



SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DA SAÚDE

# LIVRO DE ATAS

**13º CONGRESSO NACIONAL  
PSICOLOGIA DA SAÚDE**



**COVILHÃ  
30, 31 JAN. e 1 DE FEV. 2020**

## **EDITORES:**

Henrique Pereira, Samuel Monteiro,  
Graça Esgalhado, Ana Cunha, & Isabel Leal

TÍTULO: 13º CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE – ACTAS  
EDITORES: HENRIQUE PEREIRA / SAMUEL MONTEIRO /  
GRAÇA ESGALHADO / ANA CUNHA / ISABEL LEAL

© ISPA, CRL  
RUA JARDIM DO TABACO, 34 • 1149-041 LISBOA  
1ª EDIÇÃO: JANEIRO DE 2020

COMPOSIÇÃO: ISPA – INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

ISBN: 978-989-8384-58-4

Actas do 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde

Organizado por Henrique Pereira, Samuel Monteiro, Graça Esgalhão, Ana Cunha, & Isabel Leal

30 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2020, Covilhã: Faculdade de Ciências da Saúde

## **O PAPEL DOS AVÓS HINDUS NO BEM-ESTAR E SAÚDE DOS NETOS**

Ivete Monteiro<sup>1</sup> & Natália Ramos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hospital Dona Estefânia, CHULC & CEMRI, UAb, Portugal

<sup>2</sup>Universidade Aberta & CEMRI, UAb, Portugal

As quatro décadas de permanência dos hindus em Portugal revelam não só a determinação e a coragem desta comunidade, que procura diariamente integrar-se na dinâmica da sociedade portuguesa, contribuindo para a economia e para a criação de relações sociais e afetivas, mas sobretudo, demonstram o valor que os hindus atribuem à sua cultura, mantendo tradições e práticas milenares, que os ajudam a estruturarem-se como indivíduos e contribuem para a coesão da comunidade. O sentimento de pertença a esta cultura milenar é cultivado desde o nascimento, reproduzindo através dos gestos, práticas e comportamentos, tradições que foram sendo perpetuadas e reinventadas. A herança cultural da comunidade hindu transcende o simbolismo, materializando-se diariamente nas práticas e nas atitudes que nos transportam aos primórdios de uma cultura rica em crenças e tradições, que diariamente são adaptadas e aprimoradas, mantendo viva a cultura hindu não só na Índia, mas também em diversos contextos migratórios por todo o mundo.

A vinda para Portugal de muitos hindus, após a revolução do 25 de abril, conduziu, inevitavelmente, à necessidade de afirmação da sua identidade cultural como parte integrante de uma comunidade distinta, mas que simultaneamente procurava integrar-se numa nova realidade social e cultural. As diferenças significativas, visíveis sobretudo a nível do vestuário, da alimentação e da língua, constituíram elementos identitários característicos e foram deixando as suas marcas, criando simultaneamente curiosidade e desconfiança. A comunidade hindu conseguiu reverter as dúvidas e desconfianças iniciais, dando a conhecer a sua cultura, não impondo mas apresentando os seus valores e as suas práticas como parte

integrante da sua vivência e da sua forma de ser e de estar. A necessidade de afirmação da cultura hindu em contexto migratório conduziu à reprodução de práticas e de atividades festivas, invocando memórias, recordações e gestos, que fizeram parte da infância dos hindus que vieram para Portugal. O regresso ao passado, o voltar a tecer memórias e recordações, conduziu a um fortalecimento da cultura hindu, atribuindo um valor mais intenso à família, à cultura e à Índia como berço cultural e identitário. A evocação e transmissão de memórias e de práticas é feita pelos elementos mais antigos da comunidade, inicialmente procurando reproduzir tradições que mantivessem viva a ligação com a sua cultura e com os seus antepassados, e posteriormente, assegurando que os jovens hindus não se afastassem da sua cultura de origem. Assim, os elementos mais velhos da comunidade tomaram a seu cargo a organização de festas, a reprodução de dias festivos, a comemoração de casamentos, recorrendo às suas memórias e procurando através do seu exemplo, que os elementos mais jovens da comunidade hindu conhecessem as suas práticas e tradições. Os templos são lugares ricos em tradições religiosas, onde o hinduísmo é elevado à sua essência mais pura, mas é na intimidade das casas que as práticas religiosas, culturais e populares se materializam, dando uma continuidade mais intimista e familiar aos saberes tradicionais e dos mais velhos.

