

## “Pimenta nos olhos dos outros é refresco”: descolonizar, cozinhar e cuidar

GABRIELA EMERY SACHSE DO CARMO\*

MELINA GARCIA GORJON\*\*

**Resumo:** O presente artigo propõe a mistura de três temas que se complementam nas análises propostas, são eles: descolonizar, cozinhar e cuidar. A intenção é a de problematizar os processos ligados ao cuidado e ao ato de cozinhar e como esses foram sendo conduzidos a uma perspectiva hegemônica alicerçada nos moldes de um saber colonizador. Frente a essas imposições discutiremos conceitos e práticas descolonizadoras para pensar a psicologia. Para tanto, é necessário que nos desloquemos nos campos do ser, saber e poder na construção de outros modos que resistam a esse lugar de colonizados ao qual fomos duramente colocadas (os).

**Palavras-chave:** Colonialidade; Comida; Cuidado; Psicologia.

**“Pepper in the eyes of others is refresco”:** decolonize, cook and take care.

**Abstract:** The present article proposes the mixing of three themes that complement each other in the analysis proposed: they are: decolonize, cook and take care. The intention is to problematize the processes related to care and to the act of cooking and how these have been led to a hegemonic perspective based on the molds of a colonizing knowledge. Faced with these impositions we will discuss concepts and decolonizing practices to think about psychology. For that, it is necessary that we move in the fields of being, knowledge and power in the construction of other ways that resist this place of colonized to which we were put.

**Key words:** Coloniality; Food; Care; Psychology.



\* GABRIELA EMERY SACHSE DO CARMO é mestranda em Psicologia e Sociedade pela Universidade Estadual Paulista – FCL de Assis (SP).



\*\* MELINA GARCIA GORJON é Mestra em Psicologia pela Universidade Estadual Paulista – FCL de Assis (SP).

## Introdução

“Pimenta nos olhos dos outros é refresco” é uma expressão popular muito usada para dizer que aquilo que acontece com o outro não é tão importante. Como nossa sociedade se constitui de forma alheia e apática às diferenças, as violências e opressões históricas dos “outros”. Basta pensar o quanto ainda precisamos provar que machismo, racismo, homofobia e transfobia existem e causam tantas atrocidades. A sociedade foi alicerçada em um profundo sentimento de diminuir, ridicularizar e silenciar os sofrimentos e as violências que ocorrem com o “outro”, é um retrato da falta de responsabilidade social que cada pessoa deveria ter para com os problemas de grupos sociais historicamente oprimidos, afinal todos temos responsabilidade do que acontece e se reedita em nossa sociedade. Autoras como bell hooks (2000) e Linda Alcoff (1991) já revelaram que o conceito de “outro” foi fundamental para opressão de gênero e raça. Foi fundamental, também para a colonização e dominação, como pontua Lugones (2008), para ter um “outro” temos o “sujeito”, o outro é o objeto com aspas pois a colonialidade não permitirá que reconheçamos outras formas de existências como sujeitos e sim como outros objetos, afinal existe um sujeito colonial que é o universal, o sujeito branco europeu e heterossexual, aquele que colonizou nossa terra e ainda coloniza nossas mentes e modos de vida. Afinal, para que existisse um “eu” inventamos um “outro”, para existir o homem, inventamos a “mulher”, para existir o “branco”, inventamos o “negro”.

Rolnik (1992) afirma que a princípio entendemos que o “outro” é tudo aquilo externo a nós, humano e não humano. Neste plano

nossa percepção, ao estabelecermos uma relação com o outro, entende este como separado e independente de nós. Contudo, nem tudo se reduz ao visível e a subjetividade não é só o “eu” (Rolnik, 1992, p. 5). Rolnik (1992) diz que é importante ressaltar a dimensão do invisível, a qual acolhe todas as outras, pois é aquela que ampara a constituição do “ser” (ontologia), um terreno de conexões e composições as quais formam novos estados diferentes do estado atual do ser (GORJON, MEZZARI, BASOLI, 2019, p. 8).

