



UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAÍBA

JULIANA VITÓRIA GALENO DA SILVA

ESCREVIVÊNCIAS DE CUIDADO: PRÁTICAS AFRICANAS E AFRO-
BRASILEIRAS DE PRODUÇÃO DE SAÚDE MENTAL

PARNAÍBA, 2022

JULIANA VITÓRIA GALENO DA SILVA

ESCREVIVÊNCIAS DE CUIDADO: PRÁTICAS AFRICANAS E AFRO-
BRASILEIRAS DE PRODUÇÃO DE SAÚDE MENTAL

Trabalho apresentado à banca examinadora de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC 2) do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba, UFDPAR, como parte das exigências para a obtenção do grau de bacharelado em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Pedro Victor Modesto Batista.

PARNAÍBA, 2022

FICHA CATALOGRÁFICA
Universidade Federal do Delta do Parnaíba
Biblioteca Central Prof. Cândido Athayde

S586e Silva, Juliana Vitória Galeno da
Escrevivências de cuidado: práticas africanas e afro-brasileiras de
produção de saúde mental [recurso eletrônico] / Juliana Vitória Galeno da
Silva. – 2022

1 Arquivo em PDF.

TCC (Bacharelado em Psicologia) – Universidade Federal do Delta do
Parnaíba, 2022.

Orientação: Prof. Me. Pedro Victor Modesto Batista.

1.Cuidado. 2. Escrevivência. 3. Saúde Mental. 4. Práticas Africanas. 5.
Afro-Brasileiras. I. Título.

CDD: 158.1

Resumo

O processo de escravização dos povos africanos gerou marcas para além daquelas que sangravam cotidianamente nos corpos pretos, pois afetou também a saúde mental de pessoas que tiveram a sua humanidade negada. Diante disso, o presente estudo buscou compreender formas de cuidado e de produção de saúde mental em pessoas negras, a partir da utilização de epistemologias africanas e afro-brasileiras. Nesse sentido, foi utilizado o método da escrevivência para acessar as vivências de cuidado de pessoas que vivem sob uma ótica afroperspectivada, onde foi possível identificar e descrever as práticas africanas e afro-brasileiras de produção de saúde mental, bem como seus impactos na saúde mental do povo negro. O aquilombamento, a estética, a espiritualidade e a corporeidade foram identificadas como práticas ancestrais que produzem cuidado e saúde mental, gerando sentimentos de pertencimento e identificação que produzem uma mudança na própria compreensão histórica do povo negro, possibilitando um cuidado que abarca todas as dimensões do povo afrodiaspórico.

Palavras-chave: Cuidado, Escrevivência, Saúde Mental, Práticas, Africanas, Afro-brasileiras

Sumário

Introdução	4
Referencial Teórico.....	7
Procedimentos Metodológicos.....	16
Resultados e Discussão.....	20
Considerações Finais	40
Referências.....	41
Anexos	49

Introdução

Povoada

Quem falou que eu ando só?

Nessa terra, nesse chão de meu Deus

Sou uma, mas não sou só

Decidi iniciar esse estudo com um trecho da música Povoada, da cantora Sued Nunes, uma vez que essa letra traduz muito bem o percurso trilhado até aqui. Eu, Juliana Galeno, mulher negra e futura psicóloga, não construí essa pesquisa sozinha e nem poderia, pois como diz a cantora baiana, eu sou uma, mas não sou só, eu sou povoada.

E como povoada, eu destaco a presença da minha ancestralidade desde o início da realização desse trabalho de conclusão de curso. Um dia sonhei com uma mulher negra, vestida de branco, que pegou em minha mão e começou a me conduzir por um quilombo. À medida que avançávamos, ela me disse que eu deveria escrever sobre nós, sobre o nosso povo, então tomei isso como um direcionamento para a escolha do tema desta pesquisa.

Doroti Martz (2021) evidencia que o contato com a ancestralidade se mostra essencial na busca por caminhos que proporcionam curas e transformações. E foi nesse diálogo com a ancestralidade que surgiu a ideia de pesquisar práticas africanas e afro-brasileiras de produção de saúde mental como um direcionamento que favorece a formação de novos mundos e aspirações,

que se apresentam enquanto condutas libertadoras, como apresentadas pela Filosofia da Ancestralidade (Luis Carlos dos Santos & Eduardo de Oliveira, 2020).

E foi em busca de cuidados direcionados ao povo preto que iniciamos a nossa jornada, feita a muitas mãos negras. É importante reconhecer que o processo de escravização gerou marcas para além daquelas que sangravam cotidianamente nos corpos pretos de nossos ancestrais, pois afetou também a saúde mental do nosso povo, que teve a sua humanidade negada e que foi tratado como objeto. Clóvis Moura e Soraya Moura (2004) destacam a presença do banzo como problema psicológico intimamente ligado ao processo de sequestro e de escravização do povo negro, fato esse que levava a muitos casos de suicídio durante o traslado e o desembarque das africanas e africanos nas Américas.

Atualmente é possível traçar um paralelo entre o banzo e o sofrimento psicológico que afeta as pessoas pretas na contemporaneidade, visto que ainda vivemos as consequências do processo de escravização e toda a violência gerada pelo racismo que estrutura a nossa sociedade. Cristiane Flores e Aline Piason (2020) destacam uma alta incidência de problemas psicológicos, como depressão e ansiedade, na população negra do Brasil, ressaltando os efeitos deletérios que o racismo gera no psiquismo de pessoas pretas.

Em vista disso, muitos são os movimentos de resistência frente às violências, e assim como os nossos ancestrais, nós continuamos na busca por estratégias que nos fortaleçam e nos permitam cuidar das nossas, dos nossos e de nós mesmos em todos os lugares que ocupamos. No âmbito acadêmico, os Movimentos Negros, no século XXI, têm criado estratégias de enfrentamento ao colonialismo e à colonialidade, e esse, portanto, foi o passo que nos instigou a resgatar os saberes do povo negro em meio a uma lógica colonial que criou consequências que

perduram até os dias atuais, onde o racismo ainda rouba a humanidade do povo negro, incluindo a identidade, a saúde mental e a vida.

Se torna fundamental, portanto, construir estratégias de cuidado e de promoção de saúde mental para pessoas negras baseando-se em práticas embasadas nas culturas, epistemologias e filosofias africanas e afro-brasileiras. Assim, quis a ancestralidade que partíssemos da potencialidade das escrituras de cinco mulheres negras brasileiras para acessar os saberes ancestrais de nosso povo. Aza Njeri e Katiúscia Ribeiro (2019) evidenciam que as mulheres negras são essenciais na luta por caminhos que possibilitem a autonomia do povo negro, o que fica evidente nesse estudo, visto que práticas de cuidado também são elementos de resistência e fortalecimento.

Nesse contexto, o presente estudo procurou compreender formas de cuidado e de produção de saúde mental em pessoas negras baseadas em epistemologias africanas e afro-brasileiras, buscando identificar e descrever as práticas africanas e afro-brasileiras de produção de saúde mental e refletir acerca dos impactos causados na saúde mental de pessoas negras.

Essa pesquisa não tem a pretensão de pensar o povo preto como único, pois reconhecemos a pluralidade de existências negras, mas partimos dos efeitos causados pelo lugar comum que toda pessoa preta é colocada pelo racismo cotidiano. É importante destacar também, que nesse trabalho as autoras e os autores serão identificados pelo nome e sobrenome, contribuindo assim para o combate ao epistemicídio que sempre apagou os conhecimentos produzidos por autoras negras e autores negros.

Assim, a relevância desse trabalho está no levantamento de formas de cuidado e de produção de saúde mental que sejam pensadas para o povo negro, reconhecendo os atravessamentos que impactam as existências e subjetividades negras e abarcando todas as

dimensões do povo negro em diáspora, ressaltando o retorno às práticas ancestrais como caminho que orienta para a prática do cuidado.

Referencial Teórico

Compreender os processos de subjetivação de pessoas pretas é o primeiro passo para uma discussão acerca da saúde mental de um povo que carrega as marcas violentas do processo de escravização. Lucas Veiga (2019) destaca que as africanas e os africanos sequestrados e escravizados passaram por uma perda de unidade que afetou a identidade e a consciência corporal, uma vez que todos os elementos que contribuíam para a identificação dessas pessoas foram afastados durante a diáspora.

As africanas e os africanos escravizados chegaram em várias partes do mundo, subjugados à condição de mercadorias, distanciadas e distanciados de seus familiares, de suas divindades, de sua terra e de seu modo de existir. No livro “Um defeito de cor”, a autora Ana Maria Gonçalves (2010) exemplifica um dos mecanismos de dominação colonial que tinha por finalidade dizimar a identidade de cada africano sequestrado: a mudança do nome a partir do batismo cristão. Na obra, a personagem Kehinde, ao chegar em terras brasileiras, se depara com a obrigatoriedade de uma mudança de nome e da conversão a uma religião totalmente desconhecida, ao que ela prontamente reage, afirmando que ela já era alguém, ela era Kehinde e o seu nome a conectava com suas divindades e com seus ancestrais.

Essa forma de violência simbólica se mostra extremamente agressiva, uma vez que o nome carrega aspectos importantes para a identidade daquele que o recebe. Wade Nobles (2009) ressalta que toda essa violência se caracteriza como um mecanismo utilizado pelo opressor para

apagar o real significado do que é ser africano. Esquecer o que é ser africano facilitaria a dominação colonial, uma vez que representaria a extinção da noção de pertencimento de um povo, o que acabaria promovendo o encarceramento da subjetividade de pessoas cuja mente era a única forma de liberdade em meio ao cativo.

