

# HORTAS COMUNITÁRIAS E AGROECOLOGIA: CARTILHA EDUCACIONAL



Marina Vieira de Carvalho  
ORGANIZADORA





# **HORTAS COMUNITÁRIAS E AGROECOLOGIA: CARTILHA EDUCACIONAL**

**Marina Vieira De Carvalho  
Teresa Almeida Cruz**  
ORGANIZADORAS



**Edufac**



# Sinopse

## Hortas Comunitárias e Agroecologia: Cartilha Educacional

*Marina Vieira de Carvalho, Teresa Almeida Cruz (org.)*

Esta cartilha foi gerada a partir de uma das ações da Samaúma Vivificante: o projeto Hortas Comunitárias/Agroecologia, proposto e realizado por Geovana do Nascimento Castelo Branco e Terezinha de Jesus Araújo, ambas do Movimento de Mulheres Camponesas (MMC) do estado do Acre. Este Movimento tem como principal luta o Projeto Popular de Agricultura Camponesa Agroecológica, com uma prática feminista, fundamentada na defesa da vida, na mudança das relações entre os seres humanos e destes com a natureza. Hortas Comunitárias e Agroecologia é uma cartilha que surge como mais um fruto da interculturalidade crítica entre mulheridades negras, indígenas, afro-indígenas e camponesas/agroextrativistas do estado do Acre e os saberes acadêmicos, entrecruzados pela equipe Raízes (equipes de trabalho) da Samaúma Vivificante (trechos da Apresentação, com autoria de Leonísia Moura Fernandes e Teresa Almeida Cruz).

### Apoio e Realização



**\*O Programa de Extensão Samaúma Vivificante foi financiado pela Emenda Parlamentar nº 71020006 do deputado federal Léo de Brito.**



### Hortas Comunitárias e Agroecologia: Cartilha Educacional

Marina Vieira de Carvalho, Teresa Almeida Cruz (org.)

ISBN 978-85-8236-124-5 • Feito Depósito Legal

Copyright© Edfac 2024

### Editora da Universidade Federal do Acre (Edufac)

Rod. BR 364, Km 04 • Distrito Industrial

69920-900 • Rio Branco • Acre // edufac@ufac.br

### Editora Afiliada



Associação Brasileira  
das Editoras Universitárias

### Diretor da Edufac

Gilberto Mendes da Silveira Lobo

### Coordenadora Geral da Edufac

Ângela Maria Poças

### Conselho Editorial (Consedufac)

Adcleides Araújo da Silva, Adelice dos Santos Souza, André Ricardo Maia da Costa de Faro, Ângela Maria dos Santos Rufino, Ângela Maria Poças (vice-presidente), Alexsandra Pinheiro Cavalcante Costa, Carlos Eduardo Garçon de Carvalho, Claudia Vanessa Bergamini, Délcio Dias Marques, Francisco Aquinei Timóteo Queirós, Francisco Naildo Cardoso Leitão, Gilberto Mendes da Silveira Lobo (presidente), Jáder Vanderlei Muniz de Souza, José Roberto de Lima Murad, Maria Cristina de Souza, Sheila Maria Palza Silva, Valtemir Evangelista de Souza, Vinícius Silva Lemos

### Coordenadora Comercial Serviços de Editoração

Ormifran Pessoa Cavalcante

### Revisão Técnico-Científica

Leonísia Moura Fernandes

Marina Vieira de Carvalho

Marisol de Paula Reis Brandt

Patrícia da Silva

### Revisão Textual

Leonísia Moura Fernandes

Marina Vieira de Carvalho

Ormifran Pessoa Cavalcante

### Projeto Gráfico/Diagramação e Arte da Capa

Daniel Laucas

Lígia Mikal do Nascimento Silva

Teresa Almeida Cruz

Universidade Federal do Acre

Biblioteca Central

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

H821h Hortas comunitárias e agroecologia: cartilha educacional [recurso digital] / organizadoras Marina Vieira de Carvalho, Teresa Almeida Cruz. – Rio Branco: Edufac, 2024.  
39 p. : il. [color.]

ISBN: 978-85-8236-124-5

1. Agricultura. 2. Trabalhadores rurais - Mulheres. 3. Ecologia agrícola I. Carvalho, Marina Vieira de (org.). II. Cruz, Tereza Almeida (org.). III. Título.