Por isso, acreditamos que um processo de reconhecimento do outro como sujeito é um projeto de descolonização, que passa por cuidar de nossas relações de forma ética e buscar desenvolver um terreno no qual as pessoas possam ter maior autonomia em suas vidas.

A colonização se estabelece na imposição de um modelo a ser seguido, desvalorizando práticas e saberes outros que sejam consideradas inferiores. Assim, o modo de subjetividade dominante opera por forças de oposição onde tudo se define a partir de uma relação dual e de negação do outro. As ações colonizadoras são conduzidas na busca de apagar práticas culturais nativas em que se justifica a ideia de superioridade frente à inferioridade das comunidades afrodescendentes e indígenas/originárias. O projeto colonial que se configurou pela noção de modernidade no qual o homem moderno, o colono ou o colonizado, são subjetivados a partir dessas estruturas, se dá num processo de naturalização desses modos dominantes.

Compreender o processo de colonização não significa apenas que devemos estudar um período histórico, datado. As linhas pelas quais somos atravessados se processam por estruturas rígidas, codificadas, figuras

instituídas e deterministas (Gilles Deleuze; Félix Guattari, 1933). Contudo, a colonização não se deu apenas a partir de formas instituídas, mas culminou em processos subjetivos, em nível molecular, enraizada em nossas entranhas como marcas na pele e no sangue. A colonialidade está em processo, desde suas formas molares até as formas micro, moleculares. O homem moderno configura o modelo a ser seguido, falamos de um padrão eurocêntrico, branco, homem Cis, de classe social alta. Tais projeções operam nos ideais que são reproduzidos em diversas esferas da vida. Estão em nossos modos de existência desde a escolha da roupa que vestimos aos hábitos de vida nos quais nós investimos, nossa sexualidade, regras morais, os medos, até a noção do que é felicidade. Escapar desses alicerces do projeto hegemônico, eurocentrado, requer que nos desloquemos nos campos do ser, saber e poder na construção de outros modos que resistam a esse lugar de colonizados ao qual fomos duramente colocadas (os).

Para a colonização ser empreendida com sucesso foi necessária uma homogeneização dos padrões, regras e preceitos, com uma “mistura” das culturas dos colonizados e colonizadores, mas sempre tendo como códigos e regras o que era imposto pelos dos colonizadores. Ou seja, essa tal “fusão” de culturas, sabores e gostos, não foi pacífica, mas sim violenta. Por mais que atualmente nossa comida, seja exemplo da fusão de culturas, essa fusão serviu para domar a cultura colonizada. Neste sentido, as questões relacionadas ao processo da alimentação, tanto no que confere o preparo dos alimentos, o modo de cozinhar, ou a maneira de comportar-se a mesa, toda a relação objetiva e subjetiva com a comida, foram práticas

impostas aos povos originários e afrodescendentes, enquanto seus saberes e práticas foram oprimidos.

Nunca cessamos de descolonizar, é um movimento eterno e processual de acordo com autoras como Lugones (2008) (2014) e Curiel (2011). Ou seja, o ato de descolonizar é acima de tudo um movimento de revisão de nossas práticas e saberes e por isso apostamos então na “cozinha do processo”, numa nova forma de se alimentar, prestando atenção aos processos, aos ingredientes, as suas combinações possíveis e interações. Atualmente nossa alimentação é extremamente processada industrialmente, os alimentos vêm de longas distâncias, produzidos em monoculturas, com agrotóxicos e pesticidas. Não temos nenhuma noção do que estamos nos nutrindo, de quem produziu aquilo e como aquilo chegou à nossa mesa. Esse modo de nos alimentar é fruto de toda a estrutural colonial que nos separou do contato direto com os processos de cultivo e confecção para nos tornar meros consumidores e alheios do que estamos ingerindo.

Sendo assim, buscamos nos interrogar se quando temos interesse no processo de cozinhar isso é um ato de cuidado com o nosso corpo, revelando que nos importamos em produzir algo que nos faça bem e nos dê prazer. E esse ato também é metáfora do cuidado de si para desenvolvermos nossa autonomia.