O colonizador percebeu então que controlar os corpos pretos não era o bastante para seus ideais autoritários e passou a atacar aquilo que possibilitava equilíbrio e que era primordial para a resistência dos africanos e das africanas escravizadas, o *Ori* (cabeça). Márcio de Jagun (2021) ressalta que a cabeça é a parte do corpo mais importante, sendo compreendida como uma divindade que deve ser cultuada e alimentada, uma vez que ela possibilita a criação, a realização e o equilíbrio do ser humano, não findando nem mesmo com a morte.

Então o *Ori* passou a ser alvo de diversas violências que tinham a finalidade de desequilibrar as pessoas africanas que foram escravizadas, o que acabava por levá-las a loucura ou até mesmo ao suicídio. Desse modo, para além de um ato de resistência, o suicídio entre homens e mulheres africanas, durante o período de escravização, pode ser compreendido como a expressão máxima de uma saúde mental extremamente fragilizada, decorrente de traumas gerados pela brutalidade a que eram submetidas e submetidos (Kalle Kananoja, 2018).

Para as mulheres pretas, essa violência também se apresentava na forma de estupros, onde elas eram repetidamente violentadas pelos senhores, o que não raro resultava em uma gravidez. Essa violência sexual não demonstrava apenas o poder do homem branco sobre o corpo da mulher preta, mas provocava feridas bem mais profundas, já que o útero feminino encerra em si a potência geradora da vida, que busca a continuidade de uma comunidade, sendo ligado diretamente à ancestralidade e assumindo o lugar de sagrado (Adilbênia Machado, 2020; Natália Dorneles, 2020).

Dessa forma, violar o corpo de uma mulher preta era também violentar o sagrado de toda uma comunidade e conseqüentemente de todo um povo, o que foi feito pela lógica colonial, uma vez que ela tornou a mulher preta apenas “a incubadora dos futuros escravizados (as)” (Grace Souza, 2018, p. 7). Essa afirmação evidencia o total desrespeito com o que era divino para os povos africanos, sendo esse desprezo também direcionado às deidades cultuadas em África, uma vez que elas foram alvo de um processo de demonização arraigado ao racismo, que condenava tudo que estava ligado às nações do continente africano.

Olívia Nascimento (2019), Maycon da Silveira Torres e Natasha Martins (2021), José Carlos Moraes e Penélope Rodriguês (2021) e Eliaidina da Silva (2021) ressaltam que o processo de satanização dos deuses e deusas africanas se apresentou como mais uma ferramenta de dominação e de desumanização dos povos africanos, processo esse que teve total amparo das crenças cristãs e que representa muito bem o lugar de superioridade em que o colonizador europeu se colocou, onde somente a sua crença é a correta e apenas o seu deus deve ser adorado. Assim todo e qualquer ritual direcionado aos Orixás, N'kises, Voduns e outras Entidades passou a ser duramente reprimido, uma vez que a crença cristã associava essas divindades ao diabo e a prática do mal.

Dessa forma todos os elementos que colaboravam para a formação da identidade e da subjetividade dos povos africanos foram menosprezados, demonizados e desrespeitados, o que gerou profundas marcas psicológicas naqueles e naquelas que viveram o processo de escravização e também em seus descendentes. Como consequência desse fato, Neuza Santos (2021) evidencia o processo de renúncia da identidade negra e a assimilação do ideal branco como uma tentativa de alcançar o reconhecimento enquanto pessoa, uma vez que este se mostra proporcional à negação dessa identidade africana.

A autora aponta ainda que características como feio, sujo, irracional e ruim são as principais representantes do que ela chamou de mito negro, e que essas atribuições carregam a ideologia do grupo hegemônico (Neuza Santos, 2021). Portanto, tudo o que é ligado ao negro é visto de forma negativa, o que o distancia ainda mais dessa identidade africana, fato esse reforçado pela estrutura social que é alicerçada na filosofia, cultura, na religião e no modo de existir do branco, que é sempre reconhecido enquanto belo, bom e racional.

E é em meio a essa realidade que a subjetividade do povo negro é formada, onde muitas vezes desconhecem suas raízes e precisam tomar para si ideais e valores que o excluem e inferiorizam. E essa exclusão é observada quando o ideal de beleza é branco, quando os exemplos de inteligência são pessoas brancas, quando as obras lidas nas escolas e universidades são de autores e autoras brancas, quando os personagens principais em novelas e filmes são brancos e quando os referenciais e práticas utilizadas em intervenções frente à saúde mental de pessoas negras também são brancas. Dessa forma a saúde mental e a subjetividade de pessoas negras são forjadas através dessas mensagens que asseguram o tempo todo que o branco é bom e o negro é ruim.

Aline Silva (2021) destaca que pessoas negras possuem menores níveis de bem-estar psicológico do que pessoas brancas, apresentando o racismo como fator que produz sentimentos de inferioridade e inadequação. Esses sentimentos são alimentados a todo momento pelas diversas estratégias utilizadas pela branquitude para reafirmar a sua posição de superioridade. Adilson Moreira (2019) destaca o humor como uma das ferramentas que utiliza estereótipos racistas para reverberar a opressão ligada à raça, representando o gozo do branco em menosprezar o negro.

E é gargalhando que o racismo vai tornando a população negra cada vez mais vulnerável, reverberando a herança de aniquilamento das vidas pretas, originado no período colonial. A escritora Grada Kilomba (2019) apresenta essa realidade racista e discriminatória como uma repetição desse tempo pregresso, evidenciando o encontro entre o passado e o presente, onde em ambos os tempos as pessoas negras se constituem como os principais alvos de diversas violências.

Essas opressões foram registradas nas canções de Marcelo Yuca (1998) e cantadas por Elza Soares, que utilizou a sua potência vocal para denunciar, através da arte, a condição do povo preto:

A carne mais barata do mercado é a carne negra

A carne mais barata do mercado é a carne negra

A carne mais barata do mercado é a carne negra

A carne mais barata do mercado é a carne negra

Que vai de graça pro presídio

E para debaixo do plástico

E vai de graça pro subemprego

E pros hospitais psiquiátricos

(Yuca et al., 1998)

Elza Soares, considerada a voz do milênio, canta que é a carne negra que vai de graça para debaixo de plástico, o que é exemplificado pelo Atlas da Violência de 2021 (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2021), que aponta que em 2019, 77% das vítimas de assassinatos eram negras. É também a carne negra que vai de graça para os presídios, uma vez que no ano de

2020 66,3% das pessoas encarceradas no país são negras (Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2021).

O corpo preto também é o mais atingido pelos processos de manicomialização, que se apresentam na forma de internações em hospitais psiquiátricos, nas estadias em comunidades terapêuticas e também no uso de medicações, reproduzindo a lógica racista de dominação e controle do povo negro (Emiliano David & Maria Vicentin, 2021; Melissa Pereira & Rachel Passos, 2019). Todas essas situações são exemplos do que o filósofo camaronês Achille Mbembe (2016) chamou de necropolítica, a política da morte, onde existem vidas que importam muito menos do que outras, tornando-se descartáveis. É seguindo essa lógica que as vidas negras são tidas como insignificantes, tornando-as alvo de um genocídio que não provoca comoção e que foi banalizado socialmente.

Fátima Lima e Ludmilla Andrade (2020) apontam o processo de colonização como fator que originou a vulnerabilidade da população negra, uma vez que impõe o ideal branco como única forma possível de existência, o que acaba provocando sofrimentos e perturbações psíquicas que afetam a vida de pessoas pretas. Dessa forma é impossível lidar com o sofrimento psíquico da população afrodescendente sem levar em consideração os fatores sociais, pois como é apontado por Frantz Fanon (2008): “Se há um vício, ele não está na “alma” do indivíduo e sim na “alma” do meio” (p. 177).

A partir dessa realidade, Jota Mombaça (2017) questiona quem poderá amparar o corpo preto quando este para de funcionar em meio à luta para ser maior do que o mundo que lhe causa trauma. Tal questionamento se mostra pertinente e provocador, uma vez que as diversas ciências que existem, incluindo a psicologia, se apresentam como instrumentos de reverberação do preconceito racial, contribuindo para a perpetuação e negação do sofrimento de pessoas negras.

Lucas Veiga (2018) aponta que a prática psicológica se baseia em teorias colonizadas que foram originadas para pensar o branco, evidenciando que a psicologia possui cor e ela não é preta. Dessa forma o saber psicológico toma a figura do branco para pensar o ser humano, reproduzindo a errônea ideia de que o sofrimento humano é universal, o que acaba impactando o cuidado psicológico dispensado às pessoas que não se encaixam nesse ideal da branquitude.

Maiara Benedito (2018) indica a dificuldade apresentada pelas psicólogas e psicólogos ao se depararem com questões raciais, uma vez que muitos profissionais não consideram o racismo como fator que gera sofrimento, apontando-o como uma opressão menos importante socialmente. Essa concepção intensifica ainda mais o sofrimento das pessoas negras, já que individualiza um problema que é social e acaba negando as singularidades da experiência de ser africano na diáspora.

Uma das bases para a concepção de que o racismo não é tão relevante socialmente é o chamado mito da democracia racial. Esse mito, que proclama a existência de um verdadeiro paraíso racial onde brancos e negros vivem em perfeita harmonia, serve apenas para mascarar o racismo que permeia as relações na sociedade brasileira, o que contribui ainda mais para a negação desse elemento como fator que gera abalos na saúde mental das pessoas negras (Kabengele Munanga, 2017; Gyne Santos & Sandra Sales, 2018).

Fica evidente que a psicologia não consegue compreender a pessoa negra a partir da posição que foi a ela destinada socialmente, uma vez que o seu foco se volta para a individualização e a negação do sofrimento gerado por uma violência que é histórica. Dessa forma é necessário refletir acerca da necessidade de entrar em contato com epistemologias que se distanciam da ideologia do colonizador e que promovam cuidado a partir do contato com outras

formas de existência e organização, apartando-se de teorias que defendem uma visão generalista e universal do ser humano.

