



AGROECOLOGIA SUBSTANTIVO FEMININO:

*um caminho para a luta
pela emancipação, autonomia
e empoderamento das mulheres*



CETAP
AGRICULTURA ECOLOGIA

AGROECOLOGIA

SUBSTANTIVO FEMININO:

*um caminho para a luta pela
emancipação, autonomia e
empoderamento das mulheres*



2020

**Publicação do Centro de Tecnologias
Alternativas Populares - Cetap**

1ª Edição - 2020

Elaboração

Camila Ferraz Bortolini
Andressa Martins

Fotos

Arquivo fotográfico do Cetap

Produção Gráfica

MDA Comunicação Integrada

Realização:



Apoio:



CETAP - Centro de Tecnologias Alternativas Populares
Rua Luiz Feroldi 50, Bairro Boqueirão, Passo Fundo/RS
(54) 3313-3611 | contato@cetap.org.br
www.cetap.org.br



APRESENTAÇÃO

O projeto que originou essa produção foi idealizado pelo Centro de Tecnologias Alternativas Populares (CETAP), financiado pela Fundação Luterana de Diaconia e teve como objetivo fomentar espaços de troca, reflexão e integração entre mulheres rurais e urbanas, que estão envolvidas de alguma maneira com a pauta da agroecologia. Ao longo de sua execução, buscamos promover momentos para o fortalecimento das mesmas a partir do autocuidado e da sororidade.

A articulação de mulheres que promovem a agroecologia precisa ser fortalecida, para que elas se apropriem dessa luta e consigam reconhecer sua importância na promoção de uma agricultura sustentável que preserve a sociobiodiversidade. A agroecologia é um modo de vida, não apenas um modo de produção ou de consumo de alimentos, e essa perspectiva precisa

ser visibilizada e compreendida pelas mulheres que compõem essa militância em defesa dos direitos, da equidade de gênero e contra todas as formas de opressão e violência.

O CETAP se desafiou a construir um caminho em conjunto com essas mulheres rurais e urbanas para que elas se reconhecessem como sujeitos de direito e, mais do que isso, como merecedoras de afeto e cuidado. Foram desenvolvidas uma série de atividades voltadas para elas, os intercâmbios para trocas de saberes e experiências entre mulheres urbanas e rurais foram importantes oportunidades de aproximação e conhecimento das diferentes realidades, desejos e desafios, mas também das semelhanças e potencialidades compartilhadas. As oficinas percorreram várias temáticas demandadas por elas, tais como plantas medicinais, cosméticos naturais, homeopatia, manejo agroecológico, alimentação saudável, consumo consciente e responsável, protagonismo feminino e capacitação para o empreendedorismo e geração de renda, mas dentre essas podemos destacar dois temas que passaram, inevitavelmente, todas as demais, o feminismo e o autocuidado foram os condutores das nossas ações.

Esse documento foi construído a partir da execução do projeto, que teve duração de 6 meses sendo desenvolvidas 17 atividades, atendendo mais de 150 mulheres de quatro municípios da região sul do Brasil de grupos já assessorados pelo CETAP. Espera-se que essa produção seja útil para as mulheres que passaram por esses processos e também para as que não puderam participar dos encontros.

**“CADA VEZ QUE ENCONTRO OUTRAS MULHERES
PARA PARTILHAR HISTÓRIAS
NOS TORNAMOS TERRA FÉRTIL”**

Ryane Leão

GRUPOS ACOMPANHADOS

GRUPO DE MULHERES DO CRAS DE ITATIBA DO SUL/RS

Composto por mulheres rurais e urbanas residentes do município de Itatiba do Sul que são atendidas no Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) no qual foi construído um horto medicinal. Todas as integrantes do grupo já tinham significativo conhecimento sobre plantas medicinais e seus usos, algumas representantes fazem parte da pastoral da saúde. As trocas foram imensamente ricas e o vínculo entre essas mulheres se fortaleceu significativamente.



GRUPO FLOR DE PITANGA

Esse grupo foi criado e protagonizado por mulheres agricultoras que organizaram-se para construção de uma agroindústria familiar, na qual produzirão alimentos minimamente processados, panificados, geleias, compotas, entre outros. Essas iniciativas que buscam promover o acesso à renda própria são um passo importante para o empoderamento feminino.



