



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL  
SUSTENTABILIDADE JUNTO A POVOS E TERRAS TRADICIONAIS**

**Práticas dos cuidados de saúde na primeira menstruação da mulher  
Waikhana de Santa Isabel do Rio Negro-AM: do passado ao presente.**

**Evelyn Teixeira Nery**

**Brasília - DF  
2019.**



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL  
SUSTENTABILIDADE JUNTO A POVOS E TERRAS TRADICIONAIS**

**Evelyn Teixeira Nery**

**Práticas dos cuidados de saúde na primeira menstruação da mulher Waíkhana de Santa Isabel do Rio Negro-AM: do passado ao presente.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Sustentável, Área de concentração em Sustentabilidade Junto a Povos e Terras Tradicionais, do Centro de Desenvolvimento Sustentável da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Mestra.

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Izabel Cristina Bruno Bacellar Zaneti**

**Brasília - DF  
2019.**

**Práticas dos cuidados de saúde na primeira menstruação da mulher Waíkhana de Santa Isabel do Rio Negro-AM: do passado ao presente.**

EVELYN TEIXEIRA NERY

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Sustentável, Área de concentração em Sustentabilidade Junto a Povos e Terras Tradicionais, do Centro de Desenvolvimento Sustentável da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Mestra, em 12 de agosto de 2019.

**Banca Examinadora constituída pelas professoras:**

---

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Izabel Cristina Bruno Bacellar Zaneti**  
**Universidade de Brasília (UnB) - Presidente**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dra. Sílvia Maria Ferreira Guimarães**  
**Universidade de Brasília (UnB) - Membro efetivo interno**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dra. Maria da Graça Luderitz Hoefel**  
**Universidade de Brasília (UnB) - Membro efetivo externo**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dra. Elaine Moreira**  
**Universidade de Brasília (UnB) - Membro suplente externo**

**A todas mulheres indígenas  
saúde é cuidar  
do corpo e espírito.  
Em especial a minha mãe  
e irmãs, que cuidaram  
e me ensinaram  
a ser uma mulher forte  
em todos os sentidos.**

## AGRADECIMENTOS

Ao Deus Pai, o centro de tudo, sem ele nada seria possível.

Ao meu pai Carlos Nery (*in memoriam*), minha fortaleza.

A minha mãe Hilda, meu exemplo e conforto.

As minhas irmãs Noêmia, Gracimar, Dária, Rosália.

Aos meus irmãos Carlos e Valdomiro.

Aos meus familiares tias, primas e sobrinhas.

A minha orientadora Prof.<sup>a</sup> Dra. Izabel.

Aos professores.

Às amigas e aos amigos, em especial que me ajudaram financeiramente.

Aos colegas.

Às mulheres indígenas.

Ao MESPT/UnB: Mestrado em Sustentabilidade Junto a Povos e Terras Tradicionais da Universidade de Brasília.

Agradeço pelo amor, carinho, respeito, confiança, paciência, incentivo, compreensão, dedicação, colaboração e apoio durante essa caminhada.

## **Práticas dos cuidados de saúde na primeira menstruação da mulher Waikhana de Santa Isabel do Rio Negro-AM: do passado ao presente.**

**RESUMO:** A pesquisa tem o propósito de apresentar as experiências de mulheres indígenas de Santa Isabel do Rio Negro-Amazonas, a respeito das práticas dos cuidados no resguardo da primeira menstruação. Tem por objetivos: descrever as concepções de cuidados da mulher em relação à alimentação e práticas tradicionais no período de resguardo da primeira menstruação; verificar as práticas dos cuidados de saúde na primeira menstruação realizadas entre as mulheres indígenas *Waikhana*, resgatando informações entre a mais velha e a mais nova; e identificar os fatores que influenciam a transmissão dos saberes tradicionais entre estas mulheres. A metodologia teve como base o acervo da pesquisadora: oralidade, conversação, entrevista, observação e anotações de campo diretamente do grupo familiar *Waikhana* e das demais parentes envolvidas, que fazem parte por meio dos casamentos. Como parte do resultado da pesquisa, foi gerado um produto: livro guia da *Kunhã Poranga/Kunhã Muku* com informações sobre o resguardo no período da primeira menstruação para incentivar a valorização dos conhecimentos ancestrais e mostrar a importância das práticas de restrições dos afazeres e da alimentação da mulher indígena como ação que promove saúde e previne o aparecimento de determinadas doenças. É importante que toda sociedade não-indígena tenha o conhecimento dessas práticas e valorizem o que as mulheres indígenas realizam para manter uma boa saúde. Além disso, é significativo que saiba também que essas práticas de cuidados no período do resguardo são imprescindíveis na vida de qualquer mulher e deve ser repassado entre as gerações. Para isso, vamos conhecer e entender sobre alguns saberes indígenas, lembrando que cada povo tem seus conhecimentos e costumes. Portanto, as informações contidas aqui foram extraídas conforme a experiência da mulher *Waikhana* e mulheres *Tukana, Dessana, Tariana* e *Baré*, que são antecedentes da família da pesquisadora.

**Palavras-chave:** Alimentação; Indígena; Mulher; Resguardo, Saúde.

## LISTA DE IMAGENS

Figura 1: Localização da área total do município de Santa Isabel. ....	30
Figura 2: Localização geográfica do município que está à margem esquerda do Médio Rio Negro.....	31
Figura 3: Área do município com seus bairros.....	31
Figura 4: Localização da área do Bairro Santa Inês e o terreno da nossa família. ....	32
Figura 5: A imagem mostra o local das conversas (quintal de casa).....	41
Figura 6: A figura representa o espaço em que a menina fica isolada.....	47
Figura 7: A figura mostra a menina do povo Juma enfeitada para festa de saída da reclusão. ....	48
Figura 8: Materiais de benzimento. ....	53
Figura 9: Benzimento do banho.....	53

## SUMÁRIO

<b>1 AUTOBIOGRAFIA: A TRAJETÓRIA .....</b>	<b>10</b>
1.1 O percurso: início dessa caminhada .....	10
1.2 Na academia: sofri, mas também aprendi.....	13
1.3 O despertar: podemos ser como os outros sem esquecer das nossas origens .....	16
1.4 O sentimento: cada um tem seu jeito de ser e seu tempo .....	18
1.5 A percepção: observando a situação .....	19
<b>2 CONVIVÊNCIA: SURGIMENTO DA PESQUISA.....</b>	<b>21</b>
2.1 Nascimento do tema .....	21
2.2 A realidade: não duvide do saber ancestral .....	22
2.3 A situação: justificando .....	23
2.4 O motivo: por que fazer essa pesquisa .....	24
2.5 Objetivos.....	26
<b>3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLÓGICA.....</b>	<b>27</b>
3.1 Caracterização da região de Santa Isabel do Rio Negro-Amazonas .....	30
3.2 Modo de ser, viver e pensar .....	33
3.3 É assim que eu entendo e aprendo .....	33
3.4 Como pensei e foi.....	37
3.5 Amostra/Coleta de Dados.....	41
<b>4 RESGUARDO DA PRIMEIRA MENSTRUACÃO: DO PASSADO AO PRESENTE</b>	<b>43</b>
4.1 O anseio em relação a passagem “virar mulher” .....	43
4.2 Descobrimo e construindo como eram os cuidados da mulher indígena no resguardo da primeira menstruação .....	46
4.3 O que ouvimos e comprovamos entre as mulheres da família .....	49
<b>5 PODER DA MULHER EM PERÍODO MENSTRUAL.....</b>	<b>55</b>
5.1 Duvidei e me dei mal! Quase matei, quase morri e soube que morreu!.....	55
5.2 Quando quase matei .....	56
5.3 Quando quase morri .....	58
5.4 Quando soube que morreu .....	60
<b>6 MULHER INDÍGENA: DOS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS .....</b>	<b>62</b>
6.1 Os desafios de ser mulher e indígena tanto na comunidade como na universidade .....	62
6.2 Sobre a participação das mulheres .....	64
6.3 Sobre o momento que passamos .....	66
<b>7 IMPORTÂNCIA: TRADIÇÃO E SAÚDE .....</b>	<b>68</b>
7.1 Sobre benzedores e benzimentos .....	68
<b>8 CONHECIMENTO/SABEDORIA DA MULHER INDÍGENA .....</b>	<b>71</b>
8.1 Significado das Proibições (entre crença e interpretação).....	71



8.1.1 Fazer (pegar, realizar alguma tarefa) .....	71
8.1.2 Alimentação .....	73
8.2 Significado dos Benzimentos.....	75
8.2.1 Nos objetos.....	75
8.2.2 Nos alimentos.....	75
8.3 Outras informações, curiosidades e imaginações.....	76
8.3.1 Teoria feminina indígena do cuidado com o corpo .....	76
<b>CONSIDERAÇÕES CONTÍNUAS.....</b>	<b>79</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>83</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>85</b>

## 1 AUTOBIOGRAFIA: A TRAJETÓRIA

Começo descrevendo um pouco da minha trajetória pessoal, para que saibam quem sou, como cheguei até aqui e para mostrar que se aprende a ser resistente, dependendo do que encontramos no caminho e enfrentamos para sobreviver. Posso dizer que uma indígena não só aprende na escola e sim com qualquer experiência que se tem durante a vida.

Sou indígena do Povo *Waikhana/Piratapuya*, graduada no curso de Nutrição na Universidade de Brasília (UnB). Nascida em 1981, no município de Santa Isabel do Rio Negro (SIRN), que fica a noroeste do Estado do Amazonas. Um lugar que quando nasci já era uma pequena cidade, onde passei toda minha infância e adolescência ao lado dos meus familiares e de outros povos.

Entre as pessoas que compõem a minha família, sou neta de *Baré* com *Dessano* (avós maternos) e *Tariana* com *Piratapuya* (avós paternos), portanto, sou filha de Hilda (*Dessana*) com Carlos (*Piratapuya*). Tenho quatro irmãs, dois irmãos e tenho mais dois já falecidos: um irmão e uma irmã. Não aprendi a falar o idioma de meus pais, mas isso nunca me fez sentir menos indígena do que os falantes da sua língua materna, pois eu cresci conhecendo e sabendo da minha origem.

Desde que aprendi a falar, também soube quem eu era na convivência. Tive uma infância e uma juventude que foram bem vividas, com boas recordações dos lugares onde costumava brincar e colher frutos na companhia de meus pais, irmãos e amigos. Lembro e tenho muita saudade das brincadeiras na beira do rio dentro da mata e de comer as frutas típicas do local. Afinal, é onde minha história está enraizada e onde tive uma vivência em harmonia com a natureza e fui muito feliz.

Mas o tempo passa e a gente não permanece uma criança. Ter que estudar se tornou indispensável para aprendermos a nos defender e garantir que as futuras gerações também possam ter oportunidade de vivenciar e valorizar o que temos na nossa terra.

### 1.1 O percurso: início dessa caminhada

Meu primeiro contato com escola foi em 1987 e permaneci até 1996, ou seja, fiz todo ensino fundamental apenas numa escola comandada por salesianas onde diretora era freira. Naquela época, havia comemorações dos santos, datas significativas para igreja das quais eu sempre participava, muitas vezes, por obrigação. Era boa em alguns sentidos, mas um pouco rígida com o comportamento. Lembro que cantávamos o Hino Nacional uma vez na semana e

fazíamos comemorações como homenagem às mães, aos pais, aos professores, aos estudantes, até o chamado Dia da Gratidão, além de outras festas culturais. O mês de junho era o melhor e mais divertido.

O desejo de continuar os estudos, a vontade de adquirir mais conhecimentos e junto com a curiosidade, a teimosia, fizeram-me partir daquele lugar. Senti necessidade. Precisava explorar outros lugares e conhecer outras pessoas. Então, a primeira vez que sai de perto da minha família foi porque achava que a escola de ensino médio em Santa Isabel era fraca para o aprendizado, que, naquele tempo, funcionava somente à noite. Eu não gostava porque durante o dia tinha que ir para roça e de noite ter que estudar. Era cansativo e mesmo assim ainda fiz o 1º ano em 1997.

No ano seguinte, decidi me inscrever numa seleção para ensino médio técnico, mas minha mãe não deixou. Fui teimosa e pedi ajuda da minha madrinha. Somente depois que realizei a prova e passei, foi que eu falei para minha mãe. Mesmo assim, ela não concordou que eu fosse estudar em outro município dizendo que, como mulher, tudo seria perigoso para mim e alegou não terem condições de me sustentar distante deles. Já meu pai, um homem bom, disse que poderia me ajudar, pois ele havia se aposentado e compraria meu material. A escola oferecia três refeições e transporte, então, não faria tantas despesas. Mesmo porque eu sempre fui tímida e tinha vergonha de fazer qualquer compra, mas também corajosa e encarava os desafios.

Fui para São Gabriel da Cachoeira (SGC) município vizinho no ano de 1998. Estudei na Escola Agrotécnica Federal de SGC, atualmente conhecida como Instituto Federal do Amazonas (IFAM), vista como uma das melhores entre os três municípios do Rio Negro por oferecer ensino médio profissionalizante. Naquele ano só teve duas opções para escolha do curso: era técnico em Agricultura ou Zootecnia. No primeiro ano, fazia-se disciplinas voltadas aos dois cursos e no segundo ano a gente podia optar. Escolhi Agricultura por ter afinidade com plantas e roça.

Concluí o ensino médio no ano de 2000, com formação profissional em Técnica Agrícola e foi na escola que recebi informações sobre ensino superior, do qual eu tinha pouco conhecimento a respeito dos cursos de Graduação e nem imaginava que existia Pós-graduação. Achava que só existia curso para ser administrador, professor, médico, enfermeiro, dentista e bioquímico, que eram as profissões conhecidas na região. Éramos muito desinformados a respeito disso, mas graças aos professores de outros estados, tive a oportunidade de saber da existência de vários cursos de graduação em diferentes áreas de formação. Conheci professores que faziam pós e por meio deles tive melhores informações. Naquele tempo, pensei: “espero também ter a oportunidade de continuar estudando”.

Depois de concluído o ensino médio, fiz vestibular, tentei emprego e como não consegui, tive que voltar para casa dos meus pais em SIRN, onde também não encontrei oportunidade de trabalhar na área como técnica e nem em outro emprego. Então fiquei ajudando minha família em casa. Fazia horta e acompanhava minha mãe nos trabalhos na roça, capinando, plantando, colhendo e fazendo várias outras coisas. Nesse tempo, pude observar e adquirir outros conhecimentos tradicionais, os quais aprendi a valorizar cada vez mais.

Além disso, também acompanhava os acontecimentos na comunidade. Colaborava nos eventos do bairro, ajudava na igreja, até dei aula para adultos e idosos pelo projeto alfabetização solidária. Na maioria das vezes, foram trabalhos voluntários. Eu era envolvida em tudo que acontecia no local por causa da minha família, que é uma das mais antigas que mora na região e também sempre foi formada por lideranças conhecidas como representante do bairro, de associação, dentre outros. Eu, por ser uma pessoa tímida, sempre teve medo de público. Era uma observadora participante. Apesar de ser assim, fazia parte e de alguma forma ajudava e participava dos eventos.

Entretanto, meados do ano 2001, fui convidada e contratada para trabalhar em SGC, mas, só pude ficar alguns meses porque aconteceram coisas que não me permitiram continuar. Não aceitei e agora entendo que estava sendo vítima de abuso. Então, retornei a Santa Isabel e fiquei esperando um concurso da prefeitura. O concurso aconteceu em 2002, eu fiz e passei, mas não me chamaram logo por questões política e familiar. Somente em 2004, pela primeira vez, comecei a trabalhar recebendo um salário como funcionária da prefeitura. No ano seguinte, abriu inscrição para curso Técnico em Informática e lá fui eu: fiz a prova de seleção e passei para estudar novamente em SGC.

Assim, em 2005 retornei a morar em SGC e com isso pude acompanhar o movimento indígena no local. Frequentava os eventos que aconteciam na maloca da Federação das Organizações Indígenas do Rio Negro (FOIRN). Aos poucos, fui me aproximando. Desde então, também fui conhecendo e compreendo a luta por nossos direitos, os quais têm se fortalecido entre os povos da região. Meu irmão participava e falava a respeito disso, mas eu não entendia como funcionava o trabalho deles. À época, ele era representante da Associação das Comunidades Indígenas do Médio Rio Negro em Santa Isabel, que é afiliada a FOIRN. Ele comentava sobre os direitos que todos indígenas deveriam ter e saber para usufruir, mas era difícil entender. Naquele tempo, eu quase não dava importância. Só agora percebo o quanto a luta foi importante pelo que eles fizeram e ainda estão fazendo para sermos reconhecidos em todos os aspectos.

Ainda em 2005, a Fundação Nacional do Índio (FUNAI) divulga a notícia do vestibular somente para indígenas, do Convênio entre FUNAI/UnB, aberto para todas as regiões do Brasil, e que oferecia um auxílio financeiro durante o curso. Momento inesperado que me deixou feliz e triste ao mesmo tempo. Era uma boa oportunidade, mas fora do estado, e ainda teria que enfrentar a concorrência. Se eu passasse, teria que ir estudar bem longe da família. Apesar disso, tentei. Afinal, eu achava que deveria continuar estudando. Queria fazer uma graduação para ter uma profissão e que um dia pudesse contribuir com os povos indígenas, em especial aos da minha região. Então, só pensei: “seja como Deus quiser”.

À época, os cursos oferecidos foram: Enfermagem e Obstetrícia; Ciências Farmacêuticas; Medicina; Nutrição e Ciências Biológicas. No total eram dez vagas, sendo duas em cada curso. Então, achei que tinha afinidade com Farmácia, porque minha mãe conhecia muitas plantas medicinais. Quando ela foi voluntária na Pastoral da Criança, preparava os remédios utilizando raízes, cascas, folhas, flores e sementes. Ela sabia muito sobre as práticas de cuidados com o corpo. Era parteira e dava importância ao resguardo no parto, na primeira menstruação e em caso de alguma outra situação ou doença, sobretudo, do que se deveria evitar fazer para não se prejudicar. Desde criança eu a acompanhava e ouvia. Gostava de vê-la preparando os chás, pomadas e ajudava fazer os comprimidos caseiros. Também ajudava o meu pai a coletar as plantas que ela precisava. Além disso, ela mostrava e preparava produtos para cabelo e limpeza da pele.

Por isso, quando a oportunidade apareceu, não hesitei. Naquele momento só pensei: “posso desenvolver uma pesquisa para estudar as plantas que usamos como remédio e cosmético”. Passou um filme na minha cabeça. Mesmo sem saber se conseguiria a vaga, fiz a inscrição para curso de Ciências Farmacêuticas. A prova foi no início de 2006. Não fui chamada entre os primeiros classificados, mas também não imaginava que chamariam outros cinco, sendo mais uma vaga em cada curso. Para minha surpresa, a terceira fui eu. Fiquei muito feliz. Era um sonho a ser realizado: o de entrar numa universidade. Então tive que trancar o curso Técnico em Informática para poder iniciar o curso de Farmácia.

## **1.2 Na academia: sofri, mas também aprendi**

Cheguei em Brasília no mês de abril de 2006 e sou uma das pioneiras do primeiro vestibular indígena da UnB. Durante esses anos, fui forte e resistente para permanecer na universidade. Nos primeiros anos, passei por situações que estão marcadas na minha memória e algumas ainda sendo superadas. Tive várias dificuldades: no estudo, na adaptação com local, na alimentação, no convívio com outras pessoas, no preconceito de alguns professores e colegas

da turma. Foram obstáculos na minha vida e dos meus colegas indígenas, inclusive um de nós não resistiu, logo no primeiro semestre se suicidou. A morte de meu pai e o término de um relacionamento também marcaram essa caminhada. Esses acontecimentos foram impactantes na minha vida, que por várias vezes me desanimou. Eu quis desistir, mas algo sempre me disse que deveria continuar. Mesmo sofrendo, fui ficando.

Ao iniciar o curso de Farmácia, pensei em desistir no terceiro semestre, devido à deficiência do aprendizado no ensino médio. Eu não conseguia avançar nas disciplinas de Matemática e Química. Tinha muita dificuldade de entender assuntos que não havia visto antes. Aquilo me deixava triste, chorava e pensava em voltar para casa. Mas a vergonha de ser vista como fraca me fortalecia e por isso continuava tentando. Meus colegas indígenas não aguentaram. Um desistiu e outra logo trocou de curso. Eu ainda tentei continuar sem a companhia deles, mas como não estava conseguindo acompanhar uma turma, ia ficando sem conhecidos e sem ajuda nas disciplinas. Sentia-me sozinha e isso também foi motivo para pedir a mudança do curso.

Depois de dois anos enfrentando dificuldades, decidi mudar de curso, com apoio e o encorajamento de algumas pessoas. Havia feito três vezes a mesma disciplina de Química e mais três diferentes que passei de primeira. Só que ainda teria mais quatro tipos e pensei: “não vou aguentar”. Estava ficando depressiva por medo de não conseguir e não queria sofrer mais. Minha salvação foi que aceitaram o pedido para trocar de curso.

Assim fiz a mudança do curso de Farmácia para Nutrição que se deu no segundo semestre de 2008. O que me fez refletir sobre essa mudança para este curso foi uma frase que vi numa aula e me chamou atenção: “Que seu alimento seja seu remédio e que seu remédio seja seu alimento” de Hipócrates. Como imaginava pesquisar e desenvolver algum remédio no curso de Farmácia, então pensei que seria bom e interessante cursar Nutrição, fazendo do alimento o remédio. Naquele tempo eu só tinha informação de que o curso era para conhecer os tipos de vegetais comestíveis, carnes e aprender a prepará-los. A frase de Hipócrates me fez refletir que a alimentação indígena deveria ser valorizada devido a forma de preparo e o modo que comemos, além do modo que plantamos, cuidamos, colhemos e preparamos, sem a presença de substâncias químicas que causam problemas à saúde.

Também me lembrei como os saberes tradicionais em relação aos alimentos são importantes para os povos indígenas. Minha família sempre valorizou certos cuidados e ainda praticam esses conhecimentos em diversos casos. Usam remédio caseiro e chamam pajé para benzer os alimentos e bebidas. É comum a alimentação ser benzida antes das meninas e das grávidas comerem, principalmente no resguardo da primeira menstruação e do parto. Isso

também acontece em caso de algumas doenças. Conforme a sabedoria de nossos ancestrais, nossa saúde depende do que comemos e do respeito à natureza. É assim que somos ensinados desde pequenos. Afinal, são recomendações deixadas por eles para serem praticadas ao longo da vida. Existem vários conhecimentos que os indígenas não revelam, mas sabem o significado, que deve ser preservado e repassado para outras gerações.

Além das dificuldades que enfrentei no decorrer dos anos, também tive momentos de grande aprendizado e muitas oportunidades de participação, como a criação de projetos de extensão que funcionam graças a nós estudantes indígenas presentes na UnB. Além disso, contribuí na organização de eventos dentro da universidade, como a Semana Indígena dos Acadêmicos da UnB, o Seminário de Saúde Indígena na Semana Universitária, o Encontro Nacional do Projeto Vidas Paralelas Indígenas. Ademais, participei de vários eventos locais, regionais e internacionais como seminários, simpósios, congressos, oficinas, conferências, assembleias e outras reuniões, ligadas à questão indígena e à sociedade em geral, discutindo saúde, educação, cultura e meio ambiente.

Nesta trajetória, fiz parte diretamente da discussão de alguns projetos existentes como: a criação do Projeto de Extensão voltado para os estudantes indígenas de qualquer curso, da construção de um espaço dentro da universidade chamado Centro de Convivência Multicultural dos Povos Indígenas, conhecido como Maloca e da implantação do Ambulatório de Saúde Indígena no Hospital Universitário de Brasília. Fui membro da diretoria da Associação dos Acadêmicos Indígenas da Universidade de Brasília, monitora no Projeto de Extensão Vidas Paralelas Indígenas (PVPI), no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) e do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET). Depois de formada, fiquei como voluntária no ambulatório.

Acompanhei e participei de eventos externos voltados à questão indígena no âmbito nacional como, por exemplo: Conferência Nacional de Saúde Indígena e de Segurança Alimentar e Nutricional; Fórum Nacional de Educação Escolar Indígena; Encontro Nacional dos Estudantes Indígenas e Conferência Nacional de Saúde das Mulheres; Acampamento Terra Livre promovido pelo movimento indígena; Encontro de Culturas Tradicionais da Chapada dos Veadeiros, que ocorre todos os anos; Oficina de Culinária Indígena no Amapá; Fórum Internacional da Amazônia. Fiz uma visita técnica na Aldeia *Rikbatsa* no Mato Grosso pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento: Projeto sobre Sistema Agroflorestais.

Na ocasião, tive a oportunidade de conviver com indígenas de outras etnias, além de conhecer outras regiões do Brasil como parte do Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e até outros países. Foram vivências que jamais esquecerei. Com isso, também aprendi novas

experiências. Fui buscando conhecimentos e procurando compreender as transformações que vêm ocorrendo no mundo, assim adquirindo mais entendimento para contribuir e também ajudar os povos indígenas.

Através do PVPI escrevi um artigo “Projeto Vidas Paralelas Indígenas: revelando o povo *Piratapuia/Waikhana* do Amazonas, Brasil” e contribui com pesquisas, nas quais foram realizadas oficinas, apresentações em seminários e mostras fotográficas com os materiais coletados nas comunidades. Pelo PVPI, fui à Conferência das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável conhecido como Rio+20. Apresentei um trabalho intitulado: “Experiências de Formação Audiovisual: Projeto Vidas Paralelas Indígenas em Santa Isabel e na Aldeia *Kariri-xocó*” em Cuba no Congresso Internacional de Educação Superior e outro cujo título é “Diálogos entre os saberes tradicionais indígenas e o saber acadêmico” no México no Congresso Internacional dos Povos Indígenas da América Latina.

Ultimamente, participei de curso, palestra e seminário de temas como: A ONU e os direitos dos povos indígenas; Dez anos da Declaração sobre os direitos dos povos indígenas da ONU e I Semana dos Direitos Humanos: Populações e Direitos Humanos. Apresentei um trabalho no Congresso da Sociedade Internacional de Etnobiologia intitulado: “Alimentos que contribuem para saúde da mulher indígena” em Belém. Por último, participei do Encontro Latino Americano de Feminismo, na Argentina.

### **1.3 O despertar: podemos ser como os outros sem esquecer das nossas origens**

Ao participar de um projeto na universidade, senti que fui vista de outra maneira pela professora que o coordenou. Foi a primeira experiência que teve influência na minha vida pessoal e acadêmica. Assim, o PVPI surgiu como porta de entrada para perceber que tenho a mesma capacidade dos não-indígenas e isso me despertou o desejo de fazer e trabalhar com pesquisa. Eu já vivia frustrada por sofrer com rejeição da turma e de alguns professores só pelo fato de ser indígena e não conhecer os alimentos da cidade. Senti-me diminuída por simplesmente dizer que não comia em lugar como McDonalds. Os colegas olhavam com espanto, além de rir, comentavam coisas a meu respeito. Ainda ouvi professoras dizerem que não éramos dignos de fazer parte da profissão e que iríamos sujar a classe desses profissionais.

Por isso, quando nos deram a oportunidade, abraçamos e ajudamos a construir para mostrar que também temos capacidade e temos nossos conhecimentos. O PVPI foi criado em 2010 a partir de uma demanda dos próprios estudantes indígenas que buscavam dentro da universidade um projeto no qual pudessemos realmente participar. Com a finalidade de valorizar a cultura, crenças, valores, para também conhecer os demais indígenas e suas



comunidades. O projeto constitui desmembramento de outro, denominado Projeto Vidas Paralelas (PVP), que tem como objetivo dar visibilidade ao cotidiano do trabalhador a partir do seu olhar por meio da produção de fotografias e vídeos, permitindo o compartilhamento das experiências entre os envolvidos.

Já o PVPI teve como objetivo fortalecer a permanência dos estudantes na UnB, trazendo para dentro do espaço universitário, o olhar indígena por meio de vídeos, fotos e pesquisas. Além das atividades no âmbito acadêmico, o projeto buscou revelar a cultura, o cotidiano das vidas e os interesses, a partir do olhar e da perspectiva dos próprios sujeitos das comunidades indígenas. Desenvolveu pesquisas sobre as condições de vida e trabalho dos integrantes do projeto, com foco na cultura, educação, saúde e na luta pelo território.

Por meio desse projeto, tive a oportunidade de realizar oficinas de cultura digital em SIRN, que tiveram o objetivo de incentivar e despertar o interesse na cultura tradicional do local, procurando valorizar e resgatar tudo aquilo que diz respeito aos costumes em relação à alimentação e ao modo de viver, bem como aos cuidados de saúde e, principalmente, reavivando os costumes, que atualmente estão enfraquecendo, mas que os antigos praticavam. A presença do projeto em Santa Isabel contribuiu no sentido de procurar conhecer o cotidiano dos habitantes para ajudar a preservar sua cultura e, ao mesmo tempo, fazer uma troca de experiência entre as comunidades e a universidade, que contemplou tanto o estudante quanto a universidade, no aperfeiçoamento dos conhecimentos práticos tradicionais e científicos.