O rompimento com teorias universais e simplistas perpassa o suleamento do conhecimento, uma vez que esse pode ser compreendido como ferramenta de resistência à dominação colonial (Jair da Costa Júnior & Walter Ude, 2019). Entrar em contato com o que autoras negras e autores negros, indígenas e contra coloniais estão produzindo é conhecer de fato a realidade brasileira, o que possibilita pensar formas de cuidado e de produção de saúde mental a partir das vivências de uma população que é majoritariamente negra e que não é contemplada pelos cuidados criados por e para os brancos.

Diante disso, promover o resgate de tecnologias ancestrais de promoção de saúde e bem-estar, resgatando o modo africano de ser e estar no mundo, é uma estratégia fundamental para se pensar cuidado e produção de saúde mental para a população afro-brasileira. Molefi Kete Asante (2009) e Ama Mazama (2009) apontam a importância dessa reorientação para o sul, pois possibilita aos africanos, em qualquer país do mundo, ocupar um lugar ativo na construção de sua história, a partir da retomada de um legado ancestral que embasa a criação de práticas libertadoras, positivas e assertivas, que vão contrapor os efeitos devastadores causados pela falsa ideia de uma superioridade branca.

O resgate do corpo enquanto dispositivo ancestral que produz bem-estar e saúde mental é um importante exemplo de uma prática afro referenciada libertadora, uma vez que a ideologia do ocidente sempre tentou controlar os corpos pretos, seja com correntes de ferro ou com correntes ideológicas que aprisionaram a corporeidade africana. Retomar a importância da corporeidade para os africanos é reconhecer a potência que esse corpo carrega, libertando-se da noção

ocidental do corpo enquanto lugar que abriga o pecado e reconhecendo-o enquanto espaço que abriga o axé e as representações das divindades (Muniz Sodré, 2017).

Práticas positivas e libertadoras também podem ser encontradas dentro dos terreiros das religiões afro-brasileiras, onde Abrahao Santos (2019) destaca o acolhimento dentro desses espaços como elemento imprescindível para a produção de saúde mental, evidenciando que a acolhida possibilita uma atualização do cuidado ancestral que gera cura e equilíbrio a partir da aproximação com a espiritualidade, negada historicamente como projeto de dominação das vidas negras. Esse cuidado dispensado nos terreiros se apresenta como um resgate do que é viver em comunidade e muitas vezes a espiritualidade se apresenta como o único recurso em lugares onde o estado não chega de forma eficiente.

O resgate dessa espiritualidade africana possibilita a superação da ideia ocidental de religião, assumindo o lugar de condição primordial para a existência do povo preto, uma vez que todas as dimensões da vida possuem relação com a dimensão espiritual. Regina Negreiros e Renata da Silva Ferreira (2020) destacam que a espiritualidade para os africanos vai além do contexto religioso, abrangendo também a cultura e a epistemologia de um povo, o que a torna imprescindível para que os africanos possam retomar os sentidos de existência e pertencimento propostos pela afrocentricidade.

A construção e o fortalecimento de uma identidade negra também são estratégias que promovem bem-estar e impactam positivamente a saúde mental do povo preto. Jeane Tavares e Sayuri Kuratani (2019) evidenciam a importância de uma identidade racial fortalecida no enfrentamento dos efeitos psíquicos gerados pelas diversas formas de racismo, salientando ser essa uma estratégia que possibilita ao negro o estabelecimento de uma relação autêntica consigo mesmo.

E esse fortalecimento passa pela valorização dos diversos elementos das culturas africanas e afro-brasileiras, dentre eles a estética negra, que se apresenta como fator que possui grande valor simbólico dentro dessas culturas. Crislinda Mendes (2019) aponta a participação da juventude nesse movimento de afirmação e valorização da estética preta, que através de termos como “tombar” e “lacrar” evidenciam a importância de elementos estéticos no combate ao racismo e aos efeitos deletérios que ele gera na autoestima e na saúde mental de pessoas negras.

Assim, é possível compreender que a promoção de cuidados direcionados à população negra é ancestral e realiza o movimento Sankofa, símbolo ideográfico pertencente aos povos Acã, e que é simbolizado por um pássaro com a cabeça voltada para trás e os pés voltados para frente, demonstrando a importância de retornar ao passado, refletir sobre o presente e pensar em projetos para o futuro (Doriana Vinevale, 2021). Diante disso, é essencial olhar para o passado em busca de elementos que possam orientar práticas de produção de bem-estar e de saúde mental que acolham as subjetividades, as dores e as potencialidades do povo africano em diáspora. Dessa maneira, é possível reconhecer que esse cuidado ensinado pela ancestralidade se apresenta como mais uma estratégia de resistência, pois se o objetivo é ceifar vidas negras, a escritora Conceição Evaristo (2016), faz questão de lembrar sempre que “a gente combinamos de não morrer” (p. 99).

Procedimentos Metodológicos

Tipo de Pesquisa

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo qualitativo que visa produzir conhecimento através do contato com a realidade e com os fenômenos como eles se apresentam,

a partir da dinâmica criada entre a pesquisadora e o pesquisador e seu tema de estudo. Segundo Maria Cecília Minayo et al. (2011) a pesquisa qualitativa se volta para a compreensão da realidade a partir de fenômenos reconhecidamente humanos, como os significados atribuídos às experiências, as motivações, crenças e aspirações.

Participantes

Participaram da pesquisa cinco mulheres negras, entre 21 e 64 anos, que têm suas práticas, vivências, afetações e conhecimentos relacionados ao resgate e manutenção das culturas, epistemologias e filosofias africanas e afro-brasileiras.

Procedimentos Éticos

As pessoas que participaram da pesquisa foram contatadas através das redes sociais e de visitas a terreiros, reuniões de grupos de mulheres negras, quilombos virtuais e visitas a grupos de dança africana. Inicialmente elas foram informadas acerca da proposta do estudo e aquelas que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias, sendo que uma via ficou com a participante e a outra via ficou com a pesquisadora. Os encontros foram realizados nas modalidades presencial ou online, através da plataforma Google Meet, onde as participantes narraram as suas vivências, práticas, afetações e conhecimentos relacionados ao resgate e manutenção das culturas, epistemologias e filosofias africanas e afro-brasileiras, bem como a produção de cuidado e de saúde mental a partir dessa realidade.

As entrevistas foram gravadas, com a permissão de cada participante, e depois foram transcritas para a análise dos dados. Diante da proposta desta pesquisa que se baseia em resgatar potencialidades das culturas, epistemologias e filosofias africanas e afro-brasileiras, foi solicitado que as participantes revelassem suas identidades, visto que o protagonismo negro na construção desse conhecimento se torna fundamental para o combate ao epistemicídio que historicamente negou, apagou e silenciou vozes e conhecimentos pretos. Caso alguma participante não concordasse, seriam garantidos o sigilo e o anonimato da mesma. Todos os procedimentos éticos para a realização de pesquisas com seres humanos foram cuidadosamente adotados, baseando-se nos princípios da Resolução 510/16, que regulamenta através de diretrizes e normas as pesquisas envolvendo seres humanos.

Coleta de Dados

As participantes foram acessadas através do compartilhamento de narrativas entre a pesquisadora e as entrevistadas, onde foram levantados conhecimentos, memórias, vivências, afetações, práticas e narrativas que dialogavam com o objetivo deste estudo. A partir disso, a pesquisadora e o pesquisador, enquanto pessoas negras que buscam viver através de uma ótica Afroperspectivada, buscaram resgatar formas ancestrais de cuidado e de produção de saúde mental de pessoas negras.

Distanciando-se do paradigma ocidental, essa partilha não se deu através de perguntas previamente estabelecidas, mas foi orientada por tópicos (ver anexo I), que tinham como objetivo facilitar a expressão das vivências, ressaltando os elementos que surgem a partir da relação estabelecida. Essas conversas aconteceram onde a vontade de contar vivências se apresentou, seja no chão dos barracões dos terreiros, nos espaços da dança africana, nas calçadas

escutando o que as mais velhas e detentoras de saberes ancestrais quiseram compartilhar, ou ainda através dos meios digitais que possibilitaram a conexão com pessoas que estavam fisicamente distantes.

Dessa forma a conversa foi livre e não teve limite de tempo, uma vez que limitar o tempo significaria minimizar a potência de um encontro regido pela ancestralidade. Após cada encontro foi produzido um diário expressando as sensações proporcionadas pelo contato com as histórias apresentadas, dialogando com nossas vivências ao longo da nossa história de vida e da realização dessa pesquisa. Eduardo Oliveira (2018) destaca que a autora e o autor não devem se apartar de seu trabalho, uma vez que o leitor terá acesso ao que foi interpretado pelos olhos da pesquisadora e do pesquisador. Assim, essa pesquisa fala de todos que dela participaram, inclusive da pesquisadora e do pesquisador, uma vez que as nossas vivências se combinaram às vivências das protagonistas dessa pesquisa. Dessa forma, essas narrativas possibilitaram, segundo Conceição Evaristo (2020), a expressão de vivências de pessoas africanas em diáspora, evidenciando a presença de uma ancestralidade que deve ser celebrada e compreendida como um elo que une o povo preto.

Análise dos Dados

A pesquisa utilizou o método da escrevivência para compreender formas de cuidado e de produção de saúde mental em pessoas negras baseadas em culturas, epistemologias e filosofias africanas e afro-brasileiras, onde buscou levantar e descrever práticas africanas e afro-brasileiras que possam auxiliar nas intervenções frente à saúde mental de pessoas negras.

O método da escrevivência foi criado pela escritora Conceição Evaristo e se estabelece como um método de pesquisa e de produção de saberes que promove uma virada epistêmica,

onde a pesquisadora e o pesquisador atravessam e são atravessados pela pesquisa, a fim de favorecer narrativas ligadas a experiências coletivas vivenciadas por pessoas negras, principalmente mulheres negras (Lissandra Soares & Paula Machado, 2017).