CDD: 338.1



# Sumário

<b>Apresentação</b> .....	<b>6</b>
<b>Agroecologia é Vida!</b> .....	<b>7</b>
<b>1. O MMC E O COMPROMISSO COM A AGROECOLOGIA</b> .....	<b>8</b>
<b>2. PRODUÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS</b> .....	<b>11</b>
Soberania alimentar .....	13
Ter saúde sempre tem mais .....	15
<b>3. RECEITAS DE BIOFERTILIZANTES E ADUBOS ORGÂNICOS</b> .....	<b>16</b>
Receitas de adubos orgânicos - usando sobras .....	16
Receita de inseticida natural – calda de alho .....	17
Receitinha para sua horta .....	18
Receita de Biofertilizante .....	18
<b>4. OFICINAS AGROECOLÓGICAS</b> .....	<b>19</b>
A minha avaliação das oficinas do Projeto Samaúma .....	23
<b>Considerações Finais</b> .....	<b>24</b>
<b>Referências</b> .....	<b>26</b>
<b>Glossário</b> .....	<b>28</b>

# Apresentação

Esta cartilha foi gerada a partir de uma das ações da *Samaúma Vivificante*: o projeto Hortas Comunitárias/Agroecologia, proposto e realizado por Geovana do Nascimento Castelo Branco e Terezinha de Jesus Araújo, ambas do Movimento de Mulheres Camponesas (MMC) do estado do Acre. Movimento este que tem como principal luta o Projeto Popular de Agricultura Camponesa Agroecológica, com uma prática feminista, fundamentada na defesa da vida, na mudança das relações entre os seres humanos e destes com a natureza.

*Hortas comunitárias e agroecologia: cartilha educacional* é uma cartilha que surge como mais um fruto da interculturalidade crítica entre mulheridades negras, indígenas, afro-indígenas e camponesas/agroextrativistas do estado do Acre e os saberes acadêmicos, entrecruzados pela equipe Raízes (equipes de trabalho) da Samaúma Vivificante. Dentro do Programa, este projeto se situa na linha de mesmo nome, objetivando a criação de hortas, fortalecimento das já existentes e a troca de sementes crioulas, na perspectiva agroecológica, como forma de melhorar a alimentação das camponesas, contribuindo na segurança alimentar e, ao mesmo tempo, visando a comercialização do excedente das hortaliças para melhorar a renda familiar.

As oficinas foram realizadas entre os meses de julho e agosto de 2023 no estado do Acre, nas cidades de Rio Branco e Bujari. As ações beneficiaram diretamente 20 famílias desses municípios e foram um espaço fértil de trocas de saberes. Ademais, foram também uma oportunidade de fortalecimento do trabalho de base do Movimento de Mulheres Camponesas no contexto de celebração dos 35 anos de história de organização e luta numa práxis decolonial, desenvolvendo o projeto de agricultura camponesa agroecológica na perspectiva do feminismo camponês e popular, construindo outros conhecimentos que se contrapõem ao agronegócio enquanto semeiam o Bem Viver.

É com muita dedicação que ofertamos estas palavras, na esperança de que possam alcançar muitas mãos, pois cada uma tem a potência do cuidado de imaginar e semear futuridades de plantio e colheita de autonomia popular e justiça social, podendo replicar, criar, alterar ou somar mais práticas agroecológicas *Abya Yala* afora.

Boa leitura!

*Leonísia Moura Fernandes*

*Teresa Almeida Cruz*

**Obs.:** Esta cartilha é de distribuição gratuita, sendo terminantemente proibida a sua venda.

# Agroecologia é Vida!



Fonte: Cruz, 2023.



Fonte: Cruz, 2023.

## 1. O MMC E O COMPROMISSO COM A AGROECOLOGIA

O Movimento de Mulheres Camponesas do Brasil (MMC) é uma articulação de mulheres agricultoras, arrendatárias, meeiras, ribeirinhas, posseiras, bóias-frias, diaristas, parceiras, extrativistas, quebradeiras de coco, pescadoras artesanais, sem-terra, assentadas, etc. de todos os rincões do país, tendo como principal objetivo a luta pela terra e pela dignidade das pessoas que com a terra vivem em simbiose laboral, política, simbólica e cultural. Nesse sentido, o MMC disputa não apenas os direitos das pessoas que vivem no campo, mas também a construção de uma sociedade mais justa, igualitária e harmoniosa para todos os seres vivos.

Em 2023, o Movimento de Mulheres celebra 40 anos de existência, resistência e luta. No Acre, já são 35 anos de caminhada e organização em sintonia com a trajetória nacional, sobretudo a partir de sua consolidação em 2004, como MMC, o qual luta pelo fim do modelo colonialista, capitalista, patriarcal, racista e LGBTfóbico e pela construção de uma nova sociedade com igualdade de direitos, assumindo como principal luta o Projeto Popular de Agricultura Camponesa Agroecológica, com uma prática feminista fundamentada na defesa da vida, na mudança das relações entre os seres humanos e destes com a natureza.