A maior disponibilidade dos avós, os quais se encontram numa etapa do ciclo de vida em que é promovida a espiritualidade, o apoio às gerações mais novas, o bem-estar e o sossego em detrimento da ambição material, potencia que estes sejam por excelência os educadores e orientadores dos elementos mais novos da família (Moore & Rosenthal, 2017). Ser avô constitui o papel principal na etapa final da vida, dando continuidade aos valores familiares, perpetuando os saberes dos mais velhos e tendo um papel determinante na socialização e educação dos mais jovens (Ramos, 2005, 2012, 2017; Singh, 2013). É valorizada a sua experiência, a sua sabedoria e a sua capacidade de cuidar. Os próprios pais fazem questão que os avós, sobretudo as avós, tenham uma participação ativa na educação e no bem-estar dos filhos, dando-lhes a primazia de serem os primeiros a dar o banho, a fazer as orações diárias no *mandir* da casa e a pedir a bênção sobre os filhos. É um sinal de respeito e de reconhecimento do seu esforço e do seu trabalho. Os avós ficam satisfeitos com esta atenção retribuindo com carinho, transmitindo ensinamentos e ajudando

os netos a crescer nas tradições hindus, homenageando desta forma, os deuses e os antepassados da família. A reciprocidade emocional e vínculos que se estabelecem entre avós e netos descreve a recompensa mútua, na qual o significado de ser avó/avô é reconhecido e valorizado pelo afeto e cumplicidade e pela possibilidade de troca de saberes, incentivando a solidariedade intergeracional. As mudanças de papel quer a nível social, quer a nível familiar, refletem as mudanças dos contextos sociais e migratórios. Em Portugal, os avós hindus continuam a desempenhar o papel de matriarcas e patriarcas, dando conselhos quando solicitados, impondo respeito e estabelecendo regras de conduta através dos seus comportamentos e ações. A sua presença é sempre evidente e os seus ensinamentos são constantemente (re)lembrados. A necessidade de reprodução do papel de avós, que eles próprios vivenciaram como netos na Índia, ou em outros contextos migratórios como Moçambique, tem a sua expressão máxima nos cuidados ao espírito e ao corpo, e nas práticas de proteção que, sobretudo as avós utilizam frequentemente para afastar mau-olhado, inveja e más energias à criança.

### *O cuidar espiritual*

“A minha avó levava-me sempre ao *mandir* de casa após o banho. Ela rezava por todos, mas especialmente pelos netos. Ela ensinou-me a rezar e a mostrar respeito pelos deuses!”

O respeito pela religião é uma das vertentes mais incutidas aos elementos mais novos da família. A religião hindu, como os seus valores e princípios, defende a vida como bem supremo, respeitando todos os seres vivos e promovendo a harmonia da pessoa com a natureza e o meio onde vive. A articulação entre a vertente espiritual, física e religiosa é preconizada por todos os hindus, mas é muito trabalhada na infância e na fase final da vida. Na infância é importante potenciar o equilíbrio e introduzir de forma gradual os valores e princípios do hinduísmo, enquanto que na fase final da vida é valorizado o despreendimento material e a elevação espiritual. As duas etapas da vida, embora aparentando pertencerem a extremos opostos, tocam-se na singularidade e na perspectiva religiosa e espiritual. A dedicação dos avós aos netos, potenciada pela sua maior disponibilidade, decorrente de um afastamento do mundo laboral, permite que os avós mantenham um contacto diário e

muito próximo com os seus netos. O amor e a preocupação que os avós têm com os netos fazem deles elementos privilegiados no cuidar, desde o seu nascimento até à idade adulta. Cria-se uma cumplicidade muito própria que se mantém para toda a vida e que é considerada determinante na qualidade de vida (Mahne & Huxhold, 2012; Ramos, 2005, 2012, 2017).