### **Por uma culinária decolonial.**

A ideia de colonialidade é muito difundida pelo grupo modernidade/colonialidade (M/C). Ballestrin (2013, p. 89) fala que o grupo foi "constituído no final dos anos 1990. Formado por intelectuais latino-americanos situados em diversas universidades das Américas, o coletivo

realizou um movimento epistemológico fundamental para a renovação crítica e utópica das ciências sociais na América Latina no século XXI: a radicalização do argumento pós-colonial no continente por meio da noção de *giro decolonial*".

A colonialidade do saber, poder e ser são conceitos expressos por Quijano (2000) os quais questionam os modos universalistas, racistas, sexistas e eurocentrados de produção do saber, poder e do ser, com isso, a decolonialidade seria o marmoto derrubando universais edificados e expondo as veias latentes, cicatrizes e marcas deixadas pelo colonialismo na contemporaneidade, as colonialidades da existência. Importante ressaltar que não se deve confundir colonialismo e colonialidade, colonialismo se refere mais ao momento histórico, como nos mostra Maldonado-Torres (2007, p. 131),

O colonialismo denota uma relação política e econômica, na qual a soberania de um povo está no poder de outro povo ou nação, o que constitui a referida nação em um império. Diferente desta idéia, a colonialidade se refere a um padrão de poder que emergiu como resultado do colonialismo moderno, mas em vez de estar limitado a uma relação formal de poder entre dois povos ou nações, se relaciona à forma como o trabalho, o conhecimento, a autoridade e as relações intersubjetivas se articulam entre si através do mercado capitalista mundial e da idéia de raça. Assim, apesar do colonialismo preceder a colonialidade, a colonialidade sobrevive ao colonialismo. Ela se mantém viva em textos didáticos, nos critérios para o bom trabalho acadêmico, na cultura, no sentido comum, na auto-imagem dos povos, nas aspirações

dos sujeitos e em muitos outros aspectos de nossa experiência moderna. Neste sentido, respiramos a colonialidade na modernidade cotidianamente.

Maria Lugones (2008) fez uma importante ressalva ao conceito de colonialidade, a questão de gênero, assim, a autora começou a pensar a colonialidade de gênero, na qual busca entender como a colonialidade atua de forma diferente e tem efeitos distintos de acordo com seu gênero, sexualidade e raça.

Para entendermos como funciona a colonialidade, precisamos da ajuda do autor Anibal Quijano (2002), o qual sinaliza que antes de tudo temos que entender como funciona o poder. O poder é marcado relações sociais de dominação, exploração e conflito que co-atuam na emergência e efeitos, do trabalho, sexo, autoridade pública e a subjetividade e suas relações. Sendo assim a colonialidade de poder para se firmar atuou nessas categorias anteriormente descritas a partir da idéia de "raça" para justificar a dominação, expansão e hegemonia europeia. No campo da subjetividade o que aconteceu foi, a retirada de toda a autonomia dos povos colonizados no que diz respeito a sua produção simbólica, de sentidos, práticas culturais e saberes. Os efeitos disso podem ser observados nas dicotomias produzidas entre oriente e ocidente, civilizado e primitivo, moderno e atrasado, mítico e científico, racional e irracional.

Assim também se estabeleceu o paradigma da ciência moderna, na qual, se constituiu tendo como base o pensamento dicotômico em que a relação indivíduo-sociedade, sujeito-objeto, teoria-prática, natureza-cultura e outras polarizações são colocadas sob uma perspectiva naturalizante. Neste

sentido, pontuaremos uma breve observação do que nos apresenta como um paradoxo. A produção de conhecimento desdobrou-se no avanço das especializações com práticas cada vez mais restritas a um campo limitado e isolado, em que se convém tomar o objeto como polo de oposição. Tal perspectiva proporcionou conquistas bem sucedidas para vários campos do conhecimento, por outro lado, o hiperespecialismo fragmentou o saber em uma série de partes desintegradas, quando não desarticuladas entre si, fazendo do corpo humano, por exemplo, pequenas ilhas isoladas, ao ponto que cada especialista atue restritamente na sua área. O corpo em uma série de partes desintegradas em que o cuidado se dá através da generalização, ou seja, dispomos de um pensamento universalista que decai sobre a complexidade da vida, invisibilizando singularidades. Pois bem, trazemos que a receita médica, por exemplo, pode ser uma forma de cuidado, mas não a única possível.