Por isso, o MMC Acre, dentro do Programa de Extensão Curricular Samaúma Vivificante, propôs o projeto de “Hortas Comunitárias/Troca de sementes crioulas”, na



Horta comunitária – Benfica, Rio Branco, Acre.  
Fonte: Acervo pessoal de Teresa Cruz, 2023.

perspectiva agroecológica, como forma de melhorar a alimentação das camponesas, contribuindo na segurança alimentar e, ao mesmo tempo, visando a comercialização do excedente das hortaliças para aumentar a renda familiar e promover a autonomia financeira das mulheres camponesas.



O MMC entende que a vida está acima de tudo! Nesse sentido, a prática da agricultura camponesa feminista exige a transição da agricultura química convencional para a agroecológica. Isso proporciona a mudança de hábitos e costumes alimentares, de formas de trabalho, de relações das pessoas entre si e delas com o ambiente, resgatando os saberes ancestrais que foram construídos nesta relação com a natureza.

Um desses saberes de nossos/as antepassados/as consiste na manipulação e preservação das sementes crioulas, chamadas pelo MMC de sementes da resistência, pois faz parte de um enfrentamento ao agronegócio, às sementes transgênicas, construindo, assim, esse outro modelo de agricultura, a agroecológica.

A troca de sementes crioulas, que aconteceu durante as oficinas desenvolvidas no projeto, incentivou a prática da agricultura agroecológica, resgatando e multiplicando uma variedade de sementes crioulas que busca recuperar não apenas a planta em si, mas toda história que cada variedade possui, trazendo receitas, novas formas de preparo, informações sobre como cultivar, cuidar e multiplicar. Conhecimentos estes que favorecem a resiliência dos cultivos às mudanças climáticas, contribuindo com a conservação da biodiversidade e com a soberania alimentar dos povos.

Nesse sentido, as principais trocas de sementes foram de jerimum, abóbora,



Fonte: Cruz, 2023.

tomate, pepino, maxixe, quiabo, gergelim preto, gergelim branco, alecrim, alfavaca, manjeriço, orégano, mamão, maracujá e mudas de cebolinha, couve, alface, dentre outras. E ainda sementes e mudas de plantas medicinais como hortelã, malvarisco, meracilina, boldo, cravo de defunto, capim santo, crajiru, cura tudo, erva doce etc.

*A produção das mulheres camponesas sempre esteve orientada pela manutenção da vida. O projeto de agricultura camponesa é agroecológico, pois significa mais que cultivar a terra, significa cultivar todas as formas de vida, do solo, das plantas, dos animais e do*

*ser humano. A agricultura camponesa e agroecológica preza pela multiplicação e continuidade da vida (Lima; Pereira, 2020, p. 94)*

As práticas do MMC na construção de uma agricultura camponesa agroecológica feminista, nos últimos anos, estão sendo pensadas através de um outro conceito: o quintal produtivo. A perspectiva é promover a autonomia e valorização do trabalho das mulheres camponesas.

Neste sentido, o MMC “afirma o quintal produtivo agroecológico como um modo de vida, uma prática articulada ao projeto de agricultura camponesa agroecológica e feminista, um projeto de sociedade por estarem fundamentados no fortalecimento da agroecologia; jardinagem e paisagismo; espaço pedagógico; produção de alimentos e plantas medicinais diversificados/as; espaço de construção de novas relações de gênero; conservação e manutenção da biodiversidade local; geração de renda e autonomia econômica para as famílias; espaço de luta e resistência camponesa e espaço de enfrentamento ao latifúndio, ao agronegócio e todo o pacote químico” (MMC, 2018).



Quintais produtivos – Benfica, Rio Branco, AC. Fonte: Cruz, 2023.

*A nossa organização é o arado que abre os sulcos na terra para deitar as sementes! (MMC/Sul, s/d)*

### **SEMEANDO CONVERSAS**

Como você está desenvolvendo as práticas agroecológicas no seu quintal produtivo?  
O que estamos fazendo para recuperar e preservar as sementes crioulas?

## 2. PRODUÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Falar sobre alimentação é falar sobre uma necessidade vital de todo o ser humano, um direito que deve ser plenamente assegurado cotidianamente.


Nos últimos 20 ou 30 anos, aconteceram muitas mudanças no modo de vida alimentar a partir da imposição química na agricultura. Tornou-se comum observarmos o modo de vida das famílias camponesas ser trocado por alimentos industrializados, como o suco natural por refrigerante ou o suco de pacote, do plantio do auto sustento por produtos de supermercado. É mais fácil comprar arroz, feijão, café, açúcar e os embutidos, como a linguiça, do que produzir no campo.

É nesse sentido que não dá para se pensar em uma alimentação saudável sem que pensemos no processo de produção; a saúde está necessariamente ligada às formas de produção. Nos alimentos encontramos saúde, cura e afeto para os corpos. Diante da importância da alimentação, se faz necessário nos perguntarmos: *como é preparado o solo para o plantio das sementes? Que qualidade tem essa semente e mudas? Que adubos e fertilizantes são utilizados nesses plantios?* Uma alimentação saudável também depende da forma que produzimos os alimentos.



