



# Psicologia Social Comunitária e Saúde mental em Contextos Rurais: Ciranda de Mulheres Quilombolas na Comunidade Grilo (PB)

Ana Caroline Ferreira Lima<sup>1</sup>, Beatriz Ramos Cabral<sup>2</sup>, Aiza Vanessa de Arruda Barbosa<sup>3</sup>, Aluska Gomes de Macedo<sup>4</sup>, Sarah Raquel Izidro Umbelino de Sousa<sup>5</sup>, Giovanni Sampaio Queiroz<sup>6</sup>, Maria Valquíria Nogueira do Nascimento<sup>7</sup>  
maria.valquiria@professor.ufcg.edu.br

## Resumo:

Este estudo abordou as experiências de opressões interseccionais enfrentadas por mulheres quilombolas, destacando dimensões raciais e de gênero. Assim, o projeto buscou estimular redes de apoio social e fortalecer os vínculos afetivos, visando à promoção da saúde mental comunitária. Os princípios metodológicos basearam-se na educação popular, destacando a ação humana como facilitadora de processos educativos dialógicos, proporcionando espaços de escuta e ressignificação do sofrimento psíquico.

**Palavras-chaves:** Educação Popular, mulheres quilombolas, Psicologia Comunitária, saúde mental.

## 1. Introdução

O Núcleo de Pesquisa e Extensão em Psicologia Comunitária e da Saúde (NUCS), responsável por este projeto, recebeu um convite de um agente colaborador da comunidade quilombola do Grilo, situada no município de Riachão do Bacamarte (PB), há 26 km do município de Campina Grande (PB), com vistas a uma possível ação com as mulheres da Casa da Mulher Quilombola. Nessa direção, realizamos um encontro a fim de conhecê-las e escutar as principais necessidades dessa população negra, feminina e rural, e, a partir de então, sistematizarmos um diagnóstico situacional do grupo e selecionar, junto com as mulheres, as demandas prioritárias. Os temas narrados foram variados, dentre os quais destacamos questões relacionadas a gênero, racismo, preconceito, invisibilidade do trabalho doméstico, ausência de ocupações produtivas, relações familiares, violências, problemas de saúde mental, entre outros.

## 2. Metodologia

O estudo adotou princípios metodológicos fundamentados na educação popular, destacando a ação humana como catalisadora de processos educativos dialógicos. A abordagem integrativa entre saber popular e científico foi central, visando ao enriquecimento mútuo e à compreensão da realidade concreta.

A ação extensionista priorizou metodologias participativas, promovendo uma relação horizontal entre saber profissional e conhecimento local. As intervenções incluíram o planejamento participativo, círculos de cultura, teatro do oprimido, grupos de ajuda mútua, tenda

do conto, terapia comunitária, danças circulares, entre outras.

**a) planejamento participativo:** promoção de uma roda de conversa com as mulheres para apresentação e discussão da proposta, construção de vínculo com todas as participantes do projeto, estudantes e colaboradoras, na perspectiva de planejar conjuntamente as ações da extensão.

**b) oficina de formação dos discentes e colaboradores do projeto nas ferramentas de Práticas Integrativas e Complementares Grupais em acolhimento individual:** organização de um curso de formação para toda a equipe envolvida nas ações de extensão, a fim de que todos se apropriem dos pressupostos teórico-metodológicos das ferramentas grupais que serão implantadas ao longo do projeto, tais como: tenda do conto, terapia comunitária, teatro, danças circulares, círculo de cultura, dentre outras.

**c) implantação das atividades Grupais:** consiste na realização de encontros semanais coletivos com as mulheres, cada um com duração de aproximadamente 02 (duas) horas, nos quais serão implementadas ferramentas participativas grupais mencionadas anteriormente. As ferramentas grupais desenvolvidas em cada encontro foram feitas em razão das demandas e necessidades apontadas pelas mulheres no processo de monitoramento e avaliação contínua.

