

SAÚDE COMUNITÁRIA EM SARANDIRA: PRÁTICAS POPULARES DE CUIDADO



AUTORES: Eliane, Geni, Linda, Noemi, Pastora Cleia,
Pastor José Ivo, Sônia e Valéria

CONTRIBUIÇÃO: Projeto Sarandirando

ILUSTRAÇÕES: Isabela Gusman

SUPERVISÃO: Conrado Pável

DIAGRAMAÇÃO: Marcela Faria



AGRADECIMENTOS

Desde 2019, a equipe de psicologia do Centro Universitário Academia vem tecendo uma aproximação e construção de vínculos com a comunidade de Sarandira. Especialmente em 2022, com a possibilidade da vacina, em um período de reencontros após pandemia e a necessidade de isolamento social, Sarandira continuou nos recebendo de braços e corações abertos! Graças à receptividade do distrito, nos foi possível perceber que saúde, em Sarandira, é construída a partir de várias mãos e diversas práticas populares. Por isso, iniciamos, junto à comunidade, um trabalho de registro e avivamento de memória sobre saúde comunitária. Dessa forma, queremos agradecer a todos que participaram dessa construção! Aos integrantes ativos das rodas de saúde que fizemos: Dona Noemi, Dona Geni, Valéria, Linda, Pastora Cleia, Pastor Ivo, Sônia e Eliane nosso muito obrigada! À equipe da UBS: Fátima, Jaqueline e Tânia, agradecemos pela parceria, colaboração e receptividade! À Suzana e Léo, da equipe Carabina Cultural, muito obrigada pelo suporte, pelo amparo e companheirismo, é ótimo poder trabalhar com vocês! À comunidade como um todo de Sarandira, um enorme sentimento de gratidão por nos acolher e nos receber tão bem no distrito, com certeza os vínculos que foram construídos ficarão para sempre em nossos corações!

Com carinho, Equipe Sarandirando

SUMÁRIO

De onde vêm as histórias? - Página 5

Conhecendo a equipe Sarandirando –
Página 6

Saúde comunitária em Sarandira: uma
construção a partir de várias mãos –
Página 7

Mina d'água: Essa água é de graça, da
mãe natureza! – Página 8

Resgatando histórias, emocionando
corações – Página 9

Práticas populares de cuidado em
saúde – Página 10

Mural de Memórias Afetivas – Página 13

Um passarinho me contou... - Página 14

De onde vêm as histórias?

Elas não estão escondidas como tesouro na gruta de Aladim ou num baú que permaneceu no fundo do mar.

Estão perto, ao alcance de sua mão.

Você vai descobrir que as pessoas mais simples têm algo surpreendente a nos contar. (...)

Abra os olhos e apure os ouvidos. É só prestar atenção.

Ao pintor que, do alto da escada, com seu gorro de jornal, vai colorir as paredes da casa.

Ao padeiro que hoje se inspirou e fez pães com forma de dragão e tartaruga (não passe indiferente pela vitrine).

Você testemunha grandes e pequenos episódios que estão acontecendo a sua volta.

Um dia será chamado a contar também. Então verá que o tecido das vidas mais comuns é atravessado por um fio dourado: esse fio é a história.

(Ecléa Bosi - Velhos Amigos, 2003).

CONHECENDO A EQUIPE SARANDIRANDO

Somos um grupo de estudantes de psicologia que entendemos que a mesma deve ser construída nos territórios e nas comunidades, nas conversas e nas trocas com as pessoas! Deve ir para além dos muros da academia, deve ser politizada e construída a partir da realidade da população brasileira. Não deve esquecer de gentes, histórias, gestos, cheiros e memórias! Nosso projeto tem o nome de “Sarandirando: Psicologia comunitária, ruralidades, identidade e memória em Sarandira” e, em 2022, nossa frente de trabalho no distrito foi pautada na saúde comunitária e práticas populares de cuidado. Por isso, a partir da demanda da própria comunidade, pautado no desejo de alguns dos moradores, achamos que a ideia do livro foi uma excelente sugestão e a consolidação de uma maneira de contribuir para que o fazer saúde em Sarandira seja mais do que registrado, mas também avivado nas memórias e corações!

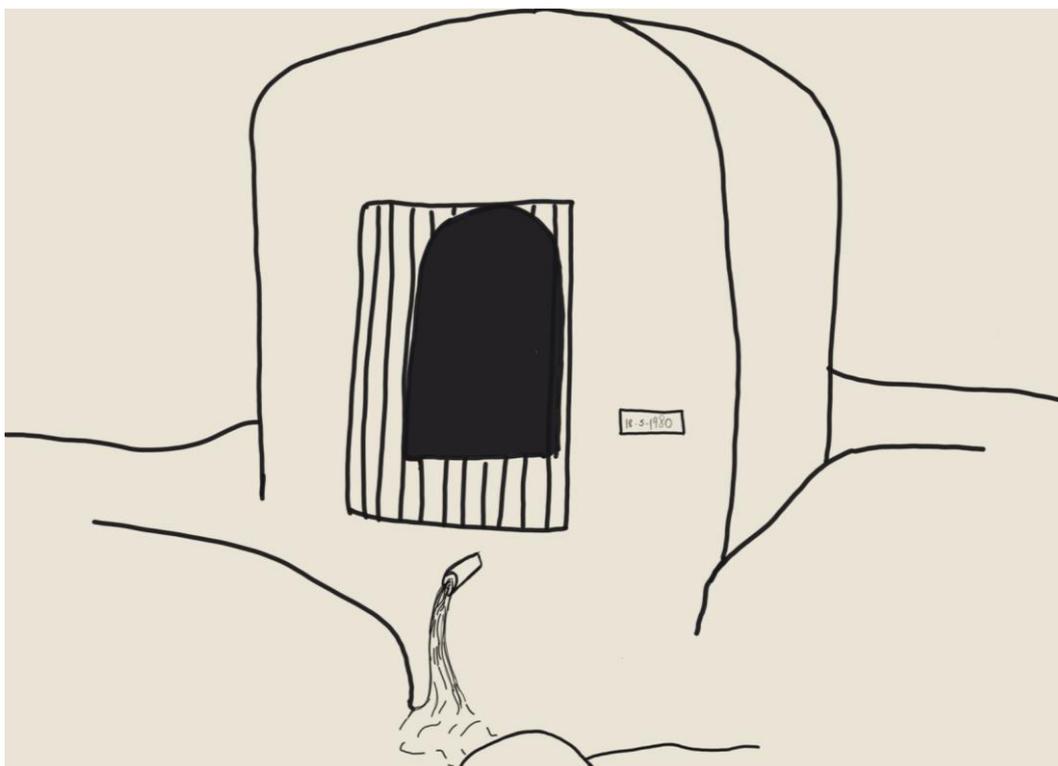
SAÚDE COMUNITÁRIA EM SARANDIRA: UMA CONSTRUÇÃO A PARTIR DE VÁRIAS MÃOS

A partir das rodas de saúde comunitária que foram realizadas no distrito, foi possível perceber que saúde, em Sarandira, vai muito além de um completo bem estar. Saúde é uma construção, um fluxo vivo que pode se dar em uma conversa com os vizinhos, em uma caminhada ao ar livre, apreciando a natureza que o local permite, em realizar missas e cultos, em poder reunir com a comunidade e festejar a festa da padroeira, Nossa Senhora do Livramento. Saúde é poder acordar e ir até o umbigo de Sarandira (uma escultura aberta para a sociedade), é beber da água milagrosa, é resgatar memórias de pessoas que foram importantes para a construção do distrito enquanto um lugar cheio de histórias. Saúde é mais do que receber, é poder dar ao vizinho aquele chazinho bom pra garganta!



MINA D'ÁGUA: “ESSA ÁGUA É DE GRAÇA, DA MÃE NATUREZA!”

Considerada um patrimônio material e também imaterial da comunidade de Sarandira, a mina é muito mais que uma fornecedora de água limpa, em uma ótima temperatura para consumo, mas principalmente é um local de troca de afetos e de encontros. Ao conversar com a comunidade sobre Sarandira e também sobre saúde, a mina é uma das grandes centralidades dos diálogos, uma vez que ela proporciona lembranças de outros períodos, ao mesmo tempo que é a responsável por pautar a rotina no distrito, participando ativamente do dia a dia dos moradores até os dias atuais. É possível perceber que beber da água milagrosa diariamente, é um importante instrumento que atua diretamente na saúde e bem estar dos moradores de Sarandira que acreditam que são protegidos pela água!



RESGATANDO HISTÓRIA, EMOCIONANDO CORAÇÕES

Impossível falar sobre saúde comunitária e não lembrar de Dona Jovina! Foi uma importante cidadã de Sarandira, era detentora de um enorme conhecimento sobre partos, seu nome é bastante conhecido no distrito e é lembrada por todos com muito apreço e carinho! Fundamental no exercício de partos naturais em Sarandira, foi um exemplo de bondade e cuidado. Sua memória está cada vez mais viva e nosso objetivo é que ela seja lembrada todos os dias! Por isso, seria maravilhoso que a UBS da comunidade tivesse seu nome em forma de homenagear essa pessoa tão querida e importante pela comunidade e que muito contribuiu com práticas de cuidado que são transmitidas por seus familiares até os dias de hoje!