Fonte: Cruz, 2023.

O impacto do modelo de agricultura química, implantada através do programa “revolução verde”, que consistiu na “modernização da agricultura”, trouxe consequências no modo de viver, de trabalhar, de organizar. Aos poucos, a reorganização da cadeia alimentar imposta pelo agronegócio ganha cada vez mais



força, e vai sendo incorporada à vida cotidiana no campo, trazendo consequências irreparáveis à saúde humana, animal e ambiental. A alimentação deixa de ser um bem comum e passa a ser uma mercadoria, tendo como principal objetivo o lucro e não o bem-estar socioambiental. Os solos ficam envenenados pelo uso de agrotóxicos, bem como os alimentos, que provocam câncer e outras doenças.

Com todas essas mudanças no modo de produzir e de se alimentar, que impactaram diretamente a organização das pequenas unidades de produção camponesas, alterando assim o modo de viver e de quem vive no campo, se faz necessário perguntar: *com isso o nosso corpo está mais saudável? Qual a razão de tantas mudanças ultimamente? Quem decide como e quando essas mudanças se dão? Será que existe relação entre tais mudanças e o surgimento de tantas doenças?*

Se pararmos para pensar, veremos que tudo está interligado, tudo planejado, pensado e organizado pelos poderosos, donos das grandes multinacionais que controlam a produção agrícola, industrial e o consumo. Daí, temos de nos perguntar também: será que é justo essas pessoas que muitas vezes, nem moram em nosso país, decidam como nós devemos viver, sem ao menos termos voz nesse processo decisório?

A padronização da alimentação afeta diretamente a saúde do ser humano; não respeitar a cultura, idade, origem, variedade, o clima e o solo provoca a falta de resistência e o surgimento de doenças.

As ofertas de gêneros alimentícios em todos os supermercados de Norte e a Sul do país estão assim configuradas: 70% dos produtos industrializados são derivados apenas de cinco culturas (milho, trigo, arroz, soja e batata). Por outro lado, 15 espécies respondem por 90% dos vegetais consumidos pela humanidade (MMC, 2008, p. 53).

À medida em que a humanidade se envolve com o modelo de agricultura química, cresce o ritmo de alimentação. Por outro lado, segundo Zanberlam e Froncheti (1994), uma espécie de vida a cada 10 espécies foi extinta por ano.

As estimativas eram de que, até 2005, seriam extintas uma espécie por hora. Em se tratando de alimentação, é preciso considerar que ao eliminar o número de espécies, as variedades do cardápio diário na humanidade são drasticamente reduzidas,



empobrecendo a base alimentar e a diversidade cultural envolta às dinâmicas alimentares.

Tal contexto também implica em graves prejuízos à saúde humana. Há muito tempo, o médico grego Hipócrates, que viveu entre 460 a 377 a.C, ensinou: “Que o teu alimento seja o teu medicamento e que o teu medicamento seja o teu alimento”. E também: “Deixa de lado a droga, se puderes cura o paciente com alimento”. É no alimento que encontramos a saúde, o bem-estar e a cura para os corpos.



Fonte: Cruz, 2023.

### **Soberania alimentar**

A soberania alimentar é um princípio crucial para a garantia de segurança alimentar e nutricional; diz respeito ao direito que os povos têm de definir com autonomia as políticas sobre o que produzir, para quem, quando e em quais condições produzir.

Para as mulheres camponesas a soberania é elemento chave, passando pelo direito à alimentação saudável e diversificada, pela produção agroecológica e, acima de tudo, pela autonomia da unidade de produção.

Como vimos, o modelo de agricultura liderado pelo agronegócio está cada vez mais gerando fome, desnutrição e doenças, em decorrência da falta de alimentos ou de alimentos sem qualidade, além da destruição da natureza, próprio de seus métodos.

É por isso que defendemos outro modelo de produção, baseado no respeito à mãe terra e às sementes crioulas, no saber popular, passado de geração em geração. Defendemos a produção agroecológica camponesa, porque é através dela que podemos ter soberania alimentar!

São nessas unidades de produção – os quintais produtivos das mulheres camponesas e suas famílias – que se produz comida de verdade, com diversidade, e sem exploração da terra e das relações de trabalho.

No Acre, os principais produtos que as mulheres cultivam são mandioca, cará, inhame, milho, arroz, banana, mamão, amendoim, cupuaçu, cajá, acerola, laranja, limão, tangerina, abacaxi, manga, gergelim, abóbora, maxixe, alface, cebolinha, coentro, chicória, couve, jiló, tomate, dentre outras, além das plantas medicinais e ornamentais que também são muito diversificadas.