GRUPO DE MULHERES DO BOIA BACANA

O Coletivo Boia Bacana é um grupo de voluntários de homens e mulheres que promove encontros e experiências buscando a transformação social a partir da agroecologia, sustentabilidade e da diversidade alimentar. Para o coletivo, o alimento é amor e comer é um ato político. As mulheres que compõem o grupo estão envolvidas não só com a agroecologia, mas também com o feminismo, dessa forma têm alto potencial para realizar atividades que visem o empoderamento feminino.



GRUPOS DE MULHERES DO CRAS E AAPECAN DE LAGOA VERMELHA/RS

Foram realizadas atividades com mulheres em situação de vulnerabilidade social atendidas no Centro de Referência em Assistência Social (CRAS), que conta com uma horta ecológica onde são produzidos alimentos para autoconsumo, e mulheres usuárias da Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (AAPECAN), em Lagoa Vermelha. Neste município circulamos por diferentes grupos de mulheres atendendo as demandas que surgiam de maneira orgânica.



Grupo do
CRAS



Grupo da
AAPECAN

ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES

Sempre que estamos abertas para conhecer algo novo precisamos da ajuda uma das outras para abrir os caminhos! Vamos entender um pouquinho dos conceitos trabalhados no projeto?

FEMINISMO

O feminismo é uma filosofia de vida e um movimento social que reivindica a equidade de direitos e oportunidades entre mulheres e homens. Há muitas vertentes do feminismo (negro, marxista, ecofeminismo, interseccional, liberal, anarquista, entre outros) essas frentes representam a diversidade das realidades das mulheres ao redor do mundo e a partir do aprofundamento podemos encontrar o que mais representa você.

MACHISMO

O machismo coloca o homem em um patamar de superioridade diante da mulher, muitas vezes por meio da opressão e violência (verbal, psicológica, física, financeira, etc).

EMPATIA

É capacidade psicológica de sentir o que sentiria outra pessoa caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela, ou seja, colocar-se no lugar do outro. Está intimamente ligada ao altruísmo - amor e interesse pelo próximo - e à capacidade de ajudar.

EXPLICAÇÃO MASCULINA OU “MANSPLAINING”

É quando um homem tenta explicar à mulher um assunto que ela provavelmente já domina ou entende mais que ele. Seguindo uma visão causada pelo machismo enraizado na sociedade, o homem acredita, mesmo que inconscientemente, que o conhecimento daquela mulher é inferior ao dele e que ele sabe mais do que ela - mesmo que ela seja especialista no assunto.

PATRIARCADO

O patriarcado é a base do debate sobre machismo, ele caracteriza um padrão de sociedade que dita como homens e mulheres devem ser e se comportar. No patriarcado, há uma visão de que quem está “no controle” são os homens. O patriarcalismo, com o tempo, desenvolveu privilégios masculinos e permitiu que o machismo surgisse.

EMPODERAMENTO FEMININO

É o ato de conceder o poder de participação social às mulheres, garantindo que possam estar cientes sobre a luta pelos seus direitos, como a total igualdade entre os gêneros. O empoderamento feminino busca o direito das mulheres de poderem participar de debates públicos e tomar decisões que sejam importantes para o futuro da sociedade, principalmente nos aspectos que estão relacionados com a mulher. Além de promover a consciência de que a mulher é dona do seu próprio corpo, do seu desejo e das suas escolhas.

SORORIDADE

A essência da sororidade é a união entre as mulheres. Sororidade é sobre empatia, solidariedade, companheirismo e respeito entre as mulheres. Defende a ideia de que juntas somos mais fortes e que precisamos umas das outras para buscarmos

a liberdade e os direitos que reivindicamos. À sororidade nos ensina que o apoio entre mulheres é necessário mesmo que elas vivam em realidades diferentes (urbanas, rurais, periurbanas, negras, brancas...) conseguir acolher e se sensibilizar com as dificuldades e os desafios é o caminho para exercer o cuidado mútuo.

AUTOCUIDADO

Autocuidado está em tudo aquilo que fazemos para cultivar nossa própria qualidade de vida, sempre com autonomia e de forma responsável. Isso não significa estar sempre bem, mas sim estar pronto a entender a si mesmo e buscar soluções, quando elas se fizerem necessárias. Ter um olhar mais generoso para o corpo, a mente e nossas emoções, pode ser o caminho para iniciar a prática do autocuidado.

