

# Cancioneira

Programa de formação  
**feminismo  
e Agroecologia**

2023

Realização:



Programa  
Mulheres e  
Agroecologia

Parceiros:



Apoio:

**actonaïd**





# ÍNDICE

<b>CANÇÕES</b>	Com você ando melhor -----	6
	Sem medo de ser mulher -----	6
	Mulher Rendeira -----	7
	Floriô -----	8
	Bandeira de Luta -----	9
	Axé -----	10
	Tá caindo Fulô -----	11
	Embarca na Luta -----	11
	Povoada -----	12
	Negro / a nagô -----	12
	Canto das três raças -----	13
	Peneirei Fubá -----	13
	Olhos Coloridos -----	14
	Samba da utopia -----	16
	Ô abre alas! -----	16
	Formigueiro -----	15
	Marcha das Margaridas 2023 -----	17
	Vamo lá mulherada pra rua -----	17
	Vamos juntas resistir -----	18
	A nossa luta é todo dia -----	19
<b>POESIAS</b>	Somos Agri – Agricultura Familiar! -----	22
	Sandor Sanches -----	24
	A este povo que persiste -----	24
	Ainda assim eu me levanto -----	25
	Vozes-Mulheres -----	26
	Sementes -----	27
	Volto armado de amor -----	28
	Um olho no microscópio e outro no telescópio -----	29
	Resiste -----	30
	O rio e o oceano -----	31



The background features a pattern of thick, parallel diagonal stripes in a light grey color against a white background. A solid dark grey horizontal bar is positioned across the middle of the image, serving as a backdrop for the text.

# Canções

## COM VOCÊ ANDO MELHOR



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

## SEM MEDO DE SER MULHER



Pra mudar a sociedade do jeito que a gente quer,  
participando sem medo de ser mulher. (bis)

Porque a luta não é só de companheiros  
Participando sem medo de ser mulher!  
Pisando firme, sem pedir nenhum segredo  
Participando sem medo de ser mulher!

Pois sem mulher a luta vai pela metade  
Participando sem medo de ser mulher!

Fortalecendo os movimentos populares  
Participando sem medo de ser mulher!

Na aliança operária-camponesa  
Participando sem medo de ser mulher!

Pois a vitória vai ser nossa com certeza  
Participando sem medo de ser mulher!

