



*Mulheres*  
que alimentam



Presidência da República  
Secretaria-Geral da Presidência da República  
Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional  
Secretaria-Executiva

### **PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA**

Luiz Inácio Lula da Silva  
Presidente da República

Geraldo Alckmin  
Vice-Presidente da República

### **SECRETARIA-GERAL DA PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA**

Guilherme Castro Boulos  
Ministro de Estado da Secretaria-Geral da Presidência da República  
Secretário-Geral do Consea

Josué Augusto do Amaral Rocha  
Secretário-Executivo

### **SECRETARIA-EXECUTIVA DO CONSEA**

Marília Mendonça Leão  
Secretária-Executiva

Elaine Martins Pasquim  
Coordenadora-Geral

### **EQUIPE DO CONSEA**

Alfredo da Costa Pereira Júnior | Assessor Técnico  
Camilla Ceylão Daher Naves | Bolsista Fiocruz-Brasília  
Celiana Nogueira Cabral dos Santos | Assessora Técnica  
Cilidia Barbosa de Souza | Assessora Técnica  
Dayhane Chaves Cardoso | Assistente  
Eduardo Rocha Frazão | Estagiário SG/PR  
Elaine Santos Silva | Assistente  
Emanuela Batista Ponte | Assessora Técnica  
July Ayalla Timóteo | Assistente  
Luiz Carlos Machado Filho | Assessor Técnico  
Marina Ferreira Gonçalves | Assessora Técnica  
Rafaella Lemos Alves | Bolsista Fiocruz-Brasília

### **CONSULTORA DO PROJETO**

Kátia Drager Maia

Mulheres que Alimentam é uma iniciativa do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, realizada em março de 2025. O projeto contou com o apoio do Instituto Ibirapitanga e do Instituto de Estudos Socioeconômicos (INESC).



## No ventre do mundo

**C**onheço essas mulheres, desde muito tempo. Sim, essas que encontro agora, visíveis e destacadas num belo livro organizado pelo Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional deste Brasil que já não está mais no mapa da fome no mundo. Essas que estão em toda parte e alimentam tanta gente, que além do ventre e dos seios são também a cabeça e os braços de suas comunidades. Essas mulheres bonitas que as fotos coloridas mostram em potência e altivez, conheço-as, todas e cada uma, desde que nasci. Naquele tempo eram quase invisíveis aos olhos do mundo, circunspectas em silêncio, carregavam nas costas o peso de uma opressão milenar, repartiam um punhado de grãos com seus muitos e famintos filhos e quase nunca ousavam erguer os olhos na presença dos donos do mundo.

Na intimidade discreta em que exerciam seu matriarcado, entretanto, vi quando se levantaram e alimentaram não apenas meu corpo, mas minha alma. Uma delas era minha mãe, de quem herdei agulha e linha, além do roçado e do amor respeitoso e dedicado de meu pai. Outra era minha avó, que me contou histórias que vinham da seca nordestina para as chuvas amazônicas, me deu a fé e o mandamento de buscar as letras para sair do escuro. Mais uma

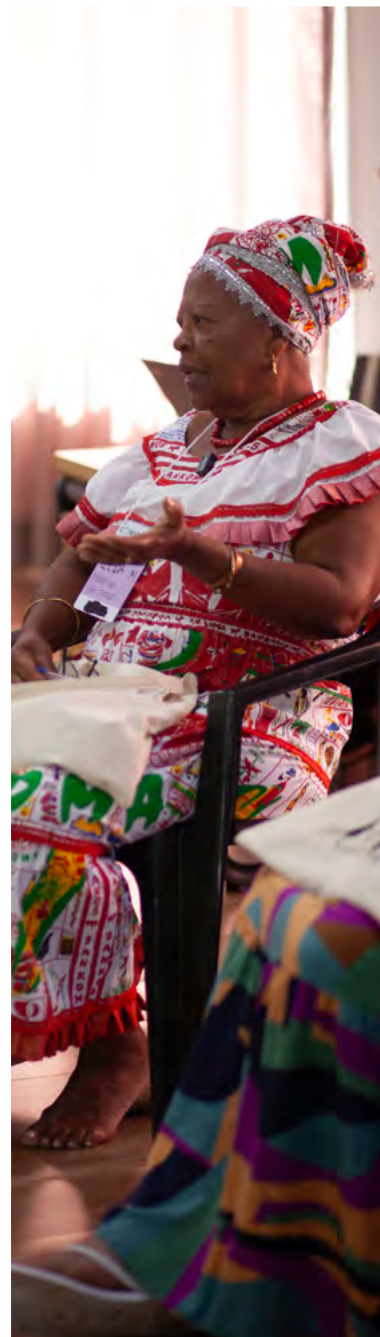
que reunia em sua casa um punhado de seringueiros e servia-lhes farofa de ovo com banana peroá. E uma artesã indígena que plantava algodão ao lado da mandioca, fazia redes e roupas e servia licor de milho pouco fermentado para que seu povo se alegrasse, mas não brigasse nas festas. E mais a lavadeira que batia roupa na beira do rio e fazia suco de jenipapo para reunir suas companheiras e organizar um sindicato. E tantas outras, bravas e belas, amorosas e decididas, que se levantaram para salvar um mundo prestes a se acabar.

E agora estas, herdeiras, como eu, de uma luta tão grande e antiga quanto o tempo. Estas que alimentam o mundo com a esperança de um futuro farto de amor e escasso de opressão. Abraço cada uma, no chão do terreiro rural ou na laje da periferia urbana, na comunidade e na organização do movimento, na cozinha e no auditório onde sua voz livre reverbera em tantas mentes, tantos corações. Leio este livro com emoção de reencontros.

Reencontro nessas mulheres a menina que fui e que ainda sonha: quando eu crescer, quero ser assim, e bem assim alimentar outras meninas e meninos e o mundo inteiro. Com as comidas fazer e com as letras contar uma história de fartura e paz.

**Marina Silva**

Ministra do Meio Ambiente e Mudança do Clima





## A força da Maré

O Parque da Maré, localizado na cidade do Rio de Janeiro, tem o seu território formado por 16 comunidades onde moram cerca de 140 mil pessoas. Conhecido pelos mangues e praias que dominavam a sua paisagem na década de 90, a Maré traz em sua cultura as raízes do povo nordestino que acreditavam em um futuro melhor ao fazer morada em terras cariocas.

Dessa história, perpetuou-se a tradição da comida nordestina naquele lugar, passando das mãos de pais para filhos; de avós para netos. Mariana de Oliveira Peixoto é fruto dessa história e decidiu semear os saberes paraibanos de sua família para a comunidade da Maré.

Chefe de cozinha, doutora e mestre em Engenharia de Produção e graduada em Gastronomia, ela é coordenadora do Maré de Sabores e da Casa das Mulheres da Maré, projetos da Redes da Maré que visam empoderar mulheres da região e melhorar sua qualidade de vida.

“Eu sou a Mariana, sou da Maré, mas tenho sangue paraibano e vivo para melhorar a qualidade de vida da minha comunidade. A minha avó tinha nesse lugar um coletivo muito especial dentro desse território e a cozinha era sagrada, com todos ao redor da mesa, um espaço familiar de alimentação e de amigos que ali moravam”.

Mariana iniciou sua jornada na gastronomia influenciada pela culinária nordestina de sua família. Estudou Gastronomia e trabalhou em restaurantes renomados, como o Copacabana Palace, onde percebeu as desigualdades sociais no setor. Desenvolveu um forte senso de justiça social e decidiu usar seu conhecimento para beneficiar a comunidade da Maré.

“Nessa época, lembro de uma frase dita pela minha mãe que marcou muito o meu futuro: filha, o que você vai fazer em Copacabana? E eu senti que essa provocação foi importante pra mim. O que me fez querer ir para aquele espaço que não me pertencia? E, trabalhar ali, foi muito importante pra mim, pois me reconectou com o meu território”.

Essa reconexão com o território da Maré lembrou Mariana da experiência empreendedora de sua família. E, então, ela começou a perceber oportunidades de geração de renda naquela região.

Foi então, que em 2010, a gastronomia passou a fazer parte do desenvolvimento territorial da Maré com a criação do projeto Maré de Sabores, que oferece cursos de qualificação profissional em gastronomia, básico e avançado, que resgatam a cultura alimentar da Maré e promovem hábitos alimentares mais saudáveis, baseados em uma dieta orgânica e sustentável.

O projeto encoraja as mulheres a buscarem autonomia, refletir sobre a importância da autoestima e o papel que ocupam na sociedade. As alunas também aprendem estratégias profissionais para abrir seus próprios negócios, de forma individual ou coletiva, e, assim, aumentar sua renda e a de sua família.

Mariana é a coordenadora do Maré de Sabores, que opera o “buffet Maré de Sabores”, que além de atuar no setor de alimentos e bebidas com o serviço de catering para instituições, universidades e demandas privadas oferece, também, a venda direta de seus quitutes e cardápios pelo serviço de entrega em casa.

