

MANUSCRITO 2: Resignificação e fé: vivências de mulheres quilombolas após a pandemia da covid-19

Este manuscrito será submetido à **Revista Enfermería Actual en Costa Rica (REVENF)** e foi elaborado e adequado conforme as normas e instruções para autores, consultadas em setembro de 2025, disponíveis no link: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/renfermeria/about/submissions>

RESSIGNIFICAÇÃO E FÉ: VIVÊNCIAS DE MULHERES QUILOMBOLAS**APÓS A PANDEMIA DA COVID-19****REINTERPRETATION AND FAITH: EXPERIENCES OF QUILOMBOLA****WOMEN AFTER THE COVID-19 PANDEMIC****REINTERPRETACIÓN Y FE: EXPERIENCIAS DE MUJERES QUILOMBOLA****DESPUÉS DE LA PANDEMIA DE COVID-19****RESUMO**

Introdução: A pandemia de COVID-19 intensificou desigualdades históricas que afetam as mulheres, especialmente os quilombolas, ampliando sua sobrecarga e vulnerabilidade. Apesar disso, muitas desenvolveram estratégias de resiliência e ressignificação diante das adversidades. **Objetivo:** desvelar como mulheres quilombolas ressignificaram suas vidas durante e após a pandemia da COVID-19, com foco em sua saúde mental. **Método:** Estudo fundamentado na fenomenologia de Maurice Merleau-Ponty com oito mulheres de comunidade quilombola em Jequié-Bahia, A coleta das descrições ocorreu por meio de roda de conversa de Terapia Comunitária Integrativa e para análise das falas foi utilizada a técnica Analítica da Ambiguidade. **Resultado:** Desvelou-se que as vivências das mulheres foram processuais e gradativas, com sentimentos de dor e sofrimento, ao tempo que perceberam uma nova chance de viver e seguir suas vidas da melhor maneira. **Conclusão:** Essas experiências, trouxeram a capacidade de ressignificar o contexto com a expressão do potencial de transformação e de adesão. Por ter fé nisso, conseguiram perceber forças e resiliência para manter a saúde mental frente aos impactos da COVID-19.

Palavras-chave: Fé; Mulher; Pandemia; Saúde-mental.

ABSTRACT

Introduction: The COVID-19 pandemic intensified historical inequalities affecting women, especially quilombola women, increasing their burden and vulnerability. Despite this, many developed strategies of resilience and re-signification in the face of adversity. **Objective:** To unveil how quilombola women re-signified their lives during and after the COVID-19 pandemic, focusing on their mental health. **Method:** A study based on Maurice Merleau-Ponty's phenomenology with eight women from a quilombola community in Jequié, Bahia. Data were collected through an Integrative Community Therapy conversation circle, and the Analytical Ambiguity Technique was used for analysis. **Results:** The women's experiences were revealed to be gradual and processual, marked by pain and suffering, while also recognizing a new opportunity to live and move forward in the best possible way. **Conclusion:** These experiences brought about the ability to re-signify the context through expressions of transformation and adherence. Through faith, they found strength and resilience to maintain mental health in the face of COVID-19's impacts.

Keywords: Faith; Mental-health; Pandemic; Woman.

RESUMEN

Introducción: La pandemia de COVID-19 intensificó las desigualdades históricas que afectan a las mujeres, especialmente a las quilombolas, aumentando su carga y vulnerabilidad. A pesar de ello, muchas desarrollaron estrategias de resiliencia y resignificación frente a las adversidades. **Objetivo:** Revelar cómo las mujeres quilombolas resignificaron sus vidas durante y después de la pandemia de COVID-19, con un enfoque en su salud mental. **Método:** Estudio basado en la fenomenología de Maurice Merleau-Ponty, con ocho mujeres de una comunidad quilombola en Jequié, Bahía. Las descripciones se recolectaron mediante un círculo de conversación de Terapia Comunitaria Integrativa, y para el análisis se utilizó la técnica Analítica de la

Ambigüedad. **Resultados:** Se reveló que las experiencias de las mujeres fueron graduales y procesuales, marcadas por el dolor y el sufrimiento, mientras reconocían una nueva oportunidad para vivir y continuar de la mejor manera posible. **Conclusión:** Estas experiencias generaron la capacidad de resignificar el contexto mediante la expresión del potencial de transformación y adhesión. Gracias a su fe, lograron encontrar fuerza y resiliencia para mantener la salud mental frente a los impactos de la COVID-19.