TIPOS DE AUTOCUIDADO



FÍSICO

Dormir
Descansar
Atividade Física
Alimentação Saudável



EMOCIONAL

Manejo do estresse
Autoperdão
Autocompaixão
Coragem
Positividade



SOCIAL

Pedir ajuda
Dar e receber
Ser ouvido
Relações Saudáveis



ESPIRITUAL

Meditação
Conexão com a natureza
Silêncio
Oração
Estudo



As atividades foram boas, o “curso” foi excelente nós aprendemos muitas coisas e relembramos coisas que não usávamos mais, foi muito proveitoso, as pomadas já tínhamos feito e usado e são muito boas.

Vani Vasatta Ceni

Eu amei o espaço, achei super acolhedor e as atividades também. Foi um momento lindo, as colocações das gurias foram muito válidas, participar dessa atividade me motiva ainda mais querer trabalhar sobre gênero. Foi uma forma amorosa e cuidadosa de conduzir, nunca tinha participado de uma atividade com roda e cantiga, foi lindo.



Daiana Preczewski



Achamos de grande importância as oficinas realizadas na AAPECAN. O risco de desenvolver câncer está relacionado a diversos fatores. Entre eles, estão os maus hábitos alimentares. Para evitar a doença do século, uma boa alimentação é fundamental e, sejamos sinceros, se alimentar bem é algo fácil de colocar em prática.

Neiva Godinho

MITOS E VERDADES

Nos encontros conversamos sobre feminismo, que tal desconstruirmos alguns mitos sobre ele?

MITO: *O feminismo tornou as mulheres iguais aos homens e não há necessidade de feministas ou do movimento das mulheres.*

Verdade: *As mulheres ainda estão atrás dos homens em muitas maneiras diferentes; elas continuam a receber menos em média do que os homens, muitos empregos não são amigáveis para as mães e as mulheres continuam sendo responsáveis pela maioria do trabalho doméstico, por esses motivos o feminismo segue sendo necessário.*

MITO: *O objetivo do feminismo é fazer das mulheres o gênero dominante.*

Verdade: *O feminismo visa erradicar a opressão dos gêneros imposta pelas antigas sociedades “patriarcais”. O feminismo visa a igualdade, a redução das violências e não quer criar novas opressões.*

MITO: *Feminismo é o contrário de machismo.*

Verdade: *Machismo: superioridade do sexo masculino. Feminismo: equidade entre os gêneros. O machismo nada mais é do que o conceito e estrutura que oprime e controla com a ideia de que o homem é naturalmente superior. Já o feminismo luta para derrubar essa estrutura, de modo a garantir que homens e mulheres andem lado a lado.*

MITO: *Feministas são bravas, raivosas, histéricas.*

Verdade: *Em conjunto com todo o estereótipo que odeiam os homens, o mito da feminista raivosa é uma das linhas mais repetidas na história do anti-feminismo. Dizer que uma feminista é raivosa, por ela ter respondido a algo dito inapropriadamente, é uma forma de diminuir a argumentação dessa mulher, fazendo parecer que ela é descontrolada ou histérica.*

MITO: *Feministas não se depilam, não usam maquiagem, não são femininas.*

Verdade: *Na realidade as feministas lutam para que todas as mulheres possam escolher a maneira como se sentem melhor, expressando-se livremente seja nas roupas, cortes de cabelo, depilação e etc. Ressaltando que não há nada de errado em feministas serem femininas desde que estejam sendo exatamente o que gostariam de ser.*

MITO: *Feministas ficam ofendidas com cavalheirismo.*

Verdade: *Feministas não se ofendem quando alguém se oferece para abrir portas, ou insiste em levá-las de volta para casa, ou se oferece para pagar o jantar – contanto que elas façam isso respeitando o desejo da mulher, não porque se sentem obrigados ou por interesse. Ao mesmo tempo, deve-se permitir retornar a gentileza se elas quiserem, reconhecendo que a mulher também pode exercer esse papel.*



***E**u gostei muito, eu aproveitei bastante, aprender sobre os óleos essenciais foi divertido, virou uma farrá (risos), mas eu levei para casa e meu marido tá usando, ele tá se sentindo muito bem. Era uma coisa que a gente não conhecia e aprendemos aqui, outra coisa que me ajudou bastante foi a pomada de calêndula, tive conjuntivite e passei ao redor do olho, ajudou a desinflamar. Ainda tem muito o que aprender sobre as ervas, precisamos fazer mais encontros.*