Vila Tomé, Ramal Espinhara, Bujari, AC. Fonte: Cruz, 2023.

### **TER SAÚDE SEMPRE TEM MAIS**

Ter saúde: É quando a gente come bem  
E é alegre e pode trabalhar e estudar  
Sempre tem mais:

Ter saúde é quando nosso organismo está  
Funcionamento bem  
Tem mais:

Ter saúde é quem tem amor e ajuda conservar  
O meio ambiente, é quem sabe que os humanos  
São irmãos um dos outros, e fazem parte da natureza,  
Juntamente com as plantas, com outros animais,  
E a terra, tem mais:

Ter saúde é ser solidário com outros  
Indivíduos garantindo harmonia e a  
Justiça social  
Quando por meio de nosso trabalho gera mais  
Riqueza e aumenta nosso padrão de vida na  
Sociedade gerando bem-estar para toda  
População. Tem mais:

Cuidar bem dos nossos mananciais,  
Para gerar água saudáveis!  
Tem mais:

Ter saúde não é sentir doença,  
Ou ficar doente!  
Tem mais:

Ter saúde proporcionalmente: e alimento e nutrição  
Educação, com radiação do analfabetismo  
Estimulo ao ensino técnico,  
Condições de trabalho  
Consumo e economia gerais,  
Transporte  
Habitação, saneamento e instalação doméstica  
Vestuário.  
Lazer e divertimento,  
Segurança social,  
Liberdade humana, política social  
Sempre tem mais!

*(Receita em Poesia, Terezinha de Jesus Araújo, MMC, Acre, 20 nov. 2023)*



Quintal de Terezinha de Jesus Araújo, Benfca, Rio Branco, AC. Fonte: Cruz, 2023.

## SEMEANDO CONVERSAS

O que tem no seu quintal produtivo? Como melhorá-lo?

Você valoriza os alimentos saudáveis que produz ou prefere os produtos industrializados? Por que?

### 3. RECEITAS DE BIOFERTILIZANTES E ADUBOS ORGÂNICOS

#### Receitas de adubos orgânicos - usando sobras

Para a produção do composto orgânico com sobras de legumes, verduras, casca de ovos, borra de café, folhas secas e capim cortado é necessário separar todo o material, armazená-lo em um balde ou caixa plástica. Jamais misturar com resto de alimentos, como arroz, carnes, macarrão, feijão, pois produz odores, pois isso atrai insetos e animais roedores, podendo haver também a produção de larvas, com a presença de moscas. Modo de preparo – após separar o material vegetal, escolha um



local, que pode ser ao ar livre (formando uma pilha), ou uma caixa plástica ou de madeira e proceda a distribuição, intercalando uma camada de vegetais, com uma camada de folhas secas ou capim cortado. O tempo de fermentação do composto pode variar de acordo com a temperatura do ambiente, o tipo de vegetal usado, a quantidade de água utilizada e do inoculante (esterco, utilizado entre outros).

O composto orgânico fica pronto, dependendo da temperatura, em até 60 dias, porém, é necessário fazer a aeração da pilha ou da caixa onde está o material orgânico, a cada 20 ou 30 dias. O processo de aeração é feito com uma enxada ou outra ferramenta que seja própria para jardinagem. O material semicomposto deve ser separado ao longo do processo, em uma outra caixa ou pilha. Após ficar pronto, o composto parece com terra e não tem cheiro, já podendo ser utilizado diretamente nos vasos de plantas e canteiros de verduras.



Pilha de compostagem.  
Fonte: Cruz, 2023.



Composto orgânico produzido.  
Fonte: Cruz, 2023.

### Receita de inseticida natural – calda de alho

Em um recipiente, coloque 5 dentes de alho moídos em 20 colheres de óleo mineral. Deixe em repouso por 2 dias. Em outro recipiente, dissolva 100 gramas de sabão de coco picado em 5 litros de água quente. Quando o sabão estiver bem dissolvido, misture a solução de alho, mexendo bem. Coe a mistura e reserve. Aplicação: misture 1 litro de calda em 20 litros de água, e aplique com a ajuda de um borrifador sobre as plantas. Insetos combatidos: pulgões, lagartas, cochonilhas, ácaros

e brocas.

### Receitinha para sua horta

Um litro de xixi de vaca leiteira; 1 Litro ou quilo de folha e flor de cravo de defunto; 1 quilo de folha de manjeriço; 1 Quilo de folha de citronela. Modo de preparo: machuque todas as folhas, junte com o xixi e 100 litros de água. Após 10 dias, você pode regar sua horta, de 15 em 15 dias. É um bom fertilizante, além de repelente contra os insetos (Terezinha de Jesus Araújo, 19 out. 2023).