A nível religioso os avós são os guardiões dos valores, da proteção e da alma dos netos, zelando pela sua boa conduta e pela sua caminhada espiritual. A apropriação deste papel tem início logo que os avós sabem que vão ter um neto. Desde esse momento eles fazem orações específicas para que o bebé se desenvolva bem, tenha um bom carácter e seja protegido pelos deuses. Essas orações feitas individualmente por cada avó/avô podem ter uma visibilidade conjunta na presença da mulher grávida, duplicando os benefícios pedidos. A ideia de ser avó/avô começa a ser construída desde cedo, dando continuidade a uma família idealizada, eternizando valores e princípios, deixando marcas e vínculos identitários e afetivos. A materialização deste cuidado espiritual é concretizada através da apresentação diária dos netos no *mandir* doméstico, recitando mantras e incitando os mais novos a repetir os gestos e os sons (Monteiro, Ramos, & Vieira, 2017). Nas suas atividades conjuntas é frequente assistir à recitação de mantras, dentro de casa, no carro ou ao levarem os netos à escola, ensinando aos netos a importância da concentração, reflexão e meditação. Mesmo sem terem a noção do significado, esta repetição diária de gestos e sons conduzem à memorização e refletem a ligação íntima que todos os hindus têm com a religião. O hinduísmo como pilar fundamental da vida de todos hindus é valorizado através das orações, dos gestos e comportamentos, mas também através da meditação. Os avós introduzem os netos na prática do ioga, acompanhando-os nos exercícios e incentivando a que eles próprios criem as suas rotinas. Também nos templos e nas festividades são os avós que têm a primazia de ir com os netos aos altares colocar flores, comida ou simplesmente orar. Ao longo da vida da criança a presença dos avós mantém-se, procurando dar espaço para que a criança cresça e comece a fazer as suas escolhas. O legado religioso é reconhecido por todos, família e comunidade, sendo um elemento identitário significativo da ligação à cultura de origem, à Índia, valorizado sobretudo em contexto migratório.

### *Práticas de proteção*

“Em minha casa o *cajal* fazia-se na cozinha. Eu lembro-me que a minha avó fazia todos os dias, com *ghee* e com uma colher de prata. E ela continuou a fazer assim aos meus filhos quando eles eram pequenos... Agora é mais fácil, já vem *cajal* pronto e nós compramos.”

A fusão entre as práticas religiosas e as práticas populares é uma realidade no hinduísmo, sendo difícil encontrar um fundamento distinto e único para cada uma delas. A diversidade de práticas para pedir bênçãos, proteger os entes queridos ou simplesmente afastar as más energias constitui por si só um mundo distinto e particular, onde a interpretação de cada indivíduo imprime um significado único.

As práticas de cuidados e de proteção assentam em representações e crenças culturais, em etnoteorias difundidas através das culturas, e sobretudo nas famílias, onde são transmitidas de geração em geração (Ramos, 2003, 2004). A crença que existem más influências, mau-olhado, levou ao desenvolvimento de objetos e *mantras* de proteção, específicos para as crianças as quais são consideradas mais suscetíveis a estas más influências. A sua pureza e inocência e sobretudo a sua incapacidade em se defenderem aumentam a vulnerabilidade das crianças à inveja e ao mau-olhado, o qual pode ser lançado por pessoas que admiram a sua beleza e inocência, ou até pela própria mãe ao admirar o seu filho, segundo as crenças vigentes.

Na comunidade hindu as práticas de proteção mais evidentes são os amuletos de cor preta. Pulseiras, fios, peças de plástico que se colocam nos fios são responsáveis por afastar as más energias e por desviar olhares mais prolongados. A cor preta é pouco usada pois é uma cor menos apelativa, associada a acontecimentos menos positivos que não traduz estados de espírito benéficos. Desta forma, o uso desta cor em amuletos faz com que as pessoas desviem o olhar e não tenham maus pensamentos e más intenções. Também o uso do *cajal* (um pó de cor preta) tem a mesma função: afastar o mau-olhado. A sua colocação nos olhos, na testa, na palma das mãos e dos pés, ou em locais mais escondidos, como atrás das orelhas ou no couro cabeludo, tem a capacidade de proteger a criança (Monteiro, 2007; Monteiro & Ramos, 2018). A tradição hindu preconiza que este pó seja feito de forma artesanal em casa, sendo especialmente utilizado em recém-nascidos e em crianças muito pequenas. Em Portugal,

esta forma de proteção ainda é muito utilizada, embora as famílias hindus optem pela fórmula comercial já preparada. As práticas de proteção estão sempre presentes desde que exista um elemento mais velho na família. A queima de pimentas secas e sal associada a orações, em dias específicos da semana, serve para retirar os maus espíritos do corpo e do pensamento e é uma prática muito utilizada nas famílias hindus. Perpetuadas pelos elementos mais velhos, que são mais sábios e têm maior força interior, estas práticas são rituais de purificação e de limpeza de más energias e têm sido mantidas na intimidade das casas.