**d) construção de saberes científicos:** esta etapa tem como finalidade a produção de artigos científicos e outros materiais para divulgação dos resultados do projeto, a partir dos relatos de experiências e vivências registrados nos diários de campo das práticas grupais, dos relatórios dos alunos bolsistas e colaboradores, dentre outros escritos produzidos durante as atividades desenvolvidas.

## 3. Resultados e Discussões

O projeto de extensão “Psicologia Social Comunitária e saúde mental em contextos rurais: Ciranda de Mulheres Quilombolas na Comunidade Grilo/PB” teve início no semestre letivo de 2023.1, na UFCG em meados de Junho, embora já tivéssemos feito visitas à comunidade anteriormente, no final de 2022, e em abril de 2023, com o intuito de conhecer a comunidade, o lugar em que iríamos realizar os encontros, as participantes que estavam interessadas no projeto e o dia em que ele

<sup>1,2,3,4</sup> Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>5</sup> Orientadora, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil, <sup>6</sup> Colaborador, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil

<sup>7</sup> Coordenadora, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

aconteceria. Durante esses primeiros contatos realizamos um planejamento participativo, no qual decidimos em conjunto como seria a operacionalização do projeto. Já em abril, realizamos uma Tenda do Conto para que pudéssemos começar a nos conhecer, tendo como base uma metodologia participativa da Psicologia Social Comunitária como uma práxis libertadora, que, comprometida com as mudanças sociais (GÓIS, 2003) busca primordialmente promover o fortalecimento dessa comunidade quilombola – apoiada nas reflexões de Martín Baró, relevante psicólogo social. Esta práxis busca a libertação dos oprimidos da América Latina – assim como também a Educação Popular de Paulo Freire, fundamento que, na concepção de Vasconcelos (2007), é uma estratégia de construção da participação popular a partir do redirecionamento da vida social.

Desse modo, buscamos trabalhar pedagogicamente os grupos envolvidos no processo de participação popular, fomentando formas coletivas de aprendizado e investigação, de modo a promover o crescimento da capacidade de análise crítica sobre a realidade e o aperfeiçoamento das estratégias de luta e enfrentamento. Sendo assim, a Psicologia Social Comunitária não busca estabelecer conhecimentos prontos em uma comunidade, mas sim, primordialmente, colher as demandas que se apresentam, construindo junto aos indivíduos um saber e, por conseguinte, alcançar um fortalecimento comunitário.

### **Planejamento Participativo dos encontros e processo Formativo**

Os encontros do Projeto de Extensão ocorreram às quintas-feiras, a cada quinze dias, com início às 14 horas e finalização às 16 horas, presencialmente, na Casa da Mulher Quilombola, no Quilombo Grilo. Para o planejamento das ações, foi acordado entre as extensionistas, voluntárias e orientadoras que ocorreriam outros dois encontros quinzenais. Um às terças-feiras, para realizar a avaliação e discussão acerca do que se passou no último encontro, assim como a formulação das próximas atividades e divisão de funções para as facilitadoras. E outro às quartas-feiras, destinado para o estudo e discussão de textos previamente indicados pela orientadora.

O segundo encontro teve como objetivo fomentar o processo formativo das participantes, durante a vigência do PROBEX, visto que o trabalho no quilombo precisa envolver conhecimentos interseccionais de gênero, classe, raça e território, não sendo indicado levar a ele a práxis de uma Psicologia urbana e acrítica aos contextos perpassados pelas mulheres quilombolas atendidas.

### **Retomando os objetivos do projeto e a (re) construção das demandas**

Oficialmente, nossa primeira atividade aconteceu dia 15 de junho de 2023 Com 14 participantes presentes, demos início ao encontro com uma roda de conversa para relembrarmos as ideias e a finalidade do projeto que estávamos realizando, e também elaborar alguns acordos relacionados à pontualidade, presença e participação.