Palabras clave: Fe; Mujeres; Pandemia; Salud-mental.

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 deixou diversas marcas nos indivíduos, atingindo de forma significativa as mulheres, em especial aquelas que já sofriam com as desigualdades históricas, sobrecarga doméstica, além das diferenças estruturais que atravessam a raça e classe social, e frente a crise sanitária que enfrentamos, tal realidade se intensificou, expondo as mulheres a um maior contexto de vulnerabilidades. Destaca-se também uma maior intensificação nos cuidados com a disseminação do vírus no período pandêmico, e um olhar desproporcional às demais demandas que a saúde de uma mulher necessita, deixando-as susceptíveis a outros agravantes⁽¹⁻²⁾.

Torna-se importante destacar, que a figura feminina desde os primórdios até os dias atuais, tem desempenhado um papel central como suporte emocional de suas famílias, além de assumir historicamente a responsabilidade pelo cuidado com os filhos e com o lar. Durante o período de isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19, muitas mulheres permaneceram por mais tempo em casa, acumulando tarefas relacionadas ao cuidado de familiares, especialmente idosos, e assumindo também a responsabilidade pela proteção e bem-estar dos demais membros⁽²⁻³⁾.

Esses fatores contribuíram significativamente para o desgaste emocional dessas mulheres. Em contrapartida, muitas delas foram capazes de ressignificar esse período desafiador, evidenciando a força da resiliência diante das adversidades impostas pela pandemia. E, para compreender as diferentes formas de adaptação perante as dificuldades, é importante reconhecer que cada indivíduo possui uma maneira singular de se encontrar no mundo, o que irá influenciar no desenvolvimento de estratégias para o enfrentamento de cada situação⁴.

Posto isso, torna-se relevante compreender como mulheres de uma comunidade quilombola enfrentaram os desafios impostos pela pandemia, considerando as desigualdades estruturais que as colocaram em situações de maior vulnerabilidade, bem como as estratégias de resiliência e ressignificação desenvolvidas por elas diante desse contexto. E, a partir de uma perspectiva fenomenológica, buscamos desvelar como essas experiências foram intersubjetivamente reinterpretadas, transformando o sofrimento em aprendizado e fortalecimento. Dessa forma, busca-se não apenas revelar os impactos, mas também mostrar a capacidade de adaptação e reinvenção dessas mulheres, através de uma escuta sensível e desprovidos preconceitos e julgamentos.

Merleau-Ponty⁵ afirma que a percepção é uma experiência que ocorre de forma ativa e complexa, o que irá refletir sob as múltiplas dimensões do existir, o autor completa ainda, que a ressignificação é um fenômeno que precisa ir além de uma interpretação imediata, é preciso uma transformação subjetiva, que desafia os limites objetivista. Ou seja, quando estamos vivenciando algo desafiador e difícil, não conseguimos dar significado de imediato, isso demanda tempo e sabedoria, que diante da dor não conseguimos ter. Sena⁶ completa ainda, que a capacidade de lidar com as ambigüidades é um fator crucial para a adaptação em situações complexas, e, através

por meio dessa interação transformadora com o mundo, que o indivíduo se torna capaz de encontrar novos significados, e assim ressignificar suas vivências.

Desta forma, a pergunta que norteou esse estudo foi: como mulheres quilombolas ressignificaram suas vidas durante e após a pandemia da COVID-19? E como objetivo do estudo: desvelar como mulheres quilombolas ressignificaram suas vidas durante e após a pandemia da COVID-19, com foco em sua saúde mental.

