

Alternativas de cuidado: “Cuidado Verde”

Após estudos e aprendizado junto aos saberes de Terreiro, do qual faço parte, fomos compreendendo como a natureza e o verde podem e devem ser incorporados aos cuidados em saúde mental. Eu, Patrícia Ferreira Alves, Assistente Social, junto a Psicóloga Rafaela Raposo, que compomos a equipe do Deambulatório Maracanã, pensamos em como colocar na prática do cuidado, sem tornar ou parecer uma experiência mística, acomodar ao dia a dia das mulheres acompanhadas pela equipe do Deambulatório, esta modalidade de cuidado. Acreditando sempre na potência dos grupos, implementando a compreender que, dentro de suas realidades, podemos ter dentro de nosso quintal, ou em um cantinho no próprio território de moradia, plantas, árvores, onde podemos conseguir as matérias primas de nossos encontros. Colher cascas, flores, frutos, dentre outros elementos da natureza e, principalmente de forma gratuita.

O Cuidado Verde nada mais é do que o desejo de complementar o acompanhamento em saúde mental destas mulheres, de forma simples e com todos os elementos que a natureza nos fornece.

É claro que, ao introduzir esta prática, também esbarramos em obstáculos e na falta de compreensão de algumas usuárias, até pela falta de conhecimento de como a natureza pode ser nossa aliada. Foi necessário um olhar atento, esclarecedor e, até didático, para que fosse retirado o véu do desconhecido e compreender que a natureza pode ser parte integrante e grande colaboradora do nosso cuidado.

O grupo foi criado para atender mulheres em seu cuidado em saúde mental. Inicialmente com o nome de Grupo de Mulheres, acompanhamos mulheres na faixa entre os 40 e 75 anos. Trazendo os incômodos do dia a dia, compartilhando suas dores e experiências cotidianas e, como lidar com suas realidades. Pensamos em como movimentar, de forma esclarecedora e simples, este grupo, alinhando cuidado, bem-estar e sair do lugar comum de uma sala de atendimento.

Gratas surpresas vieram com a implantação do “Cuidado Verde”. Com a utilização de ervas frescas, secas, em forma de chás, escalda pés e se utilizando também da diversidade verde oferecida pelo território, realizamos caminhadas, onde podemos encontrar possíveis materiais a serem utilizados no grupo. É possível promover um encontro com a Ancestralidade de algumas dessas mulheres, despertando a necessidade de retomar esse saber e vê-lo no simples manuseio do preparo de um escalda pés. Fica evidenciado a importância do contato e manejo dos materiais propostos.

A possibilidade de olhar esse cuidado com elemento de calma do corpo e também da alma, disponibilizados em forma de chás, xaropes, banhos, dentre outros usos fica evidenciado nos resultados obtidos.

“ Vou tomar banho com esse mistura de ervas!” nos relatou nossa usuária de 75 anos, demonstrando empolgação na experiência deste encontro ancestral, adormecido nas agruras do dia a dia.

Macerando e misturando alecrim, manjerição, sal grosso com suas próprias mãos, trabalhando energias em um trabalho conjunto e até, porque não, poético, permitimos a manifestação pura ancestral, com perfumes, aromas e essências. Conectar nossos corpos físicos com nossa própria origem, significa manter se em equilíbrio. Fazer a manutenção de nosso cuidado de forma natural, possibilita mais um recurso, reconhecido e valorizado e, assim, surgindo a possibilidade de ser incorporado ao dia a dia e inserido também na rotina familiar. Pensar neste cuidado em forma de afeto, possibilita uma melhor manutenção do corpo, sendo possível não precisar esperar “adoecer” para cuidar. A natureza com todos os seus recursos, nos possibilita, até de forma econômica, agregar com o que o território oferece de recursos naturais.

Após retorno em novo encontro, a mesma relata que “ Fiquei muito mais calma após esse banho”, trazendo a sensação de que o caminho que estamos percorrendo será capaz de promover cuidado de forma alternativa e, o compartilhamento dos resultados, serão norteadores de novas experiências.