Após essa primeira parte da conversa, começamos a ouvir um pouco sobre cada uma das participantes, durante esse momento muito se falou sobre amor, formas de cuidado e rede de apoio, dissemos que levaríamos algo relacionado a esses temas no próximo encontro. Ao final dessa atividade, propomos uma Quadrilha improvisada, visto que estava na época do São João. Chamamos todas as mulheres para dançar, mas apenas três foram, as outras disseram que não podiam por motivos religiosos.

### **Demonstração de afetos, ajuda mútua, concepções sobre o amor e a relação com o trabalho doméstico**

A nossa segunda atividade ocorreu no dia 20 de julho e devido à forma como o assunto “amor” foi abordado no encontro passado, decidimos revisitá-lo a partir da dinâmica “Gesto de Cuidado”, com o objetivo de facilitar a aproximação das mulheres umas com as outras, por meio de gestos de carinho. Também buscamos aludir, através dos diferentes gestos, que existem diversas formas de oferecer cuidado, assim como o amor pode ser demonstrado por vias distintas. Durante esse primeiro momento, as mulheres participantes tiveram certo receio em realizar o gesto de cuidado por não estarem habituadas a isso ali naquele espaço, mas foi possível perceber que ao longo da dinâmica elas conseguiram se entrosar melhor e até se ajudaram mutuamente durante o processo.

Nesse sentido, a conversa posterior que tivemos nos levou a diferentes ocasiões em que as participantes tiveram algum gesto de cuidado para com alguém e não sentiram que houve reciprocidade, ou que esperam do outro uma certa forma de amar que não é correspondida da mesma maneira. Essa discussão nos possibilitou pensar em como pessoas diferentes demonstram seus afetos de formas diferentes, e que isso não necessariamente é ruim, mas que precisa de parcimônia para ser entendido.

A segunda dinâmica proposta foi facilitada através da música “Mesmo que seja eu” de Erasmo Carlos. O objetivo desse segundo momento, como uma continuidade do primeiro, era para provocar a reflexão acerca dos tipos de amor e qual o significado que as mulheres davam ao amor romântico. Dessa forma, a nossa reflexão foi guiada para a ideia de “doente de amor” trazida pela música. Algumas falaram sobre como as relações se tornam prejudiciais quando as pessoas se deixam levar por sentimentos como ciúmes e mágoas; outras focaram mais na necessidade de ter alguém ocupando o espaço de amor romântico na vida. Foi observado o constante medo de “ficar só”, em que parece ser necessário a presença de alguém como par romântico para que elas se sintam completas e seguras. Um dado importante é que a maioria das mulheres participantes são casadas e doam muito de si para a vida conjugal e familiar. Durante os encontros, muitas reclamaram sobre as sobrecargas de tarefas de casa e outras obrigações da vida. Essas foram questões constantes abordadas antes, durante e após cada reunião, o que nos permite pensar sobre como são essas relações matrimoniais e como o amor talvez se apresente como forma de servidão na vida delas. Encarregadas do trabalho doméstico, trabalho da

terra, transmissão de valores sociais, culturais, políticos e medicinais, cuidado do lar, familiares e da coletividade, as mulheres quilombolas encontram-se em um contexto de sobrecarga de tarefas, o qual dificulta a conciliação com outras atividades, como o autocuidado (Pereira; Allegretti; Magalhães, 2022).

O terceiro momento surgiu como uma pergunta disparadora de encerramento, onde elas foram indagadas acerca de como está sendo participar dos encontros. Essa pergunta buscou servir como guia para a nossa prática no quilombo, pois queríamos saber qual o sentido que elas estavam dando para esses momentos que compartilhamos juntas. Dessa forma, seguindo o que foi exposto acerca das sobrecargas da vida, elas afirmaram que as nossas reuniões eram momentos positivos, em que podiam ter vivências “delas para elas”, em um espaço de escuta e partilha que gostam de participar, apesar de precisarem atrasar outros afazeres para conseguirem estar presentes. Nós podemos, inclusive, considerar a presença como um ato de autoamor e autocuidado, visto que elas abdicam de outros labores para realizar um gesto de cuidado para si mesmas.