Isso foi bem proveitoso, pois pude conhecer a realidade das comunidades, fizemos registros sobre a mandioca, sua lenda, processamento da farinha, extração de remédio caseiro e do material que faz *tipiti* e *remo*. Além disso, foram registradas as comidas típicas do local, dos alimentos colhidos na roça, o *Dabucuri* (ritual de oferenda para troca de alimentos) e as danças tradicionais. Realmente, foi um momento de grande aprendizado. Os registros fotográficos e em vídeos serviram de arquivo para guardar na memória dos participantes e no acervo da associação do local. É uma forma de garantir a valorização e preservação da cultura, pois sabemos o quanto os povos indígenas lutam para manter suas tradições e continuam resistindo para manter o ambiente em que vivem.

Entretanto, em torno das temáticas abordadas pelo projeto, realizamos diversas ações e contribuições perante a universidade. Hoje, posso dizer que tivemos influência e estamos sendo visibilizados. Mesmo não sendo aceitos por uma parte da sociedade, continuamos resistindo até o momento. Afirmo ainda que o projeto de extensão com os indígenas trouxe boas experiências para universidade, visto que foi possível demonstrar que o estudante indígena não perde as origens só porque saiu de sua comunidade. Ao contrário. Cada um buscou mostrar sua realidade

para que a universidade o entenda e, assim, melhore a convivência, incluindo-o ao meio social. Nesse sentido, realizei a minha pesquisa de conclusão de curso no lugar onde eu nasci e descrevi os hábitos alimentares tradicionais das mulheres indígenas que trabalham na roça.

Atualmente, é perceptível nossa presença na UnB. Agora, os estudantes ganham espaço, sendo reconhecidos como protagonistas de sua própria história. Além disso, estão construindo uma relação harmoniosa com troca de saberes para fortalecimento na sua comunidade e visibilidade na universidade. Sou um exemplo de que valeu a pena participar do PVPI, já que me despertou o desejo de continuar com pesquisas. Neste mestrado estou mostrando o que temos de mais valioso na região: nosso saber, nosso costume, nosso modo de viver e nossa alimentação. É uma honra poder contribuir com os povos indígenas, em especial, sobre o meu local de origem.

#### **1.4 O sentimento: cada um tem seu jeito de ser e seu tempo**

Quanto a minha vida profissional, não tenho muito a dizer, até o momento ainda não tive oportunidade de trabalhar na minha área de formação. Mas durante esses anos, continuei acompanhando e participo de muitos eventos nacionais e internacionais que acontecem por aqui e ajudo alguns voluntariamente. Às vezes, fico muito triste com essa situação que estou passando, de não ter emprego e nenhum auxílio financeiro. Na cidade é difícil viver sem dinheiro. Além disso, estamos vivendo retrocessos no atual governo fascista, racista, que discrimina, destrói, extermina e nos deixa em situação vulnerável. Mesmo assim, tento me distrair participando de encontros relacionados à questão dos povos indígenas.

Desde a graduação, já participava das aulas das turmas anteriores deste mestrado. Achei interessantes os temas abordados nos projetos. Porém, não havia pensado em concorrer só pelo fato de ser tímida. Achava que não conseguiria me expressar para passar na entrevista e teria dificuldade em apresentar trabalho. Mesmo porque era, e ainda sou um pouco, traumatizada para falar em público, porque na graduação tive reprovação por não conseguir falar. Passava mal, mas ninguém ligava e nem procuravam entender minha situação. Aquilo me prejudicou muito. Fui tentando superar e provar a mim mesma que posso continuar sendo como sou. Desafiei-me a concorrer ao mestrado para mostrar que cada indígena tem seu jeito de ser na comunidade e na universidade e que não somos iguais em vários aspectos.

Quando concorri a primeira vez, já era esperado eu não ser aprovada na entrevista, porque estava muito nervosa e passava por momentos delicados num relacionamento conjugal. Com isso, na seleção passada para esse mestrado, não consegui. Acho que ainda não era minha vez. Outras coisas que gostaria que tivessem acontecido, também não aconteceram depois de

formada. Talvez não fosse o momento, porque eu não estava bem espiritualmente e tudo parecia estar errado. O que me fortalecia era lembrar de uma frase que meu irmão disse quando estava pensando em desistir de continuar os estudos. Era o último semestre e eu não estava conseguindo finalizar um estágio. Como meu irmão é ativo do movimento indígena, ele costuma estarnas manifestações. Foi numa dessas vindas que contei para ele que eu iria embora sem concluir o curso. Lembro que estávamos na porta do Palácio da Justiça, quando ele me falou:

Mana, nós somos fortes e é assim que devemos continuar. Enfrentamos todo tipo de rejeição e dificuldade, mas não desistimos. Por isso estamos aqui e só vamos sair quando tivermos resposta. Você tem que terminar, está no nosso sangue sermos guerreiros e resistentes. Você também é e vai conseguir... precisamos que tenha indígenas nas grandes cidades e nas universidades para lembrar aos outros que nós existimos (C.A.T.N).

Por isso, agora penso que para tudo tem o tempo certo de acontecer, aguardo e deixo as coisas fluírem, como Deus quiser. Assim está sendo. Não entendo os motivos, apesar de ter sido anos de sofrimento. Continuei por aqui existindo e resistindo. Só acho que estou onde deveria estar e espero que mais indígenas cheguem. Hoje estou aqui escrevendo essa história. Com certeza existe um propósito para fazer parte dessa turma e continuar nessa universidade, que aos poucos está se transformando e se adaptando depois da nossa entrada. E sou muito grata à UnB, porque se não fosse o auxílio-alimentação e moradia concedida por ela, talvez eu não finalizaria este mestrado.

### **1.5 A percepção: observando a situação**

Em debates por onde ando, ouve-se falar entre nós indígenas que sofremos violência cultural, porque anos atrás nossos antepassados foram impedidos de praticar qualquer ato no meio dos não-indígenas. Por conta disso, muitos povos deixaram de falar sua língua, mudaram seus hábitos, fazendo com que aos poucos a cultura fosse enfraquecida. Não digo esquecida, porque não nos esquecemos de onde viemos, das nossas raízes, porém, deixamos de vivenciar algumas práticas do tempo de nossos avós. Agora estamos perdendo direitos conquistados por dizerem que não existimos e por isso sofrendo perseguição.

Porém, a realidade é que ainda existimos uma vez que resistimos a toda violência, por termos as sabedorias guardadas na oralidade de cada povo. Não conseguiram e não conseguirão apagar nossa identidade, porque temos nossos conhecimentos sobre o mundo e nos reconhecemos como pertencente a um povo. Conforme o censo do IBGE, no Brasil somos trezentos e cinco etnias e duzentos setenta e quatro línguas faladas (FUNAI, 2010), o suficiente para continuar lutando.

Embora nossos direitos estejam sendo violados, ainda assim, estamos resistindo. Com a entrada de indígenas nas universidades, criamos força para lutar pelo direito à vida, à terra, à água, por saúde, por educação e pelo reconhecimento por uma parte da sociedade que nos menospreza. Querem nos calar, mas não podem, porque a cultura dos povos indígenas está sendo fortalecida por nós estudantes que viemos para cidade. Depois que entramos na universidade, estamos conhecendo o pensamento do outro e, com isso, podendo também contar a nossa versão da história, mostrando a nossa realidade neste país.

Como dizem os sábios tradicionais e intelectuais, já que nos ensinaram, e nós aprendemos a lidar com a caneta e papel, então vamos lutar como eles (os não-indígenas), escrevendo o que sabemos e queremos que outros saibam. Agora entendemos que nossa arma é a caneta e o papel. É lutando assim que conquistamos espaço e mostramos que também somos capazes de estarmos em qualquer lugar. Além disso, temos a tecnologia digital que usamos a nosso favor, com o qual continuaremos vivendo e devemos lutar para enfrentar a sociedade que não valoriza nossos conhecimentos. Coloquei em prática essa lição escrevendo esta pesquisa, colocando um pouco do nosso saber, afinal são mais de trezentos povos existentes em que há uma diversidade de costumes.

## 2 CONVIVÊNCIA: SURGIMENTO DA PESQUISA

### 2.1 Nascimento do tema

Com base na experiência da vida entre universidade e comunidade, pude realizar a pesquisa para o trabalho de conclusão do curso de Nutrição a respeito dos “Hábitos alimentares tradicionais de mulheres indígenas que trabalham na roça em Santa Isabel do Rio Negro-AM”. Foi onde percebi que houve mudanças e transformações nos costumes do local. Constatei que algumas das mulheres não conhecem, não plantam ou não produzem os alimentos que há mais ou menos 30 anos faziam parte da alimentação diária das famílias na cidade e nas comunidades, principalmente quando estava na época de frutificação.

Na região do Rio Negro, a roça é importante para sustentabilidade da maioria das famílias. É lá onde aprendemos sobre a alimentação e a manutenção dos nossos costumes. O que nela se planta, colhe, produz e encontra, tais como: a mandioca, banana, cana, abacaxi, cucura, ingá, pupunha, cará e muitas outras frutas. Também tem a casa de forno, local onde se armazena os utensílios como: o aturá, tipiti, peneira, cumatá, abano, tarubá e outros objetos, que são utilizados para preparar a farinha, beiju, tapioca e massoca, que têm uma relação muito significativa com a mulher e o homem indígenas. Cada qual tem seu papel.

No que diz respeito à mulher indígena, é a que se deve ter um cuidado especial, porque a relação dos trabalhos na roça tem uma influência futura na saúde dela (VELTHEM, 2012). Por isso, somos ensinadas pelos mais velhos que devemos respeitar os lugares, as plantas, o modo de comer e fazer determinada coisa para que tenhamos uma boa saúde. Este é um dos saberes repassado no período específico e marcante na vida de qualquer mulher, que é significativa para ter uma boa gravidez e um bom parto.

Segundo a sabedoria dos pajés, nossos grandes intelectuais indígenas e protetores, as doenças que aparecem atualmente são as consequências que estamos enfrentando pela destruição da natureza, por não respeitarmos as espiritualidades que habitam entre nós e quebrar regras da tradição indígena. Sobretudo, quando a mulher indígena se torna vulnerável por andar em lugares e comer alimentos que não são permitidos quando ela está no período menstrual. O qual não podemos duvidar, já que pode acontecer coisas que são inexplicáveis para um médico, mas nós entendemos e sabemos porque acontece.

Por isso guardo os conselhos que nós indígenas recebemos de nossas mães, simplesmente por sermos mulheres não podemos fazer tudo, há regras e tempo certo. Minha mãe dizia que quando uma mulher ainda não teve filho, não pode e não deverá em hipótese alguma acompanhar um parto. Caso isso aconteça, já foi uma quebra de regra, assim como,

andar em lugares desconhecidos no período menstrual, no qual a mulher pode sofrer com dores ou tem problema na saúde futuramente por não respeitar a sua ancestralidade e seu corpo. Isso é difícil fazer os não-indígenas entenderem, porque eles não sabem o significado sobre um determinado comportamento que só os indígenas têm conhecimento.

## **2.2 A realidade: não duvide do saber ancestral**

Não adianta duvidar do que já se conhece, pois certas coisas ainda acontecem em pleno século XXI. Eu tive que sentir e pude comprovar diferentes acontecimentos durante esses anos. Tenho duas experiências de quando quebrei regras dos nossos ancestrais. Uma que ficou marcada na minha vida foi quando duvidei dos conhecimentos de nossas avós e ocorreu há pouco tempo. O fato me fez perceber que não importa onde a mulher esteja ou passe o tempo que for longe de sua comunidade, mas a mulher indígena deve seguir as regras, já que faz parte da tradição espiritual do povo. São regras que devem ser cumpridas e não questionadas.

O primeiro aconteceu em 2001 e outro em 2017, mas essa história será contada mais adiante. Aqui só afirmo que esses acontecimentos me fizeram perceber que estes conhecimentos devem ser contados e escritos em benefício da saúde das mulheres. Pelo fato de serem situações que ainda ocorrem e estarem presente nas famílias de indígenas que acreditam na sabedoria de seus ancestrais. Na minha família, aprendemos que devemos ter respeito pelos saberes que os anciãos possuem e pelos benzimentos que eles fazem. Desde criança, crescemos ouvindo muitos conselhos em relação à saúde. Por diversas vezes, em diferentes ocasiões, mesmo entre dúvidas, pude notar que eles foram eficientes na resolução de problemas. Isso ocorre porque é uma tradição repassada há anos, a importância da presença de um benzedor do povo na vida de uma mulher indígena é imprescindível, assim como o benzimento para sua proteção.

Quem acredita que existem seres espirituais cheios de doenças no mundo procura um pajé para mandar benzer e proteger o corpo da mulher. Por isso, minha mãe mandava benzer antes de irmos a lugares estranhos. Assim fomos criadas. O que aconteceu comigo foi achar que não me faria mal se comportar como outras mulheres, por ter visto mulher menstruada entrar no rio e não ter nenhum problema no momento. Também achei que nada poderia acontecer comigo, porque já estava no fim da menstruação. Ignorei minha criação por achar que fosse apenas uma mulher e não uma mulher indígena com costumes, aos quais os espíritos conhecem. Na situação, ainda estamos atraindo estes seres que sentem o nosso cheiro e tentam se aproximar, que quando conseguem nos deixam doentes. Foi o que aconteceu comigo por entrar no rio menstruada e pensando: “duvido que isso aconteça”. Como prova tive a resposta:

fiquei doente e foi o benzedor que me falou para não duvidar dos saberes ancestrais, devendo respeitar os próprios costumes.

Desta forma, para uma mulher indígena que foi benzida desde a primeira menstruação como é o meu caso e da maioria das mulheres de outros povos, é imprescindível continuar com ritual de benzimentos durante toda vida para sua proteção. Isso serve para o desenvolvimento físico e intelectual do futuro bebê. Lembrando que a tradição dessa prática deve ser repassada de mãe para filha, já que será um cuidado que evitará muitos problemas de saúde nas mulheres e das futuras gerações.

### **2.3 A situação: justificando**

Na minha região em Santa Isabel do Rio Negro, atualmente se percebe que certos saberes como os cuidados com a saúde da mulher indígena não estão sendo cumpridos pela nova geração. Talvez as adultas não estejam repassando esses conhecimentos às suas filhas. Por exemplo, a menina que menstrua primeira vez deveria resguardar o momento, passar por um ritual de benzimentos para sair de casa, tomar banho, comer certos alimentos e evitar, em todo período menstrual, determinado peixe. Deve ser preparada pela mãe ouvindo os seus conselhos e aprendendo os afazeres que dizem respeito ao seu bem-estar.

Tais conselhos são saberes que evitariam problemas de saúde caso elas praticassem e soubessem desses ensinamentos realizados na passagem da primeira menstruação. O que vemos agora são mulheres com diferentes doenças, como câncer e outras complicações, porque não cumpriram e estão quebrando as regras da nossa cultura. Imagino que muitas delas não conhecem esses saberes que pertencem à mulher indígena. Será que não sabem?, eu me pergunto quando fico sabendo de alguma doença em que o médico não descobre a causa e só um pajé resolve.

Foram diversos questionamentos que fiz a respeito disso e me preocupo, visto que, com o passar do tempo, as mulheres podem perder esses conhecimentos se não houver um reforço sobre esses cuidados que devemos ter nessa passagem da vida. Imagino, com tantas influências que existem nos meios de comunicação, o quanto pode ter influenciado as crianças e adolescentes do local em relação à valorização desses saberes. Outra situação é como está à transmissão dos saberes entre as mulheres a respeito dos cuidados com o corpo. Atualmente, como nossas meninas estão sendo criadas, será que elas têm o mesmo cuidado que suas mães tiveram, será que conhecem os alimentos e respeitam a sabedoria de nossas avós?

Tudo isso me fez chegar à conclusão de que cada pessoa juntamente a sua família deve fazer algo para valorizar e fortalecer a cultura na sua região e do seu povo, visto que nós mesmos

devemos ser protagonistas da nossa história, tornar visível nossos conhecimentos perante a sociedade. Defender que no meio indígena sempre existiu saberes e parte deles está presente entre as mulheres, e somente elas podem repassar seus conhecimentos às futuras gerações.

#### **2.4 O motivo: por que fazer essa pesquisa**

A região da Amazônia é o lugar onde está presente grande parte da biodiversidade do país e que oferece uma diversidade alimentícia. Além disso, é onde estão a maioria dos indígenas e outros povos tradicionais que sofrem diversos impactos socioambientais, mesmo assim, lutam pelo reconhecimento de seu território. É um lugar em que uma parte da população vive distante dos centros urbanos e que dependem praticamente da agricultura de subsistência, da pesca, da caça e do extrativismo e de seus saberes que se sustentam na oralidade de cada povo.

Por eu pertencer à região do Rio Negro que possui uma diversidade cultural e por estar numa universidade na capital do país onde existem diversos olhares e percepções sobre os saberes tradicionais dos povos indígenas, propus-me a deixar de ser objeto pesquisado e me coloquei como observadora/pesquisadora, para falar do que realmente existe na vivência de uma mulher indígena. Fiz esta pesquisa por não concordar que outros fiquem transcrevendo o nosso modo de viver, sem ter sentido no próprio corpo, pois existem práticas que só quem as vivencia pode descrever. Além disso, também observei as mudanças e transformações dos últimos trinta anos em relação à saúde dos povos indígenas e notei que as sabedorias de nossos ancestrais precisam ser fortalecidas e reconhecidas.

Ademais, no curso de nutrição quase não se ouvia abordar assunto referente à saúde, alimentação e aos saberes dos povos indígenas, o que fez do período da minha graduação o momento crítico, porém reflexivo. Diversos temas foram discutidos, mas nenhum tinha ligação com a realidade da saúde indígena. Passei por situações confusas, porque estudava coisas que não faziam sentido e não cabia na concepção indígena, principalmente quando se tratava de alimentação para crianças e sobre os cuidados das mulheres em períodos de resguardo.

Apesar de haver publicação sobre alimentos regionais brasileiros, muito destes não se percebe e não são reconhecidos como alimento comum entre os indígenas. Além disso, o guia alimentar para crianças menores de dois anos, não condiz com a realidade indígena e tão pouco com os alimentos encontrados no local. Isso me deixava inquieta, porque o modo de comer e fazer determinado alimento são diferentes na cultura indígena e não seria adequado aplicar em qualquer comunidade.



Por isso é que os profissionais da saúde que são da cidade e vão trabalhar em comunidades indígenas têm dificuldades, porque não estudam a respeito dos costumes dos povos indígenas, não imaginam o que comem. Para eles deve ser frustrante trabalhar numa região que não oferece alimentos que conhecem quando estudam. Mesmo sabendo que tem como adaptar, seria difícil, visto que na universidade não estudamos o contexto indígena por completo. Nem o suficiente para compreender a diversidade de uma região e dos povos, de modo especial as práticas de cuidado para saúde da mulher. Na verdade, há pouco interesse.

O resultado do meu trabalho na graduação mostrou o quanto é necessário aprofundar no tema alimentação e saúde da população indígena, fazendo-me também perceber a importância de continuar outra pesquisa com ênfase na saúde feminina, dando atenção às práticas tradicionais de cuidados para meninas na sua primeira menstruação em relação à alimentação e benzimentos nesse período. Logo, podemos demonstrar que o saber acadêmico pode ser complementar ao saber indígena e vice-versa e de alguma forma contribuir na promoção de saúde da mulher indígena. Pode ser, também, uma forma de garantir a sustentabilidade cultural.

Foi adquirindo mais entendimento e descobrindo diferentes conceitos que conheci e fui compreendendo que o saber acadêmico está de alguma forma interligada ao saber indígena. Quando ouvi Givânia Maria da Silva dizendo que o conhecimento científico só “bebe” em cima da tradição, concordei plenamente com ela e tive certeza. Lembrei do que tenho aprendido na universidade até agora e que tem uma forte ligação com o nosso saber, mas não admitem porque não temos comprovação escrita ou em laboratório. O que ensinam na universidade é como complemento dos nossos conhecimentos ancestrais que se baseiam em experiências vividas e comprovadas, visto que aprender na academia seria uma versão detalhada do que aprendemos na prática, na convivência familiar que está associado à transmissão dos saberes entre gerações.

A partir disso, estive refletindo a respeito dos conhecimentos tradicionais, porque tenho passado por diversas experiências que tiveram influência na minha vida as quais me fizeram pensar o quanto o saber é importante para sobrevivência dos povos indígenas do país. Foram acontecimentos marcantes observados na minha própria família e em outras comunidades. Isso também tem perturbado minha mente e me deixou inquieta. Afinal, que conhecimentos são esses que praticamos? Só sei que são saberes importantes, pois são fatos que afetam a vida de todos os seres existentes.

Mesmo que haja estudos no contexto indígena, os pesquisadores que estudaram diferentes povos em profundidade as “crenças e rituais secretos” não aprofundaram a respeito da alimentação e práticas de cuidados para mulheres indígenas na primeira menstruação entre todos os povos. Em parte, as pesquisas realizadas são voltadas à mulher de forma geral em

relação à gestação, ao parto, à criança ou à menina em reclusão e assim por diante. Não descrevem detalhadamente, porque não passaram por aquilo. Refiro-me às práticas dos cuidados de saúde específicas no resguardo da primeira menstruação que são imprescindíveis para vida futura da mulher indígena. É o momento que deve ter maior ênfase ao escrever sobre o cuidado com a mulher.

Talvez o tema não interesse a eles, pelo fato da maioria ser pesquisadores homens. Esse universo só diz respeito às mulheres e a participação deles seria inviável. Logo, não têm informações em detalhes suficientes. Mesmo porque, no mundo indígena, há divisão de coisas que só homem ou só mulher domina e têm acesso. Somente um pode afirmar porque passaram por aquilo. Como disse Givânia, cada concepção é uma verdade, onde cada um constrói a sua própria concepção. Não podemos dar significado baseando-se no que o outro viveu, porque a pessoa pode fazer uma coisa e não ter o mesmo resultado. Mas se tem um resultado, pode ser visto como verdade.

Desta forma, o processo de passagem ou transformação da criança para mulher em sistemas culturais indígenas é um tema pouco abordado em pesquisas científicas. Até existem pesquisas, mas a maioria que escreveu não é indígena e, portanto, não sentiu, não vivenciou. Eles apenas observaram e conviveram. Por isso, ainda são poucas pesquisas realizadas a respeito dessas práticas dos cuidados com as mulheres indígenas especificamente nesse período. Isso porque outras pessoas não podem ter acesso às informações de determinado povo, uma vez que são práticas realizadas somente entre mulheres no ambiente familiar.

## 2.5 Objetivos

A presente a pesquisa tem como foco as práticas dos cuidados para saúde da mulher indígena num período específico. Tem como objetivo principal:

- Descrever as concepções de cuidados da mulher em relação à alimentação e práticas tradicionais no período de resguardo da primeira menstruação.

Os objetivos específicos são:

- Verificar as práticas dos cuidados de saúde na primeira menstruação, realizadas entre as mulheres indígenas *Waikhana*, resgatando informações entre a mais velha a mais nova;

- Identificar os fatores que influenciam a transmissão dos saberes tradicionais entre as mulheres, tomando como base um acervo pessoal da oralidade, conversação, observação e anotações de campo diretamente do meu grupo familiar *Waikhana* e demais parentes envolvidas como *Dessana*, *Tariana*, *Tukana* e *Baré*, que fazem parte por meio dos casamentos.

### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLÓGICA

Quando li o texto de Boaventura sobre a ecologia de saberes onde dizia “[...] de fora da universidade para dentro da universidade [...] promoção de diálogos entre o saber científico [...] saberes leigos, populares, tradicionais, provindos de culturas não ocidentais que circulam na sociedade”, entendi que eu poderia relatar o que conheço além do que estudei. Foi interessante saber o que Boaventura e Paulo Freire defendem e achei maravilhoso poder expressar de alguma forma o que se vive fora sobre a própria experiência de vida. Vi uma oportunidade de fazer a diferença dentro da universidade.

Tenho escutado muitos outros indígenas dizerem que nós estudamos para defender nosso povo e fortalecer nossa identidade. Por isso, estamos aqui resistindo. É dessa forma que eu também sigo. Escrever sobre um assunto que é nosso não é tão simples assim. Quando falamos de saúde indígena ou para um indígena, vêm à tona diversos olhares que trazem diferentes conceitos e entendimentos.

Na concepção indígena, existe uma compreensão de saúde interligada aos conhecimentos tradicionais no modo de viver. Na minha visão, falar sobre saúde e alimentação era algo comum. Desde criança aprendemos e crescemos sabendo o que comemos tem influência no corpo. Isso tem a ver com saúde física e espiritual. As mulheres indígenas recebem uma maior atenção em diferentes fases da vida, na qual deve aprender a respeitar seu corpo e a qualquer ser da natureza.

Quando estudamos que saúde no mundo acadêmico se refere ao completo estado de bem-estar físico, mental e social, para nós indígenas, seria o mesmo que dizer é estar em liberdade, viver em harmonia com a natureza, respeitando uns aos outros, além de seu corpo e espírito, as matas, animais e rios, enfim todos os seres existentes. Em outras palavras, seria ter terra para plantar, colher e comer o que a natureza oferece sem precisar destruí-la. É conviver com a natureza cuidando e preservando-a de forma sustentável. Tem que haver reciprocidade.

No entanto, praticamos a sustentabilidade sem saber, desde a nossa origem. Somos preocupados com o bem-estar de todos e estamos conectados com todos os seres existentes no mundo. Porém, o que vemos são mudanças que vêm ocorrendo ao longo desses anos como o uso inadequado dos recursos naturais, mudança dos hábitos alimentares e enfraquecimento da cultura indígena. A sociedade propõe que nos adequemos, em vez de fortalecer e valorizar os nossos conhecimentos.

Percebo que o difícil é fazer a sociedade compreender ou aceitar nossos saberes pelo fato de que nós não temos provas escritas sobre as nossas experiências da relação homem-

natureza, para afirmar o quanto são verdadeiras. Desta forma, é necessário que pessoas como nós façamos algo em prol de nossas sabedorias. Esse mestrado nos dá essa oportunidade. Observei suas turmas anteriores e vi que temos pensamentos semelhantes quando se referem aos cuidados que devemos ter com o meio ambiente e com os seres com quem convivemos.

Como indígena e parte dessa geração, percebo que tais mudanças vêm avançando cada vez mais. Pude notar que algumas mulheres na minha região desconhecem as práticas tradicionais e alguns alimentos existentes há anos no local. Isso é preocupante. Não podemos deixar que seja esquecido, precisamos fortalecer nossa cultura, já que vivemos numa região rica em diversidade de produtos alimentícios que fizeram parte dos hábitos alimentares de nossos antepassados e devem ser repassados para os mais jovens.

Além disso, estive participando de conferências sobre saúde indígena, saúde da mulher, segurança alimentar e nutricional onde observei pouca participação de indígenas. Ao participar das rodas de conversa entre mulheres indígenas de diferentes regiões, pude ouvir as reclamações e observações por parte delas. Afirmavam que não nos dão espaço, não ouvem, não respeitam nossos costumes e saberes em qualquer lugar que seja, como nos hospitais, escolas ou outros ambientes.

Entendo que elas querem ser bem tratadas, respeitadas e vistas como mulher indígena, onde quer que estejam, uma vez que existem regras de nossos costumes que exigem respeito, o que ainda é praticado no cotidiano dos povos, porém isso é desconhecido entre os não-indígenas. Estes fatos precisam ser relatados, porque isso vem acontecendo cada vez mais na nova geração. As mulheres indígenas que fazem parte de uma família que passa por cuidados tradicionais desde o nascimento são as mais afetadas.

A universidade e outros locais têm dificuldade de lidar com a situação dos cuidados com as indígenas, o que pode tornar as famílias mais vulneráveis e induzir a perda dos costumes como a realização das práticas de cuidados da saúde, dos hábitos alimentares do local no modo de fazer e comer determinado alimento. Portanto, há perda dos saberes tradicionais importantes, como o benzimento da menina na primeira menstruação. Por este motivo, precisamos mostrar que nossas práticas têm influência na saúde da mulher e o que aprendemos em sala de aula como saber científico tem a ver com saber tradicional indígena.

É necessário que os conhecimentos tradicionais sejam valorizados por todos no Rio Negro, já que temos o Sistema Agrícola Tradicional do Rio Negro: um bem cultural reconhecido como Patrimônio Cultural Brasileiro registrado em 2010 pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), vinculado ao Ministério da Cultura. Para o município que possui o bem cultural reconhecido, é importante que esse sistema presente no

local seja preservado e mantido, pois com ele será possível garantir a sustentabilidade dos povos indígenas existentes na região. Isso contribuirá para a melhoria das condições de vida no ambiente em que vivem e necessário para a preservação das raízes culturais, bem como garantia da segurança alimentar da população. Este Sistema é entendido como um conjunto estruturado, formado por elementos interdependentes como as plantas cultivadas, os espaços, as redes sociais, a cultura material, os sistemas alimentares, os saberes, as normas e os direitos (EMPERAIRE *et al*, 2010).

Nota-se que entre os diversos elementos culturais, o sistema alimentar, os saberes estão como um dos principais bens e, como tal, devem ser valorizados. A preservação dos hábitos alimentares e a manutenção dos saberes tradicionais locais são de grande relevância aos habitantes da região do Rio Negro. Neste contexto, também é importante a participação da mulher, já que ela é detentora dos conhecimentos de sementes, do modo de plantar, colher e produzir os alimentos.

