

Experiências de cuidado: notas para uma psicologia descolonial

Graciele Sobreira Nunes

Orientador: João Bosco Filho

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21138342>

Psicologia, colonialidade e práticas de cuidado

“Experiências de cuidado: notas para uma psicologia descolonial” nasce atravessado por vivências pessoais, a partir de dois movimentos que caminham juntos: receber cuidado e ofertá-lo. Essa temática me acompanha há anos, desde a maternidade e o nascimento do meu primeiro filho, das experiências no serviço de proteção básica da assistência social, das observações sobre insegurança alimentar durante a pandemia, da revisitação das infâncias e dos encontros construídos com mulheres que caminham comigo.

Nesse percurso, amadurece a percepção de que a vida continua tendo valor mesmo quando desacelera e a produtividade deixa de ocupar o centro da existência. Há modos de sustentar a vida que não cabem na lógica colonial do desempenho, da normatividade e da utilidade permanente. O cuidado, quando deslocado dessa racionalidade, permite reconhecer outras formas de existir e produzir saúde.

Este texto assume caráter ensaístico e narrativo, partindo da compreensão de que todo conhecimento é situado e atravessado por corpo, memória, território e afeto. Aproxima-se, portanto, das perspectivas descoloniais que questionam os modos hegemônicos de produção do saber e suas práticas de cuidado atravessadas pela normatividade e pelo controle.

A escrita foi construída a partir de um encontro realizado em abril de 2026 com mulheres que integram minha trajetória de vida, afeto e trabalho, articulando narrativas, memórias, oralidade e reflexões produzidas coletivamente. Não se trata de uma pesquisa orientada pela lógica da neutralidade ou do distanciamento, mas de uma produção de conhecimento situada, implicada e atravessada pelas experiências compartilhadas. O encontro foi compreendido como espaço ético de escuta e elaboração, no qual os relatos emergiram de forma espontânea, sustentados pelo vínculo, pela confiança e pelo reconhecimento mútuo.

Como propõe Aníbal Quijano (2005), a colonialidade ultrapassa o período histórico da colonização e permanece estruturando relações de poder, saber e subjetivação na modernidade. Essa lógica também atravessa os modos de compreender saúde e sofrimento, legitimando determinadas experiências enquanto outras seguem invisibilizadas, patologizadas ou silenciadas.

Ao longo da história, a Psicologia também participou da construção de práticas normativas e disciplinadoras, frequentemente sustentando processos de medicalização, patologização e controle dos corpos considerados desviantes. Muitas dessas práticas ainda operam a partir da rigidez epistemológica e da validação exclusiva de determinados saberes, enquanto conhecimentos produzidos nos territórios, ancestralidades, experiências comunitárias e relações cotidianas seguem desautorizados ou tratados como inferiores.

A construção histórica da Psicologia esteve profundamente vinculada a referenciais europeus e modernos, constantemente apoiados pela ideia de universalidade do sujeito. Entretanto, esse sujeito supostamente universal foi produzido a partir de experiências específicas: brancas, ocidentais, masculinas e normativas, convertidas em parâmetro para compreender a vida humana. Como consequência, modos diversos de existir passaram a ser frequentemente interpretados sob a lógica da inadequação, do déficit ou da anormalidade, produzindo exclusões e violências epistêmicas.

Nessa direção, críticas descoloniais apontam que determinadas práticas psicológicas acabaram reproduzindo leituras individualizantes sobre sofrimentos profundamente atravessados por desigualdades sociais, raciais, territoriais e econômicas. Experiências coletivas de sofrimento, precarização e violência estrutural foram, muitas vezes, deslocadas para o campo exclusivamente individual, invisibilizando os efeitos das condições concretas de vida na produção do sofrimento psíquico.

Como afirma Maria Lugones (2020), a colonialidade também organiza padrões normativos de gênero e humanidade, determinando quais vidas são reconhecidas como válidas. Nesse processo, o cuidado frequentemente deixa de ser relação para transformar-se em mecanismo de adequação às expectativas sociais.

É nesse horizonte que proponho refletir sobre aquilo que nomeio como “cuidado descolonial”: não como modelo técnico ou fórmula de intervenção, mas como prática enraizada na escuta, na horizontalidade, na autonomia e no reconhecimento da pluralidade das existências.

Essa reflexão também se constitui nos encontros com mulheres que sustentam outras formas de cuidado e relação com o mundo. Tatiana Bras, mulher preta, periférica, mãe e atuante na enfermagem, atravessa sua prática por pautas raciais e não hegemônicas, produzindo cuidado a partir da escuta. Lídia Carneiro de Sena, psicóloga e artista, constrói acolhimento pela delicadeza da presença e pela suavidade com que transforma escuta em afago. Camila Ferreira Adriano, trabalhadora do SUS e militante dos movimentos sociais, sustenta a sensibilidade mesmo diante das violências institucionais que atravessam o cotidiano da saúde pública.

A visão construída entre nós aproxima-se da ideia de “começo, meio e começo”, apresentada por Antônio Bispo dos Santos (2023), em que saberes, experiências e relações se renovam continuamente de forma circular, contrapondo-se à lógica linear e hierárquica do pensamento colonial.

Colonialidade do cuidado: entre assistência e controle

Pensar uma psicologia descolonial exige reconhecer que a colonialidade ainda organiza modos de produzir saber, interpretar corpos e definir quais existências são legitimadas.

Embora também possa constituir espaço de resistência, a Psicologia historicamente participou da produção de classificações e leituras universalizantes sobre os sujeitos. Muitas práticas foram construídas a partir de referenciais eurocentrados, individualizantes e disciplinadores, habitualmente desconectados dos territórios, das experiências comunitárias e das múltiplas formas de produzir existência.

Nessa direção, Tonial, Maheirie e Garcia Jr. (2017) contribuem para compreender a colonialidade como uma matriz de poder sustentada pela naturalização de hierarquias territoriais, raciais, culturais e epistêmicas. Segundo os autores, essa lógica produz processos de subalternização e “oblitera conhecimentos, experiências e formas de vida daqueles/as que são exploradas/os e dominados/as” (Tonial; Maheirie; Garcia Jr., 2017, p. 18). Tal reflexão permite problematizar como determinados referenciais psicológicos universalizantes podem invisibilizar experiências produzidas nos territórios, nas ancestralidades e nas coletividades, especialmente quando modos diversos de existir seguem sendo interpretados a partir de parâmetros normativos e eurocentrados.

A consolidação da Psicologia moderna esteve profundamente marcada pela

centralidade de modelos europeus de racionalidade, normalidade e desenvolvimento humano. Nesse contexto, experiências que escapavam aos parâmetros dominantes frequentemente passaram a ser compreendidas como inadequadas, desviantes ou passíveis de correção. Assim, diferenças culturais, modos singulares de aprendizagem, sofrimento social e experiências comunitárias foram frequentemente invisibilizados ou reduzidos a categorias diagnósticas.

Essas formas rígidas de produzir conhecimento sustentam a ideia de que existe uma única maneira legítima de existir, aprender e cuidar. Experiências produzidas nos territórios, ancestralidades e relações comunitárias seguem frequentemente desautorizadas, enquanto a diferença é tratada como inadequação ou desvio.

Como nos ensina Ailton Krenak (2019), a modernidade instaurou uma separação entre humanidade e terra baseada na ruptura com modos orgânicos de existência. Essa fragmentação também atravessa os modos de cuidar, individualizando sofrimentos coletivos e transformando a vida em protocolo.

Em contrapartida, perspectivas descoloniais afirmam a inseparabilidade entre corpo, território, memória e comunidade. É nesse horizonte que emerge a compreensão de cuidado descolonial desenvolvida ao longo desta escrita: um cuidado que se organiza pela construção de relações capazes de sustentar escuta, pertencimento e dignidade.

Cuidado, escuta e resistência coletiva

A construção deste trabalho nasce de um encontro realizado em abril de 2026, em minha casa, após diversos rearranjos de agenda para que fosse possível reunir mulheres que atravessam minha trajetória afetiva, política e profissional. Participaram do encontro amigas, trabalhadoras do cuidado e mulheres com quem compartilho experiências de maternidade, saúde, território e resistência. Embora ocupem lugares distintos na psicologia, na enfermagem, no SUS, na arte e nos movimentos sociais, aproximam-se pela forma como sustentam práticas de cuidado comprometidas com escuta, dignidade e vínculo.

Estar entre amigas, falando sobre uma temática que atravessa nossas vidas, produziu simultaneamente acolhimento e desafio: como traduzir em escrita a potência de uma experiência vivida coletivamente?

Após muitos rearranjos, ao redor da mesa, compartilhamos memórias, afetos e experiências de cuidado. O encontro, em si, já refletia aquilo que desejávamos pensar:

um cuidado sustentado na presença, na escuta e na partilha.

O encontro se inicia com a leitura de um poema escrito por Jacob Levy Moreno (2014, cap. 1). O poema não surge apenas como recurso estético, mas como marca daquilo que sustenta nossa compreensão de cuidado: a possibilidade de acessar o mundo pela experiência do outro.

“Encontro de dois.
Olho no olho.
Cara a cara.
E quando estiveres perto
eu arrancarei os seus olhos
e os colocarei no lugar dos meus.
E tu arrancarás os meus olhos
e os colocarás no lugar dos teus.
Então eu te olharei com teus olhos
e tu me olharás com os meus.”

O poema sintetiza uma compreensão de cuidado que se distancia da lógica colonial: não se trata de corrigir ou conduzir o outro a uma suposta normalidade, mas de construir reciprocidade, reconhecimento, validação e evidenciar a potência reunida.

Ao longo do encontro, o cuidado apareceu nos gestos cotidianos e na sustentação coletiva do espaço. A experiência vivida durante a escrita deste trabalho aproxima-se da compreensão de Bell Hooks (2021) de que o amor é ação. O cuidado surgiu não como conceito abstrato, mas como prática concreta de presença, escuta e construção coletiva de existência.

Nossa conversa foi atravessada por aquilo que Iran Xucuru (2025) chamou, durante a especialização, de “pedagogia dos passarinhos”: um pensamento que voa sem se desconectar da terra, produzindo saberes enraizados na experiência, na memória e no território.

As falas iam e voltavam como o movimento dos rios. Conversamos sobre racismo, sexismo, xenofobia e outras violências que atravessam a vida cotidiana, mas também sobre como estruturas coloniais podem ser reproduzidas até mesmo em espaços comprometidos com perspectivas críticas e descoloniais. Nesse sentido, torna-se importante reconhecer formas cristalizadas de relação, pensamento e organização social herdadas da colonialidade, que seguem operando mesmo quando existe intenção de ruptura. A noção de conserva cultural colonial contribui para compreender como projetos colonialistas permanecem atravessando diferentes campos da vida social, inclusive espaços comprometidos com transformação e perspectivas críticas, produzindo permanências muitas vezes pouco perceptíveis nas formas de relação,

cuidado e reconhecimento do outro. Assim, práticas comprometidas com transformação social também precisam sustentar um exercício permanente de revisão crítica, em um movimento contínuo de desaprender lógicas naturalizadas pela colonialidade e abrir espaço para outras formas de existência e produção de saber (Romagnã, 2021).

Foi nesse movimento que o encontro deixou de ser apenas troca afetiva e tornou-se também elaboração política. O cuidado, quando compartilhado coletivamente, transforma-se em prática de resistência.

Corpos, normatividade e modos de existir

Nos relatos partilhados por Camila, tornaram-se evidentes as violências institucionais presentes nos serviços de saúde. Usuários são frequentemente desvalidados, enquanto trabalhadores adoecem tentando sustentar práticas de cuidado em estruturas marcadas por burocracia, medicalização e controle.

As experiências narradas revelam como a colonialidade também atravessa os dispositivos institucionais de cuidado. A violência não aparece apenas na ausência de acesso, mas na forma como determinados corpos e sofrimentos são administrados, silenciados ou disciplinados.

Foi nesse contexto que Tatiana compartilhou uma experiência vivida com seu filho Akin. Após um conflito ocorrido na escola, a instituição entrou em contato sugerindo que ela registrasse um boletim de ocorrência contra outra criança envolvida na situação. O que mais atravessou Tatiana não foi apenas o episódio em si, mas a rapidez com que práticas punitivas substituíram escuta, mediação e construção coletiva de cuidado.

A narrativa evidencia como instituições frequentemente respondem à diferença através da judicialização, da normalização e da exclusão.

Entretanto, outro movimento emergiu da própria narrativa. Lídia destacou como Akin conseguia perceber os momentos de crise da outra criança e encontrar formas de ajudá-la a retornar ao próprio ritmo. Há algo profundamente potente nessa experiência: uma criança compreende aquilo que muitas instituições não conseguem acessar, que cuidado não é corrigir o outro, mas construir relação com ele.

Essa é uma das forças do cuidado descolonial: enxergar as pessoas antes dos diagnósticos, reconhecer ritmos singulares da existência e recusar a transformação da diferença em erro.

As discussões também evidenciaram como as deficiências seguem sendo tratadas a partir da lógica da inadequação, do conserto e da normalização. Nesse contexto, torna-se importante compreender o capacitismo enquanto sistema de opressão que organiza relações sociais a partir da ideia de um corpo e de uma mente considerados normais, desejáveis e produtivos. Pessoas com deficiência passam, assim, a ser frequentemente percebidas pela lógica da falta, da insuficiência ou daquilo que precisa ser corrigido, adaptado ou superado.

A própria ideia de “tratamento” apareceu como crítica às práticas capacitistas que transformam corpos diversos em objetos permanentes de adequação. O capacitismo pode ser compreendido como um sistema de crenças e práticas que hierarquiza corpos e modos de funcionamento, tomando determinados padrões físicos, cognitivos e comportamentais como superiores ou desejáveis. Como consequência, pessoas com deficiência e outras formas de divergência da norma são frequentemente alvo de exclusão, infantilização ou tentativas de correção e adequação.

Nesse movimento, destaco as falas de Amanda Soares, escritora, pessoa com deficiência, pesquisadora e comunicadora, cujas reflexões sobre deficiência, cuidado e normatividade contribuem para ampliar o debate acerca das formas de existência frequentemente tensionadas por expectativas normativas.

“Quem é que cuida do psicológico de uma pessoa com deficiência? [...] Porque a maior parte das pessoas não tem que passar pela decisão de abandonar o corpo ou escolhê-lo.”

Ao narrar sua trajetória atravessada por sucessivos processos de reabilitação, Amanda expõe como a busca pela “cura” frequentemente atende mais ao desconforto social diante da diferença do que às necessidades reais da pessoa.

Amanda continua:

“A sociedade, na verdade, nunca esteve em evolução: sempre esteve disfarçada, buscando uma cura para pessoas com deficiência.”

Sua fala evidencia outra dimensão importante da colonialidade do cuidado: a tutela. Há violência em tentar moldar vidas complexas a padrões únicos de existência. Ainda assim, mesmo atravessadas por tantas violências, seguimos encontrando potência nas formas coletivas de resistência.

Nosso encontro tornou-se também espaço de elaboração política e construção de apoio mútuo. Em meio às rotinas exaustivas e aos modos de vida sustentados pela lógica produtivista, seguimos criando alianças, sustentando espaços de descanso, escuta

e existência.

Modos de sustentar a vida, colonialidade e resistência

Ao longo do encontro, tornou-se impossível pensar cuidado separado de território, memória, ancestralidade e relação comunitária. A conversa foi atravessada pela compreensão de que práticas de sustentação da vida não nasceram com as instituições modernas de saúde nem se restringem aos modelos legitimados pela ciência ocidental. Muito antes da profissionalização do cuidado, comunidades já construíam formas coletivas de existir, resistir e permanecer vivas.

Para resistir aos modos de vida adoecedores, seguimos caminhando unides, criando espaços onde ainda seja possível descansar, respirar e sonhar. Não precisamos inventar um novo cuidado, porque práticas de sustentação da vida sempre existiram. Elas vivem nos chás preparados pelas avós, nas ervas cultivadas nos quintais, nas rezas das benzedadeiras, nos colos das mães, nas espiritualidades e no olhar atento de quem verdadeiramente se dispõe a escutar.

A colonialidade tentou transformar esses saberes em ignorância, superstição ou atraso. Muitos conhecimentos ancestrais foram criminalizados, apropriados ou deslegitimados, embora tenham permanecido vivos nas práticas cotidianas de mulheres, populações negras, indígenas, quilombolas e comunidades periféricas.

Durante uma conversa em um quilombo de São Paulo, discuti com Heloisa, mulher quilombola, sobre saúde e cuidado em modos de vida não organizados pela lógica colonial. Havia certo estranhamento em pensar “saúde” como um campo separado da existência, porque, para ela, o cuidado atravessa a vida em sua totalidade: está no plantio, nas ervas, na relação com os rios, na escuta dos mais velhos e na continuidade da relação com a terra.

O momento que mais me marcou foi quando Heloisa afirmou:

“Eles tomaram e transformaram os nossos conhecimentos em um ofício e criminalizaram as nossas práticas.”

Sua fala evidencia um movimento central da colonialidade: a apropriação de conhecimentos ancestrais ao mesmo tempo em que os sujeitos que os produziram são deslegitimados.

Essa lógica também atravessa a Psicologia. Muitas experiências comunitárias, espirituais e coletivas de cuidado seguem invisibilizadas por não se adequarem aos modelos tradicionais de produção científica.

Não se trata de negar a importância dos conhecimentos técnicos ou das políticas públicas, mas de compreender que o cuidado não pode ser reduzido a procedimentos especializados desconectados da vida concreta das pessoas.

Foi nesse horizonte que nosso encontro terminou, reafirmando a importância das alianças como estratégia de resistência. Em uma sociedade sustentada pela competitividade, pela aceleração e pelo individualismo, construir relações de apoio mútuo torna-se também ato político.

Nem de longe consigo traduzir completamente a energia que atravessou a experiência. Eu, Graci, mulher nordestina, com descendência indígena e mãe de Bernardo, João Pedro e Rael, sigo feliz pela tentativa de registrar a beleza desse encontro. Como escreve Mia Couto, “ninguém tem ombro para suportar sozinho o peso de existir”. Minha alegria nasce justamente da partilha de dividir com outros ombros o peso e também a beleza da vida.

Há momentos em que somos colo; em outros, somos quem precisa dele. Há momentos em que seguimos de mãos dadas; em outros, cerramos os punhos e riscamos os facões no chão. Existe também indignação, enfrentamento e resistência nas formas de cuidado que construímos.

Os ensinamentos de Bell Hooks (2021) ajudam a sustentar esses caminhos ao compreender o amor como prática cotidiana, presença, responsabilidade e ação concreta. O cuidado descolonial, nesse sentido, revela-se na escuta, nos afetos e nas redes que sustentam a vida.

Essa experiência reafirma que cuidar é um ato coletivo. Nasce no encontro, fortalece-se na partilha e continua existindo nas redes que tecemos para sustentar movimento, resistência e continuidade.

Alianças, cuidado e produção de existência

Escrever este trabalho foi também atravessar um exercício de escuta: das memórias, das experiências compartilhadas entre mulheres e dos modos de cuidado que seguem existindo apesar das tentativas de apagamento produzidas pela colonialidade. Mais do que oferecer respostas fechadas, esta escrita buscou construir reflexão a partir

da experiência, reconhecendo encontro, oralidade, memória e território como espaços legítimos de produção de conhecimento.

Entre os temas que permearam o encontro, emergiu com força a percepção de que sofrimentos produzidos por modos de vida cada vez mais exaustivos costumam ser deslocados para o campo da responsabilidade individual. A lógica neoliberal reforça esse movimento ao sustentar a crença de que cada pessoa é integralmente responsável por seu destino. Sob a promessa da meritocracia, desigualdades estruturais tendem a ser naturalizadas, enquanto experiências de sofrimento passam a ser compreendidas como falhas individuais, e não como expressões de contextos sociais mais amplos.

responsabilização individual e pela exigência permanente de desempenho, experiências de sofrimento frequentemente passam a ser interpretadas como fracassos pessoais, desvinculados das condições concretas de vida.

Nesse cenário, o esgotamento, a ansiedade, o sofrimento psíquico e o adoecimento emocional tendem a ser individualizados, enquanto desigualdades sociais, precarização do trabalho, violências estruturais e rupturas comunitárias permanecem invisibilizadas de forma recorrente. Produz-se, assim, uma lógica em que sujeitos são convocados continuamente a adaptar-se, performar bem e sustentar autonomia, mesmo diante de condições profundamente adoecedoras.

Essa reflexão não propõe uma recusa dos conhecimentos técnicos, dos serviços de saúde ou do uso de medicações, fundamentais em muitos contextos. O que se problematiza é a redução de experiências humanas complexas a diagnósticos, protocolos e formas únicas de cuidado.

Entretanto, as narrativas aqui apresentadas também evidenciam que existem outras formas de sustentar a vida. O cuidado descolonial, como desenvolvido nesta escrita, não se apresenta como técnica ou modelo fechado, mas como prática construída na presença, na partilha e nas redes de apoio que tornam a existência possível.

As experiências compartilhadas reafirmam a importância de reconhecer saberes produzidos fora dos espaços acadêmicos e institucionais. A roda de conversa, os encontros entre mulheres, a ancestralidade e as práticas comunitárias aparecem como fundamentos éticos e epistemológicos capazes de tensionar a racionalidade moderna e colonial.

Essa experiência convida a ampliar a compreensão de cuidado, reconhecendo que a sustentação da vida também acontece nos afetos, nos vínculos e nas formas coletivas de resistência que persistem nos territórios. Compreender esses movimentos

como produção de saúde implica reconhecer a potência das relações, dos encontros e das estratégias coletivas que tornam a vida possível.

Como cantam Marcelo D2 e Hélio Bentes (2017):

“Eu luto e não me rendo
Caio e não me vendo
Não recuo nem em pensamento
Sigo em movimento, que pra mim é natural
De resistência cultural”

Referências

BISPO DOS SANTOS, Antônio. **A terra dá, a terra quer**. São Paulo: Ubu Editora, 2023.

HOOKS, Bell. **Tudo sobre o amor: novas perspectivas**. São Paulo: Elefante, 2021.

LUGONES, Maria. Colonialidade e gênero. In: HOLLANDA, Heloisa Buarque de (org.). **Pensamento feminista hoje: perspectivas decoloniais**. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2020.

QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. In: LANDER, Edgardo (org.). **A colonialidade do saber: eurocentrismo e ciências sociais**. Buenos Aires: CLACSO, 2005.

ROMAGNÃ, Aline da Silva. Conserva cultural colonial: uma reflexão decolonial sobre reconhecimento e psicodrama. **Revista Brasileira de Psicodrama**, v. 29, n. 2, 2021. Disponível em: <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/576>. Acesso em: 17 jun. 2026.

TONIAL, Flávio; MAHEIRIE, Kátia; GARCIA JUNIOR, Carlos Alberto. Psicologia, colonialidade e processos de resistência. **Revista de Psicologia da UNESP**, Assis, v. 16, n. especial, p. 16-28, 2017. Disponível em: <https://revpsico-unesp.org/index.php/revista/article/view/270>. Acesso em: 17 jun. 2026.

APÊNDICE A - DOCUMENTAÇÃO CONCEITUAL DO BARALHO PEDAGÓGICO-TERAPÊUTICO “ORGANICIDADE ORACULAR” E VÍDEO DEMONSTRATIVO DA OFICINA

Devido às limitações de extensão deste trabalho, os materiais detalhados sobre os conceitos na íntegra que compõem a ferramenta pedagógico-terapêutica, assim como os registros em vídeo da aplicação da mesma na Oficina Co-criativa de arteterapia “Organicidade Oracular”, foram disponibilizados em ambiente digital.

O conteúdo disponibilizado inclui:

- Documento conceitual: apresentação dos nomes e das descrições dos conceitos utilizados nas cartas da ferramenta;
- Vídeo demonstrativo: registro da aplicação prática da ferramenta e da obra coletiva resultante do encontro.

Link de acesso:

<https://drive.google.com/drive/folders/1lQXyGH3ptdPe-ugLyxlmF7PkKaavEBE>

d?usp=sharing. Acesso em: 30 abr. 2026.