O uso da escrevivência se reafirma como um rompimento com as metodologias tradicionais e a criação de novos métodos que possibilitam abarcar todas as dimensões do povo negro em diáspora. Adilbênia Machado (2019) ressalta a importância de metodologias que consigam nos localizar, enquanto povo negro, a partir de nossa ancestralidade e experiências coletivas, contribuindo para a produção de um conhecimento diverso e cada vez mais inclusivo.

Diante disso, essa pesquisa analisou narrativas de produção de cuidado e de saúde mental, a fim de identificar as práticas africanas e afro-brasileiras utilizadas. O objetivo dos encontros foi compartilhar e apreender vivências de cuidado e de produção de saúde mental entre a pesquisadora, o pesquisador e as participantes da pesquisa, reconhecendo a potência da oralidade como herança ancestral de produção de conhecimento (Conceição Evaristo, 2020). Portanto, a metodologia da escrevivência tem como finalidade possibilitar o surgimento da fala de um corpo que antes de ser descrito se constitui enquanto um corpo vivido (Conceição Evaristo, 2005).

Resultados e Discussão

A realização dessa pesquisa superou a ideia de ser apenas um meio de produção de conhecimento acadêmico, demonstrando ser também uma via de cura e de transformações. A temática deste estudo partiu da minha não identificação com o conhecimento psicológico que aprendi na academia, uma vez que ele fala de um ideal de ser humano que não é o meu, fala de

um cuidado que não me alcança e desconsidera as minhas dores, portanto é um conhecimento que não fala de mim e nem dos meus.

Nilsilenis Silva e Rosana Vieira (2018) destacam que a reafirmação de uma identidade negra perpassa um posicionamento de constante luta e reafirmação de direitos, principalmente pelo direito à vida. E foi essa ideia que impulsionou a busca por práticas que consigam proporcionar cuidado e produção de saúde mental ao povo negro, uma vez que pensar esse cuidado é contrapor uma lógica de extermínio de vidas pretas.

Diante disso, a busca por essas práticas de cuidado baseadas em epistemologias africanas e afro-brasileiras se deu através da partilha de narrativas, afetações, conhecimentos e memórias de cinco mulheres negras que vivem a partir de um ideal afroperspectivado. Amadou Hampâté Bâ (2010), destaca que a fala se apresenta como uma força dotada de movimento, com ritmo próprio e que é capaz de originar vida e ação, assemelhando-se à movimentação realizada pelo artesão no exercício de sua função.

Foi a partir do movimento produzido pelas palavras das protagonistas dessa pesquisa, que foram encontradas quatro práticas ancestrais de cuidado e de produção de saúde mental que serão discutidas posteriormente. São elas: **Aquilombamento, Estética, Espiritualidade e Corporeidade**. É importante ressaltar que essa divisão será realizada para fins didáticos, já que essas práticas são indissociáveis e podem ser entendidas como diferentes fios que se entrelaçam na formação de um único tecido.

Antes de iniciar a discussão, é necessário apresentar as artesãs que ofertaram os materiais necessários para que essa pesquisa fosse tecida. De fio a fio, vamos nos encontrando com Ingrid Duarte, Marina Niambi, Cíntia Craveiro, Laís de Yemanjá e Maria da Luz. Esse tópico de

apresentação teve como base as escrevivências que emergiram nos encontros que tive com cada uma dessas mulheres, onde fizemos vibrar a força criadora que existe em nós e pudemos falar com todo o nosso corpo, produzindo não só conhecimento, mas também afeto e cuidado.

Encontros Ancestrais

Ingrid Duarte

Aqui eu começo a minha primeira entrevista, e quis a ancestralidade que ela se iniciasse com Ingrid, mulher negra de 21 anos, maranhense, minha companheira de quilombo virtual, o quilombo Ankh. Fiz o convite para que ela participasse desse estudo, o que ela prontamente aceitou, afirmando que era uma alegria participar de algo que vai falar tanto sobre nós. No dia marcado, eu e Ingrid iniciamos a nossa travessia compartilhando o nosso tornar-se negra, o nosso processo de reconhecimento enquanto mulheres negras, a nossa identificação com a estética africana, a solidão da mulher negra e o fortalecimento através da participação no quilombo Ankh, experiência que transformou as nossas vidas.

E essa primeira partilha fez com que eu entendesse o quanto esse estudo vai marcar a minha vida, já está marcando. E Ingrid tornou tudo mais especial, pois ao longo da nossa conversa esquecemos totalmente que era uma entrevista e nos entregamos ao fluxo que aquele encontro produziu, era um encontro de irmãs, que compartilham dores, alegrias, choros e sorrisos. Pensar em Ingrid me faz acreditar que somos realmente POVOADA, pois tenho parte dela em mim, ela tem parte de mim com ela e é isso que nos une. Uma união que não consigo explicar, eu apenas sinto, nós apenas sentimos.

Marina Niambi

Marina Niambi, 26 anos, mulher negra, baiana, psicóloga, e que utiliza a psicologia africana em sua prática clínica. É também idealizadora do projeto Orí, que tem como objetivo oferecer atendimentos terapêuticos gratuitos para pessoas de religiões de matrizes africanas. Conheci Marina através da indicação da minha amiga Manakuanda, que disse que eu deveria entrar em contato com ela através do Instagram. Fiquei muito feliz com a indicação, mas ao mesmo tempo havia um temor em mim, pois pensei que a Marina talvez nem visualizasse a minha mensagem.

Enviei mensagem pela rede social, onde me identifiquei e apresentei os aspectos gerais da minha pesquisa e por fim fiz o convite para que ela participasse. Marina me respondeu quase que imediatamente, afirmando estar aberta a participar desse estudo, então marcamos o dia e o horário para a realização da entrevista. No horário combinado, Marina entrou na sala e iniciamos a nossa partilha. Ao final da entrevista, percebi a quantidade de informações importantes que aquele encontro havia me fornecido. Lembro que fiquei perdida nas palavras de Marina, encantada com a prática de uma psicologia que falava sobre mim e muito feliz por ter a consciência de que estava conversando com uma mulher tão potente e que me proporcionou muito afeto. As suas palavras me abraçavam e os conhecimentos apresentados por ela faziam com que eu me sentisse representada, faziam com que me sentisse pertencente, como nunca antes havia experimentado. E foi assim que Marina Niambi me abraçou e me acolheu, mesmo sem um encontro presencial. Foi assim que ela fez com que eu experimentasse uma irmandade que transcende qualquer explicação, uma irmandade que é ancestral.

Cíntia Craveiro

A partilha de hoje foi com a Cíntia, 40 anos, mulher negra, psicóloga, professora e mãe da Bianca. Cíntia foi minha professora na graduação e posteriormente desenvolvemos uma amizade que se intensificou durante as aulas de dança africana. Essa experiência com a dança despertou o meu desejo de ter a sua participação neste estudo, então fiz o convite e ela aceitou com um grande sorriso no rosto, afirmando que seria um prazer participar.

O encontro não foi presencial, mas durante toda a nossa conversa, não parecia que existia uma tela entre nós, estávamos sentadas lado a lado compartilhando tudo que vivemos. E nessa conversa eu descobri como o contato com um livro, que ela leu durante uma tarde, foi essencial para que ela pudesse se reconhecer enquanto mulher negra. Falamos também sobre o período de transição capilar e como isso nos aproximou de quem realmente somos, pois antes não nos reconhecíamos, nem ao menos lembrávamos da estrutura dos nossos cabelos.

Falamos da importância da dança em nossas vidas e sobre o reconhecimento de que nossos corpos eram interditados, eram presos por amarras invisíveis que não deixavam o nosso corpo se expressar da maneira que queria. Compartilhamos a nossa felicidade ao compreender que a dança africana quebrou os grilhões que nos prendiam e possibilitou a nossa conexão com nosso corpo. Ah! Como foi bom perceber a potência que temos em nossos corpos; como foi maravilhoso entender que ele abriga um ritmo ancestral e que a nossa dança louva ao nosso sagrado e a nossa ancestralidade.

Falamos também das lembranças de nossas infâncias, e demos um destaque especial para as cozinhas de nossas casas, das casas de nossos avós e outros familiares. Trouxemos lembranças cheias de cheiros e de gostos doces, salgados, azedos e até amargos. Lembramos das grandes

panelas de nossas casas, e falamos sobre os saberes que aprendemos com nossos mais velhos, ao redor da comida. Lembranças maravilhosas e muito saborosas.

E por fim, compartilhamos as tardes em que ficávamos aos pés dos nossos mais velhos, escutando histórias que falavam muito de nós, ainda que não percebêssemos. Falamos sobre os banhos, sobre os cuidados que nossos familiares tinham conosco e que hoje reconhecemos como conhecimentos advindos de nossa ancestralidade africana. Ah! Com a Cíntia eu embarquei em uma volta no tempo, ao período da infância, onde meus avós, tio e tia ainda estavam presentes fisicamente. Agradeço a Cíntia pela maravilhosa companhia nessa viagem tão especial, onde entramos em contato com lembranças de tempos bem distantes e com ela, eu consegui perceber o quanto a nossa ancestralidade e os conhecimentos advindos de África estavam presentes em nossas vidas, ainda que não soubéssemos. E assim foi a partilha com Cíntia, a melhor companheira de uma viagem ancestral.

Laís de Yemanjá

Essa partilha foi resultado de um encontro que se deu em uma visita a um terreiro da cidade de Parnaíba, onde em meio a tantos filhos da casa, eu reconheci Laís. Ao longo da noite, observei Laís dançar, brincar com os erês e ajudar a acolher os convidados daquela bela festa. Nesse dia, a energia da espiritualidade estava tão forte que ela bolou no santo, ou seja, Yemanjá estava passando perto de sua filha, chamando-a para a iniciação na religião. E assim a noite passou e me despertou a vontade de escutar a história daquela filha das águas e assim eu fiz.