Logo, o consumo de alimentos deve ser vinculado ao cultivo das plantas para que se possa continuar com a qualidade da dieta e manter a diversidade dos alimentos. Desta forma, a presença da mulher e da agricultura tradicional de subsistência é um elemento fundamental para garantir a segurança alimentar e os trabalhos na roça ligados aos saberes tradicionais para manutenção da cultura local.

Além disso, elas passam por todo um processo de aprendizagem para cuidar do seu corpo e espírito, que também tem uma forte relação com os afazeres na roça. Por meio dos benzimentos desde criança até a vida adulta, são protegidas das doenças, mas só se seguem os conselhos repassados e ensinados pelos mais velhos.

Por isso, quero conhecer o esquecido para tornar vivo entre as gerações e assim demonstrar que se continua indígena mesmo morando na cidade ou qualquer lugar, além de levar ao conhecimento da sociedade para que tenham respeito nos atendimentos em escolas, hospitais e universidades.

Contudo, é evidente a participação da mulher indígena nesse contexto, porque, parte da alimentação é adquirida com os saberes tradicionais sobre o processamento da mandioca e o cultivo de plantas frutíferas. Elas as dominam e são responsáveis em repassar seus conhecimentos e os hábitos alimentares tradicionais para família.

Tais informações são fundamentais para discussões sociais que envolvem o planejamento de políticas públicas de atenção para os povos indígenas no Brasil, ou seja, serão fundamentais para promoção da saúde junto aos povos indígenas do país. Além disso, podem contribuir para construção de uma imagem mais positiva junto à população, visando combater

o preconceito e a discriminação dos povos originários do Brasil. Os saberes e os alimentos tradicionais dos indígenas merecem atenção, reconhecimento, devem ser respeitados por todos em qualquer lugar que estejam e introduzidos na alimentação habitual conforme a região.

### 3.1 Caracterização da região de Santa Isabel do Rio Negro-Amazonas

O município de Santa Isabel do Rio Negro está localizado na região norte do Brasil, ao noroeste do Estado do Amazonas, distante a mais de 700 quilômetros da capital Manaus. Possui uma área de 62.846,24 km<sup>2</sup> e faz fronteira com Venezuela. Em seu território está o Parque Nacional do Pico da Neblina, um dos pontos mais alto do País.

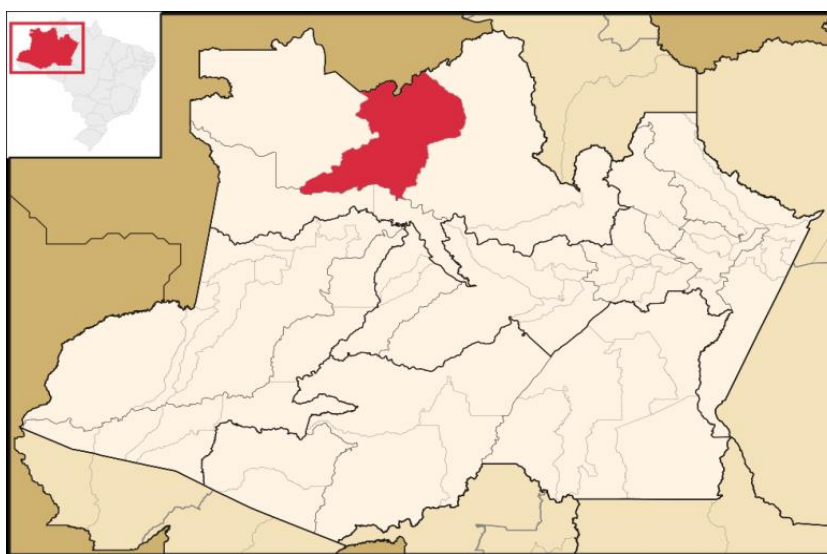


Figura 1: Localização da área total do município de Santa Isabel.

Fonte: wikimedia.org

A população está estimada em 23.765 habitantes (IBGE 2017). É também onde estão presentes aproximadamente treze povos indígenas, pertencentes a quatro famílias linguísticas distintas (*Aruak*, *Tukano Oriental*, *Maku* e *Yanomami*) que estão situados em diversas localidades do município, nos bairros e nas comunidades ribeirinhas. Ou seja, é um lugar que possui uma rica diversidade étnica e sociocultural.



Figura 2: Localização geográfica do município que está à margem esquerda do Médio Rio Negro.

Fonte: Google earth, 2018.

Santa Isabel do Rio Negro foi registrada oficialmente em 29 de dezembro de 1957. As vias de acesso são fluviais e aéreas. A região possui uma vegetação diversificada de plantas medicinais e frutíferas, além de animais que vivem na mata e no rio. Assim, parte da população praticamente depende da agricultura, pesca e extrativismo para sua alimentação.

Atualmente tem oito bairros e vinte e sete comunidades ribeirinhas. A maioria é indígena. Dentre estes, o bairro Santa Inês é o local em que nasci e pertencço. O bairro também é conhecido como o mais antigo e indígena. A maioria dos povos que migrou do alto Rio Negro se fixou nessa localização do médio Rio Negro. No caso, a minha família *Piratapuia* e mais algumas foram os primeiros moradores. Entre eles estão *Tukano*, *Dessano*, *Tuyuca*, *Arapaço*, *Tariano*, *Baniwa* e *Baré*.

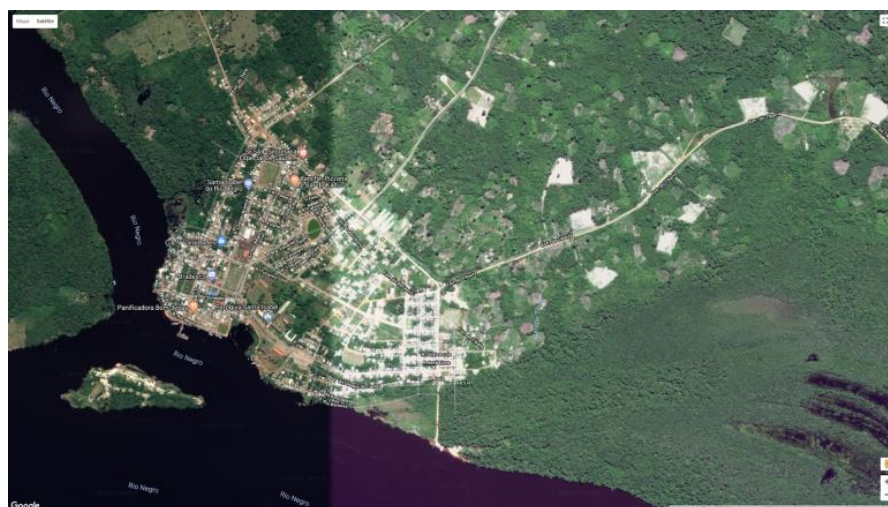


Figura 3: Área do município com seus bairros.

Fonte: Google earth, 2018.

Anos atrás chamavam o local de povoado, porque só tinha índios. Embora os demais de outros bairros fossem, não se identificavam como tais. Tratavam-nos de modo pejorativo, diziam que o pessoal de lá só comia moqueado, tinha cheiro de fumaça e eram *pitiú* (odor de peixe quando não se lava direito as mãos).

Hoje é um bairro respeitado. Tenho muito orgulho de fazer parte da história, pois desde que minha família chegou ao local estiveram à frente na organização da comunidade. Foram os responsáveis em reunir o povo para construção da capela e do centro comunitário. Minha mãe trabalhou como costureira, cozinheira com as freiras, ajudava nos eventos da igreja, na escola e no bairro. Os antecessores da família como tios, irmãos, primas já foram líderes na comunidade, junto a outros sempre estiveram, ajudaram e até hoje continuam de alguma forma contribuindo, como membros da diretoria da associação do bairro.



Figura 4: Localização da área do Bairro Santa Inês e o terreno da nossa família.

Fonte: Google earth, 2018.

À medida que as pessoas foram chegando meados da década dos anos 50 e 60, tiveram a oportunidade de escolher o espaço cedido pelos salesianos. Por isso temos terreno suficiente, que foi dividido depois que crescemos. Tanto meu pai como meu tio dividiram com os filhos. A maioria das famílias tem terreno grande e o nosso era o maior, porque não havia casas além da nossa. Lembro que até na década de 90, nossa casa era a última do bairro. Atrás era mata virgem, onde meus irmãos caçavam e eu buscava maniara na companhia de minha tia, que nos ensinava como pegar. Colhia castanha, tucumã, inajá, buriti, maracujá, muitas outras frutas do mato. Dava para ir pescar bem perto. Depois dos anos 90, começaram a derrubar para construção de novas casas e formaram-se outros bairros.



### **3.2 Modo de ser, viver e pensar**

Antes éramos mais unidos e solidários uns com os outros. As pessoas sempre se ajudavam na derrubada de uma roça ou na construção de uma casa. Realizavam o ajuri, faziam dabucuri, dançavam carriço e outras danças tradicionais. Foi uma época muito boa e de muita fartura. Tanto no rio como na mata, encontrávamos alimentos próximos da nossa casa. Quando chegava período da seca, algumas famílias *Tukano*, *Piratapuia* e *Arapaço* se juntavam e iam aos lagos buscar os peixes que estavam presos e morrendo nos poços. Como era em grande quantidade e nós não tínhamos geladeira, o peixe era conservado moqueado ou salgado.

Segundo relatos históricos, antigamente os nossos avós foram impedidos pelos missionários de realizar qualquer tipo de ritual que envolvesse danças, cantos e benzimentos. Muitas dessas práticas foram totalmente proibidas e ficaram silenciadas por anos. Apesar disso, não conseguiram apagar da memória dos conhecedores tradicionais, pois mantiveram algumas práticas de cuidados da saúde e conseguiam realizar os benzimentos que servem para diversas coisas dentro de suas casas.

Embora os salesianos ficassem de olho, não vigiavam as pessoas dia e noite ou toda hora. Então, quando faziam ajuri, aproveitavam para fazer as bebidas tradicionais e comemoravam dançando no meio da mata. Por isso pouco se aprendeu. Certas práticas não foram transmitidas aos mais jovens por serem realizadas entre os adultos. As crianças normalmente não participavam. Somente os meninos e meninas que estavam passando a ser adulto(a).

E agora muitas práticas não são mais realizadas e se observa que a cultura está enfraquecendo a cada ano. Com isso, vem surgindo diversas doenças, principalmente nas mulheres que deixaram de praticar os cuidados na passagem da menina para vida adulta, que é um período significativo e de muita influência na saúde.

### **3.3 É assim que eu entendo e aprendo**

Vamos falar dos nossos sentimentos e pensamentos a respeito da vida e, como mulher, somos únicas. Cada uma com seu jeito de ser branca, preta ou indígena, mas em busca do mesmo objetivo: o respeito. Sabendo que unir a diversidade de mulheres implica respeitar suas realidades em função de um só objetivo, defender nossos direitos e nossa vida. Para isso, devemos lutar contra todas as formas de violência com as mulheres e repetir quantas vezes forem necessárias: basta de abuso. No caso das indígenas, também queremos a valorização dos nossos conhecimentos para que possamos viver com saúde.

Já que fazemos ciência através dos nossos conhecimentos ancestrais e não necessariamente deve ser algo comprovado ou que traz a verdade como o conhecimento científico. O que pode ser visto como verdade numa comunidade, pode ser vista de outra forma em outros lugares. Não precisamos pensar igual e nem concordar com todos para validar um conhecimento, mas vivenciar os fatos traz uma verdade. O que vemos como correto em uma região, pode não ser o mesmo em outra.

Por exemplo, no meu povo: *Waikhana* mulher com *Waikhana* homem não devem se juntar como casal, mesmo sendo de clã diferente, pois desde pequenos aprendemos que não podemos casar com pessoa do mesmo povo. Porém, outros povos se casam entre si. Cada um tem seu ponto de vista e seus argumentos baseados em suas experiências de vida, e assim, ditam o que é verdadeiro e certo.

O mesmo pode ter ocorrido com as línguas. Além da proibição nas escolas por parte dos salesianos, ocorreram outras situações. Conforme os casamentos iam acontecendo, alguém tinha que deixar de falar a sua. Na minha família mesmo ocorreu por esses motivos, devido que seguimos a linha patriarcal. Minha mãe perdeu os pais cedo e foi levada ao internato no colégio onde as freiras só falavam português e não teve como aprender a língua de seus avós. Só depois que casou aprendeu outra língua da parte de meu pai.

Então, dizer que o colonizador nos fez uma agressão nos fazendo perder a tradição, proibindo-nos de falar nossas línguas maternas e paternas, eu diria sim, foi, mas não posso dizer que isso fez com que perdêssemos tudo, porque não perdemos todos nossos conhecimentos. Se hoje eu não falo a língua que os meus avós falaram, não foi simplesmente a culpa dos salesianos que obrigavam estudar português. Eu procuro pensar que não havia entendimento como temos hoje. Eles não foram alertados da importância de preservar e continuar falando com os filhos e netos. Embora não tenham ensinado a língua, mas mantiveram informações sobre a nossa história de origem.

Naquele tempo, pensaram de formas diferentes, por isso ainda existem indígenas que falam seu idioma e aqueles que não falam, mas têm o conhecimento de sua história e procuram defender o que ainda existe. De fato, alguém deve ter pensado: “meus filhos vão aprender o português na escola, mas em casa eu vou continuar falando nossa língua”. Outros disseram: “os meus vão aprender somente português para que um dia eles possam entender o branco e nos defender deles”.

E assim aconteceu. Eu faço parte da geração que tem a língua portuguesa como primeira língua. Cresci e estudei na escola não-indígena. Mas nem por isso nunca me senti menos indígena. Cada um foi criado de um jeito diferente de outro. O que importa é ter o conhecimento

de nossas avós e nossos avôs. O sentimento de pertencimento que está dentro de si. Eu sei o que sou desde sempre.

Particularmente, não gosto que as pessoas me julguem por não falar alguma língua indígena e não usar adereços, acham que tenho vergonha ou não conheço a minha cultura. Ao contrário disso, eu sei da minha história e outros devem procurar saber a história de cada povo também para conhecer seu modo de viver, porque cada povo tem jeito de ser. Cada um resistiu de diferentes maneiras. Isso afetou a vida de muitos povos. Até os dias de hoje sofremos e estamos ainda sofrendo para manter nossos costumes.

Por isso tenho a necessidade de expor e descrever a minha experiência de um determinado acontecimento, para se ter o conhecimento e continuar nas gerações futuras. Nesse sentido, procurei trazer os fatos que ocorreram com as mulheres da minha família na passagem de uma experiência única, chamada aqui como resguardo na primeira menstruação: momento muito significativo na vida de uma mulher indígena.

Conforme Creuza Krahô (2017) tratou em sua pesquisa, praticamos o resguardo ao longo de nossas vidas, o qual entendemos como práticas de cuidado com o corpo, que envolve o nosso modo de viver, fazer, comer e agir em determinadas fases da vida, tanto do homem quanto da mulher. Entendemos que são atividades com regras que devem ser seguidas para termos uma convivência em harmonia com a natureza, com o corpo e com os espíritos presentes em nosso meio, de modo a tornar-nos fortes e resistentes a doenças.

A prática de resguardo é comum e está presente na maioria dos povos indígenas, visto que são conhecimentos guardados e repassados entre gerações. Estes ensinamentos ainda existem porque nossos ancestrais transmitiram suas experiências fazendo com que cada indígena ouvisse e praticasse no ambiente familiar, além de compartilhar seus conhecimentos entre outros povos.

Como Creuza também afirma esses conhecimentos não estão nos livros. Nossos antepassados não tiveram a oportunidade que hoje temos, mas tinham a sabedoria suficiente para guardar na memória e com a oralidade foram capazes de nos manter informados. Sendo assim, dificilmente encontraremos informações escritas sobre os cuidados no resguardo de uma mulher indígena, porque quem pode descrever são aquelas que passaram e viveram algum tipo de resguardo durante sua vida, conforme o conhecimento de seus antepassados. Essa foi a forma como mantiveram a sabedoria do seu povo e afirmam sua identidade.

Nós indígenas temos vivência diferente e complexa, devido ao processo do início de contato com o mundo não-indígena. Hoje entendemos que o processo de colonização foi diverso e destruidor. Sofremos de maneiras diferentes, mas, de alguma forma, fomos atingidos e

prejudicados. Isso nos tornou vulneráveis a diversas situações, principalmente, quando se trata da saúde, do cuidado com o corpo.

Mesmo assim seguimos, vamos nos adaptando e agora estamos construindo o conhecimento a partir do que nos acontece e levamos ao conhecimento dos outros que não tiveram a mesma vivência. Os indígenas que estão tendo a oportunidade de estar na universidade sentem a necessidade de expor suas experiências, contar sua história, afirmando que estamos aqui para trazer um pouco da comunidade. A sociedade não conhece e não necessariamente queremos fazer adotar o que dizemos, mas, pelo menos, que nos ouça para entender nossas diferenças e respeitar os nossos saberes. Queremos compartilhar nossos conhecimentos para que possamos viver bem perante os outros.

Sendo assim, sabemos que a escola tem um papel importante na vida de qualquer pessoa. Para nós, seria interessante que os professores não-indígenas fossem alertados sobre a questão indígena desde o ensino infantil até o ensino superior. Quando Creuza diz que “*É necessário dominar os saberes indígenas e os não-indígenas*”, eu concordo plenamente. Conhecendo os dois lados também podemos ocupar os mesmos lugares. Isso é necessário para aprender a se defender e conquistar o que foi descrito como direito na Constituição, além de conhecer os direitos e deveres de todo cidadão que vive nesse país. Temos sempre que escutar e compreender o outro para chegar a um consenso e resolver os problemas, só assim poderemos ter uma boa convivência.

Por isso é importante que a escola seja realmente um espaço de pesquisa, como Creuza afirma em sua dissertação “[.b.] escola deve ser um espaço de pesquisa”. A escola sendo ela indígena ou não, é o local onde aprendemos o que não vivemos no ambiente familiar. Logo, é necessário, professores e estudantes serem estimulados a pensar sobre a sua origem, sua história de vida. Isso cabe à direção da escola incentivar seus professores sobre a importância dos conhecimentos tradicionais do local em que trabalham, dando sentido a sua identidade. Uma outra solução seria acrescentar novas informações nos livros de história sobre a diversidade dos povos e adaptar com a realidade que estamos vivendo, ou seja, deve estar sempre atualizada.

Há quem diga que a escola pode ser um problema para manutenção de costumes que são somente dos indígenas, porque sabemos que nossos antepassados foram proibidos quando ela chegou, de realizar o que era de costume do povo. Foi por causa da escola que deixamos de vivenciar várias práticas, mas isso não nos fez esquecer da nossa origem. Apesar dessas proibições, os conhecimentos continuavam sendo transmitidos, não na sua totalidade, e sim o suficiente para entender o que sempre fomos: indígenas pertencentes a um determinado povo.

Apesar de termos o direito de ter uma educação e saúde diferenciada, agora estamos vivendo um retrocesso. Isso exige novamente criarmos estratégias para nossa sobrevivência e manutenção dos nossos conhecimentos. Com atual situação da saúde indígena, temos a necessidade de manter nossas tradições no que se refere aos cuidados com o corpo, em especial das mulheres.

Por isso eu me propus a fazer essa pesquisa no intuito de ajudar e defender a mulher indígena de qualquer povo. Essa geração está crescendo sem conhecimento, doente e não percebem o porquê disso. A tendência é aumentar se não tivermos ajuda no cuidado físico e espiritual na passagem para vida adulta, que seriam as práticas tradicionais no resguardo da menina para mulher.

Não sou mãe, não sou uma liderança, tampouco uma professora na minha região. Ainda não exerci a profissão. Sou simplesmente uma mulher indígena universitária e agora pesquisadora, que tem a oportunidade e a curiosidade de saber, de aprofundar um pouco mais sobre a sabedoria e os ensinamentos das nossas ancestrais.

E como faço parte da área da saúde, eu me preocupo com a situação das meninas que estão ficando mocinhas e não sabem se os conselhos que as velhas falam é verdade. Por isso, relato afirmando que sim, tudo que as mais velhas falam são experiências vividas. Vimos acontecer e merecem respeito. Todas as mulheres devem saber dessas práticas de cuidados no resguardo da primeira menstruação para transmitirem as suas descendentes.

### **3.4 Como pensei e foi**

Pretendi escrever essa história devido o contato com a academia que me fez refletir o quanto é necessário descrever tudo que vivemos na oralidade, porque não encontramos nos livros as nossas versões. Só encontramos alguém falando por nós. Depois de conhecer diferente conceito referente à cultura, saber tradicional e com as discussões em aula sobre epistemologia, etnografia e diferentes metodologias adotadas para realização de uma pesquisa e do texto de Davi Kopenawa, senti-me desafiada e decidi que, como acadêmica e mulher indígena, eu mesma posso ser autora e escrever a minha trajetória e as histórias ocorridas em Santa Isabel do Rio Negro.

Além da curiosidade a respeito do que os pesquisadores vindos de outros lugares fizeram na região, o que me incentivou a pesquisar foi para descrever o que vivi como parte da história para com isso fortalecer a transmissão dos saberes de nossos ancestrais. Isso me faz buscar relatos sobre a alimentação e os cuidados nos períodos de resguardo a qual mulheres

indígenas passam, pois tive e tenho a oportunidade de ver, ouvir, sentir, entender todo o processo. Além de perceber e transformar a experiência de vida num ato reflexivo.

Quando tomei a decisão de pesquisar somente as mulheres indígenas em Santa Isabel, percebi que não seria viável generalizar, já que são mais de dez povos presentes no local, em que cada um tem suas especificidades, ou seja, cada povo tem realidade diferente. Foi também um dos conselhos que recebi de lideranças da região. Além disso, o tempo e as condições para coletar os dados são difíceis em curto prazo. Por isso, escolhi e citarei apenas o grupo familiar ao qual pertenço, já que partir da observação da realidade e da própria convivência com as envolvidas nesta pesquisa. Optei por não fazer muitas comparações com outros povos.

O fato de ser a própria pesquisadora e autora deste trabalho, ser indígena nascida, criada e vivido a metade da minha vida no local, nem por isso significa alguma vantagem no momento de realizar a pesquisa de campo, já que não é tão simples assim. Tenho uma família grande e conhecida, ao menos isso faz com que eu não tenha problemas de entrar e sair quando eu quiser na comunidade. As pessoas entendem e sabem que tenho todos os motivos para retornar. Diante disso, não foi necessário pedir autorização para pesquisar. Apenas tive o consentimento das envolvidas.

Foi desafiador chegar lá como pesquisadora, uma vez que estou fora de casa há 12 anos. Coletar informações com pessoas conhecidas é estranho. Elas questionam por que se está fazendo aquilo, se você sabe e para que vai servir. Ao mesmo tempo é gratificante por fazer elas perceberem que me importo com os saberes de nossos ancestrais. Sair para estudar nos faz perceber o quanto esses saberes são valiosos para nossa sobrevivência e resistência. Não é o fato de viver longe da comunidade que esqueci o costume, principalmente daqueles que aprendi como mulher indígena.

Além disso, uma pessoa que pesquisa uma comunidade ou grupo tem que ter disposição e saber ouvir. No meu caso, isso é tranquilo eu gosto de ouvi e tenho um jeitinho diferente de coletar informações. Não fui como os pesquisadores que passaram por lá, que tem conhecimento do que encontrou nos livros e chegam com sede de saber mais informações ou confirmar a realidade. Ao contrário disso, faço parte do lugar e busquei conhecer o que está sendo esquecido. Sabemos que existem diferentes saberes entre nós, mas estamos deixando de praticar e com isso enfraquecendo a cultura do nosso povo.

Portanto, essa pesquisa foi baseada na experiência e na observação, ou seja, são fatos que se apoiam somente em experiências vividas, observação das coisas e dos acontecimentos, e não em teorias. Sendo assim, baseia-se numa pesquisa empírica, que tem como conceito a busca de dados relevantes e convenientes obtidos através da experiência, da vivência do

pesquisador. Uma pesquisa que como objetivo chegar às novas conclusões a partir da maturidade experimental do(s) outro(s), onde a coleta dos dados se dá numa entrevista a partir de fontes diretas (pessoas) que conhecem, vivenciaram ou tem conhecimento sobre o determinado tema, fato ou situação e que elas não distorçam, agridam ou alterem o conteúdo principal. Que o enriqueçam e transformem em conhecimento de fácil compreensão.

A escolha do tema foi a partir dos acontecimentos vivenciados em que fiz reflexões a respeito dos saberes ancestrais existentes por serem experiências comprovadas na prática. Isso me fez lembrar que minha mãe sempre recorreu às práticas tradicionais para cuidar da nossa saúde: na primeira menstruação, na gestação e no nascimento. Em caso de qualquer doença, ela primeiramente consultava um benzedor para depois fazer outras coisas ou procurar ajuda médica.

Com base nessas vivências, acredito que seja o suficiente para contribuir no fortalecimento e valorização dos saberes das mulheres indígenas, principalmente, no que se refere aos cuidados que a mulher deve receber no período da sua primeira menstruação. Sabemos que o momento é único na vida de qualquer mulher indígena por ser muito importante para o próprio bem-estar físico e mental.

Através das informações coletadas, lembradas e da experiência como mulher, coloquei minha percepção sobre os cuidados tradicionais que as mulheres do meu grupo familiar tiveram com relação ao que está presente nos dias de hoje. Neste contexto, fui em busca de informações referentes à alimentação no período de resguardo da mulher indígena e dos conselhos como saberes ancestrais existentes na oralidade. Verifiquei o quanto a transmissão desses conhecimentos está sendo repassada a partir das minhas lembranças e dos relatos de minhas irmãs e das mulheres que fazem parte da minha família como tias, primas e sobrinhas. Fiz uma análise desses acontecimentos entre o passado e presente analisando o que ainda se pratica.

Quanto a escolha das mulheres, eu decidi realizar a pesquisa somente no meu grupo familiar por causa que na região do Rio Negro estão presentes diversos povos. Em algumas famílias, existem pessoas com pertencimento em mais de um povo. Eu não posso escrever em nome de toda mulher indígena do Rio Negro, pois cada uma foi criada diferente. Cada povo tem seus costumes. Mas posso descrever sobre o meu olhar como mulher indígena pertencente e nascida nesta região. Além disso, não teria tempo suficiente para coletar mais informações com outras famílias.

Por conta do tempo e condições financeiras, foram apenas duas idas para Santa Isabel: uma em fevereiro de 2018 e outra em janeiro de 2019. Na primeira ida fiz a coleta de

informações sobre o tema, conversando com outras pessoas e também com as minhas irmãs, qual seria a melhor forma de fazer esta pesquisa. Depois disso, tomei a decisão de como prosseguir. A segunda ida foi no início deste ano, em que coletei o restante das informações com as minhas irmãs. Eu queria gravar em formato de vídeo, mas elas também são tímidas e gravei apenas áudio de algumas conversas que tivemos e fiz anotações manuscritas.

Parece que foi fácil, mas eu achei complicado. A timidez me atrapalha muito e o clima entre minhas irmãs em casa não estava bem. Elas não estavam se falando entre si e, portanto, ficou difícil falar com a mais velha. Eu não sabia como me aproximar. Ela era a personagem principal para dar continuidade a minha história. Por ela ser a mais velha, seria uma boa comparação para saber como fomos cuidadas no nosso resguardo. Esse acontecimento é o momento que uma pessoa não tem como descrever por outra e nem imaginar.

Graças a Deus, tudo se resolveu no início deste ano, quando cheguei para o Natal e a encontrei em casa. Foi um alívio, pois, fazia dois anos que não falava com ela. Eu tinha sido o motivo da briga entre elas. Eu me sentia culpada pelo clima que estava lá. Por isso, todas as vezes, nas minhas orações, eu rezava pedindo que ela voltasse a falar comigo e entendesse que tudo que havia acontecido tinha sido só um mal-entendido. Deus me ouviu. Quando a vi em casa me esperando junto a minha mãe, fiquei surpresa e muito feliz. Eu já tinha ido triste daqui, achando que não conseguiria ouvir a versão dela.

Mesmo assim, ainda foi difícil falar sobre minha pesquisa para ela. No início não me senti à vontade para pedir o depoimento dela. Embora tivéssemos nos falando todos os dias, eu não tocava no assunto. Até que um dia ela perguntou quando terminava meu curso e o que estava fazendo. Pensei: “que bom ela querer saber”. Nessa hora contei e disse que precisava da ajuda dela também para concluir o trabalho que estava escrevendo. A partir daí, conversamos e fui perguntando detalhes sobre o resguardo que ela teve. Ela disse que não queria ser filmada, então, só disse que gravaria a voz sem ela perceber.

A minha estratégia foi fazer isso com todas. Só avisei a elas que gravaria quando elas estivessem falando. Eu andava com o celular no bolso e quando conversava sobre o assunto, eu ligava o gravador. A conversa surgia durante o momento que sentávamos para comer, descansar após almoço e fim da tarde.





Figura 5: A imagem mostra o local das conversas (quintal de casa).

Fonte: Arquivo da autora, 2019.

