

# Saberes Ancestrais como Cura (E-book)



UNIVERSIDADE POPULAR – NOSSA CASA

Inverno de 2021

Este trabalho em formato de e-book, síntese do projeto Saberes Ancestrais como Cura, se encontra no formato digitalizado na Biblioteca Digital da Universidade Popular – Nossa Casa.

Abaixo, segue o link para acesso:

[https://drive.google.com/drive/folders/1jAj4wnpOhpLK\\_68SZSJ7s5NQh7fTQ72U?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1jAj4wnpOhpLK_68SZSJ7s5NQh7fTQ72U?usp=sharing)

## Índice

Sobre o Projeto 'Saberes Ancestrais como Cura' ..... 4

### Módulo 1 – Fios da Vida

Mandala de fios de 4 pontas ..... 5

Portal dos 7 Chakras ..... 6

Filtro dos Sonhos ..... 7

### Módulo 2 – Curas da Terra

Reiki na construção de tijolos de barro ..... 8

Recantos Verdes com Cura ..... 9

Benefícios das ervas no preparo de chás ..... 10

### Módulo 3 – Curas das Águas

O que podemos aprender com o Luto? ..... 11

Escalda-pés – cuidado e saúde pelos pés ..... 12

Banho de assento – cuidado e carinho íntimo ..... 13

Poema ..... 14

Ficha Técnica ..... 15

## Sobre o Projeto 'Saberes Ancestrais como Cura'

O projeto 'Saberes Ancestrais como Cura', foi concebido e realizado na Universidade Popular – Nossa Casa, tutelado por nossa curandeira da casa Selma de Moura, este material visa sintetizar, de forma muito simplificada, as práticas de cura ancestrais bem como seus benefícios.

Elementos naturais em seu estágio primeiro são amplamente utilizados nesses processos, pois trazem consigo toda força de fazeres ancestrais que são resultados de acúmulos de saberes ao longo de milhares de anos da espécie humana até se tornarem conhecimentos populares, e que de forma muito sábia garantiu a sobrevivência humana mesmo sob condições de grande escassez de recursos.

Este projeto foi dividido em três partes, a que de forma didática chamamos de módulos, onde cada módulo possui três oficinas:

### Módulo 1 - Fios da vida

- Mandala de 4 pontas;
- Portal dos 7 Chakras;
- Filtro dos Sonhos;

### Módulo 2 - Curas da Terra;

- Reiki na construção de tijolos de barro
- Recantos Verdes como Cura
- Benefícios das ervas nos preparos de chás

### Módulo 3 - Curas das Águas.

- O que podemos aprender com o luto?
- Escalda pés – Cuidado e saúde pelos pés.
- Banho de assento – cuidado e carinho íntimo.

Todo o processo possui uma relação íntima ligada a terra, a ancestralidade, a saberes consagrados pelo uso popular e a custos financeiros muito baixos, ou zero, comparado aos benefícios proporcionados.

São literalmente saberes que nos transportam a toda ancestralidade humana bem como suas potentes formas de preservação através de geniosas curas.

Esperamos que seja um processo de partilha, aprendizado, leveza e cura.

Boa leitura!

Um xero!

## Mandala de fios de 4 pontas



Link Oficina -> [https://web.facebook.com/watch/live/?v=1171006386704309&ref=watch\\_permalink](https://web.facebook.com/watch/live/?v=1171006386704309&ref=watch_permalink)

### Módulo 1 – Fios da Vida

#### Oficina: Mandala de fios de 4 pontas

#### Oficineira: Selma de Moura

Venham conosco no Projeto Saberes Ancestrais como Cura - Oficina Mandala de fios de 4 pontas, iremos confeccionar esse lindo e poderoso instrumento de cura, integração e harmonia; faremos um resgate do fazer manual o qual nos traz a capacidade de desenvolvimento da sensibilidade e reflexão.

Material necessário à confecção da Mandala:

- fios de lã (varias cores)
- palitos de churrasco
- tesoura
- cola de líquida

Assuntos relacionados

- História/origem da Mandala de 4 pontas.
- Benefícios para saúde.
- Fazer terapêutico

## Portal dos 7 Chakras



Link Oficina -> [https://web.facebook.com/watch/live/?v=432810058027299&ref=watch\\_permalink](https://web.facebook.com/watch/live/?v=432810058027299&ref=watch_permalink)

### **Módulo 1 – Fios da Vida**

#### **Oficina: Portal dos 7 Chakras**

#### **Oficineira: Selma de Moura**

O Portal dos 7 Chakras é um instrumento criado para trazer equilíbrio, força e cura... para pessoas e seus lares; através das cores e formas nos conecta com o nosso interior, nos convidando para um momento de reflexão e autoconhecimento.