MÉTODOS

Este estudo fundamentou-se na fenomenologia de Maurice Merleau-Ponty⁵, que fornece uma base teórica para investigar e compreender como os indivíduos vivenciam o mundo por meio do corpo. Diferentemente de outras abordagens, essa perspectiva prioriza a experiência concreta e sensorial, permitindo captar como as pessoas percebem, sentem e vivenciam seu cotidiano, reconhecendo o corpo não como um mero instrumento, mas como elemento central.

A coleta aconteceu no salão da Igreja Católica Senhor do Bonfim, localizada no Bairro Joaquim Romão, na comunidade quilombola urbana do Barro Preto, município de Jequié, Bahia.

Participaram do estudo oito mulheres, com idade entre 44 e 79 anos, pertencentes a essa comunidade quilombola urbana, localizada em Jequié-BA, todas as mulheres eram usuárias da mesma Unidade Básica de Saúde (UBS) Odorico Motta, também localizada na comunidade quilombola. Foram realizados os convites para participação do estudo através da enfermeira responsável pela unidade de saúde, assim como pela pesquisadora. Ressalta-se que ambos os sexos foram convidados, porém a adesão de forma unânime foi feminina.

Como critérios de inclusão delimitamos: ter mais de 40 anos, pertencer à comunidade quilombola do Barro Preto e ser usuária da UBS Odorico Motta. E, de exclusão, não participar de todos os momentos da coleta de dados.

Para a coleta das descrições vivenciais utilizamos as rodas de Terapia Comunitária Integrativa (TCI), uma metodologia de pesquisa participativa que reconhece os participantes como protagonistas do processo de conhecimento. Assim, os saberes locais são valorizados e ocorre o estímulo da autorreflexão coletiva, permitindo acessar camadas profundas da realidade social a qual está sendo estudada, revelando tanto as vulnerabilidades quanto os recursos resilientes presentes naquela comunidade⁷.

Dialogando com os pensamentos merleau-pontyanos, as rodas de TCI revelaram-se como espaços privilegiados de intersubjetividade, onde a experiência vivida das mulheres quilombolas se constituiu no entrelaçamento entre corpo, linguagem e mundo social. Nesse sentido, os relatos apresentados mostraram-se não apenas como um fenômeno individual, mas como uma rede de sentidos corporificados no espaço comunitário.

Ao todo foram realizadas cinco rodas de TCI, que tiveram duração média de 1 hora e 30 minutos, cada uma delas. As rodas ocorreram semanalmente, com dia fixo, as quartas-feiras, combinados previamente com as participantes, e caso necessário havia possibilidade de alteração desse dia. Para uma melhor condução, cada roda teve um subtema, que envolvia o tema principal: pandemia da COVID-19 e a saúde mental.

Os relatos das participantes durante as rodas de TCI foram gravadas com auxílio de um gravador, e posteriormente transcritas no documento *Microsoft Word*, possibilitando sua releitura por inúmeras vezes. Foi utilizada a técnica *Analítica da Ambiguidade*, a qual é uma abordagem de análise que explora os múltiplos sentidos, contradições e camadas de significado presentes nas falas, textos ou fenômenos sociais⁶.

A adesão ao estudo também exigiu a concordância formal, registrada por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Como critérios de exclusão. Para garantir o anonimato das participantes, elas foram identificadas com nomes de pedras preciosas: Diamante, Ametista, Turquesa, Rubi, Safira, Esmeralda, Turmalina e Quartzo.

Se tratando de uma pesquisa envolvendo seres humanos, ressaltamos que esse estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, já que consistia em um subprojeto do projeto maior intitulado “Saúde mental da família em seu ciclo vital no contexto da pandemia de COVID-19”, aprovado em obediência a Resolução nº 466/2012 e Resolução nº 510/2016, ambas do Conselho Nacional de Saúde⁽⁸⁻⁹⁾.

RESULTADOS

As descrições vivenciais apresentadas neste estudo, serão apresentadas a partir da seguinte categoria: A resignificação das experiências vividas por mulheres durante a pandemia da COVID-19, e como elas enxergaram uma nova oportunidade para viver.