São pães, geleias, molhos, compotas e cardápios, com receitas produzidas de forma artesanal, com insumos frescos, sem adição de aditivos químicos e com muita memória alimentar nordestina, raiz da culinária da Maré. O lucro com a venda dos produtos permite a independência financeira do coletivo de mulheres integrantes do buffet e viabiliza, também, a sustentabilidade das oficinas de Gastronomia do Maré de Sabores.

A Maré de Sabores se tornou um ponto de referência cultural e comercial para o Rio de Janeiro, promovendo a gastronomia da Maré e rompendo com estereótipos. Atualmente, o projeto oferece formação profissional e financeira para as mulheres, além de promover a cultura e a história da Maré.

Mariana também é coordenadora da Casa das Mulheres da Maré, que oferece um espaço seguro e de apoio para as mulheres da comunidade. Em 2021, ela foi reconhecida como uma das 50 jovens que estão moldando o futuro da gastronomia pela revista britânica World's 50 Best e recebeu o prêmio 50 Next na Espanha, na categoria “Educadores Empoderados”.

A Casa das Mulheres da Maré existe para dar visibilidade para as metodologias que as mulheres de favela historicamente criaram, para o enfrentamento à violência contra a mulher. Pois, muitas vezes, esses serviços que estão disponíveis para o enfrentamento à violência, eles não são eficazes para a realidade de mulheres vulneráveis.

A Redes da Maré possui cinco eixos: arte, cultura, memória e identidades; Direitos Urbanos e Socioambientais; Direito à Segurança Pública e Acesso à justiça; Educação; e Direito à Saúde. Além da Casa das Mulheres da Maré, a Rede também possui a Casa Preta da Maré, o Espaço Normal, além de diversos projetos e campanhas.

“Então, a gente vai criando estratégias para vencer grandes lutas e nos tornar referência para outras mulheres de favela, para outras mulheres de periferia”.



“

*A gente vai criando estratégias para vencer grandes lutas e nos tornar referência para outras mulheres de favela, para outras mulheres de periferia*

”

**Mariana  
Aleixo**

Representante da instituição  
Comunidade da Maré

## A mãe Palmeira ameaçada pelo veneno

**D**ona Maria de Sousa é coordenadora de base do Movimento Interestadual das Quebradeiras de Coco Babaçu (MIQCB), no Pará. Ela é uma das mulheres guardiãs do babaçu que junto a quilombolas e indígenas lutam por direitos de acesso à terra, na defesa de territórios e da prática da agroecologia.

Ela conta que sua conexão com a floresta é ancestral e que a sua missão está na busca pelo direito aos saberes das comunidades tradicionais e pela dignidade das quebradeiras de coco babaçu.

8 Dona Maria, como é conhecida, explica com orgulho o trabalho do MIQCB. As quebradeiras de coco integram um dos 28 grupos de Povos e Comunidades Tradicionais reconhecidos pela legislação brasileira. Com o MIQCB, que está presente nos estados do Maranhão, Pará, Tocantins e Piauí, as mulheres conseguiram articular-se em busca de independência financeira e dignidade.

A maior conquista do movimento tem sido a criação da “Lei do Babaçu Livre”, que já garante direito de acesso e uso sustentável das florestas de babaçu em 18 municípios nos estados do Maranhão, Pará e Tocantins. A primeira Lei Municipal do Babaçu Livre, foi criada em 1997, em Lago do Junco, no Maranhão. Atualmente, os estados de Tocantins, Maranhão e Piauí possuem Leis Estaduais do Babaçu Livre.

As leis do babaçu livre deram às mulheres direitos de uso sobre as palmeiras e segurança para que pudessem trabalhar. Atualmente são mais de 400 mil quebradeiras que contribuem para a conservação da sociobiodiversidade em seus territórios, para o desenvolvimento econômico local, além de atuarem como pilares de sustentação da transição entre os biomas da Amazônia, Cerrado e Caatinga.

O babaçu ou baguaçu, coco-de-macaco e, na língua tupi, uauaçu, é uma palmeira nativa da região Norte e das áreas de Cerrado. A árvore pode atingir de 10 a 30 metros de altura e suas grandes folhas arqueadas podem chegar a oito metros de comprimento. Com cachos de flores amareladas, os frutos amadurecem entre agosto e dezembro. Cada cacho pode produzir de 300 a 500 cocos.

Dona Maria explica que tudo se aproveita dessa palmeira. Desde as folhas até o gongo, como é conhecida a larva encontrada dentro do coco do babaçu. Das folhas, são cobertos telhados, das fibras, surge o artesanato com cestos, esteiras, colares e brincos. Do coco, comida, leite, azeite, óleo, farinha, produto de beleza. Do caule, palmito e até seiva para a produção de vinho.

“Nós sobrevivemos de todo babaçu. Quebramos o coco, tiramos o azeite, o óleo, fazemos farofa

com o gongo. Dele tiramos o nosso sustento e o das nossas famílias e é por isso que temos muito respeito pela nossa floresta”.

Ao falar de tanta riqueza, dona Maria se emociona. Ela traz no coração o amor e a preocupação com o futuro do extrativismo. Segundo ela, as mudanças climáticas e o alto consumo de agrotóxicos têm ameaçado a floresta de babaçu.

A utilização em larga escala de fertilizantes químicos tem aumentado a poluição do solo e das águas. O desmatamento e as secas têm alterado drasticamente o ciclo de formação das plantações e ameaçado a sobrevivência e o sustento das famílias.

Neste momento, dona Maria luta por justiça ambiental e pelo combate ao envenenamento das palmeiras.

“Eles jogam venenos de drones, matam as nossas plantações. As abelhas estão sumindo, as castanhas apodrecendo. O impacto é muito grande, mas parece invisível. O homem está matando as nossas florestas e nos matando também, mas ninguém faz nada”.

Ela conta que o fogo é a maior preocupação, pois tem secado nascentes e o calor destruído solos, raízes e plantações.

“Você planta uma cebola, ela morre. Você planta uma beterraba no seu quintal, ela morre. Como ficarão as nossas crianças?” Mas dona Maria não é de desistir e, agora, quer levar para as discussões da COP 30 a voz das quebradeiras de coco em busca de esperança por um futuro mais justo e sustentável.

“Babaçu é clima, é esperança, é vida. E onde tem babaçu, tem mulher trabalhando. Não vamos desistir”.

## Maria de Sousa

Coordenadora do  
Movimento Interestadual das  
Quebradeiras de Coco Babaçu



“

*Eles jogam venenos de drones, matam as nossas plantações. As abelhas estão sumindo, as castanhas apodrecendo. O impacto é muito grande, mas parece invisível. O homem está matando as nossas florestas e nos matando também, mas ninguém faz nada*

”

## A luta pelos biomas, território e vida

No coração do Cerrado, onde o fogo insiste em apagar o que a natureza levou séculos para construir, caminha uma mulher de passos firmes e palavras ancestrais. Eliane Xunakalo, do povo Kurâ-Bakairi, é dessas presenças que permanecem. Mulher-terra, como gosta de se apresentar, carrega em si a memória das matas e a urgência do agora.

Natural do Mato Grosso, estado onde os biomas Cerrado, Amazônia e Pantanal se encontram, Eliane lembra que ali também vivem os Bakairi, seu povo, suas raízes, que resistem ao desmatamento e à seca.

O tempo, antes marcado com precisão pelas sabedorias do clima, hoje é incerto. “Antes a gente sabia quando era o tempo da chuva, do plantio, da festa. Hoje, nem os pássaros sabem mais. A crise climática não é apenas ambiental, ela é espiritual, cultural, alimentar. Afeta os rituais, a saúde, o modo de ser indígena. Afeta o ciclo da vida”, conta a líder indígena.

Bacharel em Direito, mãe de três filhos e quatro cachorros, Eliane é também co-fundadora da Articulação Nacional das Mulheres Indígenas Guerreiras da Ancestralidade (ANMIGA). Mulheres de todos os biomas do Brasil se reúnem sob essa rede, unindo rezas, sementes, lutas e sonhos. São elas que sustentam o território quando o Estado falha. São elas que transformam o cotidiano em resistência.

“A mulher indígena não luta só por terra. Ela luta pelo alimento. E alimento é tudo. É corpo físico, espírito e política”, diz Eliane. Em sua aldeia, ela aprendeu que cada gesto no cuidado com a terra é também uma oração. Quando plantamos o alimento, plantamos também o futuro. Quando colhemos, distribuimos seus frutos entre as mulheres e famílias, tecendo uma economia do cuidado.

Ela também preside a Federação dos Povos e Organizações Indígenas de Mato Grosso (FE-POIMT), que reúne 46 povos indígenas. Eliane sabe que as políticas públicas devem nascer do chão, do chão de quem planta, cuida e respeita. Daquele que conhece seu ciclo, suas luas, suas estações. Porque produzem água, produzem vida, e sem água, ela alerta, tudo se desmancha.

Sua luta é pela preservação de um bioma, mas também pela preservação do sagrado que habita seu corpo, seu território e sua cultura. Para ela, as mulheres são as guardiãs desse sagrado, que se manifesta na luta pelo corpo-território – porque quando o território e o corpo são violados, a floresta, os rios, os seres que nela vivem também sofrem.

