
EU CUIDO DE MIM!

EU CUIDO DAS OUTRAS!

EU CUIDO DA TERRA!

MULHERES RURAIS E A COVID-19



2020

EXPEDIENTE

Texto: Adriana do Nascimento e Natália Vaz

Diagramação: Natália Vaz

Revisão: Gleiceani Nogueira e Ylka Oliveira

Imagens: Divulgação/Canva

EU CUIDO DE MIM! EU CUIDO DAS OUTRAS! EU CUIDO DA TERRA!

Somos filhas, mães, irmãs, tias, avós, bisavós. Somos também agricultoras, lideranças, sindicalistas, e na maioria das vezes somos nós que estamos no lugar do cuidado de todas as coisas e pessoas, dentro e fora de casa. A ação de cuidar é primordial, sem dúvida, é uma prática especial, para alguns sagrada, que está atrelada ao amor, a solidariedade, ao respeito, elementos essenciais para a nossa vida e de toda a sociedade.

Os sistemas que gerenciam nossa sociedade como o patriarcado e o capitalismo, destinaram para nós mulheres de forma proposital e desigual, a função de exercer o cuidado dos que as rodeiam, ao mesmo tempo em que, de forma muito violenta, invisibiliza e menospreza essas ações tão cruciais para a saúde e reprodução da sociedade.

Somos educadas a exercer essa função desde crianças e da mesma maneira proposital e injusta, vemos ser atacados e desacreditados os ensinamentos que aprendemos com nossas ancestrais sobre o cuidado de NÓS MESMAS!

A diretoria de Política para Mulheres compartilha com vocês algumas dicas para que cada uma possa cuidar de si mesma e sair dessa crise saudáveis e ainda mais fortes. Se não estamos fortalecidas, fica bem mais difícil continuar na luta. Vamos gerar saúde para nós mesmas, gerar boas energias, nos alegrar com o lado positivo de todas as situações e aprender e nos reinventar nesse momento tão desafiador.

Aproveitar essa chance para refletir e transformar nossa prática nos colocando no centro da nossa própria atenção! Assim também podemos cuidar das que estão ao nosso redor e pouco a pouco cuidar da terra!

Conto com todas vocês companheiras.

Boa reflexão, prática e transformação!

Adriana do Nascimento
Diretora de Política para Mulheres da Fetape

**EU CUIDO DE MIM!
EU CUIDO DAS OUTRAS!
EU CUIDO DA TERRA!**

**Diretoria Responsável
Política para as Mulheres**

RELAÇÃO DA DIRETORIA

**Cícera Nunes da Cruz
Diretora Presidenta**

**Adelson Freitas Araújo
Diretor Vice-Presidente**

**Maria Jenusi Marques da Silva
Diretora de Organização e Formação Sindical**

**Paulo Roberto Rodrigues dos Santos
Diretor de Finanças e Administração**

**Adimilson Nunes de Souza
Diretor de Política Agrícola**

**Maria Givaneide P. dos Santos
Diretora de Política Agrária**

**Adriana do Nascimento Silva
Diretora de Política para as Mulheres**

**Antônio Neto Marcelino de Sousa
Diretora de Política para a Juventude**

**Israel Crispim Ramos
Diretor de Política da Terceira Idade e Idosos/as Rurais**

**Rosenice Josefa do Espírito Santo
Diretora de Política do Meio Ambiente**

EU CUIDO DE MIM...

Companheira, para seguirmos na luta é preciso ZELAR e dedicar todo o CUIDADO primeiramente à pessoa mais importante da caminhada, VOCÊ! Guerreira, a sua força é essencial e convidamos você para assumir o compromisso com você mesma! Essa dedicação de afeto por si mesma, é conhecida como Autocuidado!

SABE O QUE É O AUTOCUIDADO?

É uma série de hábitos que compõem uma rotina diária de CUIDADO COM VOCÊ MESMA, que devem atingir o corpo e também a mente. Esse conjunto de ações nos permite ter autonomia e devem ser feitas de acordo com a SUA VONTADE, com a única e exclusiva intenção de SE SENTIR BEM, melhorando a sua autoestima.



COMO PODEMOS CUIDAR DE NÓS MESMAS?

Para algumas pessoas as atitudes de autocuidado podem estar ligadas a prática de yoga, relaxar na academia, na praia ou coisas que nem sempre estão ao nosso alcance. NO ENTANTO, podemos nos cuidar com AÇÕES SUPER SIMPLES como caminhar pelo sítio e outras ações, o mais importante é a intenção que VOCÊ INVESTE para cuidar da pessoa mais importante: VOCÊ!