A resignificação das experiências vividas pelas participantes deste estudo, durante a pandemia da COVID-19 nos mostra como elas transformaram esse período em oportunidade para novas aprendizagens. Diante dos grandes desafios que surgiram, muitas encontraram formas de retomar suas vivências, convertendo momentos de dificuldade em possibilidades de recomeço e crescimento pessoal, após o fim da pandemia. Essa capacidade de resiliência e adaptação mostrou suas forças, destacou a busca por novos sentidos e formas de viver em um contexto transformado.

Adaptar-se à nova realidade imposta pela pandemia exigiu persistência e abdições significativas, incluindo, em muitos casos, o risco de contrair o vírus. Entre as mudanças, revelou-se a permanência de hábitos como a higienização de alimentos e o

uso frequente de álcool em gel, práticas que se enraizaram no cotidiano mesmo após o fim das restrições. Embora o temor ao vírus ainda persista, como relata a participante Safira, a vacina surgiu como um símbolo de esperança, conforme observamos a seguir:

“Antes eu não tinha isso de colocar as verduras, as frutas na água com “quiboa”, depois da covid-19, eu faço isso sempre, e passo em duas águas, com medo de pegar alguma coisa, mesmo que o povo fale que a COVID-19 acabou. [...] Eu acho que a COVID não acabou ainda, mas a vacina parou muito ela, abaixo de Deus, foi a vacina, porque a situação estava muito feia. [...] Eu me sentia presa e afastada dos meus próprios filhos, mas agora não, tá tudo na maior alegria de novo. Agora que acabou a pandemia eu continuo com os cuidados, mas não como antes, o álcool mesmo eu uso de vez e quando, mas não como antes, Deus me livre. (Safira)

Mais um hábito que veio e ficou mesmo após a pandemia foi o uso das máscaras, como relata Turquesa, que concorda com sua continuidade em hospitais, como reflete a sua fala:

“Agora, eu acho que, em cima dessa situação, os hospitais poderiam manter o uso de máscaras, independente da pandemia ou não. Porque ali as pessoas podem pegar diversos vírus e bactérias, eles não só pegam a COVID-19, pegam outros vírus. (Turquesa)

A fé foi um elemento amplamente mencionado pelas participantes, destacando-se a gratidão a Deus pela preservação de suas vidas e de suas famílias, bem como a importância do suporte emocional proporcionado por pessoas próximas durante o período desafiador da pandemia e após ela. Como destacado pela participante Diamante, citando a espiritualidade e os laços comunitários, que surgiram como pilares centrais para enfrentar o período.

A experiência de enfrentar uma situação de alto risco à vida, ressalta a ambiguidade inerente à vivência de uma pandemia: por um lado, houve sofrimento e inúmeras dificuldades; por outro, como relatado pelas participantes Safira e Turquesa, o período também trouxe transformações pessoais e aprendizados que perdurarão por toda a vida. Turmalina, por sua vez, celebrou a reabertura das igrejas como um reencontro com a liberdade e a fé:

“A família me ajudou muito, porque sem a família, nós não somos nada, porque nós sozinhos, sem vizinhos, sem família, sem pais, não somos nada, uma pessoa, assim sem ninguém, é vaga na vida, sem saber a direção que tomar. Porque uma família vai apoiando, ajudando o outro, aí, a gente venceu tudo, a família é muito importante. É junto, né? O filho, o marido, a mãe, quem não podia sair, ficava em casa para o outro poder sair, quem adoecia, o outro dava remédio para melhorar, e assim, cuidando do outro, a gente venceu essa pandemia.” (Diamante)

“Eu me tornei uma perola depois dessa pandemia, porque quando eu vi minha família sã, todo mundo são, eu me transformei muito, graças a Deus.” (Safira)

[...] A gente aprendeu uma lição, a pandemia deixou uma lição para todo mundo, e quem não aprendeu, não aprende mais, todo mundo é igual.” (Turquesa)

Destarte, as medidas de segurança foram implementadas de maneira universal, abrangendo toda a população, com atenção especial a determinados grupos considerados mais vulneráveis. No entanto, a vivência dessas restrições variou significativamente entre os indivíduos, sendo adaptada às particularidades de cada

realidade. Além disso, as percepções sobre o contexto pandêmico divergiram, conforme evidenciado pelos relatos das participantes Ametista, Safira e Quartzo, que compartilharam experiências e perspectivas distintas sobre esse período.