### Receita de Biofertilizante

Dez kg de esterco fresco; 02 kg de cinza; 1 Balde de 10 litros com folhas verdes variadas. Se possível, mais folhas de macaxeira ou capim nativo; 1 kg de esterco de galinha caipira; 4 litros de soro de leite em sal, pode ser de vaca ou cabra; 4 litros de caldo de cana, ou um quilo de açúcar; 250 gramas de farinha de osso, ou pó de casca de ovo caipira, pode colocar pó de osso, e pó de casca de ovo. Preparo, dosagem e aplicação: socar todas as folhas, ou capim no pilão, ou outra natureza de máquina que amasse. Coloque em 01 camburão de 200 litros todos os ingredientes e 100 litros de água. Em lugares quentes, pode começar a usar após 2 meses. Em lugares frios, começar a usar após 3 meses. Deixar no camburão por até 6 meses. Coloque 5 litros do líquido que está no camburão em 100 litros de água. Use na terra da leira ou em volta das árvores de 15 em 15 dias. Se as verduras ou plantas estiverem bem frondosas, usar o fertilizante de 30 em 30 dias.



Orientação de preparo de compostagem natural – Ramal Espinhara, Bujari, AC – Fonte: Cruz, 2023.

## SEMEANDO CONVERSAS

Quais as receitas de biofertilizantes que você conhece e usa?

Como você prepara os adubos orgânicos? Tem bons resultados?

### 4. OFICINAS AGROECOLÓGICAS

Durante o desenvolvimento do projeto “Hortas Comunitárias”, foram realizadas quatro oficinas que propiciaram trocas de experiências e práticas agroecológicas, além de trocas de mudas e de sementes crioulas, bem como as histórias dessas sementes e receitas culinárias tradicionais camponesas, enfim, uma rica partilha de saberes e sabores. As oficinas foram realizadas com a metodologia da educação popular freiriana, valorizando a sabedoria e conhecimento de todas as pessoas que participavam dessas oficinas.

A primeira oficina aconteceu no Ramal Espinhara/Vila Tomé, no município de Bujari, com participantes das mulheres moradoras nesse ramal e do Grupo Samaúma do Ramal Walter Acer (ocupação). Foi discutido como a agroecologia é uma prática de produção de alimentos com diversidade e qualidade, que faz manejo dos recursos da natureza de modo racional e autossustentado, utilizando os saberes tradicionais acumulados pela humanidade em diálogo com o conhecimento científico.

Houve momentos de troca de experiências em relação às práticas agroecológicas, como recuperação de solos por meio do plantio de leguminosas, produção de mudas, biofertilizantes e compostagem. Além disso, realizamos mutirão para fazer leiras da horta comunitária do Ramal Espinhara.



Oficina agroecológica, Ramal Espinhara, Bujari, AC. Fonte: Cruz, 2023.



Oficina agroecológica, Ramal Espinhara, Bujari, AC. Fonte: Cruz, 2023.

A segunda oficina agroecológica aconteceu no Ramal Piçarreira, Benfica, em Rio Branco. Foi destacada a importância da produção de diversidade de alimentos em contraposição às sementes transgênicas que acabam com a diversidade, propostas pelo agronegócio. Foram realizadas orientações práticas sobre a formação das leiras e plantio das hortaliças.



Oficina agroecológica, Benfica, Rio Branco. Fonte: Cruz, 2023.

A terceira oficina agroecológica foi realizada no Ramal Walter Acer (ocupação) e em Bujari. Além de todo o aprendizado, a oficina também foi um encontro de histórias de vida entrelaçadas com a terra. Foram discutidas técnicas agroecológicas, técnicas de conservação de solo para evitar erosão e manter a fertilidade, sem precisar desmatar ou queimar novas áreas. Foi destacado o protagonismo das mulheres camponesas, que são as grandes responsáveis pela produção de alimentos saudáveis!





Oficina agroecológica. Fonte: Cruz, 2023.



Oficina agroecológica, Ramal Walter Acer (ocupação), Bujari. Fonte: Cruz, 2023.



Oficina agroecológica, Ramal Walter Acer (ocupação), Bujari. Fonte: Cruz, 2023.



A última oficina aconteceu no Baixa Verde, Rio Branco, com a presença de mulheres do local e do ramal Espinhara, Polo D. Moacyr e PA Antônio de Holanda. Constituiu-se como um momento muito intenso de troca de experiências de saberes, revelando a diversidade e possibilidades dos quintais produtivos: plantar, criar pequenos animais, desenvolver sistemas agroflorestais. Enfim, nas propriedades das camponesas com áreas compreendendo entre 2 até 30 hectares, dá para plantar com diversidade para comer e produzir renda.