AGORA convidamos você a dar o 1º passo, cuide de você! Quando estamos bem, pensamos melhor, temos mais força para continuar.

EU CUIDO DE MIM...

Aqui, organizamos 13 dicas simples para a prática do autocuidado.
Boa jornada!

1. SÓ PODEMOS DAR UM PASSO DE CADA VEZ!

Vivemos um momento muito intenso, às vezes nos sentimos ansiosas, nos preocupamos com o que será nos próximos dias, já está no imaginário que as mulheres conseguem fazer várias coisas ao mesmo tempo, vamos lá!? Quando executamos várias tarefas e enchemos nossa mente com vários planos (muitas vezes pensamentos ruins), estamos ficando exaustas!

Companheiras! É preciso viver um dia de cada vez, fazer uma tarefa de cada vez, agora é o momento de ficarmos em casa e criar/fortalecer o hábito de cuidarmos de nós mesmas. Assim nos sentimos bem para continuar, com um passo de cada vez!



2. RESERVE MOMENTOS PARA VOCÊ!

No sítio, podemos aproveitar os espaços de casa, dos quintais, dos roçados, das matas para entrar em contato com a natureza.

Mexa na terra, colha os alimentos que estão na época para saborear, deite na rede, ouça o som dos passarinhos e da natureza, ouça uma música mais calma, leia, passe o seu tempo com você. Observe que a natureza continua plena!



EU CUIDO DE MIM...

3. EVITE O ESTRESSE!

O estresse descompensa a nossa mente e atinge diretamente os nossos corpos. Ele pode causar e piorar as doenças do coração, do estômago, fígado, intestino, reações na pele entre outros distúrbios. O estresse baixa a nossa imunidade e nesse momento, cuidar de você significa manter o corpo forte, devemos nos cuidar com boa alimentação e com a mente sadia.



4. DURMA BEM!

O sono é o grande aliado da saúde, é o momento para o descanso do nosso corpo e da nossa mente. Durma pelo menos 8 horas todos os dias e se estiver com dificuldades, organize uma rotina antes de deitar.

- Desligue-se aos poucos, comece pelos aparelhos eletrônicos, desligue-os ou deixe-os em outro cômodo (TV, celular, computador...)

* Tome um bom banho

- Tome um chá calmante morno da sua região (erva cidreira, capim santo, camomila, para os casos de insônia podem utilizar a casca de mulungu)
- Os livros são ótimas companhias (sabe aquele livro que tem guardado? Ou aquele assunto que você sempre quis conhecer?), leia e o sono vai chegar...
- Apague as luzes, e deixe todos os pensamentos irem embora, respire fundo e no outro dia repita essa rotina e o seu corpo e mente já vão entender que é hora de dormir.

Isso também funciona com as crianças.

EU CUIDO DE MIM...

5. MOVIMENTE-SE

Não praticamos atividade física só na academia, enquanto caminhamos pelo quintal, regamos as plantas, cavamos, agachamos, colhemos uma fruta estamos nos exercitando. Mesmo dentro de casa, quando varremos o terreiro ou lavamos roupa estamos nos movimentando. O importante é alongar o corpo antes de começar e também se movimentar com a consciência de que isso te faz bem. Bom mesmo é acordar, se alongar, se movimentar e sentir o corpo vivo, ativo! No tópico 12, também temos algumas dicas para se movimentar usando a internet...

6. AS PLANTAS SÃO FONTE DE CURA!

Use/Reuse as plantas medicinais, elas são fundamentais para sua cura, relembrar os chás, escaldar pés, banhos de assento e banhos de ervas que as mulheres da sua família ou da sua comunidade usavam. Compartilhe essas receitas com os grupos de mulheres para ajudar no relaxamento e outras doenças que surgirem. Aproveite esse período para cultivar o seu jardim de plantas medicinais, você pode usar as plantas que estão prontas para o uso e também aumentar o cultivo com outras. As plantas estão e permanecerão curando!



EU CUIDO DE MIM...

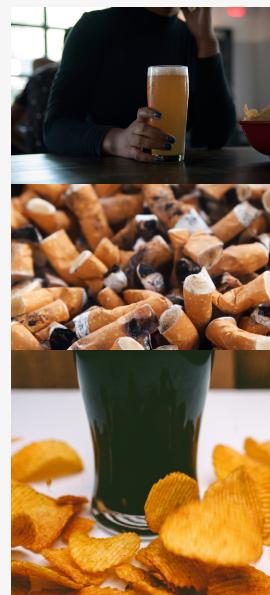


7. O SOL TAMBÉM É CURA!

O sol também é cura! Tome diariamente banho de sol ele ajuda na fixação de vitamina D, importantíssima para o nosso sistema imunológico. Evite os momentos de sol forte e evite excessos, fique alguns minutos, preferencialmente nas horas mais frias. Aproveitando para ir no quintal observar a natureza.