Laís de Yemanjá me contou que foi evangélica e que achava que as religiões de matrizes africanas eram do demônio. Mas mesmo com esse pensamento, ela experimentou um encontro que mudou a sua vida, encontrou dona Maria Padilha, que a salvou e transformou a sua vida.

Maria Padilha a ensinou a valorizar a vida, a valorizar a mulher espetacular que ela é e mostrou também que ela é povoada e que existe toda uma ancestralidade com ela.

Assim, Laís se encontrou na umbanda, com sua Pombagira e com sua Cabocla, que também tem um lugar especial na sua existência. Depois de um tempo na umbanda, Laís encontrou caminho também no Candomblé e se encontrou com as águas de Yemanjá, cuja presença se tornou referência de amor materno, que acolhe e abriga seus filhos.

Abordamos também sobre o tornar-se negro, pois eu gostaria de saber como ela havia se percebido enquanto mulher negra. Laís me contou todo o incomodo e racismo que sofreu quando era criança, falando que não sabia como nomear, mas que sentia na pele a discriminação. Ao entrar na universidade, teve mais contato com o estudo das questões raciais, e assim conseguiu perceber que todo aquele incômodo da infância, era racismo. Laís me contou também sobre os momentos difíceis que passou, relatando ter passado por problemas psicológicos que a estavam impedindo de continuar o curso. Ao longo da conversa, ela destacou a espiritualidade como a grande responsável por sua volta por cima, ou para o seu encontro consigo mesma.

O contato com o sagrado fez com que ela andasse para dentro de si, como é apresentada pela sabedoria dos povos banto. A sensação que tive foi que Laís deixou de olhar para fora, de andar para fora e passou a olhar para dentro e foi dentro de si que ela se encontrou. Ela encontrou Yemanjá, Maria Padilha, sua cabocla e toda uma ancestralidade que possibilitou com que ela soubesse quem é. E sabe quem ela é? Ela é Laís de Yemanjá, 24 anos, mulher negra, psicóloga, povoada e que compreende que seus passos vêm de longe. Não foi assim que ela se definiu, mas essas são as palavras que meus dedos digitam quando penso nela. Laís é potência, é água, é sensibilidade e força também, pois agora ela sabe quem é.

Maria da Luz

O primeiro dia do mês de setembro caiu em uma quinta feira e foi especialmente nesse dia que a espiritualidade me levou ao encontro de dona Maria da Luz, mulher negra, de 64 anos e uma maravilhosa filha de Oxóssi. Ao nos aproximarmos da casa dela, eu e minha companheira Geice, nos defrontamos com a sua silhueta de mulher franzina e marcada pela vida, parada em frente à sua casa. Ao nos avistar, abriu um sorriso que só pode ser descrito como incrivelmente acolhedor e caloroso, demonstrando que estava feliz com a nossa aproximação.

Nos cumprimentou com entusiasmo e imediatamente nos convidou para entrar em sua casa, onde colocou cadeiras em círculo para que nos sentássemos. Percebi que a disposição das cadeiras nos convidava para entrar naquela gira e compartilhar potências, dores e vivências. Falou sobre a sua família, sobre seus filhos, seus netos e bisnetos, trazendo fotos para que conhecêssemos cada criança de sua família. Compartilhou também a sua difícil lida, pois ela é responsável por cuidar de dois filhos que apresentam problemas psicológicos. Ao falar sobre um dos filhos, relatou que seu problema pode estar relacionado a espiritualidade e que sente culpa por não ter cuidado do lado espiritual de seu filho, ainda na infância. Mas como poderia cuidar, se ela não sabia como? Essa foi a indagação que nos fez.

Falou sobre sua netinha e nesse momento seus olhos brilharam e ficou perceptível o quanto essa pequena garotinha alegre a sua avó. Nos contou do encanto da Jeni por sereias e da cantiga que ela aprendeu com sua professora sereia, demonstrando ter um lado espiritual muito aguçado. Disse que agora vai cuidar da vida espiritual da sua pequena neta, pois não quer que se repita o que aconteceu com seu filho.

Dona Maria também nos mostrou a roupa da sua Oxum, aquela que também guia os seus passos. Nossa, que roupa de beleza inigualável, adornada por búzios majestosamente dispostos em um fundo amarelo, característico daquela que vive nas águas doces. Depois fomos olhar as plantas e nosso encanto só aumentou, pois dona Maria falava de cada uma delas com bastante propriedade e paixão, demonstrando a profunda conexão entre ela e a natureza. Ao final das explicações ganhamos diversas mudas de plantas e várias dicas de como plantá-las, demonstrando a alegria daquela senhora em compartilhar o seu saber com as suas mais novas.

Logo nos despedimos e partimos para nossas casas com a certeza da potência daquele encontro, que nos possibilitou muito afeto e acolhimento. A psicóloga e a estudante de psicologia, que foram realizar entrevistas, saíram de lá convictas de que a ancestralidade cria caminhos e encontros que mudam a nossa trajetória e isso aconteceu em uma tarde quente no litoral do Piauí.

Aquilombamento

“Participar do quilombo foi algo incrível, e é uma experiência que é só nesses lugares, nesses espaços que a gente encontra, porque ecoa, é eco (...) a gente tinha ali locais diferentes do Brasil e a gente passa pelas mesmas situações e a gente entende. (...) Lá no quilombo a gente foi lá, desde as origens da história dos nomes, da ancestralidade, de ideias ancestrais de cuidado e da natureza, da ligação com a natureza. Então foi construindo em mim, realmente essa questão desse cuidado primordial que faz todo sentido.” (Cíntia Craveiro, 2022)

Cíntia descreve as vivências que teve ao participar de um quilombo virtual, o Quilombo Ankh, que aconteceu durante o período da pandemia e promovia o contato com pessoas pretas de

diversas partes do Brasil. Ela aponta a identificação que teve com as histórias de suas companheiras, evidenciando como isso ecoou em suas próprias experiências, possibilitando um acolhimento que ela somente conseguiu encontrar dentro desse espaço.

O quilombamento é uma tecnologia que possibilita a criação de espaços que promovem segurança, acolhida e fortalecimento (Stéfane Souto, 2021). A autora destaca ainda que o ato de quilombar possibilita a liberdade de ser e existir enquanto comunidade, experimentando o compartilhamento de vivências, a cura de chagas profundas, o reconhecimento e a criação de futuros possíveis.

O quilombamento também fez parte da minha história: “No quilombo Ankh nós falamos sobre as nossas dores, mas a gente também compartilhou muitas potencialidades, sabe, e eu acho isso muito incrível...” (Juliana Galeno, 2022). Essa experiência também afetou a vida de Ingrid Duarte, minha companheira de quilombo virtual: “[...] compartilhar essas dores com minhas colegas dentro dos quilombos, nossa, você se sente acolhida, você pensa: será que só eu estou sentindo isso? E não. A outra pessoa também está sentindo e isso dá um acalanto muito grande no coração. Então foi muito bom, sabe, dividir essas histórias e saber as histórias de outras pessoas.” (Ingrid Duarte, 2022).

É importante destacar que o quilombamento na atualidade é uma estratégia impulsionada pelos mesmos ideais de nossos antepassados que foram escravizados e que construíram espaços que se distanciavam da lógica colonial racista e escravista (Stéfane Souto, 2020). E essa mesma ideia é seguida na formação dos diversos tipos de quilombos atualmente, uma vez que a construção de um espaço que siga na contramão da lógica racista e exterminadora

de existências pretas que sustenta a sociedade, se apresenta como um ambiente que produz cuidado, saúde mental e o fortalecimento de uma identidade negra positivamente afirmada.

A historiadora Maria Beatriz Nascimento (2021) apresenta que: “A importância dos “quilombos” para os negros na atualidade pode ser compreendida pelo fato de esse evento histórico fazer parte de um universo simbólico em que seu caráter libertário é considerado um impulsionador ideológico na tentativa de afirmação racial e cultural do grupo” (p. 109).

A autora destaca a potencialidade do quilombo e do ato de aquilombar como uma importante estratégia de reafirmação e valorização dos elementos que compõem a identidade do povo negro na diáspora. Kabengele Munanga (2012) aponta para a construção de uma identidade negra coletiva que passa pelo rompimento com a história contada pelo colonizador e se direciona para a retomada de uma história positiva que consiga resgatar a genuinidade, a humanidade e a autoestima de pessoas negras.

É importante compreender o aquilombamento como território que promove o resgate e o reconhecimento de potencialidades que se intensificam no encontro, na consolidação das vivências enquanto comunidade. E é essa existência coletiva que permite com que cada pessoa preta se encontre com a essência do seu ser, e assim consiga se descobrir e acessar a autocura e a saúde, como é apresentado por Bunseki Fu-Kiau no Cosmograma Bakongo (Tiganá Santos, 2019).

Diante disso, é possível compreender o processo de aquilombamento como um movimento que potencializa a existência do povo negro e que atua no resgate de uma narrativa oposta àquela que é comumente propagada pelo colonizador e que gera adoecimento. Portanto, entrar em contato com referências positivas que foram trazidas por nossos ancestrais é promover

cuidado e saúde mental. O que é reforçado pela fala de Marina Niambi, quando traz que: “A saúde mental, ela parte muito também de realocar essa pessoa, o Ori dessa pessoa, dentro da sua própria experiência histórica.” (Marina Niambi, 2022)

Essa realocação dialoga com a ideia de agência, apresentada pelo filósofo Molefi Kete Asante (2009), que consiste na faculdade de possuir meios psicológicos e culturais que possam contribuir para que a pessoa negra consiga assumir o protagonismo em sua própria história. Em suma, é possível compreender que o aquilombamento se apresenta como um desses recursos necessários para que a população negra se coloque como agente de sua própria história, uma vez que promove o resgate, o fortalecimento e a identificação com uma narrativa que é nossa e que nos foi negada por muito tempo.