## MULHER RENDEIRA

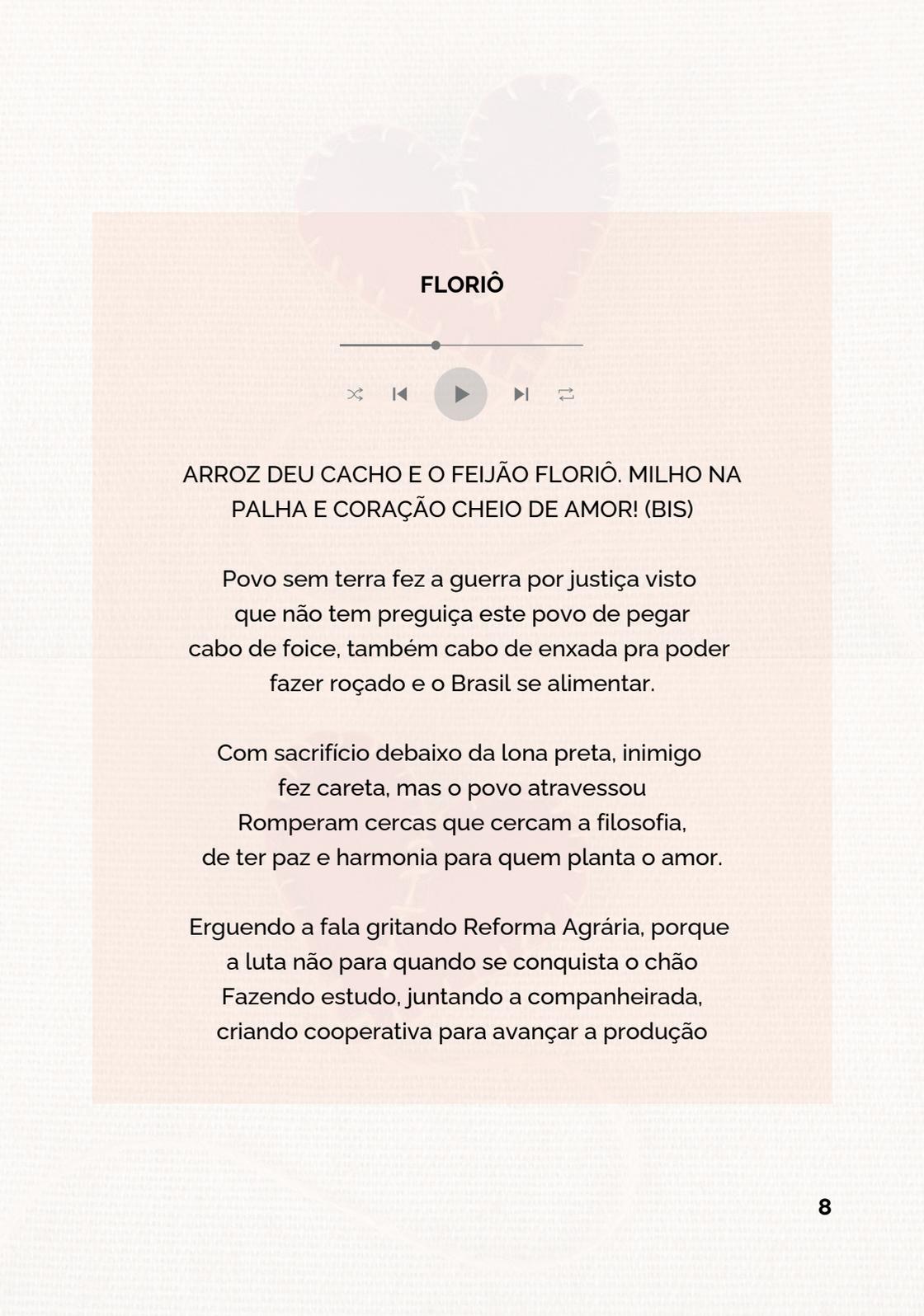


Olê, mulher daqui, olê mulher de lá!  
Se você ficar em casa nunca vai se libertar. (bis)

Olê, mulher daqui, olê mulher de lá!  
Venha e solte o pensamento com seu jeito de sonhar. (bis)

Olê, mulher daqui, olê mulher de lá!  
Mulher, sai dessa cozinha. Vem ocupar seu lugar. (bis)

Olê, mulher daqui, olê mulher de lá!  
Vença o medo, vem pra luta. Lute como uma mulher!



## FLORIÔ



### ARROZ DEU CACHO E O FEIJÃO FLORIÔ. MILHO NA PALHA E CORAÇÃO CHEIO DE AMOR! (BIS)

Povo sem terra fez a guerra por justiça visto  
que não tem preguiça este povo de pegar  
cabo de foice, também cabo de enxada pra poder  
fazer roçado e o Brasil se alimentar.

Com sacrifício debaixo da lona preta, inimigo  
fez careta, mas o povo atravessou  
Romperam cercas que cercam a filosofia,  
de ter paz e harmonia para quem planta o amor.

Erguendo a fala gritando Reforma Agrária, porque  
a luta não para quando se conquista o chão  
Fazendo estudo, juntando a companheirada,  
criando cooperativa para avançar a produção

## BANDEIRA DE LUTA



REFRÃO: Traga a bandeira de luta, deixa a bandeira passar. Essa é a nossa conduta. Vamos unir pra mudar.