Ela fala com propriedade, com a autoridade de quem conhece os danos causados pelo racismo, pelo machismo, pelos danos ambientais e pelos conflitos econômicos. Para Eliane, o dano é irreparável, e a reparação deve vir de políticas

públicas que reconheçam o impacto dessas violências: físicas, espirituais, ambientais, econômicas e ambientais.

“Quando o nosso corpo é violado, a floresta sofre. Quando os rios secam, nossos filhos sofrem”, ela explica, apontando que o alimento não é apenas aquilo que chega à nossa mesa, mas uma fonte de resistência. E é justamente por isso que ela trabalha, junto às lideranças de sua terra, para fortalecer os projetos de preservação, de autonomia econômica e de garantia de direitos.

Nas reuniões, nas iniciativas e nos projetos, Eliane vê esperança na força das mulheres indígenas que lideram processos de produção, partilham saberes e fortalecem suas comunidades. A alertar para o valor dos biomas, como o Cerrado, ela lembra que nossa casa não é apenas uma divisão humana, é uma conexão natural, uma teia que inclui a floresta, os rios, o ar.

Para Eliane, é preciso seguir o fluxo da natureza, entender seus ciclos e respeitar sua diversidade, assim como fazem os povos tradicionais. A proteção da água, do cerrado e de todos os biomas depende da nossa capacidade de pensar o mundo como uma rede de vidas interligadas.

Mesmo sem mais buriti para cobrir as casas, mesmo com os rios diminuindo, ela insiste. Para ela, os biomas não têm fronteiras: estão integrados



como os próprios corpos indígenas. E é por isso que sua luta não é só local, mas nacional, por políticas públicas feitas por quem vive no território, por quem conhece a terra com os pés descalços.

“Sem água, não há comida. Sem comida, não há celebração. E sem celebração, não há espiritualidade. O alimento é o início de tudo”, lembra ela. E como diz sua avó, é preciso pensar o mundo como se a gente viesse depois. Colher, fiar, tecer, tudo com tempo, com cuidado, com intenção.

Por acreditar que é necessário ocupar espaços políticos para ter poder de fala, a líder indígena resiste e continua a ocupar conselhos, discutir políticas públicas e cobrar reparações. Porque, como ela mesma diz, “a violência contra a mulher indígena é múltipla: é física, espiritual, econômica, ecológica e racial. Quando o nosso território é violado, nosso corpo também é. Por isso, eu quero justiça. Por quem já se foi, por aquelas que ainda estão aqui e as que virão”.

E sua luta vai além do presente: é uma luta por um futuro possível, por um mundo onde as mulheres em suas pluralidades possam exercer sua autonomia, sua espiritualidade e sua resistência.

Para Eliane Xunakalo, as mulheres são a cura. São elas que cuidam da terra, alimentam o corpo e sustentam a espiritualidade. São elas que resistem à lógica da destruição e propõem outra: a do reflorestamento das relações, da regeneração da vida. No fundo, o que Eliane faz é semear e a colheita, ela acredita, será coletiva.



“

*Sem água, não há comida. Sem comida, não há celebração. E sem celebração, não há espiritualidade. O alimento é o início de tudo*

”

**Eliane  
Xunakalo**

Co-fundadora da Articulação Nacional das Mulheres Indígenas Guerreiras da Ancestralidade

## Trava Truck: alimentar é acolher

**A**ntes de se tornar a mente e o coração do empreendimento de sucesso Trava Truck, a empresária Fernanda Kawani Custodio, de 40 anos, trilhou um caminho marcado pela luta, pela desigualdade e exclusão.

Formada tecnóloga em estética e cosmetologia, Fernanda descobriu rapidamente que diplomas nem sempre abrem portas para pessoas como ela. Travesti, periférica. Em transição e sem oportunidades, ela buscou empreender, não por luxo, mas por sobrevivência. Mas, qual caminho seguir? O ponto de virada veio em 2019 de um gesto simples: a memória afetiva do sabor da coxinha da infância, feita pelas mãos da mãe. Mãos à obra, ou melhor, mãos na massa.

A coxinha foi um sucesso e, alguns anos depois, em 2021, nasceu a Trava Truck, uma empresa de alimentação com propósito. O que começou com uma receita de família se tornou um projeto de vida e de impacto. “Hoje, a Trava Truck é muito mais do que uma empresa de catering, ou seja, fornecimento de refeições coletivas para eventos. É um espaço de acolhimento, representatividade e resistência”, explica a empresária.

No cardápio, há opções para todos: de onívoros a veganos. Mas o ingrediente principal é outro: a dignidade. Fernanda construiu uma equipe plural, onde a diversidade é regra e a

inclusão, um compromisso. Pessoas trans encontram ali não apenas um emprego, mas uma chance real de existir com respeito e dignidade, algo ainda raro em um país onde travestis são, majoritariamente, empurradas para a prostituição e para a marginalização.

A própria Fernanda viveu essa realidade. Da infância marcada pela rejeição social ao início da prostituição aos 14 anos, ela enfrentou o abandono e o preconceito que tantas pessoas trans conhecem de perto. Foram mais de 10 anos nas esquinas, enfrentando riscos, silêncios e estigmas. E, mesmo assim, resistiu.

Hoje, Fernanda se orgulha de ser uma referência. “O nosso trabalho já foi reconhecido por iniciativas como a Feira Trans de Empreendedorismo, onde fomos contemplados com o Intensivo Semente, ao lado da primeira turma de empreendedores trans do país. Somos ainda patrocinadoras oficiais do Pogonas Futebol Clube, o que também demonstra o nosso compromisso com o esporte como ferramenta de transformação social”.

Mas seu ativismo vai além do empreendedorismo. Todos os anos, no dia 29 de janeiro, Dia da Visibilidade Trans, Fernanda organiza o Jantar com Afeto e Luta, uma ação de solidariedade com travestis em situação de rua e usuários da Cracolândia. A iniciativa leva alimentação, testagem

de ISTs, acolhimento e afeto para quem está em extrema vulnerabilidade, justamente aqueles que são esquecidos nas políticas públicas e ignorados pela sociedade.

Fernanda chama atenção para uma dura realidade: não se pode falar de justiça climática sem falar de justiça social. “Como pensar em mudança climática se nem existimos nos dados? Se não temos nem trabalho, nem afeto, nem dignidade?”, questiona. Para ela, inclusão é o primeiro passo para qualquer transformação verdadeira, seja ambiental, social ou econômica.

Ela denuncia o genocídio histórico contra a população trans, em especial contra travestis negras e periféricas. Apagadas desde a infância, rejeitadas em casa, excluídas dos espaços formais de trabalho e invisibilizadas nas estatísticas, essas vidas seguem à margem. Fernanda, no entanto, insiste em colocá-las no centro. Sua empresa, seu ativismo e sua história dizem, com todas as letras: “Nós existimos.”

E mais: existimos, resistimos e queremos viver bem. Queremos ter trabalho, comida, afeto e futuro. Queremos ser contadas nas políticas, nos censos, nos conselhos. Queremos que as travestis não precisem mais ir para a cidade se prostituir porque foram expulsas dos seus territórios. Queremos ser vistas como parte da solução, porque somos.

A Trava Truck é só uma pequena parte dessa mudança. Mas, como diz Fernanda, mesmo o que representa “menos de 1% da população” pode causar um impacto imenso. Sua trajetória, da rua ao reconhecimento, é prova disso.

Hoje, Fernanda Kawani Custodio é mais que uma empreendedora. É símbolo de um futuro possível, onde alimentar é também acolher, transformar e incluir. Em cada coxinha servida, há um pedaço de história. Em cada travesti contratada, um novo destino está sendo escrito. E em cada gesto seu, uma certeza: ninguém fica para trás.

## Fernanda Kawani

Empreendedora e fundadora do Trava Truck



“

*Como pensar em mudança climática se nem existimos nos dados? Se não temos nem trabalho, nem afeto, nem dignidade?*

”

## Entre o fogo, a seca e a esperança

No coração do Brasil, na região Centro-Oeste, no assentamento Oziel Alves III, em Planaltina (DF), uma história de resistência e esperança se desenrola há mais de uma década. Desde 2007, famílias cultivam esperança através da agricultura, apostando na força agrofloresta.

Francisca da Cruz Ribeiro, carinhosamente chamada de Dona Nena, trabalhava como doméstica para complementar a renda de casa. Junto com o seu marido decidiram investir em cursos da Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA) e Agrofloresta, promovidos pela Associação dos Produtores Agroecológicos (Aprospera), para transformar o sustento da família.

Em 2017, eles fundaram a CSA Flor de Lótus. De um grupo inicial de 16 famílias, a comunidade hoje reúne mais de 100 co-agricultores, todos comprometidos em produzir alimentos orgânicos de forma sustentável e com o fortalecimento de uma rede de apoio mútuo.

A venda das cestas, que variam entre R\$ 240 e R\$ 300 por mês, tornou-se a principal fonte de sustento das famílias envolvidas. “A gente incentiva o consumo consciente, combatemos esse sistema que quer nos encher de veneno. Somos a resistência e conquistamos a nossa terra para viver de agricultura”, conta Nena.