“Eu durante essa doença fui feliz, me apeguei com Deus e graças a Deus não peguei, nem eu nem meus filhos, nem marido nem ninguém, o São Joao nessa época dessa doença, eu fiz uma bela fogueira, muito licor, bebi, graças a Deus, foi gente na minha casa, porque eu não fui nesse negócio de chega para lá, chega para cá”. (Ametista)

“E aquilo ali que aconteceu foi uma prisão para todo mundo, e morte também, porque não deu escolha para ninguém, nem branco, nem preto, não teve pobre, nem rico, quem pegou e tinha que morrer, morreu, mas graças a Deus que nós vencemos, e estamos aqui em paz.” (Safira)

“[...]todos nós vivemos aquela fase de terror, /mas estamos aqui todos vivos, seguindo em frente. Não me senti presa, fazia todas as minhas orações e cuidados, para essa doença não chegar até a mim, e pedia assim, para ninguém morrer dessa doença. Mas graças a Deus estamos aqui, e eu nunca peguei essa doença.” (Quartzo)

Esses relatos nos mostram que as participantes vivenciaram momentos de celebração e união familiar, apesar do contexto de isolamento. Refletiram sobre a pandemia como um período de aprisionamento coletivo e medo da morte, em contrapartida, apontaram também como uma experiência já superada, enfatizando a sensação de vitória e continuidade da vida.

“E eu penso assim, que a COVID veio para mudar as pessoas, porque tinha muita gente presa na ignorância, na maldade, as pessoas que

não saio de dentro dessa gaiola, não saem mais, porque a COVID foi um ensinamento, não teve rico, nem pobre, ninguém estava livre de pegar.” (Turquesa)

“Eu sou da comunidade a muitos anos, meus filhos foram criados todos aqui, é nossa comunidade, a gente tem muito amor, tem uns que gostam e outros não, é aquela música, eu sou feliz é na comunidade, é na comunidade que eu sou feliz. Hoje eu estou feliz, estou aqui, estou bem, não morri de COVID-19, passou ne, graças a Deus, mas a gente ainda vê passando na televisão que o povo morre de covid-19 ne, mas para mim já acabou.” (Turmalina)

DISCUSSÃO

"O passado não está atrás de nós, mas sob nossos pés."

– Merleau-Ponty (em *O Visível e o Invisível*).

Ao aprofundarmos melhor nas falas das participantes foi possível observar como as vivências do período pandêmico emergiram de maneiras diferenciadas, ora apareciam o medo e a incerteza que tomaram conta da rotina naquele momento, e, ora revelaram aprendizado e ensinamentos. Com isto, descreveram um ciclo de experiências em que os momentos difíceis vividos durante a pandemia foram, gradualmente, sendo ressignificados, a ponto de revelarem lições e oportunidades de crescimento pessoal e reflexões, que agora não carregam o mesmo peso de antes, já que a pandemia, embora marcante, ficou no passado. Isso permitiu que novas reflexões surgissem, trazidas com uma leveza que antes parecia impossível.

A utilização da roda de TCI como método de coleta contribuiu para a retomada de lembranças vivenciadas durante a pandemia da COVID-19. Bons ou ruins para o indivíduo, e, mesmo com o passar do tempo, os sentimentos que foram experienciados em determinada ocasião ainda permanecem presentes em seu subconsciente, e sempre que as memórias são retomadas, vem à tona não só as lembranças, mas os sentimentos de medos, sofrimentos e alegrias que foram antes sentidos¹⁰.