Deixa fluir a esperança porque na bonança vamos resgatar. Guardada bem na memória, a nossa história vai continuar. REFRÃO

Bate cundum na bandeira, o bate cundum da mudança chegou. É na roça na cidade, na sociedade sou trabalhador. REFRÃO

Temos um projeto novo: a cidadania no libertador. Não fique aí parado, se ajunte à moçada. É nessa que eu vou. REFRÃO

Você já vem consciente, e ajude a gente a se organizar. Buscando a cidadania, e no dia-a-dia vamos chegar lá. REFRÃO

Somos da história sujeitos, e nossos direitos não podem acabar. As nossas buscas de paz, justiça e igualdade vão continuar. REFRÃO

## AXÉ



REFRÃO: Irá chegar um novo dia, um novo céu,  
uma nova terra, um novo mar. E nesse dia,  
os oprimidos, numa só voz a liberdade irão cantar.

Na nova terra, o negro não vai ter corrente,  
e o nosso índio vai ser visto como gente.  
Na nova terra, o negro, o índio e o mulato, o branco  
e todos vão comer no mesmo prato. REFRÃO

Na nova terra a mulher terá direitos. Não sofrerá  
humilhação ou preconceitos. O seu trabalho todos  
vão valorizar. Nas decisões ela irá participar. REFRÃO

A raça negra, a maioria neste chão, ainda hoje luta  
pela abolição. Na nova terra, o Palmares renascido,  
será conquista deste povo não vencido. REFRÃO

Na nova terra os povos todos irmanados com sua cultura  
e direitos respeitados, farão da vida um bonito amanhecer  
com igualdade no direito de viver. REFRÃO



## TÁ CAINDO FULÔ



Tá caindo fulô, ê, ta caindo fulô  
Tá caindo fulô, ê, ta caindo fulô  
Lá do céu cá na terra, ê ta caindo fulô.



## EMBARCA NA LUTA



Embarca morena, embarca, molha o pé,  
mas não molha a meia, viemos de... (nome do lugar  
ou bairro) fazer barulho em terra alheia.

## POVOADA



Povoada, quem falou que eu ando só?  
Nessa terra, nesse chão de meu Deus  
Sou uma, mas não sou só

Povoada, quem falou que eu ando só?  
Tenho em mim mais de muitos  
Sou uma, mas não sou só

## NEGO / A NAGÔ



1- Eu vou tocar minha viola, eu sou um negro cantador.  
O negro canta, deita e rola, Lá na senzala do senhor.

Dança aí negro nagô... (4x)

2- Tem que acabar com esta história de negro ser inferior.  
O negro é gente e quer escola, quer dançar samba  
e ser doutor.

3- O negro mora em palafita, não é culpa dele, não senhor.  
A culpa é da abolição, que veio e não libertou.

Vou botar fogo no engenho, aonde o negro apanhou. O  
negro é gente como outro, quer ter carinho e quer amor.

### CANTO DAS TRÊS RAÇAS



Ninguém ouviu um soluçar de dor no canto do Brasil.  
Um lamento triste sempre ecoou desde que o índio  
guerreiro foi pro cativo e de lá cantou.  
Negro entoou um canto de revolta pelos ares no  
Quilombo dos Palmares, onde se refugiou.

Fora a luta dos Inconfidentes, pela quebra das correntes,  
nada adiantou. E de guerra em paz, de paz em guerra,  
todo o povo dessa terra quando pode cantar, canta  
de dor.

ô, ô, ô, ô, ô, ô...

E ecoa noite e dia. É ensurdecador. / Ai, mas que agonia o  
canto do trabalhador. / Esse canto que devia ser um  
canto de alegria, soa apenas como um soluçar de dor.

## PENEREI FUBÁ



Penerei fubá, fubá caiu  
Eu tornei peneirar fubá, sumiu  
Ai ai ai a nossa vez chegou  
Ai ai ai venha ver tamanho amor

## OLHOS COLORIDOS



Os meus olhos coloridos me fazem refletir. Eu estou  
sempre na minha e não posso mais fugir.

Meu cabelo enrolado todos querem imitar. Eles estão  
baratinados, também querem enrolar.