Era bem espontâneo e aleatório. Na cozinha, na varanda, na beira da rua ou no fundo do quintal, principalmente, quando preparavam o almoço no fim de semana. Nenhuma das vezes eu sentei e fiquei gravando, olhando no rosto de cada uma com gravador ou câmera, e nem apontando nelas. Mas avisei desde o início que faria assim. Então, consegui gravar três conversas e outras anotava na hora que falavam.

### **3.5 Amostra/Coleta de Dados**

Este estudo está de forma descritivo e qualitativo com a narrativa das mulheres do meu grupo familiar que relataram sobre o momento de sua primeira menstruação. Conforme comentado em uma aula na academia ministrada por Vera Catalão, “o pesquisador como sujeito não se expressa somente no campo cognitivo. Sua produção intelectual é inseparável do sentido subjetivo, constituído por suas crenças, valores, história, de vida e representações”. Nesse sentido, também coloquei a experiência da minha passagem desse período e do que observei nas mulheres de minha família.

Desse modo, adotei como instrumento de pesquisa um diário de campo, produzido a partir de conversas informais e depoimentos de três gerações: mãe, filha e neta. Sendo direcionadas às mulheres da família. Através da entrevista semiestruturada com perguntas norteadoras, relacionados aos cuidados que tiveram no período de resguardo na primeira menstruação.

Assim, a narrativa me inclui, junto as informações de minha mãe, minhas irmãs, tias, primas e sobrinhas. Seguindo esta linha de raciocínio:

Como foi -----> Como está (antes do ano 2000 e depois)

Mulheres nascidas entre 1960-1999 -----> 2000 em diante.

Idade que menstruaram e a prática de cuidado realizada com cada mulher.

Dessa forma, a metodologia foi de abordagem qualitativa e como teste para essa pesquisa foram coletados dados por meio da entrevista com algumas perguntas básicas como:

1. Com qual idade menstruou?
2. Você teve resguardo, como foi, teve benzimento?
3. O que comeu no período do resguardo?
4. Percebeu algum impacto e contribuição na sua saúde?

Este teste foi realizado com algumas mulheres da minha família de idade entre dezessete e cinquenta nos meses de fevereiro e março do ano passado e em janeiro deste ano. Ao coletar essas informações, observei nas respostas de que não tem idade definida para menstruar. Minhas irmãs ficaram menstruadas em diferentes idades e foram cuidadas de formas diferentes uma da outra.

Sobre essas mudanças e transformações busquei respostas, porque descobri que algumas passaram por ritual completo e outras não. Sobre como estão sendo cuidadas, quais fatores impediram de serem cuidadas como as outras e o que influencia tais acontecimentos. Talvez isso possa ter relação com o aparecimento de algumas doenças.

Como produto desta dissertação, desenvolvi um livro-guia (em anexo). Fiz um resumo dos pontos que foram retirados do resultado dessa pesquisa. No livro-guia constam algumas informações sobre os cuidados e a alimentação consumida no período de resguardo. Acrescentei histórias da experiência vivida sobre o período menstrual. O livro-guia poderá ser utilizado nas escolas como material de leitura e lido por qualquer pessoa.

Este material pode contribuir no fortalecimento dos saberes relacionados à saúde da mulher e valorizar e dar visibilidade aos conhecimentos das mulheres indígenas. Além disso, pode servir de exemplo no incentivo aos jovens a produzirem e escreverem suas histórias, cada um com sua realidade em buscar conhecer sua família e sua própria identidade. Por fim, incentivar a transmissão de saberes entre as gerações, transformando a história em autobiografia. Fazer de sua história uma autobiografia significa manter viva a nossa ancestralidade e a sabedoria do povo das nossas avós. Afinal, vivemos em constante mudanças de comportamento e pensamento e assim se conhecendo e se adaptando às transformações do mundo.

## 4 RESGUARDO DA PRIMEIRA MENSTRUACÃO: DO PASSADO AO PRESENTE

### 4.1 O anseio em relação a passagem “virar mulher”

Somos cinco mulheres na família. Eu sou a última filha, assim, cresci vendo e ouvindo as minhas irmãs passarem pela temida primeira menstruação. Geralmente, não se ouvia nenhuma das mulheres da família falarem a respeito disso. Eu, assim como a maioria das meninas, não tinha coragem de perguntar sobre esse acontecimento. Não sei dizer porquê, mas parecia ser falta de respeito com as mais velhas. Só sabia que era o momento de virar mulher. Teríamos que esperar depois que o bico do peito saísse ou “boiasse” (termos que usávamos).

Quando o meu começou a sair, eu tinha onze anos. Minha mãe disse: “tem que fazer entrar de novo. Tu é pequena, vai ser uma menina com peito grande se deixar crescer agora”. Depois disso, ela mandou eu amassar para fazer parar de crescer. Então, obedeci, fazendo o que ela me recomendou com seus conhecimentos. Um deles foi com a ponta de um galho cortado pelo serrador (uma espécie de besouro que tem a boca igual um serrote). É comum encontrar no mato os galhos de uma determinada árvore cortado por ele. O outro era deixar um bichinho morder na ponta do peito que chamava de *tatuí*, vive na casa de forno (local onde faz a farinha). Eu fiz várias outras coisas que minha mãe pediu e meu peito parou de crescer.

Quando fiz doze anos, começou a sair de novo. Minha mãe disse para deixar crescer, porque já estava na idade mesmo. Ainda assim, ela mandou fazer outras coisas para o seio crescer bonito e ter um tamanho adequado de acordo com o meu corpo. Lembro que ela mandou procurar ninho de beija-flor. Imagina só achar um. É difícil até vê-lo voando, quem dirá encontrar seu ninho.

Como sempre gostei de observar tudo, principalmente plantas e animais. Todas as vezes que ia para roça ou para o mato, ficava olhando as árvores com flores e procurando o beija-flor. Tinha que ser um ninho já abandonado, digo usado. Quando encontrava algum ninho, mostrava para minha mãe, ela olhava e dizia: “esse não é de beija-flor. O deles é assim...” e descrevia. Até que um dia, eu encontrei quando estava procurando umas frutinhas que também gostava muito de comer e levei para mamãe.

Ela mandou guardar o ninho e usar todos os dias durante uma semana. Passar no meu peito. Colocar em cima do mamilo logo pela manhã assim que acordasse. Esse gesto de encaixar o ninho no peito foi para fazer o formato do seio e assim crescesse bonito de tamanho ideal proporcional ao meu corpo, ou seja, para não ficar nem grande ou pequeno demais. E também para não ficarem caídos depois de amamentar.

Ao mesmo tempo que duvidava, eu fazia o que minha mãe ensinava para mais tarde ela não dizer: “eu avisei”. Sempre ouvia ela falar isso para minhas irmãs: “eu te avisei, tu não fez como eu mandei”. Pode até ser coincidência, mas quando se acredita, as coisas acontecem. Eu mesma sou testemunha de muitos acontecimentos, em relação aos conselhos que minha mãe dizia.

Quando eu observava as mulheres que tinham os seios não ideal ao corpo, ficava pensando: “elas não tiveram os cuidados que eu tive ou sua avó ou mãe não sabe desses conhecimentos e não repassaram a elas”. Brincava na imaginação quando olhava uma mulher de seios grandes e caído e imaginava: essa aí deve ter usado ninho de japiim. E ficava rindo. Quem já viu entende o porquê digo isso.

Minha mãe é uma mulher de muita sabedoria, embora ela não tenha se criado com sua mãe e avó, porque faleceram quando ela era menina. Ela foi levada para o internato e foi lá no colégio que ficou menstruada pela primeira vez aos quatorze anos. Com isso, ela não recebeu os cuidados com benzimento no corpo e dos alimentos. Mas quando ela saía de férias, ia para casa de suas tias que cuidaram dela depois do falecimento de sua mãe. Lá a ensinavam como cuidar do corpo.

Passando o tempo ainda com quatorze anos, imagino que tenha sido depois da primeira menstruação, ela foi oferecida para casar. Os velhos diziam: “agora que se tornou mulher, já pode casar”. Escolheram e fizeram o casamento de acordo com as regras do povo: o tal do casamento arranjado para manter a hierarquia do clã, que conforme a tradição o homem *Waikhana* escolhia e só podia casar com *Dessana*, *Tukana* ou *Tariana*.

Minha mãe não teve escolha e obedeceu a ordem de seu pai e tias. Segundo ela, não sabia quase nada sobre as sabedorias do povo e foi aprendendo com as suas tias. Tudo que ela aprendeu fez o possível de repassar a nós, suas filhas. Como ela não teve os cuidados necessários na sua primeira menstruação, costumava sentir dores e de vez em quando adoecia. Logo, quando veio minha primeira menstruação, com treze anos, ela não estava e eu fui cuidada pela minha irmã. Mas já esperava desde os doze anos, mesmo porque as minhas coleguinhas da turma na escola, minha vizinha e minhas sobrinhas, já haviam ficado moças, apesar de serem todas mais novas que eu.

Na escola, eu havia estudado o corpo humano e o que ocorreria comigo em relação às mudanças na fase em que estava. Assim, já saberia quando acordasse e estivesse suja de sangue. Não era para ficar assustada. A única coisa que foi recomendado pela minha mãe no dia que eu sangrasse era para avisar a ela imediatamente.

Assim aconteceu com as minhas irmãs, mas eu só lembro do acontecido com a irmã anterior a mim. Ela tinha quatorze anos e eu estava com onze. No dia em que ela menstruou, ela amanheceu chorando e logo contou para minha mãe. Ela foi retirada de perto e isolada em outro lugar, pois dormíamos no mesmo quarto: eu, ela, meu pai e minha mãe.

Eu sem entender nada, perguntei para minha mãe por que ela chorava tanto e por que não podia ficar perto dela. Minha mãe só disse: “ela está ficando mocinha, está sangrando, virando mulher, não entra no quarto”. Fiquei na imaginação: será que dói e onde está saindo sangue? Depois ficava pensando: “não quero ficar moça e se podia fazer algo para não acontecer comigo”.

Então, só observava. Olhava minha mãe separar a comida dela e levar para o pajé. Ela mandou benzer as coisas para minha irmã usar. Soprava cigarro, levava água para se lavar e ficava conversando com ela no quarto. Depois de uma semana, ela saiu do quarto e estava eu curiosa para perguntar como era e o que ela sentiu. Mas a primeira coisa que perguntei era se doía muito porque ela chorou dias. Ela disse que não, era porque não poderia brincar como antes e não era mais criança. Ela já tinha virado mulher. Teria que fazer outras coisas e cuidar da casa.

Era assim os conselhos que nos davam no período de resguardo. Aprender fazer coisas como comida, arrumar a casa e cuidar do corpo para evitar doenças futuramente. O que na verdade parecia era uma preparação para casar. Ensinavam a ser uma boa esposa, fazer para ele e se cuidar no sentido de ficar bonita para o marido e ter um bom parto. Depois dessa descoberta, isso pareceu pior que dor. Eu pensava: “vou ter que aprender fazer as coisas para os homens? Não vou querer isso para mim. Eu quero continuar menina e não quero virar mulher”. Ficava revoltada só de imaginar que um dia eu passaria pelo mesmo acontecimento.

Quando chegou minha vez, eu pensei: “não vou passar pelo que minha irmã passou, porque minha mãe não está para fazer como fez com ela”. Quando acordei e vi o lençol com sangue, pensei: “já era! Não sou mais criança, agora vou ter que parar de brincar”. Foi a única preocupação naquele momento. Depois, uma tristeza tomou conta, queria sim minha mãe perto para cuidar de mim, para me ensinar e aconselhar. Estava entendendo que os conselhos não eram só para cuidar do homem e dos filhos, mas sim para cuidar de mim mesma, para aprender a viver. Só anos depois tive a certeza que realmente somos ensinadas para enfrentar os obstáculos ao longo da vida. Agora dou mais valor aos significados desses acontecimentos por serem reflexo da nossa existência.

Durante esse tempo eu tenho duvidado muito da nossa cultura e por isso teimava não cumprir regras. Fui desobediente na tentativa de achar que isso é coisa do passado. Pensava:

“os tempos passaram, essas coisas não acontecem, não faz sentido, impossível ainda existir”. Mas a ancestralidade presente em mim não deixou ser esquecida. Sempre está me provando que é mais forte e está presente independentemente de onde eu esteja.

Agora percebo a riqueza dessas sabedorias e penso que deveria ter aprendido muito mais coisas que somente as mulheres indígenas têm conhecimento, porque são especificamente delas. São de grande importância para manutenção de nossa saúde e da geração futura. Ou seja, a sabedoria da mulher indígena é a garantia do nosso bem-estar físico e mental, essencial para manter a saúde e a nossa existência.

Percebo o quanto é importante manter esses costumes e recomendo que as mulheres fortaleçam sua ancestralidade, cuidem de si e peço às meninas indígenas: sejam obedientes com as pessoas mais velhas, porque elas têm toda experiência e são cheias de conhecimentos do seu povo. Portanto, todas devem aprender e praticar as regras de sua cultura para que sejam sempre lembradas, vivenciadas e continuem sendo transmitidas às novas gerações.

#### **4.2 Descobrimo e construindo como eram os cuidados da mulher indígena no resguardo da primeira menstruação**

De modo geral, a primeira menstruação era esperada a partir da dilatação do mamilo. A menina ficava de sobreaviso de que, daquele momento em diante, iria sangrar. No dia em que sangrava, deveria avisar imediatamente a uma mulher mais velha da casa, podendo ser avó, mãe, tia, irmã, prima ou alguma outra mulher que já havia menstruado. Era uma delas quem poderiam cuidar acompanhando o resguardo, que era iniciado a partir do primeiro dia indo até o momento que parava totalmente de sangrar.

Em seguida, a menina era isolada e proibida de realizar algumas atividades e de comer qualquer alimento. O benzedor do seu povo era avisado para fazer as cerimônias de benzimento que eram realizados na comida, nos objetos e nos lugares por onde a menina iria andar, enquanto ainda estava sangrando. Ela ficava sem conversar com os demais membros da casa e com outras pessoas. Algumas famílias reservavam um espaço cercado e separado dentro ou fora da casa para que ela não fosse vista e nem ela olhar para outras pessoas, principalmente homens. Só podia sair depois que parasse o sangramento, mas isso variava entre mulheres e o costume do povo.



YANOMAMI - As mudanças do ritual da primeira menstruação

Figura 6: A figura representa o espaço em que a menina fica isolada.

Fonte: Youtube: Yanomami, 2017.

Nesse período a menina recebia conselhos, era instruída sobre os trabalhos que deveria aprender para manter uma casa e a família. A comida dela era servida sem sal, não comia doces e não podia tomar banho. Só tomava banho completo depois de uma semana ou quando não houvesse mais sangue. O banho completo em que lavava a cabeça, era preparada pelo benzedor, que através do benzimento fazia no tabaco e no xikantá (breu) para proteção da menina, cercanda-a, para que maus espíritos não tragam doenças ao corpo. Depois do banho, era cortado o cabelo e só assim a menina se tornava e era considerada uma mulher.

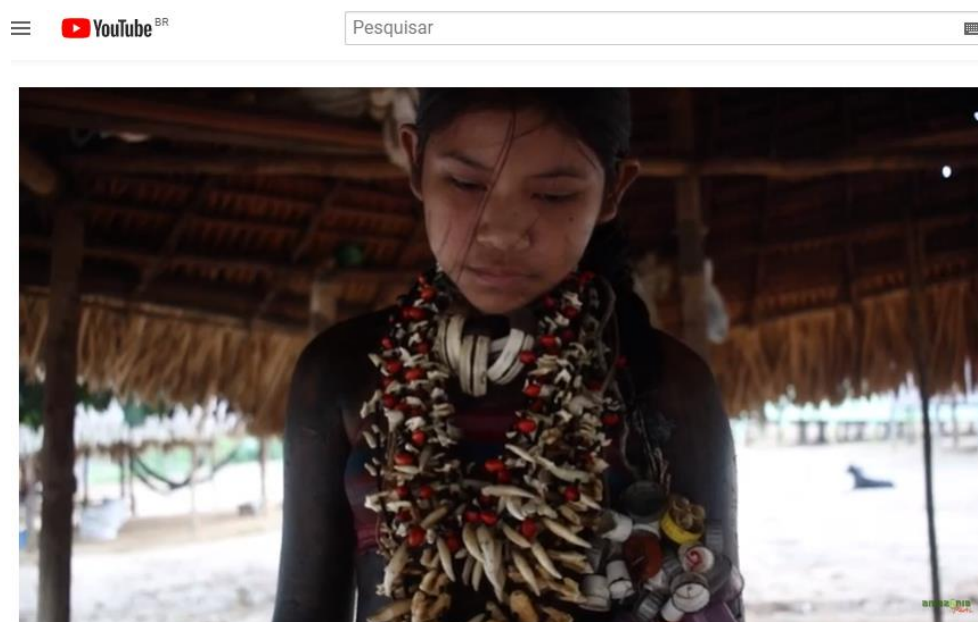
O resguardo entre as mulheres da minha região era conforme os dias de sangramento: em torno de uma semana. Ela podia sair quando parava de sangrar. Algumas, mesmo não estando sangrando, saíam depois de trinta dias ou meses. Nesse período eram proibidas de comer determinados alimentos. Só era permitido comer qualquer alimento depois de benzimento e outros só depois de meses ou anos. Esse período variava entre as mulheres, porque só poderiam comer normalmente depois de um ano ou após a segunda menstruação. Cada proibição tem um significado. Evita-se para ela não adoecer e não aparecer determinadas doenças futuramente.

Antigamente, a maioria dos povos do Rio Negro faziam o *dabucuri* em comemoração à saída da reclusão ou rito de iniciação. A família da moça convidava outras famílias para apresentá-la, ofereciam a festa com comidas e bebidas à vontade, cantavam e dançavam dia e noite. Essa festa era de forma coletiva. Era quando as meninas eram escolhidas para casamento.

Isso era realizado antes do contato com os não-indígenas. Depois foi proibido por eles, porque nesse ritual havia consumo de bebidas fermentadas e ervas em que os indígenas ficavam sem dormir e só paravam quando toda bebida acabava. Os não-indígenas achavam errado, coisa do demônio. Assim, aos pouco, essas práticas foram sendo silenciadas.

Atualmente, poucos realizam essa festa. Eu tive oportunidade de ver quando era criança na década de 90. Acho que foi a última feita em Santa Isabel de uma moça *Tukana*. Por isso, sei que faz parte do costume que era praticado e ainda está presente em outros povos nos dias de hoje. Porém, também agora entendo que os não-indígenas tentaram destruir, mas não conseguiram apagar da nossa memória. Agora, muitos indígenas estão mostrando, por meio da mídia, suas festas e seus rituais. Embora não sejam exatamente como eram antes, mas o sentido ainda é o mesmo.

Na realidade, há povos que não deixaram de praticar e outros voltaram a praticar o ritual de passagem. Tanto da menina quanto do menino. Estão mantendo a tradição. Tenho visto que o rito de iniciação ou festa da menina-moça é conhecido e realizada por diversos povos espalhados no Brasil. Encontrei vídeos na internet. Entre eles estão: *Guajajara, Ticuna, Nambiquara, Tembé, Kamayurá, Yanomami e Juma*. A festa é semelhante entre os povos, ao mesmo tempo varia de um povo para outro, já que cada um tem seu costume. Observei que a maioria comemora coletivamente na comunidade. Outros são familiares.



Em Festa da Menina Moça, Borep mantém viva a tradição dos Juma

Figura 7: A figura mostra a menina do povo Juma enfeitada para festa de saída da reclusão.

Fonte: Youtube: Em festa, 2017.



Em alguns povos, a menina-moça sai pronta para casar. Antes eram obrigadas. Hoje agem diferente e nem todas aceitam. Mudou. Mas ainda há povos em que o pai da moça é quem escolhe o futuro marido ou ela é escolhida na festa.

### **4.3 O que ouvimos e comprovamos entre as mulheres da família**

Aqui descrevi o que cada mulher relatou como foi cuidada e se percebe a diferença e a influência que teve na saúde delas. Na experiência de minha irmã mais velha, ela falou que o seu resguardo foi como era antigamente. Fez exatamente conforme se tem conhecimento entre as mulheres da região, como descrito na pesquisa de Marta Azevedo (2009), realizada com algumas mulheres do Rio Negro.

Assim, o que descobri nos relatos das mulheres que são minhas irmãs e entre as demais sobrinhas, primas e tias, foi uma descoberta única e de muito aprendizado. Poder ouvi-las e comprovar as suas experiências foi maravilhoso. Só fortaleceu a busca por mais conhecimento sobre esse período da passagem de menina para mulher. Isso também me fez ter mais certeza de que o resguardo é importante e os saberes que dizem respeito aos cuidados da mulher indígena devem ser valorizados.

Memoriando fatos e histórias contadas por pessoas da família, a minha segunda irmã mais velha lembrou que uma de nossas tias disse a ela que conforme a tradição do nosso povo, nós mulheres devemos ser benzidas apenas pelo pajé ou benzedor do nosso clã, ou seja, considerando o mesmo povo e mesma linhagem. Por exemplo, eu como *waikhana* teria que ser benzida por um pajé *waikhana*. Isso faz com que o benzimento seja mais eficaz e promova saúde ao longo da vida.

Mas apesar de sermos mulheres da mesma família, não somos iguais em diversos aspectos e isso já começa quando sangramos a primeira vez. Para começar, entre as cinco mulheres da família, cada uma menstruou com uma idade diferente uma da outra e também foi cuidada de um jeito próprio. Em relação a idade foi o seguinte: a minha irmã mais velha menstruou pela primeira vez aos quatorze anos, a segunda aos treze, a terceira aos onze anos, a quarta também aos quatorze e eu menstruei aos treze anos. Já as minhas sobrinhas aos doze, onze, dez e nove anos.

Quanto aos cuidados no resguardo, foi constatado que cada uma teve uma maneira diferente da outra e apenas duas, a mais velha de todas e quarta irmã, tiveram os cuidados completos conforme a tradição. As duas que realizaram o resguardo completo disseram que nesse período fizeram pequenas coisas, ou seja, atividades leves e a alimentação foi controlada, sem consumo de sal e açúcar. Beberam caribé, mingau de massoca e tapioca, só puderam comer

algumas frutas não muito doces. Comeram galinha caipira e alguns peixes que possuem escama, pimenta, farinha, beiju, todos sem adição de sal. Somente depois do benzimento puderam comer com sal. Isso após três dias do início do resguardo, mas em pouca quantidade.

Disseram que a mamãe mandava realizar algumas tarefas. Tiveram que aprender a fazer comida e alguns outros afazeres de casa. Na maioria das vezes, foi somente falado e não realizado no momento. Em relação ao banho, os primeiros dias apenas lavavam as partes genitais, só puderam lavar o corpo depois de três dias, ainda sem sair da casa. Mergulharam depois de sete dias, lavando o rosto e o cabelo no rio. Após isso tiveram que cortar o cabelo. Algumas atividades consideradas pesadas, como pegar vassoura e lavar roupa, só começaram a praticar depois que parou a menstruação. Segundo os conhecimentos, isso faz mal ao útero.

Com essas lembranças, percebemos que realmente nós fomos cuidadas diferentemente uma da outra e ficamos menstruadas em diferentes idades. Notamos o que a falta do resguardo fez na vida de cada uma, pois, aquelas que não fizeram resguardo da alimentação e não tiveram benzimento adequado, sofrem com dores em toda menstruação. Tem as que sentem cólica, dor de cabeça e dor no cóx e as que nunca sentiram nada. Estas são dores que nos referimos como doença da mulher devido à falta de resguardo e do benzimento no primeiro sangramento. Foi possível perceber os motivos pelos quais elas não realizaram o resguardo e por isso tiveram problema com a saúde.

Houve diferentes fatores que interferiram a realização das práticas de cuidados tradicionais no resguardo da primeira menstruação. Os cuidados aos quais me refiro é em relação ao tipo de benzimento realizado no período de resguardo, que são feitos para o banho e para comer. Tanto os alimentos como o benzimento são muito importantes nesta fase. São regras a serem cumpridas por terem muita influência na saúde futura da mulher. Além disso, se deve obediência ao que for proibido fazer e comer no momento.

Conforme lembrado pela minha irmã mais velha, existem dois elementos que devem ser benzidos obrigatoriamente nesse período. Como principal elemento, tem-se a pimenta, que serve para permitir comer outros alimentos. Esta pimenta deve ser madura e seca (torrada pelo calor do sol). Nunca verde. Outro é o xikantá usado para defumar o local em que a menina se encontra, defuma-se no corpo dela, na casa, no caminho que ela passar quando for tomar banho e deverá ser jogado na água antes dela entrar no rio. Os dois são para afastar doenças.

Foi dessa maneira que mamãe fez com as minhas irmãs que tiveram e fizeram o resguardo. Tenho lembrança de quando a minha irmã anterior a mim ficou mocinha. Ela teve o resguardo e os benzimentos completos, ou seja, foram realizados de acordo com as regras da tradição. Isso foi eficaz, pois é perceptível na saúde dela. Ela obedeceu e se resguardou, ficou

sete dias no quarto sem falar com outras pessoas, sem realizar trabalhos pesados, só comeu o que foi permitido e não tomou banho durante uma semana, apenas se limpava dentro do quarto.

Além dela mesma afirmar que não tem problemas porque realizou o resguardo completo, eu também observei que os cuidados foram conforme as regras e são eficazes na vida dela. Ela nunca teve problemas de saúde, diferentemente daquelas que não realizaram o resguardo da alimentação e não ficaram sem tomar banho durante a menstruação. Essas sofrem com dor de cabeça ou outras dores no corpo. Nenhuma das minhas sobrinhas teve os cuidados como deveria. Elas sofrem de cólicas e sentem dores intensas nos períodos menstruais.

Quando a minha irmã mais velha relatou que também nunca sofreu de dores ou qualquer outra doença que seria advinda pelo não cumprimento do resguardo, tive a certeza de que esses cuidados são eficazes. Através desses relatos, pude perceber que, por não sermos cuidadas do mesmo jeito, não somos iguais em vários aspectos devido ao que nós não temos a mesma saúde. É um fato observado ao longo desses anos, agora consigo compreender a real situação da nossa saúde que foi influenciada pela falta do resguardo e/ou pela falta dos saberes entre as mulheres.

Mas o fato de não termos sido cuidadas igualmente, não quer dizer que não tivemos resguardo ou não fomos cuidadas. Fomos sim, mas não foi por completo. Por exemplo, quando eu fiquei mocinha, minha mãe não estava em casa. Ela se encontrava doente em Manaus. Quem cuidou de mim foi a minha irmã do meio. Só que ela não sabia de todos os procedimentos e fez comigo do que lembrou que nossa mamãe fez com ela.

Naquele momento, ela mandou eu ficar no quarto e não sair da casa, não tomar banho, não fazer as coisas pesadas como pegar vassoura e nem água. Lembro que ela mandou eu fazer alguma coisa, então só li uns livros e fiz um tapete. Ela não explicou porque deveria fazer aquilo e eu teimosa não aguardei ficar sem tomar banho. Logo eu fui me lavar no mesmo dia. Obedeci algumas coisas, não cumpri tudo e duvidei de outras.

Como minha mãe não estava, quem me deu conselho foi a minha tia, ao me ver sentada na porta de casa e já veio me chamando atenção: “filha tu ficou moça, não pode ficar no vento e nem olhando para rua, porque fora tem muito mau espírito passando. Agora todos eles estão te enxergando. Vá lá para dentro, o teu corpo está aberto e qualquer doença pode te pegar”. Nunca esqueci dessas palavras. Foi o momento que me convenceu e obedeci.

Ainda no primeiro dia, minha irmã levou pimenta, peixe e sal para o tio benzer e mandou fazer um cigarro para ser benzido e soprado no meu corpo antes de tomar banho. Mas eu já tinha comido e pegado água sem benzimento e o tio que benzeu não era do mesmo povo que meu pai. Por isso, acho que não foi tão bem-feito, devido ao aparecimento das consequências nos anos seguintes.

Conforme fui crescendo, já na minha juventude, comecei a sentir dores de cabeça. Minha mãe me levou ao pajé primo dela. Ele disse que eu tinha sido mal benzida quando fiquei moça e que os encantos tinham me estragado, porque não fui benzida para tomar banho no rio. Ele benzeu em mim e até hoje eu não sinto mais dor de cabeça à toa.

Já minhas irmãs que foram benzidas pelo pajé do nosso povo nunca sofreram e não sentiram dores como cólica. Elas tiveram uma boa gravidez e parto muito bom. Diferente da outra que não foi benzida de forma nenhuma e não fez resguardo de nada, porque estava trabalhando na cidade em Manaus. Lá não teve nenhuma assistência de benzimentos e nem na alimentação e por isso sofria de dores. Mas depois quando teve a primeira filha, ela foi benzida e fez o resguardo. O pajé fez nela como se fosse a primeira vez, ou seja, ele realizou o mesmo benzimento que é feito na mulher quando tem o primeiro sangramento. Desde então, ela parou de sentir a dor de cabeça que antes era frequente.