Estética

“[...] a coisa mais marcante de traço negroide que eu tenho em mim, são os meus cabelos. Eu nunca tive nenhuma vontade de alisar o meu cabelo, já tive vontade quando eu tava em crise de ansiedade e queria mudar alguma coisa, aí eu parava e pensava se essa vontade era minha ou se era de fora. Porque quando eu me olho de cabelo liso, eu sinto que não é a minha identidade, sinto que eu me perdi, sabe?” (Ingrid Duarte, 2022)

A estética negra é um importante elemento de fortalecimento da identidade negra, pois o cabelo é um marcador que nos aproxima da nossa ancestralidade. Quando Ingrid reafirma seus traços e se recusa em adotar padrões impostos por uma sociedade que inferioriza e rejeita tudo que está atrelado às pessoas negras, ela manifesta uma potente reação a um processo social que sempre impôs que a estética branca era sinônimo de beleza.

Rafaele de Souza Queiroz (2019) evidencia que a luta pela reafirmação da beleza do cabelo crespo, que ela denominou de ativismo capilar, pode ser compreendida não só como uma forma de resistência, mas também como um fator que produz um bem viver e eleva a autoestima de mulheres negras. Reiterar a beleza do cabelo crespo é promover cuidado e fortalecimento, se apresentando como uma celebração da negritude (Bell Hooks, 2005), uma vez que viabiliza a conexão e a aceitação de atributos que compõem uma estética que sempre foi atacada e desvalorizada, mas que se apresenta como ferramenta essencial de reconhecimento e de cura do auto ódio gerado pelo racismo estrutural.

E esse movimento de reconhecimento e de valorização da estética negra produz o contato com memórias que haviam sido esquecidas, como é possível observar na fala a seguir:

“A gente nem lembra como era realmente o cabelo, a gente não sabia como era o cabelo. Aí veio uma pergunta que a Carla fez quando a gente tava nesse processo, eu e a Bruna. Aí ela perguntou assim: “Como era o cabelo de vocês quando vocês eram pequenas?”. Aí eu digo: “Meu Deus, como era meu cabelo quando eu era pequena?”. Aí eu fui pegar a única foto que eu tinha aqui minha e que por acaso tinha o meu cabelo solto, aí vi que ele tinha cacho, aí eu digo: olha meu cabelo”. (Cíntia Craveiro, 2022)

Cíntia, em meio a um processo de transição capilar, que consiste em abandonar o uso de química e assumir os cabelos naturais, relatou não lembrar de como era a estrutura de suas madeixas e somente conseguiu acessar essa recordação ao olhar uma foto sua quando criança, onde percebeu que seus cabelos formavam cachos. Cláudia Amorim, Renata Aléssio e Lassana Danfá (2021) ressaltam que o contato com os cabelos naturais se apresenta como um momento

de mudança, que resulta na modificação da percepção de mulheres negras sobre si e também em seu posicionamento perante a sociedade.

As autoras salientam ainda que a transformação da relação com o cabelo, que passa a ser visto com amabilidade e carinho, fortalece a construção de uma identidade negra positiva (Cláudia Amorim, Renata Aléssio e Lassana Danfá, 2021). E essa identidade negra positiva representa um movimento que produz a liberdade de ser quem é e a possibilidade de reconhecer em sua própria estética um fator que gera acolhimento e que ressignifica toda uma existência.

Para mim, o processo de transição capilar: “Não é só uma mudança de cabelo, mas é também uma mudança de atitude. A partir do momento que entrei em contato com o meu cabelo natural, me senti empoderada e parei de me sentir inadequada e de brigar comigo mesma, o meu cabelo fez com que eu fizesse as pazes comigo.” (Juliana Galeno, 2022)

Sophia Serra (2016) traz a importância de perceber o cabelo crespo como a representação do poder, compreendendo a estética como fator que contribui para a nossa reafirmação dentro da sociedade. Esse entendimento reafirma o lugar que a estética negra, especificamente o cabelo, possui no processo de realocação de mulheres negras em relação à sua própria história, produzindo cuidado, empoderamento e gerando um relacionamento pessoal mais harmonioso.

Espiritualidade

“Quando eu comecei o meu desenvolvimento, e minhas correntes das águas, desde sempre Yemanjá, né, Yá Ori, a mãe dos oris, já pegou ali o meu problema de saúde mental e disse: “Essa menina, sou eu que vou cuidar”. E foi quando eu comecei a desenvolver, tomei passe com Padilha, mas depois tomou a frente à minha cabocla, que é

cabocla de Yemanjá, na umbanda, e a minha vida só foi melhorando.” (Laís de Yemanjá, 2022)

O relato acima apresenta como a aproximação com a espiritualidade se fez importante para que Laís pudesse superar um problema de ordem psicológica, destacando o cuidado que as divindades e entidades tiveram com ela nesse processo. Fica evidente, na fala da protagonista, que o contato com os Orixás, Pombagiras, Caboclos e outras entidades não se restringe somente a um direcionamento religioso, mas orienta e produz bem-estar em outras áreas da vida, exemplificando o modo africano e afro-brasileiro de vivenciar o contato com o sagrado.

Leonardo Faislon e Ricardo Benedicto (2020) e Wanderson Flor do Nascimento (2016) evidenciam que o pensamento ancestral africano concebe o mundo espiritual (Orun) e o mundo material (Ayê) como partes de um mesmo mundo, que se entrelaçam e se relacionam continuamente, apartando-se assim das ideias duais e opostas preconizadas pelo pensamento ocidental. E esse pensamento fica evidente na fala de Laís, que demonstra que é na encruzilhada entre Orun e Ayê que o cuidado, a produção de saúde e a mudança de vida acontecem, permeadas pela força de vida ou Axé, que em um movimento exuístico cria tempos e ambientes que possibilitam contínua comunicação entre as pessoas e o sagrado (Vanda Machado, 2013).

E essa troca proporciona um contato maior consigo, como apresentado por Laís em mais um relato, onde ela destaca a importância do contato com o seu Exu e sua Pombagira:

“Eu tive que ter raça, tive que lutar pra sobreviver, literalmente, porque não tinha suporte de mãe, não tinha suporte de pai e foi mesmo assim, um encontro com essa maternidade, com essa paternidade. Eu tenho o meu Exu como meu pai, a minha Padilha como a minha mãe, e através dela também que eu comecei, com muito custo e com dor, enxergar o meu

valor. Que eu não sou essa pessoa, essa neguinha do Magú inferior, como eu achava, foi através dela. Pombagira é isso, é autoestima, é amor próprio, é caminho.” (Laís de Yemanjá, 2022)

Nesse momento da partilha, Laís relaciona a presença de sua Pombagira, Dona Maria Padilha, com a mudança de percepção sobre si, ressaltando ter aprendido com ela a importância de cuidar da autoestima e do amor próprio. Heloísa Carvalho et al. (2019) e Lourival Junior (2021) indicam que as Pombagiras representam uma ruptura com as normas machistas impostas pelo patriarcado, criando caminhos que produzem existências insubmissas e autônomas.

Dona Maria da Luz, outra protagonista da pesquisa, também relatou como a espiritualidade se apresenta em sua vida: “Meu pai Oxóssi e minha mãe Oxum são tudo pra mim, eles cuidam de mim todo tempo, sem eles eu estaria perdida, são eles que me dão força, minha filha.” (Maria da Luz, 2022)

Essa fala traz a espiritualidade como guia, amparo e fonte de força, onde as deidades transmitem ensinamentos que ajudam no direcionamento da vida, evidenciando o cuidado com seus filhos. Marina Medeiros (2021) e Abrahao Santos (2019) trazem que o contato com as entidades oferece instrumentos para o enfrentamento das situações cotidianas, promovendo também a compreensão de como direcionar o cuidado consigo e com outras pessoas, refletindo assim um processo de cura que está relacionado a uma vivência coletiva.

É importante destacar que essa vivência coletiva não se refere somente à comunidade presente no Ayê, mas também é constituída pela comunidade ancestral, que se faz presente no cotidiano dos seus, promovendo um cuidado que se apresenta no contato entre o passado e o presente. É o tempo espiralar que Leda Maria Martins (2021) nos apresenta, onde a

ancestralidade subverte a noção linear de tempo e se constitui enquanto presença constante na vida das pessoas que vivenciam essa experiência que mistura passado, presente e futuro, em um eterno movimento que conforta e cuida.

Isso é corroborado por Marina Niambi, quando fala sobre a sua prática enquanto psicóloga clínica que é embasada nas filosofias e culturas africanas:

“O que a gente tem é prática de cuidado, né, práticas de cuidado que não vem de uma instituição acadêmica e sim que vem de um processo cultural, então, dessa forma, a minha prática dentro da psicologia africana, é embasada por saberes que partem de parâmetros culturais africanos, né, filosóficos. Na minha prática clínica eu utilizo itans para elaborar teorias, para explicar e exemplificar comportamentos sociais que a gente acabou desenvolvendo durante a diáspora. Uso adinkras, psicostasia, que é aquela cena do processo de tomada de consciência do livro do Sair ao Sol, que é tido como o livro dos mortos do Egito.” (Marina Niambi, 2022)

E esse cuidado se apresenta nos cantos, nas danças em louvor as deidades, nos itans, que são as histórias míticas sobre as divindades, que transmitem ensinamentos e possibilitam reflexões, ou ainda nos banhos e usos das folhas, que são sagradas e encerram em si grande poder, como aponta dona Maria da Luz: “Toma aqui essas folhas, elas são boas para fazer banho para a cabeça. Tu pega o manjeriço e o boldo, esquenta a água e antes de ferver, desliga a água e bota as folhas dentro e deixa esfriar. Tu pode lavar a cabeça toda com esse banho, é muito bom, limpa e dá tranquilidade.” (Maria da Luz, 2022)

Rickson Pereira (2021) ressalta que esses elementos fazem parte das práticas de cuidado dentro da espiritualidade africana e afro-brasileira e produzem saúde e apoio para a população

negra. Portanto a produção de cuidado e saúde mental direcionados às pessoas pretas também é feita levando em consideração o sagrado e a ancestralidade, reconhecendo que eles advêm de vivências e culturas que não encontraram espaço dentro das práticas de cuidado apresentadas pela academia.