Você ri da minha roupa. Você ri do meu cabelo. Você ri da  
minha pele. Você ri do meu sorriso...

A verdade é que você tem sangue crioulo, tem cabelo  
crespo, saravá crioulo. Saravá crioulo, saravá crioulo.

## SAMBA DA UTOPIA



Se o mundo ficar pesado  
Eu vou pedir emprestado  
A palavra poesia

Se o mundo emburrecer  
Eu vou rezar pra chover  
Palavra sabedoria

Se o mundo andar pra trás  
Vou escrever num cartaz  
A palavra rebeldia

Se a gente desanimar  
Eu vou colher no pomar  
A palavra teimosia

Se acontecer afinal  
De entrar em nosso quintal  
A palavra tirania

Pegue o tambor e o ganzá  
Vamos pra rua gritar  
A palavra utopia

## Ô ABRE ALAS!



Ô abre alas que as mulheres vão passar  
com essa marcha muita coisa vai mudar  
nosso lugar não é no fogo ou no fogão  
a nossa chama é o fogo da revolução!

## FORMIGUEIRO



Pisa ligeiro, pisa ligeiro  
quem não pode com as mulheres, não assanha o  
formigueiro (e quem não pode com as mulheres?  
não assanha o formigueiro (2x)

## MARCHA DAS MARGARIDAS 2023



Pela reconstrução do Brasil/ e pelo pelo pelo bem viver.  
Seguiremos em Marcha atentas e fortes/  
Seguiremos eu e você!

## VAMO LÁ MULHERADA PRA RUA



Vamo lá mulherada pra rua  
Quero ver essa saia rodar  
Entoando um canto de luta  
Se movendo pro mundo mudar  
Desse jeito é que começa  
Rodando a saia largando o fogão  
Rompendo qualquer estrutura  
Pois queremos a libertação  
Rompendo qualquer estrutura  
Pois queremos a revolução

## VAMOS JUNTAS RESISTIR



Cansei de ser domesticada  
Quero andar com os próprios pés  
Organizar a rebeldia  
E assim deixar de ser refém  
Mulher não nasceu pra ser escrava  
Isso é coisa inventada  
Pra poder nos oprimir  
Já é tempo de acordar  
Mulher tem o seu lugar  
Vamos juntas resistir.  
Mulher não é uma propriedade  
Como dita a sociedade  
De costume patriarcal  
Precisa também se libertar  
Para o mundo transformar  
Derrubar o capital.

Cansei de ser domesticada  
Quero andar com os próprios pés  
Organizar a rebeldia  
E assim deixar de ser refém  
Mulher sempre foi subestimada  
Reprimida e maltratada

## CONTINUAÇÃO

(CANSEI DE SER DOMESTICADA)

Sem direito de dizer  
Que ama, que sonha e que deseja  
Onde quer que ela esteja  
Ousadia deve ter.  
Mulher nunca fuja desta luta  
Pois a nossa causa é justa  
Pro machismo superar  
Sem construir o feminismo  
Não teremos socialismo  
E Igualdade alcançar.

Cansei de ser domesticada  
Quero andar com os próprios pés  
Organizar a rebeldia  
E assim deixar de ser refém

## NOSSA LUTA É TODO DIA



A nossa luta é todo dia  
Somos mulheres e não mercadoria  
A nossa luta é por respeito  
Mulher não é só bunda e peito



The background features a series of parallel, diagonal stripes in a light gray color against a white background. A large, white, abstract shape, resembling a stylized letter 'A' or a similar geometric form, is centered on the page. The word "Poesias" is written in a white, cursive font across the middle of this white shape.

Poesias

## SOMOS AGRI - AGRICULTURA FAMILIAR

Dizem por aí  
Que Agro é Pop  
Agro é Tech  
Agro é vida  
Mas que vida é essa  
Que se reproduz em série  
Destruindo e devastando  
O próprio meio ambiente?  
Que vida é essa  
Que explora trabalhadoras  
E trabalhadores  
Visando o lucro  
Acima da própria vida?  
Que vida é essa  
Que exauri e polui a terra  
Envenena a água  
E os alimentos?