Esses acontecimentos são importantes para nós indígenas, porque somos nós que sentimos, acreditamos e vivenciamos. Podemos dizer que são saberes que estão no próprio grupo familiar. De modo especial, vemos como propriedade da mulher sobre o que devemos saber fazer no período do resguardo, porque os homens não passam por essa experiência. Tenho lembranças que, após o período de reclusão, eu perguntei do meu pai sobre o que eu poderia fazer e comer, porém ele não sabia nada a respeito disso. Ele falava: “pergunta para tua mãe e para tua tia elas que sabem”. Na minha família, os saberes sobre os cuidados no resguardo estão com as mulheres. De fato, essa transmissão de conhecimento existe entre elas e precisa ser mantida.

Segundo informações repassadas a nós mulheres indígenas do Rio Negro, antigamente, nossas avós foram cuidadas bem diferente do que é hoje. Elas passavam por um período de resguardo mais rígido, ficavam “presas” trancadas no lugar cercado, aprendendo a fazer algo sem sair de casa e nem ver a luz do dia. A reclusão durava conforme os dias da menstruação, em torno de uma semana.

Atualmente, tenho conhecimento de que o resguardo das mulheres de outras regiões dura meses ou até um ano. Isso depende do costume de cada povo. Alguns comemoram a saída da reclusão fazendo a festa da menina moça como os *Kamayurá*, os *Guajajara*, os *Tikuna* e entre outros. Algumas, automaticamente, ainda são escolhidas para casar.

Conforme a pesquisa realizada por Marta Azevedo (2009) com as mulheres do Rio Negro entre povos *Tukano*, *Tariana*, *Tuyuca*, *Dessana* e *Piratapuya*, os cuidados tradicionais no período de reclusão eram todos parecidos entres as mulheres. Por exemplo, a reclusão da mulher *tariana* e o benzimento do banho (figuras abaixo), foram descritos como se tem

conhecimento até os dias de hoje, mas não são praticados na sua totalidade. Esse fato pode comprovar com a experiência das minhas irmãs que fizeram o resguardo e descreveram conforme essas imagens:



Figura 8: Materiais de benzimento.

Fonte: Azevedo, 2009.



Figura 9: Benzimento do banho.

Fonte: Azevedo, 2009.

Consideramos que o resguardo foi completo porque minhas irmãs fizeram exatamente dessa maneira. Quando elas falaram, fiquei imaginando essa figura feitas pelas mulheres que participaram da pesquisa de Marta Azevedo. Quando olhei a primeira vez esse estudo, não tinha entendido parte desses desenhos. Agora ficou bem claro como se procede esse acontecimento do resguardo ou reclusão da moça, como é chamado por outros povos.

Também tenho visto alguns vídeos de outros povos que descreveram sobre o ritual da menina moça e achei muito parecido. A única diferença é que não falaram com detalhes sobre o banho, que para nós do Rio Negro, é um dos momentos importantes desse período. Aliás, quem deve saber são apenas elas mesmas, por isso não foi observado e nem relatado no vídeo.

## 5 PODER DA MULHER EM PERÍODO MENSTRUAL

### 5.1 Duvidei e me dei mal! Quase matei, quase morri e soube que morreu!

Por causa da menstruação muitas coisas podem acontecer. Eu tive que ver e sentir para acreditar. Desde criança ouvimos os conselhos dos mais experientes, mas nem sempre obedecemos tais ensinamentos. Os anciãos repassaram suas experiências e diziam que só aprendemos vendo, fazendo e sentindo. Deve ser por isso que tive que testar, vivenciando, para comprovar tal argumento. Foi necessário passar por aquilo para dizer: “isso é verdade” e não pensava que se eles falam sobre determinado acontecimento é porque já o vivenciaram.

Mas o fato é que nossos ancestrais nos deixaram como recomendação diversos casos e situações como regras de sobrevivência, ou seja, exemplo a ser seguido para ser praticada por toda vida. São experiências que aconteceram com eles por isso nos repassaram, ensinando-nos para termos os mesmos cuidados e assim evitar desastres na vida de uma pessoa e na natureza. No caso eu fui aquela pessoa que escutava, no entanto, duvidava de certas coisas. Parece que queria sempre a prova da verdade. Assim, cresci desconfiando dos tais conhecimentos, de certa forma andei testando os fatos e foi quando quase matei alguém da família, por não levar a sério o que os velhos haviam dito.

Nós indígenas somos da oralidade, já crescemos ouvindo histórias reais e imaginárias com significados importantes. Sendo assim, eu já havia escutado sobre diversos cuidados, incluindo como deveríamos agir em caso de mordidas por animais e insetos venenosos. Sabia das regras que deveria cumprir, do que era para evitar de fazer caso acontecesse com alguém da família. Já fazia parte do nosso conhecimento por ter ocorrido no local, além das regras específicas para mulher em período menstrual.

Como não esperamos que aconteça com alguém da própria família, não estamos preparados ou não aceitamos. Por este motivo, quando aconteceu comigo, subestimei. Aliás, fiquei duvidando que ocorreria em pleno século XXI e ainda julgava que era coisa dos antigos. Imaginava e dizia: “já estamos em outro tempo, isso não é mais possível acontecer”. Só que, para minha surpresa, desde o ano 2000, aconteceram coisas que ficaram na memória e estes são os motivos pelos quais escrevo, uma vez que foram revelações que convencem quem não acredita. Logo, merecem ser reconhecidos como prática de cuidado com a saúde e que devo levar ao conhecimento de outros, pois, são experiências vistas, vividas e sentidas, ditas como verdadeiras.

Agora vou contar fatos que ocorreram na minha família quando fiz minha mãe passar mal e quase matei ela com dor, assim como eu mesma pude sentir dores que nunca havia tido

antes. Além disso, sei de história em que houve morte por quebrar as regras, mas também sei de outras que foram salvas por cumprir regras dos conhecimentos ancestrais. Apesar de saber dessas consequências, ainda se percebe que, assim como eu, outras pessoas também duvidam e não obedecem aos mais velhos. O fato é que uma pessoa desobediente e teimosa vai tentar desviar tal sabedoria e achar que nada vai acontecer, mesmo tendo sido informada das consequências. Embora seja de nosso conhecimento, não respeitamos e não valorizamos.

## 5.2 Quando quase matei

Conforme os conhecimentos, acredita-se que quando a pessoa for mordida por cobra venenosa, ela não deve sair gritando e falando que a cobra mordeu, não pode ser vista e nem olhar para mulher gestante ou menstruada. O cuidado deve ser feito por uma pessoa só, de preferência aquela que a olhou, ou seja, a primeira com a qual teve contato. Essa pessoa é quem deverá alimentá-la e preparar o remédio. Caso isso não seja feito e a pessoa for mulher que está gestante ou menstruada, pode aumentar a dor e conseqüentemente levá-la a morte.

Pude presenciar tais conseqüências quando minha mãe foi mordida por uma cobra no meio roça. Como ela estava sozinha, teve que agir conforme seus conhecimentos. Então ela usou tabaco, amarrou uns cipós e folhas próximo ao local da mordida para que o veneno não espalhasse. Consegui andar uns 100 metros até a roça de uma tia, ao encontrá-la disse: “bicho feio me acertou, avisa aos meus filhos”. Imediatamente, uma prima chegou em casa dizendo que minha mãe tinha sido mordida. Ficou olhando para nós em silêncio e mandando irmos buscar ela lá. Meu irmão perguntou: “mordida de que?” e fomos falando nome dos animais, até que ela balançou a cabeça afirmando na cobra.

Como era longe e não poderíamos ficar no meio da mata para cuidar dela, fomos decididos pegá-la e levá-la direto para o hospital. Só que, ao falar para mamãe, ela não quis sair do local e tentou resistir, alegando que outras pessoas poderiam olhar e acabar matando ela. Então, o enfermeiro que havia ido conosco, entreviu, dizendo que era melhor ir ao hospital, por lá ter remédio para combater o veneno. Mesmo contra vontade dela, levaram-na e deixaram-na internada para tomar soro. Quando chegou lá, minha mãe fechou os olhos e ainda tratou mal algumas pessoas que estavam trabalhando. Além disso, ficava com raiva quando outras mulheres olhavam para ela. Lembro de uma mulher, a zeladora, que foi cumprimentar puxando conversa e minha mãe nem sequer olhou e muito menos respondeu, porque achava que a mulher estava grávida e por isso a dor nela não passava.

Ela ficou dois dias no hospital. No terceiro, foi levada para casa. Eu havia ficado menstruada e não pude visitá-la no hospital para não ficar perto dela e nem olhá-la. Todavia,



em casa, não tive como me esconder. Fiquei receosa, com um pouco de medo e duvidando do que poderia acontecer. Ainda assim pensei: “acho que não vai fazer mal eu ficar na mesma casa, pois já havia passado dias”. Porém, tive que avisar a uma irmã que eu estava menstruando e não queria sair de casa. Ela apenas disse: “não entre no quarto da mamãe e vá dormir na sala”. Fiquei evitando me aproximar de minha mãe. Contudo, no dia seguinte, minha irmã teve que se ausentar por uns instantes. Naquele momento, mamãe me chamou e logo perguntou por que eu não entrei no quarto e disse para não ter medo de ficar ao seu lado.

Minha mãe não sabia o que se passava comigo e achou que eu não me sentia bem porque não aguentava vê-la quando estava doente. Em outros momentos que ela esteve adoentada, eu não conseguia olhar e nem ficar perto. Era meu costume ficar longe dela. Sofria calada e chorava sozinha por causa da situação. Mas, naquele momento, não era por esse motivo. Eu estava a evitando por causa da menstruação e não podia contar para ela. Foi uma situação difícil e ficou pior quando ela pediu para levar mingau dizendo que estava com fome. Eu não soube como responder. Nessa hora, meu irmão chega, ouve que mamãe está com fome, reclama comigo me obrigando a servir o mingau e mandando levar para ela no quarto. Não pude negar.

Entre no quarto com a cuia na mão e entreguei a minha mãe sem falar e nem olhar diretamente. Ainda com aquele sentimento de medo e a dúvida me atormentando, fui pensando: “espero que não faça mal, acho que não vai fazer. Já se passaram três 3 dias. Não é possível”. Só que eu me enganei. As horas foram passando e a dor foi voltando e aumentando. Já de noite, ela começou a chorar dizendo que estava doendo muito e pediu para chamar o Senhor Vicente, um benzedor, pajé da família. Ele veio logo e benzeu nela. No mesmo instante disse que alguém tinha feito *saruã* e perguntou quem havia visitado ela ou se tinha alguma de nós menstruada ou grávida. Eu estava deitada e fiquei ouvindo quieta, já me sentindo culpada. Em seguida minha irmã apontou para mim dizendo: “ela que está menstruada” e me ralhou, afinal havia dito para não entrar no quarto em que a mamãe estava.

O benzedor mandou que eu não ficasse instante a mais e disse: “tu tá querendo matar tua mãe? Isso faz muito mal. Tu não pode ficar perto dela. Ela ainda não está boa” e pediu para sair imediatamente da casa. De fato, fui expulsa no meio da noite e tive que dormir em outra casa. Disseram-me que só poderia voltar para casa depois que tivesse parado de menstruar. Mesmo eu tendo saído, a dor voltou depois de dois dias. Ele continuou benzendo na minha mãe e percebeu, sentindo através do benzimento, que não era mais apenas a dor da mordida. Apesar disso, não sabia dizer exatamente o que estava acontecendo e disse para levar novamente ao hospital. Assim fizemos e depois de alguns exames detectaram pedra na vesícula. De fato, eu também tinha feito mal, mas já não mais era aquilo.

A partir do momento que detectaram outra causa, começou outra correria, pois tinha que fazer cirurgia urgente. Ao mesmo tempo, foi quando primo de minha mãe que morava distante, e era pajé, sentiu perigo ao sonhar com ela. Logo, entrou em contato dizendo para ir lá com ele, senão ela não aguentaria e morreria. Ela estava fraca e deveria fazer tratamento no corpo e espírito antes dela fazer a cirurgia. Assim aconteceu. Primeiramente fez tratamento espiritual com o pajé e depois ele liberou para ir ao hospital, já que não podia mais destruir as pedras com remédio caseiro devido ao tamanho delas. Disse também que só o médico iria dar jeito e ajudá-la a ficar mais forte, ou seja, o tratamento tinha que ser complementar: um cuidando do espírito e o outro do corpo.

E foi exatamente o que os médicos recomendaram. Depois de realizar exames pré-operatórios, disseram que minha mãe não poderia fazer a cirurgia de imediato, porque estava com deficiência de nutrientes e precisava repor para se fortalecer. No instante, lembrei: “é por isso o tio falou que ela não podia ir direto para cirurgia”. Essas coisas nos fazem ter certeza de que não devemos ir primeiro ao hospital sem antes passarmos pelo pajé que são nossos sabedores. Eles podem e fazem o tratamento de determinadas doenças. Portanto, somente eles podem conhecer o nosso corpo e nosso espírito. Sabem dizer o que devemos fazer e como devemos agir em diferentes situações.

### **5.3 Quando quase morri**

Também é de nosso conhecimento e faz parte da vida de uma mulher indígena seguir as regras de nossas avós no período menstrual. Segundo tais regras, desde a primeira menstruação, a mulher deverá evitar comer alguns alimentos e evitar determinados lugares (como andar na mata, entrar no rio) sem proteção. Durante outros ciclos menstruais, devemos evitar tomar banho no rio se não tivermos protegidas por benzimento. São regras que simplesmente devem ser cumpridas e não questionadas, ou seja, melhor não duvidar. Só que mais uma vez não acreditei que faria mal estar no lugar desconhecido dessas condições. Como afirmei acima, eu mesma pude sentir e comprovar diferentes acontecimentos. Essa é a outra consequência que ficou marcada na minha vida. Pela segunda vez duvidei dos conhecimentos de nossos ancestrais.

O fato ocorreu há pouco tempo e me fez perceber que, não importa onde esteja, a mulher indígena deve seguir as regras, já que faz parte da tradição espiritual do povo. Este aconteceu no ano de 2017 quando fui a uma comunidade. Tranquilamente, tomei banho no rio e comi carne de caça, peixe num lugar onde nunca estive. Estava no fim do meu período menstrual. Quando voltei para cidade durante a madrugada, comecei a sentir fortes dores nas pernas, na

cabeça, cólica, febre e até tive diarreia. De manhã contei a minha mãe e irmãs. Logo minha irmã mais velha afirma: “Foi *majuba*, tu levou surra, tem que mandar benzer, porque só assim que passa. Eu sei como está sentindo, essa dor só vai piorar”. Fiquei pensando: “será mesmo que levei uma ‘surra de *majuba*’?” (Termo usado quando um espírito de determinado lugar estranha sua presença e faz a pessoa adoecer de repente, dizemos que levamos uma surra).

Minha irmã falou com tanta convicção por ter acontecido algo semelhante, visto que ela já havia sentido fortes dores que nenhum remédio fez efeito. Foi justamente um benzedor que conseguiu parar a dor. Mesmo assim, fiquei duvidando da afirmação dela, apesar de saber da história, ainda pensei: “não é isso”. Fui teimosa. Não liguei e tomei uns comprimidos, remédio caseiro, mas não senti nenhum alívio. Como não tive nenhuma melhoria e a situação só piorava com passar das horas, percebi que estava acontecendo do jeito que minha irmã havia dito. Foi só nesse momento que me dei conta e fui convencida de que não era uma simples doença. Realmente precisava dos cuidados tradicionais de benzimento.

No final da tarde, pedi para chamarem um benzedor. Ele benzeu na parte que estava doendo, passando uma pomada e rezando em mim com uma vela. Além disso, fez umas perguntas em relação ao que havia feito, por onde andei e o que comi no dia anterior. Em seguida, disse que eu estava de “corpo aberto” (sem benzimento, sem proteção) e que os espíritos me estranharam. Falou para não ir ao hospital, porque só era aquilo e logo ficaria boa. Depois mandou deixar a vela acesa e prestar atenção como queimaria, dependendo do formato final era um sinal de como seria a minha melhora. Assim aconteceu. No outro dia, acordei sem dores e sem febre. Observei que a vela havia queimado perfeito e me recuperei rapidamente.

Mas depois fiquei sabendo que ele falou a minha irmã que eu duvidei e continuava duvidando. Por isso ele me disse que não era necessário ir ao hospital para mostrar que ficaria boa somente com benzimento. Eu realmente não estava acreditando, porque estava pensando que ainda precisava ir ao hospital tomar outros remédios. Ele só benzeu para afirmar e me convencer por consideração a nossa família. Quando a pessoa não acredita, dificilmente o benzimento faz efeito. Foi pela fé das minhas irmãs que sempre acreditaram nele que logo melhorei.

Esse acontecimento foi justamente por ter sido desobediente. Não fiz nada para me proteger, achando que não tinha nada demais porque estava no fim da menstruação. Engano meu novamente. A verdade é que nessa fase ainda estamos atraindo o encanto: seres espirituais sobrenaturais sentem e tentam se aproximar. Quando conseguem, deixam-nos doentes. Foi o que aconteceu comigo. Entrei no rio menstruada, sem proteção e eles me fizeram adoecer.

Por isso ressalto que a mulher indígena deve ser benzida desde a primeira menstruação e isto é imprescindível em vários outros momentos da vida. Sendo assim, é importante continuar com ritual de benzimentos durante toda vida para proteção do seu corpo e espírito. Isso ajuda, futuramente, no desenvolvimento físico e intelectual do bebê e a ter um bom parto. Vale lembrar que esses conhecimentos são tradições nas famílias e devem ser repassadas de mãe para filha, porque é um cuidado que evitará muitos problemas de saúde nas mulheres.

Hoje em dia, ainda é possível observar essa situação. Está presente na maioria das famílias indígenas que acreditam na sabedoria de seus ancestrais. Afinal, é uma tradição. Ao longo do tempo aprendemos que devemos, primeiramente, recorrer a um pajé para que possamos ouvir dele o que está acontecendo: o porquê do ocorrido. Em diversas vezes e diferentes ocasiões, pude notar que eles foram eficientes, sempre acertaram quando era o caso de ir fazer tratamento no hospital com o médico. Assim, aprendi a ter mais respeito pelos saberes que eles possuem, pois desde criança presenciei tais práticas e ainda observo atualmente.

Sabemos que essa tradição vem sendo repassada há anos. Minha mãe é um exemplo: ela sempre se esforçou para realizar os cuidados tradicionais em casa, mostrando que deveríamos primeiro procurar um pajé em qualquer situação. Portanto, sempre foi costume mandar benzer no cigarro antes de irmos a lugares estranhos. Fomos criadas desse jeito para sermos protegidas dos espíritos das doenças. Além disso, antigamente não tinha médico na comunidade e a maioria dos tratamentos era realizada pelos benzedores, através de benzimentos e das plantas que usavam para cuidar das pessoas. Assim como, as mulheres também cuidavam de outras mulheres no resguardo da primeira menstruação e no parto.

#### **5.4 Quando soube que morreu**

Como disse, tenho presenciado diversos acontecimentos. Quanto ao próximo fato, não tivemos certeza se a causa da morte foi culpa de alguém que fez mal. Conforme Rosilene (2013) descreveu, foram levantadas diferentes hipóteses e uma delas pode sim ter sido causada por alguma pessoa. Ela também cita que, após uma mordida de cobra venenosa, a vítima deve ficar reclusa e se resguardar durante o tratamento. Deve ser cuidada por uma pessoa apenas e se manter distante de mulheres menstruadas, grávidas e pessoas que tiveram relações sexuais, porque isso faz mal a vítima.

Rosilene conta que aconteceu em Santa Isabel com uma parente *Piratapuia* quando foi picada por uma cobra. A família estava cuidando em casa, mas não havia melhora e a levaram ao hospital no quarto dia. Entre as hipóteses levantadas, o tratamento realizado na casa em

relação ao resguardo não foi cumprido. Os filhos desconhecem as regras. A outra é que a cobra foi enviada através de feitiço. Isso fez com que os cuidadores tivessem o espírito sedado e não tiveram força suficiente de convencer a vítima para ir ao hospital tomar soro antiofídico, que amenizaria os efeitos do veneno.

Nesse período, eu também estava lá. Essa vítima foi minha tia e ficamos sabendo do caso no segundo dia à tarde por uma prima que chegou pedindo remédio caseiro e dizendo que era para levar à tia doente. Perguntamos: “o que havia acontecido? Quando foi? Quem estava cuidando dela?” Ela disse: “foi mordida de cobra na roça ontem e estou indo só aplicar injeção para dor. Os filhos que moram com ela estão cuidando. Tiveram outras pessoas que foram visitar, levando outros remédios, porque ela não quer ir ao hospital”. Ainda falamos: “é melhor levar logo, pois se depender da vontade dela, ela não vai e vai fazer igual mamãe que nem queria ir para hospital tomar soro quando foi mordida. Nós a levamos mesmo ela não querendo”. E mamãe disse com relação a tia: “eu não vou lá ver e nem vocês também, porque muita gente está vendo ela e já deve estar fazendo *saruã*. Por isso, não tá passando a dor”. E não fomos ver.

Durante os três dias ficaram fazendo remédio em casa e só no quarto dia é que as filhas resolveram levá-la ao hospital, porque não houve melhora. Só que não adiantou. Não teve jeito. O veneno estava espalhado, ela não aguentou e acabou morrendo. Depois ficamos pensando quem foram as pessoas que a viram e não podiam. Estavam naquele estado proibido. Talvez alguma das pessoas mantiveram relação sexual ou alguma das mulheres estava menstruada ou grávida. Ficamos imaginando.

Percebemos o que a falta de conhecimento ancestral pode fazer e que desobedecer às regras traz consequências. A falta de cuidado pode causar sofrimento. Todos têm o dever de respeitar o corpo e a sabedoria das mulheres, visto que são poderosas e também são perigosas quando estão menstruadas. Elas podem se prejudicar e prejudicar os outros. Os velhos dizem que mulher é sagrada. Deve ser cuidada no primeiro ciclo menstrual, cercando-a com benzimento, fazendo resguardo. Com isso, evitamos danos ao próprio corpo e ao do próximo. Na verdade, parece que realizam benzimentos para nos proteger e também para serem protegidos. Imagino que há mais coisas por sermos mulher. Às vezes, fico pensando no que minha tia Luiza dizia: “a gente estraga o velho pajé quando estamos menstruadas porque tiramos a força dele”. Deve ser por isso que nos ensinaram que mulher não pode ser pajé. “Será por que ficaríamos mais poderosas que eles?”, eu costumo pensar. Mas esse assunto é outra história que não aprofundi.

## 6 MULHER INDÍGENA: DOS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS

### 6.1 Os desafios de ser mulher e indígena tanto na comunidade como na universidade

Ser mulher e indígena é considerado complexo, porque cada uma de nós tem seu ponto de vista e sua história de vida. Eu mesma me considero uma mulher indígena que vem superando muitos desafios que outras não tiveram coragem de enfrentar, como sair de casa para estudar e passar por dificuldades que não imaginava encontrar. Viver e sentir-se sozinha, mesmo estando numa multidão, sofrendo preconceito e conhecendo também as formas de violência contra mulher.

Hoje vemos que o costume herdado dos colonizadores afetou também nossos povos, como por exemplo: a mulher ser vista como inferior e frágil. Parece que éramos vistas somente para procriar, ser mãe e fazer os trabalhos na casa. Minha mãe mesmo dizia que era para aprender plantar, lavar, realizar os afazeres de casa e da roça para dar de comer ao meu futuro marido e filhos. Dizia que era obrigação da mulher. Eu não aceitava essa ideia, por isso fui aquela menina rebelde e perguntava por que eu tinha que aprender a fazer comida, lavar e o meu irmão não. Muitas vezes questionava por que esse trabalho tem que ser de mulher, sendo que o homem poderia fazer igual, afinal eles também comem. Minha mãe brigava comigo dizendo que não era para ser preguiçosa.

Desde minha adolescência me vi como a teimosa por não aceitar que era só dever da mulher. Nunca aceitei e era tachada de preguiçosa. As velhas nos faziam acreditar que era nossa obrigação. Agora penso e fico imaginando que se nossos ancestrais tivessem ensinado que todos deveriam fazer as coisas igualmente, talvez não houvesse essa divisão de trabalho de homem e trabalho de mulher, já que temos a mesma capacidade tanto em trabalhos domésticos como em qualquer outro. O pensamento machista do colonizador atingiu nossos guerreiros e guerreiras por anos e nos fizeram acreditar que deveríamos apenas servi-los, cuidar da casa e dos filhos. Ainda achavam que não deveríamos estudar. Bom que tivemos a oportunidade e mostramos que estamos no mesmo nível e podemos ocupar os mesmos espaços.

Por isso, quando minha mãe dizia: “se não querem trabalhar na roça, vão estudar!”, eu pensava: “vou mesmo, porque não quero ficar aqui trabalhando na roça e fazer as coisas para homem”. Só que quando fui pedir a ela, não deixou e me disse: “você é mulher, ainda não aprendeu cuidar da casa, não sabe se cuidar e nem vai saber cuidar de criança. Cidade é perigosa para mulher”. Meus irmãos disseram que filha caçula deveria ficar perto da mãe e do pai. Fiquei muito chateada e discordei. Falei para eles que todos da família têm a obrigação de cuidar dos pais.

No primeiro momento que minha mãe negou, não desisti de tentar e continuei insistindo. Procurei outros meios para conseguir e assim fui a primeira mulher a sair de casa para estudar por teimosia. Foi uma forma de desafio, porque meu irmão foi estudar distante e teve apoio da família. Eu ficava pensando: “se ele conseguiu, eu também posso e vou mostrar que mulher é capaz de enfrentar esses desafios”. Meus pais não diziam que podíamos estudar em outro lugar. Mamãe não nos incentivava a sair da comunidade, porque não queria nenhum de nós sofrendo longe, mas respeitavam nossa vontade. Era difícil convencer minha mãe, tinha que conversar até ela aceitar e mesmo ficando triste, ela apoiava. Meu pai não colocava obstáculo. Só dizia: “vão lá para conhecer e sentir como é”.

Ao contrário de outras, sei de histórias que a mulher saiu de casa por outros motivos. Algumas foram “forçadas” a sair para trabalhar ou estudar a pedido de sua família ou da comunidade. Existem aquelas que saíram por sofrerem algum tipo de violência e foram obrigadas deixar sua terra. Tem aquelas que não resistiram devido à violência que sofreram em casa.

Considero minha realidade diferente das mulheres indígenas que foram escolhidas para irem estudar, que são lideranças, são do movimento e da luta. São uma inspiração. Sou aquela que está aprendendo com elas, ouvindo, conhecendo diversos olhares e, de alguma forma, dando apoio à questão indígena. Como disse, saí porque quis, por vontade, teimosia e até como fuga dos trabalhos na roça. Tive curiosidade de viver em outro ambiente escolar, de enfrentar novos desafios com os quais estou aprendendo a conviver.

De fato, existem muitos desafios por ser mulher e indígena. Algumas mulheres sofrem por parte de sua própria família ou até mesmo da sua comunidade e para completar pela sociedade não-indígena que não aceita a nossa existência. Isso eu já sofria desde que entrei na escola e continuou até na faculdade. Sempre fui vista como diferente por coleguinhas que riam dos meus desenhos, da minha aparência por ter traço indígena forte e que era a imagem repassada, mostrada e ensinada nos livros de história.

Chegando na universidade, deparei com outros desafios. Entre os mais recentes é quando se ouve a pergunta: “existe mulher indígena feminista?” Considero esse assunto difícil de lidar entre as indígenas, pois há quem concorde e há quem não aceita. Eu digo que só foi percebida agora por algumas, porque tiveram a coragem de colocar seus pensamentos diante de certas situações. Há quem adota para discursar e outras que não fazem questão, porque acham que é prática normal, cultural ou religiosa ser tratada daquela maneira.

Mas uma coisa é clara: foi através do movimento feminista que procuramos nos impor diante das atitudes em que fomos criadas. Estamos deixando de aceitar certas imposições dos

homens sobre as mulheres. Agora estamos aprendendo a questionar e enfrentar, além de ocupar posições que por muitos anos acharam que não seríamos capazes de ocupar. Apesar disso, a questão do feminismo para indígenas ainda é um pouco complexa, porque não são todas mulheres que aceitam e aderem. Visto que cada mulher indígena tem seu entendimento e adota o que lhe convém. Eu percebo isso entre as mulheres que estão na universidade e as que vivem na comunidade.

Depende do conhecimento de cada uma, por exemplo, existem aquelas que defendem o lado político, discursam no sentido de ter voz e vez como os homens. Há aquelas defensoras no sentido cultural que não necessitam desse discurso, porque se veem como tradição a mulher ter o poder nas decisões. Sabem que só depende delas a multiplicação de um povo. Também devemos saber que existe povo em que a autonomia sempre foi da mulher, mesmo que não se perceba, como é o caso da mulher *Guarani Kaiowá*. O sistema de organização, política, social é matriarcal.

Com isso, muitas mulheres indígenas universitárias estão escrevendo, sendo protagonista de sua história, levantando a voz para dizer e mostrar que existem sim povos em que a mulher é quem dá as ordens, como Valdelice Veron (2018) apresentou em seu trabalho. Só quem observa de fora não percebe ou não entende a maneira de ser da mulher indígena *Guarani Kaiowá*, que descreve como vive e viveu uma espiritualidade forte e marcante de uma mulher *Kaiowá*. Ela diz que foi guiada pela sabedoria do seu povo, em especial da matriarca, sobre qual direção seguir.