### **Desafios de ser mulher e sua função de cuidadora**

O terceiro encontro que tivemos aconteceu no dia 14 de Setembro, e, dando continuidade às discussões da atividade anterior, em que conversando sobre amor, surgiu uma discussão sobre a dificuldade de dizer não, planejamos a partir daí as atividades desse dia. Iniciamos com uma dinâmica que chamamos de: “Dinâmica das perguntas”, que consistia em fazer perguntas disparadoras (elaboradas levando em consideração o contexto que elas nos apresentaram até então) em que as participantes teriam que responder sim ou não para três diferentes situações, são elas: “Você fez almoço, mas seu filho não gostou e disse que não vai comer, você faz outra comida?”, a maioria respondeu que não, tendo como justificativa “a mesa está posta para todos, quem quiser, coma.”, a segunda pergunta foi “Você tem uma consulta marcada, mas sua amiga pede ajuda no roçado, você ajuda ou não?” A maioria respondeu que não, entretanto colocaram um parêntese “depende da necessidade”, a última pergunta foi “Você ia lavar o cabelo, mas sua amiga pediu ajuda no roçado, você ajuda ou não?” A maioria disse que sim, que poderia lavar o cabelo outro dia.

Para completar a atividade, mais uma pergunta foi feita: “Qual foi o não mais difícil que vocês já disseram?” Uma das participantes falou – implicitamente, como se todas já soubessem do que se tratava – sobre o não que deu a um homem, seu ex companheiro, essa mesma participante, no encontro anterior falou sobre a dificuldade que sente em ser amada e amar, disse que queria, mas não conseguia mais confiar em alguém assim. Outras histórias que surgiram foram: um não a uma patroa, em que negou o serviço, um não para emprestar a moto a uma amiga, e dizer não a uma criança.

Ao considerarmos a concepção do que é ser mulher, torna-se evidente o papel de cuidadora, quando analisamos essa perspectiva dentro da comunidade

Quilombola, essa classificação se torna ainda mais palpável, uma vez que todas as mulheres que fazem parte do grupo são casadas com homens que trabalham fora do Quilombo, toda a responsabilidade, desde as tarefas domésticas, os filhos até a plantação, recai sobre elas. Dessa forma, ao abordar a saúde mental, é importante levar em conta o impacto que essa sobrecarga exerce na vida dessas mulheres, sempre considerando que, além do gênero, as participantes são simultaneamente atravessadas por outros diversos aspectos. É fundamental compreender a realidade delas como um todo e reunir conhecimento buscando, como destaca Leila Gonzalez em seu livro “Por um feminismo afro-latino-americano” (2020) um feminismo antirracista, apenas dessa maneira se torna possível, discutir de fato, vias efetivas de promover e discutir a saúde mental.

Essa atividade, tinha como objetivo fazer com que as Mulheres enquanto grupo dialogassem sobre suas vivências enquanto desenvolviam um pensamento crítico sobre o sim ou o não que responderam, assim como também sobre o motivo que as levava a isso, e, ao final das três perguntas, a discussão sobre o não permaneceu. As participantes entraram em um consenso de que dizer não é tão difícil quanto recebê-lo, e que era necessário uma boa justificativa para dizer ou ouvi-lo, nesse momento nós fizemos algumas intervenções, como por exemplo: “O não, não precisa sempre vir acompanhado de uma justificativa”, “Às vezes dizer não para o outro é dizer sim para a gente”, para finalizar, fizemos uma avaliação do encontro, que teve uma resposta muito positiva em que o sentimento que trouxeram foi alívio.