O autor Adolfo Albán Achinte (2014), em seu artigo intitulado “Comida y colonialidade” nos traz discussões sobre os processos relativos a alimentação, desde o que se refere ao preparo dos alimentos até os nomes atribuídos a eles. Neste sentido, o autor busca refletir o projeto hegemônico moderno, tendo a alimentação como disparador para pensar o processo colonial e os modelos de importação de práticas, produtos e sabores. Achinte (2014) propõe uma reflexão em relação às “implicações culturais do ato de comer”, sendo a alimentação uma ação que não deve ser considerada inocente, para ele, comer vai além de alimentar-se, pois esse ato é marcado por uma série de relações sociais, culturais, raciais e de gênero, as quais são atravessadas pelo poder. A forma como

nos alimentamos e cultivamos nossos alimentos podem dizer muito sobre política, poder e a colonização, como por exemplo,

Tsing (2016) fala sobre como os cereais domesticaram os humanos. Essa história data de mais de mil anos, quando os seres humanos começaram a cultivar trigo e cevada no Oriente. Para a autora, não foi a conveniência que fez com que se cultivasse lavouras, foi o surgimento das hierarquias sociais e o nascimento do Estado que permitiram que o cultivo de grãos se expandisse. A agricultura intensiva de cereais, de acordo com Tsing (2016, p. 6), apoiou as elites, posto que o Estado, por sua vez, institucionalizou o embargo de parte da colheita. Acredito que o que Tsing faz é por meio da questão ambiental, mais especificamente a produção de cereais nesse caso, trabalhando o surgimento do Estado, da colonização, da constituição das elites e, também, da opressão de gênero (GORJON, 2018, p. 79)

O fato é que a comida se traduz no poder e o projeto hegemônico moderno. Durante o século XX, na Europa, nutricionistas demarcaram as diferenças existentes entre os hábitos alimentares europeus com relação a outras partes do mundo, classificando as diferenças entre grupos e comunidades e suas práticas alimentares (Cunha Rojas; Darós, 2016). Tais modelos de classificação consideram como referência os saberes e práticas hegemônicos (eurocêntrico), desta forma, o que destoia desse padrão é colocado como aquilo que não serve ou pouco relevante. No caso da alimentação, a “verdadeira cozinha” só poderia ser aquela de culinárias e receitas europeias, desclassificando e inferiorizando outras culturas e costumes.



As ações colonizadoras se deram, no ato de alimentar-se, como um processo de extinção de práticas e costumes locais, e imposição dos modos europeus. Milhares de comunidades foram dizimadas e junto a essas, suas histórias, que em nome da apropriação de costumes impostos pelo saber/poder colonizador, domesticou e criou em cima de outros, novos significados simbólicos aos grupos dominados. Achinte (2014) chama de desculturação gastronômica o processo de incorporar os hábitos alimentares impostos pelos colonizadores. Por isso, chama a atenção para a urgência deste debate nas discussões gastronômicas, sendo importante para o resgate dos costumes fronteiriços aos saberes e sabores (ACHINTE, 2014), permitindo que se coloque em curso o processo de descolonização.