Já eu fui guiada pelo coração, pelo sentimento de que eu deveria, de alguma forma, colocar a experiência vivida de mulher indígena que não foi criada dentro de uma aldeia, mas que teve uma vivência não distante da realidade de uma que cresceu e mora na aldeia. Vivo minha espiritualidade de forma diferente. Não é tão forte como de Valdelice, que passa por rituais e situações que nunca tive, como essa de estar na linha de frente em defesa de seu território.

Por anos eu tive muitas dúvidas. Tentei fugir, esquecer, deixar de lado. Mas tudo que aconteceu durante esses anos têm se revelado de forma precisa. Nossa espiritualidade do ser indígena não deixa e a força da ancestralidade presente é maior. Sempre estive me provando, fazendo-me acreditar e ensinando-me a respeitar a todos, principalmente o meu corpo.

## **6.2 Sobre a participação das mulheres**

Atualmente, mulheres acadêmicas e de organização de base, estão se fortalecendo e protagonizando o ser mulher indígena na universidade e na comunidade. Aprendemos a nos



defender e assim defendemos nosso território, entendendo território como o próprio corpo e vida. É comprovado que a mulher indígena tem buscado participar de discussão que contribuem na defesa dos direitos dos povos indígenas. Desde que cheguei em Brasília, tenho acompanhado esse crescimento de mulheres que estão lutando junto ao movimento indígena, fazendo história que pouco se tem conhecimento sobre o protagonismo delas. Para alguns povos, somente os homens poderiam sair de suas aldeias e falar por elas.

Isso se tornou visível na minha região, quando as organizações indígenas surgiram no Rio Negro na década de 80. Junto apareceu a Associação das Mulheres Indígenas do Alto Rio Negro (AMARN) para lutar em busca da qualidade de vida. Elas se juntaram, ganharam espaço aos poucos e estão sendo visíveis em âmbito nacional e internacional. São importantes nas decisões que diz respeito à mulher. Da mesma forma que o homem discute saúde, educação, território e sustentabilidade, nós também podemos falar e decidir, afirmou Elizângela em uma reunião que estive presente em fevereiro de 2019. Ela é a atual representante do Departamento de Mulheres da Federação das Organizações Indígenas do Rio Negro.

No meu caso, estou escrevendo e afirmando que uma mulher indígena não precisa ser liderança na comunidade para ir em busca de melhoria na saúde do seu povo. Basta valorizar os conhecimentos de suas avós. Um dia meu pai me disse que haviam coisas de mulher e só minha mãe sabia e poderia me ensinar para cuidar do corpo. Principalmente no que diz respeito à menstruação. Minha tia, esposa de um tio pajé, costumava dizer: “nós mulheres temos que ser bem cuidadas, porque temos muito poder, tiramos a força deles quando estamos sangrando”.

No mundo indígena existe o papel do homem e da mulher, mas não deve ser entendido só na forma de trabalho. O que conta é o lado espiritual. Quando minha tia falava que tiramos a força, foi observado no meu tio que estava perdendo as forças. Era porque o lugar onde ele tomava banho e praticava alguns rituais de benzimento estava sendo frequentado por mulheres menstruadas e isso não fazia bem a ele. Segundo os conhecimentos, o pajé não pode pisar onde derramou o sangue menstrual e nem uma pessoa que esteja de “corpo aberto” também não deve.

Além disso, conforme a tradição, era ideal o velho sábio ou pajé passar os conhecimentos sobre benzimento ao homem. Eles têm que transmitir para alguém da família quando sentem que sua morte está próxima. Mas no caso do meu tio, como não tiveram filho, ele teria que passar alguns dos ensinamentos para a filha. Isso não seria completo por ela ser mulher. Ela teria que fazer resguardo por meses e o período menstrual não iria permitir.

“Por isso que algumas mulheres só puderam aprender e fazer benzimentos depois que pararam de menstruar”, disse minha tia. Ela acompanhava meu tio, preparando os remédios e foi aprendendo mais, falava da importância de fazer o resguardo e sermos benzidas no primeiro

sangramento para termos uma boa saúde. Ela nos mostrava folhas, raízes que usava no banho para não ter cabelo branco e nem espinhas no rosto. Estes são conhecimentos das mulheres, como dicas de beleza. Um verdadeiro rejuvenescedor.

Devemos dar valor às nossas sabedorias ancestrais. A maneira de cuidar das mulheres indígenas é única e precisa ser repassada para não ficarmos dependendo dos outros. Do jeito que estamos sendo tratados nesse atual governo, não teremos oportunidade de contar nossa história. Afinal, somos mulheres que temos conhecimentos com a experiência vivenciada, seja ela na comunidade ou na cidade. Somos indígenas na universidade. Nosso lugar é onde quisermos estar e por onde passarmos terão que nos ouvir.

### **6.3 Sobre o momento que passamos**

O cenário atual que estamos enfrentando desanima, mas, ao mesmo tempo, nos fortalece. Exige o nosso protagonismo para mostrar que ainda existimos e resistimos. Não importa o que dizem sobre nós. O importante é mostrar quem somos, como estamos e por que devemos continuar nesse mundo.

É difícil imaginar como ficará a questão da Saúde Indígena. Antes, já agiam contra a Política Nacional de Atenção à Saúde dos Povos Indígenas (2006), que diz que devem ser respeitadas as práticas tradicionais de saúde e essas devem ser articuladas com os serviços oficiais. A questão da Educação Escolar Indígena também está na mesma situação. Tanto a saúde quanto a educação foram conquistas dos próprios indígenas. Não foram efetivadas devidamente e agora estão em retrocesso. São direitos pouco usufruídos.

Se isso não era cumprido e poucos tinham o entendimento, quem dirá agora neste governo que está querendo acabar com tudo que se refere a povos indígenas. Como guerreiros e guerreiras que sempre fomos, unidos vamos continuar lutando e resistindo a todo tipo de ataque, em prol do bem viver de todos seres existentes.

Penso agora: “será que isso é possível?” Estamos em uma situação violenta, sendo agredidos de todas as formas. Se para os povos indígenas é importante viver em harmonia com a natureza, que está sofrendo ameaças. Para os governantes, o que vale é o Capital. Não entendem e fingem ser cegos e surdos, apesar de estarem presenciando os desastres que tem ocorrido ultimamente com a mata, com a água, com os animais e com as pessoas. Não querem enxergar e não querem ouvir a nossa voz.

Não respeitam nossos conhecimentos e nós já sabemos o resultado desse desrespeito com a natureza. Como disse o cacique Raoni *Kayapó*: “estamos aqui avisando e pedindo que parem de destruir nosso rio, nossa mata, porque a vida de todos depende dela”. Com isso,

também será difícil repassar os conhecimentos de nossos ancestrais, porque não teremos lugar e nem espaço para praticar e manter viva os diferentes costumes.

Portanto, mais uma vez, estaremos vivendo teoricamente a transmissão de conhecimentos. Digo viver teoricamente, porque é assim que eu e alguns outros povos temos vivido. Eles conhecem a história e sabem o que fazia parte de suas tradições, mas não foram e não são totalmente praticadas até os dias de hoje. Nem por isso esses povos esqueceram ou deixaram de ser indígena. Foram várias as circunstâncias em que estiveram submetidos para ignorar sua identidade.

No meu caso, não aprendi a falar em outra língua, porque nasci no período em que os nossos avós tinham sido proibidos de falar e nossos pais não ensinavam para não atrapalhar o desempenho escolar. Porém, se à época tivesse alguém que os alertasse dizendo: “vamos ensinar a nossa língua em casa e na escola eles aprendem o português”, a situação seria diferente. Ainda assim acredito que teve quem pensasse o que estou dizendo e por isso ainda existem línguas indígenas espalhadas na cidade, bem como algumas práticas de cuidados com a saúde.

Hoje entendemos que a vida na cidade pode ser um problema para qualquer indígena que está conhecendo outros costumes e alimentos. Podemos encontrar um jeito de fortalecer o nosso conhecimento em qualquer lugar que estivermos. Só devemos aprender e viver o que nossos antepassados nos transmitiram. Daí vem a importância do resguardo e respeito com a natureza e o próprio corpo.

## 7 IMPORTÂNCIA: TRADIÇÃO E SAÚDE

### 7.1 Sobre benzedores e benzimentos

Na maioria dos povos indígenas é comum a existência de benzedores, que também recebem outras denominações como pajé, xamã, kumu, curandeiro, rezador. São eles que realizam o benzimento nas pessoas e nas casas, que é feito em diferentes situações e serve tanto para doença como para trabalho. Pode-se dizer que benzimento é uma forma de proteção e permissão em relação a natureza.

Na minha região do Rio Negro, conhecemos como pajé ou benzedor. Conforme nos ensinaram, estes são homens destinados e capacitados para criar os benzimentos capazes de se sintonizarem com as forças das divindades. Isso é como nos repassam. Apenas os homens podem ser pajé, pois o ritual de passagem dos meninos é diferente das meninas. Nesse momento, são escolhidos e passam por provas para se tornarem benzedores. O que faz parecer assim é porque comumente encontramos textos escritos dando ênfase somente aos homens indígenas. Talvez a maioria das pesquisas também foram descritas por homens. Mas pesquisando sobre o assunto, encontrei algumas informações de mulheres indígenas que contam como a mulher também pode aprender a benzer e cuidar da sua comunidade. Por exemplo: nos povos *Kamayurá* e *Guarani*, já existem mulheres consideradas pajés. Em outros povos também existem. No Rio Negro, mesmo que a mulher saiba benzer, ela não é reconhecida como pajé.

Sabemos que há diversas formas de realizar a prática do benzimento, onde cada povo ou pessoa tem sua especificidade de cura, ou seja, já nasce com um dom específico em curar. Outros aprendem com o tempo, mas também já são destinados para tal. Eles são percebidos desde criança por terem facilidade em aprender. Tradicionalmente, era para cada povo ou grupo familiar ter um pajé, que é um membro muito importante na estrutura étnica. Ele é o especialista nos benzimentos e responsável em repassar os conhecimentos aos seus descendentes. A maioria dos povos costumam passar seus conhecimentos entre família, em geral aos meninos. No Rio Negro, há poucas mulheres que benzem e até o momento não tive informação de que mulheres pajés formaram outras mulheres.

Liliane Lizardo do povo Baré (LIZARDO, 2017) conta que sua tia aprendeu sobre benzimento com o avô. Aprendeu ajeitar a barriga e fazer parto com a irmã mais velha. Começou a benzer com quatorze anos a partir da sua primeira menstruação. Quando avô dela fez o ritual da *Kuyãmuku*, ofereceu a ela seus conhecimentos. Por ele já ser velho, queria

transmitir para um de seus descendentes continuar. Ele só tinha dois filhos, mas deveria passar esse conhecimento para uma mulher, então, escolheu sua neta. Ela foi ensinada pelo avô para benzer “mãe do corpo” (útero). Quando estava aprendendo, havia dia, lugar e tempo específico para receber as instruções. Assim, a transmissão ocorria na primeira sexta-feira do mês, às 18 h, sem sinal de chuva, isso durante um ano. Então, nestas tardes, iam somente os dois até uma pedra e sentavam para conversar. Nesse momento, ele passava a oração, dava conselhos e ensinava vários tipos de chá para usar depois que ajeitasse a barriga da mulher. Só que, quando ela estava menstruada ou adoentada, ele não ensinava nada.

Ainda segundo Liliane Baré, “mãe do corpo” é uma doença comum que atinge as mulheres na região do alto Rio Negro. Quando se espalha, aparece em forma de dor na região da barriga, causada pela falta de resguardo na primeira menstruação ou no parto e quando não se alimenta bem. Muitas vezes, de imediato não se percebe nada, porque as complicações aparecem só mais tarde com o passar do tempo. Ela também diz que o benzimento e o resguardo são importantes na passagem da menina moça, já que previnem o aparecimento de doenças futuramente como dor de cabeça e “mãe do corpo”. Diz ainda que certos alimentos não são permitidos serem comidos, porque aumentam o fluxo de sangue, ou seja, a menstruação vem intensa e pode dar hemorragia. Também deve-se evitar ficar exposta ao sol e a chuva durante o período menstrual. Se não tiver benzimento e não fizer resguardo, como consequência, a mulher fica e vive doente.

Conforme aprendemos, benzedor é a pessoa que respeita a pessoa do outro, além de ser conhecedor da formação de outros povos, que se sente responsável para benzer e curar, ou seja, livrar as pessoas das doenças e dos perigos. Ele é o homem que conhece o funcionamento do mundo, que descobre a origem da doença e possui a força para expulsar as dores ou o mau. Por isso, tanto a força física e espiritual é exigida devido o esforço que faz quando tira doença. Logo é necessário que um benzedor tenha força para guardar a oração, senão passa mal e não consegue curar o doente, já que não tem força espiritual para combater os maus espíritos. Um dos ritos que um grande pajé faz é de jogar água no corpo da pessoa e “aspirar/chupar” com a sua boca as dores, tirando a doença. Ele também consegue sentir através do sonho, ou seja, no sonho é mostrado a situação de uma pessoa e a causa da doença. Então o benzedor vê o que acontecerá. Quando é possível evitar, ele avisa e benze cercando em forma de proteção.

Sendo assim, o benzimento pode ser visto como produção humana. É um dos cuidados que ainda prevalece em pleno século XXI, sendo considerado como uma riqueza das culturas indígenas, patrimônio e herança legada por seus antepassados. Nos benzimentos, o gesto mais importante é o soprar, ou seja, jogar o ar sobre o material, pois junto com o ar passa a força para

curar e livrar a pessoa da doença. Incluem também como parte dos procedimentos de cura: defumação, massagem e o gesto de sucção. A defumação é o processo de expor uma pessoa à fumaça proveniente da queima de alguma planta ou outro produto, feita para protegê-la dos seres sobrenaturais. Ademais, o benzimento está ligado com a vida da pessoa, sua saúde, seu bem-estar, da família e a comunidade. No entanto, funciona para as pessoas que acreditam no poder superior a nós, ou seja, na força além da humana e da materialidade, pois, envolve forças invisíveis que os protegem e curam.

Em seu estudo Liliane Baré também coloca que as orações de benzimento são repassadas entre membros da família de avós para netos, pai para filhos ou tios para sobrinhos. Isso forma a transmissão de conhecimentos de geração para geração. Há casos em que não foi possível os mais velhos ensinar aos mais jovens, porque não tiveram tempo suficiente e por isso não aprenderam tudo para continuar com a transmissão até os dias de hoje. Em várias famílias, os benzedores morreram sem passar suas orações e por isso, aos poucos, os benzimentos estão sumindo. Antes, nossos bisavôs e avôs eram os grandes mestres em benzimento. Hoje tem poucos. A minha família é uma dessas que perdeu os benzedores muito cedo. A maioria dos netos ainda era criança e outros nem chegaram a conhecer. Minha mãe conta que o pai dela era um pajé e o irmão de meu pai também era, mas nenhum conseguiu passar seus conhecimentos.

Para que o benzimento seja bem-feito, é necessário fazer direto na pessoa e também pode ser realizado em bebidas como: mingau, caribé, suco, chibé, ervas (chá); em comidas, como peixe, carne de caça, pimenta, beiju, farinha, frutas, insetos; em cigarro; no breu; e em folhas. Alguns benzimentos são realizados no dia a dia em caso de doença e outros apenas dentro de cerimônias em inauguração do início de algum trabalho ou construção. É comum benzer, principalmente nos dias de resguardo na gravidez, no nascimento, no preparo do primeiro banho da criança e da mãe após o parto e também no alimento, sobretudo quando for peixe e carne de caça.

Além disso, há diferenças entre o benzimento realizado para meninas e meninos, no momento da passagem para vida adulta. O mais usado até hoje é o benzimento da menina na sua primeira menstruação, que é feito principalmente no alimento que ela consumirá e no cigarro para soprar a fumaça no corpo antes do banho. Também se realiza na casa o trabalho para afastar todo mal, principalmente a inveja. Atualmente, as plantas medicinais ainda são utilizadas como remédio caseiro junto ao benzimento, às quais a maioria dos indígenas recorre, fazendo algum preparo de folhas, cascas ou raízes em casa. Somente quando o benzimento e as plantas não têm efeito que procuram o hospital.

## 8 CONHECIMENTO/SABEDORIA DA MULHER INDÍGENA

### 8.1 Significado das Proibições (entre crença e interpretação)

#### 8.1.1 Fazer (pegar, realizar alguma tarefa)

Liliane Baré, conta quando a menina menstrua primeira vez:

[...] se a moça menstruou hoje, não pode mais sair de casa, as mães falam assim “*indé kuyãmuku, resurepita ne cantoupe*”, ou seja, “você já é mocinha, você vai ficar no seu cantinho”, vai ficar fazendo jejum, só tomando caribé que a velhinha leva durante cinco dias, sem ver ninguém. Nos primeiros dias a moça apenas troca de roupa, sendo proibido banho, somente após seis dias. Assim defuma-se com *carayã* para os bichos encantados, como boto que habita as águas e se transforma em gente para encantar as mulheres menstruadas e assim causar-lhes doenças; a cobra que habita as águas e mata, que também são encantadores e são atraídos por mulheres que estão em seu ciclo menstrual, que estão fragilizadas a ser vítimas desses seres (LIZARDO, 2017).

No primeiro momento, a menina deve ser proibida de ficar falando com as pessoas, principalmente com os homens. O significado disso tem a ver com que se aprende durante a reclusão. É o momento que se deve ficar concentrada para não pensar em outras coisas, ouvindo os conselhos e aprendendo fazer coisas. As mulheres simplesmente diziam: “não faça isso ou aquilo”, mas não explicavam o real motivo. Dava impressão de que estavam apenas nos protegendo.

Numa entrevista, uma menina do povo *Nambiquara* também relatou que as mulheres não deixavam ela conversar com outras pessoas e nem olhar para os homens até o dia da festa da menina moça, que era a saída da reclusão. No início da festa, ela saía de olhos fechados e não podia sorrir. Só depois de dançar e participar do ritual ou cerimônia que era permitido. O mesmo se percebe em outros povos: a menina sai de cabeça baixa, deve ficar séria e não pode falar e nem sorrir. Liliane Baré coloca que:

Na região do Alto Rio Negro, a menina quando passa a menstruar pela primeira vez, deve permanecer na sua casa, sem sair para lugar algum, e sem ninguém a vendo. Somente pode ser vista pela sua avó, ou na ausência dela, sua mãe leva mingau benzido durante sete dias e somente após esses dias, ela toma banho, porque não pode descer ao rio por causa do boto que pode engravidá-la ou causar doença. Após esses dias ela lambe pimenta e toma mingau de farinha ou de beiju (LIZARDO, 2017).

Em casa, as mulheres diziam que era para não ser faladeira, porque mais tarde seria uma velha fofoqueira e também não ser enxerida, porque os homens não respeitariam e logo nos engravidariam. Foi dito a uma das entrevistadas: “não fica olhando e nem vai falar com os homens senão vão te engravidar”. Segundo histórias contadas por nossos anciãos, o instinto dos homens são como dos animais e sentem profunda atração por elas, ou seja, os animais sabem quando a fêmea está no cio (fêmea apta para cruzar). Da mesma forma acontece com as meninas depois que se “formam”. Logo criam “corpo” e ficam atraentes aos olhos dos homens. Pelo

conhecimento científico, estudamos que quanto mais precoce for a menstruação, o corpo muda e o útero está pronto. Isso significa que os óvulos estão maduros e são liberados para serem fecundados. Ou seja, a mulher já pode engravidar em uma relação sexual. Por isso, as mães dizem para suas filhas não olharem para os homens e devem ficar longe.

Quando dizem que a menina moça não deve pegar a vassoura, acredita-se que seja pelo movimento e esforço que se faz quando varre juntando o lixo. Além disso, esse significado tem a ver com a simbologia da vassoura que serve para juntar sujeira, acumula e se não jogar pode espalhar tudo de novo atraindo insetos e sendo um problema na casa. Assim também seria o sangue menstrual acumulado no útero. Não aproveitado, deve ser jogado e não guardado, causando dor no corpo e na vida adulta podendo se transformar em outras doenças.

Sobre a proibição do banho, não se deve molhar o pé por causa da friagem. As mulheres diziam “não pega água, senão teu útero vai pegar frio”. Pela crença o frio sobe, podendo fazer dor de cólicas. Não lavar o cabelo para não sofrer de dor de cabeça. Por isso é proibido tomar banho nesse período, porém existe outro significado de não mergulhar, principalmente, no rio no período menstrual. Dizem que os peixes, sobretudo, o boto (um ser considerado encantado em forma de homem) podem engravidar a mulher, deixando ela doente na vida terrena. Isso porque a maioria dos peixes tem a fertilização externa, ou seja, os machos liberam o esperma na água e pelo sobrenatural pode ocorrer a entrada até óvulo da mulher. Entre histórias, sei essas. Uma vizinha teve um bebê com o formato de um alevino e outra que parecia grávida, mas era o que conhecemos como mioma. Segundo os benzedores, as duas tinham sido engravidadas pelo encanto, por não respeitarem certos lugares quando estavam menstruadas.

Para nós, esses acontecimentos têm lógica e são contados visto que foram comprovados. Eu lembro dos dois fatos, porque minha mãe foi ajudar no parto. Eu vi a barriga grande da outra, pois ela trabalhava na casa de minha irmã. Todos achavam que ela estava grávida, quando na verdade era doença. Ela foi tratada primeiro pelo pajé, depois encaminhada para fazer cirurgia para retirada de uma coisa estranha, que tinha formato de uma bola cheia de nervos e cabelos (mioma).

Sabemos que, pelo conhecimento científico, argumentam e comprovam que pode ser uma anomalia causada pela genética, pelo uso de outras substâncias ou pela má alimentação, o que não deixa de ser a causa. Só que isso tem relação com a sociedade em que vive nos centros urbanos e estão expostos a diversos fatores. Isso não deixa de ser uma verdade. É bem diferente da realidade de alguém que vive numa comunidade distante da cidade.

Segundo informações na dissertação de Durvalino Chagas (2001), a mulher não podia sair de casa por causa da luz do sol. Ela deveria ser protegida para não ficar com a pele



manchada e cabelo queimado (cor amarelada). Caso a menina saísse, tinha obrigação de colocar um balaio em cima da cabeça para não ser atingida pelo raio solar. Pela crença, é a urina do sol. Também deveria ficar cheirando o aroma de pimenta seca e comer moderadamente. Não podia comer quente, para não ter que esfriar a comida soprando, porque segundo os conhecimentos, envelhecemos mais rápido, ou seja, o gesto de soprar faz criar rugas. Outra coisa que deixa a face ficar enrugada é o enxugar o rosto com qualquer pano. Por causa disso é que não se deve lavar a cabeça nesse período. Em caso de molhar o rosto, deve-se secar com a folha de uma planta chamada *kanapun*.

Conforme Durvalino Chagas, a regra de inspirar o odor de pimenta tem finalidade estética: quando a mulher sair da reclusão, ela esteja bonita, de pele brilhante e rosto corado. Deve ser aplicado em horário estabelecidos. Antes de tomar banho, sendo na madrugada, meio dia e à tarde. A pimenta deve ser colocada dentro de uma capara (um recipiente afunilado feito de folha) para servir de reservatório. Assim, após a meia-noite, ela tinha que ir para o rio banhar e depois fazer fogo para se aquecer, continuando sentada inspirando pimenta. O ato de cheirar exigia muita coragem e cumprimento da regra para mulher parecer perfeita no momento da saída da reclusão. Juntamente a isso, fazia-se a pintura no corpo com *caraiurú* em que se misturava o óleo da face, fixando por mais tempo. Era uma exigência dos homens ver uma mulher bonita e bem ornada. Por isso a família preparava a menina para sair encantando e pronta para casar. Caso contrário, a mulher não era vista com bons olhos e não era escolhida porque não produzia encanto.

### **8.1.2 Alimentação**

É proibido comer doce, incluindo as frutas consideradas muito adocicadas que, quando estão maduras, estragam rápido. Nossas avós diziam que não se deve comer abiu, cucura, goiaba e ingá, porque são frutas que quando amadurecem, logo os bichinhos comem por dentro e apodrecem ainda na árvore. Da mesma forma pode acontecer com os dentes se comer doces no período do resguardo. Também fará mal e trará consequências. Dentes criam cáries e logo se perdem. Minha irmã foi proibida de comer cará e alguns tipos de banana. Segundo informações, é porque faz mal ao útero, ou seja, faz a mulher sentir dor. Não pode comer qualquer banana nesse período e como existem vários tipos de banana, tem que saber qual.

Buscando informações sobre não comer determinada fruta, descobri que as mulheres *Yanomami* têm suas proibições. Por exemplo: não comem ingá, pupunha, cana, caju, buriti, banana governo, mamão, cará, cupuaçu nesse período do recolhimento. Alguns por serem doces. Outras por causa das flores brancas e o pé espinhoso. Segundo as mulheres *Yanomami*,

essas frutas podem fazer os cabelos ficarem branco rápido na vida adulta, umas podem prejudicar a vista e outras dão coceira. Em geral, esses conhecimentos têm significado semelhante aos nossos. A proibição de comer fruta doce é porque elas podem estragar os dentes. No caso das *Yanomami*, elas citaram que fruta azeda também estragar os dentes.

Comida sem sal. Por que temos que comer comida insossa?

Quanto à ausência de sal, acredita-se que seja por causa do fluxo sanguíneo (quantidade) para que não seja forte e não cause dor. Pelo conhecimento científico sabemos que o elemento sódio retém líquido, ocasionando a retenção de líquido em excesso, o que aumenta a pressão sanguínea. Isso é ruim para o organismo. O sódio retém a água e se for exagerado aumenta a quantidade de água no organismo, avolumando o sangue nos tecidos e dilatando as artérias. Sem contar que o sódio, em excesso no corpo, retira o cálcio dos ossos e pode levar a osteoporose e osteopenia. Portanto, o sal é bom em pouca quantidade. Em excesso traz malefícios ao corpo. Não sei como, mas os nossos velhos sabiam e por isso proibiram comer no período da menstruação e no pós-parto. Diziam que era para não sair sangue muito forte.

Outro alimento proibido nesse período é comer peixe liso (sem escama) como surubim, piraíba, pirarara e o assado de outro peixe qualquer. Acreditamos que seja pela história de origem. Os antigos diziam que não podíamos comer os peixes grandes, em razão de que eram nossos parentes. Caso contrário, através do encanto, podem nos deixar doentes. Se comer, ainda é possível passar mal, sentir dores e ter vômito ou diarreia. Em outros casos, para o encanto seria gerado seu filho e a mulher ficaria doente aparecendo mioma, cistos, câncer e com o tempo outros problemas podem surgir no estômago ou intestino. Enfim, em algum órgão interno. Comer peixe ou carne assados não é permitido no período menstrual. O que faz mal é a queima e a fumaça inalada que causa dor de cabeça.

De acordo com os antigos, antes éramos e surgimos de determinado peixe. Teríamos que respeitar por serem nossos parentes mais velhos. Por isso, só permitiam comer peixes pequenos de escamas, mas isso já não é tão respeitado, uma vez que ao longo do tempo, com a escassez de alimentos, essa prática foi sendo abandonada. Mesmo assim, a ancestralidade prevalece até os dias de hoje. Ela não nos abandona. Existem várias outras proibições com outros significados, mas coloquei apenas estas porque alguém viu acontecer e associou a esses fatos. De certa forma, acreditamos que tenha sido por não respeitar o período do resguardo e também é uma experiência que aconteceu comigo, na minha família e com pessoas conhecidas.

## 8.2 Significado dos Benzimentos

Em geral, no período do resguardo e antes de sair da reclusão, o pajé benze o corpo da moça colocando de forma simbólica um escudo de proteção para que ela não seja vista por outros seres maléficos. Um dos momentos é antes do banho que tem a finalidade de purificação e fortificação. Depois disso, ela está preparada para a vida adulta e pronta para participar da festa em que é apresentada a sua comunidade.

### 8.2.1 Nos objetos

No caso o tabaco em forma de cigarro usado para soprar a fumaça, serve para afastar os maus espíritos e proteger o corpo e espírito da pessoa dos ataques que aparecem em forma de doença. Esta pode ser física ou mental. No “xicantá” (breu, uma resina), este também é usado para defumar o corpo e o ambiente em que a menina estiver. Na queima do breu, sai uma fumaça de cheiro agradável, usado antes da moça tomar banho no rio. Os pedaços são jogados no local do banho. Ultimamente, não tenho visto usar isso. No caso das minhas sobrinhas, nenhuma delas foi defumada. Acho que substituíram pelo sabonete, que não é apropriado porque não protege da mesma forma. Evidentemente, não tem o mesmo efeito.

Do meu ponto de vista, é lógico que não tem, porque os seres sobrenaturais não conhecem o cheiro. Por isso, não sentem. Tem que ser em algo extraído da natureza. Sendo assim, não faz diferença benzer no sabonete por não ter efeito nenhum. Percebi nas minhas sobrinhas que usaram apenas cigarro e sabonete benzidos no primeiro banho, não tiveram a mesma proteção, porque as consequências logo apareceram.