Material necessário:

- fios de lã (vermelho, laranja, amarelo, verde, azul claro, azul escuro e lilás)
- palitos de dente
- tesoura
- cola de papel
- pedaço de galho seco

Assuntos relacionados

- O fazer manual como terapia;
- O fazer manual e espiritualidade;
- Reiki.

## Filtro dos Sonhos



Link Oficina -> [https://web.facebook.com/watch/live/?v=509912953383220&ref=watch\\_permalink](https://web.facebook.com/watch/live/?v=509912953383220&ref=watch_permalink)

### Módulo 1 – Fios da Vida

#### Oficina: Filtro dos Sonhos

#### Oficineiro: Luiz Carlos Alvarenga

O Portal dos 7 Chakras é um instrumento criado para trazer equilíbrio, força e cura... para pessoas e seus lares; através das cores e formas nos conecta com o nosso interior, nos convidando para um momento de reflexão e autoconhecimento.

Material necessário :

- Barbante
- Fios da lã
- Linhas grossas
- Cordão de junta
- Nylon
- Miçangas com furos que dê para passar a linha
- Aros de bambu
- Arame
- Cipós
- Tampa de latas de plástico (cortar para fazer o aro)
- Aros de acrílicos ou madeiras
- Penas.

Assuntos relacionados

- História do Filtro dos Sonhos
- Fazer Artesanal – Ancestral e Artístico
- Reflexões: Trabalho x Emprego

## Reiki na Construção de Tijolos de Barro



Link Oficina -> [https://web.facebook.com/watch/live/?v=231657448694849&ref=watch\\_permalink](https://web.facebook.com/watch/live/?v=231657448694849&ref=watch_permalink)

### Módulo 2 – Curas da Terra

#### Oficina: Reiki na Construção de Tijolos de Barro

#### Oficineiro: Luiz Carlos Alvarenga

Vivências e diálogos singulares sobre como o fazer manual nos traz elementos que vão para o além do aqui e agora. Questões sobre raciocínio, intuição, inspiração, técnica, paixão... passam pelo fazer do Reiki e podem fazer parte de um fazer cotidiano.

#### Assuntos relacionados

- Manuseio do barro;
- Produção de Tijolo de Barro;
- Reiki, a energia despendida no fazer.

## Recantos Verdes como Cura



Link Oficina -> [https://web.facebook.com/watch/live/?v=275496607444962&ref=watch\\_permalink](https://web.facebook.com/watch/live/?v=275496607444962&ref=watch_permalink)

### **Módulo 2 – Curas da Terra**

#### **Oficina: Recantos Verdes como Cura**

#### **Oficineira: Selma de Moura**

Qual foi a última vez que pisou descalço na terra? Não se lembra?

Pois saiba que isso pode ter um preço em sua vida.

Nessa oficina iremos trazer dicas importantes sobre como tornar nosso lar, seja o tamanho que for, um espaço para trazer harmonia a nós mesmo.

#### Assuntos relacionados

- Reflexões sobre a importância do contato com elementos da natureza;
- Espaços harmonizados;
- Micro-ambientes como fuga da realidade, ou conexão com nossa natureza primeira;
- Memórias afetivas através de plantas;
- Estética de Cura.

## Benefício das Ervas no Preparo de Chás



Link Oficina -> [https://web.facebook.com/watch/live/?v=121385626594489&ref=watch\\_permalink](https://web.facebook.com/watch/live/?v=121385626594489&ref=watch_permalink)

### Módulo 2 – Curas da Terra

#### Oficina: Benefício das Ervas no Preparo de Chás

#### Oficineira: Selma de Moura

Você toma remédios com frequência? Gasta muito dinheiro com medicamentos? Saiba que você pode conseguir se curar a partir de plantas cultivadas em seu quintal. Nessa oficina iremos trazer dicas importantes sobre o uso de chás para tratamentos na saúde. Vale a pena conferir!

#### Assuntos relacionados

- Qual o benefício das ervas?
- Ritual do chá, para além da bebida.
- Ervas e suas características

## O que podemos aprender com o Luto?



Link Oficina -> [https://web.facebook.com/watch/live/?v=1741577622704334&ref=watch\\_permalink](https://web.facebook.com/watch/live/?v=1741577622704334&ref=watch_permalink)

### **Módulo 3 – Curas das Águas**

#### **Oficina: O que podemos aprender com o Luto?**

#### **Oficineira: Gabriella Scaquetti**

Um assunto 'tabu' dentro de muito de nós...