Para Merleau-Ponty (2011) a memória está ligada ao indivíduo independentemente da necessidade de se recordar ou recorrer a ela como um arquivo, afinal, está intrinsecamente entrelaçada ao corpo. Nossa memória está presente em nosso cotidiano, através de nossas ações, hábitos, talentos e como nos ligamos ao mundo a partir disso, ou seja, já que ela faz parte de nós. O filósofo reforça também que o passado é transformado conforme o indivíduo vivencia novas experiências¹¹. Neste sentido, podemos citar a pandemia, cujo as vivências, com o passar do tempo, passaram a ser vista sob novas perspectivas, e, em alguns momentos puderam ser ressignificadas, podendo até trazer lembranças positivas, o que antes não seria possível ao serem recordadas.

Levine¹² afirma que ao lidarmos com algo perigoso ou que nos causou sofrimento, e na ocasião aquela informação não foi bem refletida, essa pode deixar traumas a serem apresentados futuramente. Durante a pandemia da COVID-19, muitas restrições, regras e novos hábitos foram inseridos na rotina das pessoas de forma abrupta, sem uma preparação gradual, como a lavagem das mãos, uso do álcool em gel em estabelecimentos comerciais, religiosos e instituições de saúde, uso recorrente de máscaras, distanciamento social, dentre outros¹³.

Com o fim da pandemia, muitas das medidas de prevenção foram suspensas, retomando gradativamente a rotina, que por um tempo foi inimaginável, contudo,

alguns hábitos persistiram, sendo eles benéficos para proteção individual e coletiva das pessoas. E, isto foi observado no estudo, já que as participantes relataram que continuam com a utilização de máscaras em determinados ambientes e higienização das frutas e verduras, hábitos que não eram utilizados da mesma forma anteriormente, e que para elas trazem benefícios, e, portanto, foram ressignificados em suas vidas.

Nos resultados, observamos também como as mulheres ressignificaram as dores e batalhas travadas durante o período da pandemia. Não obstante a isto, citaram a espiritualidade como maneira singular de sustentação em muitos momentos aos quais não compreendiam, e assim tornou aquela vivência, em uma jornada de aprendizagem e esperança, e não apenas de medo, inseguranças e tristeza.

As participantes refletiram a importância da espiritualidade e da fé, confirmando o modo como esses fatores ajudam no enfrentamento de situações difíceis e das adversidades que possam surgir durante suas vidas¹⁴. Do mesmo modo, ratificaram resultados de outro estudo que apontou a dimensão espiritual como importante recurso para o enfrentamento da pandemia, já que ao apegar-se a uma crença, o indivíduo tende a desenvolver um sentimento de conforto e compreensão, de modo a encontrar um sentido para suas vidas, mesmo diante do caos que esteja acontecendo, o que traz um impacto positivo em sua qualidade de vida¹⁵.

Uma delas relatou ainda como a pandemia foi um grande ensinamento que expôs as desigualdades e fragilidades humanas, ressaltando que a doença não escolhia classe social, afetando a todos de maneira indiscriminada. Já outra evidenciou seu vínculo profundo com a comunidade quilombola como fonte de felicidade e pertencimento, valorizando a resistência coletiva e a esperança de superação.

A pandemia deixou marcas indeléveis, algumas visíveis, como hábitos de higiene; outras subjetivas, como a valorização dos laços afetivos e a percepção da

finitude. Se, por um lado, o vírus democratizou o medo, por outro, as estratégias de enfrentamento foram singularizadas, revelando as nuances de cada trajetória e a ressignificação de cada participante diante da sua compreensão de mundo

As participantes do nosso estudo, ao citarem sua fé, enfatizaram o quanto importante foi se apegar as suas crenças durante aquele período tão difícil, até mesmo a falta de um espaço, neste caso foi citado a igreja, para professar sua fé, fez muita falta e assim auxiliá-las a superar o que estavam passando naquela ocasião. Segundo Krüger¹⁶, a crença que cada um carrega consigo interfere e influencia em suas condutas, princípios e formas de enxergar o mundo, assim como orientam ações e dão valor a determinadas coisas. Nesse estudo, duas participantes revelaram ambiguidades relacionadas ao modo como vivenciaram a fé durante a pandemia, uma citou a falta de um espaço próprio para realizar suas orações e vivenciar esse momento em comunidade, já outra falou sobre resguardar esse momento de forma íntima em seu próprio lar a sós.