Vinda do interior com o sonho de produzir comida com qualidade, Dona Nena hoje mantém sua atividade com alimentos processados, tais como geleias, farinhas e conservas, e busca espaço em feiras e eventos, fortalecendo sua presença na cena agroecológica local.

Sua trajetória é compartilhada por sua filha, Evellyn Ribeiro, também agricultora do assentamento, que aprendeu a produzir alimentos processados por meio de cursos oferecidos pelo Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST).

No último ano, Dona Nena e Evellyn enfrentaram uma ameaça que quase devastou todo o território que ocupam: a seca severa e as queimadas.

“Fizemos reflorestamento ao redor das nossas terras, mas tudo ficou seco. No mês de setembro, as chamas voltaram, e nossa agrofloresta não resistiu. Perdemos quase tudo a irrigação, o pomar, a própria agrofloresta. Tudo isso nos deixou desesperadas. Como recomeçar? Foi rápido demais, só deu para salvar um pouco do banco de sementes crioulas que cuidamos por 20 anos”, relata Evellyn, com uma mistura de tristeza e esperança no olhar.

“Nós, como agricultoras familiares, sofremos demais com as mudanças climáticas. A seca

transforma tudo em cinzas, e ainda vem a contaminação com veneno, que traz problemas para a nossa saúde”, completa Dona Nena.

Graças ao apoio da CSA Flor de Lótus, elas conseguiram recomeçar. E o fizeram com força renovada. Dona Nena fala da conexão direta entre suas vidas e o cuidado com o solo e as sementes. “Começamos a trabalhar na reciclagem das sementes e na compostagem, e ampliamos nossa agrofloresta para quase dois hectares. Hoje, temos uma nova visão: não somos mais apenas produtoras de hortaliças e frutas, somos produtoras de água e saúde. Porque, ao cuidar da terra, estamos cuidando da nossa vida e da vida da cidade”, conclui.

Essas histórias mostram como a resistência, o cuidado com a terra e a solidariedade se tornam a base de uma agricultura mais justa, sustentável e resistente às adversidades. Em tempos de mudanças climáticas e tantos desafios, a esperança dessas mulheres ilumina um caminho de transformação, com a produção de alimento de verdade.



“

*Somos a  
resistência e  
conquistamos  
a nossa terra  
para viver  
de agricultura*

”

**Francisca Ribeiro**

Co-fundadora da  
CSA Flor de Lótus



“

*A gente incentiva o consumo  
consciente, combatemos  
esse sistema que quer nos  
encher de veneno. Somos  
a resistência e conquistamos  
a nossa terra para viver  
de agricultura*

”

**Evellyn Ribeiro**

Trabalhadora da  
CSA Flor de Lótus

## Plantar água, colher esperança

**M**aria Bárbara Pereira encontrou na agroecologia o caminho para a resistência e a renovação da esperança. Ela vive no Acampamento 8 de Março, em Planaltina, no Distrito Federal. Filha da região Norte, foi no Centro-Oeste que ela criou raízes e aprendeu a plantar. “Eu aprendi que não plantamos só alimentos, a gente planta água”.

Junto com outras 90 famílias do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST), Maria Bárbara cultiva hortaliças, legumes, frutas e suculentas, que também comercializam para ajudar no sustento. Entre o acampamento e os canteiros, ela constrói, no meio do Cerrado, o que chama de “conquista silenciosa”: a produção de alimentos saudáveis em harmonia com a natureza.

Mas a luta pela terra é também uma luta pelo ar e pela água. O 8 de Março é vizinho de uma grande fazenda de monocultivo de milho, onde o uso intensivo de agrotóxicos ameaça diretamente a saúde das famílias acampadas. A pulverização, feita por aviões e máquinas a poucos metros das casas, provoca sintomas como tontura, náuseas, ardência e coceiras na pele, afetando principalmente idosos, grávidas e crianças.

Esse cenário contrasta de forma gritante com a proposta agroecológica adotada pelas famílias do acampamento. Lá, não há veneno. Em vez disso,

há árvores, diversidade de cultivos, cuidado com o solo e com as nascentes. “Transformamos essa área”, diz Maria Bárbara, referindo-se à proximidade com a Estação Ecológica Águas Emendadas, uma das reservas naturais mais importantes do Cerrado, onde nascem rios que alimentam duas grandes bacias hidrográficas do país.

Ela denuncia a captação descontrolada de água da reserva por fazendas vizinhas e alerta sobre a contaminação causada pelos insumos químicos usados nas plantações de grande escala. Em contrapartida, Maria Bárbara e suas companheiras apostam em outra lógica: a da vida. E com isso, vêm plantando água.

Plantar água, para elas, é mais do que uma metáfora. É reflorestar, proteger nascentes, adotar práticas sustentáveis que garantam o ciclo natural das chuvas e da fertilidade da terra. É resistir ao avanço do agronegócio que, segundo Maria Bárbara, “olha só para o financeiro, nunca para o planeta”.

Ela lembra do Rio São Francisco com saudade. Um rio que marcou sua infância e que hoje, em muitos trechos, virou apenas memória. “O planeta está pedindo socorro”, afirma com voz firme. E insiste que plantar água é um gesto urgente, coletivo, que não pode ser deixado apenas nas mãos de quem vive no campo.

As dificuldades são muitas: o calor intenso, as chuvas irregulares, a falta de apoio, os preços altos e a escassez de políticas públicas. Ainda assim, o acampamento segue resistindo. Maria relata que, no início, os acampamentos eram apenas espaços de ocupação. Hoje, são territórios vivos, com produção sustentável e laços comunitários fortalecidos.

“A primeira coisa que levamos para qualquer espaço é a produção”, conta. Porque, para ela, ocupar a terra é também cultivá-la, com comida limpa, com afeto e com coragem.

Maria Bárbara Pereira não pensa em desistir. Toda vez que a desesperança bate à porta, ela olha para a natureza, para as crianças brincando entre as hortas, para os peixes nos córregos, e decide continuar. Sabe que sua luta é maior do que a sua própria história. É a luta por um planeta habitável, por alimentos saudáveis, por um futuro possível.

Ela é uma das muitas mulheres que fazem da terra seu lar e sua trincheira. E enquanto houver vida em suas mãos, ela continuará plantando. Água, comida e dignidade.





“

*O planeta está pedindo socorro*

”

**Maria Bárbara**

Produtora Rural

## Reflorestar as mentes para curar a Mãe Terra

**N**yg Kaingang, mulher indígena da etnia Kaingang, clama por justiça climática e pela garantia dos direitos dos povos originários. Ela pertence a um dos maiores grupos indígenas do Brasil: o povo Kaingang, presente nos estados do Paraná, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e São Paulo. “Nós, mulheres indígenas, somos o território. Nos reconhecemos como um corpo-território. Somos a Mãe Terra, somos a natureza, somos parte do meio ambiente — e a emergência climática está nos matando.”

Nyg conta que a luta pela demarcação de terras e o combate ao uso de agrotóxicos se tornaram bandeiras centrais do seu povo.

Aos 36 anos, ela é cofundadora da Articulação Nacional das Mulheres Indígenas Guerreiras da Ancestralidade (ANMIGA), colaboradora da Articulação dos Povos Indígenas do Brasil (APIB) e assessora de projetos do Conselho Indigenista Missionário (CIMI). Também é socióloga, cineasta e mãe de dois filhos.

Na luta pela floresta em pé, Nyg destaca que as mulheres indígenas seguem mobilizadas, buscando a retomada de práticas e saberes ancestrais. Segundo ela, o agronegócio tem impactado profundamente o território Kaingang, especialmente no Paraná.

“Assistimos, todos os dias, à diminuição de espécies de animais e plantas que estão sumindo, o que afeta também a produção de frutas. O veneno mata tudo. As flores não são mais polinizadas. Não chamamos mais de mudanças climáticas, mas de emergência climática, porque a situação é urgente e precisamos de ajuda.”

Apesar de a Constituição Federal de 1988 determinar que as terras indígenas são inalienáveis, indisponíveis e os direitos sobre elas, imprescritíveis, a persistência de arrendamentos em terras indígenas continua sendo um grave problema enfrentado por essa população.

“Essa prática é histórica por aqui, e tem destruído nossa terra. Como explicar que isso é errado para os nossos líderes? Como impedir que sejam comprados por um dinheiro que nem vão ver? Tem família arrendando suas terras e, em troca, passando fome. Estão roubando o direito de vivermos nossos costumes, nossa vida.”

Nyg se entristece ao lembrar que o desmatamento promovido pelo agronegócio também avança sobre o território indígena. Para ela, o capitalismo legitima modelos de produção em grande escala que violam o direito das famílias Kaingang de ter uma alimentação saudável, que respeite seus rituais e suas tradições.

No artesanato, falta a taquara, um tipo de bambu utilizado pelas mulheres para a técnica do trançado. As tiras de taquara são entrelaçadas para a produção de cestas que ajudam na economia e na pesca.

“Se não tem mato, floresta, rios... não temos nós. Precisamos reflorestar as mentes para curar a terra — senão, não vamos chegar a 2050. O homem branco tem que entender isso. Todas as violências que atingem nossos corpos vêm das transformações impostas aos territórios onde vivemos. O planeta pode até se regenerar, mas os nossos corpos, não. Para nos manter vivos, precisamos proteger a natureza.”