PRÁTICAS POPULARES DE CUIDADO EM SAÚDE

A partir da realização dos grupos sobre saúde comunitária e na finalidade de contribuir com o registro das práticas populares de cuidado em saúde, a seguir teremos uma tabela com as práticas de cuidado e as recomendações de quando devem ser usadas, segundo falas da comunidade:

DORES E SINTOMAS – RECOMENDAÇÕES

- Para dor de garganta: Foi recomendado o uso de romã, inalação de vinagre, chá de casca de cebola, gargarejo com chá de língua de vaca, chá de transsagem (tanchagem);
- Para diabetes: É bom tomar chá de pata de vaca;
- Para resfriados: Chá de Vicky, manjerição, chá de erva cidreira, mel com limão, folhas de amora, chá de hortelã, afavaca com cravo, chá de casca de cebola, poejo, chá de melão de são caetano, chá de guapo;
- Para cólicas menstruais: Um preparo de raspas de chifre de boi com cachaça, chá de rosa branca (bom para o útero), chá de artimijo (artemísia), raiz de salsa (mas grávidas não podem ingerir), chá de algodão (para corrimento intenso);
- Para pedra nos rins: É recomendado tomar chá de rebenta-pedra;
- Para detox do corpo: Chá de alecrim;
- Para gordura no fígado: Sálvia;

- Para verme: É bom tomar Erva santa maria (também serve para piolho de galinha), chá de hortelã e chá de raspas de chifres de boi com hortelã;
- Para crescer o cabelo: Capim gordura, chá de folha de goiaba;
- Para ressaca de bebidas alcoólicas: Chá de boldo pode ajudar;
- Antiinflamatórios: Chá da folha de tomate cereja (bom para usar para banhos também), tanchagem (transsagem);
- Para dor de cabeça: É bom tomar chá de boldo, eucalipto (boa pra fazer uma trouxinha e por debaixo do travesseiro);
- Para aumentar imunidade: Chá de folha de louro;
- Para dor de dente: Preparado de fumo com urina;
- Para dor de barriga: É bom aplicar cinza morna na barriga, chá de casca danta, chá de mané turé (para neném), chá de funcho (para o neném), chá de marcela;
- Calmantes naturais: Chá de funcho, erva doce, erva mate e chá de camomila;
- Para reumatismo: Arnica (bom para artrite) e infusão no vinho de folha de jabuticaba do mato;
- Para esporão: Coité pode ajudar;
- Para o juízo: Chá de melissa, fazer uma caminhada até o umbigo de Sarandira, conversar com as pessoas, tomar água milagrosa, estar em contato com a natureza, bom relacionamento com os vizinhos, gostar do local em que vive;

Resgatar tais práticas e avivar em cada pessoa, na memória e no coração, atravessa campos subjetivos e afetivos. É um processo que deve ser contínuo, elaborado a várias mãos. As práticas de cuidado em saúde, mais do que auxiliar nos sintomas, são marcadas por

MURAL DE MEMÓRIAS AFETIVAS

Tem mais alguma prática de cuidado que deseja compartilhar? O Mural de Memórias Afetivas é o lugar ideal para isso! É uma ferramenta criada no site "Padlet.com" que permite com que todos que tenham acesso à internet consigam fazer publicações com fotos, vídeos e espaço para um texto. Consideramos esse mural um grande feito do nosso trabalho, por ter proporcionado muita troca de histórias boas e memoráveis! Além disso, foi muito bem aceito pela comunidade! Deixamos um tutorial de como fazer a postagem e até hoje, não tivemos problemas com dificuldades de acesso. Funcionou muito bem para a comunidade de Sarandira e você pode contribuir com o seu registro de memória afetiva com o distrito! Para conhecer o mural, acesse:

<https://padlet.com/AndressacLs/2kgy9ebv89jhlf15>

UM PASSARINHO ME CONTOU...

Esperamos que com esse livro, a comunidade sinta-se abraçada por nós da Equipe Sarandirando, e que as folhas desse material tragam boas lembranças dos nossos encontros! Elaborar esse escrito foi uma forma singela que encontramos de agradecer à comunidade pela receptividade e colaboração com nosso trabalho! Nas palavras de Eduardo Galeano, “Os cientistas dizem que somos feitos de átomos, mas um passarinho me contou que somos feitos de histórias” e as histórias que construímos em Sarandira, para além das registradas nesse livro, ficarão para sempre em nossos corações!