Ires Terezinha Capellosso



***G**ostei de fazer as tinturas, aprendi a fazer com a planta seca, geralmente fazia com a planta verde, é bom poder aprender maneiras diferentes de fazer as coisas, sempre vale a pena aprender mais, é importante nos reunirmos, aprender com vocês (técnicas do projeto) e com as outras mulheres, ficamos sabendo de plantas que não conhecíamos, tem uma imensidão de plantas, sempre vamos descobrir novas. Eu usei todas as coisas que preparamos, adorei usar as pomadas e os óleos essenciais.*

Iraci Fátima Bassi Faenello

RECEITAS PARA GUIAR O AUTOCUIDADO

Para promover o autocuidado foram desenvolvidas atividades práticas e terapêuticas em que desenvolvemos receitas de produtos naturais, seguindo os princípios da homeopatia, aromaterapia e fitoterapia, visando melhora da qualidade de vida das mulheres. Compartilhamos então as receitas trabalhadas:

Obs: um profissional especialista deve ser consultado para esclarecimento de dúvidas e orientações específicas.

AROMATERAPIA

A aromaterapia é uma prática milenar, a qual utiliza plantas medicinais e seus óleos essenciais (extraídos das folhas, flores, cascas de frutos, galhos, raízes, sementes e troncos das plantas) para terapia física, emocional e cosmetologia, podendo atuar de maneira preventiva, complementar ou curativa. Tratando o corpo de maneira natural restabelecendo o equilíbrio do organismo.

Os óleos essenciais são produzidos com grande quantidade de planta (por exemplo, para extração de 10ml de óleo essencial de alecrim são necessários cerca de um quilo de planta), **por esse motivo é preciso tomar muito cuidado com sua utilização,**

deve-se evitar ingestão e usá-lo na pele preferencialmente com um óleo vegetal (banha, vaselina, óleo de amêndoas, de coco, de semente de uva, entre outros), que exercem o papel de veículos de condução desses óleos no nosso corpo.

MODOS DE USAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS:

Aromatização de ambiente (no aromatizador): 5 gotas de óleo essencial, complete com água.

Sprays: 15 a 20 gotas de óleo essencial em 500ml de água.

Água aromática: 20 gotas de óleo essencial para 100ml de água destilada.

Banho: 1 gota de óleo essencial na bucha, ou 3 a 5 gotas na bacia d'água.

Banho de assento: 3 a 5 gotas de óleo essencial em uma bacia d'água.

Compressas: 2 gotas de óleo essencial para meio litro d'água.

Escalda-pés: 10 gotas de óleo essencial para 5 litros d'água quente. Descansar por 20 min.

Massagem: 30 a 40 gotas de óleos essenciais em 60ml de óleo vegetal.

Inalação: 6 a 8 gotas de óleo essencial por litro d'água e inalar por 15 a 20 min.

Uso Cosmético: a cada em 100ml de óleo vegetal usa-se de 20 à 40 gotas de óleo essencial (óleos pós-banho, cremes hidratantes, máscaras de argila, máscaras capilares, condicionadores, cremes de pentear, reparadores de pontas, tônics faciais e capilares, etc).

Uso tóxico: 1 a 2 gotas de óleo essencial direto no local (tomar cuidado com possíveis reações alérgicas)

ÓLEOS ESSENCIAIS USADOS NAS OFICINAS E ALGUMAS DE SUAS PROPRIEDADES:



GERÂNIO

Auxilia na tensão pré-menstrual, cólica, falta de menstruação ou menstruação excessiva, sintomas da menopausa. Conhecido como óleo da feminilidade.



ARTEMÍSIA

Alivia cólicas menstruais, regula o fluxo menstrual, enjoo, má circulação, dores nas articulações e atua nos sintomas da menopausa.



YLANG YLANG

Trata estados depressivos, tensão nervosa, raiva, fadiga mental e estresse emocional e tônico sexual.



ALECRIM

Estimula a memória, concentração, motivação, traz vitalidade e energia para atividades físicas e mentais.



LAVANDA

Reduz o estresse, ansiedade, depressão, insônia, proporciona aconchego, harmonia, melhora a qualidade do sono, ele relaxa e tranquiliza.