Falar na comida como algo que foi extraído, roubado pode parecer um caminho tão distante para pensar a coloniedade, mas não é, e podemos ver isso quando o autor Grofosguel (2016) nos apresenta o conceito de “extrativismo epistêmico” baseada na ideia de extrativismo econômico. Vale ressaltar que o autor referência Silvia Cusicanqui e Leanne Betasamosake Simpson, e como desenvolvem uma teoria a respeito das dimensões do extrativismo no mundo neocolonial. No extrativismo epistêmico e econômico, temos a extração de plantas, animais, ingredientes, culturas, práticas, teorias e corpos. Extrativismo é a “coisificação” e destruição que acontece em nossa subjetividade, feita pela civilização “capitalista / patriarcal ocidental centrada / cristã centrada moderna / colonial voltada para o mundo da vida humana e não humana.” (GROFOSGUEL, 2016, p. 126). A ideia de “coisificar” é instrumentalizar em benefício do poder, os conhecimentos,

formas de vidas humanas e não humana e tudo o que existe em seu entorno. A alternativa ao extrativismo seria a “profunda reciprocidade” (GROFOSGUEL, 2016), na qual ser recíproco nas relações humanas, não-humanas, as relações de cultivo, de alimentação gera relações éticas que não violentam e nem contribuem para opressões. Acreditamos que para relações éticas emergirem é necessário desenvolvermos autonomia em nós, nos desvencilhando da força colonial que governa nossas vidas, subjetividade e inconsciente e também desenvolvendo estratégias políticas para a autonomia dos povos e culturas historicamente violentadas.

O autor, Félix Guattari (1996) descreve a autonomia como processo de criação de “novos territórios, novos refrãos sociais”, em oposição às forças dominantes. A autonomia que buscamos pontuar é aquela que afirma outros modos de existência. Como destaca Suelly Rolnik (1996), estamos presos em uma subjetividade serializada, na qual, dispomos de processos de subjetividades hegemônicas e, que então, se modelam intimamente ligados a forças de expressão coloniais. Diante disso, o que propomos é a autonomia de indivíduos e grupos que se lancem para fora da lógica colonial, a qual, nos subjetiva alinhada aos pressupostos do projeto hegemônico moderno. Na transversalização dessas práticas, a alimentação se localiza atravessada por tais processos. Assim, coloca-se em questão que a alimentação dos povos colonizados passou por uma desapropriação de práticas e costumes, e com isso a sua condição autônoma se viu amarrada a costumes e regras alheias. O preparo dos alimentos, os temperos, seu cultivo, a maneira que come, todos os hábitos foram

radicalmente modificados e substituídos.

Posto isto, pensamos no ato de cozinhar como um caminho possível para o cuidado de si. Trazemos algumas provocações para tentar problematizar e subverter os alicerces do que seria a “verdadeira cozinha” ou a “alta gastronomia”. E, neste sentido, apontamos algumas questões: como seria possível, por meio da alimentação, criarmos outras formas para pensarmos nossa existência, a partir de outras referências que não aquelas engendradas ao modelo dominante? E para a psicologia, seria possível pensarmos em terapêuticas tendo o ato de cozinhar como dispositivo do cuidado de si?

### **Cozinhar é um ato de cuidado**

A relação entre comida e psicologia já foi pensada por diferentes autoras e autores, entre elas destacamos Denise Amon e Renata Menasche (2008) os quais pontuam que a comida, por ser algo muito banalizado muitas vezes parece não poder suscitar reflexões, mas elas provam em seus textos que a comida pode sim refletir sobre nossas condições emocionais e sociais. Amon e Menasche (2008) falam que a comida tem uma dimensão “comunicativa”, pois com ela podemos expressar símbolos, crenças e ideias. Em muitos serviços como o centro de atenção psicossocial (CAPES), são oferecidas oficinas para os usuários, dentre elas a oficina de culinária, na qual o usuário pode participar desde o preparo, o momento de servir e na venda do alimento. Portanto a culinária/gastronomia/a cozinha é um poderoso instrumento de intervenção terapêutica. Para além da finalidade de geração de renda, e de aprender um ofício (que é algo muito importante), quando nos lançamos no processo culinário nos

lançamos em uma relação intensa de troca de sentimentos, de memórias e também de reflexão. A culinária pode ser um instrumento importante de cuidado de si, principalmente para aquelas pessoas que perderam o gosto pela vida. Para quem sofre com o desespero ansioso e do fatalismo, se lançar num processo no qual a atenção a cada pequeno processo, mostra que é possível transformar, fermentar, emulsionar e transmutar todo e qualquer ingrediente ou afeto. Além disso, o processo culinário pode trazer mais atenção, concentração e organização, os quais são extremamente importantes no preparo dos alimentos, mas também para o cuidado e o fortalecimento da autonomia de si.