Corporeidade

“Em uma entrevista com uma psicóloga, ela trouxe que o nosso povo é o povo do ritmo, e eu digo: “realmente”. Eu fiquei pensando o quanto que quiseram calar isso, o quanto nos acorrentaram para parar isso, mas não dá, sabe? É nosso, tá em nós e por mais que a gente não..., como a sua colega do quilombo falou, por mais que a gente não perceba, mas ele tá ali e algo faz brotar, sabe? É um contato com um livro, é um contato com outras pessoas no quilombo, é um contato com a dança, que aí a gente vai reconhecendo o nosso corpo, vendo os nossos movimentos, vendo os movimentos que nós somos capazes. A gente fica assim, “Meu Deus, eu nem sabia que era capaz”. (Juliana Galeno, 2022)

Essa fala aconteceu em uma das partilhas que tive durante a realização da pesquisa, e não poderia iniciar esse tópico com outro relato, uma vez que trago sobre as amarras invisíveis que prendiam o meu corpo e me impediam de reconhecer a capacidade que ele carrega. Destaco também o contato com a dança, que se apresentou como prática que facilitou a minha conexão com o ritmo ancestral que habita em mim e que possibilitou a liberdade do meu corpo negro.

Mateus de Souza (2020) aponta que é através da corporeidade que o povo preto se manifesta no mundo, uma vez que ela encerra a criatividade, o conhecimento e a conexão com tudo que o cerca, apresentando o corpo como um ser dotado de autonomia e que não é separado

da mente. Diante disso é possível reconhecer o corpo enquanto potência que proporciona um modo de existir que não é pautado somente na razão, mas que valoriza as sensações e reconhece que elas também produzem conhecimento, bem-estar e que carregam memórias de toda uma existência.

E foi essa existência e o modo de expressão do corpo negro, que os colonizadores tentaram exterminar, primeiro com correntes que prendiam os corpos dos nossos que foram escravizados e segundo com amarras psicológicas que prendem e tentam controlar de forma tão cruel quanto no século XVI. Portanto romper com essas amarras e reconhecer a importância de deixar a corporeidade se expressar de forma livre, é fazer um retorno à ancestralidade, reconhecendo que em nosso corpo habita também aqueles que vieram antes de nós, o que possibilita retomar uma força que nenhum ideal imperialista foi capaz de aniquilar, força essa que gera cuidado, saúde e vida.

A dança pode ser compreendida como elemento que impulsiona o contato com o corpo e consequentemente consigo mesma, pois a liberdade dos movimentos gera uma organização que é sentida e não pensada. Cíntia Craveiro destaca a importância da dança africana em sua vida:

“Era uma timidez, uma vergonha, uma coisa, não, de jeito nenhum, vamos quebrar e quebrou. A dança pra mim hoje é tudo, é um encontro, é um lugar onde a gente vai e o corpo deixa a gente se organizar, ele nos organiza sem a gente ficar pensando muito, a gente só sente mesmo e as coisas vão se organizando, em um tempo que não é o nosso.”

(Cíntia Craveiro, 2022)

É no movimento apresentado pelo corpo vivo, que se apresenta enquanto sagrado e que é também um corpo ancestral, que o conhecimento e a conexão com o cosmo são originados,

possibilitando a descolonização desse corpo preto, que agora é livre para existir (Adilbênia Machado, 2021). Por isso é tão importante que profissionais que intervêm frente à saúde mental se utilizem, como Marina Niambi, de elementos musicais em sua prática profissional: “Na minha prática clínica eu utilizo elementos musicais, porque o nosso povo é o povo do ritmo” (Marina Niambi, 2022).

Para mim, o ritmo, o tambor, a música me resgatam enquanto mulher preta e enquanto povoada:

“Hoje eu vi um vídeo do tambor de taboca da casa Fanti Ashanti e fiquei maravilhada com a beleza do toque do tambor e do bailado das coreiras, que exala toda a sensualidade e beleza das dançarinas. Ao ver esse vídeo lembrei de minha infância, onde eu adorava dançar o tambor de crioula e o cacuriá, que são danças típicas da minha cidade natal. O som dos tambores me fez viajar dentro de minhas memórias e lembrei o quanto aquele som, aquele ritmo e aquela dança sempre mexeram comigo, não sei explicar como, mas algo tomava vida dentro de mim ao ouvir as batidas frenéticas e ritmadas do crivador, do meio e do tambor grande.” (Juliana Galeno, 2022)

Dessa forma é possível compreender como o contato com esse ritmo ancestral que habita o nosso corpo, se constitui enquanto produtor de saúde, de cuidado, potencializador da força de vida e como gera reconhecimento, pertencimento e cura. É no ritmo da música e no bailado da dança que a alacridade se apresenta, uma vez que esse contato com a corporeidade também é regido pelo afeto, que potencializa a existência e a resistência em um meio hostil, que defende a submissão de vidas e corpos pretos (Muniz Sodré, 2017).

Considerações Finais

Pensar sobre produção de cuidado e de saúde mental para pessoas negras perpassa um movimento de retorno e resgate de histórias e existências que os colonizadores tentaram extinguir, mas que resistiram à travessia do Atlântico. Os nossos antepassados guardaram em seus corpos e memórias práticas de cuidado que se originaram a partir de filosofias embasadas nas vivências e culturas dos diversos povos que foram trazidos do continente africano.

O resgate dessas formas de cuidado, que se distanciam do pensamento branco e colonial, se mostra essencial para gerar fortalecimento, saúde e um cuidado que consiga abarcar todas as dimensões dos povos da diáspora. Dessa forma foi possível identificar o aquilombamento, a estética, a espiritualidade e a corporeidade como práticas baseadas em epistemologias africanas e afro-brasileiras que produzem cuidado e saúde mental.

Tais práticas de cuidado promovem o retorno e o contato com a ancestralidade, gerando um sentimento de pertencimento e identificação que ressignifica as existências pretas, promovendo uma mudança de sua própria compreensão histórica. Essa recentralização em uma história que é nossa e que nos foi arrancada, possibilita criar meios de fortalecimento e cuidado, onde nós, pessoas pretas, podemos ser agentes de nossas próprias vidas e fazer escolhas coerentes com nossa história individual e também coletiva.

Assim, essa pesquisa possibilitou encontrar meios que se mostram congruentes com a realidade de pessoas negras. Meios que se distanciam de formas de cuidado que não são pensadas para nós e que não dão conta das múltiplas existências e experiências que só o povo preto possui, sendo importante apreender que produção de cuidado e de saúde mental também são estratégias de resistência.

E foi através das vivências comunitárias possibilitadas pelos encontros que tive durante a elaboração desse trabalho, que conseguimos resgatar cada uma dessas práticas, reconhecendo que elas estão em nós e que seu impacto na vida do povo negro é imensurável. Como mulher negra e futura psicóloga, me sinto orientada a buscar e resgatar práticas suleadoras que me permitam uma prática psicológica que faça sentido para mim e para os meus, reafirmando sempre que o futuro e o cuidado são ancestrais.

Referências

- Amorim, C. L. R. D., Aléssio, R. L. D. S., & Danfá, L. (2021). Mulheres negras e construção de sentidos de identidade na transição capilar. *Psicologia & Sociedade*, 33.
- Asante, M. K. (2009). Afrocentricidade: notas sobre uma posição disciplinar. Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora. In: E. L. Nascimento (Org.), *Afrocentricidade: Uma abordagem epistemológica inovadora*, (cap. 3), p.93-110, São Paulo: Selo Negro.
- Bâ, A. H. (2010). A tradição viva. *História geral da África*, 1, 167-212.
- Benedito, M. D. S. (2018). *A relação entre Psicologia e Racismo: as heranças da clínica psicológica* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Carvalho, H., Galindo, D., Lopes, M., Fernandes, S., & Valencia, L. P. (2019). Pomba-giras: contribuições para afrocentrar a Psicologia. *Quaderns de Psicologia*, 21(2), e1466-e1466.
- Costa Júnior, J., & Ude, W. (2019). Educação afrodiáspórica e transformações na prática universitária: o SULEar como uma perspectiva decolonial entre saberes. *Revista Interdisciplinar Sulear*.

- David, E. D. C., & Vicentin, M. C. G. (2021). Nem crioulo doido nem negra maluca: por um aquilombamento da Reforma Psiquiátrica Brasileira. *Saúde em Debate*, 44, 264-277.
- Dorneles, N. P. (2020). Iara Deodoro, Potência Africana no Sul do Brasil: uma proposta de sistematização em Dança Afro-Gaúcha como resistência da corporalidade negra no Rio Grande do Sul.
- Evaristo, C. (2005). Gênero e etnia: uma escre (vivência) de dupla face. *Mulheres no mundo: etnia, marginalidade e diáspora. João Pessoa: Ideia*, 201-212.
- Evaristo, C. (2016). A gente combinamos de não morrer. *Olhos d'água*, 1.
- Evaristo, C. (2020). A escrevivência e seus subtextos. *Escrevivência: a escrita de nós: reflexões sobre a obra de Conceição Evaristo*, 26-47.
- Faislon, L. L., & Benedicto, R. M. (2020). Candomblé: Axé e Ancestralidade como categoria analítica afrocêntrica.
- Fanon, F. (2008). *Pele negra, máscaras brancas*. EDUFBA.
- Flores, C. S., & da Silva Piason, A. (2020). O racismo estrutural e sua contribuição para o sofrimento mental da população negra no Brasil. *Anais da mostra de iniciação científica do cesuca-ISSN 2317-5915*, (14), 606-606.
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2021). *Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2021* (15). <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2021/10/anuario-15-completo-v7-251021.pdf>
- Gonçalves, A. M. (2010). *Um defeito de cor* (6ªth ed.). RECORD.