Aqui  
Nós somos Agri  
Repito:  
Somos AGRI  
AGRICULTURA FAMILIAR  
E ser Agri  
(AGRICULTURA FAMILIAR)  
É cuidar do meio ambiente  
Da Mãe Terra

Nossa casa-mãe comum  
É respeitar os ciclos da vida  
Do plantio, do cultivo  
Não somos Pop  
Nem Tech  
Somos Pira  
Caipira  
Com tudo de bom  
Que isso significa  
Com nossas músicas, festas  
Nosso jeito de viver  
Somos Pora  
Caipora  
Somos Puris  
Muitos povos  
Reunidos aqui  
Acampados  
Assentados  
Camponeses  
Quilombolas  
Somos Povos Tradicionais  
Criamos, diversificamos  
E também cuidamos  
Das nossas tradições

## SOMOS AGRI - AGRICULTURA FAMILIAR

(EMILIANA MARQUES)

Não somos Pop  
Nem temos Pop Corn  
Temos pipoca, mesmo  
De muitas variedades de  
milho  
Milho crioulo  
Com muitas cores  
Roxo, vermelho, branco  
amarelo  
Sem sementes transgênicas  
Não somos Tech  
Somos Tecnologias  
Alternativas  
Soluções coletivas  
Mutirões e solidariedade  
Cuidando do ambiente  
Praticando Fraternidade

Agri é Cultura  
Agricultura!  
Agri também é agro  
Mas de AGROECOLÓGICO  
De AGROBIODIVERSIDADE  
Ser Agri  
É cuidar do outro,  
Dos outros, no plural

Das outras, umas das outras  
Pois como dizemos nas lutas  
Se há racismo  
Não há agroecologia!  
Se há LGBTQIA+ fobia  
Não há agroecologia!  
Se há violência  
Não há agroecologia!  
Sem feminismo  
Não há agroecologia!

Por tudo isso  
Ser Agri é ser mais  
Mais respeito  
Mais Saúde  
Mais comida  
Na mesa brasileira  
Mais carinho  
Mais cuidado  
Mais amor  
Ser Agri  
(AGRICULTURA FAMILIAR)  
É ser Vida!

## SANDOR SANCHES

Onde pisa uma mulher,  
Há sentimento,  
Onde pisam duas mulheres  
Há determinação,  
Onde pisam três mulheres,  
A organiza

Mas quando mais mulheres  
se juntam  
E pisam a terra firme,  
Germina a esperança.  
Já é possível planejar a  
colheita  
Da safra de Um Mundo Novo

"A este povo que persiste,  
como uma muralha.  
Famintos,  
Nus,  
Provocadores,  
Declamando poemas,  
NÓS SOMOS ESTE POVO!  
Os guardiões das sombras,  
das sementes e das  
germinações,  
Semeamos ideias, como  
fermento nas massas.  
Nossos nervos são de gelo,  
Mas nossos corações  
vomitam fogo!

Se tivermos sede:  
Esprememos pedras.  
E comeremos terra  
Quando estivermos famintos,  
Mas não iremos embora!  
E nem seremos avarentos  
com o nosso sangue! Aqui  
temos um passado e um  
presente  
E na luta está o nosso  
futuro!"

## AINDA ASSIM EU ME LEVANTO

(MAYA ANGELOU)

Você pode me riscar da  
História  
Com mentiras lançadas ao  
ar.  
Pode me jogar contra o chão  
de terra,  
Mas ainda assim, como a  
poeira, eu vou me levantar.  
Minha presença o incomoda?  
Por que meu brilho o  
intimida?  
Porque eu caminho como  
quem possui  
Riquezas dignas do grego  
Midas.  
Como a lua e como o sol no  
céu,  
Com a certeza da onda no  
mar,  
Como a esperança  
emergindo na desgraça,  
Assim eu vou me levantar.  
Você não queria me ver  
quebrada?  
Cabeça curvada e olhos para  
o chão?  
Ombros caídos como as  
lágrimas,

Minh'alma enfraquecida pela  
solidão?  
Meu orgulho o ofende?  
Tenho certeza que sim  
Porque eu rio como quem  
possui  
Ouros escondidos em mim.  
Pode me atirar palavras  
afiadas,  
Dilacerar-me com seu olhar,

Você pode me matar em  
nome do ódio,  
Mas ainda assim, como o ar,  
eu vou me levantar.  
Minha sensualidade  
incomoda?  
Será que você se pergunta  
Porquê eu danço como se  
tivesse  
Um diamante onde as coxas  
se juntam?  
Da favela, da humilhação  
imposta pela cor  
Eu me levanto

## VOZES-MULHERES

(CONCEIÇÃO EVARISTO)

A voz de minha bisavó  
ecoou criança  
nos porões do navio.  
Ecoou lamentos  
de uma infância perdida.  
A voz de minha avó  
ecoou obediência  
aos brancos-donos de tudo.  
A voz de minha mãe  
ecoou baixinho revolta  
no fundo das cozinhas  
alheias  
debaixo das trouxas  
roupagens sujas dos brancos  
pelo caminho empoeirado  
rumo à favela  
A minha voz ainda  
ecoava versos perplexos  
com rimas de sangue e  
fome.

A voz de minha filha  
recolhe todas as nossas  
vozes  
recolhe em si  
as vozes mudas caladas  
engasgadas nas gargantas.  
A voz de minha filha  
recolhe em si  
a fala e o ato.  
O ontem – o hoje – o agora.  
Na voz de minha filha  
se fará ouvir a ressonância  
O eco da vida-liberdade.

## SEMENTES

As sementes que trago e  
compartilho com você  
são sementes que trazem  
marcas da arte,  
da poesia e das palavras  
esculpidas no tempo.  
Foram coletadas à beira do  
caminho das Culturas  
Populares,  
onde os vales são mais  
férteis  
e as Minas escondem  
segredos das montanhas  
Gerais.

A cada novo dia,  
anseiam por serem  
plantadas e regadas com  
abundante esperança  
no desejo de ver florescer  
gente...  
gente humanizada...  
humanizante, por uma "terra  
sem males".  
São sementes que guardam  
dentro de si histórias...  
saberes... sabores...  
sentimentos.

Sementes de alegria em  
tempos de melancolia...  
De esperança em tempos de  
controvérsias...  
De leveza em tempos de  
tirania...  
De ternura em tempos de  
exclusão e isolamentos...  
De sonhos coletivamente  
possíveis em tempos de  
insegurança e medo.  
Sementes de poesias  
que se lançam ao vento,  
"sem lenço, nem  
documento",  
no desejo de, em terras  
alheias, promover revolução.

Trago sementes de arte  
arteira,  
Que, rebeldemente, insistem  
em manhãs mais bonitas...  
Sementes-remédio que  
curam o tédio do vazio,  
do estranhamento e da  
indiferença...  
Sementes que temperam a  
vida, a militância, os amores...

## CONTINUAÇÃO...

SEMENTES

Cuidar das sementes é mais  
que uma arte.  
É também um ato político, de  
compromisso com as futuras  
gerações.

Sejamos plantadores de  
sonhos, coletores de  
bonitezas!

## VOLTO ARMADO DE AMOR

(THIAGO DE MELLO)

Venho armado de amor  
para trabalhar cantando na  
construção da manhã.  
Amor dá tudo o que tem.  
Reparto a minha esperança  
e planto a clara certeza  
da vida nova que vem.

Um dia, era quase primavera  
no Chile e um fogo lavrou a  
Cordilheira dos Andes.  
Ali, tentaram calaram para  
sempre o meu coração de  
companheiro.  
Mas atravessei o incêndio e  
continuo a cantar,

publicamente.  
Não tenho caminho novo.  
O que tenho de novo é o  
jeito de caminhar.  
Com a dor dos deserdados,  
com o sonho escuro da  
criança que dorme com  
fome,  
aprendi que o mundo não é  
só meu.  
Mas sobretudo aprendi  
que na verdade o que  
importa,  
antes que a vida apodreça,  
é trabalhar na mudança  
do que é preciso mudar.

## CONTINUAÇÃO...

### VOLTO ARMADO DE AMOR

Cada um na sua vez, cada  
qual no seu lugar.  
Nossos sonhos e  
principalmente nossa luta

por esses sonhos de  
igualdade,  
de justiça social, de  
liberdade, de democracia.

## UM OLHO NO MICROSCÓPIO E O OUTRO NO TELESCÓPIO

(EDUARDO GALEANO)

Gostaria de ser capaz de  
olhar o que não se olha, mas  
que merece ser olhado.  
As pequenas, as minúsculas  
coisas da gente anônima,  
das gentes que os  
intelectuais costumam  
desprezar.  
[enxergar] esse micro-  
mundo onde eu acredito que  
se alimenta de verdade [...]  
E ao mesmo tempo ser  
capaz de contemplar o  
universo  
através do buraco da  
fechadura.

Ou seja, a partir das  
pequenas coisas ser capaz  
de olhar as grandes, o  
grande mistério da vida, o  
mistério da humanidade.  
Mas também o mistério da  
persistência humana nessa  
mania, às vezes inexplicável,  
de lutar por um mundo que  
seja a casa de todos e não a  
casa de pouquinhos e o  
inferno da maioria e outras  
coisas mais.  
[Enxergar] a capacidade de  
beleza, de formosura das  
pessoas mais simples.