### *Medicina Ayurvédica*

“A minha sogra dava aos meus filhos chá de funcho para as cólicas. Eles sofriam muito... o médico disse que ia passar para eu dar só o meu leite, mas a verdade é que com o chá de funcho passou. As avós sabem estas coisas, elas usam especiarias como o açafão e o cravinho para tratar muita coisa. E resulta.”

O uso de produtos naturais, como plantas, ervas e especiarias é muito comum na comunidade hindu e tem origem milenar, ou seja há mais de 5 mil anos. Este saber popular que preconiza a harmonia e o equilíbrio entre o corpo, a mente e a alma, foi herdado dos antepassados e foi reforçado através da experiência diária e do conhecimento que vai sendo aprofundado continuamente. Nem todas as pessoas da comunidade hindu detêm este conhecimento. Com efeito, são as pessoas mais velhas que utilizam primeiramente estes saberes na resolução de problemas simples como tratar a febre ou constipações, alívio de dores, indisposições digestivas ou cicatrização de feridas. No cuidado das crianças mais pequenas os avós preferem que os sintomas e as doenças tenham uma resolução rápida e por isso, conjugam frequentemente a medicina *ayurvédica* e a medicina tradicional, com a medicina ocidental, preconizada em contexto migratório. No entanto, em situações pontuais prevalecem os tratamentos caseiros, como por exemplo, no tratamento da acne dos adolescentes, as avós ensinam que se deve lavar o rosto com açafão que tem propriedades antissépticas e permite fazer uma exfoliação suave, ou então, o uso de cravinho moído para tratar a dor de dentes. Além do uso de plantas e especiarias, o próprio consumo de alimentos e a forma de os preparar fazem parte do conceito de medicina *ayurvédica*. Este conhecimento dos avós constitui um recurso

válido, sendo utilizado pelos filhos e pelos netos. Constata-se que não existe uma interiorização da informação relacionada com a saúde e que não existe uma vontade e uma preocupação em os conhecer e aprofundar. O conhecimento e a tradição oral estão a perder-se, evidenciando a preferência pela prescrição e pelo consumo de medicamentos e de xaropes. O recurso à medicina ocidental, preconizada nas sociedades de acolhimento, está a tornar-se uma realidade dominante na comunidade hindu. A procura por resultados rápidos e eficazes e a crença que a medicina ocidental é melhor, faz com que os jovens hindus não recorram com tanta frequência à medicina *ayurvédica*, adaptando-se a uma nova realidade que consideram como mais eficaz e moderna e esquecendo ou abandonando as práticas medicinais mais antigas.

#### *A massagem e o afeto*

“A massagem é feita na minha família pelas mulheres mais velhas, as avós ou as bisavós. Só elas sabem os gestos e sabem como fazer sem magoar. Eu prefiro que seja a minha avó a fazer ao meu filho porque já fez a muitas crianças. Eu tenho orgulho nela porque muitas crianças da comunidade já passaram pelas suas mãos.”

A primazia nos cuidados à criança é dada às mulheres, as quais são consideradas e preparadas para serem cuidadoras por excelência (Ramos, 2003, 2004, 2005; Monteiro, 2007; Desai, 2017). A preferência matrilinear tem várias justificações, desde a maior sensibilidade da mulher, à necessidade de repouso da mãe que está em período de recuperação, até à experiência das avós, ou ainda como sinal de respeito e de reconhecimento do saber dos mais velhos. Qualquer que seja a razão atribuída, é aceite por toda a família que as mulheres, e em particular, as avós, são as que melhor sabem cuidar das crianças, ensinando e utilizando os seus conhecimentos para potenciar a saúde dos seus netos. Desde o nascimento é a avó que cuida da criança, dando banho, massajando ou colocando óleos na sua pele. A fragilidade do bebé exige um cuidado que só as mãos conhecedoras e experientes das avós e bisavós podem dar. A ligação que se estabelece entre gerações materializa-se na forma singular, segura e dedicada como as avós cuidam dos netos. A linhagem matriarcal detém a sabedoria e a intuição que permitem que se prestem os melhores cuidados resultantes da observação dos cuidados de outras mulheres, geralmente mais velhas, da

transmissão empírica de saberes e da própria essência que é ser uma mulher hindu (Monteiro, 2007).

A massagem é o momento de simbiose total entre as avós e as crianças. Os movimentos da mãos e dos dedos, estimulam o desenvolvimento geral e potenciam o crescimento e bem-estar dos netos. A sua sabedoria e experiência é transformada em carinho e em amor e cada gesto representa a sua dádiva, legado e as suas memórias.