“

*Nós, mulheres indígenas, somos o território. Nos reconhecemos como um corpo-território. Somos a Mãe Terra, somos a natureza, somos parte do meio ambiente — e a emergência climática está nos matando*

”

**Nyg Kaingang**

Cofundadora da Articulação  
Nacional das Mulheres Indígenas  
Guerreiras da Ancestralidade

## A Maré de muitos sabores

**R**ayanne Felix também é neta de nordestinos e encontrou no projeto Maré de Sabores a autonomia que sempre sonhou. Ela conta que a sua vida não foi fácil e que trabalhar no buffet da Maré de Sabores permitiu a sua independência financeira, bem como a um coletivo de mulheres que agora são empreendedoras e encontraram na força do alimentar, a sustentabilidade para viver.

O buffet Maré de Sabores é considerado um projeto importante para as mulheres da região. Rayanne lembra com orgulho de várias ocasiões que levaram o nome da Maré a lugares nunca imaginados, como o WOW Rio, em 2018; o Pacto de Milão, em 2019; o Rock in Rio, em 2019, quando as mulheres serviram mais de três mil salgadinhos; e o Mundial Beach Tennis, em 2021, com a entrega de mais de duas mil refeições em sete dias.

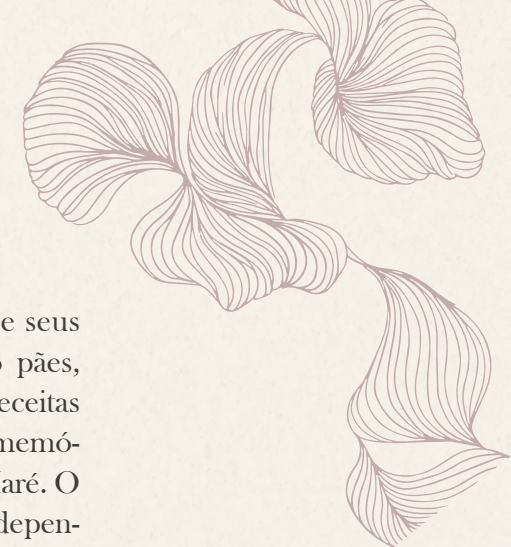
Mas Rayanne ainda percebe o preconceito vivido ao oferecer serviços nascidos no território da Maré. Segundo ela, chegar aos espaços de grande poder aquisitivo não foi fácil, porque muitos duvidavam da qualidade dos serviços apenas por ser uma empresa oriunda de comunidade.

“As pessoas já esperam um serviço de baixa qualidade, acham que não vamos dar conta de entregar uma mesa bonita, comida boa, mas os nossos produtos são todos artesanais, aprendemos a entregar o nosso melhor e a receber o melhor de nós: a nossa autonomia”.

O buffet também oferece a venda direta de seus produtos pelo serviço de entrega em casa. São pães, geleias, molhos, compotas e cardápios, com receitas produzidas de forma artesanal e com muita memória alimentar nordestina, raiz da culinária da Maré. O lucro com a venda dos produtos permite a independência financeira do coletivo de mulheres integrantes do buffet e viabiliza, também, a sustentabilidade das oficinas de Gastronomia do Maré de Sabores.

Para Rayanne, uma das experiências mais marcantes do Maré de Sabores foi o trabalho realizado durante a pandemia, quando as mulheres cozinham e entregaram mais de 120 mil refeições. Com a experiência da pandemia, o Maré de Sabores incluiu o tema da segurança alimentar e nutricional e de práticas de redução de danos em sua atuação e nos cursos ministrados. Mensalmente, alunas das oficinas preparam mais de 500 marmitas para a população em situação de rua da Maré.

“O Maré de Sabores é uma forma de devolver para as mulheres a autonomia que é roubada no dia-a-dia, sendo mãe, sendo dona de casa, sendo trabalhadora, então eu acho que é um momento de encontro delas com elas mesmas. É um projeto muito importante para que aquela mulher do território da maré continue se encontrando com outras mulheres”.





“

*As pessoas já esperam um serviço de baixa qualidade, acham que não vamos dar conta de entregar uma mesa bonita, comida boa, mas os nossos produtos são todos artesanais, aprendemos a entregar o nosso melhor e a receber o melhor de nós: a nossa autonomia*

”

**Rayanne Felix**

Integrante do projeto  
Maré de Sabores

## A resistência do sonho de uma cidade agricultável

**E**m Recife — uma das cidades mais populosas do Brasil —, no bairro de Boa Viagem, conhecido por ter o metro quadrado mais caro da Região Nordeste, em um terreno que fôra abandonado, floresceu um potente projeto de agroecologia pelas mãos de agricultoras do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST). Essa poderia ser a sinopse de um filme, mas é, na verdade, o enredo da vida de centenas de mulheres que encontraram na terra o seu direito de existir e resistir dentro da cidade.

Thamiris Santos está entre elas. Pernambucana, agricultora, mãe de nove filhos, integrante da coordenação do MTST em Pernambuco, membro da Articulação de Agricultura e Agroecologia Urbana e Periurbana do Recife e é uma das mulheres da Ocupação 8 de Março, no bairro de Boa Viagem.

Desde 2020, ela vive com sua família nessa Ocupação. Segundo Thamiris, o terreno era “um abrigo do lixo”, pois estava abandonado há mais de 40 anos. Com ocas de bambu e lona, as mulheres ergueram a primeira cozinha solidária e começaram a plantar. Na horta: batata-doce, inhame, macaxeira. Porém, com o solo contaminado pelo lixo, insetos e roedores invadiram as plantações e destruíram parte do que produziram.

A situação começou a melhorar em 2022, quando o projeto “Agricultura Urbana – Produzindo

Comida de Verdade e Gerando Qualidade de Vida” chegou à Ocupação. A iniciativa assessorou 15 comunidades da Região Metropolitana do Recife e foi realizada por três organizações: a ONG Fase, o Centro Sabiá de Agroecologia e a Casa das Mulheres do Nordeste.

“A gente achava que os alimentos processados que oferecíamos aos nossos filhos estavam fazendo bem, mas descobrimos que aquilo era veneno. Com a nossa horta, aprendemos o que é bom comer, ensinamos outras mulheres e crianças sobre alimentação saudável, e ainda descobrimos que as plantas também curam — e as usamos com fins medicinais.”

A plantação foi batizada de Horta Marielle Braço Forte, em homenagem à vereadora e socióloga Marielle Franco, assassinada em 2018. Toda a construção do local foi feita pelas mulheres da Ocupação, assim como o trabalho na cozinha solidária. Thamiris conta que o espaço se tornou um refúgio para mulheres em situação de vulnerabilidade social, seja pela falta de emprego ou por viverem situações de violência doméstica.

“A cozinha solidária ajudou a alimentar minha família, minhas companheiras, os moradores de rua. Aqui, nos tornamos iguais.”

Aos poucos, a agroecologia tornou-se também uma ponte para enfrentar outros desafios do

cotidiano. No espaço da Horta, passaram a acontecer rodas de conversa sobre saúde, educação, política e sustentabilidade.

“A gente planta, colhe e salva. Essa é a nossa terapia.” No entanto, Thamiris vê com preocupação o futuro da Ocupação 8 de Março e de todo o trabalho agroecológico ali construído. Pois, os eventos climáticos extremos estão se tornando mais frequentes no Brasil, e Recife é uma das cidades mais vulneráveis aos seus impactos.

Segundo dados do Painel Brasileiro de Mudanças Climáticas de 2024, Recife é a 16ª cidade do mundo mais vulnerável às mudanças climáticas, além de ser a capital brasileira mais ameaçada pelo avanço do nível do mar.

Dentro da cidade, a desigualdade agrava ainda mais o cenário. Comunidades em encostas, às margens de rios, mangues e em áreas sem infraestrutura sofrem muito mais do que os bairros estruturados. É o caso de Boa Viagem, onde está localizada a Ocupação 8 de Março.

“Como vou proteger minha família se a água entra na minha casa? Os canais enchem de lixo, os bueiros vivem entupidos. Não existe planejamento, nem saneamento básico. Se chove, a comunidade alaga. E o que a gente faz? Eu já saí no meio de um temporal para tirar uma criança da enchente com um balde. Isso é muito triste.”



Ela explica que falta gestão, que a comunidade é invisibilizada, enquanto os eventos climáticos extremos se intensificam e os estragos aumentam.

“A gente vê famílias de quilombos morrendo. Não temos política pública para quem luta por moradia, para quem luta pelo mangue, para quem luta pela comida de verdade. Não adianta a gente plantar e alguém arrancar.”

## Thamiris Santos

Integrante da coordenação do MTST em Pernambuco e da Articulação de Agricultura e Agroecologia Urbana e Periurbana do Recife



“

*Como vou proteger minha família se a água entra na minha casa? Os canais enchem de lixo, os bueiros vivem entupidos. Não existe planejamento, nem saneamento básico. Se chove, a comunidade alaga. E o que a gente faz?*

”

# Juventude pela Segurança Alimentar e Ambiental

Clariana Monteiro, aos 21 anos, representa uma geração que não aceita em silêncio a ameaça que as crises climáticas representam para o planeta. Natural do Mato Grosso, ela carrega em si uma história de esperança e luta.