### 8.2.2 Nos alimentos

Da mesma forma que o sopro da fumaça protege a menina, de outra maneira, o sopro que o benzedor fará nos alimentos, com suas orações e gestos em cima da comida, irá protegê-las, afastando os seres sobrenaturais que são donos do animal, da ave, da água e da árvore, para que não façam mal a moça. Entretanto, esse assunto é complexo. Não aprofundi a pesquisa nesse sentido, mas sabemos que tem a ver com a nossa origem. A história da criação da humanidade. Antes, quem existiu primeiro foram outros e só depois apareceu o humano.

Segundo as narrativas de Durvalino Chagas, existem outros seres presentes na natureza que são conhecidos e identificados como *Wai-Mahsã* (entes espirituais da natureza criados antes de nós. São os espíritos dos animais aquáticos, terrestres, árvores, pedras, terras, aves, água, enfim tudo que está na natureza). As pessoas *Waikhana* sem o ritual de proteção contra estes espíritos podem ser facilmente vítimas. São atacadas quando não respeitam a natureza, deixando-as doentes devido à quebra da regra de convivência. A doença provocada pelos *wai-*

*mahsã* só pode ser resolvida através do benzimento realizada pelo pajé. Eles conseguem conversar e entrar em acordo novamente. Nesses casos, a medicina ocidental dificilmente resolve.

Liliane Baré também diz:

[...] tudo é benzido, se benze o caribé, a pimenta, não pode tomar e comer nada sem benzimento... Quando a mulher fica menstruada pela primeira vez, se não tiver benzimento e não seguir o resguardo, às vezes não acontece nada na hora, porém, mais tarde vem a complicação. Ela pode ficar doente, emagrecer... Enquanto não for benzida, não pode comer nada e nem sair de casa. Depois que a mulher passa a ter marido, ter filhos, algumas complicações aparecem e então começa a dizer ‘dói aqui’, surge mioma, e isso chamamos de majuba, e tudo isso vem lá da primeira menstruação, por isso a importância do benzimento... não pode comer peixe grande como o tucunaré ou piraíba por ser remoso, pois pode complicar para a mulher ou para quem ganhou a criança, podendo se alimentar somente de peixe, cará e jacundá (LIZARDO, 2017).

A regra repassada por eles é que devemos comer tudo benzido na primeira menstruação para que mais tarde não apareça doença, como por exemplo, na barriga que aparecem em forma de dores e inflamação nos órgãos internos. Nesse período, o corpo da mulher encontra-se aberto, está vulnerável e precisa ser protegido. Por causa disso, é benzido principalmente a pimenta, a farinha e o peixe. Enfim, toda comida preparada no período do resguardo. A mandioca com seus derivados (farinha, tapioca, beiju, massoca) é a principal. Não só serve como alimentação, mas também serve para ser evocada nos benzimentos como primeiro alimento. Tanto é que antigamente, para mulheres que nasceram no Rio Negro, a alimentação no período do resguardo era apenas mingau com os derivados da mandioca, como mingau de farinha, de goma e de massoca. Todos sem sal ou açúcar.

Portanto, podemos observar que cada proibição tem um significado importante para manter a saúde, mas como isso não tem sido respeitado, atualmente está evidente o aparecimento de doenças causadas devido ao excesso. Se percebe o quanto o sal, o açúcar e o óleo são os principais elementos prejudiciais à saúde, não só da mulher, como também dos homens e das crianças em qualquer idade.

### **8.3 Outras informações, curiosidades e imaginações**

#### **8.3.1 Teoria feminina indígena do cuidado com o corpo**

Uma antropóloga me perguntou: “você sabe como era ou que usavam antigamente quando não existia tecido e absorvente?” Na imaginação e interpretação, juntei os fatos e relatos do que conhecemos e também refleti sobre o porquê a menina tinha que ficar longe das outras pessoas, isolada, sem contato, sentada ou fazendo alguma coisa, mas sozinha.

Pela lógica, era exatamente por causa da menstruação. Conforme informações, sabemos que elas ficavam sentadas num banco ou no tupé (esteira) e até mesmo em cima de palhas. Assim, o sangue escorria diretamente ao chão, sendo sugada e coberta pela terra ou areia. Pode ser que nos bancos havia alguma abertura no meio e no chão havia algum buraco onde caía o sangue. Tinha povo que usava rede feita de cipó, tucum ou algum tipo de fibra, onde deixavam a menina deitar. Hoje se conhece que o traçado da rede é espaçoso, então imagino que isso permitia o sangue escorrer para fora. Talvez os bancos eram específicos para o momento, pois, existem vários modelos, inclusive com buraco no meio.

Lembro de um documentário sobre tribos africanas que assisti na televisão que mostrou como as mulheres ficavam no período menstrual. Observei que elas se sentavam de forma diferente em cima das pernas diretamente no chão. Quando se levantavam, passavam argila na área genital para o sangue não descer. Elas ficavam fazendo algo num espaço só de mulheres. Não tomavam banho, ou seja, não tinham contato com água nesse período.

Rosilene *Waikhon* (PEREIRA, 2013) descreve que as mães compartilham seus conhecimentos referente aos cuidados com o corpo desde criança. São intensivos, na faixa de dez a doze anos com as meninas e os meninos, para a manutenção da beleza do corpo. No caso, para as meninas existem vários conselhos. Como descrevi os cuidados que minha mãe teve comigo em relação ao formato de seio e a idade quando começa a crescer. Rosilene *Waikhon* também coloca que um dos cuidados com as meninas é para não ter os seios e barriga grandes e que os ninhos vazios de *wímim* são procurados e usados para moldar o formato. Assim como minha mãe ensinou. Ela diz que é para ter seio de tamanho bonito.

Outra coisa que aconselham as meninas é não pegar um determinado fruto, porque os seios podem crescer além do tamanho ideal. Para as mulheres indígenas, ter seio grande é depreciativo. Também diz que as meninas não podem deixar os seios crescerem antes dos dez anos, mas quando acontece, as mães orientam que façam os seios retornar, amassando-os usando certos objetos, como pata de anta e semente de açaí. Para não ter barriga grande quando forem adultas, as velhas diziam para pegar uma rã e bater levemente sobre a barriga e em seguida soltá-la. Já para barriga não ficar muito grande quando estiverem grávidas, usavam o casco-de-tatu, encaixando no corpo, no sentido de moldar a barriga (PEREIRA, 2013).

Minha mãe fez isso com algumas de nós. Eu vi que três das minhas irmãs não tiveram a barriga grande na gravidez. Tanto é que uma delas só ficamos sabendo quando estava com seis meses. Eu sempre fugia da minha mãe quando via um sapo ou rã. Tinha medo que ela batesse na minha barriga. Aliás, sempre tive nojo. Mas quando eu estava distraída, ela me

surrava com uma planta que, segundo nossos conhecimentos, era para fazer crescer. No momento da surra, a pessoa tinha que pular. Se não pulasse, não adiantava.

Eu tenho muitas lembranças do que ela ensinava e mostrava as plantas, dizendo: “passa essa folha no teu cabelo para ficar bonito, preto e não ficar logo branco. Ou no rosto para não ter espinha. Na ferida para não ficar com cicatriz”. Dizia ainda: “coma essa fruta ou esse inseto. Faz bem. Passa esse barro para ter a pele bonita”. Enfim, as velhas diziam: “faz isso ou aquilo para ter corpo e ficar bonita”. Tudo em prol da beleza e saúde da mulher.

Segundo os conhecimentos, alguns velhos também sabem e fazem benzimentos para moldar o corpo da mulher. Em seus benzimentos, pelo pensamento, eles encaixam partes das árvores e animais formando o corpo com curvas. Moldam o seio, a cintura, o bumbum, as coxas e as pernas. Por isso, há indígenas que têm corpo “perfeito”. Eu imagino que esses benzimentos são aqueles realizados no resguardo, quando o corpo está mudando, porque depois não adianta.

Outras informações que nossas avós também diziam é que não se deve arranhar ou coçar com as unhas o seio, a barriga, o bumbum, as coxas quando estiver menstruada ou gestante, porque a pele fica marcada. Isso faz aparecer estrias. Deve ser por isso que as mulheres *Yanomami*, em sua reclusão, reservam um pedaço de madeira para se coçar. Assim também é com certas frutas e doces. Não pode comer porque causam cólicas. Além disso, doce causa celulites. Essas práticas devem ser realizadas no período do resguardo da primeira menstruação. Depois apenas ameniza os sintomas e a mulher terá que ter cuidado toda vez que menstruar.

## CONSIDERAÇÕES CONTÍNUAS

Considerando que o objetivo desta pesquisa foi buscar concepções referente às práticas de cuidados da saúde em relação à alimentação tradicional e aos saberes ancestrais existentes no resguardo da primeira menstruação de mulheres indígenas, posso afirmar que encontrei informações importantes das quais nem imaginava. Consegui entender, compreender melhor e aprendi mais sobre a sabedoria e o universo do ser mulher indígena. Conforme Célia Xacriabá diz: “quando reativamos a memória, trazemos as lembranças de nossos antepassados e rememoramos ativando nossas histórias” (CORREA XACRIABÁ, 2018).

Com isso, por meio da ativação da memória nativa, foi possível descrever as concepções da mulher *Waikhana* sobre as práticas dos cuidados de saúde na primeira menstruação e entender como era o resguardo em relação às restrições nesse período. Aqui vos apresento de forma superficial do que acontecia e ainda acontece com as mulheres. Resgatando informações entre a mais velha e a mais nova, este estudo contribuiu para verificar que as práticas dos cuidados de saúde na primeira menstruação realizadas entre as mulheres do meu grupo familiar ainda prevalecem como conhecimento. Só que, não foram e não são praticadas com suas filhas, principalmente aquelas que nasceram a partir do ano 2000.

Percebe-se que há pouco conhecimento entre as meninas mais novas, porque parte delas nem sequer passaram ou fizeram o resguardo e não sabem o que deveriam ter feito no período de sua primeira menstruação. Sendo assim, pude notar que a transmissão dos conhecimentos está enfraquecendo. Elas não repassam como deveria e está ficando invisível entre as mulheres no ambiente familiar. Teoricamente, a maioria sabe o significado das práticas de cuidados para saúde. Algumas vivenciaram, porém deixaram de realizar com suas filhas. Com isso, foi identificado que os fatores que influenciam ou que impediram a transmissão dos saberes entre as mulheres é a distância de suas mães e de suas avós, ou melhor dizendo, a ausência de pessoas mais velhas com experiência durante o resguardo.

Foi possível obter e descrever as práticas dos cuidados para saúde da mulher indígena no período de resguardo. As participantes que tiveram um resguardo como o de nossas avós puderam repassar através da oralidade como era antigamente e ainda comprovam que os cuidados foram e são eficientes para saúde. O resguardo realmente é importante em todas as fases da vida dos indígenas, principalmente da mulher porque ela é quem gera outra vida.

De fato, a primeira menstruação é o sinal de que a menina se tornará mulher. A criança se torna adulta e antes disso deve se manter isolada, resguardar-se para receber conselhos e aprender a fazer o que lhes será ensinado. O período de resguardo deve ser acompanhado pela

família e deve ser compartilhada entre as mulheres para que a transmissão do conhecimento seja contínua. É a fase mais importante da vida, por ser nessa passagem que os cuidados serão benéficos para saúde futura. A forma como são praticadas se dá através da oralidade, em saber ouvir, ver e agir. Tem que experimentar para aprender e fixar na memória, além de conhecer as regras e obedecer. Pois é com o aconselhamento das pessoas mais velhas e suas experiências que construímos os saberes que são compartilhados com nossas famílias, parentes e comunidade. Ademais, há saberes que também são conhecidos e compartilhados por outros povos com pouca alteração. A base é a mesma: o cuidado e saúde da mulher.

A passagem da primeira menstruação está fundamentada nas nossas narrativas, que são conhecidas por diversas gerações. São acontecimentos que têm relevância para nós mulheres indígenas, já que somos nós que acreditamos, sentimos e vivenciamos. Somente nós podemos dizer que são saberes que contribuem para nossa saúde. Afinal, é a mulher que deve saber o que fazer no período do resguardo, mesmo porque os homens não passam por essa experiência de menstruar e por isso têm não propriedade para falar por nós. Haverá situações em que devemos cruzar os conhecimentos tradicionais, aqueles que só os homens pajé possuem, e científicos, pois, dependendo do caso, é necessário tratamento de ambas as partes. Estes podem ser complementares. É importante valorizar e fortalecer a sabedoria dos nossos ancestrais. Isso não significa que se deve abandonar dos outros, no caso, o conhecimento científico.

Por fim, observei que parte dos povos existentes são praticantes do ritual de passagem da menina-moça, ou seja, praticam o resguardo e quase todos com o mesmo significado nas atribuições destinadas a mulher. Uma coisa que é comum entre os povos foi o corte do cabelo, pintura no corpo com jenipapo e urucum, enfeites feito com penas, ossos e sementes que são usados na saída da reclusão. Outra coisa semelhante durante o resguardo é a restrição alimentar e os afazeres como proibição de conversar e tomar banho.

Embora os cuidados entre as mulheres indígenas de diversos povos sejam comuns, ainda é possível encontrar algumas diferenças. Por exemplo: no resguardo da *Yanomami* não pode comer farinha. A maioria das mulheres do Rio Negro como *Tukana*, *Dessana*, *Tariana*, *Baré*, *Waikhana* usa a farinha, que aparece como alimento para ser benzido. Outros derivados da mandioca também são permitidos em forma de mingau. Já no resguardo da mulher *Guarani kaiowá*, ela não come nenhum tipo de carne e no Rio Negro são permitidos alguns tipos de peixe e galinha caipira (mas não é qualquer uma, a galinha deve ser aquela que nunca botou ovo).

No entanto, é perceptível que mudanças ocorreram. Os rituais já não são os mesmos de como eram antigamente. Os povos vão se adaptando. Adequam-se ao tempo e espaço. Usam o



que possuem no lugar onde estão. Por exemplo: o enfeite da menina moça do povo *Juma* um de seus colares são feitos de tampas de garrafa plástico. O cercado feito para reclusão da menina *Yanomami* é com mosquitoireiro, lençol ou lona.

Embora as práticas de cuidado não sejam realizadas na sua totalidade, o que se conhece ainda é o suficiente para entender a importância. O sentido é o mesmo. Sabemos o quanto as coisas se modificaram devido aos diversos fatores que determinado povo sofre. Alguns não têm terra, espaço para praticar e outros não demonstram interesse em continuar, porque percebem que os jovens não obedecem. Também existem outros fatores como o preconceito que a menina sofre na escola ao aparecer com pintura depois do ritual. Há um constrangimento que a faz sentir vergonha. Isso provoca desinteresse em fazer o resguardo e participar da festa na saída da reclusão.

Ademais, sabemos que cada povo e família tem sua história e seus resguardos que são praticados ao longo da vida. Será levando ao conhecimento dos outros e mostrando a importância desses resguardos que se podem continuar vivenciando. Enquanto houver pessoas sábias, conhecedoras das práticas que promovem saúde, poderão fazer algo em prol da transmissão de saberes. Como indígenas, só precisamos despertar a vontade de conhecer o que está sendo esquecido ou até mesmo despertar curiosidade na juventude para que as sabedorias de nossos ancestrais sejam fortalecidas. Espero que este trabalho de histórias reais possa trazer interesse e incentivo às novas gerações em escrever tudo que acontece no ambiente familiar e na comunidade de cada indígena. Assim, continuaremos conhecendo diferentes povos.

Com isso também entendemos a maneira de ser dos povos indígenas do Brasil. Quando forem atendidos na escola, no hospital ou em qualquer lugar, deverão ser respeitados conforme suas especificidades e seus costumes. Não basta só ativar a memória e guardar por meio da oralidade. Acredito que não é a mesma coisa que vivenciar na prática. Devemos experimentar, mas, mesmo que não seja como no passado, pode-se adaptar e ainda terão os mesmos significados. Por exemplo: a maneira de cuidar da mulher no período do resguardo em comparação aos tempos atuais mudou e houve adaptação quanto ao lugar da reclusão. As mulheres contam que antigamente era construído um lugar com palhas ou talhos para elas ficarem “presas”. Era um cercado separado dos demais membros da família. Hoje se separa por quarto ou cerca com cortina apenas o espaço em que menina dorme, mas, ainda assim, tem o mesmo significado.

Portanto, isso é possível adaptar em qualquer lugar da casa. Conforme a convivência da família, a menina precisa entender e tem que saber dos significados, ouvir os conselhos para fazer e comer apenas o que for permitido. O que guardamos na memória através da oralidade

não é a mesma memória que se tem quando se viveu aquilo. A pessoa memoriza melhor o que aconteceu com ela, ou seja, só se guarda na memória o que se aprendeu ouvindo e vendo, fazendo e sentindo tudo ao mesmo tempo. É assim que os velhos nos ensinam e devemos continuar mostrando para que seja sempre lembrado e vivenciado ao longo dos anos.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Marta. Saúde reprodutiva e mulheres indígenas do Alto Rio Negro. IN: **Cad. CRH [online]**. 2009, vol. 22, n. 57, pp. 463-477. ISSN0103-4979. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-49792009000300003>.

CHAGAS, Durvalino S. J. V. **Cosmologia, Mitos e História: O Mundo dos Pamulin Mahsã Waikhana do Rio Papuri – Amazonas**. Dissertação (Mestrado em Antropologia) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2001.

COROAIA, Maria Elenir Neves. **Reflexões sobre as práticas Kaingang de cuidados com a gestação, parto e pós-parto e suas interfaces com o sistema oficial de saúde**. 2013. 104 f., il. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Sustentável) – Universidade de Brasília, Brasília, 2013.

CORREA XAKRIABÁ, Célia Nunes. **O Barro, o Genipapo e o Giz no fazer epistemológico de Autoria Xakriabá: reativação da memória por uma educação territorializada**. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Sustentável) - Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

EMPERAIRE, L. et al. **Dossiê de Registro. Sistema Agrícola Tradicional do Rio Negro**. Brasília, IPHAN, 2010. Disponível em: <http://www.iphan.gov.br>

FUNDAÇÃO NACIONAL DO ÍNDIO. **O Brasil Indígena** (IBGE), 2010.

INSTITUTO Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. **Estimativa de População**, 2017. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 28.05.2018

KRAHÔ, Creuza Prumkwyj. **Wato ne hômpu ne kâmpa: Convivo, vejo e ouço a vida Mehi (Mâkrarè)**. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Sustentável) – Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

LIZARDO, Liliane. Gênero: “mãe do corpo” doença que atinge as mulheres indígenas Baré no alto rio negro. IN: **Wamon** - Revista dos alunos do Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da UFAM, [S.l.], v. 2, ago. 2017. ISSN 2446-8371. Disponível em: [www.ufam.edu.br](http://www.ufam.edu.br). Acesso em: 11.06.2018.

MAXIMIANO, Claudina Azevedo. **Tragédia e sofrimento: mobilização política de adolescentes e jovens indígenas no Rio Negro**. 2015. 323f. Tese (Mestrado em Antropologia Social) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2015.

MISSIONARY, C. C. **Mapa de Santa Isabel do Rio Negro**. Disponível em: <http://www.iphhan.gov.br>

PEREIRA, Rosilene Fonseca. **Criando gente no alto Rio Negro: um olhar waikhana**. 2013. 116 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2013.

PINTO, Alejandra Aguilar. Reinventando o feminismo: as mulheres indígenas e suas demandas de gênero. IN: **Fazendo Gênero 9: Diásporas, Diversidades e Deslocamentos**, 2010, Florianópolis. *Fazendo Gênero 9: diásporas, diversidades e deslocamentos*. Florianópolis: UFSC, 2010.

REZENDE, Padre Justino Sarmento. Ciências e Saberes tradicionais. IN: **Tellus**, ano 13, n. 25, p. 201-213, jul./dez. 2013. Campo Grande, MS.

VELTHEM, Lucia Hussak Van. Cestos, peneiras e outras coisas: a expressão material do sistema agrícola no rio Negro. IN: **Revista de antropologia**, USP, v. 55, p. 401-437, 2012.

VERON, Valdelice. Tekombo'e Kunhakoty: **Modo de viver da mulher kaiowa**. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Sustentável) – Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

## VÍDEOS

YANOMAMI - As mudanças do ritual da primeira menstruação. Realizado durante oficina de vídeo no Bicho - acú, Rio Marauíá, Amazonas - 2017. . NAX - Núcleo Audiovisual Xapono. . Disponível em: . Publicado em 4 de mar de 2018.

HISTÓRIA das religiões: Ritual de passagem da menina moça da aldeia Kamayurá - Edição Prof. Cesar Mota. Publicado em 30 de maio de 2012.

NAMBIQUARA: Ritual da menina moça. . Documentário contemplado pelo 1º Prêmio de Cinema 'LÍDIO SOHN ' da Superintendência da Juventude, Cultura, Esporte e Lazer - SEJUCEL. . Publicado em 29 de março de 2018.

EM FESTA da Menina Moça, Borep mantém viva a tradição dos Juma. Povos Juma e Uru-eu-Wau-Wau. Por Gabriel Uchida. Apoio . Realização: Kanindé - Associação de Defesa Etnoambiental. . Publicado em 5 de jun de 2017.

TESOUROS do MA: conheça o Ritual da Menina Moça, tradição preservada pela nação indígena Guajajara. . Categoria Notícia e política. . Publicado em 7 de abr de 2017.

RITUAL da Menina Moça dos índios Paresí. . Reportagem exibida no programa É Bem Mato Grosso da Tv Centro América. . Publicado em 21 de abr de 2016.

## ANEXO

### Roteiro para entrevista

#### Perguntas:

1. Com qual idade você menstruou?

2. Você teve resguardo? quanto tempo durou? como foi? (se não, por quê?)

- Benzimento? Em que? Para que?

3. Quais cuidados e conselhos que recebeu? De quem?

- O que fez nesse período? (o que mandaram e o que não deixaram fazer)

- O que comeu no período do resguardo? Quais foram os alimentos permitidos e proibidos?

4. Contribuiu para sua saúde?

- Tem algum problema? (alguma doença ou sente algo relacionado a dores de cabeça, cólicas menstruais ou outras dores no corpo?)

### Produto livro guia

KUNHÃ PORANGA KUNHÃ MUKU

MULHERES INDÍGENAS

# Práticas dos Cuidados de Saúde



---

**HISTÓRIAS DA MULHER WAIKHANA**

EVELYN TEIXEIRA NERY

---

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

**EVELYN TEIXEIRA NERY**  
Edição

**DAIARA HORI FIGUEROA SAMPAIO**  
Arte

**IZABEL CRISTINA BACELLAR ZANETI**  
Colaboradora

**CENTRO DE DESENVOLVIMENTO**  
**SUSTENTÁVEL - CDS**

**MESTRADO EM SUSTENTABILIDADE JUNTO**  
**A POVOS E TERRAS TRADICIONAIS - MESPT**

**BRASÍLIA**  
**2019**

---

---

**PRÁTICAS DOS CUIDADOS DE  
SAÚDE NA PRIMEIRA  
MENSTRUÇÃO DA MULHER  
WAIKHANA DE SANTA ISABEL DO  
RIO NEGRO-AMAZONAS:  
DO PASSADO AO PRESENTE**





---

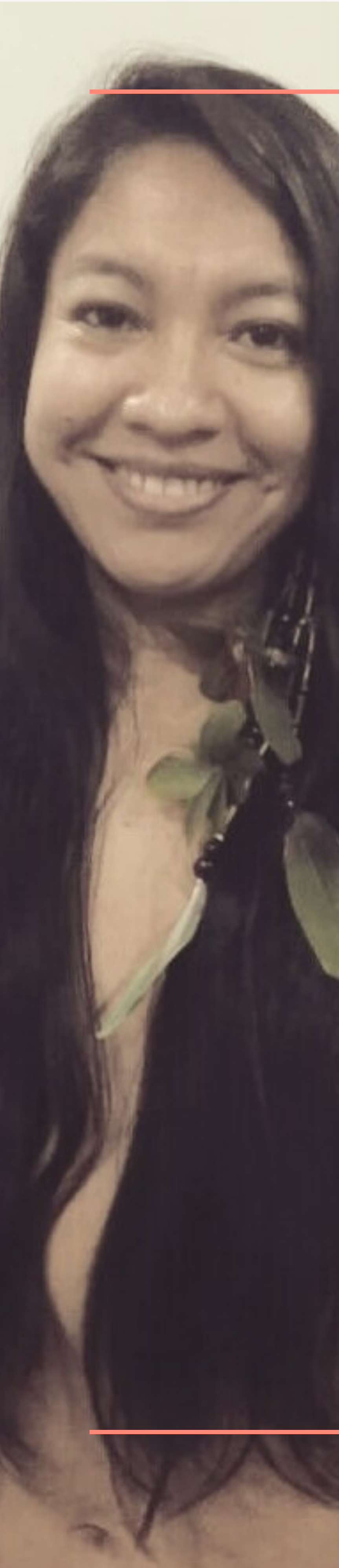
# SANTA ISABEL DO RIO NEGRO



## **TERRA INDÍGENA DO MÉDIO RIO NEGRO**

As informações contidas neste trabalho são fruto da dissertação de mestrado de Evelyn Teixeira Nery.

A pesquisa é baseada na experiência de mulheres indígenas e nas histórias contadas dos antepassados. Foi escrita a partir do olhar de uma mulher indígena, com base nos saberes que os mais velhos ensinaram.



# APRESENTAÇÃO



O presente guia da Kunhã Poranga/Kunhã Muku traz informações de como deve ser o resguardo no período da primeira menstruação e histórias reais de fatos que aconteceram na vida da autora em relação ao período menstrual. Tem o intuito de incentivar a valorização dos conhecimentos ancestrais. Seu objetivo é mostrar a importância das práticas dos cuidados de saúde da mulher indígena como ação que promove a saúde da mulher e previne contra o aparecimento de determinadas doenças.

Este trabalho foi elaborado especialmente para mulheres com ou sem filhas que devem saber como se cuidar para terem uma boa saúde. Além de aprender, poderão repassar conhecimentos para as novas gerações. Com essas orientações, pretende-se estimular atitudes que contribuam para qualidade de vida e o autocuidado, por meio das práticas de cuidados essenciais na passagem da menina para idade adulta. O resguardo deve ser feito no momento do primeiro sangramento.

Estas práticas se referem às restrições dos afazeres e da alimentação que são necessárias realizar para que a menina se torne uma mulher forte e saudável ao longo da vida.

É importante que toda sociedade não-indígena tenha o conhecimento dessas práticas e valorizem o que as mulheres indígenas realizam para manter uma boa saúde. Estas práticas estão presentes em diversos povos. É importante que saibam que as práticas de cuidados no período do

resguardo, são imprescindíveis na vida de qualquer mulher e que deve ser repassado entre as gerações.

Para isso, vamos conhecer e entender alguns saberes indígenas, lembrando que cada povo tem seus conhecimentos e costumes.

Portanto, as informações contidas aqui foram extraídas da experiência da mulher Waíkhana e das mulheres Tukana, Dessana, Tariana e Baré, que são as antecessoras da minha família.

**KUNHÃ PORANGA =  
MOÇA BONITA  
KUNHÃ MUKU =  
MULHER MOÇA**

A seguir, apresento informações sobre o resguardo no período da primeira menstruação, momento único para se tornar uma Kunhã Poranga (moça preparada para festa de saída da reclusão) Kunhã Muku (moça já considerada adulta).



---

# MENSTRUÇÃO E RESGUARDO

## DO PASSADO AO PRESENTE

No tempo de nossas avós, quase não se falava como era a chegada do primeiro sangramento (a primeira menstruação). Agora devemos saber que é normal na vida de toda mulher. É natural no corpo feminino.

Antigamente, a primeira menstruação era esperada a partir da dilatação do mamilo. A menina ficava de sobreaviso de que algum dia sangraria. As pessoas não explicavam como acontecia. Só diziam que estava se aproximando a hora de virar mulher.

No dia que chegava, ou seja, quando sangrava, a menina tinha obrigação de avisar imediatamente a uma mulher mais velha da casa, podendo ser avó, mãe, tia, irmã, prima ou alguma outra mulher que já menstruava, pela qual seria cuidada. São elas que têm a experiência e portanto, as únicas que podiam acompanhar, informando sobre a importância de resguardar o período. Conforme aprenderam com suas ancestrais,

e foram sendo repassadas ao longo dos anos. A partir do momento que sangrava, já começava o resguardo. A menina era isolada num canto, proibida de sair da casa, de realizar algumas atividades e de comer qualquer alimento. Em seguida, chamavam o benzedor do seu povo para fazer a cerimônia de benzimento, que era realizado na comida, nos objetos e nos lugares por onde a menina passaria enquanto estava menstruada. Ela só tinha que ouvir os conselhos e obedecer o que ensinavam referente a sabedoria do povo.

Elas ficavam sem conversar com os demais da família e da comunidade desde o primeiro dia do resguardo.

Tem povo que cercava um espaço separado, feito dentro ou fora da casa para ela ficar longe dos olhos de outras pessoas, principalmente dos homens. Enquanto estava isolada, a menina recebia conselhos e os praticava.



