

## O rosto da terra – mulheres, Dieta Mediterrânica e o futuro do mundo rural

### Language

Undefined



Desde sempre, a agricultura teve rosto de mulher. Um rosto moldado pelo sol, pelo vento e pelas estações, onde o tempo deixou marcas que são também sinais de uma sabedoria profunda. Olhar para estas mulheres, cujas fotografias acompanham este texto, é reconhecer a memória de madrugadas frias e a persistência silenciosa que sustenta a vida; é ver um rosto onde a terra aprendeu a reconhecer-se e a confiar.

A dieta mediterrânica, reconhecida pela UNESCO, ultrapassa largamente a nutrição: integra práticas agrícolas, saberes tradicionais e sistemas alimentares sustentáveis. No centro deste modelo está a agricultura familiar, onde a mulher sempre foi a guardiã de sementes, das culturas, dos animais, da família, através de ritmos e de gestos que, embora repetidos, traziam desafios novos a cada dia. De sol a sol, elas semearam muito mais do que campos férteis: semearam continuidade, futuro e pertença.

Contudo, durante décadas, os modelos de desenvolvimento foram centralizados e focados apenas na produção económica, o que levou à exclusão e à invisibilização das mulheres rurais. Durante séculos, a sua presença foi naturalizada e esquecida, como se a base da sobrevivência coletiva pudesse ser anónima. Muitas permanecem ainda invisíveis nas estatísticas e sem acesso pleno à propriedade da terra ou à proteção social.

É aqui que o projeto PAGE assume um papel vital, em estreito alinhamento com os princípios da Dieta Mediterrânica, que visam, entre outros objetivos, valorizar o capital social e o empoderamento feminino. Hoje, a mulher agricultora continua no campo, mas também está nos laboratórios, nas associações, nas cooperativas e nas universidades. A enxada convive com a tecnologia e o saber tradicional dialoga abertamente com a inovação

científica. As agricultoras são, também, empresárias, investigadoras, decisoras, líderes e transformadoras, mas sobretudo mantêm viva a ligação à terra, enquanto constroem respostas para os desafios da agricultura contemporânea.

Cuidar da terra, para estas mulheres, não é um ato de domínio, mas uma relação de aliança e escuta atenta. As suas mãos sustentaram a terra como se sustém um filho, com firmeza e entrega, sem esperar aplauso. A sua permanência nos territórios rurais ergue-se como colunas que sustentam templos invisíveis e memórias bioculturais intergeracionais, que se traduzem hoje na arquitetura viva do quotidiano e no garante da subsistência de comunidades inteiras.

Neste Ano Internacional da Mulher Agricultora, celebrar estas mulheres é, acima de tudo, um ato de justiça e de memória coletiva. A tradição não desaparece; ela transforma-se e adapta-se. As mulheres agricultoras são a ponte entre o passado e o futuro, sustentada na memória biocultural de que são guardiãs enquanto experimentam, em simultâneo, soluções inovadoras através da agroecologia.

Reconhecer estas mulheres, dar-lhes nome, rosto e voz, é assumir que sem elas não há terra que floresça, nem história que se sustente. É tempo de garantir que o seu rasto continue a construir um destino coletivo mais sustentável, equilibrado e humano.

*A autoria deste texto é coletiva e excede quem o escreve, nascendo dos contributos das mulheres entrevistadas do projeto PAGE e das que integram o seu consórcio. Entre todas, destaca-se uma mulher, cientista e professora, cuja sapiência generosa e exercício de cátedra inspiram, desafiam e instigam, o aprofundamento do conhecimento.*

Fotografias in "PAGE - Paisagens Agrícolas e Alimentares com Gerações de Mulheres Inovadoras" IPV-ESAV. Produced by Lengalenga Filmes, Image; Editing; Sound Design: Miguel Cortes Costa. Sound Recording; Motion Graphics: Carolina Castro Almeida

**Galeria:**

**Video:**

---

**Source URL (modified on 20/02/2026 - 15:22):** <http://dietamediterranea.pt/?q=en/not%C3%ADcias/o-rosto-da-terra-%E2%80%93-mulheres-dieta-mediterr%C3%A2nica-e-o-futuro-do-mundo-rural>