8. EVITE OS EXCESSOS, NÃO SE ENVENENE!

Evite o consumo de bebidas alcoólicas e de cigarros, a ingestão de frituras e alimentos industrializados, ricos em sódio e açúcar (enlatados, miojo, salgadinhos, biscoitos recheados, refrigerantes). Isso tudo nos adoece, causa problemas no estômago, fígado, coração, rins e doenças muito perigosas. Você produz alimento, produz saúde e não merece adoecer com esse tipo de comida que envenena.



EU CUIDO DE MIM...



9. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, COMA O QUE PLANTA!

Nesse momento em que precisamos ficar em casa, aproveite para preparar aquelas receitas que você adora, priorize sempre comer aquilo que planta ou os alimentos que você sabe de onde vem. Se não gostar de cozinhar não tem problema! Organize as atividades do jeito que preferir e se alguém puder assumir essa tarefa (seu companheiro ou filho/a) dê apoio onde se sentir melhor. Alimente o seu corpo com saúde, frutas, verduras, grãos e raízes são uma ótima fonte de energia, quanto mais diversificado e colorido o seu prato mais saudável! Melhor ainda se forem produzidos sem veneno!

10. BEBA BASTANTE ÁGUA

Água é o principal componente do nosso corpo e ela representa saúde. Não precisamos sentir sede para beber água, a indicação é tomarmos de 2 a 3 litros por dia pouco a pouco. Beber água melhora a pele, elimina as toxinas do corpo, mantém a regulação do intestino. Sim! É super importante fazer nossas necessidades fisiológicas regularmente. É sinal de saúde e a água é essencial!



EU CUIDO DE MIM...

11. NOVOS CONHECIMENTOS SEMPRE NOS FAZEM BEM!!

Sabe aquele livro que você comprou ou ganhou e que ficou guardado? Aproveite esse momento para mergulhar no mundo das letras. A partir dele você aprende, reflete e aumenta a sua autoestima. Aprender também é cuidar de si!

Estar conectada na internet para nos atualizar da situação da pandemia é essencial, mas as vezes isso pode aumentar a nossa ansiedade e para nos sentirmos bem, devemos diversificar os conteúdos que acessamos.

Para ler, refletir e praticar:

- Autocuidado em tempos de reinvenção

<http://biblioteca.pacs.org.br/publicacao/autocuidado-em-tempos-dereinvencao>

- Plataforma Política da marcha das Margaridas 2019

http://www.contag.org.br/images/ctg_file_1236339083_14082019151003.pdf

- Revista da Marcha das Margarida 2019

http://www.contag.org.br/images/ctg_file_1446518319_28112019110736.pdf

- Sem feminismo não há agroecologia

https://agroecologia.org.br/wp-content/uploads/2018/09/Mulheres_folderena_web-1.pdf

Para assistir, se inspirar e replicar:

- Série: Margaridas de Pernambuco em Marcha

<https://www.youtube.com/watch?v=ZA54NXetqG4&t=9s>

- Série: Alimente-se Bem

<http://www.futuraplay.org/serie/alimente-se-bem/>

- Série: Água de Plantar

<http://www.futuraplay.org/serie/agua-de-plantar/>

Para se movimentar e se liberar:

- Movimenta Recife, aplicativo para o celular

Aplicativo que você pode baixar no PalyStore no seu celular. Iniciativa da Prefeitura do Recife para estimular e orientar a população a praticar exercícios físicos sem sair de casa.

- Namu, canal do youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCPCwZ6sPOcAwgMsGZ23rOYA>

Temas como relaxamento, alimentação e beleza. Vista uma roupa confortável e acompanhe pelo celular mesmo.

EU CUIDO DE MIM...

12. TUDO SÓ VAI DAR CERTO SE CONSEGUIR ORGANIZAR O SEU TEMPO!

O isolamento social tem nos dado mais tempo?
Como temos aproveitado isso?
Como conseguiremos organizar melhor o nosso tempo
para manter nossa rotina de autocuidado depois da
pandemia?

A divisão justa do trabalho entre todos que vivem na
mesma casa é um passo ESSENCIAL para que você
consiga organizar esse tempo para se cuidar.