LEMONGRASS (CAPIM LIMÃO)

Indicada para tensão, nervosismo e fadiga crônica, pode aliviar dores de cabeça.



LARANJA DOCE

Combate a insônia, tensão nervosa, ansiedade e estresse, estimula a alegria, trata alterações de humor e aumenta a imunidade.



MANDARINA

Proporciona alegria e leveza, auxilia no tratamento de insônia, irritação, ansiedade por ser sedativo.

SINERGIAS (MISTURA DE ÓLEOS PARA TERAPIAS)

Para dormir: Lavanda, mandarina e laranja doce

Para concentração, memória e foco: Alecrim e capim limão

Para regular ciclos femininos: Gerânio, artemísia e ylang ylang

Tensão pré-menstrual: Gerânio, lavanda e laranja doce

CONTRAINDICAÇÕES:

- **Óleos contra indicados para gestantes e lactantes:** Artemísia, Erva doce, Canela e Sálvia esclareia.
- **Óleos contra indicados para crianças menores de 2 anos:** Artemísia, Canela, Cravo, Erva doce, Hortelã-pimenta, Eucalipto, Lemongrass, Ylang Ylang e Tomilho.
- **Óleos fototóxicos (causam queimaduras na exposição ao sol):** Bergamota e Limão.



POMADA CICATRIZANTE

Ingredientes:

- 20 colheres de sopa de óleo de côco (ou outro óleo de boa qualidade de sua preferência, como por exemplo banha, vaselina, óleo de amêndoas, óleo de semente de uva)
- 10 colheres de sopa de de calêndula
- 4 colheres de sopa de cera de abelha (para dar consistência)

Modo de preparo:

- Frite as flores de calêndula no óleo de côco até ele ficar amarelo (muito cuidado para não queimar a planta, use fogo baixo)

- Em seguida coe com uma peneira, preferencialmente de ferro, e separe o óleo das flores.
- Adicione a cera de abelha até que ela derreta por inteiro e coloque no recipiente em que fará o uso.

Indicações:

- Pomada altamente cicatrizante e anti alérgica, uso tópico (na pele) em casos de rachadura de pele, cortes, queimaduras leves e alergias. Pode ser usada nos lábios rachados podendo ser ingerida em pequenas quantidades.

POMADA MILAGROSA

Ingredientes:

- 1 Kg de banha
- 2 colheres de cada erva seca ou fresca: bardana, tansagem, malva, serralha, confrei, dente de leão, camomila, raiz de picão, salvia, alecrim, alfazema/lavanda, cavalinha, cravo, casca de laranja, calêndula.
- 30 gramas de própolis
- 100 gramas de cera de abelha

Modo de preparo:

- Em uma panela de ferro colocar as banha e as ervas fritar, depois coar, colocar a cera e guardar.



TINTURA DE PLANTAS

Ingredientes:

- 200g da erva seca de sua preferência
- 1 litro de álcool de cereais 70% ou cachaça de boa procedência

Modo de preparo:

- A tintura deve ser preparada em um frasco de vidro esterilizado e seco;
- Misturar a erva com o álcool agitando o vidro todos os dias durante 21 dias
- Coloque um rótulo contendo o nome da planta e a data de preparo
- Coe a tintura e guarde-a em frascos de cor escura.
- A validade da tintura de planta seca é de dois anos, quando armazenada em local fresco, seco e escuro.

Indicações:

- As tinturas devem ser tomadas oralmente quando existirem sintomas ou sempre que necessário. As doses recomendadas dependem da tintura e da erva utilizada, sendo normalmente indicado uso de 5 gotas por três vezes ao dia.

TINTURA DE PRÓPOLIS

Ingredientes:

- 200 gramas de própolis
- 1 litro de álcool de cereais

Modo de preparo:

- Misturar o própolis com álcool e deixar em vidro escuro durante 15 dias mexendo todos os dias.
- Após coar e guardar em local seco e fresco longe da luz.

Indicações:

- Fazer uso quando houver sintomas de gripe ou resfriado, dores de garganta e imunidade baixa, sinusite e amigdalite e pode ajudar a tratar problemas respiratórios, incluindo a tosse irritativa ou com catarro, uso oral de 5 gotas por três vezes ao dia.