Cozinhar se torna um ato de cuidado quando este possibilita um olhar voltado para si, que reflete tanto do ponto de vista biológico, quanto subjetivo. A prática do cuidado de si, para Foucault (1985), revela uma postura ética com relação ao mundo, um modo de criar a própria existência, de resistir aos aprisionamentos simbólicos e subjetivos que ditam modos de vida normalizantes.

A proposta de cozinhar dentro de uma psicoterapia é para pensarmos para além do valor nutricional dos alimentos mostrando como a alimentação pode ser uma narrativa constituída com valor simbólico e metafórico. Ao cozinhar criamos significados e representações em nossas vidas, ativamos e resgatamos memórias. Ao mapear tais representações podemos saber se ao cozinhar corroboramos para um processo descolonizador, do gosto, do paladar e também no âmbito do desejo.

### **Conclusão**

Receitas de tortas, de bolos, doces ou salgados, amargo, apimentado, tempero forte, suave, ácido, amarrado. O ato de

cozinhar permite a invenção, a criação a partir de uma diversidade de paladares e modos de se fazer uma receita, que não necessariamente exige uma fórmula, mas exige a experimentação. No preparo de uma refeição, todo o processo é uma experiência que promove um resultado ímpar, pois cada qual dispõe de um campo de referências próprio para o entendimento dos sabores e gostos. Assim, consideramos que cozinhar proporciona ao sujeito um exercício de reflexão sobre sua própria ação, na qual, se revela como uma potente ferramenta de cuidado e de transformação individual.

Entendemos, por fim, que uma proposta decolonial caminha junto com um processo que desestabilize as concepções hegemônicas de saber/fazer da psicologia, buscando, assim, com a cozinha uma aliada nesse espaço de descolonização. Atualmente vivemos em um momento no qual a comida enquanto produto final é o valor simbólico mais agregado as nossas vidas, enquanto produto final perdemos de vista toda a dinâmica processual da construção daquilo que nos alimenta, nos tornando alheios a produção, fabricação e consumo do que nos nutrimos. E talvez essa seja a metáfora para nossas subjetividades, uma vez que produzimos e somos produzidos por um sistema adoecido de relações que também vislumbram o produto final, o ganho, o lucro que teremos em determinadas relações em detrimento da dinâmica complexa e processual das relações sociais.

Alimentação também se tornou um instrumento de controle dos corpos, como podemos observar com a “alimentação saudável” muito propagada pela mídia que vende um estilo de vida saudável, mas na verdade querem controlar e padronizar os

corpos, implantando um estilo de vida na qual a magreza é sinônimo de saúde e beleza. Sendo assim, banimos muitos processos culinários ditos como “não saudáveis” até o ponto que banimos a culinária de nossas vidas, relegando a culinária a um momento raro no qual saímos de casa e pagamos caro em um restaurante. Aos poucos fomos perdendo a dimensão de afeto presente na elaboração da comida, no processo de “passar receitas”, acreditamos que esse processo tem a ver com um processo capitalista de tornar os corpos úteis para o trabalho e “otimizar” o tempo para que esses corpos possam produzir.

Foi também junto a esse processo que a cozinha historicamente foi sendo delegada às mulheres. Tal fato se confunde com o que nos conta a epistemologia feminista, na qual para a mulheres fora dado todo o âmbito privado, dentre eles a cozinha, e negado o espaço público e político.

