



*"descobrimento", por Roberta Gil, 2023.
Aquarela e guache em papel kraft A4.*

"ANCESTRALIDADE E CUIDADO EM SAÚDE?"

por Ariane Fernanda dos Reis Moreira¹

Quando comecei a escrever sobre ancestralidade e saúde fiquei um tempo pensando sobre as pessoas que iriam ler e como queria que elas compreendessem meus pensamentos sobre um assunto tão importante. Diante do bloqueio gerado pela expectativa de escrever um bom texto resolvi parar tudo que estava fazendo e colocar meu tapete laranja de Yoga no chão e sentar por alguns minutos. Com meus olhos fechados e o Sol queimando na pele iniciei meus primeiros movimentos com a cabeça ainda atordoada num pensamento fixo em uma questão que precisava ser resolvida. Em algum momento respirei fundo e pensei "Como é bom fazer Yoga!" E percebi que sabia exatamente por onde começar minha escrita.

Antes de tudo é preciso atentar para aquilo que conhecemos como saúde, acredito que temos (enquanto sociedade) pensado o cuidado em saúde a partir do tratamento dos sintomas e não de prevenção. Vivemos modos de vida que são particularmente adoecedores, digo isso pois estive conversando com algumas pessoas que me reclamaram suas dificuldade de encontrar um equilíbrio entre trabalhar, estudar, dormir, fazer exercício físico, lazer, etc.

Geralmente ouço das pessoas que o trabalho consome boa parte do seu tempo e que elas trabalham exageradamente somente para garantir condições mínimas de vivência, sem grandes novidades além de comer, vestir e morar. Diante disso, é preciso perceber que há um modo de organizar a vida que nos adoece, visto que absolutamente tudo se resume a ter dinheiro e aumento de produtividade.

Ailton Krenak (2019; 2020) comenta sobre o quão prejudicial é essa alienação do ser que sofremos quando se vive no "automático", sem sonhar, sem contato com ancestrais e sem espaço para pensar. Na medida em que nossas relações com o ambiente se alteram, que ficamos dependentes de grandes indústrias para nos alimentar, sem terras para viver e vendendo nosso tempo de vida por valores cada dia mais baixos e insuficientes, nosso corpo responderá com disfunções. Essa organização social tem seus pilares no capitalismo e também no processo colonizador de formação do Brasil, em que pessoas foram sequestradas de suas vidas e transportadas de forma violenta para outro continente como objetos. E mais que isso, a colonização tem sido uma tentativa

1 Filha da Mari, neta da Bertolina. Administradora Pública e Social. Mestranda em Psicologia Social e Institucional da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Pesquisadora no Núcleo pesquisas ELÉÉKÒ - Agenciamentos Epistêmicos Antirracistas Decoloniais e NUPSEX - Núcleo de Pesquisa em Sexualidade e Relações de Gênero UFRGS
Contato: ariane.moreiraa@gmail.com

constante de apagamento dos modos de vida dessas populações que foram trazidas de África e também das que já estavam aqui nas Américas, e que não se enquadram na lógica racionalista e cartesiana do que chamam de sociedade moderna. Dessa forma, os saberes ancestrais das comunidades tradicionais como os terreiros, quilombos, aldeias, etc, passam por constantes descréditos, principalmente no âmbito da saúde.

Atualmente faço uma pesquisa na área de Justiça Reprodutiva que ocorre na comunidade tradicional de terreiro onde cresci. Essa investigação se originou quando percebi que os direitos e a saúde sexual e reprodutiva das pessoas com útero não se dava somente no corpo, mas também no ambiente e em todas as dimensões que o conceito de Justiça Reprodutiva engloba. Pois aprendi que para gestar uma nova vida é preciso condições econômicas, sociais, culturais e ambientais, ou seja um ambiente sustentável para que a autonomia da escolha sexual e reprodutiva seja plena (ROSS, 2017). No entanto, sabemos que as mulheres negras convivem com diferentes opressões que condicionam seus acessos a saúde e direitos devido ao racismo, sexismo, sexualidade, e outros marcadores de diferença (CRENSHAW, 2002; AKOTIRENE, 2018) e isso será relevante para construção desses ambientes sustentáveis e para sua autonomia.

Ao longo de minha trajetória já vivenciava essas diferenças e por isso a comunidade tradicional de terreiro foi o espaço privilegiado para minha pesquisa, pois ali mantemos valores civilizatórios que produzem cuidado em saúde. Me dei conta disso, quando percebi que muitas vezes as pessoas vinham ao terreiro para tratamentos e acolhimento, em vez de irem ao hospital,

por exemplo, e o faziam somente se fosse aconselhado pelos oráculos. Quando li a tese de Miriam Alves (2012), percebi que em minha vivência na comunidade tradicional pude experienciar uma forma de lidar com o cuidado em saúde que leva em consideração a falta de acessos, e mais do que isso, compreende a saúde e direitos como algo integral e cotidiano, e que tem como base da organização social o culto a ancestralidade, que mantém relações que são comunitárias, buscando harmonia entre seres vivos e não vivos que fazem parte dessas vivências. Foi a partir disso que aprendi a utilizar as plantas para tratamento, aprendi a pausar quando o corpo pede, aprendi a perceber meus sonhos e meus ciclos, aprendi a saber quais energias mobilizo com minhas atitudes e pensamento, entre outras coisas.