Dicas e cuidados:

Há uma infinidade de ervas boas para se fazer pomadas e tinturas - mas, lembre-se de não usar ervas colhidas na rua ou beira de estradas. O mais seguro é você cultivar suas ervas curativas ou então, comprar as ervas, secas, em um ervanário de sua confiança.



HOMEOPATIA

Homeos=semelhante | Pathos=doença

HOLÍSTICA, INTEGRAL, SISTÊMICA OU ORGÂNICA

Ser Humano: mente, corpo e energia vital (é a energia vital que reage às agressões e a doença se estabelece, se energia vital está em equilíbrio o indivíduo está saudável).

Fatores que interferem da energia vital:

- Sentimentos e emoções;
- Traumas;
- Ambiente familiar/social;
- Qualidade ambiental;
- Qualidade de vida (alimentação, saneamento; moradia); Modo insalubre do homem viver
- Excesso de medicamentos;
- Fatores hereditários.

Princípios da Homeopatia:

- Lei dos Semelhantes
- Doses infinitesimais ou mínimas
- Experimentação no homem são
- Medicamento único

Leis de cura

- Princípios de Hering:
- A melhora dos sintomas ocorre de cima para baixo
- A melhora da enfermidade ocorre de dentro para fora
- Os sintomas desaparecem na ordem inversa em que apareceram, aliviando-se primeiro os órgãos mais importantes, a pele e as mucosas ao final
- À medida que desaparecem os últimos sintomas e vão reaparecendo os sintomas antigos

Potência dos medicamentos:

- CH baixo sintomas físicos CH6, CH12, CH18
- CH alto sintomas emocionais CH30, CH200 CH1000.

O que determina o modo de ação do medicamento é a frequência que ele é tomado, então em quadros agudos toma-se mais vezes, como por exemplo em caso de alergias. Em quadros emocionais pode-se iniciar com duas ou três vezes ao dia.

REFERÊNCIAS

- <https://www.sodelas.com.br/noticia/termos-do-feminismo>
- <https://arteref.com/feminismo/9-mitos-sobre-o-feminismo-que-voce-precisa-descartar>
- Phytoterapica - Inspiração para uma vida saudável (E-book disponível em www.phytoterapica.com.br)
- CASALI, V. W. D.; ANDRADE, F. M. C. de; DUARTE, E. S. M. Acológia de altas diluições: resultados científicos e experiências sobre uso de preparados homeopáticos em sistemas vivos. Viçosa: UFV, 2009.



Eu adorei os encontros, estou buscando conhecimento nessa área das ervas e terapias naturais e o curso me ajudou bastante. O que eu acho que poderia melhorar é nós termos uma apostila desde o início para fazer anotações e ir acompanhando. Eu tô usando bastante a pomada de calêndula, tive uma experiência com uma queimadura no braço com leite, eu passei a pomada, melhorou e esqueci a dor. Os óleos essenciais tô usando bastante também, o de lavanda pra relaxar, o de alecrim pra estudar e ajudar na concentração.

Paula Regina Ferranti

Eu gostei de aprender que na agroindústria dá aproveitar a sobra da produção que normalmente seria descarte, que a gente tá desperdiçando, como por exemplo: as verduras com má aparência, mas que ainda dá pra comer pra não deixar se perder, tem também a casca da bergamota, que docinho bom que dá pra fazer.



Ivanilda Fátima Rudniski



Eu gostei de aprender a fazer os chips de mandioca, só conhecia os de banana, gostei também de ver as geleias, dá pra fazer muitas coisas na agroindústria..

Andréia Naisinger Wrzesinski

**QUE NADA NOS DEFINA, QUE NADA NOS SUJEITE,
QUE A LIBERDADE SEJA NOSSA PRÓPRIA SUBSTÂNCIA**

Simone de Beauvoir

**NEM TODO MUNDO VAI COMPREENDER ISSO TUDO QUE VOCÊ É
O QUE NÃO SIGNIFICA QUE VOCÊ DEVA SE ESCONDER OU SE CALAR
O MUNDO TEM MEDO DE MULHERES EXTRAORDINÁRIAS**

Ryane Leão

**TODAS NÓS SEGUIMOS EM FRENTE
QUANDO PERCEBEMOS COMO SÃO FORTES E ADMIRÁVEIS
AS MULHERES À NOSSA VOLTA**

Rupi Kaur

Publicação:



Apoio:

