



Na Agroecologia, a ..... é um princípio fundamental, por isso estamos trabalhando para superarmos juntos esse momento tão difícil! Retribua com o seu apoio para as ..... agricultoras da nossa região e fortaleça a .....local. Dê sempre preferência aos produtos frescos, ..... e sem agrotóxicos. Evite a comida ..... que faz mal à sua saúde.

#Agroecologiaéocaminho  
#.....  
#Fiqueem.....



C	V	D	C	Q	E	P	S	N	E	S	V	I	W	E	W	R	E	C	V
O	M	U	R	F	E	E	O	Y	C	A	S	A	B	A	D	A	E	O	M
Z	F	S	G	R	Y	P	L	F	T	U	E	S	D	F	M	F	W	Z	F
O	S	T	S	C	T	B	I	U	V	D	T	R	U	S	G	X	N	O	S
G	E	R	G	Q	G	H	D	H	R	Á	U	A	D	X	Y	O	D	G	B
V	C	U	R	H	Z	A	A	A	P	V	B	H	Z	L	P	E	T	V	C
A	O	A	B	D	F	A	R	Q	W	E	I	M	V	F	F	O	C	A	O
I	N	D	U	S	T	R	I	A	L	I	Z	A	D	A	V	J	M	I	N
T	O	E	F	A	A	G	E	E	J	S	U	A	I	M	L	V	H	T	K
D	M	Z	A	H	B	T	D	M	P	Y	C	H	S	Í	W	I	U	D	M
H	I	A	W	V	R	H	A	S	N	D	I	N	A	L	J	A	Z	C	I
L	A	D	Z	J	O	K	D	V	E	O	Q	T	W	I	W	F	S	L	E
J	X	#	A	G	R	O	E	C	O	L	O	G	I	A	É	V	I	D	A
F	V	I	K	B	T	J	Z	N	B	M	A	A	T	S	M	P	B	F	V

Resposta: 1- solidariedade; 2- famílias; 3- economia; 4- saudáveis; 5- industrializada; 6- #agroecologiaévd; 7- casa

# COMER é um ATO Político

Saiba mais sobre o trabalho do **CTA-ZM**  
nas nossas mídias sociais



[@ctazm](https://www.instagram.com/ctazm) | [www.ctazm.org.br](http://www.ctazm.org.br)

**Texto:** Isabela Pasini, Roberta Leite, Thalita Rody, Wanessa Marinho  
**Produção Editorial:** Wanessa Marinho  
**Arte gráfica e diagramação:** Rodrigo da Silva Teixeira  
**Ilustrações decorativas:** <http://br.freepik.com/>



**POLO AGROECOLÓGICO  
E DE PRODUÇÃO ORGÂNICA  
DA ZONA DA MATA**



Você está recebendo alimentos produzidos por famílias agricultoras agroecológicas da nossa região. São alimentos frescos, saudáveis e sem agrotóxicos, que vêm com todo carinho das famílias agricultoras para a sua família.

## Você conhece o **CTA-ZM**?

O **Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata (CTA-ZM)** é uma organização não governamental que há mais de 30 anos trabalha em defesa da Agroecologia na nossa região, pois acredita que esse é o caminho para o desenvolvimento social e econômico da agricultura familiar e também para tornar esse mundo um lugar melhor. Para nós do CTA, o alimento deve ser produzido respeitando a terra, a biodiversidade, as mãos que produzem, as/os consumidoras/es e as águas. Não trabalhamos sozinhos! Temos como parceiras/os agricultoras/es, povos e comunidades tradicionais, movimentos populares, universidades e instituições de pesquisa e extensão. Atuamos para promover acesso ao conhecimento, maior participação social e fortalecimento do protagonismo do povo da Zona da Mata mineira na luta pelos seus direitos. Acreditamos que só assim é possível construir um modelo de sociedade que respeite as pessoas e o meio ambiente.



## **AGRICULTURA FAMILIAR,** **AGROECOLOGIA** e Soberania e Segurança Alimentar Nutricional

Quando falamos de segurança alimentar e nutricional, estamos falando de ter comida saudável e de qualidade na mesa de todas as pessoas, todos os dias, mas infelizmente sabemos que o mundo não é bem assim. Antes da pandemia, cerca de 820 milhões de pessoas já estavam em situação de fome crônica (sem nutrientes suficientes para o dia a dia) e 113 milhões em insegurança alimentar aguda (pessoas que não sabem se vão ter o que comer na próxima refeição ou no dia seguinte). Agora, com a pandemia, as pessoas correm ainda mais riscos.

Para enfrentar a desigualdade social, que gera fome, precisamos fortalecer a agricultura familiar e a Agroecologia. A agricultura familiar é a principal responsável pela produção de alimentos no Brasil, são as mãos das mulheres e homens do campo que cultivam cerca de 70% da comida no país. Nesse momento de pandemia, uma alimentação agroecológica é ainda mais importante porque contribui com o aumento da imunidade da população – quem se alimenta bem tem os nutrientes necessários para proteger o corpo de doenças.



## Como a pandemia afetou a vida das **FAMÍLIAS AGRICULTORAS**?

A pandemia chegou afetando a vida de todas/os nós. Com o isolamento social, escolas e feiras pararam de funcionar, dificultando a venda dos alimentos que os agricultores e as agricultoras produzem. Além disso, o tempo da natureza é outro, ela não espera. Ela produz! Um desafio desse momento é garantir que as famílias agricultoras consigam comercializar sua produção, contribuindo para que o povo tenha acesso à comida de verdade.

Outro desafio que a pandemia trouxe é que dentro de casa as mulheres estão trabalhando ainda mais! Com as escolas fechadas, a criançada fica todo o tempo em casa e isso aumenta o trabalho das mães, as que estão na cidade e no campo também. São elas, na maioria das vezes, que cuidam das pessoas mais velhas da casa, das refeições, da limpeza (da casa e das roupas), além de todo o trabalho com o quintal e com as hortas, de onde vêm os alimentos agroecológicos. Nesse momento, é fundamental que todas as pessoas que moram na casa também se responsabilizem pelas tarefas domésticas, afinal, é o lar de todos!



### Como se proteger do **CORONAVÍRUS**



**Use máscara** sempre que sair de casa e troque a cada 2 horas de uso



**Evite tocar olhos, boca e nariz** com as mãos não lavadas



**Não abrace, beije ou cumprimente as pessoas com apertos de mãos**



**Mantenha distância mínima de 2 metros entre pessoas** em lugares públicos e de convívio social

### O contágio pode acontecer se:



**Alguém tosse ou espirra perto de você**



**Você toca uma superfície contaminada e toca o rosto**