[...]a dominação das mulheres foi condicionada pela domesticação dos grãos na agricultura intensiva. Os grãos que foram escolhidos por meio dessa domesticação continham muitos carboidratos que, na dieta das mulheres, permitiam que elas tivessem mais filhos (TSING, 2016, p. 6). Antes, de acordo com Tsing (2016), nas colheitas, eram utilizados animais para farejar e buscar alimentos, nesse processo, as mulheres preferiam não engravidar para o trabalho. Depois, com essa nova dieta, com as lavouras de grãos ali perto de casa, à disposição, as mulheres podiam engravidar e eram estimuladas para tanto, isso, principalmente, devido ao fato de que a família passou a precisar de mais trabalhadores, que seriam esses filhos (GORJON, 2018, p. 79)



Assim, percebemos como uma “simples” forma de cultivo de um grão pode influenciar na estrutura social, como no exemplo dos grãos citado anteriormente, as mulheres foram cada vez mais colocadas no âmbito do privado. Mais recentemente, com a ida da mulher para o espaço público, aos poucos a cozinha e o espaço privado foi sendo o espaço de mulheres negras, que foram escravizadas e depois obrigadas a trabalhar nas casas das mulheres brancas, cuidando de seus filhos e consequentemente da alimentação. E atualmente vivemos uma atualização desse processo no qual mulheres negras ainda trabalham em casas como empregadas domésticas, cuidando dos filhos e da alimentação de mulheres brancas. Ou seja, vemos perdurar as estruturas racistas e machistas ao longo dos séculos.

Assim percebemos que a cozinha tem muito para nos contar, ela tem também gênero, raça e cultura que se modificam dependendo do contexto. Como podemos explicar, por exemplo, que a gastronomia como profissão tenha sido um espaço predominantemente de homens? Ora um espaço extremamente valorizado socialmente e financeiramente a de ser um espaço ocupado por homens, afinal como dito anteriormente para mulher sempre foi delegado o espaço privado.

O que cabe é uma mudança das relações instituídas de uma finalidade pré-programada. Deslocarmo-nos das produções hegemônicas do campo do ser, saber e poder. Ora, cozinhar pode ser também terapêutico? A cozinha pode estar em pares com o set clínico? A “receita” pode resultar em uma refeição? Como já destacamos anteriormente, muitos serviços de atenção psicossocial se utilizam de outras formas de tratamento para

cuidado com as usuárias e os usuários, para além dos métodos tradicionais, pondo em cheque a lógica medicalizante e patologizante sobre a vida. E, é a partir desta perspectiva que apresentamos que o ato de cozinhar e todo o processo que o envolve pode ser uma estratégia de cuidado, sendo essa, entre tantas outras, uma possível contribuição para a construção de novos olhares no campo da psicologia.

### Referências

- ACHINTE, A. A. Comida y colonialidad. Tensiones entre al proyecto hegemónico moderno y las memorias del paladar. In: Calle14: revista de investigación en el campo del arte, n. 4, julio/diezembro de 2010. Disponível em <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=279021514002>. Acesso em 21.08.2018.
- ALCOFF, L. The problem of speaking for others. *Cultural Critique*, n. 20, p. 05, 1991.
- AMON, D; MALDAVSKY, D. Introdução à abordagem sociopsicológica da comida como narrativa social: estados da arte. In: VERONESE, M. V.; GUARESCHI, P. A. **Psicologia do cotidiano: Representações Sociais em ação**. Petrópolis: Vozes, p. 61-87, 2007.
- AMON, D; MENASCHE, R. Comida como narrativa da memória social. In: *Sociedade e Cultura*, v.11, n.1, jan/jun de 2008. Disponível em <https://www.revistas.ufg.br/fchf/article/viewFile/4467/3867>. Acesso em 31.07.2018.
- BALLESTRIN, L. América Latina e o giro decolonial. In: *Rev. Bras. Ciênc. Polít.* Brasília, n. 11, p. 89-117, Agosto de 2013. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-33522013000200004>. Acesso em 13.10.1015.
- CURIEL, O. Género, Raza y Sexualidad. *Debates Contemporáneos. Conferencia magistral en el marco de la Especialización Maestría de Estudios de la Mujer*, Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco, México, 2011. Disponível em <http://www.urosario.edu.co/Subsitio/Catedra-deEstudios-Afrocolombianos/Documentos/13-Ochy-Curiel---Genero-raza-y-sexualidad-Debates-.pdf>. Acesso em: 10.12.2017.