Aproveite esse momento de isolamento para conversar e
organizar melhor a divisão das tarefas domésticas,
normalmente isso acontece entre as mulheres. Mães
compartilham algumas tarefas com as filhas, com as
avós, com a sogra, mas é momento de dividir com
TODAS as pessoas da casa, PRINCIPALMENTE COM OS
HOMENS.

Só assim todos terão tempo livre para cuidar de si.



13. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA, CULTIVE SUAS RELAÇÕES!

Não poder sair de casa não significa que precisamos perder as relações,
pelo contrário! Precisamos reforçá-las ainda mais, pois ninguém está
vivendo essa crise sozinha. Estamos todas no mundo lidando
diariamente com os efeitos dessa pandemia.

Converse com outras mulheres sobre a importância do autocuidado, a
forma mais eficiente agora são as redes sociais e as ligações, compartilhe
com suas parentes, companheiras da comunidade, da associação, do
sindicato e todos os espaços essas dicas.

Compartilhe a sua experiência de autocuidado e aproveite para
perguntar o que elas têm feito e como se sentem. Assim, nos vemos nas
outras e criamos soluções coletivas para enfrentar esse período.
Cuidar das relações também é cuidar de si!

EU CUIDO DAS OUTRAS! EU CUIDO DA TERRA!

REFORÇANDO OS CUIDADOS CONTRA O NOVO CORONAVÍRUS, VOCÊ SALVA A SUA VIDA E DE OUTRAS PESSOAS



Lave bem as mãos
frequentemente, com água e
sabão.



Quando não puder
lavar as mãos, utilize álcool em
gel 70% para a higienização.



Cubra o nariz e a
boca ao espirrar e tossir. Caso
utilize um lenço descartável,
jogue-o no lixo
após o uso.



Evite tocar os
olhos, nariz e boca quando as
mãos não estiverem limpas.



Se estiver doente,
evite locais com muitas pessoas e,
principalmente, evite contato
com idosos, gestantes e doentes
crônicos.



Não compartilhe
alimentos nem objetos de uso
pessoal, como talheres, pratos,
copos e garrafas.



Use o ombro ou
braço para cobrir o espirro e a
tosse.



Higienize aparelhos
celulares, tablets e controles
remotos.



Mantenha os ambientes
bem ventilados, com portas e
janelas abertas.



Sempre que precisar
sair de casa ou estar em locais
com outras pessoas, use máscaras
descartáveis
ou de pano.

REFERÊNCIAS

ÁGUA: TEM QUE TOMAR, 2019.
[HTTPS://SAUDE.ABRIL.COM.BR/BLOG/ALIMENTE-SE-COM-CIENCIA/AGUA-TEM-QUE-TOMAR/](https://saude.abril.com.br/blog/alimente-se-com-ciencia/agua-tem-que-tomar/)

ARTICULAÇÃO NACIONAL DE AGROECOLOGIA
WWW.AGROECOLOGIA.ORG.BR

CANAL FUTURA - FUTURA PLAY
WWW.FUTURAPLAY.ORG

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRABALHADORES RURAIS
AGRICULTORES E AGRICULTORAS FAMILIARES
WWW.CONTAG.ORG.BR

O QUE É AUTOCUIDADO? DEFINIÇÃO E EXEMPLOS, 2019.
[HTTPS://JOGODEMULHER.COM/O-QUE-E-AUTOCUIDADO-DEFINICAO-E-EXEMPLOS/](https://jogodemulher.com/o-que-e-autocuidado-definicao-e-exemplos/)

MOVIMENTA RECIFE É O APLICATIVO MAIS BAIXADO DO BRASIL NA
ÁREA DE SAÚDE E BEM ESTAR, 2020.
[HTTP://WWW2.RECIFE.PE.GOV.BR/NOTICIAS/24/03/2020/MOVIMENTA-RECIFE-E-O-APLICATIVO-MAIS-BAIXADO-DO-BRASIL-NA-AREA-DE-SAUDE-E-BEM](http://WWW2.RECIFE.PE.GOV.BR/NOTICIAS/24/03/2020/MOVIMENTA-RECIFE-E-O-APLICATIVO-MAIS-BAIXADO-DO-BRASIL-NA-AREA-DE-SAUDE-E-BEM)

SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO DE PERNAMBUCO
[HTTP://PORTAL.SAUDE.PE.GOV.BR/](http://PORTAL.SAUDE.PE.GOV.BR/)



A Fetape é filiada à: