

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GEOGRAFIA**

RAFAELA BRITO FARDIN

**AYURVEDA, GEOGRAFIA E ALIMENTAÇÃO: ENTRE DIÁLOGOS,
RETOMADAS E ABERTURAS**

**VITÓRIA
2022**

RAFAELA BRITO FARDIN

**AYURVEDA, GEOGRAFIA E ALIMENTAÇÃO: ENTRE DIÁLOGOS,
RETOMADAS E ABERTURAS**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Geografia do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes) como requisito parcial para obtenção do título de mestre em Geografia.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Cesar Scarim

VITÓRIA
2022

RAFAELA BRITO FARDIN

**AYURVEDA, GEOGRAFIA E ALIMENTAÇÃO: ENTRE DIÁLOGOS,
RETOMADAS E ABERTURAS**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Geografia do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes) como requisito parcial para obtenção do título de mestre em Geografia.

Aprovada em: 18/03/2022

COMISSÃO EXAMINADORA

Paulo Cesar Scarim
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientador

Rafael Di Castro Catão
Universidade Federal do Espírito Santo
Examinador interno

Érika Cardoso dos Reis
Universidade Federal de Ouro Preto
Examinadora externa

Dedico esta dissertação

À vida, à Terra, aos ancestrais desta Terra, aos povos, aos trabalhadores da Terra, aos curandeiros populares, à minha família, aos companheiros próximos e a todas as pessoas e *coisas* que passaram por esta vida, que contribuíram e me inspiraram.

“A morte é certa para quem nasce, como o nascimento é certo para aquele que morre; portanto, não te deverias lamentar sobre o que é inevitável.”

“Os seres corpóreos nascem do alimento, o alimento vem da chuva, a chuva vem da Yagnã (Deus, sacrifício) e a Yagnã vem da ação.”

(BAGHAVAD-GITA)

“A história de um riacho, mesmo daquele que nasce e perde-se no musgo, é a história do infinito.”

(ELISEÉ RECLUS)

“Não há coisa pior na vida do que a própria vida.”

(CAROLINA DE JESUS)

AGRADECIMENTOS

Agradecer é uma prática que tento manter sempre viva e ativa, é reconhecer que nessa vida nada se faz, nem se constrói e se experimenta sozinho. É inconcebível não ser grata a tantas vidas, corações, pulsações e histórias que vêm construindo e contribuindo para a minha formação.

Meu agradecimento é, em primeiro lugar, a Deus e àqueles(as) que vêm nos ensinando sobre o amor e o amar e aos que me guiaram e conduziram nesta caminhada, foram muitas contribuições.

À minha família, pelo suporte e amor que são fonte de força para que a vida seja vivida. Aos meus pais, Doriany e Miguel, pelo amor incondicional e pela energia que transcende a própria existência. Aos meus irmãos, Caroline e Victor, pelos ouvidos, cumplicidade e paciência, à minha sobrinha afilhada, Eliza, pela sua leveza e sorriso infalíveis e determinantes à minha alegria, ao meu padrinho, Odvaldo, que sempre me incentivou, acreditou nos meus devaneios e no meu potencial, aos meus tios Rossana e Jorge, pelas boas energias e vibrações. A toda minha família, pela compreensão em tudo que se fez necessário; ausências e presença, sem, muitas vezes, estar de fato presente, aflições e excitações.

Agradeço também àqueles que saíram e entraram na minha vida, contribuindo com suas experiências vividas à fluidez da minha caminhada; pelo carinho, abraços, admiração e até mesmo pelas desavenças.

Aos meus amigos, pela paciência da ausência, da pressa e das repetidas conversas, sobretudo pelos nossos momentos de alegria, boas risadas e leveza tão necessários.

Aos meus amigos e companheiros de pesquisa do GeQa, pelas trocas, incentivo, inspiração, festas, comidas e diálogos ao longo desses anos.

Às amigas Shiara, Luiza e Mariana, pelo apoio, amizade, amor, carinho e boas conversas, pela fonte inesgotável de sororidade que foram cruciais em vários aspectos na construção e conclusão desta dissertação.

Ao meu orientador, professor Dr. Paulo Cesar Scarim, por acreditar em mim desde as primeiras conversas no corredor do CCHN, pela abertura e receptividade, pelo apoio incomensurável, pelo incentivo, amizade, carinho, humildade e compreensão durante toda essa trajetória. Minha eterna gratidão.

À Geografia, pelo espaço e pelo diálogo que tanto vêm contribuindo para meu crescimento pessoal e profissional.

A todo o corpo docente da Geografia, que venho encontrando e dialogando ao longo desses anos.

À Universidade Federal do Espírito Santo, pelo acolhimento e suporte.

A Índia, por ser essa fonte de sabedoria e inspirações, pela potência de Ser e existir e que tanto vem afetando minha trajetória de vida vivida ao longo das passagens, trajetos e travessias, e a todos os lugares e pessoas que encontrei neste percurso, contribuindo para a construção deste projeto.

Ao yoga, ao alimento, à culinária, à dança, à música, ao Céu, à Terra e ao Mar, pelos nossos encontros diários e pela capacidade interminável e abundante de trazer energia, calor, hidratação, alegria e movimento ao meu corpo que há tempos vêm me salvando.

Por fim, minha eterna gratidão a todos os seres, pessoas, experiências, livros e histórias contadas; a esse emaranhado de coisas que participam da caminhada.

RESUMO

Partindo do atual tempo de catástrofes em que vivemos, qual o lugar da alimentação neste debate? É possível repensar um mundo através da alimentação? Um devir que ao menos atrase o colapso? A alimentação é discutida e abordada a partir de variadas perspectivas desde tempos antigos, sua história ocorre paralelamente à história do mundo das coisas vivas – humanas e não humanas, envolvendo os aspectos geográficos, históricos, políticos, econômicos, sociais, culturais, ancestrais e religiosos. É uma das ações mais importantes e comuns a todos os seres, é ato geográfico, pode ser político e revolucionário. A proposta deste trabalho é trazer o Ayurveda, a medicina indiana, em diálogo com a Geografia, tendo como elo a alimentação, para refletir sobre a problemática no mundo de hoje e propor saídas, utopias possíveis. Mais do que propor uma reflexão e saídas, é fazer um movimento transgressivo através do pensamento antigo e reinventar a emancipação social através da crítica da hegemonia da biomedicina e da racionalidade científica moderna, trazer alternativa às alternativas. Com isso, para a retomada, primeiramente, o que se faz é um diálogo, uma análise reflexiva, trazendo o encontro do Ayurveda com a Geografia, cujo foco da discussão é o pensamento sobre a vida e o corpo – o vitalismo – e a compreensão do Ayurveda enquanto pensamento geográfico. Nesse movimento transgressivo, com a proposta de retomada ao pensamento antigo, ou seja, retrospectiva, são trazidas as experiências do trabalho de campo, deixando o Ayurveda ser o fio condutor da pesquisa através da observação e do “ser afetada”. Nesse retorno, modos de viver, pensar e existir, práticas alimentares e a Índia se destacam neste trabalho. E, a partir da teoria crítica da produção do espaço, atualiza-se a reflexão sobre como a problemática da alimentação produz e reproduz espaços, outras Geografias, outros corpos. E, por fim, propõe-se como saída o Ayurveda enquanto uma racionalidade médica que leva em conta a vida, a Terra e a alimentação como prática de cura e saúde para a humanidade. Com isso, a presente análise requer um diálogo com outras ciências, uma vez que a problemática colocada possui um caráter transversal, pois congrega diversas áreas do conhecimento. Portanto, no que diz respeito à revisão bibliográfica e à composição teórico-conceitual, utiliza-se a importância do suporte interdisciplinar para a complexidade que está em debate: o corpo, a alimentação, a saúde, o Ayurveda e a Geografia.

Palavras-chave: Alimentação. Ayurveda. Corpo. Pensamento geográfico. Saúde.

ABSTRACT

Starting from the current time of catastrophes in which we live, what is the place of food in this debate? Is it possible to rethink a world through food? A becoming that at least delays the collapse? Food is discussed and approached from various perspectives since ancient times, its history occurs parallel to the history of the world of living things - human and non-human, involving geographical, historical, political, economic, social, cultural, ancestral and religious aspects. . It is one of the most important and common actions for all beings, it is a geographical act, it can be political and revolutionary. The purpose of this work is to bring Ayurveda, Indian medicine, in dialogue with Geography, having food as a link, to reflect on the problem in today's world and propose solutions, possible utopias. More than proposing a reflection and solutions, it is to make a transgressive movement through ancient thought and reinvent social emancipation through the critique of the hegemony of biomedicine and modern scientific rationality, to bring alternatives to alternatives. With that, for the resumption, first, what is done is a dialogue, a reflective analysis, bringing the encounter of Ayurveda with Geography, whose focus of the discussion is the thought about life and the body - vitalism - and the understanding of Ayurveda as a geographical thought. In this transgressive movement, with the proposal of returning to the old thinking, that is, retrospective, the experiences of fieldwork are brought, letting Ayurveda be the guiding thread of the research through observation and "being affected". In this return, ways of living, thinking and existing, food practices and India stand out in this work. And, based on the critical theory of the production of space, the reflection on how the problem of food produces and reproduces spaces, other geographies, other bodies is updated. And, finally, Ayurveda is proposed as a way out as a medical rationality that takes into account life, the Earth and food as a practice of healing and health for humanity. With this, the present analysis requires a dialogue with other sciences, since the problem posed has a transversal character, as it brings together several areas of knowledge. Therefore, with regard to the literature review and theoretical-conceptual composition, the importance of interdisciplinary support is used for the complexity that is under debate: the body, food, health, Ayurveda and Geography.

Keywords: Food. Ayurveda. Body. Geographic thinking. Health.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

Abra – Associação Brasileira de Ayurveda
AYUSH – Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha, Sowa-Rigpa e Homeopathy
CNS – Conferência Nacional de Saúde
Conab – Campanha Nacional de Abastecimento
Consea – Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
DHAA – Direito Humano à Alimentação Adequada
GeQa – Grupo de estudos das questões dos alimentos
IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
Losan – Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional
MPA – Movimento do Pequeno Agricultor
MS – Ministério da Saúde
OMS – Organização Mundial da Saúde
ONU – Organização das Nações Unidas
PAA – Programa de Aquisição de Alimentos
PICs – Práticas Integrativas Complementares
PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar
PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares
POF – Pesquisa Orçamentária Familiar
Pronamp – Programa Nacional de Apoio ao Médio Produtor Rural
RM – Racionalidade Médica
SAN – Segurança Alimentar e Nutricional
Singa – Simpósio Nacional de Geografia Agrária
SOFI – Estado de Segurança Alimentar no Mundo
SUS – Sistema Único de Saúde
Ufes – Universidade Federal do Espírito Santo
UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Diagrama de ilustração do mundo de Mahabharata.....	63
Figura 2 – Localidades visitadas na Índia – trabalho de campo (2019)	88
Figura 3 – Refeição na comunidade ribeirinha de Cochim	91
Figura 4 – Prato típico do sul da Índia e feira de especiarias	94
Figura 5 – Quitanda e barraca de <i>fast food</i> no museu de Kerala.....	96
Figura 6 – Gate Way of Indian, em Mumbai.....	100
Figura 7 – Anjuna, comunidade de pescadores de Goa.....	101
Figura 8 – Médico <i>Ayurveda</i> na feira de especiarias em Anjuna, Goa	102
Figura 9 – <i>Thali</i> : prato típico indiano em Goa	103
Figura 10 – OM Beach, Praia em Gokarna, Karnataka	104
Figura 11 – <i>Samosa</i> , um <i>fast food</i> indiano	105
Figura 12 – Plantação de arroz agroecológico em Hampi, feita por mulheres da comunidade	106
Figura 13 – Os alimentos em Kerala	108
Figura 14 – Rede de pesca chinesa, vila de pescador, Fort Cochim	108
Figura 15 – Lavanderia popular/Varal com fibra de coco, Cochim	109
Figura 16 – Comunidade ribeirinha e o reconhecimento de plantas medicinais – tronco de canela	110
Figura 18 – Festival de dança ancestral de Kerala Nishagandhi	114
Figura 19 – Praia de <i>resort</i> de <i>Ayurveda</i> , em Chowwara.....	117
Figura 20 – Centro de tratamento em <i>Ayurveda</i> – Satwika.....	120
Figura 21 – Preparo do óleo medicado para oleação.....	130
Figura 22 – Refeição servida no almoço durante o tratamento aiurvédico no trabalho de campo	131
Figura 23 – Café da manhã durante a hospedagem na clínica de tratamento aiurvédico no trabalho de campo.....	132
Figura 24 – Entrada do Ashram Vedanta e escola de <i>Yoga</i> e <i>Ayurveda</i>	138
Figura 25 – Ritual de Puja Vedanta celebrando o sagrado feminino e a oferenda de alimentos (trigo, coco, óleo, amendoim e rapadura).....	141
Figura 26 – Praia de Varkala	143
Figura 27 – Analogia da digestão com o preparo de comida	147
Figura 28 – Refeição no centro de tratamento aiurvédico no trabalho de campo	149

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
1.1 POR QUE O AYURVEDA? LOCALIZANDO E SITUANDO A PESQUISA	19
1.2 DE QUE FORMA O AYURVEDA VEM SE CONSTITUINDO NO BRASIL?	22
1.3 A PERSPECTIVA DA SAÚDE ABORDADA NESTE PROJETO	29
1.4 PRINCÍPIOS TEÓRICOS E METODOLÓGICOS DA PESQUISA E UM BREVE RESUMO DOS CAPÍTULOS	32
1.5 RESUMO DAS SEÇÕES	37
2 O DIÁLOGO: O PENSAMENTO MÉDICO INDIANO E O PENSAMENTO GEOGRÁFICO	38
2.1 O QUE É O AYURVEDA?	39
2.2 OS FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS DO AYURVEDA	46
2.3 SAMKHYA – A TEORIA DA CRIAÇÃO DO UNIVERSO	48
2.4 GUNAS – VIBRAÇÃO E ENERGIA	52
2.5 PANCHAMAHABHUTAS – A TEORIA DOS CINCO ELEMENTOS E O SER HUMANO	53
2.6 A CONSTITUIÇÃO HUMANA	56
2.7 OS CINCO ELEMENTOS E OS SENTIDOS	56
2.8 O QUE DIZ A ÍNDIA: A RELAÇÃO ENTRE AYURVEDA E GEOGRAFIA	58
2.9 O PENSAMENTO GEOGRÁFICO	67
2.10 O ELO: PASSAGENS ENTRE VITALISMO, AYURVEDA E GEOGRAFIA	70
3 UMA RETOMADA AO PENSAMENTO ANTIGO: O AYURVEDA, AS PRÁTICAS TERAPÊUTICAS EM SAÚDE E A ALIMENTAÇÃO	81
3.1 ÍNDIA E AYURVEDA: UM ENTRELAÇAMENTO GEO-HISTÓRICO	81
3.2 A CONSTITUIÇÃO DO CAMPO: TRAJETÓRIA, CORPOREIDADE E SENSIBILIDADES DA PESQUISA ETNOGEOGRÁFICA	86
3.3 OS AYURVEDAS, AS PRÁTICAS DE CURA E O COMPLEXO ALIMENTAR	113
3.3.1 AS PRÁTICAS TERAPÊUTICAS DE CURA	119
3.3.2 O COMPLEXO ALIMENTAR	146
4 E QUE MUNDO É ESSE EM QUE VIVEMOS?	152
4.1 A COLONIZAÇÃO DO ESPAÇO-CORPO	152
4.2 COLONIZAÇÃO DO SOLO: O DESENVOLVIMENTO DO SISTEMA CAPITALISTA	154
4.3 COLONIZAÇÃO DO ESTÔMAGO: A ERA DO CONSUMO	157
4.4 ESPAÇOS DIVIDIDOS: CORPOS ADOECIDOS - UM MUNDO PATOLÓGICO	175
4.5 O MUNDO DOS FAMINTOS: MUNDO AMARELO E RAJÁSICO:	181
CONSIDERAÇÕES FINAIS: POSSÍVEIS SAÍDAS	187
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	192

ENTRADA

Expressar em palavras aquilo que faz parte da vida de todos os seres, desde a primeira vida inspirada neste vasto universo, é como se colocar numa partida de xadrez, não em relação ao seu objetivo final – o xeque-mate –, mas em relação às diversas possibilidades de entrada em que podemos iniciar esta partida. A construção deste projeto carrega o peso e a responsabilidade de tamanha profundidade e complexidade em que a temática se insere. Colocar no tabuleiro – deixar em aberto – esta reflexão requer coragem, estudo, concentração, criatividade e a humildade em saber da grandeza de que se trata, portanto, essa partida não se esgota e nem se limita nesse campo.

O tema da alimentação é objeto composto e possui suas dimensões de forma plural, universal e, ao mesmo tempo, é algo tão particular. São tantas experiências a compartilhar nesta longa passagem, que é preciso atenção e foco para não perder de vista o alvo – são muitas entradas, mas também muitas saídas. Algo que faz parte da nossa sobrevivência e das vivências; de relações profundas de afeto, de festa, de amor, de encerramentos e aberturas, das nossas conquistas e do nosso corriqueiro cotidiano, é, também, assunto das mais profundas tristezas e agonias vividas. Como sobreviver com leveza em um mundo tão violento e árido, onde a maior parte das pessoas nem mesmo vivem com dignidade? Em um mundo que clama por socorro com tamanho descaso socioambiental?! Como habitar esta Terra com alegria diante de tantas destruições, extinções, opressões, exclusões e injustiças? Estamos em sobrevivência.

Muitas pessoas e seres com quem compartilhamos essa vida – e outras – inspiraram-nos nesta jornada de letras e palavras que trazemos com muita seriedade e dedicação. A escrita, desde o ponto de partida do projeto, é um desafio a ser enfrentado e um campo a ser habitado. E mesmo com muito desconforto e dificuldade, “a positividade textual” é o que se tenta prevalecer, com o pesar em relação ao trágico momento em que estamos vivendo ao longo de nossa história enquanto humanidade¹. Conceição Evaristo (2016, p. 11) explica que “[...] uma positividade em que escrever é, certamente, ‘uma maneira de sangrar’; mas também de invocar e evocar vidas costuradas [...]”.

Ainda sobre a questão da escrita, encerramos com as palavras de Ingold (2012, p. 39), que contextualiza a partir de Lefebvre (1991), sobre como a escrita é conduzida. Ele

¹ A “humanidade” aqui referida deve ser compreendida como o ambiente e tudo o que nele está presente: as pessoas, os seres, a Terra, o céu.

afirma que “[...] os movimentos e ritmos da atividade humana e não humana são registrados no espaço vivido. Mas isso apenas se pensarmos a escrita não como uma composição verbal, mas como uma malha de linhas - não como *texto*, mas como *textura*. [...] A atividade prática escreve na natureza”, nota ele, “com uma mão que rabisca” (LEFEBVRE, 1991, apud INGOLD, 2012, p. 39). A escrita é continuidade do campo, e assim seguimos, juntamente com todas as coisas que nos acompanham nesta travessia, dando vida a este projeto e à escrita como uma experiência das vivências. Por fim, esperamos que tenham, ao menos, uma boa e reflexiva degustação.

1 INTRODUÇÃO

Um carrapato faminto aguarda paciente, na ponta de um galho, a passagem de sua presa. De repente, a espessa escuridão dessa espera sem ventos quebra-se. Os órgãos receptores do carrapato enchem-se do aroma do ácido butanoico. Suas pequenas pernas abrem-se, e o inseto deixa-se cair entre os pelos de um mamífero. O impacto desperta o carrapato como de um sono. A pele macia e quente de sua vítima é o sinal que chegou a hora de comer (BARAVALLE, 2014, p. 379).

Introduzir ao leitor a complexidade da temática que pretendemos discutir é o início desta caminhada, após a entrada no campo. O primeiro passo é como trazer as aberturas, é limpar o terreno. A alimentação é uma palavra que, por si só, endereça a uma ideia de pluralidade. Tão comum e, ao mesmo tempo, complexa. Está presente nos discursos e reflexões da era contemporânea, e, do mesmo modo que é bastante falada, parece esquecida no que diz respeito à sua importância para a vida, pois pouco se sabe sobre as dimensões do comer. Um assunto urgente, no entanto, banalizado. Quando meditamos sobre alimentação, transbordam múltiplos sentimentos. O pensamento transmigra para muitos espaços.

Discutida e abordada a partir de variadas perspectivas desde tempos antigos, a história da alimentação ocorre paralelamente à história do mundo das coisas vivas – humanas e não humanas, envolvendo os aspectos geográficos, históricos, políticos, econômicos, sociais, culturais, ancestrais e religiosos. A alimentação não é apenas uma necessidade fisiológica, ela é o modo como os seres se relacionam, “[...] é após a respiração e a ingestão de água, a necessidade mais básica do ser humano. É também um complexo simbólico de significados sociais, sexuais, políticos, religiosos, éticos, estéticos, etc.” (CARNEIRO, 2003, p. 9). É através dela que se produz e reproduz os modos de vida, coparticipando da nossa história e das nossas experiências, e com isso, está relacionada com a produção do saber e do espaço social.²

Alimentar-se, portanto, é uma das ações mais importantes e comum a todos os seres, é ato geográfico e pode ser político e revolucionário. Esse ato está relacionado com a presença e a afinidade para com o outro; são corpos que te alimentam e também serão alimentados, é um movimento de continuidade. É colocar para dentro, é internalizar e

² A perspectiva da produção do espaço social pode ser compreendida a partir da tríade lefebvriana concebido/percebido/vivido. O princípio de partida é que o espaço não é apenas espaço físico, produção material, mas também de vida, de cultura, do modo de ser urbano, das relações. E ainda que tenha suas particularidades, tende a alcançar uma escala mundial (LEFEBVRE, 2006).

assimilar um outro corpo³. Está associada com a realização da nossa própria vida, e para compreendê-la é preciso adentrar nas profundezas e nas entrelinhas de suas relações. Compreendendo-a não somente a partir do alimento, mas a partir dos processos e relações que permeiam a vida. E por que comemos? E por que comemos o que comemos? Camila Caires Craveiro (2018, p. 115) traz que:

[...] alimentar-se trata-se de um saber do corpo a fim de manter-se vivo e ativo. Ao mesmo tempo em que se trata de uma ação completamente engendrada aos regimes discursivos que nos rodeiam: à mídia, à propaganda, as demandas do capital, aos regimes de saber e exercícios de poder oriundos das ciências médicas, nutricionais e etc. Isso significa que, completamente atravessado às práticas alimentares, há dispositivos de controle da existência, determinando a forma como comemos, o tipo de alimento que consumimos, quantidade, a qualidade, o valor que atribuímos ao alimento. E até a nossa relação com a necessidade, desejo e prazer de comer [...].

Comemos por necessidade, por vontade, prazer e comunhão. O comer se torna um ato social e orgânico. Quando comemos, o corpo toma a frente, e, através das suas habilidades e sciência, entramos em contato com o outro. É uma experiência corpórea. Todavia, o nutrir-se se dá por esse ato de digerir e assimilar outros corpos. Nutrimo-nos daquilo que foi incorporado, e não é só comida e, muito menos, apenas nutrientes. O alimento é esse “outro” que nos concede a oportunidade de estar vivo e manter a vida através de um contínuo nascimento e morte. Alimentar-se não diz respeito ao ato conduzido e imposto pelas pessoas, existe um elo, uma afinidade, um convite para o deleite.

Hoje, na sociedade moderna ocidental, coisificamos e reduzimos os alimentos à sua composição química, à junção de moléculas capazes de formar um nutriente que constitui a estrutura de um outro corpo – um organismo –, trazendo abordagens “[...] redutoras dos nutrientes, dos alimentos e do corpo” (SCRINIS, 2021, p. 59). Somos muito mais que junção de moléculas, somos ancestralidade, saberes, histórias, experiências, aromas, toques, sons, sabor, textura, cores, energia, movimentos, forças. Nós, ocidentais, temos a ideia equivocada de que o alimento não tem sua história, o seu devir e a sua própria trama. O comer não é um imperativo humano – das pessoas –, os alimentos possuem suas urgências, necessidades e vontades.

³ O corpo aqui falado não deve ser pensado apenas a partir do ponto de vista biológico, mas, como físico, químico, orgânico, espiritual, social, político, econômico e cultural. O corpo é um todo integrado e vivo. É tanto o outro, como também meio e condição para a existência desse corpo.

Assim sendo, a comida pode ser compreendida como um corpo vivo, e a “[...] culinária, a esfera – o meio – que possibilita ao corpo outra forma de vida: a cultura” (SCARIM, 2020). É pela comida que podemos pensar a transmutação dos corpos, onde um possibilita a vida do outro. “A comida pode ser narrativa. A comida pode ser uma forma social de contar histórias. A perspectiva não é tanto o que as pessoas contam sobre a comida, mas o que a comida conta sobre a vida humana social” (AMON, 2014, p. 20-21).

Hoje vivemos em uma sociedade que está ansiosamente à procura de mudanças acerca da alimentação, mas não compreende o comer. Os alimentos se tornaram meramente mercadorias para atender às necessidades e aos desejos humanos, que, na maioria das vezes, estão relacionados à estética, a um padrão imposto, que dilui a pluralidade e a diversidade existente no universo.

Dessa forma, essa trama complexa que acabamos de tecer revela a tríade, as camadas e dimensões, trazendo cada ponto do nó que liga conceitos e ideias. Tais camadas podem ser analisadas separadamente, mas somente compreendidas juntas, conduzindo a uma reflexão acerca da questão colocada: a multidimensionalidade do complexo alimentar foi rompida e se esvaiu da centralidade das relações na sociedade moderna. Isso nos traz uma constatação: a alimentação hoje, em toda sua cadeia de relações, está sendo um problema, ou talvez, um sintoma. Pessoas estão adoecendo pela sua presença e outras, pela sua ausência. Será que podemos chamar de ausências? O sistema ocidental hegemônico traz muitas ausências. Dessa forma, mais do que um exercício de reflexão sobre a questão da alimentação, a proposta aqui é, também, trazer a alimentação como centralidade e elo entre o pensamento geográfico, o *Ayurveda* e o pensamento da saúde.

Alimentação e saúde são direitos básicos previstos na constituição, essenciais à sobrevivência, e estão no âmbito das políticas públicas. Dito isso, é fator primordial para a vida. No entanto, se grande parte da população não consegue viver com dignidade, imagina ter uma alimentação saudável? Ter saúde? Dessa forma, não somente a alimentação é uma questão urgente a se pensar, mas a própria noção de saúde na qual está inserida precisa ser revista, repensada e problematizada. Afinal, estão completamente imersas em uma perspectiva hegemônica, mercantilizada, fundamentada nos pensamentos positivista e biologicista da biomedicina, sendo esses instrumentos de poder e reprodução do capital.

Ao pensar que a necessidade mais básica e comum a todo ser vivo, em tamanha importância e urgência para vida do planeta, está sendo um problema, desperta desconforto e fúria. É possível repensar um mundo através da alimentação? Um devir que ao menos atrase o colapso? Quais são as utopias? Quais são as saídas para o cenário catastrófico em que vive a sociedade moderna?

A maneira como as pessoas que habitam esse mundo vêm se relacionando com a alimentação não está dando certo, isso para quem tem o privilégio de tal ato e escolha, pois há milhares de pessoas que não comem ou comem insuficientemente, há também as que comem desesperadamente e ainda temos as questões socioambientais às quais este ato está diretamente relacionado. Essa ideia de mundo e de humanidade, completamente desconectada, externa e superior às variadas formas de existência na Terra, é uma perversidade às custas de muitas vidas.

Portanto, pensar a problemática da alimentação, está para além de pensar sobre a produção, a distribuição, o preparo e o consumo, está também para questões como: o que entendemos por alimentar um corpo? Qual o lugar da alimentação na nossa vida? Quem pode comer e por que nem todos comem? É uma escolha para todos? Quando me alimento, o que estou alimentando? Não obstante, o quanto se come, quando se come, como se come e com quem se come são fundamentais (CARNEIRO, 2003). A alimentação não começa e nem termina no nosso prato. Michael Pollan (2008, p. 17) faz uma interessante análise acerca da alimentação atual:

A crescente distância que nos separa de qualquer envolvimento físico direto com o processo que transforma matéria prima extraída na natureza, numa refeição preparada está mudando nossa compreensão do que vem a ser comida. De fato, a ideia de que a comida possa ter algum vínculo com a natureza, com o trabalho humano e com a imaginação não é nada óbvia quando ela chega inteira dentro de uma embalagem. Os alimentos se tornam apenas mais uma mercadoria, uma abstração. E, assim que tudo isso acontece, viramos presas fáceis para corporações que vendem versões sintéticas de coisas verdadeiras – o que chamo de coisas comestíveis semelhantes a alimentos. Acabamos tentando nos nutrir com imagens.

É notório que a problemática em questão está nas relações e práticas espaço-temporais, portanto, é geográfica. Pode ser compreendida como um sistema de fluxos que desempenha um importante papel na organização do espaço (SANTOS, 2006). Partindo da ideia de um mundo catastrófico, qual o lugar e a importância da alimentação nesse debate? Nossos tempos estão marcados por uma grave crise ecológica, que “[...] devasta

nossas condições materiais e emocionais de existência – esse ‘nessa’ abarcando toda a comunidade de seres, sejam eles humanos, biológicos ou geontológicos” (COSTA, 2016, p. 148).

Esse tempo em que vivemos, a era do antropoceno, momento em que o homem se torna essa potência destrutiva geológica capaz de modificar e atingir o ecossistema e toda uma estrutura dinâmica ambiental do planeta, vem trazendo alguns sintomas – ausências (STENGERS, 2015). As mudanças climáticas globais, a poluição, a escassez da biodiversidade – fauna e flora –, “[...] a enorme carga de produtos químicos tóxicos, de mineração, de esgotamento de lagos e rios, sob e acima do solo, de simplificação de ecossistemas, de grandes genocídios de pessoas e outros seres etc.” (HARAWAY, 2016, p. 139), são consequências da visão de crescimento e progresso que se sustentam pelo domínio dos modos de produção capitalistas.

Ao refletir acerca do desenvolvimento desse sistema perverso, o qual se inicia no campo, na tomada de terras e no extermínio de povos por meio das relações de poder, baseadas na exploração, na opressão e na escravidão, torna-se possível e necessário colocar no centro desse debate que a alimentação é instrumento de poder, produção e reprodução do capital, tanto via solo, como pelo estômago. Encontramo-nos à deriva, à beira do colapso.

A temática possui um campo diverso de possibilidades de discussão e problematização, podendo ser exposta de muitas maneiras. Com isso, não pretendemos aqui esgotar essa análise, sobretudo acerca de todas as lutas, movimentos, histórias, saberes ancestrais, bem como as conexões, os conflitos e acontecimentos históricos, entre outras formas de estudar e discutir a alimentação.

A ideia é trazer pensamentos outros que possam dialogar e mostrar caminhos possíveis, no sentido de recuperar saberes e práticas que, através do desenvolvimento do capitalismo e do colonialismo, foram desacreditadas e hostilizadas, e, assim como propõe Boaventura de Souza Santos (2007), “reinventar a emancipação social” através da crítica à hegemonia da biomedicina e da racionalidade científica moderna. Precisamos de uma nova produção do conhecimento, precisamos de alternativas. Dessa forma, o movimento proposto desta análise é uma inflexão do pensamento, é um procedimento transgressivo. É um retorno ao pensamento antigo através do *Ayurveda* em diálogo com a Geografia, tendo como elo a alimentação, levando em conta a vida na Terra.

E a pergunta que guia essa meditação é: como o *Ayurveda*, em diálogo com a Geografia, possibilita refletir sobre a questão da alimentação no mundo de hoje, propondo saídas, utopias possíveis? Tomando emprestado as palavras de Ailton Krenak (2019) como fonte de inspiração, esse diálogo e convite a um retorno é também uma “alternativa às alternativas”, uma ideia para “adiar o fim do mundo”. Essa conversa sendo conduzida pela alimentação é o objetivo geral da reflexão, que se desdobra em outros objetivos:

- Investigar e apresentar a relação e o diálogo entre o *Ayurveda* e a Geografia através do vitalismo e do pensamento médico;
- Trazer o *Ayurveda* enquanto pensamento geográfico;
- Fazer uma retomada ao pensamento antigo – o *Ayurveda* – e refletir sobre o lugar da alimentação nesse pensamento por meio de uma *etnogeografia* e dos textos clássicos do *Ayurveda*;
- Refletir sobre o mundo de hoje através da alimentação na teoria da produção social do espaço; e
- Trazer o *Ayurveda* enquanto alternativa aos tempos de catástrofes.

1.1 POR QUE O AYURVEDA? LOCALIZANDO E SITUANDO A PESQUISA

Trazer o *Ayurveda* para essa discussão possui seus diversos motivos, mas o principal é em relação à nossa vivência. A autora é uma mulher brasileira, feminista, graduada em Nutrição (2012) e instrutora de *Yoga* há mais de 10 anos. A proximidade que temos com os saberes indianos possui uma longa jornada. Desde os 15 anos, praticamos e estudamos *Yoga*, e, a partir de então, carregamos o *Yoga* conosco por onde vimos pisando e da forma que podemos. Pois, para nós, *Yoga* é modo de viver e habitar o mundo, é caminho sem volta.

Na época, o *Yoga* não tinha tanta popularidade. Palavras como concentração, respiração, atenção, respeito, alegria, partilha, entre outras tantas que podem representar e contribuir para o estudo do se alimentar, do comer, não faziam parte do ensino na nossa graduação na área da saúde, por exemplo. No entanto, de uma forma bem particular, levávamos *Yoga* para a Nutrição e Nutrição para o *Yoga*; os conhecimentos se entrelaçam. Acreditamos que as camadas da alimentação têm muita prática de *Yoga*, e se não tiver, pode ter. No

entanto, não é sobre *Yoga* que vamos falar, mas trazemos o ponto de partida da relação com outros modos de ver e compreender o mundo, outras técnicas, outros meios.

Desde pequena, a cozinha desperta-nos interesse e contentamento; de certa forma, por esse motivo, procuramos a Nutrição. Cozinhar sempre foi momento de alegria, diversão e encontro. Confessamos que a distância que a graduação em Nutrição tinha da cozinha provocou estranhamento. Filha de nordestina, especificamente do Crato, interior do Ceará, a mãe da pesquisadora não teve muito contato com alimentos industrializados, e assim como ela, com tapioca, mel, nata, cuscuz, baião de dois, mucunzá, vatapá, batata doce e banana da terra cozidas, carne de sol feita na “janela”, crescemos ao redor de uma mesa farta da culinária típica nordestina e poucos alimentos industrializados.

A família paterna, que veio do norte da Itália e morava no interior do Estado do Espírito Santo (Itarana), também tem muita proximidade com a cozinha. No tempo em que a autora morava com a avó e o pai, passavam (ela e a avó) mais tempo na cozinha que no restante dos cômodos da casa. Sempre tinha muita coisa para fazer: cuidar das plantas – aquelas que enfeitam e aquelas que curam; tinha muita mão na massa para fazer capeletti, mentira, molho de pimenta, polenta, doce de laranja, doce de leite e tantas outras coisas. A carne era conservada dentro da banha na lata de alumínio, nada se jogava fora – o feijão da Dona Leandra era o mais saboroso, com todos os talos e folhas que sobravam das verduras. Enxergamos nossa vida em torno da cozinha.

Em contrapartida, na faculdade, a relação com a alimentação era muito mais próxima de cálculos que de cozinha, aprendemos a fazer dietas para cada pessoa de acordo com os objetivos e características individuais a partir do índice de massa corporal (IMC), da contagem de calorias e distribuição de nutrientes de acordo com a idade, peso, altura e sexo. Uma visão um tanto padronizada, mecanizada, reducionista e ultrapassada do corpo, das necessidades, das nossas formas plurais e diversas. Havia uma demasiada valorização das calorias e nutrientes, desconsiderando, em grande parte, as diversas camadas (sociais, econômicas, políticas, culturais, religiosas e afetivas) que envolvem a alimentação e a promoção da saúde. Durante e após a formação, percebi que a Nutrição carecia de muitos diálogos e aquilo me incomodava.

Passados alguns anos, em um dado momento da vida profissional, fomos à procura de outros ambientes que estão discutindo e pesquisando sobre alimentação, com outras perspectivas, de forma aberta e interdisciplinar. Nessa busca, encontramos o Grupo de

Estudo das Questões dos Alimentos (GeQa) do Departamento da Geografia da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes), coordenado pelo professor Dr. Paulo César Scarim, em 2016. Foi a partir desse encontro que o desconforto com a Nutrição se tornou potência através das relações construídas e do nosso cotidiano. E foi dessa forma que esta pesquisa foi sendo construída.

O GeQa é um grupo multidisciplinar de estudos e pesquisas sobre as questões alimentares. Esse ambiente busca refletir e discutir, de forma participativa, a questão da alimentação e sua complexidade em torno de seus aspectos geográficos, sociais, culturais, políticos, econômicos etc. E foi nesse meio que nos encontramos “com e na” Geografia. No laboratório (LaTerra), estudávamos e cozinhávamos juntos, trocando de forma viva nossos saberes, sabores e experiências acerca da alimentação – alimentávamos-nos. O alimento era uma espécie de elo e fio condutor do nosso diálogo. A pesquisadora estava sempre levando o *Yoga* consigo: nas conversas, nas práticas pessoais e como profissão. A importância e a necessidade de pensamentos outros faziam parte do nosso debate.

Após um tempo, ainda presente ativamente no grupo de estudos e em algumas disciplinas da Geografia como aluna especial, em 2018 o *Ayurveda* apareceu na nossa vida e fizemos um curso independente de Introdução ao *Ayurveda*, com uma professora de São Paulo chamada Ingrid Kiefer, com duração de um ano. O *Ayurveda* ainda era pouco falado, no entanto, ao deparar com esse saber através de livros, tivemos muito interesse. E desde o primeiro encontro, enxergamos muita proximidade do *Ayurveda* com a Geografia, sobretudo os geógrafos das matrizes clássicas do seu pensamento, em que a alimentação era eixo central em ambos os conhecimentos.

Com isso, após trocas e experiências, tanto dentro da Geografia como com a prática do *Ayurveda*, esse projeto foi se consolidando no campo das ideias. E partindo dessas relações de troca de saberes e experiências vividas dentro do GeQa, a pesquisa foi concretizada. Diante de tantos movimentos e encontros, vimos carregando *Yoga*, Nutrição, *Ayurveda* e Geografia pelos trilhos, nos diálogos e por onde caminhamos. É importante destacar que não foi um trabalho feito e nem pensado de forma solitária, envolveu esse emaranhado de coisas, pessoas, trocas e diálogos, sobretudo aquelas pessoas que estavam ali presentes no GeQa nos encontros semanais, as feiras do Movimento do Pequeno Agricultor (MPA) e as palestras e trabalhos feitos junto com o Leomar, representante do movimento.

1.2 DE QUE FORMA O *AYURVEDA* VEM SE CONSTITUINDO NO BRASIL?

Pensar em uma prática medicinal que envolve vida e alimentação acessível à população como prática emancipatória, inspira-nos a pensar as variadas formas que o *Ayurveda* aparece no Brasil, sobretudo no Sistema Único de Saúde (SUS), uma vez que este é o modelo de saúde pública, ou seja, é caminho para que o acesso seja popular, é possibilidade de encontro com o povo através de diversas formas. A perspectiva aqui não é fazer uma discussão e problematização acerca do SUS (não que não seja algo relevante), mas compreender, brevemente, um *Ayurveda* no Brasil, suas contradições e acessibilidade.

O *Ayurveda*, enquanto medicina tradicional da Índia e praticada há milênios pelos povos tradicionais, precisou encontrar caminhos em relação aos discursos dominantes da biomedicina trazida pelos ingleses durante o neocolonialismo nos séculos XVIII e XIX, para que sua prática permanecesse e pudesse ser reconhecida e consolidada ao invés de ser sucumbida (LAD, 2002; MENON, 2019). Os ingleses foram gradativamente instalando e promovendo o desenvolvimento de instituições de pesquisa através de métodos europeus e controlando grande parte das práticas de diferentes profissionais (MENON, 2019). O *Ayurveda*, enquanto instrumento de coexistência entre práticas terapêuticas tradicionais, dentre as diversas existentes, contribuiu para o fortalecimento de outras práticas e para que, assim, continuassem a existir nas comunidades (MENON, 2019).

Podemos compreender esse fato como uma herança colonial, por meio da relação de poder, em que o discurso dominante ocidental moderno é instituído como superior. Foucault (1984, p. 159) aponta que as “[...] relações de poder são múltiplas que atravessam, caracterizam e constituem o corpo social e que essas relações de poder não podem se dissociar, se estabelecer nem funcionar sem uma produção, uma acumulação, uma circulação e um funcionamento do discurso”.

Dessa forma, para regulamentar as práticas indígenas de medicina e para que elas fossem controladas pelos colonizadores, estes alegavam que aqueles não possuíam embasamento científico, e assim foram instalando e promovendo um sistema educacional para transmitir *Ayurveda* e convencer os povos indianos a integrar métodos e concepções da

medicina moderna no currículo, a fim de que as práticas tradicionais fossem reconhecidas como científicas (MENON, 2019). E para isso foi necessário repensar a própria prática, institucionalizar, falar através da mesma linguagem, estabelecendo um padrão ocidental de comunicação, uma vez que esse saber é tido como não existente, uma alternativa que não podemos crer (SANTOS, 2006).

Portanto, houve uma modernização do Ayurveda devido ao discurso dominante do imperialismo (LAD, 1996; MENON, 2019). E, apesar de muitos praticantes terem aderido ao discurso dominante, houve um movimento forte, iniciado por Gandhi, para lutar por um *Ayurveda* “puro”, sem fusão com a biomedicina. Dessa forma, ainda é possível encontrar muitos médicos *ayurvédicos* e curandeiros da linhagem tradicional. Portanto, “*Ayurvedas*” vão se constituindo e coexistindo no território indiano.

Santos (2007) afirma que o discurso do colonialismo ocidental produz ausências⁴. Existem cinco maneiras de produção de ausências em nossa realidade ocidental, uma delas é a monocultura do saber e do rigor, segundo a qual o que está externo a esta racionalidade ocidental não possui veracidade, cientificidade, é invisível à realidade hegemônica do mundo, uma vez que esse conhecimento é tido como único, científico, válido, rigoroso e verdadeiro.

Vandana Shiva (2003) traz essa relação de forma bem similar, que se estende a diversas práticas com as quais o *Ayurveda* se relaciona, como a agricultura, através do conceito de “monoculturas da mente”. A incapacidade de enxergar a diversidade, a redução da biodiversidade é monocultura da mente, um dispositivo de poder para controlar a vida. São as políticas mundiais de dominação do saber amparadas em um conhecimento científico hegemônico gerado por intelectuais ocidentais.

Como e em quais contextos esse saber antigo se torna conhecido mundialmente? Podemos pensar em outras práticas como: medicina chinesa, homeopatia, fitoterapia, xamanismo, rituais com *ayahuasca*, aromaterapia, entre outras diversas práticas terapêuticas e racionalidades médicas que estão transitando pelo mundo. De fato, o avanço da tecnologia e da comunicação contribuiu para a internacionalização das práticas de saúde indiana. Assim como outras práticas, “[...] elas parecem caminhar para um destino comum, relacionado com a denominada globalização (mundialização, para os franceses). E

⁴ A respeito das ausências, podemos compreendê-las como saberes, conhecimentos e modos de ver o mundo desperdiçados por uma racionalidade dominante. São experiências não legitimadas e hostilizadas e, por isso, permanecem invisíveis (SANTOS, 2007).

quando o comum toma conta do discurso científico, o pensamento entra numa zona de perigo” (SCARIM, 1998, p. 1). Os interesses são muitos e estão relacionados com o sistema de poder – sobre os corpos.

A zona de perigo é onde necessitamos de atenção. Assim, a maneira como essas práticas são disseminadas precisa ser compreendida e problematizada. Pela preocupação sobre o como estão sendo difundidas, pois temos o perigo da apropriação dos saberes pelo discurso da verdade e do poder hegemônico, para que não seja mais uma forma de dominação do saber e para compreender a quem estão sendo destinadas tais práticas. Afinal, para que seja emancipatório, é preciso ser popular – acessível a toda a comunidade de pessoas. Portanto, entender brevemente como o *Ayurveda* vem se articulando no Brasil se torna necessário neste trabalho.

Devido ao domínio ocidental, a moderna divisão do saber em disciplinas tem influenciado o *Ayurveda* e com uma tendência de categorizar e classificar as coisas. Sua disseminação no Brasil possui, claramente, reflexos de outros países do ocidente, assim como o *Ayurveda* encontrado em muitas regiões na Índia (ALBA, 2015; MENON, 2019). E por que trazer e escolher outras práticas de saúde se não aquelas da biomedicina? Optar por esse caminho, pensamentos outros, significa compreender outras racionalidades, expandir aquilo que temos, e isso implica, também, reproduzir outros espaços e constituir sujeitos (SANTOS, 2007).

Alba (2015, p. 13) faz uma análise de como o *Ayurveda* se articula no Brasil, trazendo reflexões importantes acerca do assunto “[...] a partir do agenciamento e das trajetórias de pessoas que de uma forma ou outra se consideram vinculadas ao *Ayurveda*”. Dessa maneira, como os conhecimentos contidos no *Ayurveda* são transmitidos no Brasil? Em grande parte dos casos, a busca pelo conhecimento da medicina indiana se dá por um agenciamento próprio: estudar de forma autônoma, eventos, associações, grupos de práticas de filosofia oriental, viagem ao exterior, pesquisas em internet, livros, dentre outras maneiras que temos disponíveis. No entanto, nem todos buscam esse conhecimento para se tornarem terapeutas, mas para uma experiência de si, para autoconhecimento, por uma insatisfação com outras terapias etc. (ALBA, 2015).

Como o *Ayurveda* não é institucionalizado, não há um reconhecimento científico de sua prática no Brasil, qualquer pessoa pode fazer um curso de “Terapeuta *Ayurvédico*”, não precisa ser da área da saúde. No entanto, a pessoa não se torna médico *ayurvédico*, como

na formação em bacharel na Índia, e sim um terapeuta. Assim sendo, são ofertados cursos de um a dois anos de duração, ou pouco mais, trazendo uma perspectiva mais introdutória e de aplicabilidade prática restrita ao que foi aprendido teoricamente. Dentro desses cursos independentes, alguns oferecem uma viagem à Índia como complementação intensiva de um mês, para finalizar a formação.

Trazendo a nossa experiência como exemplo, fizemos um curso de formação introdutório com uma professora que residia em São Paulo e vinha para Vitória-ES todo mês dar as aulas, as quais tinham duração de três dias: sexta à noite, sábado e domingo o dia inteiro. Ingrid Kifer conduziu nossas aulas a partir da sua experiência de dez anos de estudos teóricos e sete anos de prática. Trouxe as bases filosóficas, conceituais, teóricas e práticas contidas no *Ayurveda*, assim como os livros de referência disponíveis em língua portuguesa e inglesa. Aprendemos sobre alguns métodos de tratamento, no entanto o foco é na alimentação como prevenção, diagnóstico e tratamento, e na orientação de uma rotina diária que se aproxime com os ritmos da natureza e as terapias de oleação.

De acordo com a pesquisa de Alba (2015), as pessoas acabam entrando em contato com esses conhecimentos de diferentes formas e motivos, de acordo com a necessidade de cada sujeito, sendo que a maioria dos que estudam para atuação como conduta terapêutica já possui uma relação profissional na área da saúde. Era unânime a busca por tal conhecimento em um momento específico da vida, um marco, por exemplo: crise emocional e pessoal, insatisfação com os modelos sociais, pessoas da área da saúde insatisfeitas com a biomedicina (a maioria dos entrevistados), etc.

Todavia, de alguma maneira estavam em busca de sentido, um caminho para a felicidade, para a qualidade de vida e a saúde em que as subjetividades de cada pessoa sejam levadas em conta, algo menos distante. Uma busca por diálogo, por escuta e acolhimento. No entanto, um modo de vida *ayurvédico* na sociedade ocidental moderna, conforme orientações descritas nos textos antigos, é difícil de alcançar, muitas vezes inacessível e requer alguns esforços e adaptações (ALBA, 2015). Como ter uma vida completamente conectada com os ritmos da natureza através da sua cosmovisão de mundo? E dessa forma, dentro do que é possível, um “*Ayurveda* brasileiro” vai se constituindo. E é justamente isso que precisa ser compreendido; isto é *Ayurveda*: o que é possível dentro da realidade no meio que se vive.

Dentro desse contexto, podemos refletir, como propõe a autora, sobre a ideia de invenção e reinvenção da qual reflete a dinâmica dos processos da disseminação do *Ayurveda* no Brasil, que reforça a ideia de que não existe uma ciência pura, isso seria mais uma forma de dominação. Santos (2007, p. 23) afirma “[...] que não há ciência pura, há um contato cultural na produção da ciência. A ciência não é independente da cultura, os pressupostos culturais são nítidos”. Dito isso, é importante identificar as semelhanças e diferenças como forma de aproximação e reinvenção. “O semelhante é o ponto de partida, e não de chegada. [...] temos de nos acostumar a ser interdisciplinares” (SANTOS, 2007, p. 56).

Nas décadas de 1980 e 1990, o *Ayurveda* era pouco conhecido no Brasil. Os contatos eram mais restritos, e o avanço tecnológico facilitou a comunicação. Nesse período, houve uma expansão dos conhecimentos do *Ayurveda* para o mundo. No entanto, o acesso a esses conhecimentos e práticas médicas integrativas era e é limitado a camadas médias e altas da sociedade: brancos e heteronormativos (ALBA, 2015; MENON, 2019), assim como a população que recorre a esse tipo de tratamento, que segue limitada às classes médias e altas, por ser relativamente caro.

O acesso e o direito a práticas de saúde, alimentação, educação e moradia são constantemente negados aos povos negros e indígenas, às comunidades tradicionais e às pessoas em situação de vulnerabilidade social, através das desigualdades construídas nas diferenças. Santos (2007) caracteriza esse processo como monocultura da naturalização das diferenças. Essas desigualdades produzem e reproduzem o espaço social desigual e hierarquizado, prática de um sistema de exclusão. Portanto, reinventar o *Ayurveda* no Brasil de acordo com o ambiente vivido requer compreender questões geográficas e históricas, pois nos preocupa não somente o “como” se constitui, mas para “quem” e para “o que”. Com isso, interessa-nos e nos inspira a relação do *Ayurveda* com o SUS, uma vez que o sistema de saúde público é uma maneira de acessar as diversas camadas da sociedade.

Ainda na década de 1980, o *Ayurveda* chega ao Brasil de forma “oficial” no Hospital de Medicina Alternativa (HMA) de Goiânia, fundado há mais de 25 anos com o objetivo de oferecer alternativas aos tratamentos convencionais, trazendo a meditação transcendental e o *Ayurveda* destinados para profissionais e clientes da rede pública de saúde através de um convênio entre Brasil e Índia. Segundo Alba (2015, p. 52) os *vaidyas*⁵ com experiência

⁵ No Seção 2, explicamos o que são os *vaidyas*.

botânica foram solicitados a identificar plantas medicinais comuns à flora do Brasil e da Índia e, de fato, de acordo com os especialistas, elas possuem uma grande semelhança. Após esse evento, muitos agenciamentos passaram a ser articulados, ampliando a rede de interesses.

Na década de 1990, houve uma articulação de pesquisadores e terapeutas brasileiros que fundaram a Associação Brasileira de *Ayurveda* (Abra), que existe até hoje e, inclusive, oferece cursos de formação em Vitória-ES desde 2018 e em muitos outros estados do Brasil. Também articulam viagens e formações na Índia em parceria com o governo daquele país. O objetivo da Abra é centralizar a legitimação do conhecimento *ayurvédico* no Brasil. Dessa forma, o *Ayurveda* vai se constituindo, tanto no aspecto formal – por meio de convênios e cursos de pós-graduação, bem como através do SUS –, como no aspecto informal, por meio de cursos livres e particulares, congressos e viagens de forma independente (ALBA, 2015).

Em 2013, conforme relada Alba (2015), aconteceu um congresso com o apoio de várias entidades organizadas: Ministério da Saúde (MS), SUS, Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC), Abra, *Department of AYUSH*⁶, Governo da Índia e Consulados da Índia e do Brasil, eclodindo uma luta sociopolítica do *Ayurveda* em nosso país. O objetivo era fortalecer o *Ayurveda* em Goiânia, no Brasil e na América do Sul, e levá-lo para o SUS.

O *Ayurveda* passou a se constituir no Brasil através das PNPIC a partir de uma organização sociopolítica que não aconteceu de forma imediata. No processo de consolidação, suas práticas foram relativizadas através da visão da medicina ocidental, biomedicalizando o *Ayurveda* e tornando-o submisso às práticas da biomedicina (ALBA, 2015), como vem acontecendo com a acupuntura, por exemplo, e nos põe a refletir sobre o “Ato Médico” aprovado pelo Senado em 2013. No entanto, essa organização foi essencial para a construção das normativas nacionais e para a inserção do *Ayurveda* no Brasil (ALBA, 2015). No país, não há a profissão de médico ou terapeuta *ayurvédico* oficializada, e para a sua inserção é necessário regulamentar.

⁶ “The Ministry of Ayush was formed on 9th November 2014 to ensure the optimal development and propagation of Ayush systems of health care. Earlier it was known as the Department of Indian System of Medicine and Homeopathy (ISM&H) which was created in March 1995 and renamed as Department of Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy (AYUSH) in November 2003, with focused attention for development of Education and Research in Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy” (Disponível em: <https://main.ayush.gov.in/about-us/about-the-ministry>).

Nesse contexto de inclusão do *Ayurveda* nas políticas públicas, existem muitas coisas envolvidas, organizações políticas e econômicas inseridas dentro de um mercado de saúde, o qual está associado à indústria farmacêutica e à biomedicina – existe um interesse, um mercado global da saúde. Dessa forma, não só o *Ayurveda*, mas as práticas integrativas complementares no SUS estão sujeitas às perspectivas das normas, regras e visão de mundo da biomedicina, de um sistema de saúde hegemônico (ALBA, 2015; SOUZA, 2019). Compreender esse fato nos coloca na posição de transformar as práticas através da coexistência, ou seja, colocarmo-nos em alerta a todo momento em relação aos caminhos trilhados para que não saíamos do trilho.

Nesse ponto, apesar da pluralidade de interesses em que o *Ayurveda* vem se articulando no Brasil, onde um saber popular se desloca para muitas partes do mundo com o avanço da tecnologia, e inicialmente, o alcance é para as camadas de classe alta, quando o acesso se amplia através do sistema único de saúde pública, o alcance desse sistema de medicina muda para camadas de classes mais baixas, para o povo que depende da saúde pública. Trazer o *Ayurveda* através do SUS é tornar o que, a princípio, é elitizado como prática de acesso popular. É um passo dado. As PNPIC possuem seu embasamento teórico baseado nas racionalidades médicas, no entanto as práticas são compreendidas como complementar ao sistema hegemônico.

Bourdieu (1989) caracteriza esse processo como mercado simbólico, onde o poder simbólico é um poder de construção da realidade que torna possível uma concordância entre inteligências (SETTON, 2002). Não é fácil construir um projeto internacional fora dos centros hegemônicos e construir possibilidades para que essas experiências e outros saberes estejam presentes, é preciso que o “saber laico” dialogue com o “saber científico” (SANTOS, 2007).

Alba (2015) conclui que o *Ayurveda* é praticado no Brasil desde a década de 1980 através de diferentes meios, tanto de forma direta como indireta. As práticas terapêuticas *ayurvédicas* associadas a outros conhecimentos, como Psicologia, Medicina Chinesa, Fitoterapia, Fisioterapia; e ao *Yoga*, através de centros de terapia com base nos conhecimentos indianos, costumam ser chamadas de *Ashram*. São associadas aos tratamentos da biomedicina, integrando outros saberes, mesmo estando sujeitas à hierarquia do pensar e à autoterapia como forma de autoconhecimento e de forma isolada através de cursos, congressos e encontros.

O *Ayurveda* é formalizado através do SUS, mas, desde que não infrinja outras profissões da área da saúde, normalmente é prática associada a outros conhecimentos. No entanto, foi trazida e é exercida através de uma perspectiva ocidental, hegemônica e elitista e, na maior parte das vezes, subordinada à biomedicina, uma possível biomedicalização de seus conhecimentos (ALBA, 2015).

Hoje, no atual contexto de pandemia, causada por um vírus que se iniciou na China, denominado covid-19, as relações se intensificam fortemente através das mídias sociais e digitais, o novo normal é o virtual. Então, tudo se transforma e as informações circulam com uma velocidade ainda maior. Encontros virtuais, informações, trabalho, atividades diversas, cuidados com o corpo, aulas e cursos diversos passaram a acontecer através das plataformas digitais, e pessoas do mundo inteiro passam a se relacionar, conhecer-se e ter contato com informações que antes não era possível. O avanço tecnológico dá um salto, com isso, o conhecimento científico e as discussões que antes eram inacessíveis estão disponíveis nas plataformas digitais, através de diversos agenciamentos. O que vem acontecendo com o *Ayurveda*.

No entanto, a era da informação é demasiada contraditória, estamos vivendo uma fase, hoje mais que nunca, em que notícias falsas e sem embasamento científico e veracidade circulam com facilidade. Então, preocupa o que vem sendo divulgado, a maneira como essa expansão acontece e até onde ela alcança. Isso porque cada vez mais pessoas têm se preocupado com a saúde, e a procura por atividades e práticas de autoconhecimento e cuidado de si vem aumentando cada vez mais. Não obstante, o virtual vem transformando a maneira como vemos e nos comunicamos com o mundo, transformando a nossa percepção sobre as coisas ao nosso redor e as relações.

1.3 A PERSPECTIVA DA SAÚDE ABORDADA NESTE PROJETO

A pesquisadora Dra. Madel Terezinha da Luz, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), desenvolveu a teoria de Racionalidade Médica (RM), fundamentada no estudo dos sistemas médicos complexos, que pressupõe a existência de cinco dimensões inseridas numa ótica de cosmovisão: doutrina médica; sistema digestório; morfologia (anatomia); dinâmica vital; e sistema terapêutico (LUZ; BARROS, 2012). Essa teoria tem o objetivo de trazer práticas terapêuticas, assim como o *Ayurveda*, como uma nova

epistemologia do sul, reconhecendo-as como racionalidade médica, e não como terapia complementar. Dessa forma, a integração e as conversas entre práticas integrativas complementares e racionalidades médicas vão se consolidando e ganhando força emancipatória.

Essa tendência e, talvez, “obrigatoriedade” em subordinar práticas terapêuticas e outras racionalidades médicas a uma visão biomédica da saúde acompanha a própria construção do conceito de saúde na sociedade ocidental, que é subordinado ao pensamento médico ocidental moderno. No livro *Alimentos Orgânicos*, Elaine Azevedo (2012, p. 21-26) traz que a visão moderna sobre saúde e doença se fundamenta a partir de três estágios: higienista, social e biológico, de acordo com os fatos históricos, políticos, sociais e econômicos de cada momento.

A autora afirma que a visão higienista, pautada na ideia de salubridade, surge no período do iluminismo, quando, com o intenso êxodo rural, dava-se grande ênfase “[...] às cidades, aos sistemas de saneamento, à qualidade do ar e da água e ao acúmulo de dejetos e cadáveres, como condição multifatorial que envolvia o aparecimento da doença” Azevedo (2012, p. 21). Na visão social, por sua vez, a condição de saúde e doença era influenciada pela atividade social e o ambiente cultural. Essa visão se deu com o advento da Revolução Industrial, que proporcionou o crescimento da população urbana sob condições sociais precárias. Já a visão biológica, que fundamenta a medicina científica moderna, atribuía aos microrganismos e ao meio a causa dos problemas (AZEVEDO, 2012).

Ao problematizar a construção do conceito de saúde que temos hoje, pretendemos, também, repensá-lo. Trazemos aqui a nossa experiência enquanto profissional da área da saúde, afirmando que utilizamos – fomos ensinados a utilizar – a noção de saúde demasiadamente linear e teórica, sem levar em conta as subjetividades de cada pessoa. O significado de saúde para mim é o mesmo para o outro? E, assim, a partir da imposição, vamos construindo uma relação de controle, do qual o outro é submisso e subordinado à perspectiva do “curador”, ao invés de uma relação de cuidado compassivo, onde o outro também é um agente construtor, que sabe e que sente.

Uma vez que o objetivo desses profissionais é promover e prevenir saúde dentro de seus conhecimentos específicos da área, é preciso se questionar sobre saúde, prevenção e

promoção. Quais são os conceitos e a relação entre essa tríade? De acordo com Czeresnia (2003), a saúde pública se articula em torno da noção de promoção de saúde, sendo a promoção um conceito antigo e fundamental para a prevenção, já que este está relacionado com a ideia de potencializar as capacidades individuais e coletivas para lidar com a pluralidade dos condicionantes da saúde. Além disso,

[...] a compreensão adequada do que diferencia promoção de prevenção é justamente a consciência de que a incerteza do conhecimento científico não é simples limitação técnica passível de sucessivas superações. Buscar saúde é questão não só de sobrevivência, mas de qualificação da existência (CZERESNIA, 2003, p. 5).

Lunardi (1999, p. 32), ao problematizar o conceito de saúde, constata, através de suas análises sobre o conceito de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), da VIII Conferência Nacional da Saúde (CNS), que as três visões possuem elementos comuns e criticáveis: a extensão da saúde a todos os âmbitos da existência, em relação a um bem-estar físico, social, mental; a medicalização da saúde e, conseqüentemente, da vida dos indivíduos; o domínio do saber médico e, por extensão, do saber dos outros profissionais da área da saúde; a função do médico e de outros profissionais que atuam na área da saúde através da relação de poder.

A autora busca compreender e trazer a noção de saúde como um conceito que não seja linear, decretado de modo externo, pelo saber médico, pelo estado e pelos profissionais da área da saúde que impõem ao sujeito regras de modos de vida através da relação de poder ancorado na ideia de saúde, que é externa à própria pessoa e que, na maioria das vezes, não atende às múltiplas realidades e subjetividades. Com isso, traz os conceitos de Canguilhem e de Christophe Dejours sobre a saúde, os quais se fundamentam, principalmente, na compreensão da saúde a partir das pessoas, “[...] e o significado da saúde num entendimento de permanente processo vivido pelas pessoas, e diferentemente pelas pessoas, em nível orgânico e psíquico” (LUNARDI, 1999, p. 33).

O desenvolvimento da racionalidade científica, em geral, e da medicina, em particular, exerceu significativo poder no sentido de construir representações da realidade, desconsiderando um aspecto fundamental: o limite dos conceitos na relação com o real, em particular para a questão da saúde, o limite dos conceitos de saúde e de doença referentes à experiência concreta da saúde e do adoecer (CZERESNIA, 2003, p. 1).

Na sociedade ocidental, a ideia sobre doença foi elaborada a partir de uma noção negativa e reducionista do corpo, a qual se manifesta através de algo externo, trazendo a ideia de que a saúde e a doença estão dissociadas. No entanto, “[...] a saúde e o adoecer são formas pelas quais a vida se manifesta” (CZERESNIA, 2003, p. 2). A autora acrescenta que “O discurso médico científico não contempla a significação mais amplo da saúde e do adoecer. A saúde não é objeto que se possa delimitar; não se traduz em conceito científico, da mesma forma que o sofrimento que caracteriza o adoecer” (CZERESNIA, 2003, p. 2).

Canguilhem (1990, p. 36), citado por Czeresnia (2003, p. 4), contribui:

O reconhecimento da saúde como verdade do corpo, no sentido ontológico, não só pode senão como deve admitir a presença, como margem e como barreira, da verdade em um sentido lógico, ou seja, da ciência. Certamente, o corpo vivido não é um objeto, porém para o homem viver é também reconhecer.

Dessa forma, é na perspectiva de uma racionalidade médica que o *Ayurveda* precisa ser compreendido neste projeto, pois há aqui uma preocupação de como esse conhecimento é e está sendo disseminado pelo Brasil, com o verdadeiro conhecimento de sua fonte e sua magnitude enquanto saber do hemisfério sul, de forma que possamos, além de criticar a racionalidade científica ocidental moderna, reinventar a emancipação social. “A ideia não possui a finalidade de negar os conhecimentos médicos ocidentais modernos, não se trata de desacreditar as ciências nem de um fundamentalismo essencialista ‘anticiência’” (SANTOS, 2007, p. 32). O intuito é propor diálogos, reconhecer e respeitar a veracidade de outras práticas e romper com a hegemonia da biomedicina como saída para o atual cenário. É nessa perspectiva que o *Ayurveda* deve ser entendido para ser saída e inspiração ao mundo que vivemos hoje.

1.4 PRINCÍPIOS TEÓRICOS E METODOLÓGICOS DA PESQUISA E UM BREVE RESUMO DOS CAPÍTULOS

Não é de hoje que se fala em catástrofes. Há tempos muitas religiões e escrituras vêm nos alertando sobre o fim do mundo, sobre práticas de autodestruição. Tendo como ponto de partida do pensamento o tempo das catástrofes – a rispidez, a violência e a devastação do

ecossistema, iniciamos esta reflexão através de uma ideia de retomada, portanto, retrospectiva, e deslocamos o pensamento para meditar sobre a questão e o lugar da alimentação através do *Ayurveda*, propor um diálogo com o pensamento geográfico das matrizes clássicas, e assim, pensar em saídas, utopias, para viver e sobreviver no atual mundo em que vivemos com mais saúde.

Entende-se por Geografia clássica os pensadores que constituíram a Geografia moderna brasileira – aqui vamos priorizar Alexander Von Humboldt e Eliseé Reclus – e por *Ayurveda* um saber medicinal, popular e ancestral nascido na Índia e praticado há milênios, que, a partir de uma cosmovisão, vai tratar a relação entre saúde, doença e cura através do entendimento da vida, da relação homem e meio e do alimento como centralidade do pensamento, na perspectiva da integralidade.

O *Ayurveda* hoje no Brasil está inserido no SUS como Prática Integrativa Complementar em Saúde por meio da PNPIC e, apesar das PICS serem fundamentadas na perspectiva da integralidade da racionalidade médica, os limites do pensamento ocidental e a concepção orientalista dificultam a prática tal como é, tanto no SUS como nas práticas terapêuticas independentes, trazendo resistências, interesses, desigualdades, conflitos e controvérsias. No entanto, aqui, o *Ayurveda* deve ser compreendido como racionalidade médica⁷, uma vez que a complexidade de seus conhecimentos está relacionada com o processo de prevenção, análise, diagnóstico e cura, enquadrando-se nos cinco pilares do conceito proposto e que abordaremos mais à frente.

Partimos do princípio teórico e metodológico de Tim Ingold (2012) sobre dar vida às coisas, ou seja, repensar a vivacidade dos objetos que estão à nossa volta. O início da reflexão será seguir a alimentação, com a finalidade de compreender a trama de agentes que compõem a questão analisada nos diferentes ambientes em que é discutida, ou seja, deixá-la nos guiar em cada capítulo. Vamos entender a questão como uma teia que conecta os pontos. “Essa teia são as linhas ao longo dos quais os agentes percebem e agem, é um emaranhado de linhas e caminhos, uma malha” (INGOLD, 2015, p. 113).

⁷ O termo racionalidade médica (RM) emergiu no Campo da Saúde Coletiva, área das Ciências Sociais e Humanas em Saúde, no início da década de 1990. A categoria foi marcada pelo fortalecimento do discurso a favor da preservação e valorização da natureza como uma crítica à racionalidade científica pós-moderna da qual existe mais de uma racionalidade médica, contrariamente ao senso comum ocidental que admite somente a biomedicina como portadora, no sentido científico do termo (NASCIMENTO M. C. et al., 2013, p. 3.596-3.597).

Qual o lugar da alimentação no pensamento *ayurvédico*, na Geografia e no espaço social produzido hoje? Como a alimentação me possibilita pensar o mundo?

Nesse caminho metodológico, vamos partir do conceito geográfico de que o espaço compreende as relações sociais e não pode ser resumido apenas ao espaço físico, “[...] é formado por um conjunto indissociável, solidário e também contraditório de sistemas de objetos e sistemas de ações, não considerados isoladamente, mas como o quadro único no qual a história se dá” (SANTOS, 2006, p. 39). Ele é produzido e reproduzido por um conjunto de forças que atuam o tempo todo e que pode ser compreendido tanto como corpo, meio e condição. O corpo está em discussão. “O espaço é a experiência corporalizada” (NUNES, 2014, p. 6).

Vamos discutir a problemática a partir da tríade colocada – *Ayurveda*, Geografia e saúde –, tendo como elo e fio condutor em cada capítulo a alimentação na perspectiva analisada. O pano de fundo é a Geografia, o debate é a questão da alimentação e sua relação com o corpo e a saúde. Portanto, a condução da reflexão transita entre *Ayurveda*, Geografia e alimentação. O projeto é esse emaranhado de *coisas* em diálogo.

Tim Ingold (2012), a respeito dos objetos, define “coisa” “[...] não como um objeto, mas um certo agregado de fios vitais. É isso que entendo por coisa” (INGOLD, 2012, p. 29). Portanto, essa tríade é aqui percebida como uma “coisa” que “[...] é um ‘acontecer’, ou melhor, lugares onde vários acontecimentos se entrelaçam” (INGOLD, 2012, p. 29) de forma que “[...] a ação, então, surge da interação de forças conduzidas ao longo das linhas da malha” (INGOLD, 2015, p. 113). Esses “aconteceres” nos guiaram e conduziram para suas histórias e seus lugares.

Ao colocar o *Ayurveda* e a alimentação como orientadores do campo, a Índia e as práticas alimentares envolvidas são enfatizadas neste trabalho, sobretudo nos ambientes que pudemos experimentar e vivenciar durante os trajetos, através dos estudos e das práticas nos diferentes “*Ayurvedas*” encontrados. Vamos entender ambiente, conforme propõe Ingold (2012, p. 39), como “[...] aquilo que cerca alguma coisa, mas não se pode cercar nada sem envolvê-lo, convertendo os fios ao longo dos quais a vida é vivida em limites dentro dos quais ela é contida”. Foi partindo de uma viagem à Índia que se deu o trabalho de campo desta pesquisa.

Nos caminhos, deu-se o encontro com o Centro de Tratamento *Ayurvédico* Saatwika, em Thrivandrum – Kerala, onde ficamos hospedadas por 21 dias; em seguida, com o Sivananda Ashram, em Nien Dam – Kerala, por sete dias, e com o Shala de *Yoga*, em Varkala – Kerala, por 24 dias. Dentro dessa nossa trama, os caminhos foram sendo traçados, tendo como fio orientador o *Ayurveda*.

Partimos também da perspectiva do “Ser afetado”⁸ pela experiência participativa nos tratamentos e ensinamentos do *Ayurveda* na Índia, agitada pelas “sensações, percepções e pelos pensamentos” (FAVRET-SAADA, 2005, p. 5). E desse modo, trazer um saber através das experiências – de um ser que caminha, habita, interage, experimenta e participa. Com isso, os diversos dados desta pesquisa foram construídos, também, a partir de escritos de um diário de campo do trabalho *etnogeográfico*, das conversas e dos caminhos percorridos. Ingold (2015, p. 26) afirma que “[...] estabelecer um caminho através do mundo é habitar; habitar é viver historicamente, cada forma histórica de vida é um modo de produção”.

Tomamos a liberdade de colocar esse termo *etnogeográfico*, pois não se trata apenas de uma etnografia, uma vez que o espírito⁹ que conduz a experiência é geográfico, ou seja, atenta às extensões e às complexidades geográficas dos fatos. Inspirada por Alexander Von Humboldt (1964), geógrafo das matrizes clássicas do pensamento geográfico, escolhemos a observação através de “um olhar microscópico” para dentro das coisas, onde encontramos as forças, os movimentos e as afinidades dos pensamentos e das histórias.

Tentamos, de alguma maneira, trazer da Índia outros atores que não sejam aqueles especializados no *Ayurveda*, outros modos que não sejam aqueles encontrados nos diversos centros de tratamento *ayurvédico*. As pessoas, os indianos dos encontros, os agricultores, as mulheres e as comunidades. Aqueles das entrelinhas, mas que por um encontro de saberes dialogavam partindo de uma mesma perspectiva: o *Ayurveda*. E que, dessa maneira, pudessem agregar outras narrativas alinhadas aos acontecimentos

⁸ Escolhemos esse termo na perspectiva do conceito de “Ser afetado” proposto pela antropóloga Favret-Saada (2005), em que a metodologia escolhida para a pesquisa de campo não poderia deixar de ser afetada de forma que pudéssemos construir um saber subsequente.

⁹ Ver as formas precisas da realidade terrestre, vê-las em toda a sua extensão material, e até suas zonas-limites, discernir as representações variadas em diferentes pontos do espaço, eis o que preside o espírito geográfico (BRUNHES [1956], 1962, p. 423).

históricos e pessoais do cotidiano das vidas com as quais pudemos dialogar no meio do caminho.

As referências nesta pesquisa partem, em primeiro lugar, da nossa formação, da experiência prática e do encontro com a Geografia. Em seguida, através das literaturas encontradas e acessíveis à nossa compreensão de linguagem, livros de referência no Brasil e na Índia, buscas de trabalhos sobre alimentação, Geografia e *Ayurveda* nas universidades – artigos, teses e dissertações, livros, arquivos pessoais, anotações, pesquisas *on-line*, sites e conversas com terapeutas *ayurvédicos* no Brasil e na Índia.

Escolhemos a Índia como ponto de partida do campo por trazer o *Ayurveda*, a fim de refletir sobre a alimentação. Diante do nosso posicionamento, reconhecendo a complexidade e o lugar que ocupamos nesta pesquisa, entendemos que é importante estar no ambiente, na tentativa de não ser uma mera representação. É parte deste projeto pisar e habitar o território que se fala e escreve. Tim Ingold (2015, p. 143) pontua que “[...] perceber o ambiente não é reconstruir as coisas a serem encontradas nele, ou discernir suas formas e disposições congeladas, mas juntar-se a elas nos fluxos e movimentos materiais que contribuem para a sua – e nossa – contínua formação”.

Nesse sentido, mergulhamos em um saber ancestral com uma rica e densa diversidade de histórias, conflitos, significados, conceitos e noções que extrapolam as nossas ideias e limitam nossa capacidade de compreendê-la em sua completude. Existem contradições e conflitos entre os atores que participam da sua expansão e institucionalização do saber enquanto ciência e “prática médica” por diversos interesses envolvidos, assim como em sua trajetória e consolidação no Brasil. Sua origem é tão complexa e profunda que não foi possível dizer exatamente e com certeza plena de onde vem e para onde vai, mas que, de alguma forma, mesmo através de tantas influências e transformações, o *Ayurveda* vive e sobrevive, segue resistindo e, com suas marcas, vem fazendo história.

Desse modo, é necessário fazer uma discussão de como se dá esse desígnio, o que nos leva a uma retomada ao pensamento indiano, buscando os fios condutores, de forma que “[...] os pontos não são conectados, mas colocados de lado e tornados indiscerníveis pela corrente à medida que ela se arrasta através deles. A vida está sempre em aberto: seu impulso não é alcançar um fim, mas continuar seguindo em frente” (INGOLD, 2012, p. 38). Assim, nessa proposta de retomada, trazemos análises bibliográficas e discussões sobre a relação entre *Ayurveda*, saúde, Geografia e alimentação.

1.5 RESUMO DAS SEÇÕES

Cada seção possui uma metodologia diferente. Na primeira, propomos uma análise reflexiva, trazendo a relação entre o *Ayurveda*, o pensamento médico e a história do pensamento geográfico através da análise de revisão bibliográfica e achados literários da pesquisa de campo, tendo como elo da discussão o pensamento vitalista para analisarmos como se constitui a Geografia e a medicina moderna.

Já na segunda seção, com a proposta de retomada ao pensamento antigo, ou seja, retrospectiva, trazemos as experiências do trabalho de campo, utilizando a base teórica de Ingold (2015) sobre repensar a vivacidade das coisas ao nosso redor, deixando o *Ayurveda* ser o fio condutor da pesquisa, a participação na perspectiva de ser afetada, como propõe Jeanne Favret-Saada (2005) e a observação de Alexandre Von Humboldt (1964). Por fim, na terceira seção, o caminho é perspectivo, pois, ao analisar bibliograficamente a problemática em questão através da teoria crítica da produção do espaço, como propõe Milton Santos (2006), atualiza a reflexão da constituição dos modos de vida atuais.

Essa análise requer um diálogo com outras ciências, uma vez que a problemática colocada possui um caráter transversal, pois congrega diversas áreas do conhecimento. Portanto, no que diz respeito à revisão bibliográfica e à composição teórico-conceitual, estamos discutindo, utilizando suporte interdisciplinar. Com isso, além da Geografia, apoiou-se, sobretudo, na Antropologia, na Sociologia e na Nutrição, de tal modo que um saber não está à frente do outro, mas dentro, portanto dialético. E através de diferentes caminhos, esta pesquisa revela a relação entre *Ayurveda*, Geografia, saúde e alimentação, a importância do retorno à interdisciplinaridade e ao diálogo, trazendo aberturas para o atual cenário catastrófico. Dito isso, a proposta da retomada é trazer um saber contra hegemônico enquanto compromisso histórico, conhecendo a realidade para construirmos uma esperança real.

2 O DIÁLOGO: O PENSAMENTO MÉDICO INDIANO E O PENSAMENTO GEOGRÁFICO

Desde o princípio do nosso encontro, a Geografia vem abrindo caminhos para o *Ayurveda*, para pensamentos outros. E como colocar em palavras a relação entre *Ayurveda* e Geografia para uma retomada e refletirmos sobre a alimentação no mundo de hoje? O pensamento que pairava durante a construção da primeira seção, e que conduzirá de alguma forma as seguintes, estava inspirado na leitura e nas aulas oferecidas, através do método on-line, pelo Centro de Formação Paulo Freire, cujo tema era: “Paulo Freire: Educador do Povo”¹⁰.

A reflexão central era: como trazer esse encontro da Geografia com o *Ayurveda*? Com isso, um caminho possível para trazer o *Ayurveda* como prática emancipatória através da Geografia foi a proposta do diálogo, ou seja, compreender de que forma esses pensamentos se encontram sem que um domine ou oprima o outro. A ideia não é um diálogo horizontal, mas que, através dele, possamos gerar críticas, questionamentos e problematizações necessárias para a proposta deste estudo.

Podemos afirmar que há um pensamento geográfico no *Ayurveda*? Quais as geograficidades encontradas nesta busca que caracteriza o “ser geográfico”? Qual a relação entre essas duas correntes de pensamentos? E por que propor esse diálogo? Essas perguntas irão guiar esta seção, para que o diálogo seja o caminho para compreendermos o *Ayurveda* na perspectiva geográfica. Dessa forma, iniciamos esta conversa trazendo a relação entre o *Ayurveda* e a Geografia; primeiro, resgatando os fundamentos do *Ayurveda* como ponto de partida, em seguida, trazendo sua influência na construção dos fundamentos da Geografia clássica. Posteriormente, investigando a Geografia contida no pensamento médico indiano, talvez não uma Geografia, mas um pensar geográfico.

A proposta de resgatar um diálogo já existente, para além daquilo que já foi dito no parágrafo anterior, é colocar em destaque e relevância que diferentes correntes de pensamentos ao longo da história, que buscavam compreender o corpo e o bem viver, estavam levando em conta, ou melhor, eram eixo central do pensamento, da vida e de suas relações: o que é e o que pode um ser vivo? É justamente nessa investigação que os

¹⁰ Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6R2GFRScn5Y&list=PLC0E4Q3gec-QU2hWIjqJBxmF3IU64UaY2>. Acesso em: 6 abr. 2021.

conhecimentos se encontram, uma compatibilidade de ideias que vão colocar em debate os meios para pensar a vida e, por sua vez, a vida como causa e consequência das relações humanas e não humanas.

Essa busca foi fundamental na construção do pensamento médico e da questão da saúde. Para isso, vamos compreender em que momento da história do pensamento podemos perceber e compreender esse elo, essa congruência de ideias e debates. Não obstante, compreender como se construiu as ideias do hoje – as transformações no espaço-tempo –, para que possamos não somente criticá-las, mas resgatá-las e reinventá-las. Não é de hoje que o interesse sobre o corpo está em questão nos diversos lugares da sociedade.

2.1 O QUE É O *AYURVEDA*?

Compreender o que é o *Ayurveda* é tarefa complexa diante do seu legado e da complexidade de fatos geo-históricos, sociais e culturais em que está imerso. Dessa forma, trazemos algumas referências de pesquisadores sobre o *Ayurveda* no Brasil, dos livros canônicos – os tratados –, artigos científicos e outros arquivos elencados durante a pesquisa de campo, aliada à nossa experiência de estudos e pesquisas dentro dessa temática. Portanto, defini-lo e compreendê-lo em sua completude é tarefa difícil de ser feita e, talvez, inesgotável. É importante compreender aqui, nesta seção, que o *Ayurveda* está amparado em teorias e práticas corporais.

O *Ayurveda* é entendido como um sistema médico nascido na Índia e praticado há milênios (mais de sete mil anos). Baseado no princípio da integralidade a partir de uma cosmovisão de mundo, vem sendo passado de geração em geração ao longo de todos esses anos vividos. A ciência exposta nos textos canônicos e conforme ensinado trata de uma profunda experiência e práticas vividas de forma coletiva no meio vivente, observando os princípios da natureza e seus ritmos como caminho do bem viver e da longevidade. Seus princípios e conceitos se fundamentam na perspectiva não dual¹¹, em que o ser humano é compreendido como um microcosmo do macrocosmo, de forma que um é continuidade do outro (LAD, 2002). Esse alinhamento harmônico entre o meio e os seres

¹¹ “Satisfeito com o que recai sobre ele, transcendendo os pares de opostos (como o calor e o frio, o agradável e o desagradável, etc.) livre da inveja, equânime diante do êxito e do fracasso, o sábio não se prende ainda que atue” (BHAGAVAD-GITA, [1898-1973]).

viventes, incluindo o humano sem distinções e rupturas, é a chave para a compreensão da saúde e da ideia de humanidade contida no *Ayurveda* (SOUZA, 2019).

A perspectiva não dual implica a compreensão de que “[...] todos os seres sencientes (que possuem a habilidade de sentir, perceber ou estar consciente e viver a subjetividade) e as coisas são manifestações da mesma consciência divina, integrando um vasto campo energético” (SOUZA, 2019, p. 3). E essa compreensão é a morada da sabedoria que nos possibilita o reconhecimento de si no outro e do outro em si, levando a uma expansão da consciência sobre a relação entre as coisas e os seres para a compreensão da vida manifestada e a uma reflexão sobre a natureza cósmica total. Está relacionado, também, com a ética nas práticas de terapia em saúde.

No sentido literal, *ayuh* significa “vida” e *veda* significa “conhecimento”. Os conhecimentos contidos no *Ayurveda* tratam do entendimento da natureza e dos objetivos da vida, incluindo aspectos físicos e metafísicos, como: saúde e doença, felicidade e tristeza, dor e prazer. É uma revelação a partir do estado de meditação dos *rishis*¹² através da experiência de estar em si mesmo e de perceber o entorno como um observador que não julga e nem deseja. Nem sempre pode ser expresso em palavras, mas através da poesia da vida (LAD, 2002). Podemos compreender a meditação aqui exposta como:

[...] o conjunto de práticas que desencadeiam um processo pelo qual conhecemos e testemunhamos as funções da mente, ao repousar nossa atenção em uma âncora que, frequentemente, é a respiração, com o corpo em movimento ou sentado. A chave para tal compreensão é a aceitação sem julgamento do que surge, a observação sem apego aos pensamentos, emoções e sensações que emergem e a experiência da mente com a perspectiva de observador. Envolve sentar consigo, entrar em contato com a situação atual, e o estado cru e bruto da sua mente, observando-a e aprendendo como processamos pensamentos e emoções. Isto permite ver com clareza quem somos e como são as situações do cotidiano, de modo a conseguirmos nos relacionar plenamente com ambos (SOUZA, 2019, p. 6).

O caminho para o conhecimento da longevidade revelada nos textos é formado por: atenção, observação, intuição e estudo com dedicação através das experiências e práticas cotidianas (LAD, 2002). A sabedoria que atravessa e circula os textos permanece através dos anos, séculos e milênios.

A eterna e atemporal sabedoria contida no *Ayurveda* une a vida individual manifestada com a vida cósmica eterna. Elas também se entrelaçam por meio de todos os componentes do indivíduo corpo-mente – *sattva*, *rajas*, *tamas*; *ojas*,

¹² *Rishis* é o nome dado aos antigos sábios espirituais e/ou videntes nunca revelados (LAD, 2002).

tejas e prana; os sete dathus e os três doshas presentes em toda vida manifestada” (LAD, 2002, p. 10, tradução nossa).

De acordo com o texto Charaka Samhita (2018)¹³ com Vesant Lad (2002), os conhecimentos contidos no *Ayurveda* se originaram a partir de uma revelação dos *rishis* e eram a eles transmitidos pela inteligência cósmica no momento de meditação e silêncio absoluto no alto das montanhas do Himalaia. É contado nos textos da seguinte forma: o senhor Brahma (O criador), ao recordar sobre o *Ayurveda* (a ciência da vida), transmite o conhecimento para Daksha Prajapati (seu filho), e esse, por sua vez, transmite aos irmãos gêmeos eternamente jovens Ashwini e Kumaris, que ensinam a Rudra (o Deus Shiva – O destruidor) e a Indra (o rei dos Deuses). Esse conhecimento, então, passa a ser revelado e ensinado aos sábios: Baradway (3.000 a.C.), que ensina a Atreya Purnavasú (2.700 a.C.), cujos seis discípulos escreveram livros sobre seus ensinamentos. Agnivesa, no século X a.C., escreveu o primeiro tratado de *Ayurveda*, que não existe mais.

Posteriormente, um médico viajante, Charaka, no séc. I d.C., reformulou o texto de Agnivesa e escreveu o Charaka Samhita (escola clínica). Mais tarde, Indra (Satya Yuga) passa os ensinamentos de Brahma, a nova era, para o sábio Susruta (Kali Yuga), que escreve o Sushuta Samhita (escola de cirurgia) e, posteriormente, o Ashtanga Ayurveda, os três grandes textos *ayurvédicos* (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018). Lévi-Strauss (2004, p. 24) contextualiza que: “O pensamento mítico, totalmente alheio a preocupação com pontos de partida ou de chegada bem definidos, não efetua percursos completos: sempre resta algo a perfazer. Como os ritos, os mitos são intermináveis”.

O saber, de acordo com a literatura *ayurvédica*, é algo que transcende a própria existência. Podemos compreender os “deuses” e “sábios” como a uma força intelectual contida na consciência cósmica, uma potência, o coração, uma energia (LAD, 2002). Existem estudos sobre a origem dos conhecimentos indianos e arquivos arqueológicos que revelam a existência de práticas medicinais (*Yoga* e *Ayurveda*) antes do período védico do qual os textos foram escritos (BIANCHINI, 2012).

¹³ O nome ‘Charaka Samhita’ se refere ao texto clássico do *Ayurveda* e não do autor da edição que consta nas referências.

Esses saberes eram passados na forma oral, através dos mantras¹⁴, e posteriormente, através de um processo gradual, com o desenvolvimento dos povos, passaram para a escrita através do sânscrito, conforme abordado anteriormente. No entanto, quando tratamos de algo milenar, remoto, estamos sempre na prática da tentativa da compreensão, pois olhar para o passado requer lidar com a incerteza, no entanto, é necessário se precaver contra as simplificações e interpretações errôneas (BIANCHINI, 2012).

A história do *Ayurveda* se entrelaça com a geo-história da Índia, isso inclui suas dimensões geográficas, sociais, políticas, econômicas, lutas, conflitos e contextos. De acordo com Bianchini (2012), essas informações não possuem registros claros da história da tradição antiga da Índia, elas estão contidas nos contos. Entretanto, algumas descobertas arqueológicas pontuam que se deve levar em conta uma civilização que existiu desde 6.000 a.C. e que os vedas foram produzidos pelo desenvolvimento gradual desses povos – existe a ideia de uma continuidade cultural desde o neolítico. Destacamos a colocação a seguir, que foi muito presente durante o campo na Índia:

É difícil ignorar a dimensão terrestre da Ayurveda, aquela em que seres humanos viveram em intimidade com o meio-ambiente e através de muita tentativa e erro, empatia, intuição e empiria desenvolveram um corpo sólido de conhecimento importante passada por transmissão oral através de gerações que viveram em harmonia com um dado ambiente local. Há neste movimento de degradação ambiental e exploração humana crescentes uma tendência misógina. Há nesta tendência transcendental uma desvalorização da imanência e do princípio feminino como estatuto de valor. É preciso olhar criticamente para esta Ayurveda escrita por homens de uma casta desconectada da natureza e reconhecer as ‘ayurvedinhas’ que não estão escritas em livros, praticadas por tribais, agricultores, mães, analfabetos em diversas vilas e florestas, na Índia e além (SATO, [s.d.], p. 3-4).

De acordo com Lad (2002) e Maurya (2016), a filosofia *ayurvédica* é baseada nas seis filosofias da vida, ou vedas, que se desenvolveram a partir dos antigos sábios e escrituras da Índia. Os quatro principais vedas são: *Rigveda* (conhecimento), *Yajurveda* (devoção), *Atharvaveda* (síntese) e *Samaveda* (ação). Há também quatro vedas secundários, chamados *upa-vedas* ou vedas subordinados, que se desenvolveram a partir de cada um dos principais corpos de conhecimento. O *yur-veda*, traduzido como a Ciência da Vida, é um *upa-veda* tanto contido no *Atharvaveda* como no *Rigveda*.

¹⁴ “A palavra mantra é derivada da raiz ‘man’, que significa pensar. Mantra, portanto, significa um pensamento sagrado ou prece, a ser repetido com plena consciência do seu significado” (IYENGAR, 2016, p. 32).

Sharma (2015, p. 349) afirma que a origem dos vedas de forma escrita ocorreu a partir dos povos chamados Indo-Arianos, que foram se desenvolvendo na Índia. A fonte de informações para a civilização indo-ariana primitiva está quase que exclusivamente na tradição literária. O monumento literário mais antigo é a coleção de poemas e hinos religiosos chamados de Vedas. Ninguém sabe quando foram compostos. A parte da coleção de quatro textos mais antiga se originou em 3.000 a.C. e foi transmitida oralmente, sem qualquer ajuda por escrito, até vários séculos depois que a coleção foi concluída. Essa história é conhecida como período védico (2.000 a.C. até 800 a.C. Todos são *Samhitas* – coleção de hinos, encantos, canções e/ou fórmulas de sacrifício (MAURYA, 2016, p. 61-62).

O sânscrito possui uma preciosa fonética e simbologia difícil de ser compreendida e muitas vezes mal interpretada pelos ocidentais. Durante o período colonial, criou-se uma representação fonética das palavras em sânscrito no inglês, que são chamadas de *transliteration*. Existe, também, a tradução dos principais textos em sânscrito para várias outras línguas, após a propagação do *Ayurveda* no mundo (LAD, 2002). E como já dito, são eles: o Charaka Samhita, escrito por Agnivesa; o Susruta Samhita, escrito por Susruta; e o Ashtanga Hridayam, por Vagbhata; os quais são reconhecidos como uma “grande tríade”, sendo o Charaka o mais importante dentre eles (MAURYA, 2016; LAD, 2002).

O termo “Charaka” é derivado da raiz “car” que significa “movimentar”, “transitar”. Charaka propagou seu conhecimento e concedia alívio aos pacientes que mudavam de um lugar para o outro. Há uma boa lenda sobre isto contada no Bhavaprakasa, um trabalho do século XIV. Sesa ou deus da serpente, que é assim representado como a personificação do conhecimento dos Vedas, incluindo o *Ayurveda*, veio uma vez à terra para investigar como estariam os seres vivos e encontrou-os em um estado de saúde miserável por causa da disseminação de doenças. Sensibilizado pela situação, renasceu na família de um sábio. Ele redigiu o trabalho de Agnivesa e como professor viajante, propagou o *Ayurveda* para a humanidade (SHARMA; DASH, 2018, p. xxxvii, tradução nossa).

O Charaka Samhita é a escola de Atreya de fisiologia, anatomia, etiologia, patogenia, sintomas e sinais da doença, metodologia do diagnóstico, tratamento, prescrição, prevenção e longevidade, causas internas e externas das doenças. O Sushruta Samhita se origina da escola de cirurgiões Dhanvantari e traz equipamentos cirúrgicos, classificação dos abscessos, queimaduras, fraturas, lesões, amputação, cirurgia plástica, cirurgias anal e retal, anatomia humana descrita em rigorosos detalhes, incluindo descrição dos ossos, articulações, nervos, coração, vasos sanguíneos, sistema circulatório. A primeira ciência da massagem é descrita usando pontos marma ou pontos vitais do corpo (marmas) e o

Ashtanga Hridayam, escrito por Vagbhata (uma síntese do Charaka Samhita, muito usado hoje em dia) apresenta os oito aspectos do coração (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

E as três menores escolas/textos:¹⁵ Madhava Nidana, escola de diagnósticos (séc. XI d.C.); Bhavaprakash (séc. XIII d.C.), que fala de várias doenças e plantas medicinais; Sarnghadara Samhita (séc. XIV d.C.), primeira vez em que se valoriza o exame do pulso – o exame do pulso é muito praticado no *Ayurveda*, e a partir dele pode detectar desarmonias profundas do corpo (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Segundo Sharma e Dash (2018), o *Ayurveda* possui oito ramos de estudo, são eles: *Kaya Chikitsa* (medicina interna e clínica geral); *Shalaky Chikitsa* (cuida das doenças do pescoço e cabeça); *Shalya Tantra* (clínica cirúrgica); *Bhuta Vidya* ou *Graha Chikitsa* (psiquiatria aiurvédica, transtornos mentais); *Agada Hikitsa* ou *Vishagara Vairodh Tantra* (estudo das intoxicações e envenenamentos); *Kumara Bhritya* ou *Bala Chikitsa* (ginecologia, obstetrícia, pediatria); *Vajkarana* (sexologia e reprodução); *Rasayana* (gerontologia e rejuvenescimento).

Essa fragmentação dos conhecimentos *ayurvédicos* são influências da educação ocidental desde o período da colonização inglesa, para sua institucionalização e sobrevivência na Índia, conforme dito anteriormente. No entanto, não há uma especialização no *Ayurveda*, pois ele trata o ser como um todo. Apesar dessa adequação, os estudos ainda permanecem, em muitas regiões, especialmente do sul da Índia, através dos textos tradicionais e uma prática original através dos *Vaidya*¹⁶ (LAD, 2002). De acordo com Menon (2019), é possível encontrar o *Ayurveda* enquanto conhecimento e prática popular – um *Ayurveda* descentralizado – em muitas comunidades da Índia.

Dito isso, os oito campos ou ramos não são conhecimentos pareados, divisões, como as especializações ocidentais, uma vez que o profissional médico *ayurvédico* não se empenha em apenas uma dessas áreas, essas divisões correspondem às diferentes áreas que formam o tratado do conhecimento clínico do *Ayurveda* e, em conjunto, dão ao profissional um entendimento geral dos mecanismos funcionais, orgânicos e metabólicos

¹⁵ Para a Índia antiga, o significado de “escola” é o livro de acesso ao conhecimento passado pelos sábios de forma coletiva e empírica (LAD, 2002).

¹⁶ É o termo em sânscrito para se referir ao médico tradicional *ayurvédico*. A antiga tradição de transmissão do conhecimento *ayurvédico* entre o mestre espiritual e o discípulo. Eles são perenes, mas sua manifestação em nosso mundo está sempre mudando. Vai representar o acúmulo de consciência e sabedoria construídos coletivamente (LAD, 2002).

do ser humano. Porém, existe uma tendência taxonômica moderna da divisão do saber em disciplinas que tem influenciado o *Ayurveda* (SATO; SOUZA, [s.d.]).

Segundo o texto Charaka Samhita (2018), quando os sábios estavam refletindo como transmitiriam esse conhecimento, destacando sua importância e utilidade como saber, para que a ciência pudesse ser de fácil acesso aos leitores, inauguraram o primeiro aforismo, sobre a busca da longevidade¹⁷ (*Dirghanjivitya*). Sendo assim, a questão em discussão é a “vida”, com ou sem felicidade. “Esta ciência é designada como *Ayurveda* onde as vantagens e desvantagens, assim como os estados de felicidade e infelicidade da vida, juntamente com o que é bom e ruim para a vida, suas dimensões e a vida em si são descritas – vide sutras 1:42” (SHARMA; DASH, 2018, p. 5, tradução nossa). É através dessa impermanência e transitoriedade que a ciência compreende os aspectos metafísicos da vida. Os métodos de tratamento trazidos tanto para a manutenção da saúde, como para cura eram passados aos curandeiros, que, ao receberem a inteligência da cura, curaram a si mesmos (SHARMA; DASH, 2018).

O termo *ayuh* pode ser compreendido, também, como a combinação de corpo, órgão do sentido, mente e espírito. E seu sinônimo é *dhari* (aquilo que previne a decadência do corpo), *jivita* (que conserva a vida), *nityaga* (que serve como substrato permanente deste corpo) e *anubandha* (que transmigra de um corpo para o outro). A vida possui dois aspectos importantes: sua permanência e sua faculdade transmigratória (SHARMA; DASH, 2018). Compreendemos que o conceito de vida descrito revela que a vida é um movimento de relação entre corpos – diferentes corpos. Tim Ingold (2015) afirma que a vida é nascimento contínuo.

Assim, o homem só pode ser totalmente compreendido e considerado na plenitude de sua vida se estiverem em harmonia as dimensões física (corpo físico), mental (corpo sensorial e mental) e espiritual (corpo do intelecto e da consciência). A continuidade da consciência acompanha essa combinação, se esta é perdida, então o corpo deixa de existir (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018). Podemos observar que essa ciência compreende que a relação entre os corpos é a jornada da vida e que o rompimento dessa relação pode ser entendido como a decadência do corpo.

¹⁷ “O termo ‘longevidade’ não define o período durante o qual a continuidade da vida é esperada” (SHARMA; DASH, 2018, p. 13, tradução nossa), trata de como a vida é experimentada no momento em que se vive.

Para o *Ayurveda*, a vida é a manifestação limitada no tempo (*kala*) e no espaço (*dig*), resultante da combinação de quatro aspectos: *Sarika* (corpo), *Indrya* (sensibilidade), *Satwa* (inteligência) e *Atma* (espírito que anima a vida). Vida é o movimento e o prana (energia/força vital) é algo que anima a vida. O seu objetivo é a manutenção do equilíbrio dos *dhatu*s (elementos teciduais) constituintes do corpo e *Sukkha* (felicidade genuína/plena), essa é a grande realização das nossas vidas, e se dá através da realização dos quatro propósitos da humanidade (LAD, 2002). Dito isso, a promoção da saúde contida nesse pensamento está inserida dentro de uma visão complexa acerca da vida.

Os *Chatupurusharthas* (os quatro propósitos da humanidade) são: *Artha* (prosperidade – necessidades primárias do corpo, nutrir, dormir, respirar, trabalhar); *Kama* (prazer – satisfação dos desejos, o que oferecemos aos sentidos: tato, paladar, audição, visão); *Dharma* (dever – como ofereço) e *Moksha* (liberdade – desprendimento material, quando reconhecemos que somos além das aparências, a dissolução do senso de ser individual) esses propósitos estão interconectados e são interdependentes. De acordo com Shama e Dash (2018), esses quatro propósitos estão diretamente e respectivamente relacionados com os quatro aspectos da vida (*Sarira*, *Indrya*, *Satwa* e *Atma*).

2.2 OS FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS DO AYURVEDA

Em que o *Ayurveda* se fundamenta, segundo a literatura, para alcançar tais objetivos e definições retratadas anteriormente? O *Ayurveda* retratado e exposto através dos sutras incorporou o *Shad Darshan*, os seis sistemas de filosofia indiana: *Sankhya* (*Kapila*) – a origem do universo; *Naya* (*Gautama*) – estudo do conhecimento epistemológico; *Vaisheshika* (*Kanada*) – estuda o universo físico, corresponde à nossa Física; *Mīmamsa* (*Jaimini*) – estuda a liturgia védica, o significado dos rituais védicos; *Yoga* (*Patanjali*) – a supraconsciência, experimenta o estado de consciência expandida; e *Vedanta* (*Bhadarayana/Vyasa*) – estuda a verdade última, absoluta, *Brahman*. *Shad* significa seis (LAD, 2002; SHARMA, 2015).

De acordo com Vesant Lad (2002), a raiz sânscrita da palavra *darshan* é *drish*, que significa “ver”. Nesse sentido, o *darshan* é visão interna e visão externa. Os seis sistemas representam seis visões da vida, ou seja, o conhecimento da vida. As três primeiras filosofias são maneiras de se orientar com a realidade para compreender e explicar a

experiência cotidiana da realidade física: a razão, a causa e o efeito ou experiências que reduzem ou elevam causa e efeito. Um modelo de física e não especulação.

Era preciso entender como a matéria do micro interage com o macro. Assim, a filosofia *Samkhya*, em particular, expressa-se como um modelo de consciência envolvente, de natureza não material. A consciência se expressa em um esquema evolutivo com toda a diversidade da criação material, ou seja, toda a matéria é dotada de consciência da qual transmigra e permanece nos corpos que se relacionam. Dito isso, o *Ayurveda* descreve que a relação entre as coisas se dá pela consciência. As outras três filosofias, respectivamente, como citado anteriormente, observam sobre a realidade interna. A experiência “individual” (LAD, 2002).

Essas seis filosofias que fundamentam o *Ayurveda* estão tentando entender as coisas e como elas se relacionam, a fim de alcançar a autorrealização: cessar a dor e o sofrimento da humanidade, esse é o seu grande propósito. Dentre as filosofias, daremos ênfase, nesta seção, à *Samkhya*, considerada a mais importante dentro dos textos (LAD, 2002). Vale ressaltar que, para a compreensão da realidade, essas filosofias tratam de compreender o tempo, o clima, o espaço, a alma, a direção e os elementos (éter, ar, água, fogo e terra). De acordo com Lad (2002, p. 17, tradução nossa):

Ātman (Alma)

De acordo com Vaisheshika, ātman é o termo universal e de dois tipos: jivatman (individual) e paramatman (suprema). É o fenômeno da consciência. Ātman individual não percebe outras almas, mas atuam na sua existência. A filosofia aiurvédica diz que ātman pode ser identificada, o verdadeiro “Eu”, o Self. Ātman existe no silêncio profundo, e atua no estado de sonho. É a presença. Não pode ser visto, mas pode ser experimentado.

Kālā (tempo)

Kala é movimento, é uma força que pode produzir mudança e nós o usamos como um fazedor de mudanças. Quando estamos mensurando o tempo, estamos mensurando a mudança percebida. No dia a dia, produz vários tipos de mudança: digestão, o sono, a fome, etc. É a causa da mudança, criação, manutenção e destruição. Kala pode ser compreendida através de prāna, a cada respiração (uma inspiração e uma expiração). O tempo está na morada do pensamento.

Dig (direção)

A direção é um importante conceito no *Ayurveda*. Ele descreve as funções dos doshas. São movimentos internos e externos que acontecem no corpo, são os sentidos de direção (em cima, embaixo, lateral, norte, sul, etc.) É usado para identificar o corpo e para os tratamentos de cura.

2.3 SAMKHYA – A TEORIA DA CRIAÇÃO DO UNIVERSO

Considerada uma das principais teorias que fundamentam o *Ayurveda*, Vesant Lad (2002), no seu tratado de *Ayurveda*, diz que a filosofia *Samkhya* é um conhecimento revelado a partir do sábio Kapila e vem da união de duas palavras em sânscrito: *San*, que significa verdade, e *Khya*, que significa para entender, conhecer – a filosofia para descobrir a verdade da vida. Essa filosofia é baseada no conceito de causa e efeito¹⁸ e dará surgimento às teorias que fundamentam os princípios e práticas do sistema médico.

Esse sistema filosófico desenvolveu a teoria da criação do universo chamada de *Parinama* (transformação) *Nityaia* (eterna) – Eterna Transformação; o eterno devir do universo, discernindo 24 princípios na sua manifestação, os quais explicam o surgimento do mundo material, do universo ou a jornada da consciência para dentro da matéria. Baseado na filosofia *Samkhya*, o universo resulta do encontro de dois princípios eternos: *Purusha* (espírito) e *Prakruti* (matéria, natureza), essa junção dá surgimento aos 24 princípios de criação do universo, que é a união do aspecto espiritual¹⁹ e material. Esse movimento é o que se entende por vida (LAD, 2002).

Em *Purusha*, *Pur* significa “cidade” e *Sheta* significa “habitação, existência”, ou seja, quem habita, existe e vive. É a pura consciência que existe e habita na cidade dos sentidos (o corpo/espço). O corpo é a “cidade” dos sentidos (casa). Nós temos vários sentidos: audição, tato, visão, gustação e olfato – com nove portais: sete na cabeça, o ânus e a uretra. Existem três portais extras nas mulheres: os mamilos e a vagina. A pura consciência habita dentro da cidade desses sentidos. *Purusha* é a verdade final, o poder de cura definitivo, o estado transcendental do ser e da existência. É o *Paramatma*, o Eterno que não pode ser dito porque não possui qualidades. O espírito não se move, não provoca, não se altera, não tem cor, é passivo na criação do universo. Pode ser descrito como seu estado: *Sat Cit Ananda*, ou eterna verdade e bem-aventurança (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

¹⁸ O conceito de causa e efeito contido nas escolas de *Ayurveda* não pode ser compreendido como conceito transmitido através do pensamento ocidental moderno (SHARMA; DASH, 2018).

¹⁹ O significado da palavra espírito no *Ayurveda* pode ser compreendido como: aquele que é a causa da consciência, através da mente e das qualidades específicas dos elementos básicos (*sabdha*, *sparsha*, *rupa*, *rasa* e *gandha*). Ele é eterno. Ele é um observador – observa todas as atividades. Ele é desprovido de qualquer patogenicidade; qualquer que seja o sofrimento ou felicidade que se encontre na mente e no corpo (SHARMA; DASH, 2018).

Prakruti é a vontade primordial, a matéria primordial, o potencial criativo. *Prakruti* tem forma, cor e atributos no campo de ação. É a consciência com escolha, vontade divina, o um que deseja tornar-se muitos. O universo é filho nascido do útero de *Prakruti*, a mãe divina que cria todas as formas do universo, enquanto *Purusha* é testemunho da criação. *Prakruti* não pode existir sem *Purusha*, mas *Purusha* pode existir sem *Prakruti*. O princípio *Parinama* (transformação) *Nityaya* (eterna). O eterno devir do universo, sempre está para acontecer. O estado não manifesto de *Purusha* e *Prakruti* é chamado de *Brāhma*, o estado de pura consciência (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Prakruti é o princípio universal em eterna atividade, em contínua transformação, provocada pela presença de *Purusha*, o qual incita e provoca o movimento dentro da matéria. E dentro dessa agitação surgem os 24 *tatwas* (princípios da jornada da consciência para a matéria). Na energia potencial de *Purusha* e na vontade criativa de *Prakruti*, encontramos o entendimento da evolução da energia não material para a expressão material – a vida é movimento (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Essa energia primordial contém os três *gunas* (atributos – forças) encontrados em toda a natureza/matéria, envolvendo o cosmos. E de forma resumida, os três *gunas* são: *satva* (essência/equilíbrio), *rajas* (movimento) e *tamas* (inércia). Esses três atributos são vibrações que fundam toda a existência, estas estão em equilíbrio em *Prakruti*. Quando esse equilíbrio é perturbado, há uma interação dos *gunas* que produz o universo (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018). O universo é resultado de uma interação que provoca perturbação.

Quando *Purusha* e *Prakruti* se unem com o propósito de criação, dão origem a *Mahad* ou *Buddhi* (inteligência criativa). É a primeira manifestação de *Prakruti*, o intelecto cósmico. É o que eles chamam de despertar da consciência na matéria. Um conjunto de processos que permite conhecimento, qualidades do intelecto, poder de síntese, análise, tomada de decisões etc. É a autoconsciência, a inteligência suprema e coletiva, o que coloca tudo em seu devido lugar. Até em uma simples célula há inteligência e cada célula tem uma função única. A comunicação entre as células é o fluxo dessa inteligência, chamada de *prana*, a “força da vida”. O primeiro efeito de transformação da matéria. O universo é inteligente pela presença de *Buddhi* (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Mahad é a pura consciência e através dela forma-se *Ahamkāra*, que significa o sentimento e a compreensão do “eu sou”, é o “ego”. É como se fosse uma circunferência que cria a

fronteira da consciência. É forma na qual todos nós vivemos enclausurados. É a percepção quando identificamos o outro. É o processo de identificação baseado na experiência acumulada. Quando a ideia do “eu” é formada, cria o outro. Então a consciência que é universal (*Mahad*) se torna *buddhi*, que é a consciência individual – o intelecto (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

O prana cósmico possui uma pulsação que faz com que a consciência universal se quebre em três qualidades ou forças vibracionais universais (*gunas*) que permeiam toda a existência. Por causa da formação do ego como ponto referencial, os três *gunas*: *satwa*, *rajas* e *tamas* são percebidos como distintos, separados e definidos. No entanto, os três estão sempre presentes, manifestando-se em todas as coisas. *Satva* é a pura essência, é a luz, a ação correta, o propósito espiritual. *Rajas* é o princípio do movimento, mudança e excitação. *Tamas* é a escuridão, a inércia, confusão. Essas energias influenciam o corpo mental e o corpo físico. No nível universal, são respectivamente: espaço, atmosfera e substância sólida. Sem *tamas* não há experiência. *Satva* é o observador, criativo. *Rajas* é a observação, mantenedor. *Tamas* é o objeto de observação, a destruição (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Dessa forma, *rajas* é a força ativa, vital na vida do corpo, que movimenta tanto o universo “orgânico” quanto “inorgânico” para *satwa* e *tamas*. Assim, *satwa* e *tamas* são energias potenciais inativas, que necessitam da força ativa e cinética de *rajas*. São as três manifestações do primeiro som silencioso cósmico, OM (aum), que está agindo constantemente no universo. E como resultado da influência dos três *gunas*, temos os cinco *jnanendriya* (órgãos do sentido – audição, tato, visão, paladar e olfato), os cinco *karmendriyya* (órgãos do motor – falar, dar e receber, andar, procriar, excretar) e a mente (ação e cognição) como parte do universo orgânico. Bem como os cinco *tanmātras*: percepção sensorial – *shabda* [som], *sparsha* [toque], *rupa* [forma/visão], *rasa* [gosto] e *gandha* [cheiro/odor]; e os cinco elementos (éter, ar, fogo, água e terra) são a parte inorgânica do universo. Os *tanmtras* são os *gunas* (qualidades) dos cinco elementos (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Manas é a mente como percebemos. A mente é uma substância muito sutil, capaz de plasmar e assumir todas as formas com as quais entra em contato, momentaneamente captura a forma e a energia que vem do objeto como ente. A mente é passiva, recebe as informações passivamente e processa, age muitas vezes inconscientemente, é ferramenta do ego. Eventos podem provocar cicatrizes (*samskaras*), que impulsionam a vida futura.

O universo tem memória, órgãos da ação e percepção. A predominância de *tamas guna*. (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Se o movimento da jornada da consciência para dentro da matéria é a vida, o que é matéria? De acordo com Charaka Samhita (2018), existem dois aspectos importantes para a compreensão da matéria: primeiro, a definição de *Samanya* (concomitância genérica) e *Visesa* (fator variante). De acordo com Sharma e Dash (2018), esses dois aspectos estão relacionados com a propriedade específica da matéria.

Samanya é sempre causa do crescimento/acréscimo e semelhança de todos os seres. É um estado de similaridade e generalidade, responsável pelo aumento de três categorias: a matéria, a qualidade e a ação. E está relacionada com todos os seres pertencentes a essas três categorias, tanto na forma manifestada como na não manifestada e, portanto, na concomitância genérica das entidades permanentes como os átomos da terra. Ela por si só não é fator de acréscimo, apenas se associada a outro objeto que possui características em comum. Um exemplo é o nosso tecido muscular. A carne presente no nosso músculo não aumenta por si só, é preciso que seja ingerida. Portanto, as propriedades que cada objeto tem interagem um com o outro a depender da necessidade do corpo (SHARMA; DASH, 2018).

Visesa é fator divergente relacionado com as qualidades dos objetos. Assim, os fatores divergentes causam, em geral, redução de todos os seres. Para *agnivesa*, é um fato estabelecido que a aplicação de um objeto (não necessariamente um fator divergente) causa diminuição em todos os elementos transitórios, por causa da ausência de qualquer outro fator para compensar as perdas naturais. Para isso, o Charaka Samhita (2018) traz o exemplo em que se uma represa é construída sobre um rio; a água rio abaixo se tornará naturalmente reduzida. No entanto, esses aspectos não são efetivos sem que haja a relação com o corpo. A manutenção dos elementos teciduais é efeito de ambos. Dessa forma, nenhum pode ser considerado separadamente. *Samanya* traz o sentido de unificação (anabolismo) e o fator divergente o sentido de separação (catabolismo) (SHARMA; DASH, 2018).

Portanto, o *Ayurveda* classifica e traz uma enumeração da *dravya* (matéria). De acordo com Sharma e Dash (2018), espírito, mente, tempo e espaço constituem a matéria. A que possui órgãos sensoriais é consciente, enquanto aquela desprovida é inconsciente. É entendido aqui que a matéria sucede as qualidades, no entanto não possuem qualquer

estado independente da matéria e como tal. A qualidade mais importante para o *Ayurveda* é a combinação (mente, espírito e corpo) que constitui toda a matéria. Sendo assim, o aspecto consciente do espírito só se manifesta quando combinado à mente e ao corpo.

Através de uma análise comparativa, o *Ayurveda* diz que o ser humano, o vegetal e o animal são matéria consciente, pois possuem órgãos do sentido. É importante lembrar que a consciência só se manifesta com a presença da matéria inconsciente. “Desta forma, aquele que é um substrato das qualidades e ações e que é causa concomitante, é matéria. A capacidade para produzir alguma coisa além de si próprio repousa apenas na matéria” (SHARMA; DASH, 2018, p. 37).

Por fim, para entender a matéria, é preciso compreender a definição de suas qualidades e ações, e por sua vez o conceito de *Samavaya*, a concomitância inseparável da matéria com suas qualidades. Pois, onde há matéria, sua qualidade específica estará lá, de forma que existe uma relação específica entre *avayavi* (o todo) e *avayavas* (suas partes), a matéria e suas qualidades, a ação e aquele que produz a ação, a concomitância genérica e aquele que produz; é inseparável (SHARMA; DASH, 2018).

O todo não existe sem suas partes: a terra e seu cheiro, o ar e o movimento etc. Como o objeto material *akasa* (éter) é eterno, então sua qualidade *sabda* (som) é eterna. Dessa forma, *guna* (qualidade) possui a concomitância inseparável, é causa desprovida de esforço. Então, *gunas*, para o *Ayurveda*, é como a dimensão da matéria infinita, assim como a visão, mas tem capacidade para ser as causas. Por isso, o *Ayurveda* vai estudar *gunas* a fundo. *Karman* (a ação) presente na matéria é a causa da combinação ou separação e está relacionado com algo a ser alcançado, a afinidade. A ação na forma de esforço curativo (SHARMA; DASH, 2018).

2.4 GUNAS – VIBRAÇÃO E ENERGIA

De acordo com o Charaka Samhita (2018), e assim como descrito por Lad (2002), os físicos da Índia ancestral identificaram que todo elemento orgânico e inorgânico, assim como os pensamentos e as ações, possuem suas qualidades/características definidas. Essas características são energias potenciais de transformação, crescimento e redução e representam a característica básica de cada substância. A energia potencial presente em

cada coisa eventualmente se torna uma ação, pois pode depender de outras energias potenciais que estão em interação. Existem 20 qualidades básicas presentes no universo e que estão em interação (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

O Charaka Samhita categorizou esses atributos em dez pares opostos (pesado e leve, seco e oleoso, líquido e denso, frio e quente). Essa perspectiva de oposição, no entanto, conecta, fundamenta-se na observação do tempo e do espaço: características do sol e da lua, para que possamos compreender como cada característica interfere na outra na sua potência de transformar, aumentar e reduzir. Dessa forma, não podem ser pensadas de forma separada. Um exemplo é o *agni* (fogo) e seu atributo quente, oleoso e móvel, e sua ação de transformar, assim o como o calor presente no processo digestivo (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Essas forças só funcionam juntas, assim como o sol e a lua, a terra e o céu, o feminino e o masculino. Esses pares opostos devem também ser compreendidos, possuindo uma relação relativa, nada é absoluto. É através dos *gunas* que o *Ayurveda* vai trabalhar a questão do alimento como cura e o que oferecemos aos sentidos. Uma pessoa que possui características de presença de muito fogo e água precisa oferecer ao corpo coisas que possuem mais ar, éter e terra, pois a perspectiva terapêutica é com base nas diferenças (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

2.5 PANCHAMAHABHUTAS – A TEORIA DOS CINCO ELEMENTOS E O SER HUMANO

O corpo feito dos cinco mahabhutas (elementos básicos) serve como uma residência aos prazeres e sofrimentos do espírito. Os órgãos sensoriais são os olhos, ouvidos, etc; o *sattva* é a mente e o espírito é o portador do conhecimento. Tudo isso, combinado as ações passadas invisíveis, é designado como vida. Embora esta combinação seja momentânea, ou transitória, porque o corpo em si é transitório, sendo fixado constantemente por algum processo de continuidade, ela é considerada como um só continuum (SHARMA; DASH, 2018, p. 26, tradução nossa).

O *Ayurveda* e sua cosmovisão de mundo originado a partir da consciência cósmica, onde o micro está para o macro, vai analisar e entender a relação entre as coisas através da observação e da compreensão das semelhanças. Essa sabedoria recebida de forma intuitiva através dos corações dos videntes percebeu que a consciência era uma energia

manifestada através dos cinco elementos básicos, princípio de toda a existência: *Akash* (espaço); *Vayu* (vento/ar); *Agni* (fogo); *Jala* (água) e *Prithivi* (terra) (LAD, 2002).

Assim, desenvolveu a teoria dos cinco elementos a partir da percepção de que, no começo da existência do universo, no seu estado imanifestado da consciência, passa a se manifestar através da vibração sonora cósmica, dando surgimento ao primeiro elemento: éter, que em sânscrito é chamado de *Akash*. Significa o espaço, a casa para todos os objetos do universo. Não existe transformação e experiência (vida) sem *Akash*. É a primeira expressão da consciência, é a necessidade básica para corporificação celular, no desenvolvimento da matéria. Éter vem primeiro, é expansivo, vazio e não possui resistência. Para o *Ayurveda*, a vida só é possível no vazio. Sem éter não tem amor e liberdade. É a presença mais pura da energia espiritual que se manifesta como energia nuclear. O espaço é a forma mais pura da manifestação da vida. Seus *gunas* (atributos) são: transparente, leve, sutil, flexível e imensurável, e o *tanmatras* (sentido) relacionado é o *shaba* (som) (LAD, 2002).

Quando esse elemento começa a entrar em ação, ou seja, movimento dotado de intenção, se manifesta através de ar. O princípio do movimento do universo pode ser percebido pelo tato, é o fluxo da consciência de uma célula para outra na forma de inteligência. O ar em sânscrito é chamado de *Vayu*. A tradução é ar, mas é preciso se aprofundar no que chamamos de características, que o *Ayurveda* entende como a própria manifestação. Ar é o princípio do movimento necessário para manter o corpo em constante movimento e se manifesta através da energia elétrica. Prana é o princípio básico para o elemento ar, é a força vital necessária para qualquer movimento (sutil e grosseiro) no interior da célula, sistema e corpo. Seus *gunas* (atributos) são: seco, áspero, instantâneo e difuso, e os *tammatras* (sentidos) relacionados são: *shabda* (som) e *sparsha* (toque) (LAD, 2002).

Esse movimento produz uma fricção, formando partículas de energia que, combinadas na forma intensa da luz, se manifesta com o elemento fogo, o qual em sânscrito é chamado de *Agni*. E, onde tem movimento, tem atrito, onde tem atrito, tem fogo. Então a próxima manifestação da consciência é o fogo, é o princípio de energia na matéria. Governa todos os processos de transformação da matéria, a regulação dos processos metabólicos de transformação do alimento em energia, temperatura corporal, digestão, absorção, assimilação e manutenção do equilíbrio eletrolítico. Existe *Agni* dentro de cada uma das cinco portas de percepção – ouvidos, pele, olhos, língua, nariz – para a transformação/digestão dessas percepções em conhecimento. Seus *gunas* (atributos) são:

quente, penetrante, leve, seco, sutil, tem brilho, calor, cor, combustão, movimento rápido, unidirecional. Os *tanmatras* (sentidos) relacionados são: *shabda* (som), *sparsha* (toque) e *rupa* (forma) (LAD, 2002).

Através do calor do fogo, elementos etéreos se dissolvem e liquidificam, manifestando o elemento água, que em sânscrito é chamada de *Apala* ou *Jala*, e é associada à energia química. É o solvente universal e todas as funções bioquímicas do cosmos são governadas por ela. É necessária para a percepção, a assimilação e o gosto. Dentro da água, todos os elementos mantêm suas funções. Se tem *Apala*, tem plasma, tem oxigênio, tem minerais e lubrificação. O princípio de coesão na matéria. Água é fogo sob a influência do sabor. Seus *gunas* (atributos) são: peso, oleosidade, líquido, flexível, frio, úmido, viscoso, movimento lento e descendente. Os *tanmatras* (sentidos) relacionados são: *shabda* (som), *sparsha* (toque), *rupa* (forma) e *rasa* (gosto) (LAD, 2002).

Em seguida, a água solidifica na forma das moléculas da terra, manifestando terra, em sânscrito chamada de *Prithivi*. É o elemento forte, sólido e denso, é o solo firme para a manifestação da vida. A terra carrega e sustenta todas as criaturas vivas no planeta, alimenta e dá abrigo. É mãe. Todas as estruturas firmes e compactas são derivadas da terra: osso, cartilagem, solo etc. Está associada à energia mecânica, é o princípio da estabilidade da matéria. É responsável pela sustentação e permanência. Seus *gunas* (atributos) são: estrutura, estabilidade, densidade, compactação, peso, solidez, imóvel. Os *tanmatras* (sentidos) relacionados são: *shabda* (som), *sparsha* (toque), *rupa* (forma), *rasa* (gosto) e *gandha* (odor) (LAD, 2002).

Através da terra, todos os corpos orgânicos são criados, assim como os corpos inorgânicos que estão contidos nela. “Assim, do útero de cinco elementos toda a matéria nasce” (LAD, 1996, p. 22, tradução nossa). Dito isso, de acordo com o *Ayurveda*, todos os cinco elementos, assim como tudo que é orgânico e inorgânico, estão presentes em toda matéria. Energia e matéria são um.

Segundo o tratado Charaka Samhita (2018), no corpo humano, assim como fora dele, existem muitos espaços que são as manifestações do elemento éter ou *Akash* no corpo, como: boca, nariz, estômago, e a partir da ação os outros elementos vão se manifestar, constituindo a estrutura corporal humana, assim como dos outros seres e do universo.

O *Vayu*, elemento ar, é o segundo elemento, responsável por todo o movimento do corpo: movimento do músculo, pulsação do coração, expansão e contração dos pulmões,

movimentos do estômago, do intestino, responsável por aquilo que desce, movimento das células, estímulos e impulsos dos nervos e todo o movimento do sistema nervoso central é governado por *Vayu*. O terceiro elemento, *Agni*, vem governando todas as funções metabólicas do corpo. O fogo se manifesta como inteligência. A água é o quarto elemento e se manifesta na secreção do suco digestivo e nas glândulas salivares, no muco, no plasma e no citoplasma. E a terra é o elemento que possibilita a vida, pois guarda todas as substâncias vivas e não vivas (LAD, 2002).

2.6 A CONSTITUIÇÃO HUMANA

Para o *Ayurveda*, todo o universo se originou da consciência cósmica e, através da terra, manifestada a partir dos outros quatro elementos, surgiram todos os corpos orgânicos vivos, incluindo o homem. Contém também todas as substâncias inorgânicas. Não se trata de uma visão pareada, dual, mas de um movimento contínuo de transformação dos corpos. Dessa forma, o homem é considerado o microcosmo do macrocosmo. Os cinco elementos básicos se manifestam no corpo como três princípios básicos, conhecidos como *tridosha*. De forma resumida, *tridosha* é o nome dado à teoria que governa todas as funções fisiológicas do corpo, relacionando-se com os estados e funções da mente e com a energia sutil (LAD, 2002).

2.7 OS CINCO ELEMENTOS E OS SENTIDOS

Então a teoria dos cinco elementos se manifesta no funcionamento dos sentidos do homem, assim como nas funções fisiológicas, e estão diretamente relacionados com as habilidades de percepção do ambiente externo. Através dos sentidos, também estão relacionados com as cinco ações expressas através das funções dos órgãos sensoriais. O *Ayurveda* compreende que o corpo humano e suas experiências sensoriais são a manifestação da energia cósmica expressa nos cinco elementos básicos (LAD, 2002). Para que o leitor compreenda melhor a relação entre a teoria dos cinco elementos e os sentidos, juntamente com os órgãos motor e sensor e suas ações, apresentamos o Quadro 1 a seguir.

Quadro 1 – Os sentidos e os elementos

Jnanendriya (faculdades sensoriais)	Órgão sensor	Karmendriya (faculdades de ação)	Órgão motor	Tanmatras (objetos dos sentidos)	Mahabhutas (elementos)
Audição	Ouvidos	Falar	Cordas vocais	Shabda (som)	Akash (éter)
Tato	Pele	Dar e receber	Mãos	Sparsha (toque)	Vayu (ar)
Visão	Olhos	Andar	Pernas	Rupa (forma)	Agni (fogo)
Paladar	Língua	Procriar	Genitais	Rasa (sabor)	Jala (água)
Olfato	Nariz	Excretar	Órgãos excretores	Gandha (odor)	Prithivi (terra)

Fonte: Lad (2002).

De acordo com Jayakrishna Nayak (2012), a base ontológica do *Ayurveda* é pré-galileana, assim, segue um fluxograma completamente diferente da pós-galileana, na qual a visão científica ocidental moderna se baseia. As suposições sobre a natureza, os métodos do conhecimento e o vocabulário final dos conhecimentos aiurvédicos se fundamentam em outras perspectivas. A primeira premissa é que a base é fornecida pelos vedas, os textos clássicos que citamos no decorrer desta seção em toda sua extensão, “[...] as premissas do fluxograma para compreender uma área do conhecimento podem ser influenciadas por fatores religiosos, culturais, sociais, intelectuais, etc.” (NAYAK, 2012, p. 17, tradução nossa).

Assim, os métodos de obtenção do conhecimento e do processamento da informação seguem da seguinte forma: *Pratyaksha*, o método de verificação sensorial direta aliada à compreensão intuitiva, perceptiva e experimental dos numerosos caminhos sutis e complexos da natureza da vida (intuição, percepção e experiência). Temos também *Atopadesha*, que são os conhecimentos transmitidos por seres e coisas que transcenderam as necessidades materiais; *Anumana*, interferência baseada na observação, e *Yukti*, para tirar conclusões lógicas de um conjunto de fenômenos observados. Esses métodos foram empregados em vários campos da atividade humana, o que deu origem à agricultura tradicional indiana, à metalurgia, à arquitetura, às belas artes, à culinária, à ecologia, ao vestuário e aos cuidados com a saúde de acordo com o meio vivido (NAYAK, 2012). O meio para o *Ayurveda* é o efeito dentro da causa, é a vida manifestada, é causalidade – é o que se entende por meio.

Isto é (tudo) sobre causa (meio). Portanto, dravya (matéria), a guna (qualidade), a karman (ação), a samanya (concomitância genérica), visesha (fator divergente) e samavaya (concomitância inseparável) constituem os

meios (para alcançar uma boa saúde). Não existem quaisquer outros meios (SHARMA; DASH, 2018, p. 38, tradução nossa).

É possível compreender a complexidade que envolve o pensamento médico indiano, os seus objetivos e a inter-relação entre saúde, doença, aspectos da vida e a vida em si mesmo. É notório que a saúde não é pensada a partir de um pensamento fragmentado, focando apenas em seus aspectos fisiológicos e na doença em si, e sim através do meio em que vive, do conhecimento de si mesmo, dos aspectos biológicos, psicológicos, espirituais, sociais, ambientais, culturais, econômicos e políticos, enquanto benefício para a humanidade²⁰ com relação a ambos os mundos – esta vida e além da vida (SHARMA; DASH, 2018). É uma ciência em que, ao tratar a questão da saúde através dos princípios básicos que governam a vida, os corpos estão em debate.

2.8 O QUE DIZ A ÍNDIA: A RELAÇÃO ENTRE *AYURVEDA* E GEOGRAFIA

Durante o estudo de campo feito na Índia, foram encontradas nos trajetos pesquisas relacionando *Ayurveda* e Geografia a partir de pesquisadores geógrafos indianos. O Dr. S.D. Maurya (2016), professor associado do departamento de Geografia da Universidade de Allahabad, aborda que a Geografia enquanto campo do conhecimento está focada em compreender a relação entre o homem e a natureza. Historicamente, a Geografia consiste no desenvolvimento da consciência humana sobre as probabilidades e limites da natureza do mundo externo, presente para o crescimento e progresso do homem. Segundo ele, a raiz da Geografia moderna talvez seja traçada pela Grécia antiga, através de contribuições importantes do conhecimento geográfico.

A palavra “Geografia” foi usada primeiramente pelo geógrafo grego Erastóstenes no terceiro século a.C. Ele descreveu a Geografia como o estudo da superfície da terra como a casa do homem, como o espaço que vive a população humana. A palavra “Geografia” deriva das palavras gregas *ge*, que significa terra, e *graphien*, que significa descrever. De forma literal Geografia significa a descrição da Terra, a Geografia é considerada uma das

²⁰ O entendimento contido no *Ayurveda* sobre a humanidade difere daquele pensado por nós ocidentais. A humanidade é tudo o que existe e que compõe a unidade cósmica (CHARAKA SAMHITA, 2018).

três maiores ciências espaciais e estudos sobre o fenômeno da distribuição na superfície da Terra (MAURYA, 2016).

Ao se debruçar em literaturas sobre a história do pensamento geográfico, observamos que seu desenvolvimento é traçado a partir das contribuições científicas da antiga Grécia. A visão epistemológica é baseada na racionalidade hegemônica ocidental, deslegitimando outras racionalidades, compreensões de mundo que fundamentaram muitos pensadores canônicos da ciência ocidental (SANTOS, 2007). No entanto, de acordo com pesquisadores indianos contemporâneos da Geografia, os estudos geográficos começaram a se desenvolver, também, pela civilização indiana desde o período da Índia antiga.

Ocupando um lugar estratégico na Ásia, a história da Índia atravessa diferentes culturas que vai da China à Europa, familiarizando-se com condições geográficas vizinhas, e assim os pesquisadores viajantes descreviam sobre os diferentes lugares. As contribuições dos conhecimentos geográficos e científicos da antiga Índia precedem e se relacionam com as chinesas, gregas e romanas (RANA, 2013; MAURYA, 2016; GNYAWALI, 2019).

Maurya (2019) afirma que as primeiras noções da antiga história indiana são preservadas nos livros ancestrais religiosos, como os Vedas, os Puranas e os Épicos. Possuem suas raízes nas composições tradicionais e religiosas que estão fundidas com o espírito e a apreciação da beleza cênica. Todo o fenômeno físico, toda paisagem na superfície da terra tem o divino por trás. Toda montanha, penhasco, rio, árvore, todas as coisas ao redor são sagradas e isso é preservado. Esses livros contêm importantes materiais geográficos e são as primeiras pesquisas de Geografia na Índia antiga.

A era da civilização indo-ariana não tinha sistema de escrita até mil anos após seu estabelecimento no norte da Índia. As fontes de informação para a civilização primitiva estão quase exclusivamente na tradição literal. O monumento literário mais antigo é a coleção de poemas e hinos religiosos chamados Vedas, que já falamos na seção anterior. Ninguém sabe quando foram compostos. A parte mais antiga pode ter sua origem antes de 3.000 a.C. e foram transmitidos oralmente, sem qualquer tipo de ajuda escrita, até vários séculos após a conclusão da coleção. O período que marca essa história na Índia, entre 2.000 e 800 a.C. é chamada de idade védica e que é dividida em duas partes: período védico inicial e período védico tardio (MAURYA, 2016). Dessa forma, a Índia vem revelando ricos conhecimentos geográficos desde tempos antigos, no entanto o

estabelecimento da Geografia acadêmica naquele país só ocorreu no período colonial, no século XX (RANA, 2013).

O Rigveda é a coleção de hinos mais antiga dos Vedas, dividida em várias partes e com uma escrita mais contemporânea presente nos Puranas. A principal contribuição do livro para a Geografia primitiva da Índia foi a cosmologia e a cosmogonia. Os conhecimentos de topografia e cartografia presentes incluem a descrição de muitos rios, montanhas, vegetação, animais e grupos humanos (tribos) (RANA, 2013; MAURYA, 2016; GNYAWALI, 2019).

A vegetação natural era classificada através de árvores (*vriksha*), arbustos (*virudha*) e ervas/gramas (*trina*). Eram descritas as características dos diferentes grupos de plantas e de modo igual os animais eram classificados em grupos: os selvagens (*mriga*), os anfíbios (*simsuvara*), os animais aquáticos (*purikayas*), larvas e insetos (*kita*), pássaros (*pakshi*) e animais domésticos. No período védico tardio, os três livros da coletânea (Yajurveda, the Samaveda e o Atharvaveda) e outros livros foram compostos e alguns deles contêm material geográfico, como o Rigveda, com descrições mais detalhadas acerca de topografia, drenagem, vegetação natural e noções de astronomia (RANA, 2013; MAURYA, 2016; GNYAWALI, 2019).

Maurya (2016) destaca alguns aspectos principais em relação aos conhecimentos geográficos na Índia antiga, especificamente o período dos Vedas e Puranas, que tem suas raízes na tradição ancestral fortemente ligada a aspectos religiosos da época, diversos tipos de conhecimentos, conceitos e descrições geográficas são existentes nas literaturas da Índia antiga. Os aspectos geográficos incluídos são: conhecimentos astronômicos e descrição de Geografia física e humana.

Em relação aos conhecimentos astronômicos, literaturas como os Vedas trouxeram reflexões e conceitos importantes acerca da origem do universo, mensuração do tempo, forma e tamanho da Terra, rotação e revolução da Terra, fases da lua, eclipse lunar e solar e mensuração de latitude e longitude. Nos Vedas, e especificamente no Rigveda, a descrição da origem do universo se dá pela desintegração do corpo primitivo, que é concebido como o núcleo, a alma do universo. Todos os corpos terrestres são um desmembramento do corpo primitivo. As ideias védicas sobre o universo persistiram por muitos anos e se espalharam em diferentes lugares com pequenas variações,

aproximando-se das concepções do ciclo cósmico e dos processos geológicos (MAURYA, 2016).

As palavras *prithvi* e *bhoo* são frequentemente usadas nos Vedas e em outras literaturas. *Bhoogol* é usado para se referir à forma esférica da Terra. Dessa forma, *Bhugol*, em hindi (dialeto indiano), é usado para se referir à palavra “Geografia”; *bhu* significa “A Terra” e *gol* significa “entorno”. Os astrônomos indianos propuseram a teoria de que a Terra é esférica. Os pesquisadores da Índia antiga traziam conhecimentos diversos, como a matemática, o estudo do espaço, o estudo do meio – plantas, animais e fenômenos da natureza, entre outras questões acerca da humanidade. Essa interdisciplinaridade contribuiu para o desenvolvimento do conhecimento geográfico moderno (MAURYA, 2016; RANA, 2013).

Dentre os pesquisadores do período da era védica, temos: Acharya Kapil, que contribuiu com a cosmologia (3.000 a.C.); Acharya Bharadwaj, conhecido por grandes descobertas em ciência da aviação (800 a.C.); Baudhayana, matemático indiano que escreveu os *Sulba Sutra*²¹; Acharya Charak, conhecido como o pai da medicina, produziu o *Charaka Samhita*, onde descreveu sobre funções e propriedades medicinais de milhares de plantas (600 a.C.); Acharya Kanad, considerado um gênio dos conhecimentos filosóficos, o pioneiro expositor do realismo, a lei da causalidade e a teoria atômica (600 a.C.); Acharya Sushrut, produziu o *Sushruta Samhita* – tratado de clínica e cirurgia médica, pesquisador renomado na medicina (600 a.C.); Siddhartha Gautama, conhecido como o professor espiritual do Budismo (563 a 483 a.C.); Panini, conhecido por fundar a gramática do sânscrito, posteriormente desenvolveu a história linguística (RANA, 2013; MAURYA, 2016).

Maurya (2016) destaca importantes pesquisadores indianos que contribuíram consideravelmente para o avanço e desenvolvimento do conhecimento e da literatura geográfica, como: Valmic (600 a.C.); Chanakya (400 a.C.); Kalidas, Varahmihir e Aryabhatta (quarto e quinto século d. C.); Brahmagupta (sexto século d. C.) e Bhaskaracharya (século XII). Muitos outros pesquisadores contribuíram para o desenvolvimento de teorias e conceitos científicos que fundamentam a ciência moderna na Europa.

²¹ É considerado como o apêndice dos Vedas e são os únicos conhecimentos matemáticos do período védico (RANA, p. 33, 2013, tradução nossa).

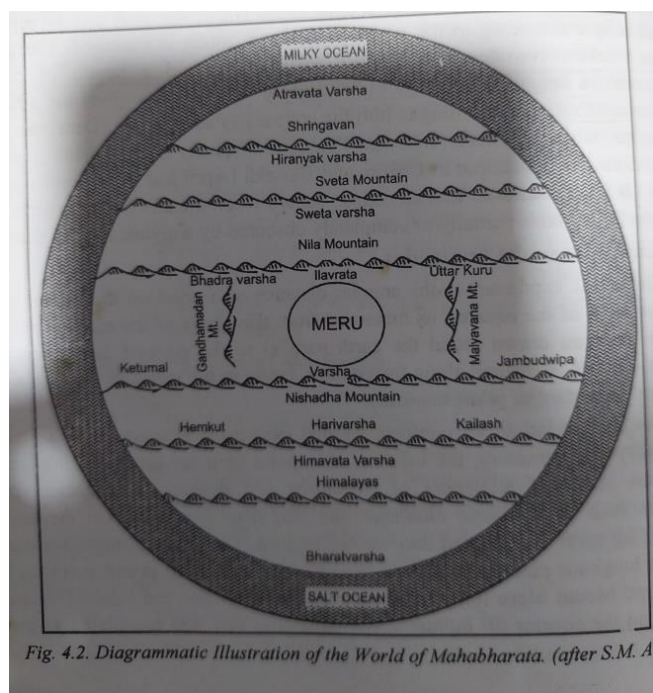
De acordo com Rana (2013), cientistas indianos moldaram o curso de matemática e astronomia para o mundo. Aryabhata Magnum foi reconhecido como produtor de uma obra-prima e que enriqueceu a matemática europeia pelos fatos descobertos mil anos antes de Copérnico e Galileu. Os conhecimentos em matemática pela Índia antiga possuem suas raízes na literatura védica antiga de mais de quatro mil anos atrás. Concepções sobre aritmética, geometria, conceitos de zero, técnicas de álgebra e algoritmo, sistema decimal, raiz quadrada, raiz cúbica, entre outros conceitos, são encontrados na literatura védica e se difundiram por toda a Europa.

A literatura védica também contém a classificação do mundo material em quatro elementos: ar, fogo, água e terra, e posteriormente acrescentou mais um, o éter. Esses quatro elementos são também identificados nos sentidos da percepção humana e animal. A compreensão desses elementos tocáveis levou à compreensão da matéria invisível e das micropartículas de matéria, o indivisível chamado de *Parmanu*, que deriva de duas palavras *param*, que significa “além”, e *anu*, que significa “átomo” (RANA, 2013).

Desde tempos antigos, a Índia tem contato com outros países e, após a invasão de Alexander no século quarto a.C., começou a ter contato mais próximo com o ocidente. Nesse mesmo período, a Índia era subordinada às regras da dinastia Gupta e estava se desenvolvendo em um nível bem elevado, intelectualmente, em astronomia e matemática (MAURYA, 2019).

Brahmagupta, um astrônomo indiano do século V, estimou que o diâmetro da Terra era de aproximadamente mil yojana (equivalente a 12.800 quilômetros). Dentro das literaturas antigas, foi possível encontrar que as estimações e cálculos realizados pelos astrônomos da antiga Índia se aproximam do que foi estabelecido atualmente. Eles descreveram, também, a rotação da Terra de oeste a leste, a evolução do ano solar e as divisões das estações em seis; as diversas fases da Lua e sua relação com o clima, o tempo e a Terra, assim como as causas e consequências do eclipse lunar e solar. Também aplicaram latitude (*akshansha*) e longitude (*deshantara*) em determinada localização na superfície da Terra. Eles consideraram o Monte Meru, situado no Polo Norte, e Lanka, no Equador (MAURYA, 2016).

Figura 1 – Diagrama de ilustração do mundo de Mahabharata



Fonte: Maurya (2016, p. 70).

Interessantes descrições sobre Geografia física são encontradas em abundância na literatura da antiga Índia, isso inclui sistema de montanhas e sua relação com outras regiões, o sistema de rios, vales, florestas, lagos, desertos, estações. É muito claro para o autor que os observadores da antiga Índia estavam cientes dos fenômenos naturais e seus recursos. Eles descreveram os continentes, oceanos e ilhas. De acordo com os Vedas, o mundo é composto por sete ilhas ou massas de terra (*dwipas*) (MAURYA, 2016).

Nessas sete ilhas, há uma central chamada *Jambu Dwipa*, cercada pelo oceano de água salgada. Em torno desse oceano, está a terra novamente, que forma a segunda ilha (*dwipas*). E esta ilha é circundada pelo oceano de cana-de-açúcar e assim em diante. Então, existem sete ilhas ou terras e sete oceanos. E a partir dessa descrição do mundo, foi-se descrevendo e observando as características da vegetação natural de cada região, assim como descreveram sobre as características climáticas, as estações e a atmosfera. Em relação às estações, diferente do ocidente, são seis, acrescentando a estação da chuva e o inverno rigoroso (MAURYA, 2016).

Maurya (2016) trouxe também descrições sobre a Geografia humana encontrada nas literaturas da antiga Índia, incluindo distribuição da população, relação homem e meio ambiente, agricultura, indústria, comércio, transporte, meio rural e urbano (o

estabelecimento das vilas, cidades e comunidades, regiões políticas etc.). A agricultura era a principal ocupação dos *Aryans* e, além disso, muita atenção era dada à pecuária e à criação de gado, que constituíam a principal riqueza do povo. Cultivavam algodão e lã para as vestimentas. Também foram identificadas atividades de navegação no mar arábico e relações comerciais com outros países. Nas literaturas védicas e nos Puranas, os termos “pessoas”, “comunidades” e unidades territoriais (*ganapadas*) são sinônimos. Um exemplo: o território (*ganapada*) Kuru era ocupado pelos Kurus. Dessa forma, observamos o território como espaço de uso, habitação e pertencimento de determinados povos.

A partir dos conhecimentos geográficos contidos no Rigveda, deu-se origem ao *Ayurveda* e seus tratados de medicina. Charaka Samhita e Sushruta Samhita são os textos canônicos do *Ayurveda*, os tratados de medicina que foram escritos a partir dos conhecimentos geográficos contidos nos Vedas, especificamente no Rigveda, a maior riqueza geográfica da Índia antiga (RANA, 2013; MAURYA, 2016). Dito isso, podemos chegar ao ponto de que um dos conhecimentos médicos mais antigos do mundo se baseou através de conceitos e teorias geográficas.

O meio, o espaço, as noções de clima, latitude, longitude, agricultura, estações, rotação da terra, ciclo lunar e os seres estão em relação contínua, essa perspectiva relacional e transcendental e a questão da vida é o que fundamenta o pensamento médico antigo. Assim, a alimentação entra como principal forma de relação entre os seres e o meio vivente para pensar a saúde, não numa perspectiva antropocêntrica e dual, e sim relacional de coexistência. O *Ayurveda*, dessa forma, vai trazer que a alimentação e o nutrir são imperativo relacional para a existência e coexistência, para o bem viver e a saúde, para pensar a vida e a humanidade. Com isso, a base do pensamento é a Geografia, e a centralidade do pensamento é a questão da alimentação, ela inspira pensar tanto a vida como além da vida.

Essa medicina, nascida na Índia, influencia e é influenciada, no decorrer da história, por diversas outras racionalidades médicas. A Geografia médica, por exemplo, que tem ganhado espaço na medicina contemporânea, que hoje é conhecida como Geografia da saúde, devido a uma mudança do conceito de saúde e medicina para o contexto social, de acordo com a literatura, tem sua origem em Hipócrates. No entanto, podemos observar que, assim como nos Vedas, o Charaka Samhita fala elaboradamente sobre uma Geografia

médica, da saúde. Envolvendo questões sociais, políticas, econômicas e espaciais – uma geopolítica da saúde, uma Geografia da vida.

Hipócrates é considerado o pai da medicina moderna. A partir de seus tratados médicos e sua difusão em todo o ocidente, deu origem ao que conhecemos como biomedicina, trazendo o *status* científico ao pensamento médico. O médico Grego nasceu na ilha de Cós em meados do ano 460 a.C. e veio a falecer em 355 a.C. Os escritos Corpus Hipocráticos (C.H) foram difundidos no século III a.C. (TEIXEIRA, 2000, p. 19) e, a partir de então, as medicinas antigas de outras racionalidades foram marginalizadas devido ao seu fundamento místico e transcendental, hierarquizando hegemonicamente as concepções hipocráticas através do discurso científico. Trazendo de forma resumida, segundo Teixeira (2000, p. 20-21), o modelo de medicina hipocrático, o qual foi claramente influenciado pelas concepções médicas da antiga Índia, era baseado:

[...] no diagnóstico e no prognóstico das doenças, faltando ao mesmo um sistema terapêutico bem estruturado, utilizando, na maioria das vezes, medidas higiênicas como as dietas, o repouso, os exercícios, os banhos e as massagens; empregava também ventosas, medicamentos eméticos e purgativos, com o intuito de expulsar a matéria doentia (*materia peccans*) do organismo. Na terapêutica pregava o princípio dos contrários (*contraria contrariis*) e o princípio dos semelhantes (*similia similibus*), atuando contra a causa e o princípio da causa, respectivamente. Buscando a individualização do tratamento, buscava abranger a totalidade do organismo (e não apenas a parte enferma), observando que deste modo aumentava a “eficácia da *dynamis* terapêutica do remédio.

Claramente, de acordo com a contextualização do modelo aiurvédico na seção anterior, podemos observar uma influência direta do pensamento médico indiano no modelo de medicina hipocrático. Essa influência e similitude é observada na conduta terapêutica higiênica, nas terapias de limpeza, na existência de um diagnóstico e prognóstico, nas teorias causa e efeito, na ideia de uma “natureza universal”, nos conhecimentos de fisiologia e patologia – teoria dos quatro elementos e teoria dos humores (no *Ayurveda*, os *doshas*) – e na individualização do tratamento. Não obstante, na credibilidade do poder da existência de uma força vital, sendo as duas medicinas influências no “vitalismo”, que perdurou por tempos no pensamento médico antes da concepção mecanicista.

Bhavana e Shreevathsa (2014) afirmam que o Charaka Samhita, além de informações elaboradas sobre medicina e saúde, contém descrições valiosas sobre condições geográficas e socioeconômicas da Índia desde tempos antigos e através do conceito de “meio” (*Deshas*), que, de acordo com o *Ayurveda*, é um dos fatores que devem ser

avaliados na determinação dos fatores etiológicos (*Hetu*) e também na decisão do tratamento. Eles abordam que há uma Geografia médica no *Ayurveda*.

Deshas é citado no Charaka Samhita relacionado a diversas outras questões, trazendo uma ideia complexa e relacional sobre o “meio”. O meio enquanto complexo é mencionado em vários contextos: o de *Satmya*, quer dizer que diferentes regiões possuem diferentes hábitos alimentares, hábitos de vida; com o contexto de *Atisevana*, quer dizer que pessoas que vivem em determinadas regiões estão suscetíveis a determinadas doenças; o contexto de *Lavana*, quer dizer que diferentes lugares têm diferentes tipos de sal.

A relação entre *Desha* e as plantas medicinais, o clima, a produção das plantas, o melhor momento para utilizar e para produzir, a relação com os tipos de montanhas e rios, entre outras questões (BHAVANA; SHREEVATHSA, 2014) estão descritas. Segundo o autor, *Desha* se torna central para a compreensão da Geografia médica existente no *Ayurveda*, assim como a sua importância para compreensão da relação homem e meio ambiente, das doenças e da saúde em si. Assim, podemos afirmar que o *Ayurveda* traz a questão do meio como um complexo de relações.

E de modo igual, a categoria “meio” tem sido conceito de fundamental importância dentro do pensamento geográfico moderno, tanto para uma Geografia, crítica enquanto um complexo entre complexos, como dentro da construção da Geografia da saúde. Da mesma forma que as concepções vitalistas foram o encontro desse diálogo, é através da ideia de “meio” que vamos encerrar essa conversa. Pensar o meio como condição para a vida – e esse abarca uma série de infinitas relações – para compreendermos a relação entre medicina, *Ayurveda* e Geografia.

Dessa forma, o meio enquanto eixo estruturante do pensamento geográfico vai dizer que todo ser é um meio, é um centro e é condição para a relação, ou seja, o ser é o meio, está no meio e é condição para o meio. E não deve ser compreendido apenas como um lugar, são as afinidades, é um a força envolvente, é um espaço vital, é espaço de coabitação entre os seres, é ponto de partida, transformação e diversidade. O meio foi e é importante para a Geografia, pois atualiza sobre o meio atual através das relações espaço-temporais e é importante para o pensamento médico, pois através dele compreendemos sobre corpo, sobre vida, sobre saúde e sobre doença (MOREIRA, 2015; SCARIM, 2021).

2.9 O PENSAMENTO GEOGRÁFICO

Esse modelo específico de pensamento – uma Geografia – vai surgir a partir das ideias de Kant, que estava preocupado com o modo em que a ciência estava avançando no século XVIII, um momento específico da história. Quando falamos em Geografia ou pensamento geográfico, do que estamos tratando? A história do pensamento geográfico perpassa por diversos eventos e movimentos científicos ao longo da história até a sua chegada aos dias de hoje. O entendimento sobre a Geografia hoje se constituiu quando estavam pensando o mundo, um período muito específico de reformas geopolíticas e de evolução da ciência e, por sua vez, do próprio pensamento científico, nascendo como um projeto da Revolução Burguesa que veio como um fenômeno alemão (MOREIRA, 2017; SCARIM, 2021; VITTE, 2006).

Kant estava tentando encontrar no mundo a explicação da questão da coisa em si, a matéria, o fenômeno, a aparência; e suas ideias eram influenciadas pelo pensamento do médico Hipocrático (VITTE, 2006). Segundo Moreira (2015, p. 14), Kant estava tentando encontrar um ponto em comum para pensar a natureza e o homem – a questão da ciência e a religião estava em debate – buscando apoio na Geografia e na história. Esse olhar geográfico sobre a superfície da Terra, em que colocou o enfoque do espaço, era uma Geografia que se tratava de um emaranhado de conhecimentos de diversos âmbitos.

No século XVIII, juntamente com as reformas geopolíticas, nascem formas de pensamentos ligados a uma estrutura social e religiosa. A ciência se reconfigura, interferindo na interpretação da natureza a partir de princípios matemáticos, o empirismo e o pragmático. Nesse mesmo século, está acontecendo a Revolução Burguesa e a Revolução Industrial, primeiramente na Inglaterra e posteriormente na França, de modo a interferir na construção do pensamento geográfico por se tratar de eventos geopolíticos (MOREIRA, 2015; SCARIM, 2019).

Dessa forma, as concepções de Kant, tanto do plano empírico como do abstrato, vão influenciar a consolidação do pensamento geográfico na Alemanha e na França. O seu olhar corográfico irá influenciar Ritter, geógrafo alemão, a transformar a Geografia, trazendo o método comparativo. E assim, nasce uma nova Geografia, na perspectiva do corte epistemológico, com base na ciência centrada no conceito e na explicação, a

Geografia comparada. Humboldt, naturalista alemão, também usa da análise e observação das paisagens da superfície terrestre e do método da comparação de Ritter para compreender as formas da vegetação – uma Geografia das plantas, relacionando a paisagem com o homem e a natureza, trazendo uma visão holística da Terra (MOREIRA, 2015; SCARIM, 2019).

A Geografia que se construía era uma Geografia dos seres vivos, uma Geografia integral. No entanto, em seguida, a Geografia se fragmenta – por interesses geopolíticos –, deixando de lado tanto Humboldt como Ritter, e após 50 anos volta ao mundo científico nas mãos de Ritter. No século XIX, inicia-se a nova fase que buscava tanto se fragmentar para atender às demandas científicas da época como, por necessidade, resgatar sua integralidade de visão de mundo, consolidando-se o que compreendemos hoje como Matrizes Clássicas do pensamento geográfico (MOREIRA, 2015).

Podemos compreender por Geografia clássica a que constitui a Geografia moderna, essa que compreendemos hoje, e que foi construída atravessando uma série de eventos geopolíticos que aconteciam no mundo – neocolonialismo, interesses e disputas de poder. Importantes pensadores influenciaram a formação da Geografia brasileira – Alexander Von Humboldt, Elisée Reclus, Paul Vidal de La Blache, Jean Brunhes, Max Sorre, Pierre George, Jean Tricart, Richard Hartshorne. As ideias e estruturas do discurso desses pensadores se aproximam de outras formas de pensar o mundo, com estruturas formadas, o que chamo aqui de Geografias outras, como o *Ayurveda*.

Há entre os clássicos uma visão de continuidade e descontinuidade. A presença comum dos temas e conceitos sobre o real dando em concepções de relação espaço-mundo diferentes fala de uma continuidade. E há em cada obra um modelo matricial. Há em comum entre eles o longo arco de tempo que vai de 1860 a 1960, tempo que corresponde ao período de consolidação e auge do capitalismo como modo de produção e do surgimento das primeiras experiências de fazer história ir para frente como um ato de ação consciente dos homens na busca de uma alternativa socialista. E há de diferente o tempo específico e a realidade temporal. E o modo que vêm e se posicionam nesse espaço-tempo (MOREIRA, 2015, p. 137).

Os conceitos que fundamentam o pensar geográfico não devem ser compreendidos de forma isolada, mas na sua relação, como um aglomerado de ideias. É preciso levar em conta, conforme dito aqui, o momento da história, o que se passava na Europa e o que influenciava as ideias desses pensadores. Afinal, todos eles estavam dentro de uma estrutura social e uma formação religiosa em que havia uma disputa intelectual e geopolítica, um debate e uma disputa entre ciência e religião. Havia, também, naquele

momento, o nascimento da química, da fisiologia, da biologia e o pensamento mecanicista e matemático em debate. Uma série de eventos, revoluções e disputas aconteceram entre os séculos XVII e XIX, período no qual se constitui o pensamento geográfico moderno.

Essas mudanças e acontecimentos que caracterizam a sociedade refletem na relação de continuidade e descontinuidade presente nas obras dos clássicos. Noção de gênero de vida presente nos fundamentos dos clássicos como forma de organização social não tem a mesma relevância dentro da estrutura e organização social de cada autor, do olhar e o tipo de realidade que se alcança. “O fenômeno muda com a história e o enfoque paisagístico prende o conhecimento e a compreensão que está ao seu alcance nesse limite” (MOREIRA, 2015, p. 43).

De alguma forma, o método e teorias se aproximam, como: a observação, a taxonomia, a leitura das paisagens, o arranjo espacial, ou seja, a forma como as paisagens são organizadas e estruturadas revelam formas e estão presentes fortemente entre os clássicos. A técnica na relação entre homem e meio são conceitos e teorias que fundamentaram as análises geográficas do espaço (MOREIRA, 2015). Compreender formas de olhar e entender o mundo como uma Geografia é, talvez, levar esses pensamentos às categorias geográficas das quais interpretamos hoje. A paisagem, a interpretação, a poética da vida e sobre o que é a vida, é o que inspira os fundamentos e o método dos clássicos, no entanto a sua leitura difere de um para o outro, por isso a descrição é o método; o contexto e o momento orientam conceitualmente os clássicos.

Assim sendo, as categorias, como a significância, a permanência, o fluxo de materiais, a cartografia, a existência, a escala, a configuração, o arranjo espacial, o habitat, o ecúmeno, o gênero de vida, a sociabilidade, o meio geográfico e a complexidade, são vistas, muitas vezes, em um sentido diferente entre os clássicos, no entanto foram analisadas, debatidas e conceituadas a partir deles. “Embora entendido ora como extensão, ora como plano, ora como estrutura, o espaço é conceito da totalização em todos os clássicos” (MOREIRA, 2015, p. 168). E através do espaço é que a Geografia volta a dar relevância ao meio – categoria de análise fundamental nos clássicos e nos dias de hoje para pensar a complexidade da vida.

E a partir desse emaranhado de eventos, a Geografia se consolida no campo científico e acadêmico. Havia uma estrutura de pensamento complexa que influenciou a ciência nesse período de consolidação da Geografia, que colocava em debate o pensamento linear

mecanicista, dando suporte às ideias geográficas de análise da Terra e integralidade de sua visão de mundo. É justamente nesse lugar, nesse mesmo momento histórico, que vamos compreender a relação entre diferentes formas de pensamento, mas que se debruçavam sobre o vivo – o corpo vivo.

2.10 O ELO: PASSAGENS ENTRE VITALISMO, AYURVEDA E GEOGRAFIA

Compreender o elo em que esses pensamentos se encontram é como nos debruçar sobre diferentes teorias durante a história do pensamento científico. O momento que abordamos na seção anterior é chamado como um processo de renovação do pensamento geográfico, ou seja, um processo em que a ciência e o próprio pensamento estão se transformando juntamente com os adventos históricos entre os séculos XVII e XIX: Revolução Industrial, Revolução Científica, Guerra Franco-Prussiana e Primeira Guerra Mundial. Nesse mesmo período, a ciência e, por sua vez, o pensamento geográfico se articulam, retomando os princípios hipocráticos, na “[...] perspectiva de uma medicina do raciocínio e da observação” (SCARIM, 2021).

Nesse mesmo momento, do final do século XVIII para o início do século XIX, inicia-se um processo de retomada das concepções vitalistas, que coloca em debate a questão da vida; concepções sobre o mundo vivo, sobre o que é a vida. O vitalismo influenciou Hipócrates através da sua definição de força vital (*vis medicatrix naturae*), como uma força instintiva e irracional, ele reconhece a força vital nos tratados hipocráticos (TEIXEIRA, 2000). O pensamento vitalista dá suporte à visão integral de mundo presente naquela Geografia.

O vitalismo renasce nesse momento pela dificuldade em compreender o organismo vivo e suas funções através dos princípios matemáticos. A concepção de vida “[...] requer um princípio próprio, diferente daquele oferecido pela teoria mecanicista” (SCARIM, 2021), p. 4). O corpo, a coisa viva não consegue ser explicada a partir das ideias lógicas e exatas, há algo além que inspirava esses pensadores. Essa doutrina perpassa por vários pensamentos do século.

Podemos entender o vitalismo como uma doutrina que reconhece a existência de uma força ou princípio vital presente em todo organismo vivo, responsável pela manutenção

da saúde e da vida. Para o vitalismo, o ser vivo deve ser compreendido de forma integral, como corpo físico, mental e espiritual, e esses corpos interagem influenciando e afetando um ao outro (TEIXEIRA, 2017).

Segundo Teixeira (2000, p. 9) “[...] nos antigos povos da Ásia e do Egito surgem concepções bastante complexas e semelhantes sobre a natureza imaterial humana, frutos uma mesma raiz iniciática de conhecimento: a ideia de um princípio vital, daquilo que anima a vida”. Essa é a doutrina conhecida como vitalismo, pensamento que vem desde a antiguidade e será o elo entre o pensamento médico – *Ayurveda* – e o pensamento geográfico.

De acordo com Teixeira (2000, p. 11), diante das dificuldades interpretativas provenientes da língua latina em relação à natureza imaterial do homem, ao invés de complexificarem os conceitos, a ideia que prevaleceu foi a percepção simplista proveniente dos termos franco-saxões, de que o homem possui um corpo e uma alma, sem levar em conta as outras concepções sobre as demais entidades imateriais da individualidade humana: a ideia de *animus*, *anima*, *mens*, *spiritus*, *intellectus* e *ratio*. “Grande parte das confusões referidas, surgem da tradução destes termos (*animus* e *anima*) pela palavra alma, que engloba totalidade das faculdades mentais”.

O vitalismo é aqui tratado como ponto de encontro dessas duas correntes de pensamento devido à ideia de vida que inspirava tanto o *Ayurveda*, para pensar a saúde através do debate sobre o corpo, como a Geografia, que também estava colocando em seu debate sobre a terra a questão do corpo. Dessa forma, a ideia de ânimo, de que é preciso algo além da lógica para entender o corpo, foi alimento para a medicina, para a Geografia e para o *Ayurveda*. O conhecimento da vida é o que fundamenta e conceitua o *Ayurveda* e é o que inspira a Geografia para pensar o mundo e a distribuição dos seres na superfície da Terra. Na Grécia antiga, Aristóteles, seguidor de Platão, muda sua concepção dualista – corpo e alma (inferior e superior respectivamente) e traz a ideia de que a alma é um princípio vital e racional, material e espiritual, que habita o homem. E Hipócrates define força vital como uma “força instintiva e irracional”. Então, até o século XIX, a medicina e a Geografia foram influenciadas pelo pensamento vitalista (TEIXEIRA, 2000, p. 10).

O pensamento vitalista que renasceu no século no final do século XVIII e ao longo do século XIX junto com o movimento de transformação da ciência e influenciou práticas de terapia como a Homeopatia, de Samuel Hahnemann, a qual valorizou a unidade entre

saúde e doença, atuando com seus medicamentos desenvolvidos pelas ideias de força vital, vai influenciar o pensamento médico da época e será defendido por diversas personalidades que tiveram importância no pensamento geográfico (TEXEIRA, 2000). Canguilhem (2009) resgata o pensamento vitalista em seus escritos através dos estudos em medicina, trazendo o debate sobre o binômio “saúde e doença”, sobre os conhecimentos da vida e sobre “o normal e o anormal ou patológico”.

A natureza, tanto no homem como fora dele, é harmonia e equilíbrio. A perturbação desse equilíbrio e dessa harmonia, é a doença. Nesse caso, a doença não está em alguma parte do homem. Está em todo homem e é toda dele. A doença não é somente desequilíbrio e desarmonia: ela é também, e talvez, sobretudo, o esforço que a natureza exerce no homem para obter um novo equilíbrio. A doença é uma reação generalizada com intenção de cura. O organismo fabrica a doença para curar de si próprio (CANGUILHEM, 2009, p. 20).

Para Scarim (2019), a relação entre limites, obstáculos, deslocamentos e paradoxos do pensamento físico-matemático e a incapacidade de esclarecer e descrever sobre os fenômenos da vida foram a importância do vitalismo ao pensamento geográfico, e vão transitar por vários pensamentos e ideias: a própria física e a termodinâmica, a química e a relação entre orgânico e inorgânico, a biologia, a fisiologia comparada, a anatomia, o surgimento do microscópio, mudanças da superfície da Terra – outras paisagens, os laboratórios. Essa revolução do pensamento científico combatendo o pensamento mecanicista ocorre a partir de uma disputa intelectual.

No século XIX, havia uma disputa intelectual do pensamento médico, junto com as questões geopolíticas da época, uma disputa entre França e Inglaterra; uma disputa que perpassava o racionalismo francês, ideias positivistas e o romantismo alemão com suas ideias transcendentais vitalistas. Hipócrates se consolida na Inglaterra e influencia o pensamento médico inglês. Havia, então, um debate sobre a saúde, sobre o corpo humano e as concepções formadas sobre doença. Uma disputa intelectual fundamentada no pensamento científico com claros interesses de domínio geopolítico.

A medicina, atrelada à revolução industrial, passa a se associar com a tecnologia material, que também está relacionada ao saber do corpo; aos meios – interno e externo, a história da anatomia. Dito isso, o método experimental, os laboratórios e a visão microscópica é que estão em domínio no debate acerca do pensamento mecanicista. Com o nascimento da ideia de existência de um corpo como um sistema de relações, ou seja, corpos organizados, tendo sua leitura a partir dos sinais, dos efeitos e dos sintomas, eclode o

princípio fisiológico (SCARIM, 2021). O *Ayurveda* já lia os corpos vivos através dos sinais e dos efeitos para compreender as causas.

A Índia, enquanto civilização antiga, possui um sistema médico dotado de uma racionalidade complexa. As concepções sobre a vida no *Ayurveda* são amplas e, nele, conforme afirma Teixeira (2000; 2017), a compreensão de corpo e de organismo humano possui seus princípios fundamentados a partir da noção de força vital em diversos aspectos. Esse princípio vital, também conhecido como prana, que também se manifesta na forma de *Vayu* (vento ou ar), é o elemento responsável pela manifestação da consciência cósmica, sem a presença de *Vayu*, assim como dos outros quatro elementos, a vida não é possível. Assim como a ideia de força vital está presente na medicina chinesa, também está na medicina do antigo Egito (TEIXEIRA, 2000).

No *Ayurveda*, está descrito, a partir da observação da íntima relação do homem com o universo, como a energia cósmica ou consciência cósmica se manifesta em todas as coisas, animadas e inanimadas. Para o *Ayurveda*, a partir da filosofia *Samkhya*, a origem do universo é a união de dois princípios: *purusha* (energia inativa, passiva) e *prakruti* (a vontade, a divina mãe, o que cria as formas do universo), quando esses dois princípios se unem, contêm, em equilíbrio, os três *gunas* (atributos ou forças sutis) – *rajas* (energia), *tamas* (inércia) e *satwa* (equilíbrio) – formadores do universo (LAD, 2002).

Quando essas energias são perturbadas, dá-se origem ao universo. Segundo o *Ayurveda*, o universo é resultado da interação que provoca uma perturbação. Aqui, lembramos a teoria de conectividade – de ordem e desordem em Jean Brunhes (1962), onde forças (destruidoras e mantenedoras) atuam no espaço, produzindo novos espaços. Então, esse princípio vital está presente na constituição do universo, pois, para o *Ayurveda*, o corpo é um microcosmo do cosmo.

Dessa forma, esse princípio vital dentro do organismo vivo terá subdivisões, são as faculdades sutis que sustentam os processos fisiológicos: *Prana vayu* (respiração, entrada para dentro do corpo); *Apana vayu* (eliminação de resíduos através dos pulmões); *Udana vayu* (responsável pelo som, voz); *Samana vayu* (digestão e metabolismo dos alimentos, regulação dos processos térmicos) e *Vyana vayu* (expansão e processos de contração do corpo). Prana, a energia vital, confere energia e movimento para as funções do corpo. E para o *Ayurveda*, acontece o mesmo com as plantas, com os animais. A consciência cósmica, a energia vital está presente em todas as formas do universo (LAD, 2002).

Humboldt, a partir da fisiologia das plantas, dos animais e do dessecamento desses seres, vai tentar explicar, a partir do método da comparação, descrição e observação microscópica, a multiplicidade e diversidade de fenômenos da natureza e de sua espacialidade. Adentrando no particular, nos mínimos detalhes – uma anatomia da natureza. Humboldt vai a fundo nas questões sobre a noção de meio, as afinidades e a intimidade da matéria através das plantas e das paisagens, ampliando as ideias de força vital para o conjunto da natureza interconectando com o físico, o geológico, o químico, o biológico e o cultural (HUMBOLDT, 1964).

E quais são as forças que transmutam e transformam? Humboldt considera que a natureza é racional, assim como nos vedas – provida de sentido e consciência, é a unidade presente na diversidade, um complexo elementar e de forças como um grande organismo vivo para “[...] distinguir particularidades sem se deixar vencer pelas quantidades” (ARANTES, 2017, P. 130). Ao descrever sobre as transformações e relações entre homem e meio, e o princípio da causalidade, trazendo uma reflexão sobre a evolução dos tempos através do longo período paleozoico, assim como o *Ayurveda*, Humboldt traz o princípio de causalidade:

Na marcha progressiva que arrasta por transformações insensíveis, e natureza orgânica para outros destinos, nada há de brusco, e em tudo essa natureza procede por evoluções lentas. [...] Examinaremos, em primeiro lugar as verdadeiras causas do empobrecimento da vegetação na época que seguiu a das hulhas, quer dizer, no período *permiano*, e, mais tarde, no *trias*. As hipóteses, a esse respeito formadas, mostram-nos que a combinação das condições de solo e do clima, e, em particular, uma humidade menos igual, menos permanente, e um esgoto mais rápido das águas, podem ser consideradas como verdadeiras causas a que nos referimos. Os tipos que tendem a desaparecer, deixam vazios [...]. Há uma profunda analogia entre estas fases de evolução da vida orgânica nos vegetais e no homem, pois é certo que neste a velhice e a infância são igualmente fracas, notando-se, na vida vegetal dos tempos primitivos, que, no tempo em que esses dois extremos se acham em presença um do outro, a natureza adquire necessariamente carácter sensível de nudez e monotonia (HUMBOLDT, 1964, p. 274-275).

Humboldt é um pesquisador alemão que nasceu na época de Napoleão, no ápice das teorias políticas alemãs e do desenvolvimento das ciências. É um pós-kantiano que queria ser um naturalista. Sua formação é a filosofia da natureza, ligada ao idealismo alemão para tentar resolver a questão da coisa em si. Uma visão de sistemas, e seu ponto de partida era a natureza a paisagem como exemplo que transmite a ideia de criação, do invisível. O romantismo alemão, influenciado pelo pensamento indiano, em oposição ao racionalismo francês, era o que o inspirava.

Segundo Vitte (2006, p. 22), Humboldt vai “[...] abordar a questão da natureza como um vir-a-ser, ou seja, um processo que possui um passado natural indeterminado e que se realiza em formas [...]”. Um outro ponto é a questão da aplicação do cálculo nessa investigação, e por sua vez, da fisiologia, que recupera o debate com a física em diálogo com a anatomia e a ideia de força vital, o vitalismo. E ainda, expande a ideia de força vital para o conjunto da natureza, interconectado com o físico, o geológico, o químico, o cultural. O *Ayurveda*, aliado aos conhecimentos e pesquisas sobre astrologia, usa do cálculo dos céus para compreender as forças destrutivas e construtivas na Terra.

Vale destacar que a Geografia é uma das primeiras ciências a incorporar o novo conceito de matéria que passou a perdurar a partir de meados século XIX e que foi incorporada na obra *Kosmos* de Alexander Von Humboldt (Vitte, 2005), permitindo um grande avanço na metafísica da natureza desenvolvida pela *naturphilosophie* (VITTE, 2006, p. 22).

Assim como o *Ayurveda* utiliza, ontologicamente, da intuição para entender a relação homem-meio, Humboldt usa do sentimento, da beleza das imagens, da observação dos fenômenos naturais, da questão das afinidades: o que nos atrai? A relação entre os corpos e seus princípios: as leis da natureza – dotadas de funções vitais (respiração, prana, *gunas* (atributos materiais); naturais (digestão) e animais (movimento) (HUMBOLDT, 1964). Essa similitude científica, o transcendentalismo e a metafísica da natureza presente em Humboldt, é, também, o que nos leva ao pensamento indiano.

Elisée Reclus, geógrafo anarquista francês, vai, a partir do método geográfico, estudar a relação sociedade natureza através de conjunto harmônico, compreendendo o elo íntimo que encontra a sucessão dos fatos humanos à ação das forças da terra – as forças telúricas. Ele vai trazer as relações entre os seres a partir das forças cósmicas e da ideia de que o meio é complexo. Para ele, “[...] a história de um riacho, mesmo daquele que nasce e perde-se no musgo, é a história do infinito” (RECLUS, 2015 p. 29). Vai dizer no seu livro “O homem e a Terra” que a relação entre humanos e animais é somente um caso particular da relação entre os seres.

Nos tempos mais remotos, aos quais remontam os testemunhos escritos, as descobertas fundamentais eram feitas, o homem mofa o grão e manipulava a massa que se transforma em vida; ele também tinha amigos, associados, servidores entre os animais: seu mundo era infinitamente expandido por aquele da flora e da fauna. Pode-se inclusive remontar a eras anteriores a fauna atual para ali encontrar os indícios da associação feita voluntariamente, por astúcia ou pela força, entre o homem e outros animais. [...] Como toda evolução, aquela das relações do homem com as outras espécies vivas, vegetais e animais, comporta certos recuos. A cultura não se enriqueceu, melhorou por

movimento uniforme e contínuo; em certas épocas, ela ao contrário, empobreceu-se muito (RECLUS, 2015, p. 165-166).

Segundo Moreira (2017, p. 168), “[...] a matriz reclusiana expressa sua visão comunitária e libertária de mundo. O espaço é categoria chave do seu constructo. E a Geografia é a forma por meio da qual o homem pode se compreender como natureza e história humana”. Para o *Ayurveda*, o homem é natureza e deve estar em constante relação recíproca, acompanhando seu ritmo para que esteja livre de sofrimento, de prisão, para que seja livre, essa é a medicina que se ensina.

Todos os agentes da atmosfera e do espaço, todas as forças cósmicas trabalharam de concerto para modificar incessantemente o aspecto e a posição da gotícula imperceptível; ela também é um mundo como os enormes astros que se movem nos céus, e sua órbita desenvolve-se de ciclo em ciclo por um movimento sem repouso (RECLUS, 2015 p. 29).

No entanto, a noção de força vital, o vitalismo presente no pensamento indiano não se tratava de um dualismo, um pensamento pareado ou uma disputa intelectual. As forças eram pensadas em conjunto, dessa forma, como vimos, a noção de astrologia e geologia, as geograficidades, a cultura e a agricultura estavam sendo pensadas juntas, interagindo uma com a outra, dando suporte aos pensamentos – os pensamentos se alimentavam. Com isso, o *Ayurveda* nega o pensamento químico, físico, biológico, eles estão atuando em conjunto na compreensão do conhecimento da vida, não havia uma fragmentação das ciências e, por sua vez, do pensamento. A fragmentação pode ter sido um grande problema na reflexão sobre a vida.

Com isso, o vitalismo antigo, aquele presente no pensamento indiano, por exemplo, não pode ser traduzido através do seu renascimento – o período da história marcado por grandes revoluções, lutas e disputas em que o debate e o discurso científico estavam em jogo por questões geopolíticas – o discurso intelectual dominava a história em virtude do movimento iluminista e, por sua vez, da razão científica instrumental.

As questões geográficas sendo colocadas a princípio por Kant tem uma relação profunda com o pensamento médico de Hipócrates, a teoria dos complexos e dos humores, das quais têm uma íntima relação com o pensamento vitalista e que por sua vez, faz ponte com o pensamento médico indiano. O vitalismo tem afinidade com a teoria celular, molecular e atômica (TEIXEIRA, 2002). A noção de meio percorre toda a obra de afinidades eletivas, do qual o pensamento geográfico vai dialogar com a construção da

física e da química. Essas reflexões da época estão sendo movidas pela busca do entendimento da vida, da distribuição dos seres no universo (SCARIM, 2021).

Segundo Scarim (2021), para essa Geografia natural que se consolidava, isso é, a Geografia dos seres vivos, as relações e suas leis gerais formariam uma harmonia telúrica, como um todo coerente, como um corpo atravessando os reinos (mineral, vegetal e animal), como uma só linha condutora de pensamento. Esses fatos análogos possibilitariam a analogia da anatomia comparada. A relação da anatomia com a aplicação do método experimental remonta à noção de meio.

Assim como para o *Ayurveda* o meio é um todo complexo que nos endereça a outros complexos, o meio para a Geografia é infinitamente complexo, “[...] onde o ser é solicitado por milhares de forças diversas, que se movem em todos os sentidos, unindo umas às outras” (SCARIM, 2021). E como veremos mais à frente, *Desha*, enquanto uma discussão do meio no *Ayurveda*, não será apenas um lugar, mas um conjunto de relações, onde identificamos forças, morfologias, Geografias, rios, plantas, seres vivos, corpo.

O meio está no meio e carrega com ele um meio, e também, o modo, peculiaridades, afinidades. Com o nascimento da química, surge a noção de meio para a Geografia – o debate sobre o meio no pensamento ao longo do século XIX. A noção de afinidade química, que trazia a questão da diferenciação e da transformação da matéria orgânica e inorgânica é que dá surgimento à noção de meio. Dessa forma, a noção de meio percorre toda a obra de afinidades eletivas – o estudo da natureza orgânica e suas transformações, as relações físico-químicas (SCARIM, 2021).

Ao longo desse debate, há dois meios a se considerar, o meio exterior, extraorgânico, e o meio interior, o intraorgânico. O meio interno, que é particular para cada organismo, é que dificulta o pensamento, pois a ciência tenta padronizar e trazer escalas para aquilo que não tem. E através dessas noções de força, corpos e meio pensadas física, geológica e quimicamente é que trazem aberturas para pensar a vida através do método experimental, que foi ponto de apoio para a biologia e a fisiologia.

O conceito de meio está sendo disputado e o pensamento geográfico entra em campo – em desenvolvimento, juntamente com seus diversos conceitos, categorias e eixos: associações, gênero de vida, habitat (SCARIM, 2021). Moreira (2017, p. 154-155) contextualiza que a “[...] relação que está por trás de todo o processo geográfico é a relação homem meio” e que “[...] conhecendo a natureza o homem conhece a si mesmo.

O meio geográfico é produto da relação de contingência”, uma força criadora e uma força conservadora – os hábitos e os costumes. O meio é um conjunto de relações que se concretizam onde a vida é possível – os corpos se alimentam – corpo-espaco. O meio é condição. É um complexo de complexos.

O meio se torna objeto central da Geografia para pensar a vida, pois o meio é vivo, é um conjunto de relações, daí a noção de habitat, gênero de vida, força, conectividade, e, então, através desses pensamentos, vamos encontrar o que é comum entre os seres vivos: o nutrir, o meio e a unidade – a alimentação. A alimentação pode ser pensada através da tríade: alimentação, em que compreendemos os modos, a cultura, o comer; os alimentos, onde compreendemos os corpos, o outro, a relação com outros seres, a natureza; e o alimentar, como território, necessidade vital, o nutrir-se, em busca de algo que realiza, a vontade que move. E dentro desse universo que pode ser analisado separadamente, porém compreendido somente através de suas junções, a alimentação, portanto, é a realização da vida. E por que a alimentação deixou de ser centralidade teórica no pensamento geográfico e fundamental à nossa saúde?

O debate e a disputa intelectual que perdurou pelo longo século XIX – uma disputa geopolítica que colocou em disputa pensadores alemães, franceses e ingleses. De acordo com Moreira (2017, p. 41), “[...] se há uma substância que distinga a Geografia dos alemães da dos franceses, está é a vinculação da Geografia alemã com o naturalismo, na mesma medida que os franceses têm com o historicismo”, que aproxima temas, respectivamente das ciências da natureza e das ciências humanas. E assim, surge a necessidade de fragmentar-se, as dicotomias.

A fragmentação traz muitos problemas: os pensamentos, as histórias, as ciências, as universidades. A Geografia será a última a se fragmentar – nascem as ciências naturais e as ciências humanas. E na passagem dos séculos XIX e XX, surgem as Geografias física e humana, e as subáreas da Geografia, essa “tentativa” de construir pensamentos dicotômicos e fragmentados, mas a resposta de uma linha de pensamento vazia, rasa. Esse período é um dos mais contraditórios no campo das ideias – conflitos, contradições, dicotomias, polarizações, possibilismo e determinismo. Os campos do conhecimento vão mudando, mais fronteiras se criam (MOREIRA, 2017; GOMES, 1996).

O europeu, com seu projeto colonizador, construiu a sociedade moderna capitalista no mundo, com base na técnica e do discurso científico intelectual, e se apropriou de terras

antes mesmo de conhecê-las. As invasões realizadas na China, na África, na Índia e a apropriação de novos saberes e formas de ver o mundo ampliaram a imaginação e os pensamentos. A evolução da técnica instrumentalizada, na Segunda Revolução Industrial, fragmenta o trabalho e o conhecimento de forma diversa (MOREIRA, 2017).

A matéria prima dessa mundivisão é o iluminismo. Diante da razão iluminista, o homem surge como um ser histórico natural. [...] Desde o renascimento, a ciência e a arte (em particular a pintura, escultura e a arquitetura, mas sobretudo a arquitetura das igrejas, revelando a sensualidade corporal) emergem como o grande veículo de constituição da nova racionalidade. A razão não separa ainda a ciência e a arte. Por um lado, a ciência põe o conhecimento humano num novo patamar de intervenção. [...] Assim, seja na forma de ciência, seja na forma de arte, a razão inicia a transformação do mundo (MOREIRA, 2015, p. 54).

Vitte (2006) concorda com Moreira, ao dizer que a base do iluminismo é a superação da natureza pela razão. As relações mudaram, assim como as ideias e a visão de mundo foram marcadas pelo conflito e pela discórdia. Com o “surgimento da civilização”, houve uma violência brutal contra a natureza, ou seja, contra si mesmo. A visão de progresso vinha em detrimento da natureza – um domínio, uma objetificação, da qual é tanto um controle como uma subjugação de sua natureza interior. Ou seja progredir acompanha as relações de poder sobre o meio através de dispositivos de controle.

Não obstante, a natureza é superada pela razão através da fuga do pensamento transcendental, da magia, das entrelinhas, do não visto, da intuição. “Pois, a inspirava medo”, dessa forma, “[...] a mediatização do mundo através de uma razão que o instrumentaliza para a dominação constante do homem sobre a natureza produz a catástrofe, significando dizer que a mesma razão que o liberta, também o condena” (VITTE, 2006, p. 18-19).

A questão do medo é resposta para as nossas provocadas questões sobre: como concedemos tanto poder à ciência, à medicina, à razão, ao domínio? Diante do exposto, o que parece é que, no decorrer do desenvolvimento científico, talvez por intenção e interesse – poder –, a ciência vem negando o que tanto busca compreender: a vida. E o medo surge nas entranhas humanas, nas disputas e no discurso – na relação de domínio e poder que precede e inspira, ao mesmo tempo, o colonialismo –, no mesmo período em que o corpo é separado da mente. Quando a disputa entre ciência e religião é interrompida pelo movimento iluminista, temos disputas religiosas e científicas e religiões com discurso científico.

Existem, como visto, muitos encontros entre Geografia e *Ayurveda*, tanto através de categorias geográficas como através de teorias que fundamentam tais pensamentos, mesmo sendo eles “distantes” no tempo-espaço. E o mais importante aqui, na perspectiva da escrita e que vimos trazendo, a Geografia como pano de fundo, como companheira de caminhada, é que a tentativa de compreender a vida, o corpo vivo para o bem viver, assim como práticas de cuidado de si, de auto-observação através do outro, da natureza, ou seja, conhecimentos medicinais existem desde que o mundo é mundo. Técnica, teoria e práticas apuradas não existem a partir da Grécia, de conhecimentos ocidentais e das disputas intelectuais que aconteciam na Europa. Por fim, o *Ayurveda* e o pensamento indiano abriram muitos caminhos para a Geografia. E pode o subalterno ser pensamento, agir e existir como tal?

3 UMA RETOMADA AO PENSAMENTO ANTIGO: O *AYURVEDA*, AS PRÁTICAS TERAPÊUTICAS EM SAÚDE E A ALIMENTAÇÃO

3.1 ÍNDIA E *AYURVEDA*: UM ENTRELAÇAMENTO GEO-HISTÓRICO

A Índia é um dos mais antigos países do mundo, é parte do continente Asiático e sua história abrange cerca de dez mil anos de habitação humana. Possui uma herança cultural transmitida por povos diversos: nativos, imigrantes, invasores e colonizadores. O rio do Vale Indu é um dos mais importantes córregos do subcontinente indiano, juntamente com o rio Gandhis. E foram nessas margens que surgiram as primeiras evidências de agricultura que contribuíram para o crescimento da civilização, da cultura e da economia do país (SHARMA, 2015; BIANCHINI, 2012).

É o segundo país mais populoso (mais de 16% da população) do mundo. Está posicionado no topo do oceano Índico, no centro do hemisfério oriental e comanda as rotas do oceano entre Europa e África, de um lado, e do outro, sul da Ásia Oriental, Extremo Oriente e Oceania. Existem evidências de relações da Índia com países da Ásia Oriental, Extremo Oriente e África em tempos ancestrais (SHARMA, 2015). Em relação aos limites fronteiriços, possui uma barreira artificial com o Paquistão desde a sua independência; no norte, faz fronteira com Nepal, Butão e China. Um limite de acesso natural entre Índia e Myanmar é formado por uma faixa de montanhas e, entre as fronteiras orientais do país e a Bengala ocidental, posiciona-se Bangladesh (SHARMA, 2015).

O subcontinente indiano é vasto, possui uma faixa de altas montanhas, bons rios, um solo rico e fértil, recursos minerais, florestas e outros muitos recursos naturais que despertaram interesse de povos vizinhos, ocasionando em invasões constantes em seu território de povos oriundos de todas as direções, como persas, gregos, mongóis, árabes (SHARM, 2015). A imensidão da Índia se dá não somente pelo seu tamanho, mas pelas suas experiências em fazer história, em fazer uma Geografia que se compõe de conexões e diversidades, de cultura, de religião, de aspectos sociais, geográficos e históricos complexos. A história da Índia é repleta de mistérios e riquezas que há tempos desperta interesse e curiosidade, principalmente para o ocidente.

“Variations in geograohical environment have influenced the life style of the people in the country who differ ethnically, too”²² (SHARMA, 2015, p. 6). Em cada região da Índia, é possível ver a diversidade de povos: têm aqueles que vivem no Norte, os que vivem nas regiões dos Himalaias, no deserto, na costa e florestas. Todas essas pessoas, de diferentes tribos e regiões, que se estabilizaram há muitos séculos, possuem seus diferentes modos de viver, costumes e tradições. A diversidade cultural da Índia é decorrente do seu rico e ancestral passado (SHARMA, 2015).

Segundo Sharma (2015), a população da Índia é derivada de seis grupos étnicos: Negritos, Proto-Australoid, Mongoloide, Dravidianos, Brachy Cephals e Aryanos Nordicos. Os Negritos são povos antigos da África, são encontrados no sul da Índia e na Ilha de Andaman. Os Aryanos, vindos da Ásia Central, foram os últimos a chegarem, por volta de 2.000-1.500 a.C. A população que vive no Sul é aquela que manteve mais traços Dravidianos (nativos). Eles são, supostamente, os habitantes originais da Índia, que foram pouco afetados pelas invasões do norte. Esses diferentes grupos étnicos possuem diferentes traços físicos e conflitos entre grupos. Essa diversidade perpassa através das religiões, linguagens, costumes, crenças culturais, filosofia política e de ideologia. A religião que predomina é o Hinduísmo, praticado por 82,6% da população, e em torno de 1.652 línguas e dialetos são falados na Índia, mas apenas 18 são reconhecidas constitucionalmente (SHARMA, 2015).

A história da civilização indiana, dos povos que ali habitavam desde tempos remotos, é dotada de mistérios e controvérsias, possui um longo legado histórico. Literaturas mostram que grupos de caçadores pescadores-coletores já lutavam pela sobrevivência no subcontinente há mais de um milhão de anos. Em datas posteriores, outros grupos humanos continuaram chegando à região, deixando por toda parte marcas de sua passagem. Vestígios encontrados dentro de cavernas que serviram de abrigo caracterizam do final do período paleolítico. Paredes foram encontradas decoradas com pinturas rupestres, que mostram cenas da vida cotidiana daquela época, tais como caçada, coleta de mel e dança (SHARMA, 2015; BIANCHINI, 2012).

Desde tempos remotos, pessoas viajam por diferentes partes do mundo, deixando suas experiências e adquirindo outras. E assim, as práticas de cura vêm se transformando e

²² “As mudanças e variações no ambiente geográfico têm influenciado no estilo de vida e no cotidiano das pessoas que diferem etnicamente no país” (tradução nossa).

transmigração ao longo da história da humanidade. Os conhecimentos medicinais da Índia viajaram além das fronteiras, influenciaram e foram influenciados por diversas práticas medicinais em diferentes partes da África, da Ásia e da Europa (MENON, 2019; LAD, 2002).

E é justamente por meio desses fatos e histórias que o *Ayurveda* vai surgindo como forma de medicina, de forma gradual, enquanto sabedoria possuidora de uma técnica apurada, de um povo antigo que foi se desenvolvendo na Índia ao longo do tempo. Os saberes contidos no *Ayurveda* eram práticas feitas em conjunto com a comunidade, um conhecimento que transcende qualquer concepção hierárquica que possuímos hoje. Eram estudadas e repetidas em conjunto através da transmissão oral (LAD, 2002).

Ao lado dos sistemas formais de medicina, existem religiões específicas de curandeiros populares e praticantes em toda esquina do subcontinente, onde de fato as medicinas são praticadas e que influenciaram e fundamentam as formalizadas. A matéria médica, as fórmulas medicinais e terapias físicas de curandeiros populares têm, através de centenas de anos, contribuído para o enriquecimento e o desenvolvimento das tradições formais, como o *Ayurveda* e a medicina Unani (MENON, 2019).

A tradição oral, aqui referida, caracteriza-se pela transmissão do conhecimento através dessas práticas e experiências nos rituais cânticos no meio vivente em torno da floresta (BIANCHINI, 2012; SATO; SOUZA, [s.d.]). Assim como as práticas indígenas tradicionais de vários lugares do Brasil, os saberes adquiridos eram e continuam sendo repassados, na forma de rituais, cantos e sons, em muitos lugares da Índia. O principal método era a observação, e acreditavam que coisas invisíveis, outros seres de outras vidas, minhocas e fatores ambientais eram as principais causas das doenças. Usavam plantas e substâncias, orações, rituais, sacrifícios, amuletos e práticas físicas para a cura dos males (MENON, 2019).

No momento em que a agricultura começou a se desenvolver, instalando-se um novo modo de vida, foi dando surgimento às castas. Esse processo se intensificou com as constantes invasões no continente e foi dando surgimento à tradição literária, pois a distribuição das atividades mudou, e os dominantes passam a não se ocupar mais de atividades ligadas à sobrevivência. Com o surgimento das castas, a origem do *Ayurveda* é distorcida, e atribuída a um grupo de homens de castas superior com poderes celestiais e não mais ao sagrado que habita nas relações em comunidade, nas práticas e experiências

em conjunto e na biodiversidade espiritual dos seres com quem se interage no meio terrestre (SATO; SOUZA, [s.d.]).

Quando os primeiros textos que continham os conhecimentos sobre *Ayurveda* foram escritos, a Índia já não era a mesma, nem de antes e nem de hoje. Mudanças políticas, econômicas, geográficas e históricas aconteceram ao longo desses anos. No entanto, até os dias de hoje, tribos, curandeiros populares e curandeiros tântricos utilizam do mesmo método, que constitui a base do *Ayurveda* que posteriormente foi escrito e institucionalizado (MENON, 2019).

Segundo o antropólogo Menon (2019), as mulheres e mães com seus remédios caseiros e artesanais, parteiras, moradores da floresta, caçadores, pastores, agricultores, cozinheiros, monges, metalúrgicos, comerciantes, assim como os rituais tântricos, astrologia e astronomia têm participado e contribuído, desde sempre, para o avanço das práticas de cura e dos conhecimentos médicos. A civilização tântrica foi composta pelos povos Dravidianos na Índia antiga e que deram origem ao *Yoga* e certamente ao *Ayurveda*.

Na segunda metade do século XIX, o processo de dominação e invasão europeia na Ásia conhecido como imperialismo, que levou os países industrializados a penetrar, controlar e dominar diversas regiões, agrupando questões econômicas, sociais, políticas e racistas da época, período de dominação baseado no discurso da missão civilizadora e redenção dos povos primitivos, tidos como povos selvagens, modificou os modos de produção e o sistema de produção agrícola existente, trazendo piores condições de vida para os camponeses. Foi legitimando a visão distorcida do ocidente para com o oriente que estabeleceu-se um conjunto de ideias sobre o oriente denominado orientalismo (SAID, 1990), um estilo de pensamento baseado numa distinção ontológica e epistemológica entre ocidente e oriente.

As mudanças ocorridas nesse período interferiram completamente nos modos de vida dos indianos; na tentativa de sucumbir outros modos de ver o mundo, os conhecimentos ancestrais que eram a base de suas práticas de vida, agricultura, economia, política, arquitetura e saúde, foram afetadas, e isso inclui o *Ayurveda*. Houve um movimento de luta e resistência aos domínios britânicos que levou à luta pela independência. E a partir da luta e conquista da independência da Índia, os movimentos de resgate identitário do qual o *Ayurveda* está inserido se fortalece. Gandhi apoia a abertura de instituição de

ensino em *Ayurveda* e defende que deveria ser ensinada uma medicina sem a contaminação da medicina inglesa (SATO; SOUZA, [s.d.]).

No entanto, conforme dito anteriormente, os ingleses foram, aos poucos, instalando-se e promovendo e desenvolvendo métodos europeus de estudos, pesquisas e práticas medicinais. Assim como fizeram os portugueses no século XVI quando invadiram o estado de Goa. A maioria dos curandeiros populares continuaram suas práticas e estudos baseados na tradição oral, negando a fusão e a adesão da medicina ocidental. Aos poucos, o governo britânico foi marginalizando esses profissionais, privilegiando o *Ayurveda* institucionalizado. As regulamentações oficiais nas práticas medicinais indígenas têm maior impacto e força onde as administrações britânicas tem mais presença, que são nas áreas metropolitanas (MENON, 2019).

Na metade do século XIX, próximo à independência, diferentes organizações populares lutaram contra a hegemonia da cultura colonial para preservar conhecimentos da cultura local, pois perceberam o governo colonial se promover em detrimento da cultura local e o conseqüente afastamento das práticas indígenas como uma afronta à herança ancestral da Índia (MENON, 2019).

Segundo Menon (2019), no período da consciência nacionalista, o *Ayurveda* era visto como carro-chefe, a bandeira da ciência indiana. O *Ayurveda* foi visto como saída para defender o passado e a cultura indiana e reestabelecer o valor do conhecimento indígena. Então, começou a surgir a emergência de uma nova geração de educação de médicos tradicionais com a revitalização do *Ayurveda*. No entanto, as instituições se adequaram aos métodos ingleses de transmitir o conhecimento, tentando não perder a tradição. E assim o *Ayurveda* foi se tornando cada vez mais acessível na Índia e no mundo.

Os textos que se tornaram canônicos em *Ayurveda* foram formalizados e, nesse processo, novas ideologias e metodologias começaram a surgir. Formas sofisticadas do sânscrito se estabilizaram com a língua da elite e a literatura. No entanto, a observação da natureza e os modos de funcionamento da água, do fogo e do ar, os três elementos, entre outras teologias da comunidade ancestral, influenciaram as teorias em que se fundamenta o *Ayurveda* hoje formalizado, que influenciou e foi influenciado por diferentes tribos e práticas de cura na Índia (MENON, 2019). E mesmo com a tentativa de manter a tradição, no meio do caminho muita coisa se perde e muita coisa se agrega. Debates persistem até

os dias de hoje em relação à modernização do *Ayurveda* e a fusão das práticas médicas ocidentais com as tradicionais.

De acordo com Priya, médica aiurvédica que estudamos durante alguns dias no Shala de Yoga, durante a pesquisa de campo feita na Índia, “[...] a institucionalização do *Ayurveda* nos ‘obriga’ a inseri-lo dentro do contexto e perspectiva do pensamento ocidental”. A primeira universidade de Medicina Ayurvédica foi em Haridwar – Uttarakhand, na região do Himalaia, norte da Índia, em 1919, chamada Rishikul Ayurvedic Medical College. Hoje existem várias universidades de *Ayurveda* na Índia com os títulos de Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery (B.A.M.S) e Master of Ayurvedic Science (M.A.Sc.).

A Gujarat Ayurved University é uma universidade de ensino internacional e abre vagas para estudantes estrangeiros. A maioria das universidades, as práticas de *Ayurveda* através da saúde pública, os hospitais, os herbários para a produção dos remédios e o ensino de um *Ayurveda* com menor influência da biomedicina estão localizados no sul da Índia, nos estados de Kerala, Tamil Nadu, entre outros. No entanto, existem muitas universidades e escolas de *Ayurveda* espalhadas por toda a Índia. E esse modernismo que traz desarmonias, desigualdades e opressões é o mesmo que possibilitou a mobilidade e permitiu que o *Ayurveda* seja cada vez mais conhecido no mundo. No entanto, para que a luta seja emancipatória, é preciso se preocupar com o modo com que o *Ayurveda* vai sendo difundido. Tal preocupação constitui este projeto.

3.2 A CONSTITUIÇÃO DO CAMPO: TRAJETÓRIA, CORPOREIDADE E SENSIBILIDADES DA PESQUISA ETNOGEOGRÁFICA

Tomando emprestado as palavras de Spivak (1985), perguntamos: pode o subalterno ser pensamento, teoria e prática? Através deste questionamento, fomos movidos pela crítica da autora em relação aos intelectuais do poder sobre a condição e posicionalidade etnocêntrica que é intrínseca à intelectualidade ocidental. O caminho foi deixar o *Ayurveda* ser o fio condutor do trajeto. Pesquisa também envolve escolha. Ao chegar à Índia, entramos num estado de meditação que questionava se havia algum lugar a encontrar ou se a Índia e sua imensidão já faziam parte desse espaço, sendo o chão que precisa ser pisado, compreendido e experimentado. Afinal, *Ayurveda* é medicina da Índia

e suas histórias se entrelaçam. Escuta-se muito falar sobre a Índia, com isso, essa escolha metodológica tinha riscos e também muitos imprevistos.

Nessa perspectiva, em se tratando de uma pesquisa geográfica, não estamos realizando apenas uma etnografia, mas sim uma *etnoGeografia*, em que o espaço é experiência corporalizada que não pode ser compreendido apenas como espaço físico, mas compreende relações sociais e geográficas. O corpo, principal veículo de relação com o meio externo, revela-se de diversas maneiras a partir das nossas subjetividades e identificações, aprendendo a lidar com o imprevisível, o plural e o descontínuo (LA BRETON, 2012). E foi com o corpo que iniciamos a caminhada com o *Ayurveda*.

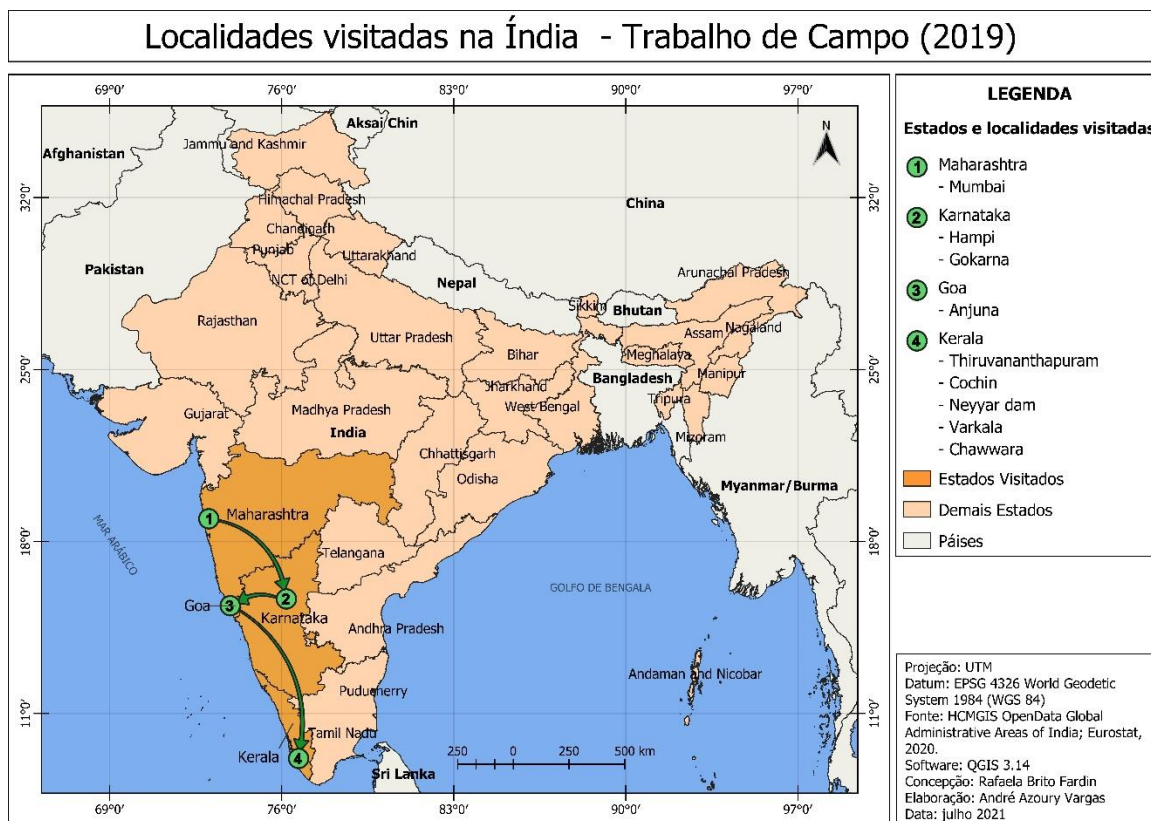
O corpo é um importante elemento do espaço geográfico que, indissociavelmente, transforma e é transformado por esse. Nosso corpo não é apenas um meio no qual armazenamos e processamos informações: a construção metafórica e conceitual se estabelece no corpo a partir das experiências aprendidas cognitivamente (NUNES, 2014, p. 6).

Dito isso, ao embarcar nessa viagem, o campo foi iniciado dando vida não somente ao *Ayurveda* como protagonista, sobretudo na sua relação com a alimentação, mas as coisas que estavam ao redor, observando as geograficidades, as similitudes, o invisível e o ambiente enquanto sujeitos da produção do conhecimento. Humboldt e sua observação microscópica para dentro das coisas nos inspirava. Esse olhar geográfico atento aos detalhes e às paisagens, não se tratava de um observar a distância, como um espectador, mas sim como participante, na perspectiva de ser afetado; “[...] então tudo se passou como se tivesse tentando fazer da participação um instrumento de conhecimento” (FAVRET-SAADA, 1990, p. 157). A partir do momento em que o corpo é deslocado, o campo inicia. Dessa forma, imersas nas experiências vividas, trazemos, também, as subjetividades como produção de um conhecimento. O *Ayurveda* foi mostrando sua teia, esse emaranhado de coisas que participam do seu fazer história, dentre eles, os modos de vida e a alimentação se destacaram. Na tentativa de trazer como essa medicina se mostrou presente no cotidiano, como ela se apresenta e se constitui na Índia, escrevemos o que afetou sensivelmente o corpo, as experiências do percurso, as vivências.

Nos trilhos, englobando os estados do sul e da costa oeste da Índia: Maharashtra, Goa, Karnataka e Kerala, as circunstâncias vividas foram diversas: incríveis, intensas e desesperadoras em muitos momentos. Tão complexas que desafiam a própria escrita, pois muitas situações não cabem em palavras. Ingold (2015, p. 260), ao tratar da importância

da escrita, recupera o sentido original do texto, afirmando que “[...] não é um aglomerado em rede de palavras impressas, mas uma malha de linhas entrelaçadas inscritas através de movimentos gestuais da mão”.

Figura 2 – Localidades visitadas na Índia



Fonte: arquivo da autora.

Ao escrever, vivemos de forma latente os conhecimentos eternizados no corpo – que não é somente o lugar de armazenar informações. O corpo é território do aprendizado, é o ambiente complexo da experiência (NUNES, 2014), que possui suas camadas: a participação, a experimentação/degustação, a digestão, a assimilação, o armazenamento e o processamento. Assim como degustar um banquete, o campo passa por um processo metabólico no corpo – tanto anabólico como catabólico, de modo igual à escrita. O entrave é a indigestão.

Na perspectiva da escala do corpo – território que habita e é habitado –, nas análises geográficas das subjetividades do campo, tendo como definição a ocupação e/ou a dominação de uma área por um determinado grupo social, o território se torna uma importante categoria nas análises espaciais (SANTOS, 2006). Por ter diferentes significados, o território está relacionado com relações de poder e permite entendê-lo por

diferentes maneiras, aqui podemos analisá-lo na dimensão política e cultural – simbólica e identitária. Podemos compreender o território como categoria de análise das relações sociais (SANTOS, 1994). Com isso, no campo, a Índia pode ser entendida como território do *Ayurveda*.

Ou seja, a partir de uma escala local, como qualidade de vida e sua relação com mecanismos territoriais globais, por exemplo, as políticas públicas, o *Ayurveda* vem se articulando e estabelecendo relações através dos processos sociais na Índia e também fora dela. O *Ayurveda* vem coexistindo em território indiano em diferentes escalas, contribuindo para que a Índia, no ponto de vista do território, ocupe e integre seu próprio espaço em pertencer àquilo que se pertence.

A Índia é ambiente que precisa ser provado, são muitos detalhes, do encantamento a momentos de muita tristeza e fúria. Muita gente escreve e fala sobre a Índia sem nem mesmo ter pisado naquela terra. É cheia de questões e violências de muitos tipos, mas não é só isso. É, também, ambiente colorido, cheio de festa, de gente, de sabedorias diversas, música e simpatia, é quente, temperada, com uma gastronomia impecável de conquistar olhos – tão plural e diversa. E nos ensinou e mostrou muitas coisas, dentre elas, a oportunidade de estar mais próxima do *Ayurveda*, do *Yoga* e de conhecer outros modos de vida e de ver o mundo, para além daqueles que estamos habituados a viver, mas, de alguma forma, são nessas diferenças que nos encontramos e deparamos com as semelhanças. “Os pensamentos, os sentimentos, se não comuns ao menos tendendo a tornar-se, tal é a consequência de incalculável alcance que provoca essa fusão das histórias locais em história universal” (RECLUS, 2016 p. 40).

Imersas em uma miríade de eventualidades em que tudo passava tão veloz, deixamos a memória do corpo trazer os acontecimentos, uma vez que decidimos ocupar o lugar que havíamos nos proposto – sermos conduzidas, observar, participar e sermos afetadas. No entanto, registramos nas folhas muitos elementos e vivências para que, mais à frente, pudéssemos trabalhar. E nesse caminho, ao colocar os pés no chão, na primeira pisada, lembramos de uma passagem do livro “Estar vivo”, de Tim Ingold (2015), sobre a cultura no chão, o mundo percebido através dos pés, e a primeira coisa que fizemos na Índia foi ficarmos descalças.

As pessoas, na maior parte do tempo, estão descalças, na maioria dos lugares é obrigatório estar com os pés no chão, principalmente os espaços privados e ambientes em comum

que não sejam a rua. O que me intrigou é sobre o que o sapato provoca em nós? Qual é o lugar que os sapatos ocupam em nossas vidas e na nossa relação com o mundo? Teria relação com a saúde, com o *Ayurveda*? Padronizando anatomicamente os pés e modelando o corpo através dos sapatos é que nós, ocidentais, passamos a perceber o chão que pisamos – uma percepção higienista do mundo. Foucault (1984) aborda que o corpo é um mecanismo disciplinar do poder e da população por meio de mecanismos regulamentares, esse poder disciplinar trazido pela modernidade coloniza os nossos modos, costumes e saberes.

[...] O pé tem sido progressivamente retirado da esfera de atuação do intelecto, que tem regredido ao status de aparato meramente mecânico, e, além disso, que esse desenvolvimento é uma consequência – não a causa – do avanço técnico em calçados. Botas e sapatos, produtos da cada vez mais versátil mão humana aprisionam o pé, constringindo a sua liberdade de movimento e embotando o seu sentido tátil. [...] a mecanização da atividade dos pés foi parte integrante de um conjunto mais amplo de mudanças que acompanharam o início da modernidade – em modalidades de viagem e transportes, na educação da postura e do gesto, na avaliação dos sentidos, e na arquitetura do ambiente construído – as quais conspiram todas para conferir peso prático e experimental a uma separação imaginada entre as atividades de uma mente em repouso e um corpo em trânsito, entre cognição e locomoção, e entre o espaço da vida social e cultural e a base sobre a qual essa vida é materialmente ordenada (INGOLD, 2015, p. 75-76).

Diante do fato de termos que ficar descalças, inclusive no momento das refeições em restaurantes, surgem alguns pensamentos e sensações. Percebemos que pisar no chão era uma espécie de força, uma potência como veículo de conhecimento e aprendizado, mas também de pertencimento. Fazia-nos pertencer àquele lugar, fazer parte, estar dentro. Esse sentimento de pertencimento não está ligado somente ao aspecto físico-espacial, mas também sociocultural.

O tempo de moradia, de convivência, a relação com o território, a partilha das práticas, regras e rituais estão ligados ao sentimento de pertença, como condição de reconhecimento e legitimidade (SANGHI, 2007). Então, assim como pisar no chão foi um modo de pertencer à Índia e aprender a partir do território, outros modos vividos também construíram esse sentimento e ideia de pertença, contribuindo para a produção deste saber: as roupas e os modos de vestir, de comunicar, de comer foram cada vez mais se fundindo com o modo de viver indiano.

Outra questão a colocar para pensarmos na questão da saúde e sua relação com práticas antigas como o *Ayurveda* foi o fato de que a maior parte das pessoas comem com a mão

(a mão direita, pois a esquerda é para higiene íntima). Com isso, ao sentarmos para nos alimentar, comemos pela primeira vez, após a idade adulta, com a mão, não por um modismo ou charlatanismo, mas pelo fato de como era feito, naturalmente, como norma. E aquilo nos trouxe aprendizados singulares: sentir a textura da comida, a quantidade que colocamos na boca e os sentidos ficam mais aguçados e a relação com a comida muda. “O tato, cujo objeto é a consistência e a superfície dos corpos” (SAVARIM, 1995, p. 39). Assim como Vesant Lad (2002), que trata dos sentidos segundo a visão do *Ayurveda*, Savarin (1995) também afirma que nos colocamos em relação com o meio através dos órgãos do sentido, sendo uma consequência do outro, e que o propósito de suas ações é a conservação do indivíduo e a duração das espécies.

Figura 3 – Refeição na comunidade ribeirinha de Cochin



Fonte: arquivo da autora.

Com isso, percebemos, através desse ato, que a nutrição não resulta apenas do feito de levar a comida à boca, mas que ela acontece com o corpo, “[...] a ação surge, então, a partir de uma influência de forças do espaço” (INGOLD, 2015, p. 29). É experiência corporalizada, agenciada pela fome e pelo processo de digestão, movidos por um conjunto de forças que se dá não somente por um processo fisiológico, mas pelas interações: internas e externas, nas quais usamos todos os nossos sentidos para assimilar e absorver um outro corpo. A nutrição é ação entre corpos.

O gosto é aquele de nossos sentidos que nos põe em contato com os corpos sápidos, por meio da sensação que causam no órgão destinado a apreciá-los. O gosto, que tem por excitadores o apetite, a fome e a sede, é a base de várias operações que resultam no crescimento, desenvolvimento e conservação do

indivíduo, e na reparação de suas perdas causadas pelas evaporações vitais (SAVARIN, 1995, p. 46).

Nos restaurantes e lugares que sentávamos para nos alimentar, comia-se com a mão. E quanta habilidade. Essa técnica, que necessita de prática, decorre da sintonia de gestos rítmicos com os diversos ritmos do ambiente. São movimentos que se desdobram em outros diversos movimentos (INGOLD, 2015). É preciso prática para comer com a mão, a técnica não necessariamente é instrumentalizada. Ingold (2015, p. 103) afirma que o “[...] corpo é o primeiro e o mais natural objeto técnico do homem”. Confessamos que, no primeiro momento, faltava-nos tal habilidade, havia pouca destreza para formar o bolinho e introduzi-lo na boca. “A habilidade, portanto, está destinada a perdurar enquanto a vida o fizer, ao longo de uma linha de resistência, sempre desfazendo os encerramentos e finalidades que a mecanização coloca em seu caminho” (INGOLD, 2015, p. 110).

Em muitos lugares, os talheres não eram alternativos, principalmente no interior da região sul. Não vimos indianos se alimentando com o auxílio de talheres em nenhum lugar que pisamos; também não usam guardanapos, tinham uma torneira e toalha para lavar a mão e a boca; para comer, sentavam-se no chão ou em almofada. Podemos pensar em normas sociais antigas que ocupam um lugar emancipatório e de resistência aos processos de mudanças, onde “[...] os modos à mesa constituem uma espécie de código livre” (LÉVI-STRAUSS, 2006 p. 451). E ainda,

Trocamos, portanto, nossos modos à mesa por outros que, pelo menos em termos de norma, tornaram-se gerais no ocidente. Pois, em nossa civilização, modos diferentes de mastigar não mais denotam tradições nacionais ou locais. São simplesmente corretos ou não. Em outras palavras, e ao contrário do que observamos em sociedades exóticas, os comportamentos não mais constituem para nós um código livre: selecionamos alguns, proscovemos outros e nos conformamos aos primeiros para transmitir uma mensagem forçada (LÉVI-STRAUSS, 2006, p. 452).

Percebemos que nós, ocidentais, estamos a todo tempo trazendo elementos que medeiam a nossa relação com o outro: a comida, o chão, os seres, os alimentos e as coisas ao nosso redor. E o que isso provoca em nós? Por que não tocamos as coisas com o próprio corpo? Os povos e suas formas de organização estabelecidas para se relacionar com o meio criam normas para justificar bons modos. Milton Santos (2006) aponta que o processo social se realiza pela ação e, a partir da técnica, realizamos nossas vidas, produzimos e criamos

espaço. Não obstante, Ingold (2015, p. 101) aborda sobre a sinergia entre profissional, ferramenta e material e afirma que “[...] podemos supor que o uso seja o que acontece quando um objeto, dotado de certa função, é colocado à disposição de um agente, que almeja determinado propósito”.

Nenhum objeto considerado puramente em si e por si, em termos de seus atributos intrínsecos apenas, pode ser uma ferramenta. Descrever uma coisa como uma ferramenta é colocá-la em relação com outras coisas dentro de um campo de atividade no qual pode exercer determinado efeito. Na verdade, tendemos a nomear nossos instrumentos pelas atividades nas quais estão caracteristicamente ou normativamente envolvidos, ou pelos efeitos que têm nelas (INGOLD, 2015, p. 101).

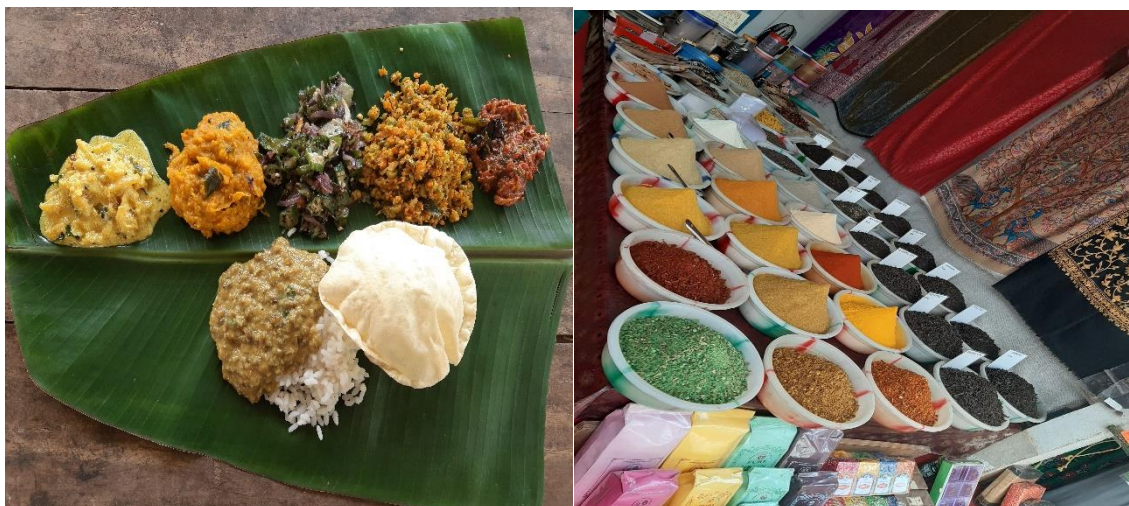
Podemos analisar a partir do fato de que o ato de introduzir um alimento na boca através de uma ferramenta é efeito de todo um sistema de forças e relações entre os elementos que participam desse ambiente e ação, e o próprio corpo (INGOLD, 2015, p. 102), e, além disso, “[...] as funções das ferramentas, como os significados das estórias, são reconhecidas através do alinhamento de circunstâncias atuais com as conjunções do passado”. Dessa forma, Ingold (2015, p. 104) contextualiza que colocar algo em uso é “[...] unir histórias aos gestos apropriados”, e não apenas uma questão de trazer algo com certas características, e que “A ferramenta, como epítome da estória, seleciona do compêndio da mão os gestos adequados à sua reencarnação”.

Não obstante, há de se levar como reflexão para essa questão colocada, quando tratamos de diferentes modos de ver e viver o mundo, a imposição de um comportamento pelo moralismo colonial, pois o discurso muda em virtude do espaço tempo. De acordo com Lévi-Strauss (1908, p. 456), sobre a origem dos modos à mesa:

Poderíamos dar muitos outros exemplos comprovando a completa inversão entre os motivos que os povos ditos primitivos e nós mesmos damos para justificar os bons modos. Nós usamos chapéu para nos proteger da chuva, do frio ou do calor, nós usamos garfos à mesa e luvas quando saímos para não sujarmos *nossos* dedos; nós bebemos com canudinho para *nós* preservarmos da temperatura baixa da bebida e nós consumimos comida enlatada para *nos* liberarmos de tarefas práticas, ou para nos protegermos contra um perigo teórico ligado à crueza e à corrupção. Mas chapéus, luvas, garfos, canudos e conservas constituíam antigamente, e ainda constituem em outras sociedades, barreiras erigidas contra uma infecção que emana do próprio corpo do usuário. Em lugar de, como pensamos nós, proteger a pureza interna do sujeito contra a impureza externa dos seres e das coisas, os bons modos servem, entre os selvagens, para proteger a impureza das coisas e dos seres contra a impureza do sujeito.

Escuta-se muito falar do tempero indiano e da riqueza gustativa que a comida indiana carrega, e de fato fica na memória dos afetos, dos sentidos e até mesmo na paisagem. A alimentação na Índia é inesquecivelmente cheirosa, saborosa e colorida. Famosa por suas especiarias, a culinária indiana tem a maestria das combinações que confere toda autenticidade ao sabor e à apresentação da comida. Assim como, possui a destreza da mão na massa. A culinária me chamou atenção por alguns aspectos, primeiro, por carregar tanta influência dos conhecimentos contidos nas comidas prescritas nos livros de *Ayurveda*²³, e segundo, pela destreza contida no preparo, de forma tão artesanal e, ao mesmo tempo, ornamentada, dotada de técnicas ancestrais baseadas em práticas cotidianas: o uso dos fermentados, a variedade de pães, a mistura de temperos e a relação com as cores.

Figura 4 – Prato típico do sul da Índia e feira de especiarias



Fonte: arquivo da autora.

Braga (2004) vai dizer que as tradições alimentares fazem parte de um sistema cultural repleto de significados, classificações e símbolos. Lévi-Strauss (2006) diz que cozinhar ou não um alimento pode ser o fator determinante para transformá-lo ou não em comida. A cultura alimentar diz respeito aos hábitos cotidianos e rituais de alimentação composto pelo que é tradicional e pelos novos hábitos, não se referindo somente àquilo que possui raízes históricas.

²³ A maioria dos textos antigos sobre *Ayurveda* possuem alguns alimentos e comidas chave para prevenção e/ou tratamento, assim como o seu modo de preparo e combinação com outros alimentos e temperos naturais à base de ervas. Um livro mais atual é do Dr. Vasant Lad e sua esposa Usha Lad, que fala mais especificamente sobre alimentos, preparo e comidas, chamado “Ayurvedic Cooking for self-healing”.

A comida não está ligada somente à necessidade de fornecer nutrientes ao corpo, mas possui significados, está dotada de histórias e relaciona-se com o cotidiano, com o modo de viver e as diversas festividades, rituais e lutas de uma comunidade. DaMatta (1986) contextualiza que a comida vale para indicar um ato universal, o alimentar-se, como também para definir e marcar identidades pessoais e grupais, estilos de se viver e que podem se diferir de um lugar para outro. A comida, seja no contexto da cura, da festa, da alimentação, estava atrelada a uma ritualística.

É fato que o desenvolvimento do capitalismo e o advento da industrialização transformaram a realidade das cozinhas, com mais praticidade, rapidez e menor tamanho, entre outras coisas, principalmente, em uma realidade atual que desembalamos muito mais que descascamos (POLLAN, 2014). No entanto, percebemos que, na Índia, a proporção do alcance e a intensidade dessas mudanças é muito menor do que a realidade em que vivemos no Brasil. Não só em questões relacionadas à cozinha, mas no ambiente como um todo. Talvez seja um processo que está acontecendo no espaço-tempo de cada realidade histórica, uma vez que a maior parte da população indiana vive em vilarejos no interior rural e geralmente está ligada a atividades agrícolas (SHARMA, 2015).

Com a descoberta do fogo, a fogueira passou a ser um local de comunhão, com as pessoas comendo ao seu redor, e o alimento deixou de ser cru e passou a ser cozido. Cozinhar deixou de ser apenas uma forma de preparar comida, mas também uma maneira de organizar a comunidade em torno das refeições em conjunto. A valorização que o cozimento dá à comida transforma-a em algo mais que nutrição e faz com que refeições possam se tornar sacrifícios realizados em comum, celebrações, rituais de cura e o próprio entendimento sobre saúde (LÉVI-STRAUSS, 2006). Isso é prática terapêutica *ayurvédica* e ela se manifesta no dia a dia das pessoas, na paisagem e no modo de viver indiano.

A cozinha enquanto espaço da culinária apareceu em destaque, ocupando um lugar de grande importância nos modos de vida da Índia. Podemos afirmar que “[...] a descoberta da culinária afetou profundamente as relações até então existentes entre céu e terra” (LÉVI-STRAUSS, 2006, p. 331). E de modo simples, comidas deliciosas e tradicionais são encontradas com facilidade em todos os ambientes. No entanto, é perceptível uma mudança, quanto à estrutura e ao modo de preparo, dependendo da região e quando nos deslocamos dos grandes centros urbanos para as cidades menores. A cozinha de um país ou região está firmada a um território, assim como a um espaço e utensílios de grupos ou coletividades que a mantiveram no decorrer do tempo.

Observamos que a maioria dos lugares, nas cidades grandes ou pequenas comunidades, não possui muitos supermercados, nem *fast food* americanizado. A comida de rua e rápida é a tradicional indiana: samosa, ovo cozido, entre outras. E são as mesmas comidas que estão nos livros de *Ayurveda*, nas receitas para o dia a dia. Dessa forma, refletimos sobre o lugar do *Ayurveda* no modo de viver da Índia. A maioria dos alimentos usados para as refeições do dia a dia são adquiridos, e, muito facilmente, encontrados nas ruas, nas calçadas, em barracas ou em feiras livres.

Figura 5 – Quitanda e barraca de *fast food* no museu de Kerala



Fonte: arquivo da autora.

Montanari (2013) ressalta que, quando preparamos a comida, transformamos os produtos base da nossa alimentação mediante uso do fogo e de aparatos tecnológicos, então quando escolhemos as nossas comidas com critérios ligados às dimensões econômicas, nutricionais, a comida se torna cultura, por se constituir de valores simbólicos. Comida se torna um elemento decisivo da identidade humana e como um dos mais eficazes instrumentos para comunicá-la.

Dessa forma, podemos concordar com Levi´Strauss (2006) que comida é boa para pensar e que os alimentos não são apenas comidas, mas possuem um significado simbólico, alimentam identidades. A comida fala, expressa as relações e tem movimento. Ela fala de mudanças ocorridas no tempo-espaço – geográficas, tecnológicas, científicas e de percepção de corpo. E assim como destaca a antropóloga Mary Douglas (1966), os alimentos e sua relação com as proibições e modos de preparo são importantes

marcadores do papel social. E assim, deixando o *Ayurveda* nos guiar, foi que a comida, os modos de ver e viver se apresentaram trazendo “outras *Ayurvedas*”.

Na Índia, assim como em muitos lugares do mundo, a cozinha é conduzida por mulheres, pois vivemos numa sociedade patriarcal, onde o espaço doméstico é ocupado, majoritariamente, pelas mulheres na maior parte das regiões do mundo. O ato de cozinhar está presente no cotidiano dos indianos. O que percebemos é que a comida pronta e industrializada não é o habitual de ser consumido. Assim como, percebemos o quanto as pessoas apreciam a comida local, o sabor e a apresentação. Durante as estadias, fizemos alguns cursos de culinária e vimos o quanto conhecem sobre a culinária tradicional, dos alimentos que possuem ao redor e a destreza da combinação dos sabores. Assim, podemos afirmar que o alimento e a mulher ocupam um lugar peculiar na Índia – e no mundo²⁴.

Rosa Maria Perez (2012), uma antropóloga portuguesa, fez um estudo sobre a população rural da Índia com um grupo de mulheres Dalit (os antigos intocáveis – de casta inferior) e mulheres de outros grupos sociais, trazendo a questão da alimentação como forma de segregação feminina e afirmação de poder. Trata-se de um trabalho recente e importante de ser destacado, pois reflete no processo gradativo das mudanças nas relações de gênero. Ela vai dizer que as concepções duais entre pureza e impureza vêm à tona de forma mais clara através do alimento consumido.

Os indianos vão traçar o limite das castas através da natureza (os vegetarianos castos superiores) e sua aceitação ou rejeição. Assim como, através do alimento, distinguem-se grupos sociais e indivíduos, aceitação e rejeição da diferença – racismo cultural –, constituem-se as relações de gênero. Não obstante, é preciso pensar numa Índia que vem se transformando ao longo do tempo, dominada por um sistema de disputa de poder religiosa e patriarcal.

Perez (2012) afirma que a produção e a distribuição evidenciam uma hierarquia de gênero, cujo topo é ocupado pelos homens e que eles usam como mensagem de poder.

²⁴ Falar sobre as mulheres na Índia, as indianas, seria fazer um novo projeto. E, apesar de ter sido uma questão relevante durante o campo, ou seja, meu corpo – ser mulher ocupou um lugar central durante o percurso do campo, de modo a também conduzir o caminho a ser trilhado. O machismo é estrutural e está presente no mundo, no entanto, em cada ambiente, podemos observar tanto as diferenças como as semelhanças de sua atuação. É possível afirmar, através da nossa experiência, que a luta feminista possui a sua própria história na Índia e se encontra no seu processo, a Vandana Shiva é um exemplo. As mulheres estão na luta pelo espaço no mercado de trabalho, por autonomia. Contudo, as com quem convivemos, ao mesmo tempo que são independentes e administram grande parte de trabalhos, são submissas aos seus maridos, realizando a maior parte do trabalho doméstico. Muitas ainda não escolhem seus maridos.

Na Índia, os homens comem primeiro e lhes é reservada a maior parte dos alimentos preparados – uma porção insuficiente é destinada para a mulher (com algumas exceções). E quando se trata da confecção dos alimentos, é dotada de uma complexidade mais profunda. É a mulher quem cozinha, e nas famílias a cozinheira preferencial é a sogra, seguida da nora mais velha (pela impureza da menstruação). Segundo Perez (2012, p. 20):

Podemos tirar duas conclusões principais: em primeiro lugar, a inversão do comportamento cotidiano das mulheres, a quem está reservada a maior parte da escassez de alimentos, no interior de uma hierarquia de gênero favorável aos homens. Em segundo lugar, a constatação que esta inversão está ligada à fecundidade feminina e que, nesta medida, as associa à deusa – além de as aproximar, como vimos, de outras mulheres retiradas também elas, desta vez pela posse, das práticas alimentares comuns.

Nessa jornada do campo, não vivenciamos a questão das castas, de forma que pudesse trazer algo, e nem pudemos participar de forma efetiva das relações conjugais para abordar a relação entre espaço doméstico, alimentação e gênero, bem como a relação desses contextos sociais com o *Ayurveda*. No entanto, de forma sucinta, trouxemos como o *Ayurveda* se constitui e se consolida na Índia e sua relação com o gênero através do agenciamento do cuidado e da culinária.

Assim como, foi possível experimentar cozinhas: cursos de culinária, a cozinha dos albergues em que nos hospedamos, as cozinhas dos espaços de *Ayurveda*, todas ocupadas majoritariamente por mulheres. E por mais que seja um processo de ocupar um lugar de autoridade: uma médica, a dona do curso de culinária, administrando sozinha; os espaços são específicos – o espaço doméstico –, era notório a relação de submissão das mulheres para com seus maridos, e certamente muitas coisas envolvidas às quais não tivemos acesso.

Talvez, o mais difícil e doloroso desse caminho foi a questão do gênero – ser mulher. E essa tensão não é uma realidade que se vive apenas na Índia, o machismo é estrutural, e apesar de suas diferenças, a forma como opera nos países do hemisfério sul se aproxima muito. No entanto, havia uma discrepância quando percebemos e comparamos nosso corpo – feminino – na Índia e no Brasil, a opressão e o abuso acontecem, mas de formas diferentes. Fomos violentadas, ameaçadas e assediadas. Por fim, estar fora do seu habitat é mais difícil, traz mais desconforto e inseguranças. E diante desse fato, muitas vezes nos perguntamos o que é ser mulher no mundo e na ciência? A caminhada foi difícil e mais restrita. Deixei de pisar em muito chão, por medo e por proibição, no entanto seguimos

contando e fazendo história. Nesse contexto, trazemos as palavras de Spivak (1942, p. 66):

No contexto do itinerário obliterado do sujeito subalterno, o caminho da diferença sexual é duplamente obliterado. A questão não é a da participação feminina na insurgência ou das regras básicas da divisão sexual do trabalho, pois, em ambos os casos, há “evidência”. É mais uma questão de que, apesar de ambos serem objetos da historiografia colonialista e sujeitos da insurgência, a construção ideológica de gênero mantém a dominação masculina. Se, no contexto da produção colonial, o sujeito subalterno não tem história e não pode falar, o sujeito subalterno feminino está ainda mais profundamente na obscuridade.

Trazendo esses aspectos que marcaram, e que, de alguma forma, trouxeram reflexões e experiências sobre o modo de viver indiano que afetou e sensibilizou o corpo, abordaremos agora um pouco das particularidades de cada região, que se entrelaçam, fazendo parte de um acontecer.

Saindo do Brasil para a Índia, fomos em direção a Mumbai, uma das cidades mais populosas da Índia e do mundo (SHARMA, 2015), localizada no estado de Maharashtra. A língua oficial é o hindi. Em Mumbai, podemos observar com facilidade aquilo que é falado sobre a Índia: ruas muito sujas, muito lixo, congestionamento, buzinas, entre outros desconfortos visuais e sensitivos, como o odor muito forte. Ambiente acelerado e intenso, com muita fartura, e muita miséria.

Mumbai é uma das cidades de maior fluxo e movimento econômico na Índia, e isso certamente influencia a dinâmica do ambiente e a produção do espaço urbanizado, com muitos contrastes e desigualdades, característicos do desenvolvimento moderno. Ao caminhar por alguns ambientes e pontos turísticos, pudemos provar alguns pratos, como o *Biryani*, um prato tradicional e muito conhecido, uma mistura de arroz basmati²⁵ com flor de noz moscada, legumes e, às vezes, frango, que encontramos nas receitas aiurvédicas. Percebemos ainda uma fusão entre um modo moderno e tradicional que se fundiam a todo instante, marcando as mudanças ocorridas com os fatos históricos e geográficos.

²⁵ Arroz encontrado na Índia e considerado como um arroz de fácil digestão e saudável, segundo recomendações do *Ayurveda*.

Figura 6 – Gate Way of Indian, em Mumbai



Fonte: arquivo da autora.

Caminhar por Mumbai não foi fácil. Foi nesse meio, na primeira pisada na Índia, que tivemos nossa primeira experiência trágica enquanto mulher. Essa circunstância, bem específica, passou a guiar nossos passos, pois nosso corpo nos impossibilitava de andar em alguns ambientes de forma segura. Na verdade, foram poucos os momentos em que nos sentimos seguras. E mais uma vez, questionamo-nos sobre corpos femininos na ciência. Acreditamos que esses espaços, sobretudo a ciência, precisa ser cada vez mais ocupado por nós, mulheres. A pesquisa deve ser feminista, despadronizada e revolucionária. O feminismo é requisito para o enfrentamento do mundo patológico. É inegável o privilégio da perspectiva parcial das pesquisas acadêmicas pelo patriarcado. Fazer pesquisa é, também, abrir algumas feridas.

A pesquisa feminista acadêmica e ativista tentou repetidas vezes responder à questão sobre o que nós queremos dizer com o termo, intrigante e inescapável, “objetividade”. Temos gasto muita tinta tóxica e árvores transformadas em papel para difamar o que eles queriam dizer com o termo e como isso nos machuca. O “eles” imaginado constitui uma espécie de conspiração invisível de cientistas e filósofos masculinistas, dotados de bolsa de pesquisa de laboratórios; o “nós” imaginado são os outros corporificados, a quem não se permite não ter um corpo, um ponto de vista finito e, portanto, um viés desqualificador e poluidor em qualquer discussão relevante, fora de nossos pequenos círculos, nos quais uma revista de circulação de “massa” pode alcançar alguns milhares de leitores, em sua maioria com ódio da ciência (HARAWAY, 1995, p. 7).

A experiência em Mumbai foi movida por muita tensão e desconforto; por um momento pensamos em desistir, no entanto seguimos com nossos passos para contar história. O

próximo destino foi o estado de Goa, localizado na costa oeste, com um litoral que se estende ao mar Arábico; as características da colonização portuguesa são nítidas na paisagem e a língua oficial é o hindi. A paisagem, a vegetação e os modos se diferenciavam daqueles vividos anteriormente: muitas árvores, coqueiros, taioba, goiabeira, plantas, flores, hibisco, cobras, macacos, muitas vacas, ratos etc. Possui uma enorme circulação de pessoas estrangeiras, os centros urbanos possuem cassinos e bares, as bebidas alcoólicas são liberadas sem restrições e não possuem taxas, a influência da culinária externa e dos modos à mesa eram perceptíveis a todo momento. Havia mais estrangeiros que indianos.

Em Goa, hospedamo-nos por 15 dias em uma comunidade de pescadores chamada Anjuna. Os pescados são muito comuns na alimentação daquela comunidade, na forma de “churrasco” e na forma de *currys*²⁶ e *massalas*²⁷. Um tempero que não falta na Índia e nos pescados é o coentro, seja na forma de semente ou na forma fresca. O estado possui muitos turistas e, por essa influência, ali se observa o que não se vê em outros, como: bebidas alcoólicas, praias cheias e pessoas com biquíni (o que não tem na Índia), as liberdades de vestimenta e de alguns outros modos, que acabam influenciando nos modos de vida da comunidade.

Figura 7 – Anjuna, comunidade de pescadores de Goa



Fonte: arquivo da autora.

²⁶ Mistura de especiarias e geralmente bem apimentado.

²⁷ Mistura de especiarias e geralmente pouco apimentado.

Pudemos ver o *Yoga* e o *Ayurveda* mais de perto, no entanto foi ali que percebemos que havia “*Ayurvedas*” a se apresentarem durante esse campo. Foi possível vivenciar nessa comunidade um estilo de vida mais local pelos povos, muitas plantações artesanais, comida local e tradicional. Tivemos uma conversa rápida com o médico aiurvédico que se encontrava na rua onde havia um enorme comércio local de incensos, especiarias, tecidos. Ele estava ali, oferecendo e vendendo suas práticas terapêuticas.

Um *Ayurveda* do mercado informal, na calçada, marginal. O pesquisador indiano Menon (2019), antropólogo, fala em sua pesquisa sobre como é possível encontrar curandeiros populares, médicos aiurvédicos e práticas terapêuticas nas ruas, e foi possível, neste campo, vivenciar essa experiência. O médico, depois de conversas e consultas sobre plantas medicinais, orientou-nos ir em direção ao estado de Kerala, para encontrar um *Ayurveda* de “verdade”, que pudéssemos aprender e ter uma experiência com mais seriedade. Ficamos pensando sobre a palavra “verdade” e o perigo quando algo se torna global.

Figura 8 – Médico *Ayurveda* na feira de especiarias em Anjuna, Goa



Fonte: arquivo da autora.

Provamos pela primeira vez um dos pratos típicos mais famosos da Índia: o *thali*, que consiste em alguns cozidos na forma de *currys* e *massalas* para comer com arroz e *chapati*²⁸. O arroz é um tipo especial que Mila, nativa e dona do restaurante, planta no

²⁸ Pão tradicional indiano, feito com um trigo especial e sem uso de fermento.

seu terreno, o *dahi* – a coalhada – vinha do leite das vacas que ela tem em seu quintal e andavam soltas pelas ruas de Anjuna. Como nos explicou, existe um jeito de comer: “o iogurte primeiro, depois vai comendo o chapati e o arroz com os currys e massalas”. O *Ayurveda* ensina que primeiro vem o doce (LAD, 2002). Esse é um dos nossos pratos favoritos, tradicionalmente indiano e que pode ser encontrado em todas as regiões da Índia, cada lugar com seu toque diferente.

Também tomava o *lassi*, uma bebida típica e tradicional, feita com *dahi* (iogurte natural) e especiarias, como cardamomo, canela e pimenta do reino. Todas essas comidas, conhecidas como tradicionais, são encontradas nas receitas dos livros de *Ayurveda*.

Figura 9 – *Thali*: prato típico indiano em Goa



Fonte: arquivo da autora.

Após alguns dias em Goa, fizemos uma pesquisa na internet sobre o estado de Kerala e sua relação com o *Ayurveda*. De fato, foi o estado com a maior quantidade de universidades, escolas, centros de tratamento e farmácias (os herbários). O *Ayurveda* foi citado fortemente em sites e de boca a boca. E foi assim que encontramos o Centro de Tratamento Aiurvédico Saatwika, reconhecido pelo governo indiano como centro educacional especializado em *Ayurveda*, dirigido por uma médica (mulher), localizado na capital do estado de Kerala, Thiruvananthapuram. Tivemos várias conversas pelo celular e, por alguns motivos, fomos conduzidas a esse ambiente. Primeiro, porque nos sentimos acolhidas pela médica, deixando-nos encantadas com sua conversa; segundo,

por ser pago na moeda indiana (rúpias), por se tratar de um espaço feminino e pela oportunidade de estudar e conviver com uma médica aiurvédica, uma mulher.

Antes de chegar em Kerala, resolvemos seguir em direção a Karnataka, estado localizado no sudoeste da Índia. Sua capital possui um dos maiores centros tecnológicos, as regiões ao entorno são fortes na agricultura, assim como a maior parte da Índia. A língua falada é o canará. Possui forte movimento campesino e produção de alimentos de agricultura orgânica. A primeira cidade foi Gokarna, uma pequena comunidade de pescadores. Lá havia uma praia muito famosa devido a uma formação rochosa em torno da praia com o formato do “OM²⁹”.

Figura 10 – OM Beach, Praia em Gokarna, Karnataka



Fonte: arquivo da autora.

No centro, comi uma tradicional comida *fast food* indiana: a *samosa* (também encontrada nas receitas aiurvédicas), que se assemelha muito a um pastel. A massa é feita de farinha de trigo e o recheio é de vegetais com especiarias e bem apimentado. Tem em todo lugar: nas paradas de trem e de ônibus, nos restaurantes etc. É interessante a forma como entregam as comidas de rua, sempre em um jornal usado, eles não usam guardanapos e sacolas. A presença dos modos tradicionais de viver está no inusitado, nas estradas e nas conversas despreziosas. E assim, o *Ayurveda* vai se mostrando presente, no cotidiano, nos modos de viver e, ao mesmo tempo, de outras formas e com outras narrativas.

²⁹ O “OM” é descrito nos Vedas como o som universal. É o som do absoluto é a semente de todos os sons universais. É a vibração primordial. Sendo *coisa* sagrada em toda a Índia. A sua forma se dá através de uma imagem que representa os cinco elementos: éter, ar, água, terra e fogo.

Figura 11 – *Samosa*, um *fast food* indiano



Fonte: arquivo da autora.

Em seguida, fomos para Hampi, uma cidade conhecida por sua característica geográfica, não muito popular entre os estrangeiros, mas entre os indianos. É conhecida popularmente pelas imensas e variadas plantações de arroz e banana. Foi a capital do império Vijayanagara de 1336 a 1565, e há mais de 20 anos nada foi construído na cidade, segundo a comunidade que vive por lá. Foi declarada, em 1987, Patrimônio Mundial da Unesco.

Localizada no vale do Lungabhadra, no coração de Hampi existem cerca de 300 templos. É uma pequena comunidade cercada por rochas, muitos templos e plantações. A cidade é dividida por um rio: de um lado, ficam os templos, a plantação de banana e a vila com os nativos; e do outro lado, estão a plantação de arroz, os albergues e as cachoeiras. A região tem uma ligação forte com a agricultura e práticas populares e religiosas ligadas ao rito, às festas e aos conhecimentos contidos nos vedas.

Figura 12 – Plantação de arroz agroecológico em Hampi, feita por mulheres da comunidade



Fonte: arquivo da autora.

A espiritualidade na Índia está intimamente ligada aos modos à mesa: o que se come; as proibições, como as carnes e as bebidas alcoólicas; os alimentos sagrados, como o coco e o leite; o uso de especiarias para digestão, o sabor e o aroma; e o como se come, a vestimenta, o lugar, os utensílios. A ideia de saúde está relacionada com uma visão espiritual do corpo, dos alimentos e do modo de preparo.

Estar na Índia é mudar completamente a forma como nos relacionamos com as coisas ao nosso redor. A compreensão de mundo e vida é outra. O modo como caminhamos: como pisamos no chão, os transportes, a culinária, como se dá a apresentação dos pratos, a vestimenta, a comunicação, a linguagem etc. A relação dos indianos com a higiene é outra. Não estamos dizendo que é bom ou que é ruim, é diferente. Estamos trazendo mais uma reflexão sobre a relação com o corpo.

Pensar o corpo como ponto de partida da relação. Na Índia não se usa papel para asseio, utiliza-se uma torneira para lavar suas partes íntimas e um balde caso precise tomar banho. Não é comum o uso do chuveiro e privada, ficamos sempre em posição de cócoras. Não

se reprimem as necessidades, as pessoas arrotam, peidam e cospem no momento que vir a vontade. Para elas, as eliminações do corpo são atos para a saúde, é normal – é norma, e isso tem muita relação com os ensinamentos contidos do *Ayurveda*.

Saindo de Karnataka, fomos em direção a Kerala, região conhecida, inclusive entre os próprios indianos, como o estado em que o *Ayurveda* criou raízes e se consolidou de uma forma mais pura³⁰ e onde conseguimos encontrar os médicos *ayurvédicos* de tradição *Vaidyas*³¹. Toda a população tem uma relação muito próxima com o *Ayurveda*. Tem universidades particulares, hospitais, centros de pesquisa, universidades públicas, acesso gratuito, centros de tratamento especializados e, também, há resorts, institutos de beleza, com suas ofertas de cursos e tratamentos com preços caríssimos na moeda estrangeira, dólar ou euro.

Kerala significa “Terra do coco” em malayalam. Esse ambiente nos trouxe um acalento; os alimentos, a flora e o clima me endereçaram ao Brasil: muito pé de jaca, mamão, bananas de todos os tipos, manga, goiaba, caju. A nossa estadia durou dois meses, portanto foi o lugar de maior e mais profunda experiência e que nos acolheu de alguma forma. A primeira cidade, onde ficamos por 25 dias, foi Thiruvananthapuram, a capital do estado, vivenciando cotidianamente como estudante e paciente do centro de tratamento. Em seguida, fomos estudar em um Ashram Vedanta, em Nyam Dam, por uma semana, e depois no Shala de curso de *Yoga* e *Ayurveda* em Varkala.

³⁰ Utilizo esse termo como foi apresentado por eles. E isso se refere, segundo os indianos, a um *Ayurveda* que não se mistura com a biomedicina.

³¹ Vaidya é o termo utilizado para se referir ao médico tradicional aiurvédico. É a antiga tradição de transmissão do conhecimento aiurvédico entre o mestre espiritual e seu discípulo.

Figura 13 – Os alimentos em Kerala



Fonte: arquivo da autora.

Entre um ambiente e outro, para um *Ayurveda* centralizado, segui em direção a Fort Kochi, localizado em Kochi, distrito de Kerala. Uma área localizada à beira-mar, é famosa por sua beleza e pelas redes de pesca chinesa. Kochi ou Cochin é uma região pesqueira e, nas regiões no seu interior, é possível encontrar uma diversidade de comunidades que vivem ao redor do rio e são dependentes da pesca para subsistência. A comida a partir dos pescados é muito comum, tem um delicioso churrasco de peixe, feito na brasa.

Figura 14 – Rede de pesca chinesa, vila de pescador, Fort Cochim



Fonte: arquivo da autora.

Também encontramos grandes mercados de chás e especiarias. Aprendemos que o coco é fruta sagrada, alimento divino e matéria-prima extraída da natureza para sobrevivência. A partir dele, além de uma excelente fonte de nutrição, de ser a base da culinária do estado, extraem sua fibra para confecção de diferentes materiais, como varal e barcos, e produzem outros diversos utensílios, como: talheres, pratos, copos etc.

Figura 15 – Lavanderia popular/Varal com fibra de coco, Cochim



Fonte: arquivo da autora.

Pagamos um passeio para conhecer os mercados de chás e especiarias, os barcos feitos de coco e a comunidade ribeirinha, e nos deparamos com uma comunidade que muito sabe sobre o *Ayurveda*. Nesse momento de troca, seu “Pedro” nos mostrou todo o cultivo de plantas e especiarias que são usadas na culinária e nos tratamentos de cura: pé de noz moscada, pé de cravo, canela, *amalek*, folha de *curry*, entre outras. Suas palavras cheias de sabedoria, de técnica ancestral e experiências nos ensinaram sobre aquilo que vimos estudando e trazemos aqui para esse diálogo: plantas medicinais e sua aplicabilidade, os alimentos e as práticas de cura. E seguimos uma longa caminhada ao redor do rio fazendo o reconhecimento das plantas. Também compreendemos a potência do coco, aprendemos a extrair a fibra e fazer cordas firmes que podem construir barros e varais.

Figura 16 – Comunidade ribeirinha e o reconhecimento de plantas medicinais – tronco de canela



Fonte: arquivo da autora.

Figura 17 – Comunidade ribeirinha e a confecção da fibra de coco para utensílios – *cochim*



Fonte: arquivo da autora.

A maneira como as pessoas comem e o que comem, no sul da Índia, são costumes que fazem parte de uma tradição e que é vivida cotidianamente. As técnicas da culinária, os ingredientes utilizados e a montagem dos pratos são práticas antigas e que estão vivas

ainda hoje, no dia a dia, e que de alguma forma revelam um *Ayurveda* descentralizado, um modo de viver resistente a mudanças do mundo moderno.

Alberto Acosta (2016) contextualiza sobre imaginar outros mundos, em uma de suas passagens, no que diz respeito a outras civilizações, e aborda práticas antigas das quais elas se mantêm e sobreviveram até os dias de hoje e que são suficientes para viver propondo alternativas ao desenvolvimento. Portanto, essas considerações e pensamentos, são também, como propomos neste trabalho, para pensar outros modos que promovam a emancipação social, uma ação que se estende à coletividade, pois alimentação é prática em conjunto.

Muitos alimentos eram comuns, por exemplo, o consumo de leite no preparo de receitas como: *tchai*³², *paneer*³³, *currys*, *massalas*, entre outros. O consumo da carne da vaca é proibido, mas o leite³⁴ é sagrado, é fonte de nutrição. Comemos muitos pratos de receitas tradicionais, e o que mais se encontra por lá é: *dosa*, tipo uma panqueca feita de massa de arroz fermentada, assada com *ghee*³⁵ e recheada com batata e *massala*, acompanhada por um molho de coco; o *thali* especial de Kerala e as diversas *massalas* com *parotha* ou arroz na folha de bananeira, e sempre após o almoço, um chá ou sementes de erva doce para auxiliar na digestão.

Percebemos, durante toda essa travessia, que aquilo que estava nas entrelinhas era o que mais chamava atenção: um ritual para se alimentar, agradecimento a tudo que envolve a comida na mesa, o processo de preparo: a culinária, a combinação dos alimentos, a ordem a partir da composição, as especiarias e pães tradicionais, os chás para digestão, o momento dos doces; as festividades em torno do alimento e os ritmos da natureza; o modo de comer, o modo de higiene, tudo foi muito novo, um modo de viver diferente, mas não distante. A experiência nos agradeu em muitos aspectos: na relação com a comida, com o corpo, com as pessoas e os lugares. Maximilian Sorre (2018, p. 22-23) afirma que:

Os costumes alimentares não aparecem mais somente como filhas da necessidade, mas ainda como o reflexo de uma estrutura mental coletiva e de heranças de uma história antiquíssima, uma manifestação do gênero de vida total. [...] O regime alimentar de um grupo é a combinação de alimentos, produzidos por seu território ou trazidos por trocas, que asseguram sua

³² Uma bebida muito consumida feita a base de chá preto, leite e pelo menos cinco tipos de especiarias: cardamomo, canela, cravo, gengibre e pimenta do reino.

³³ Um queijo preparado na hora, tipo o queijo coalho.

³⁴ O leite sagrado se refere ao leite de uma vaca tratada com dignidade, sem hormônios. O leite no tempo do leite.

³⁵ É um alimento sagrado encontrado nos vedas. É a manteiga clarificada que participa dos rituais de oferenda e de cura.

existência cotidiana ao satisfazer seus gostos e garantem sua persistência em um conjunto de condições de vida determinado. [...] A característica desses regimes é a utilização de todos os recursos comestíveis diretamente fornecidos pelo meio.

Os modos antigos de viver e que prevalecem até os dias de hoje e seguem resistindo com muita dificuldade a um modelo hegemônico nos possibilitam refletir sobre a relação dos indianos com a alimentação, a percepção do corpo e como esses modos influenciam e se articulam na sociedade. Influência no consumo de alimentos industrializados? No número de supermercados no país? Na condição e percepção de saúde das pessoas? Seria uma interessante análise pensar nessas relações: indústria alimentícia, rede de supermercados, agronegócio, modos de vida, saúde e *Ayurveda*. A Índia ocupa um lugar importante na produção e exportação de alimentos, assim como o Brasil, e teve um papel fundamental na organização mundial do comércio e no combate à crise alimentar de 2008.

Desde a sua independência, em 1947, o país vem passando por diversas reformas econômicas e políticas. O crescimento no setor da indústria e tecnologia vem impactando o desenvolvimento da população e a produção de alimentos, assim como o índice de insegurança alimentar. A população sofre um desnível social grande, um elevado índice de insegurança alimentar e nutricional e populações em condições de extrema pobreza, e ainda possui a questão das castas em muitas regiões, sendo uma problemática a ser enfrentada em diversos níveis (SILVA, 2010; SOARES, 2014)

Assim sendo, finalizamos esta parte sem pôr um fim, mas considerando que é difícil pensar no *Ayurveda* sem pensar na Índia e em sua história, que continua até os dias de hoje, e, dessa forma, sem associá-la às suas questões políticas, econômicas e sociais, a um modo de viver indiano, sobretudo na relação com a saúde, a alimentação e sua multidimensionalidade. A caminhada até a chegada ao *Ayurveda* institucionalizado e centralizado revelou o *Ayurveda* fora da caixa, nas entrelinhas e dotado de particularidades. Não digo um pior nem um melhor. No entanto, em um mundo globalizado, com sociedades contraditórias que disputam poder, é urgente pensar sobre os *Ayurvedas* fora e dentro da caixa para que o sistema hegemônico seja combatido.

É possível ver a influência que a presença do *Ayurveda* exerce sobre o cotidiano das pessoas, interagindo com o modo com que se relacionam com a alimentação, de forma que as práticas antigas relacionadas aos modos à mesa – o quanto se come, o que se come, como se come e se prepara a comida, essas normas estão vivas e presentes e interferem

no modo de ver e viver o mundo. De modo igual, percebemos que entra nas lutas políticas de acesso à saúde e alimentação. No entanto, há também aquele que se destina a um ideal mercantilizado, ocidentalizado, medicalizado e demasiado moderno.

Esses diversos *Ayurvedas* são percebidos atuando no mesmo ambiente, produzindo suas histórias, construindo alternativas possíveis dentro de uma realidade vivida no espaço-tempo e percebemos “[...] cada componente do meio ambiente como um caminho de transformação” (INGOLD, 2015, p. 34) e que “[...] a caminhada é o modo fundamental como os seres vivos habitam a Terra. Cada ser tem, por conseguinte, que ser imaginado como a linha do seu próprio movimento ou – mais realisticamente – como um feixe de linhas” (INGOLD, 2015, p. 38). Podemos compreender ambiente como um “[...] imenso emaranhado de linhas [...] onde fluxos e movimentos materiais contribuem para a sua – e nossa – contínua transformação” (INGOLD, 2015, p. 138-143). Dessa forma, vamos adentrar nos ambientes em que o *Ayurveda* se institucionaliza.

3.3 OS AYURVEDAS, AS PRÁTICAS DE CURA E O COMPLEXO ALIMENTAR

Ao trazer as coisas que nos afetaram durante o percurso do campo, as subjetividades do corpo sensível, tentamos mostrar como o *Ayurveda* se revela nas entrelinhas, no cotidiano da Índia e nos modos de viver do indiano e, mesmo com as mudanças em decorrência do imperialismo, das questões políticas, econômicas e da atual globalização, ele ainda vive fazendo história. Dessa forma, queremos deixar em aberto que não houve uma demarcação *a priori* do campo e que as experiências foram trazidas através do corpo que pisa.

Entender o *Ayurveda* como coisa implica focar nos processos vitais, esse foco “[...] exige que abordemos não a materialidade enquanto tal, mas os fluxos de materiais[...] traçando os caminhos através dos quais a forma é gerada, onde quer que nos levem” (INGOLD, 2012, p. 27). Isso resulta em uma trajetória criativa, improvisada, dotada de movimento, “[...] são linhas ao longo das quais as coisas são continuamente formadas” (INGOLD, 2012, p. 27).

Ao chegar ao *Ayurveda* especializado enquanto prática terapêutica institucionalizada, uma complexidade de elementos veio à tona para compreendermos um pouco mais sobre

como o *Ayurveda* se mostra na Índia. Essa teia revela “*Ayurvedas*” de forma a nos conduzir a nós mesmas e suas diversas nuances. Com isso, ao chegar no estado de Kerala, essa experiência vai se constituindo ao longo dos meses habitados por lá. Nesse processo, onde os caminhos vão sendo estabelecidos, pensamos sobre o habitar um meio e estar afetadas por ele, e percebemos o quão imersas estávamos no interior desse mundo vivido, produzindo histórias e conhecimentos.

Kerala está situado no extremo sudoeste do subcontinente indiano. É o estado com a maior taxa de alfabetização da Índia e se destaca pelo alto Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), conhecido por suas realizações em educação, saúde, igualdade de gênero, justiça social, lei e ordem. Diferencia-se por investir em saúde e educação, e por ter uma política de maior transparência. O estado apresenta a menor taxa de mortalidade infantil do país. É importante trazer que Kerala ganhou reconhecimento da Organização Mundial da Saúde e é o estado em que mais se pratica *Ayurveda* (forma popular e elite) e outras práticas médicas tradicionais. Destaca-se também na prática musical e artística e nas culinárias tradicionais. Está localizado na costa tropical do Malabar, na Índia, e no Mar Árabe e é conhecido por suas praias com palmeiras e águas represadas, uma rede de canais.³⁶

Figura 17 – Festival de dança ancestral de Kerala Nishagandhi



Fonte: arquivo da autora.

³⁶ Disponível em: <https://kerala.gov.in/about-kerala>.

Diferentes tipos de práticas terapêuticas e medicinas indígenas coexistem em Kerala e múltiplos fatores sociais, econômicos, políticos e históricos determinam a trajetória e o desenvolvimento dessas medicinas. Apesar de, nos dias de hoje, questões relacionadas à casta tenham mudado na Índia, ainda sim, é um fator que está relacionado com o tipo de medicina que é praticada. As práticas de medicina indígena evoluíram e permaneceram no estado por muitos motivos, e Menon (2019) destaca dois importantes fatores: um deles é que os tribais e curandeiros populares guardam os conhecimentos das substâncias e plantas medicinais, deixando acessível à pesquisa e aos médicos locais para experimentação e descobertas; e o segundo fator é que os conhecimentos descritos nos textos sagrados continuam sendo passados e praticados de geração em geração. Assim, em Kerala, as práticas de medicina indígena continuam sendo vividas, principalmente na região rural, nos vilarejos.

Segundo Menon (2019), Kerala é um único estado que guarda práticas e modos de ensinamento de acordo com o método antigo, no entanto essa prática vem sendo prejudicada nos últimos 30 anos devido à popularização do *Ayurveda* e ao consequente aumento do turismo. Com isso, o estado se tornou referência na prática e nos estudos em *Ayurveda*, tanto do modo antigo como na forma de negócios, com spas e hotéis oferecendo *Ayurveda* e massagens.

Menon (2019) contextualiza o termo tradicional para se referir às práticas de medicina aiurvédicas e outras práticas de terapia popular. O uso dos termos “medicina tradicional”, “*Ayurveda* tradicional” e “terapias tradicionais” implicaria que há uma ideia de fronteira entre a esfera tradicional e não tradicional da prática de *Ayurveda*. As autoridades britânicas na Índia tendem a designar o *Ayurveda* e outras práticas medicinais indígenas encobertos através do termo “indiano” ou “nativo”. E conforme afirma André Roberto Martins (1997), há uma problemática em torno das fronteiras, é um espaço que separa e elas representam a colonialidade. Existem condicionamentos conceituais, sociais, políticos e econômicos que conduzem à permanente estruturação das fronteiras.

Antes do século XIX, o termo “medicina tradicional” quase não existia. No entanto, durante o período colonial, o encontro do sistema médico indígena com o sistema médico ocidental e o surgimento do movimento de consciência nacionalista deu surgimento à necessidade emergencial da noção de oposição entre os sistemas médicos. Assim, o termo “tradicional” é o limite, e traz oposição da medicina moderna e da alopatia ocidental. Os médicos hereditários em Kerala revelam que eles não compartilham, tomada como certa

a relação entre tradicionalidade e prática de *Ayurveda* moderno. Na perspectiva deles, o *Ayurveda* tradicional são os *paramparya-vaidyam*³⁷. Eles enfatizam que a transmissão do conhecimento, as técnicas de diagnóstico e tratamento, e os livros não são os mesmos de hoje. De acordo com a linhagem antiga de praticantes, o *Ayurveda* hoje possui diferentes concepções, assimilou e é influenciado metodologicamente e epistemologicamente pela tecnologia da biomedicina (MENON, 2019).

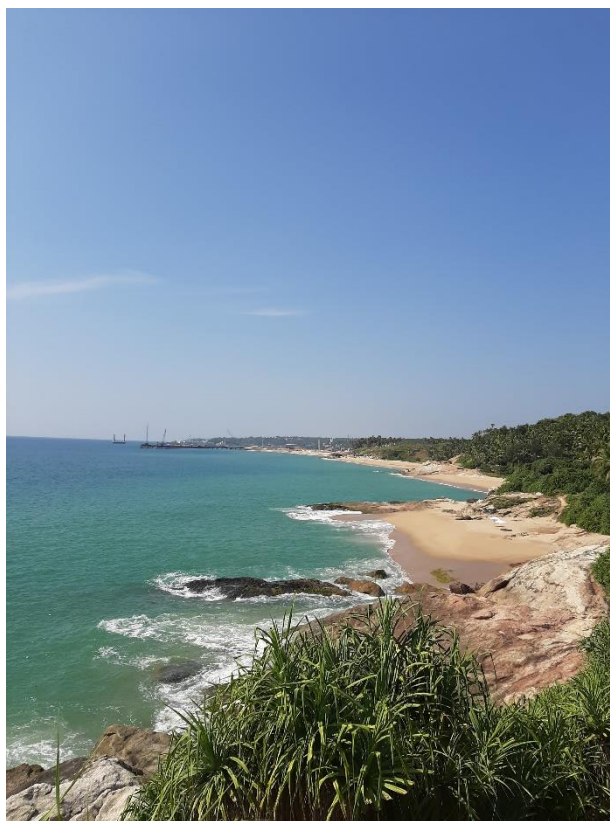
Com essa discussão, chegamos à conclusão de que a noção de tradição e tradicional é construção e concepção construídas e aceitas por uma comunidade de pessoas de um meio sociocultural e histórico particular. O limite traçado entre o não tradicional e o tradicional é também um exercício subjetivo, que depende dos critérios de escolha e de distinguir as duas perspectivas. Para o autor, o *Ayurveda* tradicional é a da linhagem de práticas *paramparya-vaidyans*.

Em Kerala, é possível encontrar colégios de formação em *Ayurveda* onde médicos seguiram a linhagem tradicional (dos *vaidyan*) ou a linhagem moderna, associando com a biomedicina. Institucionalmente, o modelo de ensino é baseado em concepções e linguagens ocidentais modernas (Menon, 2019). Dessa forma, para adquirir diploma de médico, é preciso se adequar ao modelo institucional de ensino, no entanto não necessariamente será praticado pelo médico aiurvédico, que pode continuar com os estudos e práticas com base no método tradicional. Não obstante, existe uma pluralidade de médicos *vaidyans* em Kerala.

Antes de nos acomodar no Centro de Tratamento Aiurvédico Saatwika, passamos três dias em uma comunidade, localizada no interior de Kerala, chamada Chowwara, no distrito de Ernakulam, que, até então, achávamos ser mais isolada, e, de fato, era mais “isolada”. O fluxo de pessoas era menor, porém, para além dos povos que habitavam essa comunidade, só havia estrangeiros/europeus. E havia, também, muitos centros estéticos e *resorts* de *Ayurveda*.

³⁷ A transmissão do conhecimento através dos métodos antigos: de guru para discípulos (MANON, 2019).

Figura 18 – Praia de *resort* de *Ayurveda*, em Chowwara



Fonte: arquivo da autora.

De certo modo, o primeiro sentimento foi a frustração. Ao redor, uma comunidade que, claramente, encontra-se em vulnerabilidade social e, contraditoriamente, repleta de *resorts* luxuosos que vendiam um *Ayurveda* elitista através da promessa da cura e da estética. Banhada pelo mar arábico, a comunidade é rodeada por belíssimas praias onde os *resorts* são instalados, tornando-se uma atração para os europeus. Assim, nesses três dias, percebemos que éramos as únicas que passavam por lá e que não estavam hospedadas num *resort*, realizando um tratamento de “desintoxicação aiurvédica” a preços caríssimos, em média dois mil euros por sete dias. Essas pessoas/pacientes/clientes eram, na maioria, europeus.

No *Ayurveda*, existe um tipo de tratamento que eles chamam de Terapia Panchakarma, que, no sentido literal, significa as cinco ações de purificação e que estão relacionadas com a organização do corpo em nível mental, físico e espiritual. É uma terapia intensa e minuciosa, que requer empenho do paciente e o conhecimento do terapeuta, necessitando, em primeiro lugar, do diagnóstico para utilização do tipo de tratamento, além de um pré-

preparo e pós-preparo terapêutico. Não necessariamente as cinco ações precisam ser utilizadas.³⁸

Na perspectiva ocidental, como acontece no Brasil, vão chamar de desintoxicação, no entanto sua ação é outra, não existe esse termo no *Ayurveda*. Para a realização desse tipo de tratamento, é preciso avaliar o estado da pessoa, seus relatos e queixas relacionadas ao corpo mental, físico e emocional, identificar quais ações e se elas, de fato, são necessárias. No entanto, esses espaços vendem essas terapias para todas as pessoas, independente do que tenham. É um mercado da cura e da saúde, inserido em um sistema global enquanto reprodução do capital e que vem banalizando práticas de terapia popular. Dessa forma, é um problema do sistema e de um número “seleto” de pessoas, e não da comunidade. Afinal, precisamos de dinheiro para comer, e sem comida ninguém vive. Muitas pessoas se articulam como é possível neste mundo para, ao menos, ter um prato de comida.

De alguma forma, esse *Ayurveda* nos endereçou ao mesmo que vem se constituindo no Brasil, onde poucos têm acesso, é direcionado às pessoas com elevado poder econômico e suas práticas são conduzidas, muitas vezes, sem ética, através de uma perspectiva reducionista, focada na estética e na indústria da cura, fundamentada pelos princípios e discursos da biomedicina. Porém, um fato a se pensar é que nesses *resorts* não havia indianos hospedados, eles eram os profissionais, mas não os pacientes/clientes. De acordo com o povo da comunidade, essas pessoas movimentavam a economia local.

A banalização e mercantilização de práticas antigas associada às necessidades para a sobrevivência da comunidade é um ponto que precisamos pensar nos dias de hoje: como articular as práticas terapêuticas tradicionais de modo que seja possível o sustento financeiro? O curandeiro e o terapeuta precisam viver com dignidade. O capitalismo global atua na segregação e exploração de corpos específicos pela disputa de poder. Então, por mais que o *Ayurveda* seja legitimado enquanto sistema médico e, na maioria das vezes, apropriado pelo sistema hegemônico, aqueles que seguem a tradição são marginalizados. Esse *Ayurveda* elitizado, mercantilizado, era visto a todo momento. O orientalismo potencializou a indústria da cura, criando o mercado do *Yoga* e do *Ayurveda*.

Dito isso, como um *Ayurveda* comprometido com a comunidade, não digo puro, mas que sustente suas normas e perspectivas voltadas para a integralidade, um *Ayurveda* que preza

³⁸ Informações trazidas pela nossa professora médica aiurvédica, dona da clínica em que ficamos hospedadas.

pela saúde como uma construção coletiva em relação ao meio ambiente vivido, e que se articula através de conhecimentos profundos para tratar das doenças causadas pela fome e insegurança alimentar, entre outras, preocupando-se com a saúde do povo, constitui-se na sociedade contemporânea? Esse questionamento nos endereça aos ensinamentos de Paulo Freire, onde para quem a educação deve ser libertadora e emancipatória, ela deve ser dialética, não acontece de forma isolada, mas em comunhão, mediada pela realidade histórica e social, de modo que possamos alinhar teoria e prática. Ela deve ser transformadora. Precisamos potencializar pessoas, construir políticas que dignificam pessoas e profissionais que são marginalizados.

Antes de adentrarmos nesta parte da seção, precisamos falar um pouco a respeito dos termos em sânscrito. O propósito desta pesquisa não é fazer uma tradução dos termos, portanto não foi utilizado o dicionário comumente utilizado para tal finalidade e nem uma transliteração acadêmica através do International Alphabet of Sanskrit Transliteration (IAST). Trouxemos conceitos e definições de acordo com os textos lidos já traduzidos para o inglês e o português. Não obstante, apegar-se a uma tradução literal dos termos em sânscrito é entrar numa armadilha, a sua linguagem e definições envolvem uma complexidade que extrapola qualquer determinismo afirmativo literal. Portanto, o que tentamos é aproximar o leitor dos termos e suas definições, conforme descrito nos próprios textos.

3.3.1 As práticas terapêuticas de cura

Passados esses dias, voltamos para a capital do estado de Kerala, Thivanandapuram, onde ficaríamos hospedadas no Centro de Tratamento em *Ayurveda* Saatwika, que, além de ser um centro de tratamento, é um colégio especializado na formação de terapeutas, certificado pelo governo indiano. Na capital, as coisas vão se apresentando de outra maneira. Ali, conhecemos as universidades, os hospitais públicos, os herbários, os centros de pesquisa e os centros de tratamento especializados, como o em que ficamos hospedadas.

Figura 19 – Centro de tratamento em *Ayurveda* – Satwika

Fonte: arquivo da autora.

Estarmos hospedadas num ambiente coordenado por uma mulher, uma médica *Ayurvédica*, deixarmos, durante o campo, os nossos corpos serem afetados e fazermos dessa experiência e sensibilidade um instrumento de produção do conhecimento, em muitos momentos, fez com que nos confundíssemos com o próprio campo. E, por 26 dias, ora era paciente e outra terapeuta e estudante – uma pesquisadora. Então, as primeiras coisas que foram postas e percebidas pela prática terapêutica foi o distanciamento, o acolhimento e o cuidado de si enquanto princípio para a obtenção da saúde e longevidade. Lad (2002) diz que o reaprendizado sobre si mesmo requer olhar para todos os movimentos da nossa consciência a todo momento.

Dessa forma, iniciando a parte teórica da experiência com a médica e as terapeutas da clínica (todas mulheres), o ponto de partida da conversa foi sobre como o *Ayurveda* compreende saúde. Nesse aspecto, destacamos sobre a preocupação das professoras em comparar o conceito de saúde descrito no Sushruta Samhita e o da Organização Mundial

da Saúde (OMS)³⁹, diante do fato de estarem passando os conhecimentos para pessoas que possuem um modo de ver o mundo ocidental, ou seja, uma perspectiva linear, biologicista e cartesiana das questões relacionadas ao corpo.

A comparação estabelecia semelhanças, mas também diferenças, pois são racionalidades de diferentes cosmovisões, diferentes ontologias. Comparavam a todo tempo as teorias e os conceitos *Ayurvédicos* à biomedicina. Não de uma maneira negativa e excludente, mas como uma forma de convencimento para acreditação e respeito às próprias práticas, no entanto muitas vezes sem trazer a crítica em relação a biomedicina. Assim, o intuito era mais trazer aspectos positivos da conduta *Ayurvédica*, enquanto prática que respeita a integralidade do corpo e o meio ambiente, que aspectos negativos e críticas à biomedicina. A preocupação era reafirmar o *Ayurveda* enquanto ciência médica.

De acordo com os textos clássicos do *Ayurveda*, saúde é: “[...] sama dosah samagnis ca sama dhatu mala kriyah prasannatmendrya manah ityabhidhiyate” (Sushruta Samhita, 15.38), o que, segundo Vesant Lad (2002, p. 279, tradução nossa), significa:

[...] aquele que está estabelecido em si mesmo, que tem doshas equilibrados, agni equilibrado, dathus adequadamente formados, eliminação adequada de malas, processos corporais que funcionem bem e cuja mente, alma e sentidos estão cheios de bem-aventurança, é chamado de pessoa saudável.

Na tentativa de desvelar o sentido desse conceito, mesmo que de forma resumida, fomos estudando e discutindo cada aspecto descrito, a partir dos próprios princípios *Ayurvédicos*. Assim, estabelecer em si é observar a si mesmo – tanto de fora, como dentro. Um observar que caminha junto aos fluxos de movimento. É um estado de leveza perante o caos, que nos conduz à disciplina sem criar tensão no corpo. É a habilidade de perceber, sentir e estar atento a si mesmo e às coisas ao seu redor. De modo que se possa perceber que “[...] o coração, entendido como o centro do conhecimento profundo interno (não órgão), o centro da consciência, que permeia toda a nossa atividade mental, sem nenhuma localização física” (SOUZA, 2019, p. 223) é a morada do não sofrimento.

Na teoria, os *doshas* são sistemas funcionais fisiológicos e biológicos que controlam e regulam toda a atividade celular (fluxo de inteligência celular), morada da consciência. É a forma como o *Ayurveda* compreende a constituição do corpo humano no aspecto mais

³⁹ A OMS define a saúde como um completo estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.

“grosseiro”. Eles governam todas as funções físicas e biológicas e interferem nas atividades mentais do indivíduo (*sattva*, *rajas* e *tamas*), são eles: *Pitta*, *Vatta* e *Kapha*, tendo predominância de um ou mais em cada indivíduo. São responsáveis por dar surgimento aos impulsos naturais e preferências individuais, como os alimentos, e à fundação psicossomática da existência humana. O desequilíbrio desses sistemas pode levar à doença.

No entanto, vale ressaltar, conforme ensinado por todos os professores, escrituras e nossas próprias subjetividades, que a era em que vivemos é um mundo de desequilíbrio. Dessa forma, o desequilíbrio em si não é o problema, mas como nós nos estabelecemos e nos relacionamos com ele. O desequilibrar é um processo natural no reconhecimento de si e na vida cotidiana, então se curar é um processo contínuo de aprendizado e tentativa do não desequilíbrio, e não existe um fim em si mesmo, estamos sempre em travessia do nosso próprio oceano.

Os planos astral e mental são constituídos por três atributos e características que fornecem as distinções nos temperamentos humanos e diferenças individuais nas disposições morais e psicológicas. Os três atributos básicos são: *sattva*, *rajas* e *tamas*. De forma resumida, *sattva* expressa a essência, a natureza da compreensão, a pureza, a clareza, a compaixão e o amor. *Rajas* sugere movimento, agressividade e extroversão, opera no nível sensual. *Tamas* é a manifestação da ignorância e inércia. Essas energias estão presentes e se manifestando o tempo todo, sendo responsáveis pelo nosso comportamento, de modo que o meio externo e interno (*doshas*) o influenciam e são influenciados, mas que podem ser alterados através de mudanças de hábitos como: disciplina, alimentação, *Yoga* e práticas espirituais, de modo igual, essas energias são alteradas de acordo com seus hábitos e rotina (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Para entender a interação desses aspectos (plano mental, físico e os cinco elementos), precisamos compreender que, de forma grosseira, existe a forma sutil, mais profunda, a forma energética de cada *dosha*, que são: *Ojas*, a pura essência de *kapha* (água), está relacionado com a energia de vitalidade e imunidade, dá suporte ao *agni* (fogo) para formar tecidos e digerir alimentos e ao sistema reprodutor; *Tejas*, a pura essência de *pitta* (fogo), é a força vital da vida que sustenta e mantém a respiração celular, é a inteligência celular e o lugar em que o fluxo acontece. É o princípio do calor e da luz; e *prana*, pura essência de *vatta* (éter), que é a energia da vida que governa a respiração, a oxigenação e a circulação. Governam as funções motoras e sensoriais. Essas energias sutis são

compreendidas e trabalhadas em nível profundo, dando suporte à saúde e à vida (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Esses sistemas de constituição do corpo (mental, físico e espiritual) são formados pelos cinco elementos (Panchamahabhutas), que também constituem toda a matéria: éter, ar, fogo, água e terra. De acordo com a teoria dos cinco elementos, normalmente, dão suporte à vida e mantêm a harmonia no universo, mas, quando estão em desequilíbrio, podem causar desconforto e ameaçar a vida. A predominância de cada elemento muda constantemente em cada manifestação da vida, modificando temperaturas, humidades e estações (LAD, 2002). Dito isso, para saber como equilibrá-los, é necessário compreender como *Vata*, *Pitta* e *Kapha* trabalham juntos dentro do corpo, suas direções e seus *subdoshas*, assim como sua forma mais sutil.

Assim, podemos interpretar de que forma concebemos o funcionamento e o equilíbrio deles através da rotina diária (alimentação, sono, higiene, tempo, intelecto, relações etc.). E cada ser possui uma constituição específica em sua natureza, o que chamamos de *Prakruti*, e aquele que está em desarmonia se chama *Vikruti*. Compreendemos também que tudo impacta o universo, com isso, cultivar a saúde é uma prática social, mas também espiritual, uma vez que corpo, mente e espírito são integrados (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

O *agni* é o elemento fogo que governa toda transformação. Atua no sistema metabólico e pode ser considerado como uma parte integral do sistema do corpo, sem *agni* a vida não é possível. É a energia de calor (força solar), que está relacionada ao processo da digestão, absorção, assimilação e transformação do alimento e das sensações em energia, necessárias para a realização das funções da constituição do corpo. Mantém a nutrição dos tecidos e o mecanismo de defesa. Destrói os microrganismos, bactérias e toxinas no estômago e no intestino, protegendo, portanto, a flora desses órgãos. A longevidade, a inteligência, a percepção e a compreensão vão depender de *agni* (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

E assim como *agni* interfere nos *doshas*, os *doshas* interferem no *agni*, o que irá afetar nos processos de digestão, nutrição e inteligência, produzindo *amas* (toxinas) – existem quatro variações: metabolismo balanceado; metabolismo irregular; hipermetabolismo e hipometabolismo. Além dos 40 principais tipos de *agni*, existem os subtipos de *agni* (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018). Dessa forma, será compreendido como chave

para a promoção da saúde e a prevenção da doença, uma vez que o seu desequilíbrio irá afetar a constituição de todo o corpo. A compreensão de fogo, não apenas como elemento, mas como coisa viva – como *agni*, que transforma e atua nos corpos, é um dos elementos fundamentais para obtenção da saúde.

Os *dathus*, os sete tecidos corporais, são compreendidos muito mais como algo funcional, relacionado à fisiologia, que algo anatômico, apenas. Suas principais funções são: *rasa* (plasma), responsável pela nutrição; *rakta* (sangue), pela vitalidade e distribuição de nutrientes; *mamsa* (músculo), pela locomoção; *medas* (gordura), pelos processos de hidratação e lubrificação dos tecidos; *asthi* (ossos), pelo sistema de sustentação; *majja* (medula), pelo preenchimento e controle; e *shukra* (sistema germinativo), pela procriação. Eles estão intimamente ligados e o comprometimento funcional de um afeta no outro, tanto o que procede como o que precede.

O *Ayurveda* vai dizer que o corpo produz três produtos de eliminação ou malas: fezes, urina e suor. Essas eliminações são vitais para a saúde e são formadas no processo de digestão, assimilação, absorção e discriminação entre aquilo que é essencial e não essencial para o corpo. Já os *srotas* (canais de circulação), são os canais de circulação de materiais densos, como alimentos, fezes e urinas, emoções e energia vital. E pelo fluxo livre, através desses canais, são nutridos os vários tecidos corporais, atuando no bem-estar da saúde. Nessa perspectiva, possuímos 16 canais: três de recebimento, sete para estabilidade, três para eliminar, um para a mente e dois canais que só existem nas mulheres.

A saúde é um estado integrado ao fluxo de movimento e continuidade da vida e que, para o *Ayurveda*, não significa a ausência de doença, mas sim, compreender que a doença e o desequilíbrio constituem a vida, a saúde e a longevidade. Ontologicamente, o *Ayurveda* se baseia nas subjetividades do corpo. Dito isso, estão menos preocupados com os conceitos lineares de doença e saúde, e mais em compreender o funcionamento integrado do corpo com o meio – nos aspectos coletivos e individuais, a fim de sanar o sofrimento. Neste ponto, é um sistema médico complexo que lida com a impermanência e o imprevisível.

O equilíbrio pode ser compreendido aqui como um caminho de não sofrimento, é o verdadeiro sentido de se curar-se. É aceitar-se sem perder a ética. É um processo de continuidade e não um fim. Assim, o *Ayurveda* irá buscar essa integração entre corpo,

mente e espírito, consciência individual e consciência coletiva, para promover saúde e longevidade. Dessa forma, podemos compreender que cada coisa viva impacta no universo, com isso cultivar a saúde é uma prática social e espiritual, uma vez que corpo, mente e espírito são integrados.

Lad (2002) aborda que o estado de saúde pode ser compreendido, também, como um estado de *awereness*, relacionado com os aspectos sutis e mentais, que significa observar o significado da sua mente, seus pensamentos, seus sentimentos, estar atento às suas emoções, seus objetivos, suas conclusões, suas experiências, sua imagem e seu ego. Estar desperto perante o observado e o observador. Ele afirma que a mente é universal e pensar é universal. O humano passa muito tempo separando as coisas. A divisão é a causa raiz da confusão, do conflito, das guerras e do sofrimento neste mundo. O estado de bem-aventurança é o estado de alegria provida de leveza, sentida através desse conhecer a si mesmo e suas nuances. Não é eliminar aquilo que existe, mas compreender o funcionamento adequado do seu corpo trazendo alertas.

As abordagens complexas do *Ayurveda* em relação à saúde e à doença levando em consideração a vida nos endereçam ao texto de Dina Czeresnia (2003), que, ao tratar da complexidade dos conceitos envolvidos, contextualiza que tanto a saúde como os aspectos relacionados ao adoecer não podem ser traduzidos em conceitos científicos. “A saúde e o adoecer são formas pelas quais a vida se manifesta. Correspondem a experiências singulares e subjetivas de serem reconhecidas e significadas integralmente pela palavra” (CZERESNIA, 2003, p. 2).

E de modo similar, Lunardi (1999, p. 26), ao problematizar o conceito de saúde a partir do tema da governabilidade dos sujeitos, que significa “[...] falar dos limites ou pontos de contato entre o governo de si, entendido como exercício de autonomia, e o governo político de outros, no sentido de heterotomia”, traz a compreensão de que a saúde está relacionada a uma ideia de subjetividade do corpo e de um agenciamento do próprio sujeito a ser curado. E que a saúde pode estar associada ao processo de potência em curar a si mesmo como práticas da própria compreensão sobre felicidade, saúde, corpo e do próprio direito à vida, entre outras questões. Destacando a importância do indivíduo que sente e percebe enquanto agenciador do próprio estado.

Queremos esclarecer que a ideia não é ensinar *Ayurveda*, até mesmo porque faltariam palavras, experiência, estudo e papel, mas sim abordar a complexidade em que seu pensar

transita, assim como revelar como a questão do alimentar, do nutrir e do alimento estão imersos em todas as análises e fundamentos para a abordagem e compreensão do corpo.

Retomando a rotina *etnogeográfica*, a organização dos nossos dias eram: aulas teóricas, normalmente pela manhã, e a aula prática à tarde. Inicialmente, estávamos sempre juntas e não fazíamos atendimentos sozinhas. Junto a mim, havia outras três estudantes de *Ayurveda*, de diferentes lugares do mundo: uma chinesa, uma mexicana e uma francesa⁴⁰. Assim, a conduta era a execução da aula prática, na maioria das vezes, uma na outra, ou nas próprias terapeutas que auxiliavam no ensino, principalmente as terapias de oleação. Então, compreendendo a ótica do *Ayurveda*, quando o paciente chegava no local para realizar um tratamento, a primeira conduta era a realização da anamnese/conversa.

A anamnese se resume em um longo diálogo entre o médico/terapeuta e o paciente, com o intuito de aproximação – de conhecer um ao outro, de trocar olhares, palavras e confiabilidade. A conversa consiste em compreender, em primeiro lugar, a percepção do paciente sobre si mesmo, e assim se aproximar da sua história de vida e familiar; os aspectos sociais; características comportamentais: fala, relações, emoções e comportamentos em geral. Uma conversa menos engessada e mais livre, aberta. E junto a isso, é feita uma avaliação física que consiste em compreender sobre as características físicas/anatômicas do paciente – o fenótipo: cor de cabelo, formato da face e corpo e aspectos fisiopsicológicos.

Através das características identificadas, o médico faz uma avaliação do paciente em relação à sua constituição (tendências, personalidade, características físicas, emocionais etc.), a partir do método da comparação com o meio feito dos cinco elementos. Esse método se aproxima da fenomenologia de Goethe, formulada a partir da teoria da metamorfose das plantas.

O diagnóstico pode ser feito através de exame do pulso, análise da língua, exame facial, exame dos lábios, das unhas e dos olhos, identificando algumas características que revelam o *dosha* em desequilíbrio e seu estágio de adoecimento. É preciso compreender que a análise do paciente através do *Ayurveda* é complexa. De modo que, para a compreensão do diagnóstico, é preciso entender, também, sobre termodinâmica do corpo,

⁴⁰ É curioso como a busca por conhecimentos e práticas de terapias do cuidado e da saúde são feitas majoritariamente por mulheres, no entanto o espaço mais ocupado é o da assistência. Dessa forma, pensando numa escala hierárquica na concepção do agenciamento da saúde, o poder de decisão se encontra nas mãos do médico, cargo este que, por sua vez, é ocupado majoritariamente por homens.

dos *doshas*, as funções dos *doshas* no corpo, os *subdoshas* e suas direções, trabalhar com energias sutis e padrão vibracional. Relacionar-se com o paciente para compreender aspectos grosseiros e sutis está também no campo do sensível, da intuição. Outra questão importante descrita nos textos é a relação recíproca de confiabilidade, respeito, compaixão e acolhimento entre curador e curado. Uma conduta que coloca em prática esses preceitos e é feita com ética, seriedade e muito estudo é o que define o “bom médico” e o “médico ruim” (LAD, 2002).

Quando os pacientes chegam ao local para uma consulta e serem tratados, todos os aspectos relacionados à saúde do corpo são investigados. No entanto, o mais importante a ser levado em conta pelo médico/terapeuta são as subjetividades. E não apenas o dito, mas o não dito. As palavras que habitam no silêncio, as expressões, os gestos, as emoções, aquilo que precisa ser observado e suas relações com as energias sutis e densas, os órgãos e os sentidos. Assim como, as subjetividades do avaliador e aquilo que foi sentido são levadas em consideração para tal análise.

Dessa forma, a complexidade do pensamento não é apegada apenas à forma, à materialidade, ao físico, à aparência, mas a um complexo integrado de fluxos que envolve todo o corpo. Assim, todos os aspectos relacionados à vida são levados em conta. É importante compreender que viver é estar propenso à doença. Por isso, o *Ayurveda* acredita que sempre estamos em dívida e devemos respeito para com a natureza e o ambiente à nossa volta. Vivemos em um mundo onde “nascemos doentes”. A humanidade está adoecida, e por esse motivo o *Ayurveda* foi revelado para curar. É o primeiro aspecto a ser tratado. Com isso, dá extrema importância à construção de uma rotina diária integrada com os ritmos da natureza com disciplina e ética.

A respeito de sua conduta, que ao tratar da saúde leva em conta a vida, podemos dizer que onde quer que a vida

[...] esteja acontecendo, eles estão incansavelmente em movimento – fluindo, se deteriorando, se misturando e se transformando. A existência de todos os organismos vivos é apanhada neste incessante intercâmbio respiratório e metabólico entre suas substâncias corporais e os fluxos do meio (INGOLD, 2015, p. 61-62).

Em relação às causas das doenças, elas estão relacionadas à mente e ao corpo, e são triplas: o erro na utilização; a não utilização; e a utilização excessiva do tempo (as estações), das faculdades mentais (ações que prejudiquem aos outros e a si) e dos objetos

dos órgãos dos sentidos (som, tato, visão, gosto, odor, assim como a matéria – *dravya*), seus atributos (*gunas*) e a ação (*karma*) (SHARMA; DASH, 2018).

As doenças são psicológicas, somáticas e psicossomáticas. Existem as doenças exógenas e endógenas. Os mesmos fatores que, no estado de sua combinação saudável, são responsáveis pela criação dos seres vivos; no estado de sua combinação insalubre, são responsáveis pelas várias doenças. Sendo assim, o corpo e a mente constituem o substrato da doença e da felicidade (saúde). A utilização balanceada do tempo, das faculdades mentais e dos órgãos dos sentidos é a causa da felicidade (SHARMA; DASH, 2018).

O *Ayurveda* vai dizer que existe um processo evolutivo da doença, e ao tomar conhecimento disso, podemos identificar o processo das desarmonias até a manifestação da doença propriamente dita e, assim, evitar a evolução desse processo através de mudanças na rotina: alimentação, exercícios, meditação, higiene pessoal, relações externas e uso de ervas para equilíbrio do *agni*. Esse processo ocorre em seis estágios: *Sanchaya* (acúmulo); *Prakopa* (agravação); *Prashara* (hiperfluxo/difusão); *Sthana samshraya* (deslocamentos/localização); *Vyakti* (manifestação) e *Bedha* (diferenciação). Através dos sintomas relatados pelo paciente, da anamnese, na observação vamos identificar em que estágio de adoecimento o paciente se encontra para fazer a conduta terapêutica.

O primeiro aspecto que vai tratar é reestabelecer as funções adequadas dos *doshas* e compreender os mecanismos físicos e mentais dos desequilíbrios e propensão das doenças e, em primeiro lugar, corrigir a *dinachyaria* (rotina diária) e os *Hituchyaria* (rotina sazonal) para evitar formações de mais *ama* (toxinas no corpo)⁴¹ – as *amas* mentais produzem desequilíbrios emocionais, de modo igual, emoções reprimidas também produzem *ama*. Normalmente, essas condutas, aliadas às terapias paliativas (*Shamana*)⁴² e às terapias de purificação (*Shodana*)⁴³, são capazes de realinhar o funcionamento adequado do corpo físico e da mente. As terapias *aiurvédicas* estão relacionadas ao processo de nutrição, de redução e de purificação (LAD, 2002). Assim, ao entrar no centro

⁴¹ *Amas* ou toxinas são materiais tóxicos, resíduos formados durante o processo da doença, causados por emoções reprimidas, por estresse, por alimentos mal digeridos e absorvidos, por falta de organização e rotina, pela influência do meio externo e por questões internas. A raiz de toda doença é *ama* e muitas são as causas de o corpo desenvolver *ama*. No entanto, é possível afirmar que está diretamente relacionada com *Agni* e o poder de digestão (LAD, 2002).

⁴² As terapias paliativas são: ascender o *agni*, queimar toxinas, jejuns, observar a sede, *Yoga* e exercícios, banhos de sol ou lua, sentar-se ao ar livre, ficar em silêncio, fazer *pranayama* (exercícios de respiração) (LAD, 2002).

⁴³ As terapias de purificação são três: as externas, as internas e os procedimentos cirúrgicos (LAD, 2002).

de tratamento *Ayurvédico*, o que se estabelece é a organização de uma rotina diária interna, que irá refletir no externo.

Caso a pessoa esteja no estágio de diferenciação, normalmente é necessário o *Panchakarma* (cinco ações de tratamento) para a reorganização das estruturas corporais – *doshas*. No entanto, para este último tratamento é preciso avaliar quais ações serão feitas, e ainda, realizar um pré-preparo (*purvakarma*) e um pós-tratamento (*pashchat karma*). Todas essas condutas são feitas com o suporte de remédios naturais com preparo à base de ervas (chás, infusões, óleos, pomadas).

As cinco ações consistem em: *Vamana* (indução do vômito); *Virechana* (purgação); *Basti* (enemas – introdução de óleo no reto), *Nasya* (administração de medicamentos via nasal – óleo, fumaça) e *Raktamoksshana* (retirada de sangue de áreas de congestão sanguínea). Para além dessas práticas, existe uma terapia específica relacionada ao aconselhamento alimentar, que será a base da prevenção, assim como das terapias paliativas, terapias de preparo, terapias de organização e terapias de prevenção. Estudar essas práticas terapêuticas que envolvem oleação, massagens, colírios, fumaça, endereça-nos a práticas de saúde das comunidades indígenas, aos rituais de cura do candomblé, que levam em conta aspectos integrais do corpo. Essa terapia nos lembra muito as práticas de cura indígenas do Brasil, como através da *ayahuasca*, que envolve bebida feita através de ervas nativas que provocam limpezas diversas, através de rituais, cantos, indução de vômito e o rito da fumaça.

Com base no diagnóstico e naquilo que é possível, a partir das condições do paciente e do meio, as orientações e tratamentos serão prescritas e realizadas. É importante trazer em questão que a prática terapêutica do *Ayurveda* em nenhum momento será linear, determinista. Olha tanto o universo particular como aquilo que é universal, com base no invisível e visível, no sutil, no grosseiro e no sensível. Independentemente do tratamento a ser oferecido e realizado com cada pessoa, existe um ritual de agradecimento e a construção de uma sintonia em relação ao ambiente de cura e à energia universal, o curador e a pessoa a ser curada, transmitindo respeito, confiabilidade e ética na conduta.

Antes de preparar a comida, antes de se sentar para se alimentar, antes de executar uma oleação no paciente, existe um ritual para as práticas terapêuticas destinada aos terapeutas. Primeiro fechamos os olhos, silenciemo-nos e emanamos uma energia de pensamento positiva na chamada das forças superiores, que busca trazer o elo entre

ambiente, paciente e médico através da potência que sustenta a todos, o divino, aquilo que conduz. O processo de cura, na perspectiva do *Ayurveda*, é também um processo místico, sustentado pelo amor e pela fé, pelo poder em acreditar (LAD, 2002).

Figura 20 – Preparo do óleo medicado para oleação



Fonte: arquivo da autora.

De acordo com o estágio da doença identificado pelo terapeuta em conjunto com o paciente, os tratamentos são realizados. Ao conhecer as terapias de tratamento e em que se fundamenta, podemos dizer que todo o tratamento se resume a um processo de “alimentar” o corpo para organizar. O alimentar aqui se refere à organização dos tecidos, *doshas*, *agni*, padrões mentais, entre outros, através da terapia de nutrição (de soma), terapia de redução e de purificação (interna e externa). Portanto, podemos compreender o complexo alimentar como base da compreensão do corpo, dos meios e da cura. O corpo se nutre por vários meios: aquilo que oferecemos à pele, aos olhos, aos ouvidos, à boca, assim como o que ofertamos ao outro. Portanto, tudo aquilo que entre em contato com seu corpo é forma de nutrir que leva tanto à saúde como ao desequilíbrio.

Nos tratamentos de nutrição feitos através da oleação, entre outras terapias que realizávamos na clínica, um outro aspecto importante e necessário era a questão do toque, além da prece para conduzir o tratamento, para estabelecer o elo entre as coisas envolvidas durante o processo de cura – o calor e energia, transmitidos pelo corpo, eram indispensáveis, a mão do curador não deixa de tocar a pessoa a ser curada. São dispositivos sutis e importantes no processo, pois trazem a noção de afeto e atenção ao cuidado, da importância do ser a ser curado. Sendo profissional da área da saúde, percebemos o quão a medicina ocidental está ausente de toque, afeto e diálogo. A mecanização dos tratamentos e o mercado da cura e da saúde vêm adoecendo muita gente.

Ao estudar esses saberes médicos pautado numa racionalização que leva em conta não apenas a esfera física do corpo, mas a emocional, estarão atuando no processo de cura da pessoa. Além disso, as práticas médicas do *Ayurveda* são possuidoras de uma técnica ancestral e são dotadas de lógica, organização e racionalidade. Desse modo, a conduta básica para o tratamento das doenças é: primeiro, eliminar a causa (*Nidana Parivarjana*); segundo, evitar o agravamento dos *doshas* que entraram em desequilíbrio (*Shamana Chikitsa*) e que dependem do diagnóstico; e terceiro, realizar as ações de limpeza e purificação (*Shodhana Chikitsa*).

Durante os dias dentro da clínica, tanto assumindo o lugar de paciente, como de estudante e terapeuta, a questão da alimentação como centralidade nas terapias aiurvédicas não só foi firmada como teve destaque no campo. Como paciente, estávamos dormindo na clínica, afastadas de tudo que é externo (tempo, sons, objetos, pessoas) e sujeitas à rotina diária estabelecida pelo local para que o tratamento fosse eficaz. Esse afastamento e o cuidado de si se tornam imperativos para o tratamento, sendo necessário estar sujeito ao silêncio e ao aquietamento.

Assim, a alimentação fazia parte de uma conduta preventiva, paliativa e curativa. As refeições que eram servidas para os pacientes eram iguais, uma vez que o tipo de preparo da comida e a combinação dos tipos de alimentos eram de tal modo que o *Ayurveda* vai classificar essa refeição como *Satvica* – aquela capaz de promover harmonia entre todos os *doshas*, é aquela que não perturba a mente e nem o corpo, ou seja, comida de fácil digestão e acessível a todos os corpos. Comida do cotidiano, alinhada com as estações e temperada com ervas – isso é *Ayurveda*.

Figura 21 – Refeição servida no almoço durante o tratamento *Ayurvédico* no trabalho de campo



Fonte: arquivo da autora.

De acordo com o Charaka Samhita (2018), o alimento saudável é uma das causas para o desenvolvimento dos seres vivos e o alimento insalubre é o responsável pelo desenvolvimento das doenças. Isso não exclui outras possibilidades de doença, como: as condutas (ética), o sono, os sons. Os gêneros alimentícios saudáveis e insalubres possuem efeitos opostos, dependendo das variações da dose, da época do ano, do método de preparação, do habitat, da constituição do corpo, da doença e da idade do indivíduo.

Outro aspecto importante, em relação à alimentação durante a estadia na clínica, era que todas as pessoas/pacientes hospedadas comiam juntas, compartilhavam do mesmo momento. E foi assim que nos relacionamos e conhecemos diversas pessoas que estavam sujeitas ao tratamento. A alimentação, durante as terapias, era baseada em alimentos frescos, sazonais, orgânicos e vegetarianos, e o preparo era feito no local, na cozinha. Esses elementos são premissas para que a comida seja *satvica*.

A culinária se encarregava da maestria das combinações de modo a tornar aquele alimento um remédio, capaz de promover a saúde, auxiliar no processo do tratamento e de prevenir novas doenças, assim como o preparo da comida possibilita torná-la em substância digerível que irá nutrir os tecidos do corpo. Era tanto de uma erva ali, de outra acolá, e assim os pratos deliciosos, variados e coloridos vinham dia a dia. Assim como os pacientes não podiam sair, os alimentos de fora não podiam entrar.

Figura 22 – Café da manhã durante a hospedagem na clínica de tratamento *ayurvédico* no trabalho de campo



Fonte: arquivo da autora.⁴⁴

Através do alimento enquanto cura, foi possível nos relacionarmos com outras pessoas. Algo conversado à mesa durante as refeições era o quanto é difícil ter uma alimentação mais saudável, fresca e natural. Os pacientes, na maioria dos casos, vinham de lugares distantes, outros estados e, normalmente, de grandes centros urbanos. E sempre relatavam trabalhar muito e não ter tempo para preparar a própria comida. Nem todos conversavam conosco, mas trazemos alguns relatos de nossas conversas em torno da mesa:

A alimentação na região onde vivo é um pouco diferente. Lá no Norte a gente come mais carne, a gente come mais comida ruim, que não faz bem à saúde, com muito sal, muita fritura. Comida da indústria. Lá tem mais que por aqui. E quando a gente começa a comer esse tipo de comida, parece que vicia e a comida que é boa de verdade fica ruim. É difícil voltar a ter prazer e gostar de comer comida saudável de verdade (Paciente 1).

Eu normalmente como esse tipo de comida. Moro numa região mais afastada e minha mãe cozinha todo dia. Trabalho com meu pai na plantação de mostarda, o nosso dia é corrido, mas minha mãe cuida da comida e das coisas da casa, mas tenho essa dor no corpo que não passa (Paciente 2).

O melhor é quando a gente come assim. Nossa, me sinto até mais leve! Mas nem sempre dá para fazer. O tempo é apertado no dia a dia de trabalho e viajo muito (Paciente 3).

Uma reflexão que tivemos acerca dessas falas foi o quanto estamos distantes geograficamente, mas ao mesmo tempo as falas e questões acerca da saúde e alimentação são tão próximas. Isso nos endereça a refletir sobre o comum, sobre o homogêneo como

⁴⁴ Os indianos têm o hábito de comer esse bolo feito de massa de arroz e um ensopado de verdura salgado, como esse visto na foto.

uma problemática. Questões relacionadas ao “tempo” para se cuidar, ao “tipo de comida”, ao “preparo da alimentação”, ao papel da mulher no trabalho doméstico e nas questões relacionadas à saúde e à alimentação. Essas questões que se tornam uma barreira para o cuidado de si e são vividas de forma muito similar nos diferentes espaços do mundo nos aproximam. São projetos de uma política colonizadora. As dificuldades tendem a se aproximar, e o que as diferenciam são interseccionalidades – aspectos sociais, políticos e econômicos.

Assim, podemos compreender a cozinha como um importante elemento no cuidado de si e nas práticas de cura, de modo igual, a relação com o outro, aquele que também está no processo de cura e aquele que está nos curando. Todos os dias sentávamos juntos para fazer nossa refeição e trocar nossas histórias, era como se o centro de tratamento se tornasse uma comunidade. A comida tem esse poder de unir as pessoas, de promover trocas e conversas. Havia uma paciente, mais ou menos da nossa idade (32 anos), que veio do norte da Índia e sua fala foi a seguinte:

A minha vida é muito corrida, fiz várias vezes o tratamento com a medicina convencional, mas a gente sabe que não funciona de verdade e que tomar um monte de remédio traz prejuízos para a gente. É difícil conseguir um tempo para cuidar da gente. Trabalho no banco o dia todo, mas decidi pegar uns dias de férias e me cuidar, pois não tenho mais condições de viver com esse ressecamento no olho. Tem cinco anos que não tiro férias. Meu marido também tá muito estressado, não temos tempo para dormir e a gente quer ter um filho, a gente precisava se afastar (Paciente 1).

De fato, poder se afastar da rotina, a fim de se dedicar a si mesmo na sociedade contemporânea é privilégio para poucos. Quem consegue ter ao menos uma vida digna mesmo trabalhando 12 horas por dia e ainda se dedicar ao autocuidado? Como podemos conceber a saúde sem acesso a direitos básicos? Além de o sistema criar mecanismos e discursos que reforçam a ideia do tratamento a uma ação imediata, também associam saúde à ideia de mercado e consumo, dependente de elevado poder aquisitivo. Não obstante, o cuidado de si é constituído hoje como uma forma de egoísmo, um interesse individual, também relacionado à estética. Foucault (2004) diz que se cuidar é imperativo para todos, durante toda a vida. Mas para quem e como? Existem fronteiras internas e externas na relação do cuidado.

Um outro aspecto que nos chamou atenção nas conversas em torno da mesa era que muitos pacientes vinham de regiões distantes do estado de Kerala, sendo a maioria do norte da Índia. Dessa forma, percebemos o *Ayurveda* se constituindo de diferentes formas

nas diferentes regiões. A diferença relatada e abordada por todos era em relação à seriedade do tratamento e à “contaminação”⁴⁵ com a perspectiva da medicina ocidental nas regiões do norte; por exemplo, mesclar os princípios *Ayurvedas* com medicamentos da medicina ocidental. Os relatos enfatizavam a falta de credibilidade dos tratamentos oferecidos em outras regiões senão no sul da Índia.

A gente sabe que no Norte o *Ayurveda* não é muito confiável, sabe?! Viemos para cá porque aqui é mais seguro o tratamento. É muito longe, mas era o que estávamos precisando. A gente sabe que aqui não vão misturar com os remédios que a outra medicina usa, a medicina dos europeus, e não trata de verdade, além de trazer outras consequências, a gente sabe. E o tratamento aqui é mais sério e mais barato, pesquisamos muito antes (Paciente 1).

Eu já tentei outros tratamentos. Onde moro, em Karnataka, não tem muitas opções de tratamento com a nossa medicina. E a gente sabe que no Norte os tratamentos não são confiáveis. Tenho um problema sério de dores no corpo. Esses 10 dias que estou aqui, já tive uma melhora grande. Aqui o tratamento é diferenciado, mais sério (Paciente 2, tradução nossa).

A gente aqui na Índia sabe que quando precisamos de um tratamento com base na nossa medicina, o melhor lugar para ir é para o Sul da Índia, especialmente aqui em Kerala. É o mais confiável, porque a gente sabe que funciona (Paciente 3, tradução nossa).

Então, nesse processo terapêutico, estar afastado da sua rotina cotidiana para um tratamento é fundamental no *Ayurveda*. Um retornar para si, de forma que se distanciar daquilo que está fora te aproxima do que está dentro. O cuidado de si perpassa pelo conhecimento de si, referindo-se a uma atividade vigilante, contínua e regrada, é também, renunciar a si mesmo (BALSONI, 2012; FOUCAULT, 2004).

O cuidado de si, de acordo com Foucault (2004), caracteriza-se como um princípio de formação do sujeito, preparando-se tanto para a vida como para o rejuvenescer. O *Ayurveda* é esse sistema que vai potencializar as condutas do cuidado de si, uma vez que seu objetivo é o bem viver, a longevidade e o rejuvenescimento, prevenindo a decadência do corpo. Esse cuidado de si está relacionado a uma gama de significados em torno de que cada um pode cuidar de si mesmo, onde o cuidar de si mesmo nasce da obrigação de ter cuidado com o outro. As práticas sociais necessitam do outro para se efetivarem e colocam o cuidado de si em destaque, pois ninguém cuida de si sozinho, e sim se fundamenta, na troca de cuidados, onde primeiro e ao mesmo tempo vem o próprio cuidado, para que tomemos consciência do outro (BOLSONI, 2012). Cuidar de si para cuidar do outro.

⁴⁵ Eles usavam exatamente esse termo. A medicina ocidental contamina outras práticas terapêuticas.

Vesant Lad (2002) vai dizer que aprender sobre si mesmo requer olhar para todos os movimentos da nossa consciência a todo momento. Essa ação é a verdadeira meditação e isso demanda atenção, sacrifício e disciplina. A disciplina como prática de autocuidado significa aprender e expandir, e não imitar e limitar. De acordo com o *Ayurveda*, a disciplina é o primeiro passo para a saúde mental. Vai trazer clareza para as relações com os outros e consigo mesmo, a compaixão é fruto da meditação. Saúde é a utilização do intelecto com amor.

São poucos pacientes ao mesmo tempo durante o tratamento. Eram quatro quartos (três acomodações para casais e uma para solteiro). O acompanhamento possui uma certa exclusividade, e a atenção era dedicada àqueles que estavam ali presentes. Todos os dias o paciente encontra com o médico *Ayurvédico*, para além das terapeutas que realizam as terapias de oleação, *Yoga*, entre outras. Podemos observar uma semelhança com a medicina ocidental em relação à hierarquia do cuidado de quem cuida. Existem o médico e o assistente, ou seja, o trabalho assistencial. No entanto, a relação médico e terapeuta era diferenciada: a confiabilidade, a conduta, a aproximação. A todo momento, havia médicos e terapeutas, e a aproximação era sempre presente, sobretudo em relação ao paciente.

Nas orientações e aconselhamentos durante a terapia, havia uma autorresponsabilização sobre as condutas: acordar para as práticas de *Yoga*, massagens, tomar os remédios feitos à base de ervas e se responsabilizar pela alimentação. A pessoa a ser “curada”, o paciente, também é um agente curador, através da construção da rotina disciplinar. Levar a disciplina para o seu cotidiano dentro do que é possível na sua realidade: preparar seu café, comer em silêncio, meditar durante os trajetos do dia a dia etc. Claro que na sociedade atual precisamos levar em conta as escolhas e quem pode escolher, quem pode se afastar e quem agencia a comida que colocamos no prato num mundo onde existem milhares de famintos, o domínio do agronegócio e o uso abusivo de agrotóxicos.

O *Ayurveda* traz uma noção de autonomia ao paciente enquanto participante ativo no processo de cura, enquanto detentor de um saber, de forma que o conhecimento sobre si e sobre o curar não se concentram no saber médico, e sim em ambas as partes, sendo assim, a relação terapeuta e paciente não é baseada no controle, e sim na autonomia e na relação. Portanto, partindo dos seus princípios e condutas, vai encontrando caminhos para que sua prática não ultrapasse os limites do sujeito, articulando conhecimento

médico e subjetividades, para que o entendimento da saúde da pessoa seja a partir dela mesma.

De acordo com os estudos de Lunardi (1999, p. 33), “[...] a importância e o significado da saúde num entendimento de permanente processo vivido pelas pessoas, e diferentemente pelas pessoas, em nível orgânico e psíquico [...]” é urgente e necessária para a eficácia das ações de terapia e cura, assim como para a crítica à noção de saúde compreendida hoje, e dessa forma, para progredirmos enquanto humanidade.

Distanciar-se daquilo que está fora hoje é privilégio para poucos. De fato, isso nos traz a constatação de que a rotina que se exige numa sociedade moderna é patológica. Não obstante, na sociedade atual, esse cuidado se constitui, muitas vezes, de forma distorcida, individual e egoísta. São práticas inacessíveis à maior parte da população, que precisa de tempo para trabalhar, deslocar-se, cuidar da casa, da família, da alimentação, da educação.

O tratamento do *Ayurveda* é melhor, mas precisamos ter tempo. Meu trabalho não me permite tirar esse tempo para me cuidar. Estou aqui nas minhas férias, que tirei com muito custo. (Paciente 1).

A gente precisa parar para se cuidar, e parar é difícil (Paciente 3).

A partir desses relatos, questionamo-nos de que forma o cuidado de si será um direito de todos. A possibilidade de escolha de estar saudável se concentra, sobretudo, na elite, pessoas que podem parar. Com isso, lutar por reformas políticas e de saúde pública que possibilitem às pessoas a olharem para si mesmas é urgente, assim como criar mecanismos de articular práticas de terapia complexas acessíveis a toda a população. E o *Ayurveda* é medicina que foi desenvolvida em prática coletiva, que visava ao cuidado do corpo, da saúde e da alimentação e suas questões relacionadas com a fome, a desnutrição e a má nutrição, e acreditamos que esse tipo de prática pode ser aplicado e resgatado.

O centro de tratamento é um local privado, onde pessoas de condições sociais específicas estão ali. No entanto, a prática do *Ayurveda* em Kerala é também realizada na comunidade local e em áreas vulneráveis, nos estabelecimentos públicos: universidades, hospitais, conforme nos foi passado pela médica coordenadora. Está inserida na construção de políticas públicas em saúde, assim como na realização de pesquisas científicas nas universidades. Na Índia existe o Ministério de *Ayurveda*, *Yoga* e Naturopatia, Unani,

Siddha e Homeopatia, criado em 2003, focado na educação e pesquisa, e produz diversas diretrizes no campo das práticas de saúde tradicional, acessível e gratuita.⁴⁶

Esses 26 dias foram profundos, transitando entre o ser que está em desequilíbrio, o que vai promover a cura, uma estudante penetrada e uma observadora afetada. Trouxeram dispositivos importantes para pensarmos como a alimentação fundamenta a medicina e a sua importância no processo de cura do corpo pensado de forma integral, na sua relação com o outro e na prática do recolhimento. E esse triplo afetamento nos provocou efeitos físicos, emocionais, fisiológicos. Tiveram dias que não dormíamos, mas deitávamos para escrever, como se o registro fosse algo transcendental, uma vidência, como um sonho sendo registrado, sobretudo sobre todas as coisas que atravessavam essas questões: os sentimentos, as amizades, as relações, pois estávamos vivendo juntos para se curar.

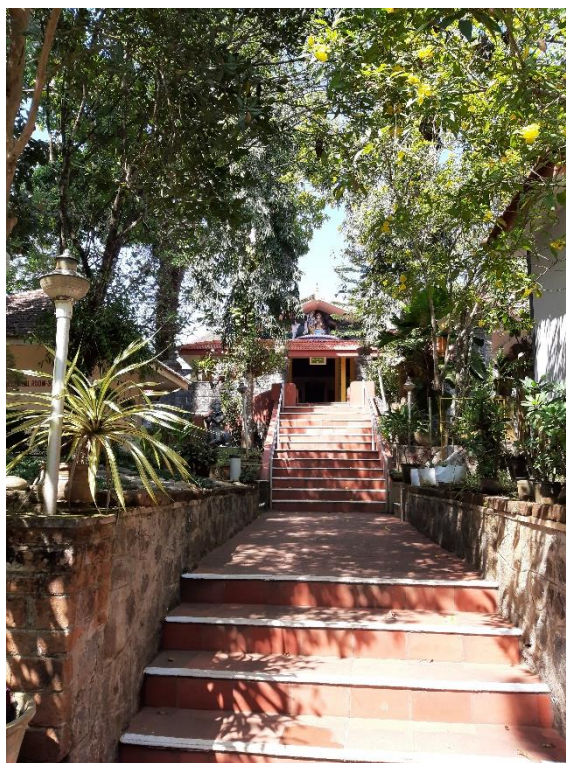
Refatti (2019, p. 125) traz que, na perspectiva guarani, os sonhos são experiências realizadas em conjunto que orientam a vida cotidiana e podem ser entendidos como fonte de conhecimento, pois é algo que se aprende e se ensina, é um importante processo de transmissão de saberes. Sentíamos falta do café, sentíamos vontade de comer outras comidas. Tivemos alguns calafrios e sudorese. Entendíamos isso como um processo de expulsamento, de colocar para fora aquilo que precisava, afinal nós também estávamos imersos e entregues à cura. E durante esse tempo, tais questões relacionadas à participação afetada, que buscava compreender como o *Ayurveda* se articula e atua como prática medicinal nos centros especializados, passavam pelo caderno de campo, mas, principalmente, pelo nosso próprio corpo.

Após esses 26 dias na clínica, fomos para o Sivadanta Yoga Vedanta Dhanvatari Asharam⁴⁷, localizado em Neyyardam, uma barragem de gravidade do rio Neyyar, localizado a 30 quilômetros de Trivandrum – Kerala. Normalmente, um local que associa hospedagem com estudos e práticas de *Yoga* e *Ayurveda* (entre outras práticas) é chamado de *Asharam*. Nesse local, os estudos e práticas estão voltados para a linhagem *Vedanta*, uma das seis filosofias que o *Ayurveda* incorpora em seus fundamentos e princípios.

Figura 23 – Entrada do Ashram Vedanta e escola de *Yoga* e *Ayurveda*

⁴⁶ Disponível em: <https://main.ayush.gov.in/about-the-ministry/>.

⁴⁷ Disponível em: <https://sivananda.org.in/neyyardam/the-lineage/>.



Fonte: arquivo da autora.

O Vedanta foi estabelecido por Badarayana. *Veda* significa “conhecimento” e *anta*, “final”, então Vedanta significa conhecimento final. Essa filosofia é referida, também, como *upanishad*.⁴⁸ De acordo com Vesant Lad (2002), o conhecimento é necessário para muitas coisas, no entanto pode ser uma barreira. Precisamos aprender a ler o nosso próprio livro, que é a ação diária da nossa consciência. Temos que ler a nós mesmos, nossos pensamentos, emoções, reações, sentimentos em todos os aspectos da vida. Na linhagem Vedanta, existe apenas um princípio, que é chamado de consciência. Essa consciência é um princípio que existe em todas as coisas e que compartilhamos. O *Ayurveda* vai incorporar essa filosofia nas práticas de cura.

Dessa forma, tentamos compreender como o *Ayurveda* é transmitido através da doutrina Vedanta, como é incorporado nas rotinas diárias enquanto prática de cura, como medicina, e de que forma articulam esses conhecimentos. Nesse ambiente, onde habitamos por sete dias, havia muitas regras. Uma delas era que não podíamos sair do local. Dessa forma, assim como a clínica, o *ashram* se torna uma morada temporária, da qual estamos sujeitos a suas normas e modos de viver.

⁴⁸ Significa sentar-se próximo ao iluminado, o professor, o mestre, e escutá-lo sem comparação ou dedução.

Essas normas, a recepção e a forma como o diálogo é estabelecido vão se diferindo de um lugar para o outro. Nesse *ashram*, além de poder se hospedar para uma experiência Vedanta com práticas de *Yoga* e *Ayurveda*, há a possibilidade de fazer cursos de formação. O Vedanta é uma linhagem de estudos conhecida mundialmente, está em muitos lugares deste mundo, sempre com a mesma proposta, seguindo a rigor as mesmas normas e preceitos, uma “linhagem de tradição”, segundo eles.

Ao chegar no *ashram*, uma pessoa te recebe e fica responsável em te conduzir para o dormitório, passar o cronograma de atividades e a sua tarefa. Dentro das diferentes práticas de *Yoga*, temos o *karma Yoga*, que é o *Yoga* da ação. E, de forma simbólica, tínhamos algumas tarefas que eram atribuídas a cada uma das pessoas que ali estavam, sem exceção: lavar os banheiros, servir a comida, molhar as plantas, servir o lanche, etc. O *karma Yoga* é uma prática que pode ser realizada de diversas maneiras, é mais profundo e não se resume a tarefas domésticas. É a construção de uma rotina diária feita com amor e disciplina, sem pensar em retornos, trocas. É o seu dever perante o mundo e as coisas ao seu redor.

Os dormitórios eram separados em feminino e masculino, independente se você vai com seu companheiro ou não. Havia regras para as roupas e eram as mesmas para as mulheres e homens: calça abaixo do joelho e folgada e blusa de manga que não apareça o ombro. Não podíamos ficar no celular durante as práticas e tarefas, a internet era liberada em apenas um horário do dia: entre 12 e 14 horas. Obrigatoriamente, tínhamos que ir para o quarto às 21h30 – os sinos tocavam e as luzes se apagavam.

Dessa forma, a rotina diária consistia em: às 5 horas, sinos tocavam para acordar para a meditação e mantralização, que começava às 5h30 e terminava às 7h, sempre havia a degustação de um alimento de oferenda após a prática. Era um momento mágico, estávamos todos sintonizados através do silêncio ou do som vibracional, e assim, despertávamos nossos corpos. Havia um café da manhã às 7h30, sempre uma fruta e chá.

Às 8 horas, começava a prática de *hatha Yoga*, que ia até as 10 horas, quando começava o horário do almoço. Entre 11 horas e 12h30 era o horário livre; no nosso caso, às 11h30 tínhamos nosso *karma yoga*. Das 12h30 às 13h30, havia momento para estudo das práticas de *Yoga*, dúvidas sobre *Ayurveda*, caminhada no local, nos herbários etc. Às 13h30, aula teórica com lanche (chá e fruta). Às 15h30, prática de *Yoga* até as 17h30. Às

18 horas, havia o jantar e um tempo livre até as 20 horas, quando iniciava a meditação e os mantras noturnos, e às 22h íamos dormir.

De alguma forma, gostamos da experiência em estarmos completamente voltadas para nós mesmas, ausente de relações sexuais e afetivas, sem preocupação estética e roupas. A alimentação regrada, leve e saborosa. O cuidado no aspecto individual era mais interno e no aspecto coletivo, estava no âmbito das relações. No local habitavam mais de 250 pessoas, de diferentes lugares do mundo, no entanto a maioria era de indianos, muitos buscavam a formação em instrutor de *Yoga* e alguns em terapeuta em *Ayurveda*.

O *Ayurveda* se articulava através da rotina diária de alimentação, sono, prática de *Yoga*, estudos, meditação e o elo com os ritmos da natureza. Se articulava também na relação com o outro, no cuidado de si, na auto-observação, nas visitas e no reconhecimento de plantas medicinais usadas nas refeições servidas. As aulas teóricas se baseavam no mesmo princípio e no mesmo referencial teórico dos textos clássicos, como aprendido no hospital. No entanto, no *ashram*, as pessoas estão mais habituadas a receber estrangeiros que no centro de tratamento na capital, assim, a forma de condução das aulas era mais descontraída e mais leve, fazíamos dinâmicas, roda de perguntas, entre outras atividades para aprendizado coletivo.

E tudo se resumia na relação com o outro e na alimentação. A alimentação ia se articulando com todas as práticas: nos intervalos, nos momentos de meditação, nos rituais de cerimônia e nas dinâmicas em que as pessoas se relacionavam, estavam mais próximas, interagindo. E assim, o cotidiano, as práticas de cura através do cuidado de si revelam o quanto a alimentação é central para o processo de autoconhecimento e para construir boas relações.

No *ashram*, o horário para comer é regrado. As refeições eram servidas em folhas ou bandejas. Sentávamos bem próximos um do outro em esteiras no chão, formando corredores. Antes de servir, fazíamos uma prece de agradecimento ao alimento. As comidas eram servidas por pessoas hospedadas, arrastando uma panela grande pelo chão, colocando o alimento que desejavam no prato/bandeja. A maioria das pessoas comia com a mão. Após a refeição, todos lavavam seus pratos. Segundo Mauss (2003), os jeitos de comer ou o como comer estão relacionados a técnicas corporais.

Figura 24 – Ritual de Puja Vedanta celebrando o sagrado feminino e a oferenda de alimentos (trigo, coco, óleo, amendoim e rapadura)



Fonte: arquivo da autora.

A comida também possui a característica de uma alimentação *satvica*, sem uso excessivo de especiarias estimulantes, como pimentas, alho e cebola, era vegetariana (pois consomem leite, mas não o ovo), orgânica e sazonal. Havia muitas coisas no próprio local. Então, as comidas, nos diversos lugares, aproximavam-se, assim como o jeito de comer, o que comer, e carregam tanto o *Ayurveda*, como os modos de comer pautados em normas antigas. E seguindo esse ritmo disciplinar, dias alegres e dias tristes, foi que se passaram os sete dias no *ashram*, fazendo todos os dias a mesma coisa, mas a cada dia uma experiência pessoal e coletiva diferente.

Em seguida, fomos passar uma temporada em Varkala, um município do distrito de Trivanthapuram, situado no estado de Kerala, a única cidade onde falésias são encontradas ao lado do Mar da Arábia. Os penhascos possuem formação sedimentar cenozoica, característica geológica única, sendo declarados como um monumento geológico nacional.⁴⁹ Uma cidade conhecida turisticamente pelo seu templo Janardana

49

Disponível

em:

https://www.gsi.gov.in/webcenter/portal/OCBIS?_afLoop=28783214722891148&_adf.ctrl-state=18fq8mpzbg_1.

Swami, de 2 mil anos, e pela quantidade de tratamento em *Ayurveda* e cursos de imersão em *Yoga*.

Figura 25 – Praia de Varkala



Fonte: arquivo da autora.

Decidimos ir para Varkala pois um amigo de Vitória-ES nos indicou um estudante de *Yoga* e *Ayurveda* indiano. Ao entrarmos em contato com ele, nos disse que daria curso de *Yoga* e *Ayurveda* em Varkala. Então, um outro *Ayurveda* que surgiu foi associado ao *Yoga*, em um lugar mais elitizado (tipo um *resort*), com mais estrangeiros. E fomos vivenciar esse outro *Ayurveda* associado ao *Yoga* num contexto completamente distinto dos outros.

Ao chegar à praia localizada em Varkala, onde ficam diversos *resorts* e centros de tratamento de *Ayurveda* e cursos de formação em instrutor de *Yoga*, deparamo-nos com uma quantidade imensa de pessoas estrangeiras, principalmente vindas da Europa. A internacionalização e a concepção orientalista do *Ayurveda* e do *Yoga* provocou interesse em pessoas de diferentes lugares do mundo em se deslocar para a Índia.

Estar próxima dessas pessoas, naquele momento, conversando e interagindo por alguns interesses em comum nos fez perceber que a busca por conhecimentos outros é despertada por dispositivos muito similares nas pessoas: uma busca por autoconhecimento, uma crise pessoal, uma busca de sentido para a vida, a insatisfação pelas medicinas ocidentais e outros modelos de cura e tratamento, para se afastar da rotina diária. Não obstante, existem as pessoas que criam a ideia de um universo paralelo, a ilusão de “um mundo perfeito”, aqueles que entram num vitimismo e “fogem da realidade”. Mesmo com toda

essa fantasia, chegando à Índia as coisas mudam um pouco, mas tem gente faz questão de fingir cegueira. O ser humano está a todo momento depositando a expectativa em algo fora de si para a resolução de todos os seus problemas e, na maioria das vezes, de forma bem egocêntrica e antropocêntrica.

Os cursos, o que não nos surpreendeu, são ocupados majoritariamente por mulheres, brancas (estamos inclusas nessa conta), heterossexuais, que possuem elevado poder aquisitivo, mostrando que saberes populares vêm se articulando no mundo, sendo operados e agenciados pelo capitalismo mundial, deixando claro a necessidade de pensar e construir políticas para que esses espaços sejam democratizados. O *Ayurveda* e o *Yoga* vêm se constituindo numa perspectiva política mercantilizada, associada ao mercado e à indústria da cura e da saúde, sendo acessível a uma população limitada.

Nessa experiência em que os saberes da filosofia do *Yoga* e do *Ayurveda* iam se articulando em conjunto, de forma que uma prática orientava a outra, trazendo princípios de saúde e modos de vida que se aproximam, a centralidade de uma é a alimentação e a digestão; e a outra, o corpo, mas que de alguma forma tudo se torna corpo e alimento. Vesant Lad (2002) e o Charaka Samhita (2019) dizem que essas duas ciências são irmãs e se aproximam através da sua origem, base ontológica.

Dessa forma, o *Ayurveda* foi apresentado pensado na sua relação com o *Yoga* através do conceito de saúde. E, mais uma vez, havia a preocupação em comparar o conceito cunhado pelo *Ayurveda* e pela OMS. E assim, pela perspectiva da prevenção, o foco foram as terapias de limpeza, assim como são prescritas no *Yoga*, e a importância da construção de uma rotina diária associada aos ritmos da natureza. A rotina diária é pensar que as coisas no mundo caminham num ritmo e, assim como as notas de uma música, vamos compondo um campo melódico. Aspectos individuais, sociais, econômicos foram levados em conta, assim como, a ideia de reinventar um *Ayurveda* que seja possível no mundo de hoje foi enfatizado pela professora, ela me surpreendeu com sua condução.

O ayurveda existe desde a pré-história, é muito antigo, não dá para aplicar todas as orientações escritas naquela época, não é possível colocar tudo em prática. Isso não é saudável, pois é uma tentativa frustrante, é incompatível com o mundo de hoje. Como falar que não podemos usar a pasta de dente que usamos hoje? A escova de dente? Como orientar limpezas do corpo diária se a sociedade trabalha o tempo todo? Não temos o mesmo tempo de antigamente. Uma doença que vivemos hoje é que somos viciados em trabalho, em produzir, em ganhar dinheiro. Precisamos tratar isso primeiro. Então, precisamos adequar o ayurveda no mundo de hoje. Não precisa ser a 'pasta de dente tal e a escova', mas é importante uma higiene diária, escovar os dentes antes de

iniciar a primeira refeição, por exemplo, utilizar menos produtos químicos no corpo (PRIYA, 2020).

Priya, mais uma médica mulher (fiquei muito contente com isso), formou-se em Kerala. A forma de sua abordagem, a linguagem e a comunicação eram muito acessíveis. Foram aulas e práticas muito boas. E por curiosidade, sua especialidade era a alimentação. Priya relacionou, através dos fundamentos do *Ayurveda*, os distúrbios alimentares com o que ela chamou de “vício em trabalho”. Ela disse que o sistema mundo e as pessoas estão demasiados *rajasicos*. Já explicamos que o *Ayurveda* vai dizer que as coisas manifestadas possuem três atributos, que são também os atributos da mente. São vibrações, energias que movimentam as coisas, a matéria. Assim, *rajas* é a energia da ação, sugere o movimento e a agressividade. Produzimos um comportamento ganancioso e egoísta.

Essas características afetam o nosso comportamento, tornando o mundo mais agressivo, competitivo, insone. Trazem vícios, competição excessiva, apego em alimentos estimulantes e industrializados, drogas, comportamentos compulsivos. Então, de acordo com Priya (2020), o modo que o mundo caminha, os hábitos que construímos elevaram *rajas*, no meio interno e externo. Estamos operando através de *rajas* e, com isso, tais comportamentos e hábitos são estimulados. Uma coisa afeta a outra o tempo todo.

Dessa forma, Priya (2020), enfatiza a construção de uma rotina diária, respeitando os processos, como forma de mudança de hábitos e de comportamento, como forma de mudar a vibração energética da mente. Trouxe a importância do silenciamento, da alimentação, da higiene diária, de construir boas relações, a prática de *Yoga* e a compreensão dos ritmos da natureza: clima, tempo, direção etc., para que o mundo tenha mais saúde. O *Ayurveda* é prática acessível e dentro da sua complexidade, sua ação é simples.

Por exemplo, construir hábitos alimentares de acordo com as estações do ano, isso significa compreender sobre agricultura, plantação e colheita. Ter uma alimentação sazonal em que compreendemos a troca de energia do meio interno com o externo. Quando estamos doando mais nosso calor e quando estamos absorvendo mais calor, para potencializar nossa energia de digestão – a sua e a do universo.

Apesar dos diferentes contextos em que esse *Ayurveda* se apresentou e foi apresentado, a experiência do corpo vivido foi importante e um aspecto unânime entre esses três “*Ayurvedas*” foi que, independentemente do lugar, os fundamentos e princípios ensinados

foram os mesmos, o posicionamento do profissional indiano carrega a autenticidade do lugar que habita – ora mais introvertido, ora mais extrovertido, mas as normas e os modos são do viver indiano – ora mais rígido, ora mais flexível e, sobretudo, na relação das práticas com a alimentação.

3.3.2 O complexo alimentar

Foi a partir desses relatos que fomos nos compreendendo enquanto parte de um processo de produção do conhecimento em que estávamos imersas, sendo afetadas por todos os lados, através de práticas de terapia que envolvem uma complexidade, mas que ao mesmo tempo se articulam de forma simples, com o agenciamento do próprio sujeito enquanto percebedor da saúde, com o auxílio de técnicas antigas que envolvem a cozinha, os alimentos, ervas medicinais, massagens, o *Yoga* e principalmente o silenciamento através do afastamento.

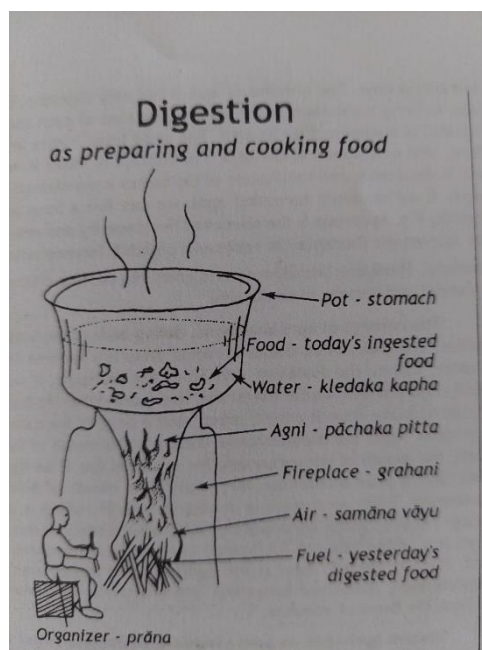
Durante todo esse tempo, percebi que o complexo alimentar era questão central no pensamento médico indiano. No fim, tudo se resumia em alimentação, nutrição e digestão, pois nos nutrimos daquilo que digerimos e nos intoxicamos daquilo que não digerimos. Pacificação através do alimento, oleação através do alimento, remédio através do alimento, cura através do alimento e adoecimento através do alimento. Podemos afirmar que, para o *Ayurveda*, alimentar um corpo está no âmbito da complexidade da vida e da não vida, da saúde e da doença, da tristeza e da felicidade. Acredito que não só no *Ayurveda*, mas em muitas outras racionalidades médicas.

As dietas e estilo vida que dão suporte aos tecidos corporais e equilíbrios dos *doshas* também permitem fluir a saúde dos canais energéticos do corpo, o campo sutil, afetando nossos comportamentos, nossos pensamentos e emoções. Dessa forma, manter o funcionamento integrado dos *doshas*, dos tecidos, dos canais e do intelecto é o básico para a boa saúde. De acordo com o *Ayurveda*, manter a saúde mental é usar o intelecto com amor, essa é a chave para a saúde mental. O amor alimenta o corpo. Raiva, angústia, agressividade intoxicam o corpo. De que estamos nos alimentando?

A comida, segundo o *Ayurveda*, possui a energia da vida – *agni*, e que só pode ser utilizada pelo corpo através do processo de digestão, que não acontece apenas pela boca.

Essa energia de transformação é o que possibilita o metabolismo do alimento no corpo, assim como a transformação do alimento no processo de preparo em substâncias capazes de nutrir o corpo, os tecidos, etc., sendo o prana (respiração) aquilo que organiza todos os processos. Sem prana, a vida não é possível. Essa troca – anabólica e catabólica –, é um processo contínuo e recíproco. Estamos sempre alimentando um outro e sendo alimentados. Lad (2002) faz uma analogia da digestão com o preparo e o cozimento do alimento.

Figura 26 – Analogia da digestão com o preparo de comida



Fonte: Lad (2002, p. 85).

A primeira experiência quando o alimento entra em contato com o corpo é o sabor. *Ra* significa “sabor” e *as*, “suco”. É o sabor associado com a secreção da boca, portanto o elemento que possibilita experimentar os sabores é a água, o princípio da coesão, a potência da lua. Existem seis tipos de sabores formados a partir de várias permutações dos elementos. Assim como todo alimento possui os cinco elementos, mas com predominância em dois. Por exemplo, as pimentas, canela e gengibre estão relacionados com o elemento fogo; frutas secas e folhas, com o elemento ar; carnes, com o elemento terra. E cada um desses sabores estão relacionados com um órgão. O sabor salgado com os rins, por exemplo.

Dessa forma, assim como o universo, os *doshas*, os sentidos, os sabores, os alimentos também estão relacionados com os cinco elementos, em suas diferentes manifestações,

permutações, vibrações e ritmos, trazendo tanto o aspecto da semelhança, quanto da diferença. Os sabores são: *madhura* (doce); *amla* (azedo); *lavana* (salgado); *katu* (picante); *tikta* (amargo); *kashaya* (adstringente). E cada um desses sabores está relacionado com os cinco elementos. Assim como os sabores podem ser percebidos em diferentes partes da língua, os órgãos também o são. O consumo em excesso e carente de certo tipo de sabor pode afetar o órgão a ele relacionado. Por exemplo, o consumo elevado de alimento salgado pode levar a uma congestão pulmonar.

Cada um desses seis sabores terá uma ação farmacológica e psicológica. A combinação única de atributos de cada substância vai influenciar o corpo. Podendo ter um longo e duradouro efeito nos *doshas*, criando tanto uma ação terapêutica como de desequilíbrio no corpo e na mente. Assim como, cada sabor possui sua ação psicológica, construindo influência positiva ou negativa, que vai se revelando com o tempo. Um exemplo é a relação do sabor doce com a beleza, o amor, a melodia, com a essência da vida (*ojas*), com os processos anabólicos, entre outras coisas. Lad (2002, p. 243, tradução nossa) afirma que o “[...] amor é doce. Chamamos a pessoa que amamos de ‘meu doce’, nunca dizemos ‘oh, meu azedo’”.

O desejo é também um aspecto importante e complexificado pelo *Ayurveda*. O desejo por certos tipos de sabor pode aumentar e reduzir os *doshas*. De todo modo, o desejo pode ser compreendido como algo saudável, como uma resposta celular inteligente e que deve ser atendida. Se levarmos em conta que na sociedade ocidental os desejos alimentares e a relação de prazer e alegria são constantemente negados, é um elemento que devemos considerar e refletir. De todo modo, o *Ayurveda* vai trabalhar a autonomia e o autoconhecimento para que o próprio sujeito identifique o desejo despertado pelo seu próprio corpo (SHARMA; DASH, 2018).

Após a experiência do sabor, que é a primeira, quando o alimento entra em contato com o corpo, outras experiências são percebidas pelo *Ayurveda*. Então, logo após o sabor, frequentemente sentimos e percebemos uma energia de aquecimento ou refrescância no estômago ou no intestino delgado. Essa potente energia é chamada pelo *Ayurveda* de *virya*. É um princípio ativo da substância, a ação provocada, responsável por diversas funções no processo digestivo, dessa forma é preciso equilibrar o quanto de quente e frio se ingere (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

A outra experiência é *vipaka*. O efeito pós-digestivo do sabor que ocorre no cólon e tem ação sobre as excretas, produzindo três sabores pós digestivos: doce, azedo ou picante. Auxiliando no processo de eliminação e digestivo dos alimentos. E, por fim, *prabhava*, que é a ação específica de uma substância, um sabor. É uma qualidade sutil inexplicável. Quando duas substâncias possuem o mesmo sabor, *virya* e *vipaka*, mas têm ações diferentes (LAD, 2002; SHARMA; DASH, 2018).

Cada sabor, assim como os elementos que o compõem, possui seus atributos, que vão agir no corpo: pacificando, aumentando, reduzindo em cada etapa da digestão. O processo da digestão possui seis etapas de acordo com a constituição dos tecidos corporais, as excretas, etc., e cada uma dessas etapas possui um tempo de ação. Dessa forma, cada alimento e sua relação com os elementos, o sabor e os atributos vão produzir efeitos nos *doshas*. Para o *Ayurveda*, semelhante agrava semelhante. Então, se meu corpo é um corpo de muito fogo, preciso me atentar aos alimentos que estão relacionados com o fogo, assim como a estação do ano em fogo. Fazendo um manejo dos alimentos e suas complexidades, com o corpo e suas complexidades através dos antídotos e combinações, que são os próprios alimentos.

Logo, a alimentação e toda sua especificidade e complexidade envolvidas, que podemos compreender como o complexo alimentar, que vai desde a produção do alimento até a digestão, estão relacionadas com o processo de cura e de adoecimento do corpo. A alimentação deve ser levada a sério, respeitando nossas particularidades, assim como aquilo que está externo a nós. A alimentação deve ser em quantidade e qualidade adequadas, associadas aos ritmos da natureza: estações do ano, tempo de colheita, etc. É comida acessível, é o arroz e feijão ou, como na Índia, o arroz com lentilha, é comer as frutas das estações, as verduras, é cozinhar e temperar de forma equilibrada os alimentos, compreendendo os antídotos e as combinações boas entre os alimentos. É compreender também sobre a relação do corpo, alimentação e estações do ano.

Figura 27 – Refeição no centro de tratamento Ayurvédico no trabalho de campo



Fonte: arquivo da autora.

O alimento saudável é uma das causas para o desenvolvimento dos seres vivos e o alimento insalubre é o responsável pelo desenvolvimento das doenças. Isso não exclui outras possibilidades de doença como: as condutas (ética), o sono, os sons. Os gêneros alimentícios saudáveis e insalubres possuem efeitos opostos, dependendo das variações da dose, da época do ano, do método de preparação, do habitat, da constituição do corpo, da doença e da idade do indivíduo (não existe um determinismo alimentar). Com isso, o uso correto dos sentidos é determinante para a saúde dos órgãos e da mente, assim como para a formação do gosto. O terapeuta/médico, na aplicação da terapia e em sua conduta, deve conhecer o gênero alimentício, suas propriedades, as dosagens e os efeitos (sabor, digestão e pós-digestão); o sabor (*rasa*), a potência (*virya*) do alimento (quente, frio) e o sabor após a digestão (*vipaka*) são fundamentais para a compreensão da salubridade do alimento e das drogas. Todo alimento pode se tornar remédio (SHARMA; DASH, 2018).

De algum modo, o que vimos trazendo são experiências de quatro meses em relação a um saber que vive há mais de 7 mil anos no país que possui uma das mais antigas civilizações do mundo. A Índia é imensa e possui uma grande diversidade de povos e lugares, de fatos e de histórias, fazendo com que esse tempo vivido seja muito pequeno para alcançar a complexidade da temática trazida. Assim, trazemos a certeza de que muitas coisas ainda precisam ser ditas, analisadas e estudadas em relação à história do *Ayurveda* e sua

constituição enquanto medicina indiana, tanto na forma centralizada como descentralizada. Poderia, então, o *Ayurveda* ser caminho, saída para os dias de hoje? Qual o olhar do *Ayurveda* sobre o mundo de hoje?

4 E QUE MUNDO É ESSE EM QUE VIVEMOS?

4.1 A COLONIZAÇÃO DO ESPAÇO-CORPO

O que a alimentação tem a dizer sobre o mundo? Essa pergunta irá guiar este capítulo com a tentativa de contextualizar o mundo que vivemos através das questões alimentares. E o que os alimentos dizem sobre nós? Haveria aqui um diagnóstico como resultado do que é dito? Partindo do pressuposto de que o espaço é um organismo, um corpo vivo, como caminho metodológico, pretendemos refletir e discutir a problemática em questão a partir da teoria crítica, usando o conceito de espaço proposto por Milton Santos. Como podemos compreender e dar luz às mudanças e transformações que produziram o mundo de hoje?

A produção e reprodução do espaço se dá por um conjunto de forças que estão atuando e manifestando-se através de fluxos, processos, funções, reações, ações e transformações. O espaço é “[...] formado por um conjunto indissociável, solidário e também contraditório de sistemas de objetos e sistemas de ações, não considerados isoladamente, mas como um quadro único no qual a história se dá” (SANTOS, 2006, p. 39). Não obstante, o espaço é social e não é homogêneo, ele é desigual. Dessa forma, sua evolução e seu movimento acolhem interesses hegemônicos (SANTOS, 2006).

Podemos compreender aqui que a alimentação pode ser entendida como um sistema de fluxos em movimento que desempenha um importante papel na organização do espaço (SANTOS, 2006) e nas relações sociais. Produz espacialidades e geograficidades⁵⁰, territórios e territorialidades, transformando e sendo transformada por sistemas de ações e reações. A alimentação enquanto ato geográfico nos permite compreender a realidade e

⁵⁰ O termo “geograficidade”, enquanto categoria geográfica aqui posta, pode ser compreendida conforme analisa Moreira (2004, p. 12-14): “[...] à condição espacial da existência do homem em qualquer sociedade. O equivalente do que em filosofia Heidegger designa a mundanidade do homem. Ou em outro contexto Hegel designa o ser-estar do homem no mundo. [...] É a existência em sua expressão espacial. [...] Espacialidade diferencial do existente é o próprio modo como se organiza a geograficidade. [...] É o estado ontológico do ser no tempo-espaço”. Enfatizamos que a existência do homem em qualquer sociedade não é possível sem a presença de outros seres e coisas vivas, portanto essa condição espacial não se limita apenas ao homem aqui neste trabalho, e sim a todas as coisas que estão interagindo.

os processos, ou seja, ao mesmo tempo é a de uma história passada e a história da atualidade.

O corpo, então, é tanto esse e o outro, como também meio e condição para produção do espaço. Nunes (2014, p. 3) menciona a importância de “[...] reconhecer a centralidade de sua posição na produção do espaço geográfico – o próprio sujeito da pesquisa se confunde com o objeto que é o foco da investigação”. O corpo aqui pensado não é somente do ponto de vista biológico, mas como físico, químico, orgânico, social, político, econômico e cultural. É aquilo que proporciona o acesso e a experiência no espaço. Sendo assim, “[...] o espaço é a experiência corporalizada” (NUNES, 2014, p. 6). Experiência é processo e processo é ação.

La Bretton (2012) diz que o corpo nos proporciona reflexão profunda de si, do outro e da realidade do universo. De algum modo, os corpos – espacialidades – se relacionam de uma forma em que um possibilita a existência do outro. Na existência, há sempre a possibilidade de “ser” corpo e “ser” espaço do corpo. “O corpo é um importante elemento do espaço geográfico que, indissociavelmente, transforma e é transformado por esse” (NUNES, 2014, p. 6). “O corpo é um constructo proveniente do processo co-evolutivo de trocas com o meio externo” (NUNES; REGO, 2011, p. 88) e interno.

Projetar corpos sobre outros corpos nos endereça à domesticação, ao domínio sobre outros corpos, e potencializa o controle e o poder sobre esses corpos. Analisar a partir da escala do corpo é estudar a história da civilização, em que cada sociedade atua sobre o corpo, conduzindo-o, a partir de suas normas, costumes, relações, e constrói particularidades do seu corpo enfatizando atributos em detrimento de outros, criando seus próprios padrões. Surgem então os padrões dos corpos, dos ambientes, das normas, dos saberes, da beleza, da saúde, da sensualidade, de postura, de comportamentos que dão referência aos indivíduos. No entanto, existem as fronteiras entre corpos – os diferentes corpos que ocupam diferentes espaços, essa fronteira representa a colonialidade.

Portanto, pensar a colonização do corpo a partir do espaço é pensar sobre o espaço a partir do corpo e isso pode ser compreendido, também, através da relação solo e estômago. Mecanismos e sistemas globais, como o desenvolvimento do capitalismo e o sistema agroalimentar, relacionam-se com os mecanismos locais, como o acesso à alimentação, e estabelecem relações com processos sociais, como a saúde.

Essas duas ordens, se constituem, paralelamente, uma razão global e uma razão local que em cada lugar se superpõe e, num processo dialético, tanto se associam, quanto se contrariam. É nesse sentido que o lugar defronta o mundo, mas, também, o confronta, graças à sua própria ordem (SANTOS, 2006, p. 225).

4.2 COLONIZAÇÃO DO SOLO: O DESENVOLVIMENTO DO SISTEMA CAPITALISTA

O desenvolvimento do sistema capitalista se relaciona com diversos mecanismos territoriais. Vamos compreender a colonização do solo a partir do desenvolvimento do sistema capitalista e sua relação com a sociedade moderna após a Revolução Industrial. O sistema capitalista de produção se desenvolve nas cidades e na indústria, no entanto nasce, em primeiro lugar, no campo, na agricultura, modificando os modos da produção agrícola, que, indissociavelmente, transformam e modificam os nossos modos de vida.

O sistema capitalista, como categoria analítica do espaço na sua relação com os processos internos e externos ao espaço, e essa dinâmica de processos interagem e se transformam produzindo outros espaços, outras Geografias. Dessa forma, o sistema capitalista vem produzindo outros sistemas alimentares, outros modos, esses processos e resultados são múltiplos e diversos (SANTOS, 2006).

Entre os séculos XV e XVI, houve o processo de transição do feudalismo para o capitalismo. Nesse período, é preciso entender que o processo fundamental para tal mudança ocorre pela acumulação de capital, que ocorreu, inicialmente, na agricultura, chamada de acumulação primitiva. Essa transição ocorreu na Europa com o processo de expropriação de terras comuns dos camponeses, que eram servos, e a sua proletarização (BRITO; PERIPOLLI, 2017).

No Brasil, essa transição foi através do colonialismo, com a expropriação de terras indígenas, a escravidão e o genocídio dos povos originários. Com esse processo, a cidade se desenvolve dando origem a burguesia, as raças, as classes, o crescimento do comércio e a oposição entre a terra: uma como posse comum dos camponeses e servos e outra como capital resultante do lucro mercadológico. Esse processo de fragmentação, que está no

âmbito do desse sistema, não é apenas geográfico, é econômico, político, social e cultural (BRITO; PERIPOLLI, 2017).

Com isso, temos o nascimento do capitalismo no campo através do processo de separação e de disputa pela terra e, ao mesmo tempo, a cidade toma forma, estabelecendo novas relações com o espaço social: a oposição entre campo e a cidade – terra e capital. De algum modo, o rompimento das relações ressignifica e promove um deslocamento generalizado das coisas, de pessoas, ideias, pensamentos – suas Geografias. Brito e Peripolli (2017, p. 43) afirmam que “[...] o capitalismo, na sua essência, é o processo que dissocia os trabalhadores dos seus meios de produção. Tira deles a propriedade dos meios necessários à realização do trabalho que os sustenta”, promovendo uma desterritorialização na perspectiva da dominação e apropriação de espaços sociais, uma vez que o solo é compreendido como território e dimensão das relações sociais (FARIA; BORTOLOZZI, 2009).

O trabalho no campo vai se assemelhando ao da fábrica, com isso a revolução tecnológica atende aos interesses do capital, das classes dominantes, dos proprietários produtores de monocultura. As políticas no campo passam a fazer sentido quando voltadas às atividades ligadas ao agronegócio. E para sustentar sua essência de acumular e dissociar, “convive” através das relações de poder e domínio com outras formas de produzir o campo. Ele não elimina outras formas, ele cria conflitos (BRITO; PERIPOLLI, 2017).

“A terra é o meio de produção fundamental na agricultura. O que ali produz está na base da alimentação das pessoas. Pode-se multiplicar os meios de produção, mas não se multiplica a Terra” (BRITO; PERIPOLLI, 2017, p. 55). E essa realidade não afeta apenas os países em desenvolvimento, “[...] também diz respeito ao aumento das desigualdades em nosso mundo dito ‘desenvolvido’, dando lugar à exclusão” (FANON, 2005, p. 18). O solo é a base da vida. Tirar a base é como retirar o chão que pisamos, aquilo que nos sustenta. O capitalismo é a representação da colonialidade.

Desde tempos remotos, havia comércio de grande porte envolvendo plantas, especiarias e outros alimentos. Os condimentos têm um significado na história da alimentação humana, fazendo parte de práticas de cura, cuidado, ritos, as especiarias também potencializaram os sabores, desenvolvendo o ato de comer (SAVARIM, 1995). Com o tempo, devido às invasões dos gregos e romanos no Oriente Médio e ao domínio dos

árabes no mediterrâneo, o comércio envolvendo especiarias e alimentos se intensificou, associando-se a guerras e invasões. No entanto, nos séculos XV e XVI, período em que se instalava o capitalismo e a colonização, especiarias e ervas denotavam riqueza e fartura. A busca por alimentos, poder e domínio econômico e comercial de países europeus para o Oriente Médio levou ao domínio de suas terras. Com isso, houve também uma fusão de culturas, hábitos e práticas (DIEZ GARCIA, 2003; FLANDRIN; MONTANARI, 1998).

O desenvolvimento do capitalismo provoca complexas mudanças no mundo. As relações e os modos de vida, associados com a globalização, transformaram-se, trazendo consequências para toda a sociedade em diferentes escalas espaço-temporais. “A ordem global busca impor, a todos os lugares, uma única racionalidade. E os lugares respondem ao Mundo segundo os diversos modos de sua própria racionalidade” (SANTOS, 2006, p. 230).

A Terra é, também, território do alimentar – espaço dos alimentos. É através do uso da Terra que o sistema econômico se desenvolveu e é através da relação com a Terra e com os outros corpos que produzimos nossos modos de vida, costumes e normas. Dito isso, a alimentação mudou em toda sua extensão de relações, produzindo uma sociedade do consumo. O nascimento da era do consumo que ocorreu no ápice da expansão industrial intensificou a fome no século XVIII, com isso muitos processos aconteceram relacionados à produção de alimentos, como as reformas agrícolas.

O medo da miséria persegue até os ricos, e muito justamente, pois a fortuna é mutável, e aqueles que, neste minuto, erguem-se triunfantes, em pé sobre o carro, correm o risco, no momento seguinte de serem esmagados sob as rodas ensanguentadas. Evidentemente, se a sociedade não fosse sempre dirigida pela sobrevivência das sociedades anteriores, se o morto não continuasse a apodera-se do vivo, os homens atuais não teriam preocupação mais urgente do que aquela de assegurar a todos, esse pão, necessário a vida, que o lavrador fornece-lhe, e que, em nossos dias, desvia-se no caminho e estraga-se, desperdiça-se por mil acidentes, in loco, nos vagões e nos navios, nos celeiros, nos entrepostos e, sobretudo, nas mil mercearias. A primeira coisa a fazer seria introduzir a ordem e a segurança na distribuição; consistiria em expedir e repartir os diversos produtos, farinhas, legumes e frutas, com tanto método quanto são distribuídos todas as manhãs as cartas e os jornais. A coisa é factível para os alimentos, pois ela se faz para o papel; todavia para realizar essa revolução de justiça e de bom senso, será preciso erguer a mão contra a “arca sagrada”, violar essa desigualdade tão cara aos privilégios e que lhes assegura não só o monopólio da terra e dos produtos da terra, mas também as fábricas e todas as obras do trabalho humano, sobretudo, o poder, o direito de dizer-se senhores e dominar, com efeito, adulados, respeitados, adorados por esses mesmos que eles oprimem (RECLUS, p. 222, 2015).

4.3 COLONIZAÇÃO DO ESTÔMAGO: A ERA DO CONSUMO

Quando tratamos da relação entre Terra, produção de alimentos e alimentação, podemos pensar, também, através do estômago – da relação solo e estômago –, espaço do corpo. Como as transformações na agricultura, na produção de alimentos, interferem na nossa alimentação? Até o período que antecede a Segunda Guerra Mundial, entre o final do século XVIII e meados século XX, no *boom* da expansão da indústria e da urbanização, Freedman (2009) descreve como se consolida e nasce a sociedade moderna do consumo através da mecanização e instrumentalização dos espaços produtivos (fábrica e campo), da técnica científica e do incentivo à propriedade privada e à monocultura através da “História do Sabor”, seu livro de 2009. Ele traz que as mudanças na nossa alimentação tiveram “duas fases”: uma antes da segunda guerra mundial e outra após.

São momentos “distintos” e, portanto, mudanças distintas, no entanto, conectadas através de um movimento contínuo de transformações onde uma impulsionou e influenciou a outra. Primeiramente, houve uma maior influência da instrumentalização e mecanização e posteriormente, a influência do desenvolvimento técnico-científico. Feedman (2009) afirma que primeiro nasce a sociedade moderna do consumo, e, posteriormente, ela inova. Hoje, vivemos a terceira fase que é a era da tecnologia da informação, o momento após a segunda guerra mundial, o meio técnico-científico tornando o mercado global (SANTOS, 2006).

Desse modo, o capitalismo, ao mesmo tempo que atua no campo, no solo, nos corpos que possibilitam vida aos alimentos e a todos os seres, interfere na alimentação e nos nossos modos de vida. Ninguém vive sem se alimentar e a não realização deste ato é a morte. E para muita gente (populações específicas), comer é, ‘apenas’, um ato de sobrevivência. Portanto, a alimentação e suas dimensões entram como instrumento e suporte às necessidades do capitalismo, nas relações de domínio e poder e se tornam objeto de desejo e consumo.

As mudanças da alimentação na Europa, com o surgimento de novos alimentos e novas técnicas, tiveram seus pontos. Não obstante, pontos que podem ser problematizados: Melhora na digestibilidade dos alimentos, na higiene da manipulação, na descoberta de novos alimentos comestíveis, que num momento inicial, possivelmente, contribuiu para

melhorar o quadro da fome que se instalava, como o caso da batata. Entretanto, o aprimoramento e o progresso técnico-científico, diretamente relacionado a industrialização e a urbanização, teve um impacto profundo nos espaços alimentares com um alcance global (FREEDMAN, 2009).

No período anterior à industrialização Freedman (2009) relata que o alimento era de difícil digestão e a sua manipulação era feita de forma errada, sujeitando o consumidor a doenças. Certamente muitas coisas melhoraram para a Europa, entretanto, desde tempos remotos, com a descoberta do fogo, os povos antigos como os africanos, indianos e chineses desenvolveram técnicas e conhecimentos apurados para a alimentação: a fermentação de diversos tipos, os métodos de conservação, os métodos de cozimento de diferentes maneiras, a mistura de especiarias, dentre outras habilidades antiquíssimas que preservam e potencializam os nutrientes dos alimentos. São formas tradicionais de se alimentar que são praticadas até hoje. O saber popular ancestral envolve uma técnica aprimorada para viver com saúde em comunidade.

Em contrapartida, com o desenvolvimento do capitalismo e a formação das cidades, outras necessidades surgiram devido às mudanças estruturais e sociais, pelos deslocamentos alimentares e de pessoas, desenvolvendo doenças e dificuldades relacionadas à vida social. Com isso, juntamente a esses fatos geopolíticos – revoluções e disputas e debates, a ciência estava se transformando e as concepções sobre saúde e doença na sociedade moderna ocidental foram sendo construídas.

As doenças da época, advindas das mudanças bruscas de modos de vida devido ao êxodo rural e a formação das cidades, necessitavam de soluções. A doença poderia ser vista como resposta ao novo metabolismo, aos novos alimentos, modos e costumes. Assim como coloca Canguilhem (2009), a doença é organização do corpo que está desorganização – o corpo sinaliza.

No livro ‘Alimentos Orgânicos’ Elaine Azevedo (2012, p. 21-26) traz que a visão moderna sobre a saúde e doença se fundamenta a partir de três estágios (higienista, social e biológica) de acordo com os fatos históricos, políticos, sociais e econômicos de cada época. Vai dizer que visão higienista, pautada na ideia de salubridade, surge no período do iluminismo, onde nessa época, com o intenso êxodo rural, se dava grande ênfase “as

idades, aos sistemas de saneamento, à qualidade do ar e da água e ao acúmulo de detritos e cadáveres, como condição multifatorial que envolvia o aparecimento da doença.

A visão social é que a condição de saúde e doença era influenciada pela atividade social e o seu ambiente cultural. Essa visão se deu com o advento da revolução industrial que proporcionou o crescimento da população urbana sob condições sociais precárias. E a visão biológica, que fundamenta a medicina científica moderna, atribuía aos microrganismos e ao meio a causa dos problemas. O pensamento médico ocidental participa dessas mudanças (AZEVEDO, 2012).

Nesse longo período da modernidade, entre os séculos XVIII e XX, mudanças e transformações sociais estavam acontecendo em todos os âmbitos da vida. As disputas intelectuais e científicas, a industrialização, os novos métodos de produção, estavam transformando os modos de vida da época: o habitat, a alimentação, o saber, o vestir, a linguagem, o comportamento, o pensamento e as emoções. A transição para a dieta moderna ocorreu principalmente pela expansão da indústria, o desenvolvimento dos meios de produção e de transporte e o surgimento das cidades – a urbanização (FREEDMAN, 2009; GARCIA, 2003).

Essas mudanças no padrão alimentar da população aconteceram e acontecem no mundo todo, cada ambiente no seu tempo e ao mesmo tempo. Elas envolvem diversos fatores, como econômicos, sociais, culturais e geográficos. No Brasil, tivemos diversas mudanças em virtude da vinda de outros povos e do deslocamento de alimentos, como a culinária africana no período da colonização, a influência da culinária dos povos colonizadores e dos refugiados. Com o desenvolvimento industrial e a chegada de outros alimentos, novos hábitos, modo de preparo e novas mudanças vão surgindo.

Sendo assim, as práticas alimentares começaram a se modernizar a partir dos grandes equipamentos e descobertas científicas que passaram a “facilitar o conjunto das relações cotidianas”. Em 1809, a esterilização por calor e vedação à vácuo. Em 1810, Peter Durand substituiu as garrafas de vidro por recipientes revestidos por estanho, dando origem às modernas latas de alimentos. Louis Pasteur e o desenvolvimento do processo de pasteurização – a ação do calor e a morte dos micro-organismos durante o processo de fermentação (FREEDMAN, 2009, p. 241). Muitas mudanças relacionadas ao processo de conservação de alimentos foram pensadas para a guerra.

A batata, por exemplo, foi descoberta como um potente alimento no combate à fome, impulsionando as produções em larga escala. Em 1850, a batata se tornou o principal alimento da Alemanha. Em seguida, outra mudança foi o crescente consumo de bebidas alcoólicas, quando os químicos descobriram o processo de fermentação da batata que fazia bebidas (*vodka*) mais fortes e a baixo custo (FREEDMAN, 2009). Assim foram desprezando práticas artesanais antigas com técnicas aprimoradas, para práticas modernas, instrumentalizadas e mecanizadas para atender a interesses geopolíticos. “Novos sabores irradiaram na Europa devido a transformações gerais no processamento, preparo e consumo de alimentos nos séculos XIX e XX. Até meados do século XIX a fome e o elevado preço dos alimentos faziam parte do cotidiano” (FREEDMAN, 2009, p. 233).

A população da Europa era subnutrida por carecer de variedades, e de nutrientes vitais; carnes, peixes e vegetais variados eram artigos de luxo, para quem tinha *status* social elevado. Os vegetais não eram habitualmente consumidos e se sustentava na medida em que os métodos caseiros de conservação de alimentos eram possíveis. O açúcar já era conhecido desde a idade média e, em 1800, foi descoberto o açúcar da beterraba, muito utilizado para conservar os alimentos naquele momento da história (FREEDMAN, 2009). Na verdade, o açúcar é conhecido desde a antiguidade através dos povos indianos e africanos.

Os hábitos alimentares modernos foram surgindo a partir das mudanças estruturais políticas, socioeconômicas e tecnológicas, principalmente a partir de meados do século XIX, com o ápice da expansão industrial. Ocorreram as primeiras reformas agrícolas na Europa. Essa revolução agrícola promovida pelo estado, através de redistribuição e privatização de terras, baseava-se em modelos de monocultura, uso de fertilização artificial, máquinas agrícolas e, com isso, o incentivo à criação de gado.

Assim, a carne aos poucos deixa de ser um alimento de “luxo” e passa a alcançar outras classes formadas pelo desenvolvimento do capital, aumentando significativamente o consumo de carne. E ao mesmo tempo, acontecia, também, a revolução dos meios de transportes, que aumentou a exploração de alimentos potenciais e tornou possível exportar alimentos, atravessando mares. Com os deslocamentos alimentares, deu-se início a globalização dos alimentos (FREEDMAN, 2009; MAZOYER, 2010).

Um outro ponto que Freedman (2009) coloca são os avanços em pesquisas científicas sobre a fisiologia da nutrição, que passaram a influenciar o processamento industrial e comercial dos alimentos. Os métodos de preservação tornaram os consumidores independentes das safras, incentivando a produção em massa. Dessa forma, passa a surgir competição entre produtores, estabelecendo novos elos entre consumidor e produtor, introduzindo a mídia e as propagandas para comercialização dos alimentos. A sociedade consumista moderna vai tomando forma na Europa. Com esse conjunto de processos relacionados à conservação, ao preparo e à produção de alimentos, associado às mídias, consolida-se a sociedade do consumo.

O rápido crescimento das populações urbanas durante a segunda metade do século XIX exigiu mudanças no sistema de suprimento de alimentos. Acima de tudo, a questão não era apenas transportar quantidades maiores de comida de áreas de produção distantes, mas também assegurar que não estragasse durante o transporte, a comercialização e o armazenamento. Houve, portanto, um enorme progresso tecnológico na preservação e embalagem de produtos alimentícios. Durante muitos séculos as pessoas secaram, defumaram e salgaram os alimentos, ou os conservaram em vinagre, azeite, álcool ou mel para extrair a água e as bactérias nocivas, prolongando assim sua comestibilidade (FREEDMAN, 2009, p. 240).

A partir de então, as máquinas e indústrias alimentícias vão se aprimorando e avançando cada vez mais, com isso a química passa a influenciar mais intimamente a indústria de alimentos, com a descoberta dos elementos químicos, o isolamento de nutrientes e a modulação do sabor com o uso da tecnologia e sua conseqüente influência nos surgimentos das doenças do século, dando surgimento à medicalização dos alimentos. (FREEDMAN, 2009).

Na época, a disputa intelectual e o poder concedido ao discurso científico estavam intimamente relacionados ao estudo do corpo. A alimentação teve um papel central e importante no desenvolvimento do pensamento químico e nas descobertas com a criação dos laboratórios e microscópios, aliada à tecnologia. Os saberes ancestrais vão sendo marginalizados pelo saber técnico-científico. A química influencia a indústria alimentícia com veemência. Freedman (2009, p. 241) afirma a existência de “[...] uma simbiose entre a ciência da nutrição e a tecnologia industrial em desenvolvimento”.

Por toda a Europa e em todo o mundo, a indústria de alimentos entra em ebulição: o uso de gelatinas para dietética, os estudos sobre músculo e a proteína, o surgimento dos

extratos de carne pelo químico Liebig, as fábricas de açúcar e as indústrias de bolos e biscoitos, a aceleração do processo de fermentação dos pães e, paralelo a isso, as propagandas e as mídias investindo alto para a comercialização dos alimentos (FREEDMAN, 2009). Esse momento, em virtude do desenvolvimento da química e da ciência da nutrição, foi crucial para incentivar a indústria dos processados e ultraprocessados. Michael Pollan (2008), jornalista e ativista alimentar, contextualiza, em seu livro “Em defesa da Comida”, a respeito da influência da química, falando sobre como ela deu origem ao nutricionismo⁵¹ moderno:

O conceito de nutriente existe desde o início do século XIX. Foi quando William Prout, médico e químico inglês, identificou os três principais componentes dos alimentos – proteínas, gorduras e carboidratos -, que ficariam conhecidos como macronutrientes. Consolidando a descoberta de Prout, Justus Von Liebig, grande cientista alemão considerado um dos fundadores da química orgânica, acrescentou alguns minerais à grande árvore e declarou que o mistério da nutrição animal – como o alimento se transforma em carne e energia – havia sido solucionado. Trata-se do mesmo Liebig que identificou os macronutrientes do solo – nitrogênio, fósforo e potássio (conhecido dos fazendeiros e dos jardineiros pelos símbolos da tabela periódica: N, P, K). Liebig afirmou que tudo de que as plantas precisam para viver e crescer são esses três elementos, e só. Assim como as plantas, as pessoas: em 1842, Liebig propôs uma teoria de metabolismo que explicava a vida estritamente em termos de um pequeno punhado de nutrientes, sem recursos a forças metafísicas tais como o “vitalismo”. [...] o *Extratum de Carnis* de Liebig -, que veio a ser um caldo de carne, e elaborou a primeira fórmula de alimento para bebês, que consistia em leite de vaca, farinha de trigo, farinha maltada e bicarbonato de potássio. [...] Os químicos claramente estavam passando por cima de alguma coisa – alguns ingredientes presentes nos vegetais frescos (como laranja e batatas) que milagrosamente curavam os marinheiros. Essa observação levou à descoberta, no início do século XX, do primeiro conjunto de micronutrientes, que o bioquímico polonês Casimir Funk, retomando ideias vitalistas mais antigas, batizou de “vitaminas”, em 1912 (“vita”, vida, e “aminas”, compostos orgânicos organizados em torno do nitrogênio). As vitaminas deram grande contribuição ao prestígio da ciência nutricional. Essas moléculas especiais, que primeiro foram isoladas dos alimentos e mais tarde sintetizadas em laboratório, podiam curar deficiências nutricionais como escorbuto e beribéri quase da noite para o dia, numa demonstração convincente do poder redutivo da química (POLLAN, 2008, p. 26-27).

De forma geral, o avanço da ciência eclodiu uma grande mudança na alimentação, influenciando diretamente a indústria de alimentos: consumo de alimentos processados e ultraprocessados, aumento do consumo de carnes e laticínios e a atuação da indústria para cada vez mais atender às exigências do capital, trazendo inovações alimentares que sejam baratas e duráveis, como a margarina como substituta da manteiga, em 1860, na França.

⁵¹ Termo criado pelo australiano sociólogo Gyorgy Scrinis.

Juntamente com as grandes fábricas (cerveja, açúcar, enlatados de peixe) que foram surgindo na época, houve um salto para o consumo em massa graças às máquinas e ao acelerado processo produtivo (FREEDMAN, 2009).

Com isso, as cozinhas e a culinária passam a se modificar e se contrair. Tornam-se não mais um espaço de interação – cozinhar e fazer comida junto –, mas um lugar relacionado ao trabalho doméstico cada vez mais equipado, frio, sem cor e menos interativo. As panelas de diferentes formas e funções vão surgindo, os móveis e máquinas que após a Segunda Guerra simplificam a cozinha, facilitando os procedimentos e diminuindo o tempo de preparo das comidas, dando o surgimento às cozinhas brancas e planejadas, tão almejada pela burguesia e posteriormente pela classe trabalhadora (FREEDMAN, 2009).

A segregação social da cozinha aconteceu de modo gradual e constante, dando origem ao que temos hoje: cozinhas práticas e compactas, e ao espaço doméstico não remunerado. Essas mudanças têm uma íntima relação com a sociedade patriarcal e com a exploração do corpo da mulher para acumular valor e atender às necessidades do capital (SILVIA, 2019). A relação entre alimento e mulher, produção e reprodução do capital é íntima. A saída do campo e o deslocamento feminino para o espaço doméstico não remunerado, trazendo uma dupla jornada de trabalho, intensificou as mudanças na relação com a alimentação. A cozinha, desde tempos remotos, foi ocupada majoritariamente por mulheres. Com o desenvolvimento das cidades e a entrada da mulher no mercado de trabalho e na indústria, devido às necessidades capitalistas, as mulheres passaram a ter jornadas duplas de trabalho, atendendo às necessidades da indústria, do marido e do espaço doméstico.

Com a necessidade social da época de uma alimentação mais rápida, Freedman (2009) afirma que o surgimento da cozinha acelerou o desenvolvimento tecnológico. No entanto, acreditamos que o desenvolvimento tecnológico, em virtude do capital, deu surgimento à cozinha moderna. A cozinha sempre existiu, o que mudou foi a relação. A cozinha pode ser compreendida como ambiente em que transformamos alimento em comida, remédio, etc., é onde se faz a culinária. Segundo Garcia e Castro (2011, p. 92),

[...] a culinária pode ser entendida como qualquer tipo de processamento de transformação do alimento ou pode ser considerada a partir da passagem da ingestão de alimentos crus para cozidos. Neste caso, o uso do fogo, dominado pelo homem cerca de 500 mil a.C., passa a ser seu marco inaugural.

Os equipamentos e utensílios do espaço doméstico, para torná-lo adaptável aos modos urbanos, eram cada vez mais práticos, na ideia de reduzir o tempo gasto com a cozinha e o preparo dos alimentos e ter mais tempo para o trabalho. Os interesses econômicos e políticos são visíveis. E as mudanças no preparo dos alimentos deram origem aos livros de culinária da burguesia, que Freedman (2009) chama de “gastrosfia” ou “ciência do estômago”, com reflexões sobre sabor e técnica de preparo dos alimentos.

Essa mudança estrutural e social da cozinha, espaço que se entendia em tempos antigos como um lugar de encontro, diálogo, de práticas, de prazer e interação, para um espaço de sacrifício, exploração e segregação, associado ao sentimento de exaustão, mudou nossa relação com a alimentação e a transformação do alimento em comida, que antes era compreendida como uma das práticas mais importantes para a conservação vida.

O consumo em massa se consolida e dá surgimento às primeiras ondas de *fast food* através das novas tecnologias na indústria e da alta valorização das gorduras, dos açúcares e das carnes, que deram lugar a novos “sabores” e novos hábitos alimentares. No final do século XIX, ocorre um avanço na ciência com o surgimento do microscópio. Muitas inovações surgiram nesse longo período. “Mudanças estruturais na indústria alimentícia que levam ao moderno consumismo de massa, foram, ao mesmo tempo, causa e consequência dos processos de modernização, intensamente debatidos, que resultam da urbanização e industrialização” para atender às demandas da produtividade em todas as suas dimensões (FREEDMAN, 2009, p. 255-256).

Nesse mesmo período, no final do século XIX, “[...] o foco científico redutivo sobre a interpretação dos nutrientes, em vez de simplesmente pelo estudo ou pela referência a nutrientes em si” (FREEDMAN, 2021, p. 403) a indústria e nós – pessoas e profissionais – vimos difundindo essas ideias redutoras de alimentos, caracterizando-o como bom ou ruim. Essa atenção dada, exclusivamente, aos nutrientes em virtude da revolução industrial e científica será chamada por Gyorgy Scrinis (2021) de ‘Nutricionismo’, a junção dos termos ‘nutrição’ e ‘reduccionismo’.

O autor fala que “[...] a história da margarina reflete algumas das mudanças mais amplas dos paradigmas nutricionais em três distintas eras da ciência da nutrição e do aconselhamento nutricional nos últimos cento e cinquenta anos” (SCRINIS, 2021, p. 23). E desde a invenção da margarina, como uma alternativa barata à manteiga, ela vem sendo

reinventada como um alimento funcional. Enfatizando o caráter utilitarista que os humanos atribuem aos alimentos, como se todos eles não exercessem uma “função” na Terra.

Essa forma redutora de compreensão dos alimentos diz respeito à não ampliação do conhecimento nutricional e das complexidades sociais, políticas e econômicas envolvidas. E, também, refere-se à não abordagem complexa em que a questão dos nutrientes e a relação com o corpo acontecem, pois os nutrientes não agem de forma isolada. Isso trouxe consequências: a comoditização das práticas de produção e consumo de alimentos, um pano de fundo conceitual para o marketing nutricional – a corporativização do alimento e dos produtos alimentícios e, dessa forma, construíram uma abordagem reducionista em vários âmbitos na história a favor da indústria: de nutrientes, de nutrientes únicos – os funcionais, de macronutrientes etc. (SCRINIS, 2021).

O nutricionismo se caracteriza pelo discurso da arrogância, pelas contradições, pelo determinismo nutricional, como um marcador de qualidade alimentar pelos nutrientes, fetichismo de nutrientes, entre outros. Com isso, do século XIX até os dias de hoje, vimos vivendo a era do nutricionismo quantificado, a era do bom *versus* ruim e a era do funcional. Essas concepções estavam relacionadas ao corpo e sua imagem: o corpo deficiente, o corpo supernutrido, o corpo gordo, o corpo magro etc. Dessa forma, o “[...] nutricionismo é tanto compreendido como uma ideologia, como um paradigma, pois representa uma forma distinta, coerente e sistemática de pensar sobre a alimentação e a nutrição” (SCRINIS, 2021, p. 38).

Na segunda metade do século XX, após a Segunda Guerra Mundial, os hábitos alimentares se transformam. Veio uma mudança de “base técnica” e cada vez mais a alimentação toma forma de mercadoria. Vamos avançando em um mundo com mais produtos alimentícios e menos diversidade alimentar – a introdução dos alimentos congelados e refrigerados, a expansão dos supermercados, a internacionalização da alimentação e a era do micro-ondas (FREEDMAN, 2009).

A mercadoria é, antes de tudo, um objeto externo, uma coisa que, por meio de suas propriedades, satisfaz necessidades humanas de um tipo qualquer. A natureza dessas necessidades – se, por exemplo, elas provêm do estômago ou da imaginação – não altera nada a questão” (MARX, 2006, p. 113).

Com isso, temos mais tempo para atender às demandas da indústria e menos tempo para nós mesmos. A partir da influência da mídia nas decisões humanas, do estado e da ciência produzindo uma série de informações contraditórias acerca dos alimentos, com pouca participação efetiva da população, a qual chamam de leigos, endereçam-nos ao sentimento de ansiedade e dúvida constante. Acreditava-se, e acreditam até hoje, muito mais nos produtos industrializados enquanto alimento seguro e saudável, que os frescos e preparados artesanalmente. Esse “seguro” carrega uma série de significados, como a higiene, a veracidade das informações, a composição, a informação.

Os processados e ultraprocessados ganham *status* fidedigno. Os corantes e realçadores de sabor desenvolvidos em laboratório têm como principal objetivo estimular o apetite e “outras fomes”. A indústria da dieta e os sistemas alimentares vêm nos captando através de dispositivos ideológicos, físicos, biológicos, químicos, emocionais e mentais. Em relação aos efeitos da ação desse excesso de informação e essa confusão que o processo de expansão da indústria e revolução científica provocam, Claude Fichler (2011) vai chamar de “psicopatologia da alimentação”, que é a insegurança em relação ao que se come. A sensação de fracasso, de incompetência, o medo e o vazio.

O que acontece com esse período técnico-científico é que a difusão das informações ocorre na velocidade da luz, tanto em relação ao alcance como em relação à sua diversidade, desestruturando os saberes e normas tradicionais que são inerentes ao corpo e na relação homem e meio. O regime alimentar se tornou, para grande parte das pessoas e da cultura ocidental, uma responsabilidade individual. A responsabilidade de acesso a alimentos em quantidade e qualidade suficientes e sua relação com a saúde deixa ser, também, uma instância coletiva, política e social. O que leva a sociedade a uma *gastro-anomia*, conceito cunhado por Claude Fischler (2011) que diz respeito à dificuldade que as pessoas têm para lidar com a complexidade que se tornaram as práticas alimentares atuais.

Uma técnica que é centrada no corpo, produz efeitos individualizantes, manipula o corpo como foco de forças que é preciso tornar úteis e dóceis ao mesmo tempo. E, de outro lado, temos uma tecnologia que, por sua vez, é centrada não no corpo, mas na vida; uma tecnologia que agrupa os efeitos de massas próprios de uma população (FOUCAULT, 1984 p. 297).

Esse conjunto de processos e ações que vimos descrevendo sobre as mudanças alimentares e sua relação com os fatos históricos e geopolíticos – as quais não se esgotam aqui –, acontecem tanto numa escala global como local, pois a intenção do domínio hegemônico é impor uma só racionalidade, um modo, uma norma. Esse mundo globalizado, sendo engolido por empresas globais, vem modificando substancialmente os modos de vida da população mundial, e, claro, de forma desigual.

Podemos compreender regime alimentar como as “prescrições ou proibições de natureza religiosa ou social” que possuem influências biológicas, os gostos, as disponibilidades de comida e as necessidades fisiológicas; é “[...] a combinação de alimentos, produzidos por seu território ou trazidos por troca, que asseguram sua existência cotidiana ao satisfazer seus gostos e garantem sua persistência em conjunto de condições de vida determinado” (SORRE, 2018, p. 21-22).

Nesse momento, nasce a revolução agrícola, chamada de revolução verde, e a revolução tecnológica. As instituições privadas investem nos melhoramentos e tecnologias, as relações de poder se consolidam e, devido à fome que se apresentava e agravava na Europa e no mundo devido a fatores estruturais e políticos, concretiza-se a chamada revolução. A revolução verde foi um marco nas mudanças e transformações da alimentação após a Segunda Guerra.

O contexto político e social em que se insere a fome “deixa de existir”, atribuindo à problemática uma causa técnica, de produção. O problema passou a ser relacionado com o modo de produção dos alimentos que, de acordo com a lei malthusiana, não seria suficiente para atender à demanda do crescimento populacional. Dessa forma, “A revolução verde se desenvolveu procurando deslocar o sentido social e político das lutas contra a fome e a miséria, sobretudo após a Revolução Chinesa, Camponesa e Comunista de 1949” (PORTO GONÇALVES, 2006, p. 226). E por uma torção do que vinha a ser o problema da fome, as relações de poder se transformam por meio da tecnologia e do desenvolvimento técnico-científico através da revolução verde, no entanto até hoje existem milhares de famintos no mundo. O capitalismo em sua essência produz a fome. Não existe capitalismo sem fome.

Porto-Gonçalves (2006) traz que a revolução verde e todo seu aparato tecnológico na produção de alimentos deu surgimento ao mercado mundializado, conhecido como

commodities, que atende às necessidades produtivas do mercado dos produtos alimentícios: os processados e ultraprocessados, através da soja, do milho e da carne; e aos transportes e deslocamentos alimentares. Com isso, deu também surgimento aos organismos geneticamente modificados, a transgenia, entre outros, que:

[...] impõe à agricultura um elevado padrão científico e tecnológico tornando-a extremamente dependente do capital, bastando observar que, excluída a terra, são os fertilizantes, herbicidas, inseticidas, praguicidas, sementes e as máquinas que mais pesam na estrutura de custos totais por hectares [...] (PORTO-GONÇALVES, 2006, p. 233).

Apesar de essa revolução aumentar a produção, ela não resolveu o problema que motivou sua existência: a fome. Para onde vai e como vai todo esse alimento produzido que não soluciona o problema da fome? A escolha de uma agricultura em larga escala e a produção de *commodities* devastam nossa cultura e diversidade alimentar e destroem a biodiversidade para a exportação de alimentos. As políticas implementadas nessa agricultura através do uso intensivo de máquinas e substâncias químicas para o “melhoramento” do solo, juntamente com a revolução dos transportes, são para atender ao sistema rumo à sua globalização e ao modelo alimentar por eles produzido.

A intensa utilização de máquinas agrícolas leva a agricultura à necessidade de utilizar petróleo no seu processo produtivo. “A revolução verde generalizou o uso de pesticida e, conseqüentemente, da necessidade de petróleo para produzi-los” (ESTEVE, 2017, p. 50). Essas mudanças que afetam nossa alimentação, afetam, também, o meio em que vivemos. Estamos, há muito tempo, vivendo uma crise climática global pela utilização descarada de combustível fóssil: poluição do meio ambiente, dos rios, do ar, da terra.

Esse projeto, no qual a alimentação passa a depender de poucas variedades de alimentos, de sementes, vão sequestrando e extinguindo as práticas alimentares tradicionais. Houve um melhoramento de sementes para atender às demandas da indústria e do mercado, os alimentos se tornam variedades de produtos químicos inseridas nas diferentes e atrativas embalagens com sabores hegemônicos e uniformes, as políticas agrícolas internacionais impuseram as sementes transgênicas, desacreditando as sementes crioulas – o acesso ao bem comum a todos os seres vivos foi privado às custas do desenvolvimento econômico (ESTEVE, 2017).

Vandana Shiva (2007), militante indiana, conhecida mundialmente pelo movimento em defesa da agroecologia, de luta e resistência contra os mecanismos de controle da

Monsanto, uma das maiores empresas possuidoras de sementes transgênicas e de pesticida, na Índia. No seu livro “Soil not Oil”, em que trata da justiça ambiental em relação à era da crise climática global, conta sobre a produção de *commodities*, que pela “desculpa” da fome, produz a fome para alimentar carros com a utilização de petróleo, produzindo uma série de injustiças socioambientais, como a extinção das vacas que são sagradas. Fome é sinônimo de lucro para o sistema:

The sacred cow symbolizes a biodiverse culture and a living economy. The cow gives the energy as draft power fuel. She gives organic manure. She gives food in the form of milk, ghee, butter, bettermilk and yogurt. And she provides pest control in the form of cow urine and panchkavya. Today cows are being banned from the roads to make way for the car. [...] Today, millions of sacred fig trees planted over hundreds of years are being cut down to make highways. [...] Culture and constitution can be violated to protect the car. Humans and other species can be sacrificed to make way for the car. Globalization is literally being driven into India and corporate globalization's proclamations of the car as sacred silences others things held sacred. [...] The ecological, biodiverse farm is not just a source of food, it is also source of energy. Energy for cooking the food comes from inedible biomass like the stalks of millets and pulses, farmed tree, and village woodlots. [...] Industrialized agriculture and globalized food systems have been put forth as sources of cheap and abundant food. However, food is no longer cheap. The era of cheap food and oil is over. The food crisis, mainly triggered by rising prices, that emerged in 2007 and 2008 has led to food riots in many countries. (SHIVA, 2007, p. 45, 73, 91).

Os países em desenvolvimento que foram colonizados com base na exploração sustentam o modelo agroalimentar através de suas terras para atender às necessidades do capital mundial. Com isso, exportam junto com as mercadorias nossa água, nosso solo, nossa biodiversidade e muitas outras vidas. Milton Santos (2006, p. 229-230) diz que a “[...] ordem global busca impor, a todos os lugares, uma única racionalidade”, entretanto, “[...] não existe espaço global, mas apenas, espaços de globalização”.

Com a globalização, a especialização agrícola, baseada na ciência e na técnica inclui o campo modernizado em uma lógica competitiva que acelera a entrada da racionalidade em todos os aspectos da atividade produtiva, desde a reorganização do território aos modelos de intercâmbio e invade até mesmo as relações interpessoais. A participação no mundo da competitividade leva ao aprofundamento das novas relações técnicas e das novas relações capitalistas (SANTOS, 2006, p. 206).

A revolução industrial, que introduz o modelo de produção em série, seguido de mudanças organizacionais com caráter competitivo e intensivo em tecnologias, mudanças

sociais, políticas e culturais, promovendo a exploração sem limites de diversos territórios, ocasionando em mudanças relacionadas à alimentação, que vão desde a produção até o consumo. Para Michael Pollan (2008), tivemos cinco mudanças drásticas na alimentação com o processo de industrialização. A primeira delas é que transitamos de uma alimentação rica em alimentos integrais para uma rica em refinados; na segunda, transitamos do complexo para a simplicidade; na terceira, da qualidade para a quantidade; na quarta, de folhas para sementes; e na quinta, da cultura do alimento para a ciência do alimento.

Deixamos de nos alimentar através do alimento e sua integralidade, que não quer dizer apenas a junção de nutrientes, mas um complexo vital. O alimento é dotado de vida e energia. Retiramos dos grãos a sua potência através dos inúmeros processamentos que a indústria faz com os grãos. “A história dos grãos refinados se apresenta como uma parábola sobre os limites da ciência reducionista quando aplicado a algo tão complexo como os alimentos” (POLLAN, 2008, p. 125).

A descoberta da transformação de grãos em açúcar e que o nosso cérebro “ama”, pois necessita de glicose para atuar no corpo, levou a indústria a transformar sementes gramíneas no produto químico equivalente ao açúcar – foi um caminho sem volta (POLLAN, 2008). Entretanto, a química deixa de considerar a complexidade do alimento. Essa energia advinda desses alimentos nos deixa viciados, pois não estamos nos relacionando integralmente com o alimento e todo o processo que envolve essa relação para que tenhamos energias para o corpo, o cérebro.

Ao comer açúcar, fonte de produtos refinados, estamos elevando o nível de glicose rapidamente no sangue, o que faz liberar insulina para entrar nas células e captar a glicose, porém de forma rápida, levando a uma queda brusca da insulina. Isso faz com que o corpo tenha a ideia de que precisamos de mais. E o corpo vai ficando viciado nesse ciclo. Estamos nos entorpecendo com açúcar diariamente. Isso leva a nossa saúde ao colapso. Provoca obesidade, resistência à insulina, diabetes do tipo 2, entre outras manifestações. Adoece o nosso corpo metabólico, orgânico e mental.

Portanto, eis aqui a primeira grande mudança na dieta ocidental que pode nos ajudar a explicar por que ela faz tanto mal a algumas pessoas: ao suplantarmos as relações já testadas com os alimentos integrais com que coevoluímos ao longo de muitos milhares de anos, a dieta pede ao nosso corpo agora que se associe a alguns nutrientes eficientes liberados que foram arrancados de seu contexto

alimentício, e lide com isso. Nossa relação evolutiva antiquíssima com as sementes das gramíneas e os frutos das plantas deu lugar, abruptamente, a um casamento instável com a glicose e a frutose (POLLAN, 2008, p. 129).

A segunda grande mudança é como o processo de industrialização, aliado à mídia e à revolução técnico-científica, reduz toda a complexa cadeia alimentar, a química e a biologia. Os corpos são complexos, assim como as relações coevolutivas estabelecidas entre eles. Nós, seres humanos, onívoros, necessitamos de “[...] algo entre cinquenta e cem compostos químicos e elementos diferentes para serem saudáveis. É difícil acreditar que estamos obtendo tudo do que precisamos de uma dieta que consiste basicamente em milho, soja, arroz e trigo processados” (POLLAN, 2008, p. 132). E menos ainda à base de fórmulas milagrosas e *shakes*, como dessas grandes empresas piramidais de produtos alimentícios.

A terceira grande mudança, que se refere à qualidade e à quantidade, está relacionada à indústria de alimentos e ao grande avanço da ciência, que se dedicam em manipular os elementos da terra para que tenhamos alimentos em grande quantidade e baratos. Isso trouxe alterações profundas no solo, nos alimentos e nos corpos que alimentam e são alimentados. Vamos cada vez mais consumindo uma quantidade maior de alimentos para tentar atender a uma demanda nutricional do corpo, que não depende só de uma junção de nutrientes. Não é questão de quantidade. Dessa forma, “[...] introduziu uma nova criatura no cenário mundial: o ser humano que consegue ser, ao mesmo tempo, superalimentados e subnutridos, duas características raramente encontradas no mesmo corpo na longa história natural das espécies” (POLLAN, 2008, p. 137).

A quarta grande mudança é em relação ao alto consumo de grãos e o baixo consumo de folhas. Sem levar em conta a integralidade que as plantas nos concedem em termos de alimento e nutrientes, essa mudança, no mínimo, levou-nos a carências nutricionais graves, como: deficiências de vitaminas e minerais, de gorduras presentes na natureza, entre outras. As carências e os problemas decorrentes desse fato vão sendo “solucionados” pela indústria de forma que outros apareçam, atribuindo a responsabilidade do problema ao alimento e à resolução pela indústria, pela técnica e pela ciência (POLLAN, 2008).

Hoje vemos um grande movimento das ciências da nutrição culpabilizando os alimentos das consequências dos processos produtivos de alimentos industrializados, trazendo uma nova onda dietética: a *low carb* e a paleolítica, por exemplo. Essas “ondas” alimentares e padrões dietéticos acabam por demonizar os alimentos, desconsiderando a complexidade geopolítica em que estão inseridos, demonizam a cultura alimentar a troco de um padrão com interesses mercadológicos visíveis, produzindo corpos melancólicos, frustrados. Em primeiro lugar, o corpo da mulher.

A quinta e última mudança trazida por Pollan (2008) está na transição da cultura do alimento à ciência do alimento. Nesse contexto, o processo industrial da produção de alimentos, o consumo em massa e a globalização da alimentação estão a cada dia oprimindo a nossa cultura alimentar tradicional e ancestral, processo esse tão prejudicial para a nossa saúde. As “[...] culturas têm muito a dizer sobre o quê, como, por que, quando e quanto se deve comer” (POLLAN, 2008, p. 147).

Para Michael Moss (2015), as indústrias alimentícias, por exemplo, Nestlé, Oreos, CocaCola, entre outras, têm se dedicado afundo sobre como tornar as pessoas compulsivas, emocionalmente dependentes desse sistema global, estudando e usando sal, gordura e açúcar químico em doses exatas através dos sentidos: paladar, olfato, visão e tato; na tentativa de tornar o produto atrativo, cada vez mais reconfigurando a estrutura desses elementos. Estamos banalizando a alimentação.

Já Freedman (2009) menciona que as mudanças provocadas pela Segunda Guerra Mundial afetaram toda a cadeia alimentar e trouxeram um novo cenário para a gastronomia, juntamente com os intercâmbios gastronômicos, devido às nossas necessidades de uma alimentação diversa, e, com isso, uma tendência a buscar novos alimentos. Essa relação demonstra duas atitudes básicas em relação a novos alimentos e sabores: fascínio e desconfiança, o que o sociólogo Claude Fischler (2011) e o psicólogo Paul Rozin chamam de o “paradoxo onívoro”.

Esse contexto mudou o significado da comida, a variedade e o *status* do alimento. Coisas secundárias passaram a ter importância e o corpo ganhou um caráter altamente valorizado pela estética. Todas as inovações em diferentes contextos provocaram mudanças substanciais na dieta e nos sabores. Havia uma questão sociocultural e psicológica para além das questões materialistas que impulsionaram essas mudanças. A comida passa a

ser objeto de realização estritamente pessoal ligado às emoções, ao temperamento, ao tempo altamente influenciado pela mídia. Existe uma pressão social na estética do prato e do comer (FREEDMAN, 2009).

As mudanças que Freedman (2009) pontua são: a produtividade, juntamente com a competitividade, que leva ao consumo em massa e a alterações na qualidade, no preço e no *status* do alimento; a dependência cada vez maior do mercado para obter alimentos e a internacionalização da alimentação, que levou à consolidação das grandes corporações. Com isso, muitos sabores novos se deslocaram pelo mundo, assim como as inovações e tradições: a *gourmetização* dos restaurantes e da comida, a apropriação da cultura e do sabor, e o crescimento contínuo de grandes indústrias de *fast food*.

Não podemos deixar de levar em conta as grandes mudanças alimentares decorrentes da exploração da força de trabalho e a visão dietista e reducionista da alimentação pela ciência, e o racismo ambiental, que sustam o sistema agroalimentar das grandes indústrias alimentícias. Uma quantidade imensa de redes de supermercados que vêm dominando o mercado alimentar e, como consequência, temos a extinção das feiras e quitandas que vendem alimentos *in natura*, concentrando o acesso a esse tipo de alimento em quantidade e qualidade nos centros urbanos e em bairros de elite, produzindo os desertos alimentares nas áreas afastadas da cidade. A dificuldade enfrentada pelos pequenos agricultores, que produzem cerca de 70% dos alimentos consumidos no Brasil, pela expansão do agronegócio e, com isso, a falta de apoio financeiro e político, levando a diversos problemas sociais e econômicos, agravando ainda mais os problemas relacionados ao acesso à alimentação e à saúde.

Portanto, estamos sendo cada vez mais alienados a uma cultura alimentar global, hegemônica e artificial, viciada no consumo de açúcares, farinhas, condimentos, carnes, produtos lácteos e embalagens. Caminhando para um mundo com mais produtos alimentícios, menos alimentos, menos diversidade e segurança alimentar. É a lógica da acumulação. “Esta perda de diversidade agrícola não tem apenas consequências ecológicas e culturais, mas envolve desaparecimento de sabores, de nutrientes das plantas e de conhecimentos gastronômicos tradicionais, além de ameaçar a segurança alimentar”, afirma Ester Vivas Esteves (2017, p. 45).

A globalização vem refletindo na cultura alimentar global, caracterizando de modo específico a comensalidade contemporânea. As demandas alimentares são geradas pelo modo de vida urbano, alinhadas às condições do seu tempo, ao acesso aos alimentos e aos recursos disponíveis, com isso, soluções capitalizadas foram criadas, como as comidas rápidas e o crescente aumento dos produtos industrializados – uma dieta pautada em alimentos com grande quantidade de refinados, açúcares, gorduras e produtos químicos, como os conservantes, estabilizantes, entre outros diversos (DIEZ GARCIA, 2003).

O espaço se torna essa constante em transformação e movimento de fluxos mercadológicos, que cruzam as fronteiras, instantaneamente atendendo às necessidades do capital (PORTO-GONÇALVES, 2006). Desta forma, o mercado global se sustenta por sistemas de fluxos superiores hegemônicos, globais, como: as grandes empresas internacionais, o sistema agroalimentar, a biomedicina, a indústria farmacêutica, a indústria alimentícia em detrimento aos fluxos inferiores, como a agricultura familiar, as produções artesanais, as práticas de medicina popular, as farmácias populares.

O comportamento e as tendências alimentares acompanham o desenvolvimento econômico e político do país. No entanto, o comportamento alimentar é complexo e deve ser analisado por questões internas e externas, assim como o acesso aos alimentos é determinado pela estrutura socioeconômica e geopolítica. O acesso a uma alimentação em quantidade e qualidade suficientes está diretamente relacionada com as questões de raça, de gênero e de lugar, privilegiando pessoas brancas e com elevado poder aquisitivo, que residem em ambientes nobres (DIEZ GARCIA, 2003).

E é com esse perfil que se instala a sociedade contemporânea, onde uma pequena parcela da população tem acesso a uma alimentação de qualidade (em partes) e quantidades suficientes, acesso às feiras e a uma alimentação “livre” de agrotóxicos e transgênicos; e a outra parcela que mal consegue viver com dignidade. Essa sociedade desigual é sustentada pelo racismo ambiental, alimentar e social. Esse modelo de sistema econômico padroniza e segrega corpos, cria conflitos e confrontos, corpos famintos, aborrecidos, individualistas e egocêntricos. Vivemos em uma sociedade estruturalmente patriarcal, racista e preconceituosa. O sistema alimentar produzido pelo capital é um sistema de biopoder, determinando quem pode ou não comer com dignidade e com isso quem tem direito de escolha. A alimentação é também um sistema de necropolítica.

