KUNHÃ PORANGA KUNHÃ MUKU MULHER INDÍGENA

Práticas dos Cuidados de Saúde

O presente guia da Kunhã Poranga/Kunhã Muku vem com informações de como deve ser o resguardo no período da primeira menstruação.
O objetivo é mostrar a importância das práticas dos cuidados de saúde da mulher indígena, como ação que promove saúde para mulher e previne o aparecimento de determinadas doenças.
Este foi elaborado especialmente para mulheres que tenham ou não filhas, mas que devem saber como se cuidar para ter uma boa saúde. Além de aprender, poderá repassar para nova geração.
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 adulta, que é o momento do primeiro sangramento, no qual se deve fazer o resguardo.
Estas práticas se referem as restrições dos afazeres e da alimentação, que são necessários realizar para que a menina se torne uma mulher forte e saudável no presente e futuro.

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. As quais estão presente no seu povo.
E também saibam que essas práticas de cuidados no período do resguardo são imprescindíveis na vida de qualquer mulher.
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 as antecedentes da minha família.

A seguir, apresento informações sobre o resguardo no período da primeira menstruação.
Kunhã Poranga (Moça bonita)
Kunhã Muku (Moça Mulher)

Menstruação e Resguardo: Do passado ao Presente

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

Antigamente, a primeira menstruação era esperada a partir da dilatação do mamilo, a menina ficava de sobreaviso de que algum dia sangraria. E as pessoas não explicavam como, 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 era cuidada. Pois, são elas que tem a experiência, e portanto, as únicas que podiam acompanhar, informando sobre a importância de resguardar o período. Isso conforme aprenderam com suas ancestrais, e foram sendo repassadas ao longo dos anos.

A partir do momento que sangrava, já começava o resguardo, então, a menina era isolada num canto, proibida de sair da casa e de realizar algumas atividades e de comer qualquer alimento.
Em seguida, chamavam o benzedor do seu povo para fazer a cerimônia de benzimento, que eram realizados 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. Também desde o primeiro dia do resguardo, ela ficava sem conversar com os demais membros da família e da comunidade.
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. E enquanto estava isolada, a menina recebia conselhos e praticava alguns.

As instruções eram sobre os trabalhos de 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. E também era nesse momento que as meninas ficavam sabendo e entendiam o significado de fazer o resguardo.

Já o tempo de resguardo entre as mulheres depende do costume do povo, segundo informações era conforme os dias de sangramento, em torno de uma semana, porque ela só podia sair quando parava de sangrar. Mas 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 comer depois do período menstrual. O qual variava entre as mulheres, porque 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. E também não podia tomar banho, só se limpava.
Sendo assim, a comida dela era cozida e servida sem sal ou açúcar. E o banho completo era somente depois de uma semana, em que molhava 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 escondendo ela dos maus espíritos, aqueles que trazem doenças ao corpo da mulher. Depois do banho, era cortado o cabelo e, só assim a menina se tornava e era considerada uma mulher.

Essas práticas de cuidados são importantes na vida das mulheres, e também para maioria dos povos indígenas que seguem os costumes de seus ancestrais.
Pois, conforme o conhecimento de cada povo, é possível que existam outras proibições no resguardo da mulher de outras regiões. Mas provavelmente terão a mesma finalidade, que é prevenir o aparecimento de determinadas doenças ao longo da vida.
Portanto, é do nosso conhecimento que cada proibição tem um significado importante, por isso se deve obediência para não adoecer.

E para que possamos lembrar de praticar no presente, e assim, continuar mantendo no futuro, foi elaborado informações a partir dos conhecimentos repassado entre as mulheres de Santa Isabel do Rio Negro-Amazonas.
A seguir:

1. Com qual idade vai menstruar (sangrar)?

Atualmente podemos dizer que não existe uma idade certa, depende do desenvolvimento ou maturação de seu corpo.

Algumas são mais precoce ficando a partir de 8 anos e outras a partir de 13 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 qualquer alimento.

Isto é, enquanto ela estiver sangrando.

3. Para que e por que se deve fazer o resguardo?

Para que tenha saúde futuramente, ou seja, evitar o aparecimento de problema na vida adulta.

Pois, com isso dificilmente a mulher fica doente ou tem complicações no parto.

Porque o resguardo previne diversas dores, como por exemplo, dor de cabeça, cólicas, dores nas articulações, na coluna, dificuldade no parto e vários outros problemas que podem aparecer no corpo, como doenças no útero (mioma, câncer).

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 5 a 7 dias.

Então o resguardo restrito pode ser esse período e também continua dependendo do povo por semanas ou meses, conforme a tradição.

E há alimentos que só podem ser consumidos depois de um ano ou após a segunda menstruação.

5. Como é o resguardo?

A pessoa fica isolada, sozinha, sem contato com outras pessoas, apenas os membros da família que acompanham e cuidam, conforme as regras deve ser uma mulher, podendo ser avó, mãe, irmã mais velha, tia. E somente o homem, benzedor, que vai 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?

Porque 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 Waikhana, se benze no corpo e espírito da pessoa para não adoecer, no tabaco e no breu para proteção, em que 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 veja.

Além disso, o breu também deve ser usado para defumar na casa e no local em que a menina se encontra, cercando toda a casa e o ambiente simbolicamente.

8. Em que deve ser feito?

Além do tabaco e do breu, 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 deixe a pessoa doente.

9. O que deve comer e beber no resguardo?

Isso varia, é conforme o povo, pois, há diferenças na alimentação. No caso de mulher waikhana, deve comer carnes bem cozidas, conforme a tradição pode ser galinha caipira aquela que ainda não botou ovo, peixe de escama (miúdos) os considerados pequenos. Deve tomar água, chibé, caribé ou mingau sem adição sal ou açúcar, nos três primeiros dias. E comer somente as frutas que não seja muito doce e nem azeda, aquelas que não estragam rápido, ou seja, não criam bichinhos dentro.

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

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. Se ocupe 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.

11. O que não deve ou não pode fazer?

Conselhos para seguir, ou cuidados necessários:

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, não varrer, ou seja, não fazer trabalho 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.

12. Alimentos que são permitidos e proibidos comer:

Permitidos: mingau dos derivados da mandioca (massoca, tapioca ou farinha, beiju) e mingau de banana verde; peixe pequenos que tenham escama: acará, privora, jacundá, aracu; galinha caipira nova; pimenta madura seca.

Frutas não muito doce, como açaí, cacau, laranja, banana (algumas).

Proibidos: sal ou açúcar em qualquer preparação; Carne (qualquer tipo) que seja assado ou frito. 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.