## DISCUSSÃO

Os avós hindus desempenham um papel fundamental nos primeiros anos de vida dos seus netos, colaborando com os pais nos cuidados, na educação e na socialização da criança. A sua presença constante permite que exista uma articulação entre os valores tradicionais do hinduísmo e as práticas e costumes da sociedade de acolhimento, essenciais para a estruturação da identidade da criança em contexto migratório. O contributo para o bem-estar dos netos decorre naturalmente e é fruto da sua maior disponibilidade e da sua proximidade física. Com efeito, em Portugal os avós vivem na mesma casa ou possuem uma habitação próxima, o que facilita a criação de laços com os seus netos e a transmissão dos ensinamentos e dos valores hindus (Babu, Hossain, Morales, & Vij, 2018; Monteiro, 2007). A ligação de respeito, cumplicidade e tolerância é construída continuamente e baseia-se mais nos pormenores, do que na imposição. O contacto diário com os netos, possibilita que estes reproduzam os seus comportamentos e gestos e valorizem as suas palavras através das suas histórias. A presença física é determinante para que os netos conheçam as suas origens e mantenham um contacto ativo com a sua cultura, a diversos níveis tais como a alimentação, a religião, a língua e as práticas de cuidados. Os avós hindus representam a solidez, a força, mas também a coesão e a tradição sendo essenciais para o crescimento e desenvolvimento da criança hindu em contexto migratório, valorizando a identidade, as diferenças e a singularidade de cada um. São estes ensinamentos que se tornam vitais, nos dias de hoje, contribuindo para a segurança e estabilidade emocional dos jovens hindus.

## REFERÊNCIAS

- Babu, N., Hossain, Z., Morales, J., & Vij, S. (2018). Grandparents in Bangladesh, India and Pakistan. In D. W. Shwalb & Z. Hossain (Eds.), *Grandparents in cultural context* (p. 159-186). New York: Routledge.
- Desai, P. (2013). The Times that are a-changing. In L. Gulati & J. Bagchi (Eds.), *A space of her own: Personal narratives of twelve women* (pp. 143-164). New Delhi: Sage.
- Mahne, K., & Huxhold, O. (2012). Social contact between grandparents and older grandchildren: A three-generation perspective. In S. Arber & V. Timonen (Eds.), *Contemporary grandparenting* (pp. 225-246). Bristol: The Policy Press.
- Monteiro, I. (2007). *Ser mãe hindu. Práticas e rituais relativos à maternidade e aos cuidados à criança na cultura hindu em contexto de imigração*. Lisboa: ACIDI, IP.
- Monteiro, I., & Ramos, N. (2018). Práticas e crenças de saúde na comunidade hindu em Portugal. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19(1), 64-70.
- Monteiro, I., Ramos, N., & Vieira, C. C. (2017). Avós e transmissão intergeracional em famílias hindus migrantes em Portugal. In L. Moreira, E. Rabinovich, & N. Ramos (Orgs.), *Pais, avós e relacionamentos intergeracionais na família contemporânea* (pp. 361-380). Curitiba: Editora CRV.
- Moore, S., & Rosenthal, D. (2017). *Grandparenting – Contemporary perspectives*. New York: Routledge.
- Ramos, N. (2003). Etnoteorias do desenvolvimento e educação da criança. Uma perspectiva intercultural e preventiva. In C. Pires et al. (Orgs.), *Psicologia, sociedade e bem-estar* (pp. 161-177). Leiria: Ed. Diferença.
- Ramos, N. (2004). *Psicologia clínica e da saúde*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Ramos, N. (2005). Relações e solidariedades intergeracionais na família – Dos avós aos netos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39(1), 195-216.
- Ramos, N. (2012). Avós e netos através da(s) imagem(s) e das culturas. In N. Ramos, M. Marujo, & A. Baptista (Orgs.), *A voz dos avós: Migração, memória e património cultural* (pp. 33-56). Coimbra: Gráfica de Coimbra e Fundação ProDignitate.
- Ramos, N. (2017). Família, solidariedade e relações intergeracionais e de género: Avós e netos na contemporaneidade. In L. C. Moreira, E. Rabinovich, & N. Ramos (Orgs.), *Pais, avós e relacionamentos intergeracionais na família contemporânea* (pp. 227-247). Curitiba: Ed. CRV.
- Singh, A. (2013). *Indian diaspora: Voices of grandparents and grandparenting*. Rotterdam: Sense Publishers.