---

As instruções eram sobre como cuidar da casa e da família. Além disso, preparava comida, produzia adereços e artes indígenas, além de aprender a cuidar de si (do corpo e espírito). Tudo que ela deveria saber para manter a saúde, ouvia durante o período de resguardo. Era nesse momento que as meninas ficavam sabendo e entendiam o significado de fazer o resguardo. O tempo de resguardo dependia de cada mulher e do costume de seu povo. Segundo informações das anciãs, era conforme os dias de sangramento: em torno de uma semana. Só podia sair quando parava de sangrar. Algumas, mesmo não estando sangrando, saíam depois de trinta dias e outras depois de meses. Assim também acontecia em relação aos alimentos que elas eram proibidas de comer, pois, alguns alimentos só eram permitidos depois do período menstrual, que variava entre as mulheres. Só podia comê-los normalmente depois de um ano ou após a segunda menstruação. Ainda no período de resguardo, não podia comer salgado, doce, azedo, assado ou frito. A comida dela era cozida e servida sem sal ou açúcar. Também não podia tomar banho. Ela só se limpava.

O banho completo era somente depois de uma semana, momento em que podia molhar a cabeça. Este banho era preparado pelo benzedor que, através do tabaco e no xikantá (breu vegetal) ou cera de abelha, fazia proteção da menina, cercando-a com o benzimento. Com isso, ele a escondia dos dos maus espíritos, aqueles que trazem doenças ao corpo da mulher. Depois do banho, era cortado o cabelo e assim a menina se tornava uma mulher formada. A partir disso, era considerada uma mulher pronta para assumir responsabilidades e seguir a vida no meio dos mais velhos. Essas práticas dos cuidados de saúde das mulheres são importantes para maioria dos povos indígenas que seguem os costumes de seus ancestrais e conforme o conhecimento de cada povo, é possível que existam outras proibições no resguardo da primeira menstruação. Provavelmente terão a mesma finalidade que é prevenir o aparecimento de determinadas doenças ao longo da vida. É do nosso conhecimento que cada proibição tem um significado importante, por isso devemos continuar praticando para o nosso bem-estar.





Proteção da luz do sol  
Benzimento antes do primeiro banho  
Corte do cabelo depois do banho





# MULHERES WAIKHANA

PARA QUE POSSAMOS LEMBRAR DE PRATICAR NO PRESENTE E ASSIM CONTINUARMOS MANTENDO NOSSO FUTURO, FORAM ELABORADAS ESSAS INFORMAÇÕES A PARTIR DOS CONHECIMENTOS REPASSADOS ENTRE AS MULHERES DE SANTA ISABEL DO RIO NEGRO.

## **1. Com qual idade vai menstruar (sangrar)?**

Atualmente, podemos dizer que não existe uma idade certa. Depende do desenvolvimento ou maturação do corpo. Algumas são mais precoce ficando a partir de oito anos e outras a partir de treze anos. De modo geral, a menina deve esperar seu primeiro sangramento após seis meses ou um ano da dilatação de seu mamilo.

## **2. O que é o resguardo na primeira menstruação?**

Resguardo é um período restrito, exclusivo, sendo o momento que a pessoa evita fazer determinada atividade e não pode comer determinados alimentos enquanto estiver sangrando.

---

# UMA MULHER SAUDÁVEL

## 3. PARA QUE E POR QUE SE DEVE FAZER O RESGUARDO?



O resguardo serve para que tenha saúde futuramente. Para evitar o aparecimento de problemas na vida adulta. Com isso, dificilmente a mulher fica doente ou tem complicações no parto. Porque previne diversas dores, como por exemplo, dor de cabeça, cólicas, dores nas articulações, na coluna, dificuldades no parto e vários outros problemas que podem aparecer no corpo, como doenças no útero (mioma, câncer).

## FORTE E RESISTENTE







#### **4. Quanto tempo de resguardo?**

Isso depende de cada mulher e o costume do povo, mas seria o intervalo em que estiver sangrando que normalmente fica em torno de cinco a sete dias. O resguardo restrito pode ser esse período e também continua dependendo do povo por semanas ou meses, conforme a tradição. Há alimentos que só podem ser consumidos depois de um ano ou após a segunda menstruação.

#### **5. Como é o resguardo da primeira menstruação?**

A pessoa fica isolada, sozinha, sem contato com outras pessoas, apenas os membros da família que acompanham e cuidam dela. Conforme as regras, deve ser uma mulher, podendo ser avó, mãe, irmã mais velha, tia. Somente o homem, benzedor pode fazer o benzimento. São essas pessoas que aconselham sobre o que se deve aprender, o que pode comer e o que não pode fazer durante o resguardo.

#### **6. Por que o benzimento?**

Através do benzimento a pessoa será protegida dos maus espíritos (aqueles que trazem doenças) que estão soltos no mundo. Benzimento é uma forma de proteção e permissão para usar algo da natureza, pois, entende-se que tudo tem dono e como dever temos que ser apresentados para sermos protegidos. Por isso, o pajé deve benzer na pessoa, no alimento e o lugar onde ela for passar.

#### **7. Para que se deve fazer o benzimento?**

Ao povo Waíkhana, benze-se no corpo e espírito da pessoa para não adoecer, no tabaco e no breu para proteção. A fumaça é soprada sobre a menina e o breu é jogado na água antes do banho, para que o encanto (seres espirituais) não a vejam. Além disso, o breu também deve ser usado para defumar a casa e o local em que a menina se encontra. Essa ação cerca todo ambiente simbolicamente.



### **8. Em que deve ser feito?**

Além do tabaco e do breu defumado na casa e nos objetos, deve ser feito no sal, na farinha e na pimenta, que são os principais. Mas também, qualquer comida ingerida durante o resguardo tem que ser benzida, para que os espíritos não fiquem bravos e não deixem a pessoa doente.

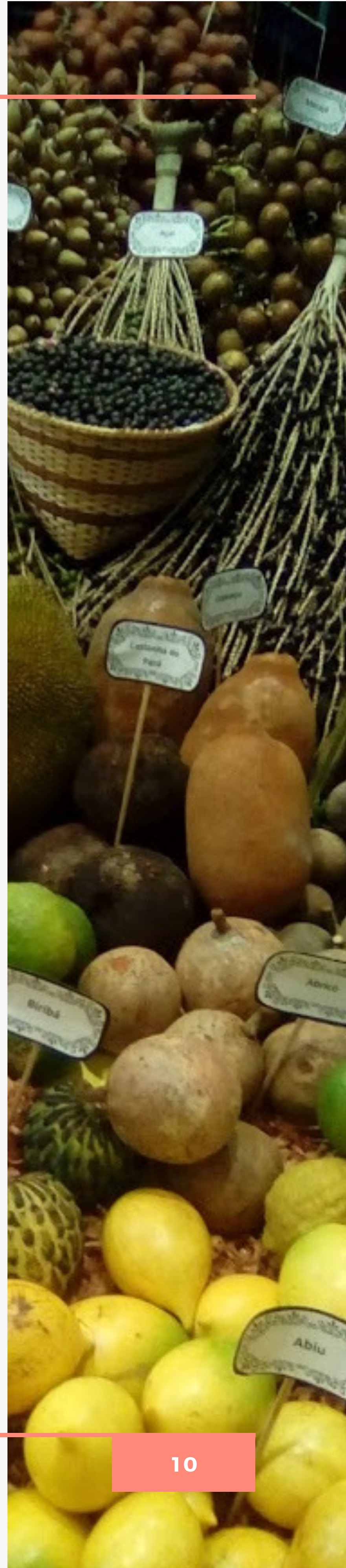
### **9. O que deve comer e beber no período de resguardo?**

Isso varia conforme o povo, pois, há diferenças na alimentação. A mulher Waíkhana deve comer carnes bem cozidas conforme a tradição, podendo ser galinha caipira que ainda não botou ovo, peixe de escama os considerados pequenos. Deve tomar água, chibé, caribé ou mingau sem adição de sal ou açúcar nos três primeiros dias. Deve comer somente as frutas que não sejam muito doces e nem azeda, aquelas que não estragam rápido quando amadurecem e não criam bichinhos dentro.



### **10. O que pode e deve fazer durante o resguardo?**

Conselhos para seguir: Pode fazer atividades leves, como preparar comida, fazer algum artesanato, ler, escrever, lavar louça, costurar, dobrar roupa. Tem que se movimentar, fazendo algo que não exija força. Ocupe-se dentro de casa. Deve receber os benzimentos necessários antes de comer, beber e tomar banho. Comer apenas o que for permitido e benzido. Tomar banho completo depois de uma semana ou quando parar de sangrar.



---

# CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA O PERÍODO

## 11. O QUE NÃO DEVE OU NÃO PODE FAZER?



Não sair de casa para não se expor ao sol, vento ou a chuva.

Não olhar e nem conversar com outras pessoas.

Não deve ficar muito tempo parada ou dormindo durante o dia.

Não fazer atividades pesadas ou qualquer movimento que faça força.

Não pode pegar vassoura e nem varrer, ou seja, não fazer trabalhos de limpeza.

Não fazer esforço, como carregar coisa pesada.

Não tomar banho nos três primeiros dias.

Não comer alimentos muito doces ou salgados, nem assado ou frito.

Não molhar a cabeça durante os sete dias.

Não lavar roupa para não ficar pegando água por muito tempo.

---

# ALIMENTAÇÃO

## 12. ALIMENTOS QUE SÃO PERMITIDOS E PROIBIDOS COMER:



### Alimentos permitidos:

Mingau dos derivados da mandioca (massoca, tapioca ou farinha, beiju) e de banana verde; peixes pequenos que tenham escama: acará, privora, jacundá, aracu; galinha caipira nova; pimenta madura seca. Frutas não muito doces, como açaí, cacau, laranja, banana (algumas).

### Alimentos Proibidos:

Sal ou açúcar em qualquer preparação; Carne (qualquer tipo) assada ou frita. Peixe liso, aquele sem escama, como surubim, piraíba, mandí. Frutas consideradas muito doces: abiu, banana (algumas), cucura, cana, ingá, mamão, goiaba; Ou azedas: araçá, cupuaçu, limão.

---

# A PERCEPÇÃO DA REALIDADE

O surgimento da ideia de escrever sobre tais práticas veio quando participei de projetos de extensão na universidade, onde percebi que os saberes sobre cuidados de saúde são importantes. A sociedade não-indígena não conhece nossos costumes e não valorizam nossos conhecimentos. Por isso, é necessário relatar para que nos entendam e nos tratem com respeito. Afinal podemos ser como os outros sem esquecer das nossas origens.

E como estudante, posso afirmar que os projetos de extensão com os indígenas trouxeram boas experiências também para universidade. Foi possível demonstrar que o estudante indígena não perde as origens só porque saiu de sua comunidade. Ao contrário, cada um buscou mostrar a sua realidade para que a universidade o entenda e, assim, melhore a convivência, incluindo-o ao meio social.

Eu sou um exemplo de que valeu a pena participar durante a graduação do Projeto Vidas Paralela Indígena (PVPI), pois me despertou o desejo de continuar com pesquisas e que agora no mestrado estou apresentando como resultado, mostrando o que

temos de mais valioso na região, que é nosso saber, nosso costume, nosso modo de viver e nossa alimentação. É uma honra poder contribuir com os povos indígenas, em especial, sobre o meu local de origem. Além disso, foi também na convivência com outros indígenas e ouvindo os velhos das comunidades que fui entendendo porque aparecem várias doenças que ainda não descobriram a cura. Segundo a sabedoria dos nossos ancestrais, os pajés, nossos grandes intelectuais indígenas e protetores, as doenças que aparecem atualmente são as consequências que estamos enfrentando pela destruição da natureza, por não respeitar as espiritualidades que habitam entre nós e quebrar regras da tradição indígena. Dentre as quais, a mulher indígena é quem fica mais exposta e sofre. Ela se torna vulnerável por andar em lugares e comer alimentos que não são permitidos quando está no período menstrual. Situação do qual não podemos duvidar, pois, pode acontecer coisas que são inexplicáveis para um médico, mas nós entendemos e sabemos porque acontece.





Não adianta duvidar do que já se conhece, pois, certas coisas se revelam e ainda acontecem em pleno século. Eu mesma tive que sentir e pude comprovar diferentes acontecimentos durante esses anos e tenho duas lembranças das experiências de quando quebrei regras dos nossos ancestrais. Essas lembranças marcaram minha vida. Ocorreu quando duvidei dos conhecimentos das nossas avós, foi em 2001 e outra em 2017. O fato me fez perceber que não importa onde a mulher esteja ou passe o tempo que for longe de sua comunidade, pois a mulher indígena deve seguir as regras já que faz parte da tradição espiritual do povo. São regras que devem ser cumpridas e não questionadas. É importante sempre relembrar os conselhos que nós indígenas recebemos de nossas mães, simplesmente por sermos mulheres. Não podemos fazer tudo a qualquer tempo. Uma das coisas que minha mãe dizia era que uma mulher que ainda não teve

filho não pode, em hipótese alguma, acompanhar um parto. Ela me dizia também para não andar em lugares desconhecidos no período menstrual sem estar protegida por benzimento, mas caso aconteça, já foi uma quebra de regra e terá consequência. No caso, a mulher pode sofrer com dores ou tem problemas na saúde futuramente, por não respeitar a sua ancestralidade e seu corpo. É difícil fazer os não-indígenas entenderem o porquê, já que não sabem o significado sobre determinados comportamentos que somente os indígenas têm conhecimento. Para nós, a regra é clara e simplesmente deve ser cumprida. Por duas vezes não obedeci. Uma quando entrei no rio, depois eu sofri e outra fiquei perto de pessoa doente fazendo-a sofrer. Tudo isso, por estar menstruada e não resguardar o momento. Essas situações trouxeram consequências que marcaram a minha vida.

**Estes acontecimentos ocorreram em Santa Isabel do Rio Negro, no Amazonas. São fatos que também serviram de inspiração para escrever este conteúdo. Por isso, descrevo essa história para mostrar a realidade e também para conhecerem o desfecho desse episódio inédito ocorrido em pleno século XXI.**

---

# É IMPORTANTE SABER QUE:

Além desse guia trazer informações sobre cuidados no resguardo, traz histórias da experiência vivida e sofrida por não obedecer as regras que devem ser cumpridas.



A narrativa seguinte mostra que a mulher pode ser poderosa e também perigosa no período menstrual.

**MULHER COM SANGUE É  
PODEROSA E PERIGOSA!**



# REALIDADE

## MULHER INDÍGENA É PODEROSA E PERIGOSA

Em pleno século XXI aconteceram coisas na minha vida que ficaram na memória, motivo pelo qual escrevo. Foram revelações inacreditáveis e merecem ser compartilhadas para afirmar que a mulher indígena é poderosa e perigosa. É verdade que toda mulher tem poder e também fica vulnerável no período menstrual, mas eu duvidei e me dei mal. Quase matei e quase morri. Por causa da bendita menstruação, muitas coisas podem acontecer. Eu mesma tive que ver e sentir para acreditar. Desde criança crescemos ouvindo os conselhos dos mais experientes que foram deixadas por nossos ancestrais como regra para viver. Devemos segui-las, mas nem sempre obedecemos tais ensinamentos. Os anciãos conhecedores da vida dizem que só aprendemos vendo, fazendo e sentindo. Deve ser por isso que precisei testar, vivenciando para comprovar tal argumento, tendo que passar por aquilo para dizer: "É verdade porque também passei por isso". São experiências vistas, vividas,

sentidas e ditas como verdadeiras. Dentre, as quais tenho duas lembranças de quando fiz minha mãe passar mal e eu senti dores que nunca havia tido antes. Tudo isso por causa do sangue menstrual.

Eu sabia das consequências, mas subestimei achando que nada aconteceria. Não foi por falta de conhecimento e sim por desobediência, por duvidar do nosso saber. Nós ouvimos histórias reais e imaginárias que têm significados importantes na nossa vida.

São experiências que aconteceram com os mais velhos e são repassadas, ensinando-nos a termos os mesmos cuidados, para evitar desastres na vida de uma pessoa ou na natureza. Regras vistas como sobrevivência, exemplo a ser seguido e ser praticada por toda vida. Apesar de saber disso, não confiei nesses conhecimentos. Mesmo escutando os conselhos, ainda duvidava de certas coisas. Andei testando os fatos, por não levar a sério o que me disseram. Na verdade, quebrei regras.



---

## QUANDO QUASE MATEI

No nosso conhecimento, acredita-se que quando a pessoa for mordida por cobra venenosa, ela também deve se resguardar. Não pode ser vista por mulher gestante ou menstruada, e se acontecer de ser exposta, a dor aumenta podendo levá-la à morte.

Era do meu conhecimento os cuidados que devemos ter em caso de mordida de cobra e também sabia das regras para mulher em período menstrual. Sabia o que era para evitar de fazer. Mas quando aconteceu na minha família, subestimei por achar que não pudesse ocorrer atualmente e pensei: "já estamos em outro tempo, isso não é mais possível, é coisa do passado". Engano meu, pois, há quem diga que isso não pode e não deve. Quando minha mãe foi mordida, ela não quis sair do local para não ser vista e mesmo contra sua vontade, levaram-na ao hospital para tomar soro.

No terceiro dia, ela recebeu alta e foi para casa.

Enquanto isso, eu havia ficado menstruada e não pude visitá-la no hospital por receio do que poderia acontecer. Tive que avisar a uma irmã que eu estava menstruando e não ajudaria ela cuidar da mamãe. Pensei que não faria mal ficar na mesma casa por já ter passado dias e achei que deveria apenas evitar olhar.

Minha irmã apenas disse: "não entra no quarto da mamãe e vá dormir na sala". A mamãe não podia saber. Foi uma situação difícil, de ter que evitar me aproximar dela e ficou pior quando, por um momento, minha irmã saiu da casa.

Mamãe me chamou dizendo que estava com fome e eu sem poder responder. Só que meu irmão ouviu e me obrigou a levar mingau no quarto. Entrei sem falar e nem olhar diretamente para ela e pensando: "Espero que não faça mal".

Mas não adiantou. A reação foi rápida. Em pouco tempo percebemos que a dor foi voltando. As horas passando e mamãe piorando. De noite, ela começou a chorar e pediu para chamar um benzedor.

Ele veio e benzeu. Em seguida disse que alguém tinha feito "mal", ou seja, a pessoa que visitou estava menstruada ou grávida. Minha irmã me olhou já me culpando e brigou comigo, afinal ela havia dito para não entrar no quarto.

No mesmo instante, o benzedor me disse: "tu tá querendo matar tua mãe? Isso faz muito mal. Tu não pode ficar perto dela." Ele pediu para sair imediatamente da casa e ainda disse que eu só poderia voltar quando a menstruação tivesse acabado.





---

## QUANDO QUASE MORRI

Também é do nosso conhecimento e faz parte da vida de mulheres indígenas, seguirmos as regras das avós no período menstrual. Segundo tais regras, desde a primeira menstruação, a mulher deverá evitar comer alguns alimentos e evitar determinados lugares, como andar na mata, entrar no rio sem proteção. Durante todos outros ciclos menstruais, devemos evitar tomar banho no rio se não tivermos protegidas por benzimento. São regras que simplesmente devem ser cumpridas e não questionadas, ou seja, melhor não duvidar. Só que mais uma vez, fui desobediente e não acreditei que faria mal estar em lugar desconhecido nessas condições. Tive que sentir as consequências no meu próprio corpo. Aconteceu quando fui a uma comunidade distante da cidade e tranquilamente tomei banho no rio, comi carne de caça e peixe num lugar que nunca estive e ainda estava no fim do meu período menstrual. Depois de dois dias, voltei para casa. Na primeira noite durante a madrugada, comecei sentir fortes dores nas pernas, dor de cabeça, cólica, febre e diarreia. De manhã contei a minha mãe e irmãs o que estava sentindo, porque não conseguia nem andar direito. Minha irmã mais velha só me olhou e disse: "Foi majuba, tu levou surra. Tem que ir ao pajé mandar benzer. Só assim vai passar. Eu sei como está sentindo e essa dor só vai piorar".

Fiquei pensando: "será mesmo que levei uma "surra de majuba"? (termo usado quando um espírito de determinado lugar estranha nossa presença e faz a pessoa adoecer de repente, dizemos que levamos uma surra).

Minha irmã falou com tanta convicção por ter acontecido algo semelhante, pois ela já havia sentido fortes dores que nenhum remédio fez passar.

Foi justamente um benzedor que conseguiu parar a dor. Mesmo assim, fiquei duvidando da afirmação dela, apesar de saber da história. Ainda pensei: "não é isso".

Fui teimosa, não liguei e tomei uns comprimidos e remédio caseiro que não tiveram efeito. Como não tive nenhuma melhora e a situação só piorava com passar das horas, percebi que estava acontecendo do jeito que minha irmã havia dito. Foi nesse momento que me dei conta e fui convencida de que não era uma simples doença. Realmente precisava dos cuidados tradicionais de benzimento.

Então, no final da tarde, pedi para chamar o benzedor, que veio e me benzeu. Ele fez umas perguntas em relação ao que havia feito, por onde andei e o que comi no dia anterior. Em seguida, disse que eu tinha levado surra de majuba, porque estava de "corpo aberto" (sem benzimento, sem proteção) e os espíritos me estranharam. Ele falou para eu não ir ao hospital.

---

O pajé também disse: “tu já vai melhorar. Foi só encanto, mas já afastei”.  
E assim aconteceu. Acordei sem dores e sem febre. Recuperei-me rapidamente. Depois fiquei sabendo que o benzedor falou para minha irmã que eu duvidei a respeito do que tinha acontecido e continuava duvidando. Por isso que ele disse que não era necessário ir ao hospital, para mostrar que ficaria boa somente com benzimento, porque a causa foi espiritual.

Eu realmente não estava acreditando, porque estava pensando que ainda precisava ir ao hospital tomar outros remédios. Mas ele me convenceu, porque dormi e acordei boa. O pajé ainda me fez acreditar que outros seres existem e podem nos deixar doentes se não respeitarmos o ambiente quando estivermos menstruada.



# FIQUE SABENDO QUE:

Esses acontecimentos ocorreram justamente por ter sido desobediente. Eu não fiz nada para me proteger, achando que não faria mal por estar no fim da menstruação. Nessa fase, ainda estamos atraindo o encanto (seres espirituais sobrenaturais) que sentem e tentam se aproximar. Quando conseguem nos deixam doentes.

Foi o que aconteceu depois que entrei no rio e na mata, sem proteção. Eles me fizeram adoecer.

Quem acredita que existem seres espirituais cheios de doenças no mundo, procura um pajé para mandar benzer e proteger o corpo. Por isso minha mãe mandava nos benzer antes de irmos a lugares estranhos. Assim fomos criadas.

O que aconteceu comigo foi teimosia. Tentei me comportar como outras mulheres por ter visto mulher menstruada entrar no rio e não ter nenhum problema no momento.

Também achei que nada poderia acontecer comigo, já que estava no final da menstruação. Ignorei minha criação por achar que fosse apenas uma mulher e não uma mulher indígena com costumes que dizem que os espíritos conhecem quando estamos sangrando.

Nesta situação, ainda estamos atraindo estes seres que sentem o nosso cheiro e se aproximam. Quando estamos sem benzimento, eles conseguem nos deixar doentes.

Foi o que aconteceu comigo

por entrar no rio menstruada e ainda duvidando que pudesse acontecer atualmente.

Como prova, tive a resposta e fiquei doente. Foi o benzedor quem descobriu os motivos e me disse para respeitar os costumes nos quais fui criada. A presença de um benzedor do povo na vida de uma mulher indígena é imprescindível, por causa do benzimento que ele faz para nossa proteção e do qual não devemos duvidar,

São conhecimentos ancestrais e tenho percebido que o difícil é fazer a sociedade compreender ou aceitar nossos saberes pelo fato de que nós não temos provas escritas sobre as nossas experiências com a relação entre humanos e natureza para afirmar o quanto são verdadeiras.

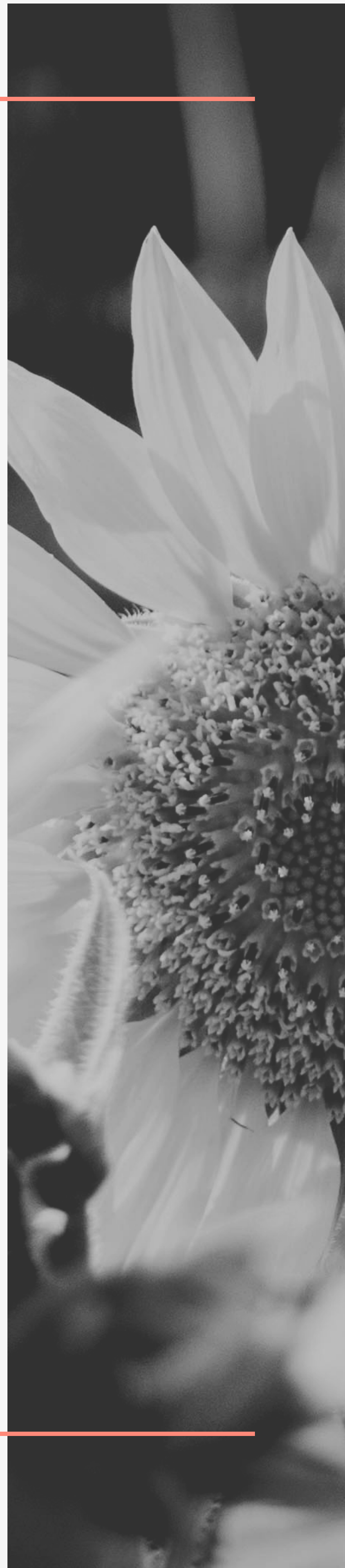
Tanto a universidade como outros locais têm dificuldades de lidar com a situação dos cuidados com as indígenas e poucos buscam conhecer a realidade. Isso pode tornar as famílias mais vulneráveis e induzir a perda dos costumes, como a realização das práticas dos cuidados de saúde da mulher, dos hábitos alimentares, no modo de fazer e comer determinado alimento.

Com isso, pode haver perda dos saberes tradicionais importantes como o benzimento e o resguardo da menina na primeira menstruação. Precisamos mostrar que nossas práticas têm influência na saúde da mulher, porque é uma tradição repassada há anos.

---

O que aprendemos em sala de aula como saber científico tem a ver com o saber indígena. Por exemplo: a restrição de alimentos com sal, açúcar e gordura em certas situações. Nossos ancestrais também proibiram comê-los, especificamente, no período da primeira menstruação, que é o momento de se resguardar. Não aprenderam na escola para saber o porquê, mas nos explicavam o significado com base em suas práticas. Isso vem da experiência vivida, o que nos dizem é com base nos acontecimentos observados ao longo de suas vidas. Estão memorizadas e marcadas na oralidade de cada povo. Conforme aprendemos, somos proibidas de comer e de fazer certas coisas em período de resguardo, sendo que, para cada proibição há um significado. Por exemplo: é proibido comer doce, principalmente aquelas frutas consideradas muito doces que quando maduras estragam rápido. Nossas avós diziam que não se deve comer, porque são frutas que, quando amadurecem, logo os bichinhos comem por dentro e apodrecem ainda na árvore. Da mesma forma pode acontecer com os dentes se comermos doces no período do resguardo. Também fará mal e trará consequências. Os dentes criam cáries e se

não cuidarmos, logo se perdem. Minha irmã foi proibida de comer cará e alguns tipos de banana. Segundo ela, porque faz mal ao útero e faz a mulher sentir dores como a cólica. Ademais, sabemos que cada povo e família tem sua história, tem seus resguardos que são praticados ao longo da vida. Acredito que será levando conhecimento aos outros e mostrando a importância desses resguardos que se pode continuar vivenciando. Enquanto houver pessoas sábias, conhecedoras das práticas que promovem a saúde, se poderá fazer algo para dar continuidade à transmissão desses saberes. Como indígenas, só precisamos despertar a vontade de conhecer o que está sendo esquecido, incentivando a curiosidade na juventude. Para isso, é necessário que pessoas como nós na academia, façamos algo em prol de nossas sabedorias e nesse mestrado estou tendo a oportunidade de relatar essas histórias. Tenho observado nos demais indígenas que temos pensamentos semelhantes no que se refere aos cuidados que devemos ter com o ambiente, com o corpo e os seres com quem convivemos. Eles também estão escrevendo sobre o seu povo e sua convivência.



---

# CONSIDERAÇÕES CONTÍNUAS

**ESPERO QUE ESTAS INFORMAÇÕES COM HISTÓRIAS REAIS POSSAM TRAZER INTERESSE E SEJA UM INCENTIVO À NOVA GERAÇÃO PARA ESCREVER TUDO QUE ACONTECE NO SEU AMBIENTE FAMILIAR E NA SUA COMUNIDADE PARA QUE AS SABEDORIAS ANCESTRAIS SEJAM FORTALECIDAS. SÓ ASSIM PODEREMOS CONTINUAR CONHECENDO DIFERENTES POVOS E VALORIZANDO OS COSTUMES.**



Foto: Regis Goes

Evelyn Teixeira Nery, indígena do Povo Waíkhana/Piratapuya.  
Nascida em Santa Isabel do Rio Negro no Estado do Amazonas.  
Filha de Hilda Dessana e Carlos Piratapuya.  
Irmã de Valdomiro, Rosália, Dária, Carlos Alberto, Gracimar e Noêmia. Tia de Robert, Railson, Railane, Railan, Luan, Darliene, Franciléia, Deovanir, Eyze, Mayara, Henrique, Andressa, Carla Heloísa, Carla Helena, Cadson, Gusmara, João, Dayane, Natacha e Felipe.