Diante da maior crise sanitária da história da humanidade, onde o Brasil chegou a ter mais gente morrendo do que nascendo...

Permita-se a partilha sobre como lidar com esse doloroso momento com a psicóloga Gabriela Scaquetti.

#### Assuntos relacionados

- O que é o Luto?
- Por que lidar com o Luto?
- Como o Luto é tratado ao longo do Espaço / Tempo
- Como lidar com o Luto?

## Escalda-pés, cuidado e saúde pelos pés



Link Oficina -> [https://web.facebook.com/watch/live/?v=182006297051041&ref=watch\\_permalink](https://web.facebook.com/watch/live/?v=182006297051041&ref=watch_permalink)

### Módulo 3 – Curas das Águas

**Oficina: Escalda-pés, cuidado e saúde pelos pés.**

**Oficineira: Selma de Moura**

Nos recantos mais isolados do mundo aos espaços glamourizados ... uma potente forma de (auto) cuidado, barata e natural... O “Escalda-pés” tem o poder de trazer benefícios imediatos para o organismo humano. Nossa curandeira da casa, Selma de Moura, nos traz uma abordagem profunda e sensível sobre essa ancestral forma de cuidado.

Assuntos relacionados

- Terapias convencionais x Terapias integrativas
- Tratamentos preventivos
- Algumas ervas indicadas para o Escalda-pés.

## Banho de assento, cuidado e carinho íntimo.



Link Oficina -> [https://web.facebook.com/watch/live/?v=4178170825610901&ref=watch\\_permalink](https://web.facebook.com/watch/live/?v=4178170825610901&ref=watch_permalink)

### Módulo 3 – Curas das Águas

**Oficina: Banho de assento, cuidado e carinho íntimo.**

**Oficineira: Selma de Moura**

Uma das grandes dificuldades da cultura moderna ocidental é lidar com a própria intimidade... Nessa oficina iremos trazer uma técnica ancestral simples e potente que faz uso de ervas apropriadas ao banho de assento. A curandeira da casa, Selma de Moura, nos traz uma abordagem fundamentada na medicina milenar chinesa voltada especificamente à saúde da mulher.

Assuntos relacionados

- Autocuidado
- Ervas e seus benefícios
- Saúde da Mulher
- Prática do Banho de Assento

## Poema

“Eu também pensava, como a maioria das pessoas,  
que as rochas não tem vida...  
é como se apenas fossem pedras gigantes, até que  
descobri que elas já foram bebês, ou seja, pedrinhas  
que mais pareciam grãos.

Hoje eu sei que elas respiram e se enamoram do ar...  
admiram as águas e cantam como se fossem sereias,  
mas não percebemos de tanto que são tímidas...

Mas apesar de sua descrição, podemos aos poucos  
apreender, enxergar este lindo espetáculo, é só estar  
nelas, sentir-se uma rocha e pronto, interpretá-las  
cantando como se fôssemos sereias...”

Jardson Gregório Silva – Pensamentos de Abya Yala

(pg. 42)

## Ficha Técnica

### **Oficineira da casa**

Selma de Moura – Curandeira, Estudiosa da ciência dos cuidados culturais ancestrais, praticante de fazeres que libertam e curam, que busca em seu fazer cotidiano significados para transformar o mundo em que vive num lugar melhor.

### **Oficineiros convidados**

Gabriela Oliveira Scaquetti – Psicóloga Clínica e Hospitalar; Aprendiz do luto; Semeadora sobre a temática da morte; E apaixonada pela prática de arqueria..

Luiz Carlos Alvarenga – Path Adams da Floresta, Educador, Pedagogo inquieto, Curandeiro pelo riso, Reikiano, ...e sempre que pode conversa com 'duendes' em São Tomé das Letras.

### **Transmissão / Apresentação e Fazeres Técnicos**

Petrus Decco Gonçalves - Reitor da Universidade Popular – Nossa Casa

### **Proponente do Projeto “Saberes Ancestrais como Cura”**

Selma de Moura

Apoio:

Financiado pela  
Lei Aldir Blanc, através do  
Fundo Municipal de  
Cultura de Santo André



PREFEITURA DE  
**SANTO ANDRÉ**