Mas foi no trabalho e na formação como Doula, durante a pandemia de COVID-19 que meu resgate aos saberes ancestrais veio à tona para a consciência. Digo isso, pois anteriormente aos meu estudos acadêmicos e de doulagem, sempre realizei meus rituais e práticas de cuidado de maneira quase automática, como algo comum de meu cotidiano e não olhava para o simples ato de tomar um banho de ervas como algo que pudesse ser lido como cuidado em saúde. Esses dias, quando comentei que tinha me formado doula para as minhas parentes, a sogra da minha prima me interrompeu para contar que foi minha tia-avó que realizou o parto da mãe dela. Falou que foi pelas mãos dessa tia que ela veio ao mundo e pôde ter seus próprios filhos, um dos quais agora é companheiro da minha prima. A mãe dessa minha prima (minha tia) me conta que ficava embaixo da casa, de madeira com chão cheio de frestas, junto aos irmãos tentando escutar e ver o que acontecia

dentro da casa da tia dela quando as mulheres gestantes iam pra lá e saíam com os nenês no colo algumas horas depois. Ela conta isso como se fosse um grande mistério.

Fui percebendo que descendo de pessoas que cuidam, auxiliam e trabalham com saúde e direitos reprodutivos. Não a saúde que eu havia concebido até então na lógica ocidental, de estar tomando remédios, ou dentro de um hospital; mas aquela saúde que encontramos no alimento que oferecemos para gestantes ficarem fortes na hora do parto; nas caminhadas que vejo minhas tias aconselharem as gestantes que estão perto de parir como método de melhorar a dilatação; ou o “escalda pés” para desinchar pernas cansadas; entre outras coisas. Podemos pensar isso para diferentes cuidados, seja mental, físico ou espiritual, uma vez que essa separação não é possível dentro de um pensamento complexo da comunidade tradicional de terreiro. Lembro de ter lido no TCC de uma colega indígena, Rejane Kaingang (2020) algo sobre a produção de saúde e como ela considerava psicoterapia dentro do contexto da sua própria aldeia, trazendo aspectos completamente desconsiderados na composição moderna do que seria um ambiente terapêutico.

Foi também com a leitura desse escrito que me dei conta de minhas próprias práticas de cuidado em saúde que foram vivenciadas e que eu nem considerava como algo relevante. Esses saberes ancestrais, mantêm-se vivos nos dias atuais e é preciso estar atentas a eles para poder construir um

mundo saudável e manter nosso corpo também saudável, uma vez que ele faz parte de um todo indivisível. Para falarmos de ancestralidade e saúde também precisamos atentar para como o tempo é concebido dentro de alguns desses territórios de comunidades tradicionais, o tempo espiralar. Esse é o tempo que foge a nossa compreensão do todo devido a nossas limitações. Então, o que nos resta é a atenção em como experimentamos o mundo, pois nossos ancestrais conversam conosco no vento que sopra, na onda do mar que quebra, nos sonhos, etc. Enquanto não compreendermos as cosmopercepções (2) que atravessam nosso corpo-documento (NASCIMENTO, 1989; 2021), não poderemos ter uma noção de tempo e espaço capaz de promover o cuidado integral em saúde.

Essa sabedoria do presente, de quem observa um dia chuvoso e cinza e compreende que dentro do peito também chove escorrendo em lágrimas; essa sabedoria que me permite marcar coisas importantes na agenda em momentos que a lua está cheia ou crescente, pois sei que na mingunte minha menstruação mudará meu humor influenciando em minha confiança; é uma forma de experimentar o cuidado em saúde de forma preventiva. E se pudermos perceber nossos ciclos, junto com os da natureza, sem criar fronteira entre um e outro, poderemos perceber e buscar um ritmo harmônico e, conseqüentemente, produzir saúde para nós e nossas comunidades. A música *Sobre Nós*, da rapper Drika Barbora e Rashid faz uma

2 Cosmopercepção é uma “maneira mais inclusiva de descrever a percepção de mundo por diferentes grupos culturais” (OYEWUMÍ, 2021, p.29) que privilegiam uma “combinação de sentidos”, que não sejam somente visuais.

convocatória em forma de canção para que possamos perceber os “laços que nos fazem nós” e perceber que nossa história carrega referências de cuidado em saúde valiosas para a população negra e, por isso, essa música me acompanha durante essa escrita.