Foi discutido também sobre as possibilidades da agroecologia urbana, por meio das “janelas produtivas”, com produção de cebolinha em um apartamento; laje produtiva em casas, entre tantas outras alternativas, na articulação entre campo e cidade.



Oficina agroecológica, Baixa Verde, Rio Branco. Fonte: Cruz, 2023.



Oficina agroecológica, Baixa Verde, Rio Branco. Fonte: Cruz, 2023.



Oficina agroecológica, Baixa Verde, Rio Branco. Fonte: Cruz, 2023.

# A minha avaliação das oficinas do Projeto Samaúma

Vou colocar um título na minha avaliação: “Em busca de alimentação saudável”.

Para a saúde do meio ambiente, saúde humana, dos animais das florestas e dos aquáticos!

Foi uma experiência de troca de saberes nas famílias incluídas no projeto: Sumaúma. Alimentação saudável para estas comunidades. E por ser plantios com inseticidas orgânicos, estes legumes e verduras são ricos em vitaminas.

E aprendizado de adubação orgânica das hortas!

Quando falamos na saúde do meio ambiente, estamos aprendendo recuperar nossos mananciais de águas, recuperar relevo e reflorestar as Áreas de Preservação Permanente (APP).

Quando estamos usando essas práticas, estamos usando prevenção: na saúde humana e animais. E do meio ambiente, e toda a biodiversidade, sem contar que colaboramos com os governos: Municipais, Estaduais e Federais.

Quanto mais pessoas e animais não adoecem, sobra dinheiro para pavimentação etc.

E conhecemos novas pessoas, aprendemos culturas diferentes, repassamos histórias e ouvimos histórias lindas e outras arrepiantes. E é nesta trajetória de aprendizado que vamos montar estratégias para defender a vida. Para isso foi propagando direitos e combates à violência contra mulher, e todos os tipos de violências.

Na minha avaliação, estas oficinas foram excelentes, por ver mulheres em luta e resistência por vidas todos os dias. (Terezinha de Jesus Araújo, MMC, comunidade do Ramal da Piçarreira, Benfica, Rio Branco-AC, 17 nov. 2023)

# Considerações Finais

O desenvolvimento deste Projeto Hortas Comunitárias do Programa Samaúma Vivificante, como um programa de extensão da Universidade Federal do Acre, com recursos de Emenda Parlamentar nº 71020006 do Deputado Federal Léo de Brito, possibilitou a formação de 4 hortas comunitárias nos municípios de Bujari e Rio Branco, melhorando significativamente a qualidade da alimentação das famílias envolvidas no projeto que, além de produzirem comida saudável para o próprio sustento, também comercializaram o excedente da produção de hortaliças em feiras agroecológicas, aumentando a renda das mulheres. Isso promove autonomia financeira das camponesas, empoderando-as.

Por outro lado, a realização das oficinas agroecológicas, tendo como facilitadoras duas mulheres camponesas, promoveu a rica troca de experiências de práticas agroecológicas, incentivando o uso de biofertilizantes e inseticidas naturais, que propiciam a saúde do solo e das pessoas envolvidas nos plantios. Dessa forma, puderam retomar as práticas ancestrais dos usos das sementes crioulas, fazendo a troca de sementes, de sabores e saberes que acompanham essas sementes da resistência.

Outro destaque foi o esforço e dedicação dasicineiras, sendo uma delas uma mulher da floresta, idosa e poetisa que, além de sua sabedoria acumulada ao longo dos anos, ainda animava as oficinas com sua poesia e cantoria. Todas as mulheres camponesas que participaram destes momentos de formação e troca de saberes, na perspectiva da educação popular, além de ficarem mais animadas, ainda incentivaram as práticas de produção de alimentos saudáveis nos seus locais de moradia, promovendo práticas sustentáveis de produção e cuidados com a mãe terra, com a natureza.

Também foi muito importante a participação de docentes e discentes do curso de História e Agronomia que tiveram a possibilidade de ir a campo, saindo dos muros da universidade, para dialogar com os saberes das mulheres camponesas, enriquecendo suas práticas acadêmicas.

Por tudo isso, o desenvolvimento deste projeto Hortas Comunitárias inspira a realização de outros programas similares, promovendo uma troca de saberes entre as



mulheres camponesas e a academia, bem como colaborando com a construção de outras práticas, mostrando que outros mundos são possíveis, segundo a ótica ancestral do Bem Viver.

# Referências

CERQUEIRA, Daniel (org.). *Atlas da violência 2020*. Brasília: Ipea, 2020. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/portal/publicacoes>. Acesso em: 19 jan. 2020.

COLLINS, Patricia Hill. *O pensamento feminista negro: conhecimento, consciência e a política do empoderamento*. São Paulo: Boitempo, 2019.