Merleau-Ponty¹¹ traz em sua obra que a fé não é algo atrelado apenas a religião, é sobre acreditar em algo, e confiar nisso, como o nascer do sol a cada dia, viajar e saber que sempre encontrará um caminho logo a frente. O autor denomina isto como fé perceptiva, uma confiança naquilo que vemos, ouvimos e sentimos, é como vemos o mundo e agimos neles conforme a nossa fé, sendo ela ligada ou não a uma religião, sem se limitar a isto. Assim, para as mulheres que participaram desse estudo, a fé foi expressa como um elemento estruturante de suas respostas à pandemia, funcionando como uma crença religiosa, ou seja, como um modo de sustentar a vida, manter a esperança e sentir-se protegido independentemente do que faziam para se proteger fisicamente.

Para algumas de nossas participantes, a COVID-19 representou um processo de revelação e transformação da moral de algumas pessoas, uma espécie de prova coletiva,

onde os valores como a solidariedade e a humildade emergiram como centrais. O autor Frankl¹⁷ argumenta que em situações de sofrimento o ser humano pode ser capaz de encontrar um motivo para aquilo está acontecendo, o que torna o processo um pouco mais favorável para qualidade de sua saúde mental. Desta forma, podemos compreender através dos relatos, que embora a pandemia da COVID-19 impôs medo e sofrimento às pessoas, ela também foi percebida como um processo de evolução interior.

No período da pandemia, o sentimento de pertencimento à uma comunidade foi demonstrado como essencial no apoio emocional, social e psicológico, revelando um vínculo afetivo entre as pessoas e o local onde elas residiam, indicando como funciona uma comunidade, quando ela se torna um lugar de afeto, segurança, identidade e vínculo afetivo entre seus membros.

Ao falar sobre o território, Santos¹⁸ discute que ele não se caracteriza apenas como um espaço físico, mas sim um local onde o relacionamento entre os moradores ganha forças, e assim constroem sua própria identidade. É neste lugar que o melhor de cada um é despertado, promovendo a solidariedade em momentos de crise, e a celebração em experiências de alegria e comemorações. O mesmo autor, afirma que as práticas e conhecimentos das populações tradicionais e periféricas se transformaram com o tempo, porém ainda assim, continuam procurando diferentes maneiras de dar continuidade a suas tradições de forma concreta, evidenciando sua resistência em meio a tantas atualidades e poucos recursos¹⁸.

Dessa maneira, observamos a existência de um laço comunitário entre as participantes desse estudo, que mesmo em meio a dificuldade, que foi a pandemia, elas se uniram para ajudar umas às outras e as suas famílias, dando suporte e afago quando necessário, mesmo com o risco de contaminar-se com o vírus, reafirmando que

ambientes comunitários fortalecem o pensamento de que a convivência e a interação favorecem o cuidado mútuo e a valorização da vida que ali construíram.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a pandemia de COVID-19, mulheres de meia-idade e idosas enfrentaram desafios significativos que impactaram sua saúde mental. O isolamento social, o medo da morte e a preocupação constante com sua saúde e de seus familiares contribuíram para o aumento de sintomas de ansiedade e estresse. Apesar dessas adversidades, as participantes demonstraram notável resiliência, com suas experiências de vida e a maturidade adquiridas ao longo dos anos, permitiram que, com o retorno gradual à rotina, elas se adaptassem à nova realidade pós-pandêmica.

A espiritualidade, segundo as mulheres participantes deste estudo, revelou-se um importante recurso para a manutenção da saúde mental durante a pandemia. Para elas, a fé e a conexão espiritual funcionaram como fontes de força diante do medo constante da contaminação pelo vírus, ajudando-as a enfrentar os desafios diários. Em seus relatos, destacam-se ainda expressões de aceitação do destino, quaisquer que fossem os desfechos, reforçando o papel da espiritualidade como apoio emocional.