Graduanda em Gestão Ambiental pela Universidade de São Paulo (USP) e técnica em Química pela Escola Técnica Estadual Getúlio Vargas, Clariana reúne experiências concretas em pesquisa, projetos socioambientais e articulação institucional. Como bolsista da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), ela contribuiu para estudos de governança ambiental no Alto Tietê. Atualmente, atua no monitoramento de indicadores ambientais no Instituto Arapyauá.

Na Rede Engajamundo, Clariana é articuladora do Grupo de Trabalho (GT) de Biodiversidade e ponto focal de São Paulo. Ela explica que a Engajamundo é um movimento juvenil em defesa da natureza e pela participação dos jovens em espaços internacionais. “Um dos momentos mais importantes para mim foi a oportunidade de estar na COP16, da Convenção sobre Diversidade Biológica, em 2024”, ocorrida na Colômbia, destaca a jovem.

A Engajamundo foi criada em 2012, após a participação de um grupo de jovens na Conferência das Nações Unidas (ONU) sobre o Desenvolvimento Sustentável, a Rio+20. Na ocasião, eles

perceberam a ausência das vozes das juventudes nos processos decisórios. Com a intenção de aumentar a participação e incidência de jovens brasileiros nas conferências internacionais, a organização foi concebida para ser um espaço fluido no qual os próprios jovens propõem as atividades que são realizadas.

A rotina da Clariana é mobilizar jovens, buscando fortalecer o diálogo e a participação das novas gerações nas decisões que afetam o meio ambiente. “Eu acredito que a voz da juventude precisa ser ouvida, sobretudo em questões cruciais como a alimentação, a água, a biodiversidade e as mudanças climáticas”.

Para ela, a COP30 representa uma oportunidade de mostrar a potência de uma juventude que exige ações concretas. Clariana fala com esperança de um futuro onde os jovens, as crianças e todas as pessoas possam ter acesso a alimentos justos, seguros e saudáveis. “Queremos uma alimentação sem agrotóxicos, de qualidade, acessível em nossas mesas e produzida de forma equilibrada com a natureza. Nosso desejo é que nossos alimentos sejam também uma ferramenta de resistência e cuidado com o meio ambiente”, afirma.

Clariana observa que as juventudes enfrentam realidades diversas. No campo, na cidade, e em áreas que estão perdendo rios, costumes e vínculos com a terra, jovens estão vendo suas formas de viver e suas identidades se deteriorarem devido à

degradação ambiental e às mudanças climáticas. Ainda assim, diante desses desafios, ela enxerga uma esperança na força de uma juventude que deseja transformar o mundo, que busca uma saúde coletiva e uma vida mais sustentável e integrada com a natureza.

Para Clariana, a participação dos jovens na formulação de políticas públicas é indispensável. “Queremos não só ser ouvidos, mas também ter a oportunidade de decidir, de construir soluções. Estamos organizados, sabemos o que é melhor para nosso futuro e queremos atuar agora, em diálogo intergeracional, com a sabedoria dos mais velhos e a energia dos jovens”, aponta.

Clariana entende que o futuro que ela imagina não pode depender apenas das decisões atuais. É preciso agir com urgência, trabalhar com compromisso, usando os conhecimentos que hoje já temos. Afinal, de que adianta tanta pesquisa sobre mudanças climáticas, biodiversidade e segurança alimentar e nutricional se não transformarmos essas discussões em ações concretas?

Ela defende que a juventude tem papel fundamental na transformação real, porque ela não só pesquisa e estuda, mas também planta, colhe e consume suas próprias possibilidades de um mundo mais justo e sustentável. Para Clariana, a esperança está em ações rápidas e efetivas e na construção de uma narrativa coletiva onde todos tenham voz.



Seu desejo é que o planeta seja um lugar onde o alimento não seja apenas sustento, mas um direito de todos, uma expressão de respeito pela natureza e um símbolo de vida coletiva. Ela reforça que essa luta é de todos, pois o que está em jogo não é apenas o bem-estar de uma geração, mas a sobrevivência de toda a biosfera, de todos os seres vivos que habitam a Terra.

Clariana Monteiro representa uma juventude inquieta, engajada, que acredita no poder da ação e na força do coletivo. Um futuro sustentável é possível, ela garante, desde que cada um de nós assuma sua responsabilidade e participe ativamente dessa construção.

## Clariana Monteiro

Articuladora do Grupo de Trabalho de Biodiversidade da Rede Engajamundo



“

*Queremos uma  
alimentação sem  
agrotóxicos, de qualidade,  
acessível em nossas mesas  
e produzida de forma  
equilibrada com  
a natureza*

”

## Plantando resistência

**D**ébora Stefany Epifania de Oliveira nasceu em Contagem (MG), mas foi na cidade mineira de Bom Despacho, na Comunidade Quilombola Carrapato da Tabatinga, que aprendeu o verdadeiro sentido de enraizar-se na terra. Ali cresceu, entre as lembranças dos rios fartos que seus antepassados descreviam e a realidade atual, em que a água e as plantas se tornaram mais difíceis de encontrar.

Aos 31 anos, ela carrega no corpo e na fala a luta pela resistência do povo quilombola, uma luta que não começou com ela e que certamente não terminará em sua geração. Como integrante da Coordenação Nacional de Articulação das Comunidades Negras Rurais Quilombolas (Conaq), ela fala com a firmeza de quem sabe que o direito à terra e às políticas públicas não são favores: são reparações.

Nas suas palavras, a terra não serve apenas para plantar alimento. Nela brotam também as ervas medicinais que curam, o cuidado com o clima, a memória de um povo. “Devolvendo o que é nosso, a gente sabe devolver também para a natureza”, costuma dizer, lembrando que o equilíbrio entre ser humano e ambiente depende da forma como se olha e se respeita a terra.

A comunidade quilombola, como tantas outras espalhadas pelo Brasil, resiste não apenas contra a fome, mas contra a exclusão histórica. É

nesse contexto que Débora insiste em afirmar que quem alimenta o país são os pequenos agricultores, as agricultoras familiares, os povos tradicionais com suas roças e seus saberes. “Eles são barreiras contra o desmatamento, guardiões da biodiversidade, resistência viva ao avanço de um modelo que corrói tanto o solo quanto às relações humanas”, enfatiza.

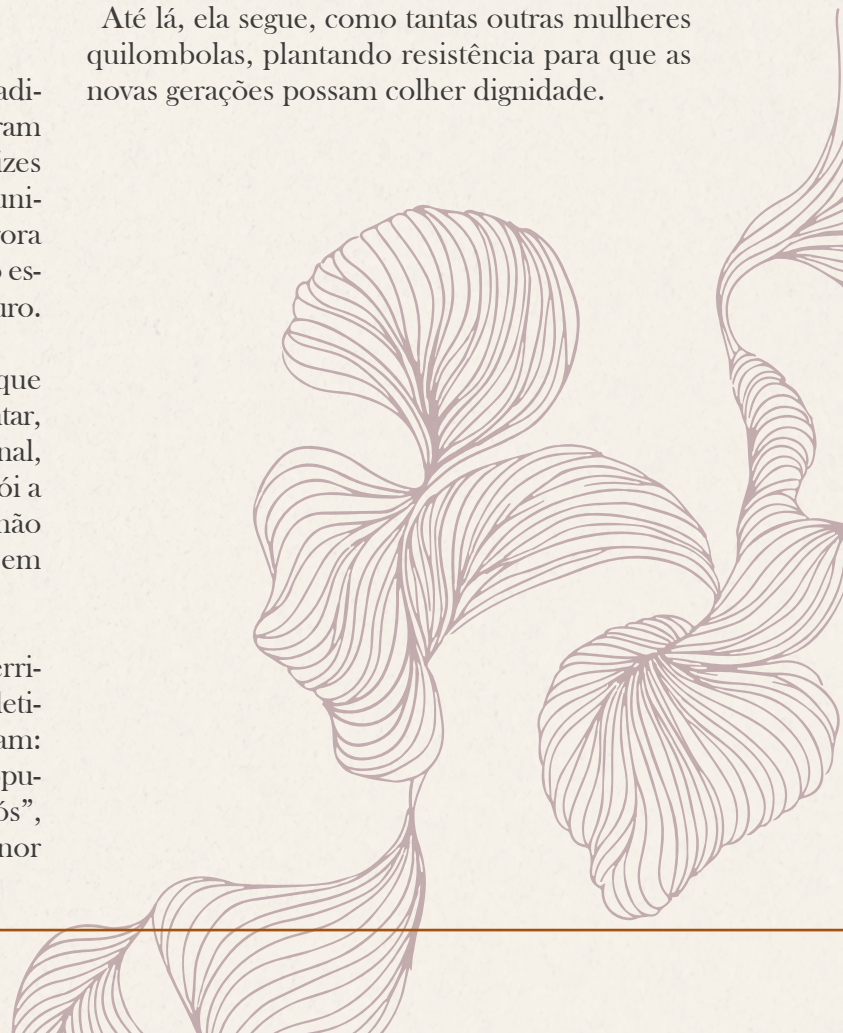
A cada lembrança das barragens em Brumadinho que se romperam em Minas e contaminaram rios inteiros, Débora recorda como as cicatrizes ambientais atravessam o cotidiano das comunidades. Águas que antes eram fonte de vida agora estão mortas, terras que alimentavam agora são estéreis. E ainda assim, ela insiste em falar de futuro.