O grupo “Cuidado Verde” ainda se apresenta bem novo, porém, com potencial para novos aprendizados e diversificação de conhecimento.

Os depoimentos e relatos nos fazem compreender que a caminhada pode e irá apresentar alguns percalços, mas os resultados, até aqui, são extremamente satisfatórios. Consolidar a cultura do cuidado ancestral é, de fato, o maior ganho nos nossos encontros. Entender esta vivência e poder propagar dentre seus núcleos de convívio, seja familiar ou no território, enunciar estas formas de cuidado, compartilhar os ganhos significativos e os comparativos em forma de antes e depois deste aprendizado, demonstra a solidez do que vem sendo proposto, dado que os resultados surgem em forma de voltar aos encontros e, sempre procurar aprender mais e mais sobre o que nada mais é um resgate, um fortalecimento da existência preta ancestral como recurso. Adquirido por mim através de minha mãe, que aprendeu com sua mãe e assim sucessivamente, muito me alegra. Inserir este conhecimento ancestral aos saberes tradicionais e ao meu exercício profissional, fomenta a curiosidade em expandir tal encontro a ponto de aprender mais e mais sobre o assunto e assim poder disseminar este saber de forma natural.

Nos encontros promovidos, regados a chás aromáticos, fica evidenciado a alegria pela troca de experiências dentre outras possibilidades. Manusear as ervas de forma correta e respeitosa, o saber popular, o chamado ancestral, ou apenas um encontro de cuidados, são os principais ingredientes para a construção do nosso grupo.

A participação deste encontro foi possível através do aprendizado que venho obtendo no terreiro de Umbanda, no qual faço parte. Entender que minha ancestralidade é viva e capaz de me orientar na prática, nos manuseios, cuidados, respeito e responsabilidade do conhecimento adquirido.

Também complemento meu saber através de cursos e encontros, como por exemplo, a experiência de conhecer os “Erveiros e Erveiras do Salgueiro”, onde foi possível conhecer histórias, Ancestralidade, e conhecimento, lindamente compartilhados através dos mais velhos e sua sabedoria, chegando até as novas gerações. Pensando que, através destes encontros, contribuir não só com a população local, como também os trabalhadores da RAPS, com a dimensão de pensar em uma forma de levar cuidado saindo das propostas já produzidas na rede. Quanto da contribuição do Cuidado Verde, podemos destacar a possibilidade de uma pequena produção de ervas em canteiro vertical, que ficaria localizado em uma das clínicas atendidas pelo Deambulatório no território. Seria uma proposta para atender a população local com a produção de ervas frescas e cuidadas, em espaço seguro e limpo. Ainda em processo de organização, a ideia de montar um canteiro vertical, vem com a intenção de colaborar, não só com as pessoas assistidas, como também com os profissionais da RAPS, além da comunidade num todo. Acessar esta forma de cuidado, contribuirá também como uma nova proposição, fugindo um pouco do cuidado comum e ratificando a força do cuidado natural e, a possibilidade de abranger novas formas de experiências.

O trabalho através da equipe do Deambulatório, incorporado a saberes milenares, não seria possível sem cuidado e responsabilidade. Incorporar este conhecimento á pratica, como cuidado tradicional junto a saúde mental da população e poder promover vivências em grupo, remetem a possibilidade de um trabalho instigante e satisfatório, com um não cessar de possibilidades e vivências no território a que se destina.

Patricia Ferreira Alves, Assistente Social (Deambulatório) CRESS 34066

Rafaela Raposo, Psicóloga (Deambulatório)



Ancestralidade!



Compartilhando cuidado.

Aprendendo com a comunidade Indígena.



Compartilhando vivências – cuidado Verde



É cuidado verde para todo lado!



Erveiras e ervaíros do Salgueiro.

Encontro!



Escalda pés.



Mudinhas para compartilhar.



Nosso encontro regado a chás!



Patrícia, Rafaela e um chazinho!