Observou-se, contudo, uma ambiguidade presente nas formas de lidar com a crise: enquanto algumas buscaram enfrentar o momento com cuidados rigorosos e reflexão interior, outras optaram por manter a rotina sem grandes alterações, inclusive negligenciando o uso de equipamentos de proteção individual. Essa diversidade de atitudes evidencia a pluralidade de vivências e estratégias adotadas diante de um período tão incerto e desafiador.

Por fim, concluímos que este estudo proporcionou às mulheres pertencentes a uma comunidade quilombola um espaço de escuta e expressão, no qual puderam exercer

seu lugar de fala para compartilhar sentimentos e vivências relacionadas à pandemia e ao período posterior a ela. A gratidão por terem superado a crise sanitária e estarem vivas para relatar suas experiências foi um sentimento recorrente nos relatos. Nesse contexto, observar e compreender como essas mulheres ressignificaram suas trajetórias diante das adversidades nos possibilitou uma perspectiva enriquecedora sobre formas de enfrentamento. Apesar das dificuldades, elas mantiveram sua identidade, fortaleceram os laços comunitários e reafirmaram práticas de união, acolhimento e partilha.

REFERÊNCIAS

1. Akotirene C. O que é interseccionalidade?. Belo Horizonte: Letramento; 2019.
2. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Pandemia de COVID-19 afetou mulheres desproporcionalmente nas Américas [Internet]. 2022 [citado 2025 abr 30]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/8-3-2022-pandemia-covid-19-afetou-mulheres-desproporcionalmente-nas-americas>.
3. Pontes AN, Lima GB, Oliveira JF, Souza TM. Os desafios da mulher empreendedora em tempos de pandemia (COVID-19) e o enfrentamento em conciliar: família e trabalho. *Scientia Rev Cient Multidiscip*. 2020;5(2):1–10.
4. Canavêz F, Farias CP, Luczinski GF. A pandemia de Covid-19 narrada por mulheres: o que dizem as profissionais de saúde?. *Saúde Debate*. 2021;45(131):1055–66. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-11042021E109>.
5. Merleau-Ponty M. *Fenomenologia da percepção*. 5ª ed. São Paulo: WMF Martins Fontes; 2018.
6. Sena ELS, Silva Junior M, Andrade L, Oliveira A. Analítica da ambiguidade: estratégia metódica para a pesquisa fenomenológica em saúde. *Rev Gaúcha Enferm*. 2010;31:769–75.

7. Barreto AP. Terapia comunitária: passo a passo. Fortaleza: Gráfica LCR; 2019.
8. Brasil. Ministério da Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União: Seção 1. Brasília, DF; n. 12, p. 59; 13 jun. 2013.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União: Seção 1. Brasília, DF; n. 98, p. 44; 24 maio 2016.
10. Gomes S. Trauma, vulnerabilidade e memória: caminhos para uma resignificação. Rev Latino-Am Psicol Corporal. 2021;8(11):69–82.
11. Merleau-Ponty M. Fenomenologia da percepção. 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes; 2011.
12. Levine PA. Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar. 1ª ed. São Paulo: Summus Editorial; 2012.
13. Organização Mundial da Saúde (OMS). Conselhos sobre doença coronavírus (COVID-19) para o público [Internet]. 2023 [citado 2025 abr 26]. Disponível em: <https://www.who.int/pt/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
14. Kowalczyk O, Roszkowski K, Montane X, Pawlitzak W, Tylkowski B, Bajek A. Religion and faith perception in a pandemic of COVID-19. J Relig Health. 2020;59(6):2671–7.
15. Lopes Júnior W, Rodrigues I, Silva RS, Pereira D, Costa E. Religiosidade/espiritualidade entre a população brasileira diante da pandemia COVID-19 e a correlação com a qualidade de vida. Arq Ciênc Saúde UNIPAR. 2023;27(2):948–66.
16. Krüger HR. Psicologia das crenças. Curitiba: CRV; 2019.

17. Frankl VE. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 60ª ed. Petrópolis: Vozes; 2024.
18. Santos M. Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universal. 21ª ed. Rio de Janeiro: Record; 2020.