Sendo assim, percebo que a ancestralidade nos oferece seus saberes como ferramentas e tecnologias de sobrevivência, que tentaram apagar de nossas memórias pela imposição de uma outra cultura. Mas que se retomam diante dos pares e dos rituais que remontam essa memória, o que Leda Martins (2002; 2003) chama de performances de Oralitura e que Beatriz Nascimento (1989; 2021) traz como perspectiva de um corpo documento, que mantém em si algo que é do campo cultural, não essencialista, mas que se reconhece a partir de uma matriz civilizatória comum (ALVES, 2012). Por isso, quando faço Yoga, ouço música de pessoas pares, leio livros produzidos por corpos semelhantes aos meus, tomo banho de ervas, pratico minhas espiritualidade, me relaciono mais intimamente com a terra, etc..., me reencontro comigo e com minha comunidade. Sentindo-me em casa, percebo os ancestrais retomando uma subjetividade que parecia perdida, algo que algumas autoras chamam de descolonização do ser (KILOMBA, 2018).

Eliane Potiguara diz que a Terra é um organismo vivo que fala conosco através das chuvas, trovões e etc. Percebo isso: como nossos parentes, informando que algo está acontecendo e que vai nos atingir de alguma forma, que nos preparemos.

Assim agem, também, nossos mitos sobre os orixás, nossas danças, nossas intuições sobre perigos iminentes, auxiliando nas respostas ao que nos é externo. Então, o cuidado da saúde deve ser integral e, para que isso seja possível, o reconhecimento da ancestralidade como valor social é de suma importância, pois se não me entendo como parte de algo vivo como a Terra, e não vislumbro relações que vão além de mim, facilmente o individualismo toma conta e a relação com o ambiente se altera. Retomar valores de respeito, cuidado e afeto em todas as relações (até com o meio ambiente), além da família nuclear, pode ser um caminho para pensarmos o que é um cuidado em saúde baseado nos valores da ancestralidade. Retomando de nossas memórias as ferramentas e tecnologias que produzem vida em sua mais singela forma de somente ser-sendo.

Alquimia. Fotografia por Bitta Bardo, Trajano de Moraes, 2023



Referências

- AKOTIRENE, Carla. **O que é interseccionalidade?** Belo Horizonte: Letramento, 2018.
- ALVES, Míriam Cristiane. **Desde Dentro: Processos de Produção de Saúde em uma Comunidade Tradicional de Terreiro de Matriz Africana.** 2012. 306 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.
- CARVALHO, Rejane Nunes de. **KANHGÁG ÊG MY HÁ: Para uma Psicologia Kaingang.** 2020. 56f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.
- CRENSHAW, Kimberlé Williams. Documento para o encontro de especialistas em aspectos da discriminação racial relativos ao gênero. **Revista Estudos Feministas**, [online], v. 10, n. 1, p. 171–188, jan. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/mbTpP4SFXPnJZ397j8fSBQQ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 18 out. 2022.
- KILOMBA, Grada. **Memórias da Plantação.** Episódios de Racismo Cotidiano. Rio de Janeiro: Cobogó, 2019.
- KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo.** Companhia das Letras, 2019.
- _____. **A vida não é útil.** São Paulo: Companhia das Letras, 2020.
- MARTINS, Leda Maria. **Performances do tempo espiralar.** In: RAVETTI, Graciela; ARBEX, Márcia. Performance, exílio, fronteiras: errâncias territoriais e textuais. Belo Horizonte: LETRAS/UFMG, p. 69-91, 2002.
- _____. Performances da oralitura: corpo, lugar da memória. *Letras*, Santa Maria, 2003, n. 26, p. 63-81. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/letras/article/view/11881/7308>. Acesso em: 18 de out. 2022.
- NASCIMENTO, Beatriz. **Ôrí.** Direção de Raquel Gerber. São Paulo, 1989, 93 min. Disponível em: <https://canalcurta.tv.br/filme/?name=ori>. Acesso em: 20 de out. de 2022.
- NASCIMENTO, Beatriz; RATTS, Alex (org.). **Uma história feita por mãos negras: Relações raciais, quilombos e movimentos.** 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.
- OYĒWÙMÍ, Oyèrónké. **A invenção das mulheres: Construindo um sentido africano para os discursos ocidentais de gênero.** Tradução de Wanderson Flor do Nascimento. 1. ed. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2021.
- ROSS, Loretta J. Reproductive Justice as Intersectional Feminist Activism. **Souls**, [s. l.], v. 19, n. 3, p. 286-314, 2017. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10999949.2017.1389634>. Acesso em: 20 out. de 2022.
- SIQUEIRA, Lia Maria Manso (coord.). **DOSSIÊ: Mulheres Negras e Justiça Reprodutiva 2020-2021.** Rio de Janeiro: Criola, 2021. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1eHGSM3DmKx1m9NbXEqrFBKRQQnZgeoBx/view>. Acesso em: 20 out. 2022.