Para ela, a escola deveria ensinar mais do que matemática e português. Deveria ensinar a plantar, a colher, a respeitar o tempo da natureza. Afinal, é na transmissão desses saberes que se constrói a verdadeira soberania alimentar, aquela que não se mede apenas em quilos de produção, mas em autonomia, dignidade e pertencimento.

Débora também não restringe sua luta ao território quilombola. Entende que a força do coletivo se dá quando diferentes vozes se entrelaçam: mulheres, idosos, pessoas com deficiência, população LGBTQIAPN+. “Nada de nós sem nós”, lembra, reforçando que nenhuma luta é menor quando se fala de direitos.

Na sua trajetória, entre rios desaparecidos, matas empobrecidas e políticas públicas ainda distantes, Débora reafirma uma certeza: “só quando a sociedade enxergar o valor da diversidade de cada território e de cada corpo é que haverá futuro possível”.

Até lá, ela segue, como tantas outras mulheres quilombolas, plantando resistência para que as novas gerações possam colher dignidade.





“

*Só quando a sociedade enxergar o valor da diversidade de cada território e de cada corpo é que haverá futuro possível*

”

## Débora Oliveira

Integrante da Coordenação Nacional  
de Articulação das Comunidades  
Negras Rurais Quilombolas

## O desmatamento e a ameaça aos saberes ancestrais

**L**eda Maria Santana Câmara, a dona Leda, traz em sua ancestralidade a conexão e o amor pela natureza. Integrante da Rede KÔDYA: Comunidades Organizadas da Diáspora Africana pelo Direito Humano à Alimentação terreiro de matriz africana e conselheira do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional do Estado da Bahia (Consea-BA), dona Leda explica que o seu terreiro, localizado no coração da região metropolitana de Salvador, Lauro de Freitas, é um santuário de harmonia com a natureza.

Lá, ela conta que a relação com o mundo natural é reverenciada e celebra-se a energia que a terra nos oferece. Para dona Leda, essa conexão é profunda e ancestral: “Ganhamos cada elemento da natureza para cultivar.” Ela fala com orgulho e respeito dos orixás que representam essa conexão: o vento, a mata, o tempo, o mar, a terra, cada um simbolizando um aspecto sagrado do universo natural.

Na rotina do terreiro, as práticas de cuidado com a natureza se refletem na forma como se utilizam os objetos: pratos e canecas de barro, rejeitando descartáveis, que representam uma vida de respeito ao ambiente. “Todo mundo na casa tem seu prato, sua caneca, e na hora do almoço, fazemos uma cozinha comunitária, onde a comida é preparada com cuidado e reverência.”

Essas tradições veneram os mais velhos e valorizam o tempo, a vida e a natureza.

Porém, há uma preocupação constante: o impacto do desmatamento e do avanço das construções urbanas na sua convivência com o meio ambiente. “Estamos tendo dificuldades com o clima, com tudo sendo destruído”, lamenta. A chegada de empreendimentos, como condomínios, tem apagado o que a comunidade conhece e utiliza. Ela fala de plantas tradicionais, de rios que hoje estão poluídos ou sombrios, como o Rio Joanes, que antes pulsava com vida, e que agora sofre com a degradação.

O Rio Joanes é uma bacia hidrográfica de Salvador fundamental para o abastecimento de água de cerca de 40% da população da região. A qualidade da água tem sofrido com a poluição, vinda de áreas urbanas e industriais, o que afeta a fauna e a dependência das comunidades tradicionais que utilizam o rio para subsistência

Dona Leda relata que o desmatamento e a poluição têm ameaçado as tradições de matriz africana. “Na iniciação do candomblé, cada orixá tem sua planta sagrada, uma ligação direta com a natureza que precisa ser preservada. Mas estamos perdendo os saberes ancestrais, que só viajam e continuam vivos enquanto há respeito e cuidado”.

Para ela, a luta é diária, e a vigilância contra o desmatamento e a destruição dos espaços de convivência com a natureza é uma luta por memória, por cultura e por sobrevivência. “A gente reverencia a folha de banana, a mamona, cada planta é do orixá. Quando alguém remove a vegetação sagrada ou destrói um lugar de cultivo, é como se estivesse apagando histórias e conhecimentos ancestrais”, ela reforça.

Leda lembra que seus povos têm raízes indígenas também, e que muitos processos de resistência se deram na floresta e na mata, na busca por manter vivo o saber de usar as plantas para cura, alimentação e rituais. “Cada planta, cada flor, é do orixá”, ela conclui, destacando que a relação com o meio ambiente é sagrada, contínua e fundamental para sua vida.

Seu desejo? Que mais pessoas reconheçam a importância da mata e das plantas, que parem para ouvir e entender esse legado. É uma busca por respeito às árvores, aos rios, às tradições, que representam nossa própria existência. Porque, no final, a natureza não é só cenário, é alma, história e sustento de quem acredita que o mundo só se sustenta na reverência e no cuidado com tudo que dele faz parte.





“


*Na iniciação do candomblé, cada orixá tem sua planta sagrada, uma ligação direta com a natureza que precisa ser preservada.*

*Mas estamos perdendo os saberes ancestrais, que só viajam e continuam vivos enquanto há respeito e cuidado*

”

## Lêda Câmara

Integrante da Rede KÔDYA: Comunidades Organizadas da Diáspora Africana pelo Direito Humano à Alimentação



## *Comida no prato: mais que alimento, educação*

**N**a escola pública do Distrito Federal, ela não é chamada de merendeira. Para as crianças, é simplesmente a “tia da merenda”. Janaína dos Santos Lima sabe que seu trabalho vai muito além das panelas e temperos. É na alegria nos olhos dos estudantes, quando recebem o prato fumegante, que ela encontra sentido. “É uma felicidade”, diz.

O que parece rotina é, na verdade, parte de uma política pública que transformou a educação brasileira. Desde a década de 1950, quando o governo federal estruturou a Campanha de Merenda Escolar, o país vem construindo uma das maiores experiências de alimentação estudantil do mundo. Hoje, pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), milhões de crianças e adolescentes têm acesso a refeições diárias que garantem até 70% das suas necessidades calóricas.

No Distrito Federal, na região administrativa de Planaltina, quase todos os alunos da rede pública comem uma, duas ou até três refeições na escola. Os cardápios são pensados por nutricionistas,

respeitam a sazonalidade e priorizam alimentos in natura, vindos em grande parte da agricultura familiar. É comida de verdade, preparada com cuidado e com a responsabilidade de nutrir corpos e também sonhos.

Janaína é elo dessa política que muitas vezes passa despercebida. Ao servir o prato, ela também acolhe, escuta, consola. Em cada refeição, colabora para o aprendizado e para a saúde de meninos e meninas que, sem a merenda, muitas vezes teriam o estômago vazio. “Ver os alunos felizes e bem alimentados é gratificante”, resume.

Na gentileza e no zelo com que realiza seu ofício, Janaína simboliza a grandeza de um direito garantido por lei: a alimentação escolar. É ela quem traduz em gestos concretos o que está escrito nas políticas públicas, a comida quente na mesa, o sorriso na boca, a energia renovada para aprender.

Porque, no fundo, cada prato que serve é mais do que alimento: é oportunidade, é futuro.



“

*Ver os alunos felizes e bem alimentados é gratificante*

”

**Janaina Lima**

Merendeira da Secretaria de  
Educação do Distrito Federal



## Sementes de resistência

**A**driana Gomes Milhomem aprendeu cedo que recomeçar exige coragem. Mãe de três filhos, sobreviveu a um relacionamento abusivo e encontrou na agricultura familiar não apenas o sustento da casa, mas também a força para reconstruir sua vida.

Nascida no Maranhão e hoje assentada em Goiás, ela conhece de perto os desafios que a terra impõe. O sol, mais forte do que antes, castiga as plantações. A chuva chega cada vez mais tarde e em menor quantidade. “O perigo da estiagem é muito maior agora”, relata. As mudanças climáticas, que para muitos ainda parecem estatísticas, para ela são realidade diária com a horta que murcha, o feijão que não nasce, a luta para garantir comida saudável na mesa.

Foi no Movimento de Mulheres Camponesas (MMC) que Adriana encontrou companheiras e direção. Desde a década de 1980, o movimento organiza mulheres do campo em defesa da soberania alimentar, da agroecologia e da igualdade de gênero. “Ali, a gente aprende que nosso trabalho é importante, que temos direitos e que podemos ser cidadãos livres”, diz a camponesa.