DARON, Vanderléia; COLLET, Zenaide. *Mulheres camponesas em defesa da saúde e da vida*. Passo Fundo, RS: MMC, 2008.

FREIRE, Paulo. *Extensão ou Comunicação?* 7. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido*. São Paulo: Paz e Terra, 1992.

LIMA, Clara Regina Medeiros de; PEREIRA, Glaciane Vareiro. Agricultura camponesa e agronegócio: mulheres em resistência. In: MEZADRI, Adriana; CIMA, Justina; *et al.* (orgs.). *Feminismo camponês popular: reflexões a partir de experiências do Movimento de Mulheres Camponesas*. São Paulo: Outras Expressões, 2020.

LUGONES, Maria. Colonialidad y género. *Tabula Rasa*, Nova York, v. 6, n. 9, [s.p], 30 jan. 2008. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-24892008000200006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-24892008000200006). Acesso em: 10 dez. 2024.

MELO, Maria Aparecida Vieira de. A colonialidade cosmogônica a partir da autopoiese e da colaboração intercultural para a produção do conhecimento permeados pelo paradigma emergente. *Diversitas Journal*, Maceió, v. 2, n. 3, p. 429-446, 2017. Disponível em: [https://diversitasjournal.com.br/diversitas\\_journal/article/view/578](https://diversitasjournal.com.br/diversitas_journal/article/view/578). Acesso em: 10 dez. 2024.

MOVIMENTO DE MULHERES CAMPONESAS (MMC). *Quem somos*. Disponível em: <https://mmcbrazil.org/home/historia/>. Acesso em: 29 ago. 2024.

MMC. *Fortalecimento de quintais produtivos: autonomia e valorização do trabalho das Mulheres Camponesas no Brasil*. Passo Fundo, RS: ANMC, 2018.

MMC. *Mulheres Camponesas em Defesa da Saúde e da Vida*. Rio Grande do Sul: MMC, 2008.

MMC. *Sementes de vida nas mãos das mulheres camponesas*. Chapecó, SC:



AMMC/Sul, s/d.

PAREDES, Julieta. *Hilando fino desde el feminismo comunitario*. Lapaz: Cooperativa el Rebozo, 2010.

QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do poder e classificação social. In: SANTOS, Boaventura de Sousa; MENESES, Maria Paula (orgs.). *Epistemologias do Sul*. Coimbra: Almedina, 2009.

WALSH, Catherine. Interculturalidade crítica e pedagogia decolonial: in-surgir, re-existir e reviver. In: CANDAU, V. M. (org.). *Educação intercultural na América Latina: concepções, tensões e propostas*. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2009.

WALSH, Catherine. Interculturalidad y colonialidad del poder. Un pensamiento y posicionamiento “otro” desde la diferencia colonial. In: CASTRO-GÓMEZ, Santiago; GROSGUÉL, Ramón (org.). *El giro decolonial: reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global*. Universidad Central, Instituto de Estudios Sociales Contemporáneos y Pontificia Universidad Javeriana, Instituto Pensar, Bogotá, 2007.





# Glossário

**Abya Yala:** designação do continente americano antes da invasão colonial; é um termo da língua do povo Kuna que significa “terra madura”.

**Agroecologia:** um modelo de produção de alimentos diversificado e com qualidade, manejando os recursos da natureza de modo racional e sustentável, utilizando os saberes ancestrais em diálogo com os conhecimentos científicos.

**Compostagem:** é um processo biológico de decomposição e reciclagem de matéria orgânica, como restos de alimentos, folhas, grama cortada, entre outros.

Composto orgânico - é o resultado da compostagem, um material escuro também conhecido como terra preta ou húmus. O composto orgânico é um adubo rico em nutrientes que pode ser usado em jardins, na agricultura e para substituir produtos químicos.

**Leira:** uma pilha de terra ou de material orgânico, como palha, feno, esterco, entre outros, que é utilizada para armazenar ou compostar materiais.

Quintal produtivo - é um espaço ao redor de uma casa onde se cultivam alimentos e se criam pequenos animais, com o objetivo de gerar renda e garantir a segurança alimentar.

**Semente criola:** são sementes de plantas utilizadas e armazenadas por comunidades tradicionais, camponeses/as, comunidades indígenas, assentadas da reforma agrária e quilombolas, ao longo de muitas gerações.

**Semente transgênica:** sementes de plantas que receberam um gene de outra espécie, o que lhes confere uma característica nova, promovendo a redução da biodiversidade.



# HORTAS COMUNITÁRIAS E AGROECOLOGIA: CARTILHA EDUCACIONAL

Apoio e Realização



*\*O Programa de Extensão Samaúma Vivificante foi financiado pela Emenda Parlamentar nº 71020006 do deputado federal Léo de Brito.*