DELEUZE, G.; GUATTARI, F. Micropolítica e segmentaridade. In: \_\_\_\_\_ Mil platôs - Capitalismo e esquizofrenia. São Paulo: Editora 34, v. 6, 1996.

FOUCAULT, M. **História da sexualidade: o cuidado de si.** Rio de Janeiro: Graal, 1985.

GORJON, M. **Os ventos do norte não movem moinhos: arte contemporânea e feminismos descoloniais/decoloniais.** 2018. 148f. Dissertação (Mestrado)-Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Sociedade, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Assis, 2018.

GORJON, M.; MEZZARI, D.; BASOLI, L. Ensaio de lugares de escuta: diálogos entre a psicologia e o conceito de lugar de fala. **Quaderns de Psicologia**, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2019.

GROSFUGUEL, R. Del extractivismo económico al extractivismo epistémico y al extractivismo ontológico: una forma destructiva de conocer, ser y estar en el mundo. **Tabula Rasa**: Bogotá - Colombia, n.24 p.123-143, Jan de 2016.

HOOKS B. Feminist theory from margin to center. **London, Pluto Press.**, 2000.

LUGONES, M. Colonialidad y género. **Tabula Rasa**, n. 9, p. 73-101, jul./dez de 2008.

\_\_\_\_\_, M. Rumor a um feminismo descolonial. **Revista Estudos Feministas**, v. 22, n. 3, p. 935-952, set./dez de 2014.

MALDONADO-TORRES, N. Sobre la colonialidad del ser: contribuciones al desarrollo de un concepto. In: CASTRO-GÓMEZ, S.; GROSFUGUEL, R. **El giro decolonial. Reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global.** Bogotá: Universidad Javeriana-Instituto Pensar, Universidad Central-IESCO, Siglo del Hombre Editores, p. 127-167, 2017.

MIGNOLO, W. A. colonialidade de cabo a rabo: o hemisfério ocidental no horizonte conceitual da modernidade. In: LANDER, E. A

**colonialidade do saber: eurocentrismo e ciências sociais.** Perspectivas latino-americanas. Buenos Aires: Clacso, p. 71-103, 2005.

MIGNOLO, W. **Desobediencia epistémica: retórica de la modernidad, lógica de la colonialidad y gramática de la descolonialidad.** Argentina: Ediciones del signo, 2010.

OLIVEIRA, L. F. de; CANDAU, V. M. F. Pedagogia decolonial e educação antirracista e intercultural no Brasil. **Educ. rev.** Belo Horizonte, v. 26, n.1, p. 15-40, abril de 2010. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-46982010000100002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-46982010000100002&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 17.10.2017.

QUIJANO, A. Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina. In: LANDER, E. **La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales.** Perspectivas latinoamericanas: Buenos Aires, 2000.

QUIJANO, A. Colonialidade, poder, globalização e democracia. **Novos Rumos**, n. 37, 2002. Disponível em [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/veiculos\\_de\\_comunicacao/NOR/NOR0237/NOR0237\\_02.PDF](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/veiculos_de_comunicacao/NOR/NOR0237/NOR0237_02.PDF) Acesso em: 27.06.2016.

ROJAS, F. C. S.; DARÓS, M. G. **O (DES)APRENDER AESTHETICO COMO OPÇÃO DESCOLONIAL: resenha do livro Arte y estética en la encrucijada decolonial II.** 2016. Resenha. Disponível em <http://seer.ufms.br/index.php/cadec/article/view/4245/3378>. Acesso em: 05.08.2018.

ROLNIK, S.; GUATTARI, F. **Micropolítica: cartografias do desejo.** Petrópolis: Vozes, 1996.

Recebido em 2019-05-21  
Publicado em 2019-07-04