Nos quintais produtivos que ajuda a fortalecer, há hortaliças, frutas, pequenos animais, sementes preservadas e compartilhadas entre as mulheres. Esse saber passado de geração em geração se transforma em redes de apoio, em feiras com alimentos sem agrotóxicos, em resistência concreta ao avanço da monocultura da soja e dos venenos agrícolas. “Nós também produzimos. Talvez em menor escala, mas o que levamos à feira é alimento saudável, com a certeza de que cada família vai ter qualidade na mesa.”

Ao lado de tantas outras camponesas, negras, indígenas, assentadas, extrativistas, Adriana planta muito mais do que comida. Planta autonomia, redes de solidariedade e alternativas reais a um modelo que destrói florestas e empobrece comunidades.

Se antes se sentia aprisionada, hoje sabe que seu trabalho é abrir caminhos. No cuidado com a terra, ela cultiva o futuro com sementes guardadas contra a fome, quintais férteis contra o desmatamento, mulheres fortalecidas contra qualquer opressão. Porque para Adriana, alimentar é resistir.





“

*O perigo da estiagem é muito maior agora*

”

**Adriana Milhomem**

Integrante do Movimento  
de Mulheres Camponesa

## O saber que alimenta

O ato de nutrir percorre muitos caminhos, e um deles é o saber. Estudar, pesquisar e compartilhar são formas de alimentar o corpo, mas também o espírito. É nessa trilha que caminha Elisabetta Recine, conhecida carinhosamente como Betta, com raízes fincadas na ciência, no cuidado e também, no ativismo social.

Desde cedo, a trajetória de Betta se entrelaça com a nutrição e com a política como um fio que costura vida e compromisso. Graduiu-se em 1982 pela Universidade de São Paulo (USP), onde também realizou seu mestrado e doutorado.

Na Universidade de Brasília (UnB), atua como docente desde 1994 no Departamento de Nutrição e integra a equipe do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição, sempre com o olhar voltado para transformar conhecimento em ferramenta de justiça social.

Esteve à frente da presidência do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea) quando este foi extinto em janeiro de 2019, e participou de sua retomada em 2023. Participa de várias redes e coalizões que defendem e tratam do tema do direito humano à alimentação saudável, soberania e segurança alimentar e nutricional. Integra o Painel de Especialistas do Comitê de Segurança Alimentar

Mundial (até 2025) e o Painel de Especialistas em Sistemas Alimentares Sustentáveis (IPES-Food). Seu saber, tal qual as águas que rompem barreiras e atravessam oceanos, corre por muitas margens. Alimenta livros, orienta pesquisas, dá forma a ideias que circulam entre manuais, artigos, dissertações, sementes plantadas no solo fértil da luta por uma alimentação justa e possível. Mas, como ela mesma demonstra em sua trajetória, nem só de palavras se nutrem os seres. Seu ativismo é ação constante.

Na sua caminhada como militante, à frente do Consea (Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional), espaço de diálogo entre a sociedade civil e o poder público, que atua junto à Presidência da República, demonstrou sua forte capacidade de liderança, de mobilização da sociedade civil e de diálogo com os governos.

O Consea, desfeito e reerguido ao longo dos últimos anos, foi uma das trincheiras onde Betta atuou com firmeza, mesmo nos períodos mais duros, integrando o coletivo da Conferência Popular por Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional, quando as políticas públicas de combate à fome pareciam minguar. Em meio a tantas batalhas, algumas vitórias floresceram. Uma delas, profunda e simbólica: a saída do Brasil do Mapa da Fome que foi anunciada em julho deste ano.

Sobre esse fato, Betta não escondeu a emoção: “Esse é um feito que deve ser comemorado por todas e todos que contribuíram. Esse é um compromisso profundo que vai muito além de nós oferecermos um prato de comida, é garantir dignidade, uma vida plena”, ressaltou.

Neste tempo em que o Brasil se prepara para receber a COP 30 (Conferência da ONU sobre Mudanças Climáticas), Betta chama atenção para dois desafios urgentes: a necessidade da transição justa dos sistemas alimentares no sentido da equidade no campo, florestas, águas e cidades, sustentabilidade, recuperação dos nossos biomas e proteção da sociobiodiversidade.

Para ela, enfrentar esses desafios exige mais do que inovação técnica, exige empatia, inclusão, escuta, diversidade. E é nessa diversidade que Betta reconhece a possibilidade de um mundo mais justo.

“Diversidade não é fragmentação, diversidade é multiplicidade de formas de ser e de viver. Exemplos potentes são as plenárias do Consea e nossas Conferências, a diversidade e representatividade, traduzidas pelas visões, saberes, experiências que transformam cotidianamente a realidade nos territórios e tem inspirado e qualificado nossas políticas públicas”, afirmou.



Seu chamado é para que se reconheça a importância de uma escuta ativa tanto sobre cada pessoa, quanto coletivamente visando a busca de um objetivo maior e resultados compartilhados de maneira justa.

“Que consigamos falar de nós e lutar por nós, mas também fale dos outros e lute pelos outros, compreendendo e acolhendo as diferenças e contribuindo para encontrar as nossas semelhanças.”

Em sua caminhada, Betta mostra que nutrir também é isso: um gesto coletivo, profundo, que ultrapassa a mesa e se espalha pelo território, pelas políticas, pelos afetos.

## Elisabetta Recine

Doutora em Saúde Pública, pesquisadora e professora do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília (UnB)



“

*Diversidade não é fragmentação, diversidade é multiplicidade de formas de ser e de viver*

”



## *Mulheres* que alimentam

Assista ao vídeo do projeto!

# Mulheres que alimentam

## **Adriana Gomes Milhomem**

Movimento de Mulheres Camponesas (MMC)

## **Clariana Monteiro da Silva**

Engajamundo

## **Débora Stefany Epifania de Oliveira**

Coordenação Nacional de Articulação das Comunidades Negras Rurais Quilombolas (CONAQ)

## **Eliane Rodrigues de Lima**

Articulação Nacional das Mulheres Indígenas Guerreiras da Ancestralidade (ANMIGA)

## **Elisabetta Recine**

Universidade de Brasília (UnB)

## **Evellyn Ribeiro de Souza**

CSA Flor de Lótus

## **Fernanda Kawani Custódio**

Trava Truck

## **Francisca da Cruz Ribeiro**

CSA Flor de Lótus

## **Jaciele Nyg Kuitá Fideles**

Articulação Nacional das Mulheres Indígenas Guerreiras da Ancestralidade (ANMIGA)

## **Janaina dos Santos Lima**

Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEDF)

## **Lêda Maria Sant'ana Câmara**

Associação São Jorge Filho da Goméia e Consea/Bahia

## **Maria Bárbara Pereira dos Santos**

Movimento dos Trabalhadores e Trabalhadoras Sem Terra (MST)

## **Maria de Sousa**

Movimento Interestadual das Quebradeiras de Coco Babaçu (MIQCB)

## **Mariana de Oliveira Aleixo**

Redes da Maré/Maré de Sabores

## **Rayanne Felix da Silva**

Redes da Maré/Maré de Sabores

## **Thamiris dos Santos Vieira**

Movimento dos Trabalhadores e Trabalhadoras Sem Teto (MTST)

As mulheres retratadas neste livro simbolizam a força e a resistência de muitas brasileiras que, nos seus territórios, se dedicam a alimentar suas famílias e comunidades. Em um cenário de intensificação da mudança do clima, elas lidam com a perda de biodiversidade, o aumento da seca, enchentes severas e as dificuldades na produção agrícola, mas seguem resilientes, criando soluções para manter viva a conexão com a terra e assegurar a alimentação dos povos.

A construção de mulheres fortes e empoderadas

Logo desse dia toda força que foi tomada a cada foto.  
Resistência da mulher para superar e também p/ carregar a ancestralidade com amor e respeito.

Resistência

Comunidade  
Solidariedade  
Confiança

Resistência  
unida

Resistência  
Respeito  
afeto  
Se

Acolhimento  
Respeito  
Feminismo

O dia de hoje foi de muita reflexão.  
No mundo não estamos sozinhas.  
Precisamos ter empatia com todas.

Devemos ser gratas,  
Sempre.

Superação

Conhecimento sobre diversas culturas, o espaço que as mulheres vem ganhando através do conhecimento e informação.

sem espaço com mulheres, vive muita admiração e dependência para transformar e tornar mais amigável a minha luta coletivo, junto a outras mulheres da Mãe.

# Expediente

## **Rafaella Feliciano**

Coordenação editorial,  
edição, entrevista e texto

## **Sheylla Alves**

Assistente de Jornalismo

## **Ocre Imagem**

Captação Fotográfica e Videográfica

## **Cristian Lisboa**

Projeto gráfico e Diagramação

## **Imagens**

Unsplash

Freepik

Marcelo Camargo/Agência Brasil

Amanda Tropicana/MinC

Wilfredo Hernandez/Wikimedia Commons

Governo da Bahia

## APOIO E PATROCÍNIO



# IBIRAPITANGA





COP 30  
**BRASIL**  
AMAZÔNIA  
BELÉM 2025



**CONSEA**  
Conselho Nacional de  
Segurança Alimentar e  
Nutricional

SECRETARIA-GERAL

GOVERNO DO  
**BRASIL**  
DO LADO DO POVO BRASILEIRO