- Hooks, B. (2005). Alisando o nosso cabelo. *Revista Gazeta de Cuba—Unión de escritores y artista de Cuba*, 01.
- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. (2021). *Atlas da Violência*.
- Jagun, M. (2021). *Ori: a cabeça como divindade: história, cultura, filosofia e religiosidade africana*. Litteris.
- Junior, L. A. (2021). Exus, Pomba-giras e pretos velhos: o cemitério como espaço sagrado de pertencimento. *Diálogos*, 25(3), 8-37.
- Kananoja, K. (2018). As raízes africanas de uma doença brasileira—o banzo em Angola nos séculos XVII e XVIII. *Ponta de Lança: Revista Eletrônica de História, Memória & Cultura*, 12(23), 69-94.
- Kilomba, G. (2020). *Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano*. Editora Cobogó.
- Lima, F., & Andrade, L. L. (2020). Racismo e sociogenia em Frantz Fanon: diálogos com Grada Kilomba e Conceição Evaristo. *DIREITOS HUMANOS, SAÚDE MENTAL*, 85.
- Machado, AF (2019). Saberes femininos ancestrais na filosofia africana: poéticas de encantamento para metodologias e currículos afrorreferenciados.
- Machado, A. F. (2020, November 3). Filosofia Africana e Saberes Ancestrais Femininos: útero do mundo. *Le Monde: diplomatie Brasil*. <https://diplomatie.org.br/filosofia-africana-e-saberes-ancestrais-femininos-utero-do-mundo/>

- Machado, A. F. (2021). Filosofia Africana do Encantamento tecida por mulheres negras: poéticas de re-existências para descolonização do conhecimento. *Revista de Filosofia Aurora*, 33(59).
- Machado, V. (2013). *Pele da cor da noite*. EDUFBA.
- Martins, L. M. (2021). Performances do tempo espiralar, poéticas do corpo-tela. *Rio de Janeiro: Cobogó*.
- Martz, D. F. (2021). Corpos, travessias e ancestralidade: assentamentos na encruzilhada. *Anais ABRACE*, 21(1).
- Mazama, A. (2009). A afrocentricidade como um novo paradigma. In E. L. Nascimento (Org.), *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora*, (cap. 4), p. 111-127, São Paulo: Selo Negro.
- Mbembe, A. (2016). Necropolítica. *Arte & Ensaios*, 2(32).
- Medeiros, MDM (2021). Macumbizando a Psicologia: o que as religiões de matriz africana têm a transmitir à Psicologia.
- Mendes, C. D. O. S. (2019). “Nem tão negra assim”: as narrativas de jovens estudantes sobre identidade e reconhecimento.
- Mombaça, J. (2017). O mundo é meu trauma. *PISEAGRAMA, Belo Horizonte*, (11), 20-25.
- Moraes, J. C., & Rodriguês, P. H. (2021). Exu: de deus mitológico à demônio cristão. *Caderno Intersaberes*, 10(28), 240-255.

- Moreira, A. (2019). *Racismo recreativo*. Pólen Produção Editorial LTDA.
- Moura, C., & Moura, S. S. (2004). *Dicionário da escravidão negra no Brasil*. Edusp.
- Munanga, K. (2012). Negritude e identidade negra ou afrodescendente: um racismo ao avesso?. *Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros/as (ABPN)*, 4(8), 06-14.
- Munanga, K. (2017). As ambiguidades do racismo à brasileira. *O racismo e o negro no Brasil: questões para a psicanálise*. São Paulo: *Perspectiva*, 33-44.
- Nascimento, B. (2021). *Uma história feita por mãos negras*. Editora Schwarcz-Companhia das Letras.
- Nascimento, O. D. S. (2019). A representação da identidade religiosa afro-brasileira no discurso de demonização neopentecostal contemporâneo.
- Nascimento, W. F. (2016). Sobre os candomblés como modo de vida: Imagens filosóficas entre Áfricas e Brasis. *Ensaios Filosóficos*, 13, 153-171.
- Negreiros, R. C. A. T., & da Silva Ferreira, R. S. (2020). Antigos paradigmas e novas possibilidades: perspectivas plurais integrativas da espiritualidade e saúde a partir das PICs e da noção africana do Ubuntu. *REVER: Revista de Estudos da Religião*, 20(2), 61-74.
- Njeri, A., & Ribeiro, K. (2019). Mulherismo Africana: práticas na diáspora brasileira. *Currículo sem fronteiras*, 19(2), 595-608.
- Nobles, W. W. (2009). Sakhu Sheti: Retomando e reapropriando um foco psicológico Afrocentrado. In E. L. Nascimento (Org.), *Afrocentricidade: Uma abordagem epistemológica inovadora*, (cap. 12), p. 277-297.

- Nunes, S. (2021). Povoada [Gravada por S. Nunes]. Em *Travessia* [Mp3]. Salvador. BA: Mugunzá Records. (2021)
- Oliveira, E. D. D. (2018). Filosofia da ancestralidade: corpo e mito na filosofia da educação brasileira.
- Pereira, M. O., & Passos, R. G. (2019). Luta Antimanicomial e Feminismos: inquietações e resistência. *Rio de Janeiro: Autografia*.
- Pereira, R. (2021). RELIGIÕES DE MATRIZ AFRICANA NO BRASIL: ALTERNATIVAS DE AMPARO À POPULAÇÃO NEGRA. *EXTRAMUROS-Revista de Extensão da UNIVASF*, 9(2).
- Prestes, C. R. D. S. (2018). *Estratégias de promoção da saúde de mulheres negras: Interseccionalidade e bem viver* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Santos, A. D. O. (2019). O enegrecimento da psicologia: indicações para a formação profissional. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39.
- Santos, G. G. P., & Sales, S. R. (2018). A mulher negra brasileira, miscigenação e o estupro colonial: O mito da democracia racial e o esforço de estereótipos racistas e sexistas. *Caderno Espaço Feminino/Uberlândia, MG*, 31(1).
- Santos, L. C. F., & de Oliveira, E. D. (2020). Poética da ancestralidade. *Revista Espaço Acadêmico*, 20(225), 14-24.

- Santos, T. S. N. (2019). *A cosmologia africana dos Bantu-Kongo por Bunseki Fu-Kiau: tradução negra, reflexões e diálogos a partir do Brasil* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Silva, A. V. D. (2021). Impactos do racismo na saúde mental da população negra: revisão integrativa de literatura. *Impactos do racismo na saúde mental da população negra: revisão integrativa de literatura*, 31-31.
- Silva, E. W. O. (2021). A Satanização Dos Orixás No Processo De Colonização. *UNITAS-Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões*, 9(2), 62-76.
- Silva, N. B., & Vieira, R. F. (2018). Além da cor da pele: uma análise psicossocial acerca da formação da identidade negra no Brasil. *Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 3(6), 259-278.
- Silveira Torres, M. R., & Martins, N. (2021). Intolerância religiosa e a demonização de religiões de matriz africana na “pandemônia”. *Revista Relegens Thréskeia*, 10(1), 301-319.
- Soares, L. V., & Machado, P. S. (2017). " Escrevivências" como ferramenta metodológica na produção de conhecimento em Psicologia Social. *Revista Psicologia Política*, 17(39), 203-219.
- Sodré, M. (2017). *Pensar nagô*. Editora Vozes Limitada.
- Souto, S. (2021). É tempo de aquilombar: da tecnologia ancestral à produção cultural contemporânea. *Políticas Culturais em Revista*, 14(2), 142-159.

- Souza, G. K. S. S. (2018). Apontamentos sobre as representações das mulheres negras: luta e resistência. *Revista de Políticas Públicas*, 22, 1007-1020.
- Souza, M. R. A. (2020). Histórias Afro-atlânticas, afro-poéticas e corporeidades afro-atlânticas. *Revista Espaço Acadêmico*, 20(225), 106-119.
- Souza Minayo, M. C., Deslandes, S. F., & Gomes, R. (2011). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Editora Vozes Limitada.
- Souza, N. S. (2021). *Tornar-se negro: ou as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social*. Editora Schwarcz-Companhia das Letras.
- Souza Queiroz, R. C. (2019). Os efeitos do racismo na autoestima da mulher negra. *Cadernos de Gênero e Tecnologia*, 12(40), 213-230.
- Souza Souto, S. S. (2020). Aquilombar-se: insurgências negras na gestão cultural contemporânea. *Metamorfose*, 4(4).
- Tavares, J. S. C., & Kuratani, S. M. D. A. (2019). Manejo clínico das repercussões do racismo entre mulheres que se “tornaram negras”. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39.
- Veiga, L. M. (2018). Qual a cor da Psicologia no Brasil. *Jornal do Brasil*, 9.
- Veiga, L. M. (2019, set.). Descolonizando a psicologia: notas para uma Psicologia Preta. *Fractal: Revista de Psicologia - Dossiê Psicologia e epistemologias contra-hegemônicas*, 31(esp.), 244- 248. doi: https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i_esp/29000
- Vinevale, D. M. (2021). Mulheres angolanas, gênero e participação políticas: uma análise crítica a partir dos paradigmas epistemológicos Africanos.

Yuca, M., Seu Jorge, & Cappelletti, U. (1998). A Carne [Gravado por E. Soares]. In *Do Cóccix até o Pescoço* [CD]. Salvador, BA: Maianga. (2001).

Anexos

Anexo I

Tópicos Para a Partilha das Escrevivências

Cuidado Afroperspectivado

Vivências de Cuidado

Produção de Saúde

Potencializador da Força de Vida