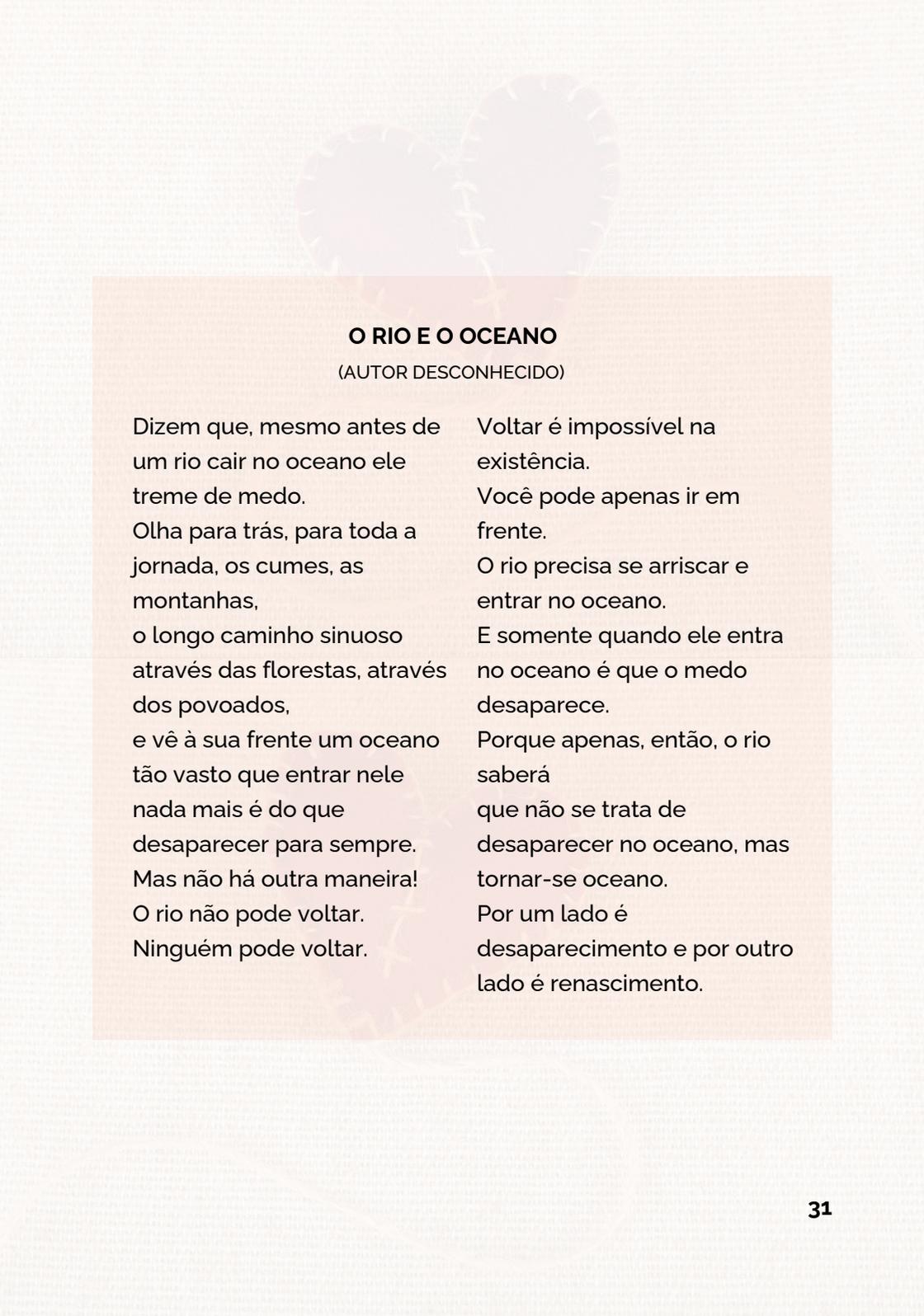


## RESISTE

(THIAGO DE MELLO)

Sei que os tempos são  
difíceis.  
Sei que os tempos são de  
dores.  
Sei que os dias são ásperos  
demais,  
e o inimigo do homem cada  
dia se disfarça menos  
Mas apesar de tudo eu te  
digo simplesmente: Resiste!  
Resiste, companheiro!  
Resiste!  
Resiste, companheiro!  
É o que eu digo ao teu amor

Pois sei que vais vencer a  
luta  
que é a sua vida na alegria  
do seu povo.  
Ainda que os braços do  
inimigo  
pareçam tão largos como as  
asas de um moinho,  
luta! Avança, companheiro!  
Não desanimes nunca.  
E verás a verdade chegar  
dentro da manhã...  
Manhã geral de amor que vai  
chegar.



## O RIO E O OCEANO

(AUTOR DESCONHECIDO)

Dizem que, mesmo antes de  
um rio cair no oceano ele  
treme de medo.

Olha para trás, para toda a  
jornada, os cumes, as  
montanhas,  
o longo caminho sinuoso  
através das florestas, através  
dos povoados,  
e vê à sua frente um oceano  
tão vasto que entrar nele  
nada mais é do que  
desaparecer para sempre.  
Mas não há outra maneira!  
O rio não pode voltar.  
Ninguém pode voltar.

Voltar é impossível na  
existência.

Você pode apenas ir em  
frente.

O rio precisa se arriscar e  
entrar no oceano.

E somente quando ele entra  
no oceano é que o medo  
desaparece.

Porque apenas, então, o rio  
saberá

que não se trata de  
desaparecer no oceano, mas  
tornar-se oceano.

Por um lado é  
desaparecimento e por outro  
lado é renascimento.




 @ctazm |
  (31)3892-2000 |
 [www.ctazm.org.br](http://www.ctazm.org.br)

**REALIZAÇÃO:**

**Organizadora:** Alessandra Bernardes Faria Campo | **Colaboradoras:** Emiliana Marques, Maria Eliane Pereira, Indyra Giácomo Monteiro Dias, Sintia Oliveira, Liliam Telles, Roberta Cardoso  
**Produção Editorial e Revisão:** Wanessa Marinho | **Projeto Gráfico e diagramação:** Michele Sotero

**REALIZAÇÃO:**