A necropolítica é um conceito criado por Achille Mbembe (2018) que engloba a relação entre biopoder, soberania, estado de exceção, política de morte para dar conta das formas contemporâneas de submissão da vida ao poder da morte, reconfigurando as relações entre resistência, sacrifício e terror. Biopoder é o domínio da vida sobre o qual o poder estabeleceu o controle. Ser soberano é exercer controle sobre a mortalidade e definir a vida como a implantação e manifestação de poder. Essas relações de poder funcionam na divisão entre as pessoas que devem viver e as que devem morrer. A guerra é tanto um meio de alcançar a soberania como uma forma de exercer o direito de matar. Esse controle pressupõe a subdivisão da população em grupos, a distribuição da espécie humana em grupos, e o estabelecimento de uma censura biológica entre uns e outros. A função do racismo é regular a distribuição de morte e tornar possíveis as funções assassinas do estado. Esse poder sobre a vida do outro assume forma de comércio. O estado se compromete em civilizar os modos de matar e atribuir objetivos racionais ao próprio ato de matar. A necropolítica é um projeto colonial que induz a produção de espaços de violência, espaços divididos, corpos adoecidos – um mundo patológico.

4.4 ESPAÇOS DIVIDIDOS: CORPOS ADOECIDOS – UM MUNDO PATOLÓGICO

De que forma a relação entre espaço e processo, saúde e doença, pode ser compreendida através da alimentação e da sua relação com mecanismos globais? Para um espaço, por mais que dividido – inferior e superior, rural e urbano, local e global, “o conjunto dos sistemas são indissociáveis” (SANTOS, 2006, p. 39), é esse emaranhado de coisas em movimento e transformação. É preciso compreender o alcance, quem é afetado em primeiro lugar e as interseccionalidades, no entanto o alcance é global. É isso que venho tentando mostrar através da alimentação sobre como o sistema capitalista coloniza o espaço, nosso solo, nosso corpo, nosso saber e nossas histórias.

O ser vivo é indissociável do meio que se vive – aquele transforma e é transformado por este, dessa forma não pode ser pensado separadamente dos sistemas e fluxos sociais, culturais, econômicos, políticos, assim como das suas instâncias biológicas, físicas, químicas e emocionais, configurando, produzindo e reproduzindo o espaço. O que está posto é que a alimentação produz e reproduz espaço, e assim como é elemento para sua

reflexão, é central para pensar tanto as ações e reações sistêmicas, como as ações e reações humanas e ambientais. O espaço patológico, fragmentado, que é produzido produz muitas ausências, e quando falo em patologias, adoecimentos, são essas ausências a que me refiro.

A obesidade, por exemplo, enquanto produto e sintoma da modernização e dos modos de produção capitalista, será discutida e tratada por Jean-Pierre Poulain (2013) por obesidades. Assim, propõe em seu livro “Sociologias da obesidade”, em que a obesidade é entendida como um problema grave e complexo, por suas consequências em diversos contextos da qual é examinada por um viés amplo, recorrendo ao campo da saúde, da sociologia, da antropologia e da economia. E, claro, sem a pretensão de esgotar o tema e análise, e da urgência em tratá-la com seriedade no campo das complexidades e das políticas públicas.

Poulain (2013, p. 301) vai analisar e diagnosticar que a obesidade, através do seu impacto social, pode ser identificada “[...] permitindo, pelo menos, distinguir, três tipos distintos de obesidade: uma obesidade da precarização, uma de transição e outra resultante dos distúrbios do comportamento alimentar”. Foi também identificado que a obesidade atinge as camadas sociais inferiores com mais prevalência, entretanto não anula seu envolvimento em todos os meios sociais.

Com isso, está associada a precariedades e acessos, à decadência das condições de vida e à fragilização. O que se entende hoje por obesidade e seus indicadores são amplamente discutidos pelas ciências sociais, e por uma camada (bem exclusiva) da saúde pública. A proporção complexa é inquestionável. Os fatores que envolvem, tanto em sua análise quanto no cuidado, devem ser seriamente refletidos. O seu enfrentamento, enquanto responsabilidade coletiva, está em primeiro lugar no âmbito das políticas públicas e as ações devem abranger toda a população, com estratégias aliadas às políticas de alimentação, atividade física, psicologia e no campo da saúde interdisciplinar, considerando sua inter-relação com o aumento das desigualdades, da pobreza, do desmatamento, do racismo ambiental e de sistemas alimentares globais (RODRIGUES; CARDOSO; PALMA, 2019).

Em uma entrevista Claude Fischler (2011) traz que a obesidade, enquanto problema que diz respeito, principalmente, às categorias sociais menos favorecidas, está

intrinsecamente ligada às mudanças e aos novos significados em torno da alimentação que a sociedade moderna nos impõe; a sofisticação dos produtos, o excesso de informação, a pressão estética, o individualismo etc. Ele coloca que as sociedades contemporâneas ocidentais são lipofóbicas, têm horror ao corpo gordo e à gordura. “Corpo, peso e dieta se combinam para criarem uma nova obrigação social e moral. O corpo mais aceito é o que se adequa as suas funções sociais e necessidades de produção e reprodução do capital” (FISHLER, 2011, p. 243).

Portanto, “[...] a obesidade é uma causa planetária. Fala-se do ‘fardo duplo’ dos países pobres. Nesse meio tempo, os atores do setor da pesquisa negociam cargos e recursos” (POULAIN, 2013, p. 303). É um problema social, estrutural e político que atinge o complexo corporal, e também está relacionado com a carência e/ou deficiência de nutrientes, relacionados à prática exaustiva de dietas restritivas, cujas alterações hormonais e comportamentais levam à compulsão alimentar e ao uso ainda maior de alimentos industrializados. Está também associado à procura de dietas e ao uso de alimentos funcionais industrializados pela busca incansável de um corpo padrão, a cultura da magreza – uma ditadura da beleza que usa da alimentação para a manipulação de corpos suscetíveis à dependência (DERAM, 2014; POLLAN, 2008).

De acordo com Borges e Claudino (2002), transtornos alimentares são síndromes comportamentais por não conhecer sua etiopatogenia, cujos critérios diagnósticos têm sido cada vez mais estudados e são classificados em duas entidades nosológicas principais: a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN). São classificadas separadamente, no entanto estão intimamente relacionadas por apresentarem psicopatologia comum: a demasiada preocupação com o peso e a forma corporal (medo de engordar), que está relacionada à sociedade gordofóbica, o preconceito ao corpo gordo, levando as pessoas a aderirem a dietas perigosas, extremamente restritivas, à indução do vômito e/ou a utilizarem métodos de elevado risco à saúde para alcançarem o corpo idealizado. Esses pacientes, por uma questão social, estão sempre insatisfeitos com sua aparência e se julgam constantemente. Para além desses, existem os transtornos alimentares sem outra especificação (TASOE), ressalta-se a compulsão alimentar periódica (TCAP).

A obesidade, a fome e os diversos transtornos alimentares como consequência e sintoma do sistema alimentar industrial global e hegemônico, são um problema sistêmico, político,

econômico e social – é geopolítico. A história da obesidade, da fome e dos transtornos se encontram a partir e através de diversos pontos e contextos históricos. No entanto, ainda não temos uma Geografia das ausências alimentares. Então, não seria possível compreender a obesidade e os transtornos alimentares como faces da fome, uma vez que se relacionam com o precário, a ausência e o vazio, associados a contextos sociais e políticos de desigualdade e pobreza, de negação e opressão?!

As fomes, em primeiro lugar, têm cor, tem classe e tem endereço. Uma sociedade que se senta à mesa para comer assistindo a uma grande parcela da população faminta não pode estar saudável. Assim como, precisamos entender “[...] a obesidade como o resultado de uma transformação nos modos de vida, que supõe-se ter sido capaz de desequilibrar o balanço energético do homem moderno” (POULAIN, 2013, p. 20). A fome é “[...] como um silêncio premeditado pela própria alma da cultura: foram os interesses e os preconceitos de ordem moral, política e econômica da nossa chamada civilização ocidental que tornaram a fome um tema proibido” (CASTRO, 2008, p. 12).

A fome é um tema que produz inquietação. Falar sobre a fome incomoda, pois estamos tratando de um projeto político e econômico que busca excluir grande parte da população, afinal a não realização dessa necessidade é a morte, no entanto é combustível para outros. É pouco abordada e quase nada resolvida. E apesar de por um tempo ter sido um tema tabu, é a Geografia que vem nos alertando, além da questão da perversidade humana em relação ao meio, sobre a fome no Brasil. Josué de Castro foi um médico brasileiro, de Pernambuco, que a partir do método geográfico vai analisar e estudar a fome no Brasil. Josué tem uma relação dialética com a teoria geográfica de Max Sorre, que analisa a relação homem e meio a partir da ecologia – a teoria dos complexos.

A Geografia de Castro discute a fome tendo como referência a teoria crítica espacial da alimentação, trazendo a questão agrícola como parte da relação homem e meio, e a agricultura, que é corpo do meio. O homem é uma estrutura geográfica, é um complexo, e a agricultura um complexo agrícola. Essa relação – homem e agricultura – é um diálogo de dentro para fora, da qual ele identifica e retira a questão da dietética como organização da vida social, os regimes alimentares (CASTRO, 2008).

Ele aponta nos seus longos anos de pesquisa, a partir de diversas obras escritas por ele, as diferentes fomes: a inanição, a fome oculta, a desnutrição, suas diferentes

temporalidades (as fomes endêmicas e epidêmicas). Chega à questão de que a fome é estrutural, política e social, portanto, é geopolítica. Identificando a origem geográfica da fome, sem se prender a um determinismo, ele vai trazer a luta camponesa pela terra e pela comida discutindo a fundo a questão agrária através dos conflitos pela terra e pela comida. A FAO (2021) diz que mais de um bilhão de pessoas passam fome no mundo, metade delas está no campo. O conceito de soberania alimentar como movimento de resistência do campesinato tem relação direta com as obras de Josué de Castro, assim como as políticas públicas de alimentação e nutrição.

A Geografia, e, portanto, o pensamento geográfico, vem analisando o tema da alimentação de diversas formas, talvez, os limites da Geografia crítica estejam na fragmentação da análise devido à complexidade em que a temática se insere. Na disciplina “História do pensamento geográfico”, durante o processo do mestrado, pesquisamos, separados por grupos, o lugar da alimentação nas discussões atuais dos diferentes campos da Geografia. E no debate e diagnóstico, observamos que ela está presente de forma fragmentada, assim como a ciência atual que a discute: a Geografia. Entretanto, presente através dos diversos contextos e práticas alimentares, até mesmo nas entrelinhas e de forma indireta.

No nosso campo, que era a Geografia agrária, observamos a participação efetiva da Geografia nas formulações das políticas públicas de alimentação e nutrição que foram desenvolvidas, consolidadas e institucionalizadas pela influência das obras de Josué de Castro na luta e no combate à fome no Brasil. A Geografia traz a importância de construir políticas de acesso aos espaços alimentares e de democratização de terras no combate à fome e à insegurança alimentar.

O método de Castro vai compreender a questão alimentar em associação com a história, com os fatos políticos, mas trazendo, também, e abordando aspectos biológicos, fisiológicos, econômicos, sociais, antropológicos. E vai encontrar na Geografia, no fazer geográfico, o conjunto dos aspectos relacionados à questão alimentar, através da relação homem e meio, as ações e reações dos seres vivos diante das influências do meio, focado nos conceitos de uma linha metodológica da Geografia.

Sorre (2018, p. 10) afirma que “[...] de forma ampla toda Geografia é uma ecologia”, e através desse discurso ecológico, o qual tem um amplo conteúdo social e antropológico,

ele vai entender que a cidade é um fenômeno geográfico e que pode ser interpretada como gênero de vida, ou seja, um conjunto complexo inteiro de formas e organização de vida. Portanto, o campo e a cidade são compreendidos como uma integralidade, e a partir daí ele cunha o conceito de ecúmeno, que é a realização espacial do homem no meio, é onde a relação homem e meio se manifesta, no qual o espaço, a partir da técnica, vai fazer a leitura dessa relação. Dessa forma, define que o ecúmeno é um complexo de complexos. É uma mistura de complexos naturais, climáticos, de agricultura, alimentares, industriais (MOREIRA, 2020).

Ao pesquisar o lugar da alimentação no campo da Geografia agrária brasileira através de uma análise cronológica dos anais do Simpósio Internacional e Nacional de Geografia Agrária (Singa) de 2011 a 2017, identificamos que a alimentação aparece de maneira indireta e direta, através dos diversos ambientes e atores que compõem a trama da complexidade da alimentação. Podemos citar o aparecimento na agroecologia, nas feiras, na sustentabilidade, entre outros. No entanto, a palavra alimentação aparece explicitamente, de forma mais direta e pontual no contexto das políticas públicas, como no Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), no Programa de Nutrição e Alimentação escolar (PNAE), na Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), na soberania alimentar e no Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Com isso, a alimentação encontra-se entrelaçada nos debates, discursos e análises das políticas públicas, da qual a Geografia de Josué, nas pesquisas sobre a fome, foi e é uma grande influência.

As políticas de alimentação hoje são consolidadas por meio de conceitos e categorias geográficas.⁵² Desde quando Castro escreveu o livro sobre a classe operária e o mapeamento da fome, trazendo o caráter social e político da problemática em questão, originaram-se diversos programas de alimentação e nutrição: a Companhia Nacional de Abastecimento (Conab), o Programa Nacional de Alimentação e Nutrição (Pronam), o Conselho Nacional de Segurança Alimentar (Consea) e sua reconstituição, Fome Zero, a Bolsa Família, o Programa de aquisição de alimentos (PAA), o PNAE, o DHAA, entre outros. As políticas de alimentação e nutrição no Brasil tem relação direta com as obras

⁵² Para saber mais, pesquise sobre a nota técnica do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e as resoluções e normativas do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA).

de Josué de Castro. E as diversas outras dimensões das práticas alimentares têm relação direta e indireta com a Geografia.

Em contrapartida, assim como os corpos são fragmentados pelos fatos e processos geopolíticos, a ciência que temos hoje segue com essa mesma lógica racional hegemônica, enfraquecida e dividida, com uma diversidade infinita de fazer ciência. E dessa maneira, os vários campos do conhecimento, as ideias, os conceitos vão produzindo ciência e, ao mesmo tempo, mudando em suas várias instâncias. Temos as ciências humanas, as biomédicas, as exatas. Temos a Geografia física e a humana, e suas subáreas. E com isso, temos como herança colonial, temos um mundo dividido, ciências enfraquecidas, corpos e espaços adoecidos.

Esse mundo dividido e patológico que o sistema hegemônico produz, através das ausências, da fragmentação e opressão de corpos específicos, atinge toda uma estrutura social e os diversos corpos que aqui habitam em sua pluralidade. Nessa análise e diagnóstico espacial, é necessário que se compreenda as interseccionalidades para entender a direção das ausências, em quem e onde é o seu primeiro alcance. Combater o sistema e o enfrentamento das ausências, significa, também, combater esse moralismo tóxico eurocêntrico patriarcal e racista, que discrimina e adocece, em primeiro lugar, uma parcela específica da sociedade.

4.5 O MUNDO DOS FAMINTOS: MUNDO AMARELO E RAJÁSICO

O genocídio nutricional, como projeto político e exercício de morte, pode ser conhecido como “Nutricídio”, termo criado por Llaila O. Afrika. Diz respeito ao processo multifatorial que mata milhares de brasileiros de fome. Diz respeito ao não cumprimento das leis de segurança alimentar e nutricional que afeta, majoritariamente, a população negra, periférica, rural – as afastadas dos centros urbanos. O nutricídio que surge como uma herança do desenvolvimento capitalista e pelo domínio hegemônico de uma cultura ocidental branca e multinacional que apaga as diversas culturas alimentares, principalmente as negras e indígenas. Pode ser compreendido também como um sistema de necropolítica, pois as fomes relacionadas ao racismo é um projeto político.

A partir desse contexto, o autor coloca justamente sobre a questão da fome produzida pelo capitalismo e concepções ocidentais hegemônicas de produzir e distribuir alimentos de forma desigual, baseada no uso de agrotóxicos e transgênicos, no incentivo do

consumo de produtos industrializados, processados e ultraprocessados em detrimento dos alimentos locais, artesanais e *in natura*. Acompanham o extermínio de povos, de culturas, de conhecimentos, de saberes e de sementes, adoecendo toda uma sociedade, mas em primeiro lugar as mulheres negras, os povos negros, indígenas e comunidades tradicionais. O nutricídio está associado à desterritorialização dos povos, produz e reproduz os desertos alimentares, onde as áreas rurais e periféricas ficam afastadas das feiras, quitandas e do acesso a alimentos de qualidade e em quantidades suficientes, violando a lei de segurança alimentar e nutricional e o direito humano à alimentação adequada.

Segundo relatório da ONU, a fome mundial cresceu consideravelmente, passando por condições e fatores de agravamento no ano de 2020. O relatório do Estado da Insegurança Alimentar e Nutricional no Mundo (SOFI) 2021 presume que um décimo da população global (811 milhões) estava subalimentada em 2020 (FAO, 2021). Não obstante, mais da metade vive na Ásia (418 milhões); mais de um terço, na África (282 milhões); e 60 milhões na América Latina e no Caribe; sendo que, na África, 21% da população estão em desnutrição. Ainda sobre a situação global alimentar, 30% da população não têm acesso à alimentação adequada e, destes, a cada 10 homens passando por insegurança alimentar, 11 mulheres passam. Isso significa que a desigualdade de gênero vem aumentando junto com os desastres ambientais e sociais (FAO, 2021).

A Pesquisa Orçamento Familiar (POF) realizada em 2017-2018, disponibilizada no site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019, traz informações importantes acerca da situação de vida, e, portanto, alimentar da população brasileira, quando comparada à última pesquisa realizada no ano de 2013. O grau de insegurança alimentar e a falta de acesso a alimentos básicos cresceu consideravelmente, indicando a situação crítica e alarmante que vive o povo em suas diferentes escalas.

A insegurança alimentar grave, em que as pessoas dizem ter passado fome, ou seja, quando moradores passaram por privação severa de consumo de alimentos, podendo chegar à fome, afetou 4,6% dos domicílios brasileiros, o equivalente a 3,1 milhões de lares em 2017-2018. Esses dados nos mostram que 10,3 milhões de pessoas que residem em domicílios vivem essa situação, sendo 7,7 moradores da área urbana e 2,6 na área rural (IBGE, 2019). Esses dados não levam em consideração a população em situação de rua. “Nos últimos sete anos, a quantidade de famílias em situação de rua registradas no

Cadastro Único aumentou mais de 16 vezes: de 7.368 famílias em agosto/2012 para 119.636 famílias em março/2019” (CORTIZO, 2019, p. 9).

Nos dados obtidos pela POF em 2017-2018, dos 68,9 milhões de domicílios no Brasil, 36,7%, o equivalente a 25,3 milhões de lares, estavam com algum grau de insegurança alimentar: leve (24%, ou 16,4 milhões de pessoas), moderada (8,1%, ou 5,6 milhões) ou grave (4,6%, ou 3,1 milhões). Segundo o IBGE (2019), na população de 207,1 milhões de habitantes em 2017-2018, 122,2 milhões eram moradores em domicílios com segurança alimentar, enquanto 84,9 milhões moravam naqueles com alguma insegurança alimentar, assim distribuídos: 56 milhões em domicílios com insegurança alimentar leve, 18,6 milhões em domicílios com insegurança alimentar moderada e 10,3 milhões de pessoas residentes em domicílios com insegurança alimentar grave.

E o que temos hoje, frente à política de Bolsonaro, no contexto de pandemia? De acordo com o Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar e COVID-19 no Brasil, divulgado pela FAO (2021), a Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede PENSSAN) realizou uma pesquisa sobre a insegurança alimentar no contexto da pandemia da covid-19 no Brasil e os resultados obtidos foram que 55,2% dos brasileiros tinham seus moradores passando por insegurança alimentar e, destes, 9% estão em situação de insegurança alimentar grave, ou seja, convivem com a fome, e essa situação piora nas áreas rurais, com 12%, principalmente as que estão em condições precárias de higiene sanitária. Ou seja, 116, 8 milhões de brasileiros passam por algum grau de insegurança alimentar e nutricional e, destes, 43,4 milhões não tinham alimentos em quantidades suficientes e 19 milhões enfrentam a fome. Esses dados informam que o Brasil volta a entrar no Mapa da Fome, do qual havia saído em 2014.⁵³

Conforme exposto no site do Conselho Federal de Nutricionistas (acesso em 6 abr. 2021),

Segundo a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) (Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006), compreende-se por Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

⁵³ Disponível em: <https://www.fao.org/family-farming/detail/fr/c/1392789/>.

Dessa forma, foi observado nesse estudo, no quesito segurança alimentar e nutricional, que o Brasil encontra-se em estado grave. As análises feitas nos possibilitam aprofundar em relação às categorias que compõem esse diagnóstico, permitindo uma percepção mais clara sobre as características de uma sociedade que não come, ou que não come o suficiente, ou seja, as interseccionalidades da insegurança alimentar e nutricional.

O IBGE foi criado com o advento da República como órgão responsável pelas estatísticas no Brasil. Através da execução de suas principais funções, fornece uma visão completa e atual do país, realizando: produção e análise de informações estatísticas; coordenação e consolidação das informações estatísticas; produção e análise de informações geográficas; coordenação e consolidação das informações geográficas; estruturação e implantação de um sistema das informações ambientais; documentação e disseminação de informações e coordenação dos sistemas estatístico e cartográfico nacionais. Dessa forma, a Geografia desempenha um papel importante e essencial no cumprimento de suas funções, pois os seus objetivos são realizados através de um método de análise geográfica.⁵⁴

Dito isso, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) é uma das categorias de análise do IBGE realizada pela coordenação de trabalho e rendimento familiar, cuja função é

Avalia(r) as estruturas de consumo, de gastos, de rendimentos e parte da variação patrimonial das famílias, oferecendo um perfil das condições de vida da população a partir da análise dos orçamentos domésticos. Além das informações diretamente associadas à estrutura orçamentária, várias características dos domicílios e das famílias são também investigadas, incluindo a autoavaliação subjetiva sobre qualidade de vida (IBGE, 2019).

Esse diagnóstico de orçamentos domésticos e condições de vida da população perpassa a questão alimentar através da análise organizada em algumas escalas e categorias, como: a análise do consumo de alimentos fora e dentro do domicílio dividido (rural e urbano), pelas regiões do Brasil e pelo rendimento familiar; a investigação de dados que identifique a situação alimentar da população brasileira através dos percentuais de insegurança alimentar em que a sociedade vive. Uma pesquisa quantitativa que atravessa os diversos âmbitos do consumo alimentar em suas diferentes dimensões, e que contribui para

⁵⁴ Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/institucional/o-ibge.html>.

pesquisas de cunho qualitativo e permite compreender questões relacionadas à política, à economia e ao contexto social da população.

Com isso, o que temos hoje é esse mundo onde a maior parte da população não tem acesso a uma alimentação adequada em quantidade e qualidade suficientes, em que a maior parte dos alimentos é produzida a partir de sementes transgênicas e com o uso massivo de agrotóxicos. Um mundo onde conhecimentos populares, sementes crioulas, culturas alimentares e práticas populares são marginalizados através do domínio científico e cultural hegemônico do ocidental, branco e machista. Um mundo onde vivemos a maior crise ambiental e ecológica da história às custas de um desenvolvimento vazio. E como um corpo faminto pode lutar por saúde, qualidade de vida e cuidado de si?

Larissa Mies Bombardi (2017), geógrafa, pesquisadora sobre o uso de agrotóxico no Brasil, lançou, em 2017, o Atlas Geografia do Uso de Agrotóxicos no Brasil e Conexões com a União Europeia, trazendo um conjunto de informações acerca da realidade do uso de agrotóxicos no nosso país e seus impactos, como doenças de vários níveis, suicídio, crises ambientais, entre outros. Acreditamos ser também uma denúncia a esse genocídio global completo de seres – a representação da catástrofe. Hoje, em 2022, o Brasil segue na liderança em uso de agrotóxico, na tomada de terras indígenas e no desmatamento da Amazônia que a bancada ruralista sustenta.

Esse espaço patológico é produzido por um mundo de corpos famintos. A obesidade, a compulsão alimentar, os transtornos alimentares, as inseguranças alimentares, a desnutrição, as relações compulsivas, o vício em psicoativos (álcool, tabaco, cocaína, *crack*, antidepressivos, anfetaminas, medicamentos para emagrecer, açúcar, sal etc.) entre outras patologias que não dizem respeito apenas aos humanos, são faces da fome, são produzidos por ausências através de um projeto político colonial.

A perda da biodiversidade, da fauna e da flora, a seca dos rios; a falta de empatia, de afeto, de compaixão, de cuidado: são patologias da ausência. Ausência de presença, de amor, de força, de afeto e afinidades, de energia e sinergia, de contentamento e de leveza. “Patológico é o sentimento de vida contrariada. Não é a ausência de norma biológica, é uma norma diferente, mas comparadamente repelida pela vida” (CANGUILHEM, 1943, p. 70-78).

O *Ayurveda* diz que o mundo de hoje é demasiado *rajásico*, reativo, egocêntrico, enfraquecido de energia vital. É de frequência energética extremamente competitiva, faminta, estressada, raivosa. Que possuem muita ganância, vícios químicos, agressividades e interesses. Um mundo que não para, não silencia e não escuta. Um mundo individualista, artificial, mundano, de emoções fragilizadas, desprovidos de amor, de calma, de carisma e atenção, um mundo amarelo/vermelho – um mundo intenso excessivamente, com muitas queimas e destruições. E assim, os mundos se alimentam, com suas excitações – internas e externas. Destruir o mundo, deixar o mundo faminto é provocar autodestruição e fome.

Finalizamos sobre o mundo de hoje – faminto – como um mundo amarelo, além de *rajásico*, assim como fala Carolina Maria de Jesus no seu livro “Quarto de Despejo – Diário de uma favelada”, que retrata a história de uma favelada, sobre o endereço onde a cor amarela chega primeiro, uma história que perpassa entre os anos de 1914 e 1977, no entanto tão atual. Na favela tem muita cor e muitas histórias, mas o que trago aqui é esse mundo amarelo em que os privilégios produzem e como vimos vivendo ao longo de nossa história, e hoje, tão intensamente:

Se ando suja é devido a reviravolta da vida de um favelado. Cheguei à conclusão que quem não tem de ir para o céu, não adianta olhar para cima. É igual a nós que não gostamos da favela, mas somos obrigados a residir na favela. [...] Fiz a comida. Achei bonito a gordura frigindo na panela. Que espetáculo deslumbrante! As crianças sorrindo vendo a comida ferver nas panelas. Ainda mais quando é arroz e feijão, é um dia de festa para eles. Antigamente era a macarronada o prato mais caro. Agora é o arroz e o feijão que suplanta a macarronada. São os novos ricos. Passou para o lado dos fidalgos. Até vocês, feijão e arroz, nos abandona! Vocês que eram amigos dos marginais, dos favelados, dos indigentes. Vejam só. Até o feijão nos esqueceu. Não está ao alcance dos infelizes que estão no quarto de despejo. Quem não nos desprezou foi o fubá. Mas as crianças não gostam de fubá. Quando pus a comida o João sorriu. Comeram e não aludiram a cor negra do feijão. Porque negra é a nossa vida. Negro é tudo que nos rodeia. [...] O céu é belo, digno de contemplar porque as nuvens vagueiam e formam paisagens deslumbrantes. As brisas suaves perpassam conduzindo o perfume das flores. E o astro rei sempre pontual para despontar-se e recluir-se. As aves percorrem o espaço demonstrando contentamento. A noite surge e as estrelas cintilantes para adornar o céu azul. Há várias coisas belas no mundo que não é possível descrever-se. Só uma coisa nos entristece: os preços, quando vamos fazer compras. Ofusca todas as belezas que existe (JESUS, 2014, p. 43).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS: POSSÍVEIS SAÍDAS

O que comemos e como estamos comendo tem sido um problema, talvez um sintoma. O que estamos vendo nas prateleiras dos supermercados, essa variedade de embalagens são produtos do mesmo processo. E tem o preço alto que pagamos por detrás das embalagens: desmatamento e perda da biodiversidade, seca, racismo, exploração do trabalho, desemprego, saúde, o nutricídio, os desertos alimentares e diversas vidas, entre tantas outras questões geopolíticas que podemos citar, além dos nossos corpos. E quem come? Quem tem acesso ao alimento de qualidade e em quantidades suficientes? E o que essas coisas nos têm a dizer? O que dizem os processos? Atualmente estamos à deriva de uma política de extermínio em que a alimentação tem sido dominada pela indústria do agronegócio, por um sistema de poder para atender as demandas do capital – estamos reféns de grandes corporações.

A alimentação é comum a todos os seres. Tudo se alimenta de alguma coisa, em contrapartida, nem todos comem. Esse espaço patológico é segregador. Dessa forma, a alimentação, ao mesmo tempo que separa, une; ao mesmo tempo que adoce, cura; e ao mesmo tempo que é entrada, pode ser saída para muitas questões. Então, há esperança por vir? Como sobreviver a este mundo de famintos? É isso que vimos trazendo durante toda a escrita. A tentativa é de mostrar que este mundo amarelo e insalubre é um projeto político colonizador, ocidental, branco e patriarcal, é estrutural, que produz sintomas locais e globais em constância e em transformação.

Como vimos trazendo, a Geografia e as ciências sociais tentaram e tentam nos alertar sobre os limites de tais projetos e sobre o avanço do antropoceno e sua relação na produção das catástrofes. No entanto, é possível encontrar saídas. Sobreviver a este mundo não é tarefa fácil, sabemos e temos muita história contatada para saber. E como diz Ailton Krenak (2019, p. 14): “Se as pessoas não tiverem vínculos profundos com sua memória ancestral, com as referências que dão sustentação a uma identidade vão ficar loucas neste mundo maluco que compartilhamos”.

Vesant Lad (2002) aconselha que precisamos praticar silenciamento, devemos buscar cessar o sofrimento, precisamos retomar o ritmo, a melodia cósmica. Isso não significa neutralidade ou ausência de ação, significa construir potências “juntas” para o enfrentamento do mundo. Precisamos, com uma certa urgência amar as coisas ao nosso

redor e romper com a hegemonia e o dualismo. Aprender sobre o amar. Assim como, é sobre o amor que ensina Bhagavad-Gita, o *Yoga* e o *Ayurveda*. Práticas de cura, revolucionárias, são práticas também de amor. Lutar, enfrentar, abstinência, concentração, rituais são práticas de amor e curam. Porque o curar diz respeito ao processo, e não ao resultado.

O *Ayurveda*, como o modo de ver o mundo de uma Índia ancestral, fala sobre o caminho do não sofrimento como prática de cura da humanidade. Krenak (2019) também disserta sobre plantar vidas, árvores, preservar a humanidade, levando em conta que tudo é natureza, tudo é humanidade. Boaventura de Souza Santos (2007) debate sobre as ecologias dos saberes – trazer conhecimentos outros para reinventar a emancipação social.

A Geografia de Santos (2006) nos alerta sobre não perder de vista os processos geopolíticos que levam aos privilégios, coexistir neste mundo de famintos, compartilhar o espaço e compreendê-lo como uma instância, na perspectiva de nos apropriarmos de nossos territórios. Precisamos cozinhar, aprender com nossos avós, com os agricultores. Precisamos comer juntos, conversar, compartilhar. Precisamos ajudar e amar uns aos outros – humanos e não humanos. É preciso um movimento transgressivo, de retorno a práticas antigas dotadas de técnicas apuradas que são constantemente sendo hostilizadas.

E assim como propõe Santos (2006), compreender os territórios pelos diferentes usos espaciais, levando em conta as relações políticas e econômicas. Instituir relações entre territórios em diferentes escalas para que possamos transitar entre o território local (acesso, moradia, qualidade de vida) e o território global (políticas públicas, infraestrutura, economia etc.), compreendendo os mecanismos em que essas escalas se relacionam e assim estabelecer a relação com os processos sociais, como saúde, alimentação etc. Não dá para falar em saúde através da alimentação sem pensar em reforma agrária e em democratização de terras. Dessa forma, pensar em práticas que envolvem a alimentação é sempre levar em conta a terra e os trabalhadores da terra.

Disto isso, a perspectiva trazida aqui é a do *Ayurveda* como uma prática de cura, uma racionalidade médica que visa resgatar novas alternativas, para que possamos combater o pensamento ocidental hegemônico sobre a saúde e sobre a doença que é voltado para a patogênese, para o antropoceno, que não leva em consideração a vida humana e outras formas de vida na Terra. Inclusive, sobre modos de ver e viver esse mundo. Uma utopia

possível que leva a sério o pensamento ecológico – o ecossistema – como única alternativa possível para um devir. Uma prática que promova a base da vida, a segurança alimentar e nutricional através do seu caráter intersetorial, que relaciona corpo e meio como uma complexidade que possibilita a vida na Terra.

Uma racionalidade médica acessível, que contemple as subjetividades e a complexidade do ser, que respeite as variadas formas de vida na terra e que esteja atrelada aos percursos do alimento até a chegada no prato e saída do corpo, pois o surgimento do ayurveda está intimamente ligado às práticas de cultura na Terra – à agricultura, com isso o pensamento médico indiano é indissociável do meio que se vive. Exercer práticas que percebam a mulher enquanto potência. Uma prática de saúde que busque diálogo, reconhecimento, silêncio e escuta. Uma prática em que a vida seja levada a sério.

É, também, trazer o *Ayurveda* como sabedoria popular acessível e de baixo custo. Como diálogo em comunidades e entre comunidades. E isso não significa um mundo ausente de doenças, mas combater os privilégios humanos e os privilégios dessa sociedade opressora, através de uma ciência que busca trazer orientações para o cotidiano a partir dos princípios básicos que governam a vida. Isso implica alinhar a vida aos ritmos da natureza dentro do que é possível, em cada momento da vida, através de rotinas diárias cotidianas e rotinas sazonais que levem em conta o complexo alimentar: a cultura, a economia, a sociedade. É trazer arroz, feijão, carne e verduras para a população, é incentivar o cozinhar, o comer junto e com calma e alegria, é também encontrar saídas para que o corpo fique nutrido, alimentado com o que temos disponível.

Não obstante, precisamos também compreender a importância do diálogo com a Geografia uma vez que a problemática é geopolítica. Nem uma Geografia humana, nem uma Geografia física, mas uma Geografia das coisas vivas, um pensar geográfico. Que compreenda suas categorias analíticas numa perspectiva complexa para analisar e entender o cenário das relações sociais, que leve em conta o físico, o humano, o não humano, o social, o biológico – o ecológico. Reconstruir os espaços-tempos para combater o antropoceno.

Com isso, os diversos pensamentos e práticas que existem como alternativas às alternativas, decoloniais e emancipatórias, precisam se relacionar, romper as fronteiras da relação para que possamos coexistir frente a esse sistema global superior, ao menos. Precisamos trazer a alimentação para o centro da análise e do debate das relações

espaciais na ciência geográfica das coisas vivas – pois é através da realização desse ato que podemos pensar a vida e pensar a não vida – a morte. O que temos hoje são milhares de mortos, precisamos dialogar com a morte enquanto instância da vida. Vamos construir formas diversas, inclusivas e plurais, que levem em conta as particularidades e interseccionalidades do mundo, afim de articular em conjunto – coletivamente – toda essa diversidade, e em comunidade nos fortalecermos de forma recíproca (SANTOS, 2006). Ou seja, articular o *Ayurveda* e o pensamento geográfico com o feminismo, com o pensamento decolonial, com o antirracismo, dentre outros. A ideia é abraçar a comunidade de ideias e pensamentos dialeticamente, sempre levando em conta as interseccionalidades.

De certo modo, durante as disciplinas feitas como aluna especial na Pós-Graduação em Geografia da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes) e nos encontros com o GeQa, parecia simples e óbvio a relação entre o *Ayurveda* e a Geografia ou o pensamento geográfico. No entanto, durante todo esse processo, muitos elementos surgem e se agregam, muitas ideias, muitas pessoas e aquilo que era complexo, mas que de alguma forma se apresentava como real, tornou-se um complexo de complexos – um meio, como diz a Geografia.

Encontrar meios para enxergar as saídas pode parecer simples, porém não é tarefa fácil. Tornar esse meio viável às exigências acadêmicas dificulta um pouco mais. A construção das seções foi pensada junto com os objetivos do trabalho: um diálogo para uma retomada e, assim, pensarmos sobre o atual. Fazer uma retomada de práticas antigas que já se encontram em contexto de globalização é um risco que resolvemos correr durante o campo. Afinal, como sobreviver a este mundo?

Dessa forma, esse duplo trabalho de retomar, e retomar aquilo que já foi retomado foi e é sobretudo, um processo. Durante a pesquisa, muitas indagações foram surgindo, questões sendo contextualizadas, atualizadas e outras ainda permanecem. O que trouxemos é que o *Ayurveda* dialoga com a Geografia, e não é apenas em suas profundezas, mas em seus princípios e fundamentos. No entanto, talvez não a Geografia que entendemos hoje, mas o pensar geográfico ou Geografias outras.

Na decisão de fazer o campo na Índia, como delimitar um caminho que se faz e vem se fazendo no acontecer, nas travessias e passagens onde cada passo é um campo aberto? Deixar as coisas que participam desta pesquisa nos guiarem foi a via possível. Um

emaranhado de coisas se entrelaçou nesta pesquisa formando esta teia, esta tríade, este diálogo e que sempre estará em aberto. Pois, a vida está sempre em aberto e ela não se encerra, tá em continuidade constante (INGOLD, 2015) E assim dito, considerações finais não são fins, mas novas entradas.

A necessidade de resgatar outras visões de mundo e conhecimentos outros para sobreviver a este mundo catastrófico é uma urgência já posta através de muitas pessoas. A própria natureza clama por novas visões, estamos numa pandemia há dois anos. Com isso, a perspectiva aqui não é o esgotamento das saídas e aberturas, mas trazer alternativas para a coexistência de outras práticas, outras pessoas, outros saberes, e que esses dialoguem entre si, e desse modo, um mundo melhor se aproxime mais e com mais força e potência. Assim, é preciso cuidado, e muito cuidado, com o que tornamos comum, com a forma em que essas práticas são difundidas e abordadas, reconhecendo e identificando aqueles que desenvolvem, assim como aqueles que praticam com maestria para que não seja mais uma hegemonia do saber. Pois o *Ayurveda* é sabedoria popular que possui clareza e uma racionalidade complexa na sua concepção sobre saúde e natureza, e possuem ferramentas ricas para se trabalhar dialogando com a cultura local.

Por fim, as contradições existem e sempre irão existir, por isso é que precisamos firmar a coexistência com cuidado e atenção. E apesar de tudo, o *Ayurveda* vive e sobrevive até os dias de hoje, e vem fazendo diferença nos modos de viver da Índia. Seu pensar possui uma integralidade que perpassa por um sistema complexo de práticas e pensamentos que foram desenvolvidas ao longo do tempo e vai contemplar a vida em todas as suas dimensões e isso é urgente, assim como muitas outras práticas.

Finalizamos, sem pôr um ponto final, de que precisamos sobretudo dialogar e colocar nossas ideias no tabuleiro, sem jogo e sem xeque-mate, e nas diferentes casas encontrar nossas semelhanças, nossa congruência e caminhar, preservando e construindo diálogos e relações. Acreditamos que combater esse mundo sozinho é tarefa impossível. A pandemia vem mostrar a dificuldade do isolamento, do estar só, e como comenta Ailton Krenak (2021), não vem ensinar nada, vem devastar a humanidade. Portanto, precisamos estar de mãos dadas nas travessias da vida para pensar os caminhos e saídas, e não se perder no abismo.

REFERÊNCIAS

- ACOSTA, Alberto. **O bem viver**: uma oportunidade para imaginar outros mundos. Tradução de Tadeu Breda. São Paulo: Autonomia Literária, Elefante, 2016.
- ALBA, Mariana Palmeri Brandão. **Ayurveda no Brasil**: trajetórias e (re)invenções. 2015.178 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015.
- AMON, Denise. **Psicologia Social da comida**. Petrópolis: Vozes, 2014.
- ARANTES, L. Alexander Von Humboldt. **GEOgraphia**, v. 18, n. 38, p. 164-176, 8 fev. 2017.
- AZEVEDO, Elaine de. **Alimentos orgânicos**: ampliando os conceitos de saúde humana, ambiental e social. São Paulo: Senac São Paulo, 2012.
- BARAVALLE, Lorenzo. Valsa para carrapatos. A foray into the worlds of animals and humans/ A theory of meaning. **Scientia Studia**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 379-88, 2014.
- BHAVANA, K. R.; SHREEVATHSA, M. Medical Geography in Charaka Samhita. **Ayu**, v. 35, n. 4, p. 7-371, Oct./Dec. 2014.
- BIANCHINI, Flávia. A origem da civilização indiana no vale do Indo-Sarasvati: teorias sobre invasão ariana e suas críticas recentes. In: GNERRE, Maria Lúcia Abaurre; POSSEBON, Fabrício (Orgs.). **Cultura oriental**: língua, filosofia e crença. João Pessoa: UFPB, 2012. p. 57-108.
- BOLSONI, Betania Vicensi. **Cuidado de si e a consciência corporal**: aportes foucaultianos para uma educação física escolar não mecanicista. Passo Fundo, 2012.
- BOMBARDI, Larissa Miles. **Geografia do uso de agrotóxicos no Brasil e conexões com a União Europeia**. São Paulo: FFLCH – USP, 2017.
- BORGES, M. B. F.; CLAUDINO, A. M. Critérios diagnósticos para transtornos alimentares: conceitos em evolução. **Rev. Bras. Psiquiatria**, São Paulo, n. 24, supl. III, 2002.
- BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Em memória e sociedade, Rio de Janeiro: Bertrand Brasil S.A, 1989.
- BRAGA, Viviam. Cultura Alimentar: contribuições da antropologia da alimentação. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 6, n. 13, p. 37-44, 2004.
- BRITO, L. F.; PERIPOLLI, O. J. **Origem e desenvolvimento do capitalismo no campo**: uma discussão para além dos números. Rio de Janeiro: Nera, 2017.
- BRUNHES, Jean. **Geografia Humana**. Rio de Janeiro: Fundo de Cultura, 1962.

- CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. (Orgs.). **Antropologia e nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005.
- CANGUILHEM, Georges. **O normal e o patológico**. 6. ed. Rio de Janeiro: Forense universitária, 2009.
- CARNEIRO, Henrique. **Comida e sociedade**: uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.
- CASTRO, Josué. **Geografia da fome**. 9. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2008.
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Segurança alimentar e nutricional**. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/seguranca-alimentar-e-nutricional/>. Acesso em: 6 abr. 2021.
- CORTIZO, Roberta Mélega. **População em situação de rua no Brasil**: o que os dados revelam? Ministério da cidadania, Brasília, 2019.
- COSTA, Alyne de Castro. Virada geo(nto)lógica: reflexões sobre vida e não vida no antropoceno. **Análogos**, Rio de Janeiro, v. 1, p. 140-150, 2016.
- CRAVEIRO, Camila Caires. (R)Existências alimentares: investigando modos de produção de subjetividades através das práticas alimentares na cidade contemporânea. **Geografares**, Vitória, p. 113-132, 2018.
- CZERESNIA, Dina. The concept of health and the difference between promotion and prevention. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (Orgs). **Promoção da saúde**: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p. 39-53.
- DAMATTA, Roberto. **O que faz o Brasil, Brasil**. Rio de Janeiro: Rocco, 1986.
- DERAM, Sophie. **O peso das dietas**: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas! São Paulo: Sensus, 2014.
- DIEZ GARCIA, Rosa Wanda. Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2003.
- DOUGLAS, Mary. **Pureza e perigo**: ensaios sobre a noção de poluição e tabu. Rio de Janeiro, 1966.
- ESTEVE, Esther Vivas. **O negócio da comida**: quem controla nossa alimentação. São Paulo: Expressão Popular, 2017.
- EVARISTO, Conceição. **Olhos d'água**. Rio de Janeiro: Pallas, Fundação Biblioteca Nacional, 2016.
- FANON, Franz. **Os condenados da Terra**. Juiz de Fora: UFJF, 2005.

FAO. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura. **SOFI 2021**: relatório da ONU destaca impactos da pandemia no aumento da fome no mundo. Roma, 12 jul. 2021. Disponível em: <https://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/1415747/>. Acesso em: 6 abr. 2021.

FARIA, R. M.; BORTOLOZZI, A. Espaço, território e saúde: contribuições de Milton Santos para o tema da Geografia da saúde no Brasil. **R. RA'E GA**, UFPR, Curitiba, n. 17, p. 31-34, 2009.

FAVRET-SAADA, Jeanne. Être Affecté. In: _____. **Gradhiva**: Revue d'Histoire et d'Archives de l'Anthropologie, n. 8, p. 3-9, 1990.

_____. Ser afetado. "Être Affecté". In: Gradhiva: Revue d'Histoire et d'Archives de l'Anthropologie, n. 8, p. 3-9. Tradução: Paula Siqueira. **Cadernos de Campo**, n. 13, p. 155-161, 2005.

FISCHLER, Claude. Cultura e gastro-anomia: psicopatologia da alimentação cotidiana. Mirian Goldenberg entrevista Claude Fischler. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 17, n. 36, p. 235-256, jul./dez. 2011.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FOUCAULT, Michel. A ética do cuidado de si como prática da liberdade. In: _____. **Ditos & Escritos V** – Ética, Sexualidade, Política. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

_____. **Microfísica do poder**. Organização e tradução de Roberto Machado. 4. ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1984.

FREEDMAN, Paul. **A História do sabor**. São Paulo: Senac, 2009.

GITA, BHAGAVAD. **O Canto do Senhor**. Buenos Aires, Argentina, [1898-1973].

GOMES, Paulo Cesar da Costa. **Geografia e modernidade**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1996.

GNYAWALI, Bishal. **Review os Vedic Literature from the Perspective of Physical and Human Geography**. 2019.

HARAWAY, Donna. Antropoceno, Capitaloceno, Plantationoceno, Chthuluceno: fazendo parentes. **Climacom Cultura Científica** – pesquisa, jornalismo e arte, ano 3, v. 5, n. 20, ISSN 2359-4705, 2016.

_____. Saberes localizados: a questão da ciência para o feminismo e o privilégio da perspectiva parcial. **Cadernos Pagu**, n. 5, p. 7-41, 1995.

HUMBOLDT, Alexander Von. **Quadros da natureza**. Tradução de Assis Carvalho. São Paulo: Brasileira, 1964. p. 255-343.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018**: primeiros resultados. Rio de Janeiro: 2019. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2021.

_____. **POF - Pesquisa de Orçamentos Familiares**: o que é. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/24786-pesquisa-de-orçamentos-familiares2.html?=&t=o-que-e>. Acesso em: 6 abr. 2021.

INGOLD, Tim. **Estar vivo**: ensaios sobre movimento, conhecimento e descrição. Petrópolis: Vozes, 2015.

_____. Trazendo as coisas de volta à vida: emaranhados criativos num mundo de materiais. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 18, n. 37, p. 25-44, jan./jun. 2012.

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o yoga**: yoga dipika - o guia clássico do yoga escrito pelo embaixador do yoga no ocidente. Tradução de Marcia Neves Pinto. São Paulo: Pensamento, 2016.

JESUS, Carolina Maria de. **Quarto de despejo**: diário de uma favelada. 10. ed. São Paulo: Ática, 2014.

KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

LA BRETON, David. **A sociologia do corpo**. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

LAD, Vasant. **Textbook of Ayurveda**. The Ayurvedic Press, 2002.

LEFEBVRE, Henri. **A produção do espaço**. 4. ed. Paris: Edithons Anthropos, 2006.

LÉVI-STRAUSS, Claude. **A origem dos modos à mesa**. São Paulo: Cosac Naify, 2006.

_____. **O cru e o cozido**. Mitológicas 1. São Paulo: CosacNaify, 2004.

LUNARDI, Valeria Lerch. Problematizando conceitos de saúde, a partir do tema da governabilidade dos sujeitos. **Rev. Gaúcha Enferm**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 26-40, 1999.

LUZ, Madel T.; BARROS, Nelson F. (Org.). **Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde**. Estudos teóricos e empíricos. CEPESC-IMS-UERJ-ABRASCO, 2012.

MARTINS, André Roberto. **Fronteiras e nações**. São Paulo: Contexto, 1997.

MARX, K. **O capital**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.

MAURYA, S. D. **History of geographical thought**. University Road, Allahabad-211 002: Sharda Pustak Bhawan, 2016.

- MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia**. Cosacnaify, 2003.
- MAZOYER, Marcel. **História das agriculturas do mundo: do neolítico à crise contemporânea**. São Paulo: Unesp, 2010.
- MBEMBE, Achile. **Necropolítica: biopoder, soberania, estado de exceção, política de morte**. Tradução de Renata Santini. São Paulo: n-1 edições, 2018.
- MENON, Indudharan. **Hereditary physicians of kerala: traditional medicine and Ayurveda in modern Índia**. New York: Routledge, 2019.
- MOREIRA, Ruy. **Conversa com Ruy Moreira sobre “Max Sorre”**. Live no canal do YouTube de Douglas Santos. AGBGoias, 2020.
- _____. Marxismo e Geografia (A geograficidade e o diálogo das ontologias). **GEOgrafia**, UFF, Niteroi, ano 6, n. 11, 2004.
- _____. **O pensamento geográfico brasileiro: as matrizes clássicas originárias**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2015.
- MOSS, Michael. **Sal, açúcar, gordura: como a indústria alimentícia nos físgou**. Tradução de Andrea Gatlied de Castro Neves. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2015.
- NASCIMENTO, Marilene Cabral do et al. A categoria racionalidade médica e uma nova epistemologia em saúde. **Ciênc. saúde coletiva** [online], v. 18, n. 12, p. 3595-3604, 2013.
- NAYAK, Jayakrishna. Ayurveda research: Ontological challenges. **Journal of Ayurveda and Integrative Medicine**, v. 3, n. 17, 2012.
- NUNES, C. X.; REGO, N. As Geografias do corpo e a educação (do) sensível no ensino de Geografia.: **Ver. Bras. Educ. Geog.**, Campos do Vale/Rio Grande do Sul, v. 1, 2011.
- NUNES, Camila Xavier. **Geografias do corpo: por uma Geografia da Diferença**. Porto Alegre: IGEO/UFRGS, 2014.
- PEREZ, R. M. Alimentação e codificação social. Mulheres, cozinha e estatuto. **Cadernos Pagu**, [S. l.], n. 39, p. 227-249, 2016.
- POULAIN, J. P. **Sociologias da alimentação: os comedores do espaço social alimentar**. Florianópolis: UFSC, 2004.
- _____. **Sociologia da obesidade**. Tradução de Cecília Prada. São Paulo: Senac, 2013.
- POLLAN, Michael. **Cozinhar: uma história natural da transformação**. Tradução de Cláudio Figueiredo. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.
- _____. **Em defesa da comida: um manifesto**. Tradução de Adalgisa Campos da Silva. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

PORTO GONÇALVAES, Carlos Walter. **A globalização da natureza e a natureza da globalização**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.

RAFATTI, Denize. Os sonhos da criança Ava-guarani: circulação de saberes e autonomia da infância indígena através da participação na experiência onírica na aldeia Ocoy/Pr. **Revista de Antropologia da UFScar**, v. 11, n. 1, jan./jun., 2019.

RANA, Lalita. **Evolution of Modern Geographical Thinking and Disciplinary Trends in India**. 2013.

RECLUS, Elisée. **Do sentimento da natureza na sociedade moderna e outros escritos**. Organização e tradução de Plínio Augusto Coelho. São Paulo: Intermezzo; Edusp, 2015.

_____. **História de um riacho**. São Paulo: Intermezzo, 2015.

_____. O homem e a terra: a cultura e a propriedade. In: _____. **O homem e a terra: textos escolhidos**. Seleção e tradução de Plínio Augusto Coelho. São Paulo: Intermezzo, 2015. p. 165-222.

RODRIGUES, Jaimes. **Alimentação, vida material e privacidade: uma história social de trabalhadores em São Paulo nas décadas de 1920 e 1960**. São Paulo: Alameda, 2011.

RODRIGUES, Philipe; CARDOSO, Erika; PALMA, Alexandre (Orgs.). **Obesidade: saúde e sociedade**. Curitiba: CRV, 2019.

SANGHI, Simone da Fonseca. **Pertencer ao espaço comunitário: o desafio da auto-eco-organização das famílias moradoras do campo da tuca**. Porto Alegre, 2007.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **Renovar a teoria crítica e reinventar a emancipação social**. São Paulo: Boitempo, 2007.

SANTOS, Milton. **A natureza do espaço: técnica e tempo, razão e emoção**. 4. ed. 2. reimpr. São Paulo: EUSP, 2006.

_____. **Território globalização e fragmentação**. São Paulo: Hucitec, 1994.

SATO, K. S. S.; SOUZA, Cecilia de Mello e. **Ayurveda: uma viagem histórica**. Rio de Janeiro, [s.d.].

SAVARIM, Brillat. **A fisiologia do gosto**. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

SCARIM, Paulo Cesar. As imagens que nos definem. **Revista Geosp**, São Paulo, n. 3, p. 121-123, 1998.

SCARIM, Paulo Cesar. O vitalismo e o pensamento geográfico moderno. **Geografafares** [online], n. 32, 2021.

_____. **O vitalismo e o pensamento geográfico moderno**. Vitória: Ufes, 2020.

SCRINIS, Gyorgy. **Nutricionismo**: a ciência e a política do aconselhamento nutricional. Tradução de Juliana Leite Arantes. São Paulo: Elefante, 2021.

SETTON, Maria da Graça. A teoria do *habitus* em Pierre Bourdieu: uma leitura contemporânea. **Revista Brasileira de Educação**, Universidade de São Paulo, Faculdade de Educação, 2002.

SHARMA, R. K.; DASH, V. B. **Chowkhamnba Sanskrit Series Office**. Tradução de Caraka Samhita. Varanasi, Índia, 2018.

SHARMA, Y. K. **Geography of Índia**. Sanjay Place, Agra. Lakshmi Narain Agarwal, 2015.

SHIVA, Vandana. **Soil not oil**: environmental justice in na age of climate crisis. New Delhi: North Atlantic Books, 2015.

SILVA, Olavo Fagundes da. **A noção de espaço na epistemologia da Geografia à luz do pensamento de Thomas Kuhn**. CONGRESSO BRASILEIRO DE ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO, 1., SEMINÁRIO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GEOGRAFIA DA UNESP, 10. Rio Claro, São Paulo, 2010.

SORRE, Maximilien. Géographie des Régimes Alimentaires. Les fondements de la géographie humaine. Tome premier. Les Fondements Biologiques: essai d'une écologie de l'homme. Tradução, prefácio e notas de Ana Leticia Espolador Leitão e José Carlos Braz Machado Ramos. In: _____. Geografia dos regimes alimentares. **Geografares**, Vitória, n. 25, p. 7-59, 2018.

SOUZA, Cecilia de Mello e. Mente e Awareness nos Tantras Indianos: fundamentos da Meditação, do Hatha Yoga e do Ayurveda. **Fractal: Revista de Psicologia - Dossiê Psicologia e epistemologias contra-hegemônicas**, Niterói, v. 31, n. esp., p. 220-227, set. 2019.

SPIVAK, Gayatri Chakravorty. **Pode o subalterno falar?** Tradução de Sandra Regina Goulart Almeida, Marcos Pereira Feitosa e André Pereira Feitosa. Belo Horizonte: UFMG, 2010.

STENGERS, Isabelle. **No tempo das catástrofes** – resistir à barbárie que se aproxima. Tradução de Eloísa Araújo Ribeiro. São Paulo: Cosac Naify, 2015.

TEIXEIRA, Marcus Zulian. **A natureza imaterial do homem**: estudo comparativo do vitalismo homeopático com as principais concepções médicas e filosóficas. São Paulo: Petrus, 2000.

_____. Antropologia Médica Vitalista: uma ampliação ao entendimento do processo de adoecimento humano. **Rev Med**, São Paulo, v. 96, n. 3, p. 145-58, jul./set. 2017.

_____. **O vitalismo homeopático ao longo da história da medicina**. CONGRESSO BRASILEIRO DE HISTÓRIA DA MEDICINA, 7., Ribeirão Preto, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 109-123, 2002.

VITTE, Antônio Carlos. Metafísica, natureza e geografia: apontamentos para o debate da Geografia física moderna. **Boletim Paulista de Geografia**, São Paulo, n. 85, p. 7-27, 2006.

WOORTMANN, Ellen; CAVIGNAC, Julie A. (Orgs.). **Ensaio sobre a antropologia da alimentação**: saberes, dinâmicas e patrimônios. Natal: EDUFRN, 2016.