### **Redes de Apoio Social e Comunitário e as relações de confiança**

A nossa quarta reunião com as mulheres ocorreu no dia 05 de outubro, e dando progressão à discussão anterior acerca da forma como as relações pessoais e interpessoais perpassam situações em que algum tipo de ajuda é requerido sem ser aceito, e causam um aparente sentimento de tristeza nas mulheres, devido a elas quase sempre se colocarem em posição de ceder a ajuda quando é necessário e pouco receberem um gesto parecido como retribuição (fato observado a partir da dinâmica “Sim ou Não”), nós buscamos pensar questões relacionadas a vínculos próximos com outras pessoas, lugares, afazeres, etc. que pudessem ter o papel de apoio emocional nesses momentos difíceis em que um “sim” para si é necessário. Para isso, lançamos mão do uso da dinâmica “rede de cuidado”, que consiste em desenhar ou escrever em um papel como é tecida a rede de cuidado de cada um, indo de uma esfera mais próxima, passando por outra intermediária e chegando a uma distante, vista como uma possibilidade de vínculo para o futuro.

Durante as apresentações individuais e posterior discussão em grupo, houveram algumas identificações mútuas entre as participantes, como a religião e a relação com Deus, sendo a rede de apoio mais próxima, seguido dos vínculos com pais, irmãs e cunhadas. Nesse momento, observamos que as que citaram os cônjuges, o fizeram com ressalvas e certa hesitação, como se a posição de ajuda e apoio que eles ocupam não fosse uma

certeza para elas. Um fato importante é que as famílias são extensas dentro do quilombo e, devido a isso, as relações familiares são tidas como as mais frequentes e próximas ao decorrer da dinâmica. Quando se trata de pessoas de fora da família, como amigos e colegas, notamos atritos e falta de confiança entre as mulheres, o que dificultou a consolidação do vínculo coletivo que buscamos auxiliar nesse espaço. Contudo, ao longo das reuniões observamos que essa não foi uma situação que permaneceu estática e imutável, mas sim que progrediu aos poucos junto a aproximação das mulheres umas com as outras.



Figura 1 - Dinâmica Redes de cuidado

Já em um segundo momento, como uma forma de refletir pela última vez sobre a questão dos vínculos e rede de apoio, colocamos para tocar a música “Quem tem um amigo (tem tudo)” do cantor Emicida. Foi durante a discussão sobre a música que surgiram as queixas sobre falta de confiança e traições que ocorrem dentro das relações pessoais. Assim, devido ao caminhar do tópico, nós buscamos pensar sobre a importância e significado dos laços que são construídos e permanecem, apesar de outros precisarem ter fim. Esse fechamento foi difícil, pois as questões trazidas parecem foco de um sofrimento duradouro vindo do passado, de tal forma que a discussão não teria como se findar apenas nesse encontro. Devido a isso, nós ainda voltamos a conversar sobre os problemas de confiança com colegas e outras pessoas próximas em alguns outros momentos posteriores.

Tais impasses observados trazem luz a algumas questões a serem refletidas em relação à forma como as mulheres quilombolas se organizam. Apesar de haver no contexto do quilombo Grilo um grupo de mulheres negras que se movimentam em prol do bem da comunidade, semelhante ao que acontece no feminismo negro, no qual mulheres também lideram suas comunidades e agem politicamente em favor do reconhecimento de seus territórios pelo governo, pelo acesso à saúde e à educação diferenciada, a estruturas de políticas públicas, etc. (Held; Golim, 2022), observamos que não há tanto, no contexto do quilombo Grilo, um sentimento de união e confiança entre as mulheres, como ocorre no feminismo negro. Segundo Virginia Vargas *apud* Lélia Gonzalez (2020), atualmente existem novas formações de movimentos sociais de mulheres que buscam “novas soluções para os problemas impostos por

uma ordem social, política e econômica que historicamente as marginalizou”. Em meio a esses novos movimentos, ela aponta para três aspectos diferentes: popular, político-partidário e feminista. Conforme, Vargas *apud* Gonzalez (2020), e consonante ao que acontece no quilombo Grilo, “é precisamente no popular que encontramos maior participação de mulheres afro-americanas e ameríndias que, preocupadas com o problema da sobrevivência familiar, procuram se organizar coletivamente”, mas não necessariamente em torno de preceitos feministas de união feminina.

### Perspectivas de futuro e coletividade

O quinto encontro aconteceu no dia 19 de outubro, no mesmo local de sempre e teve como tema: Perspectiva de futuro. Nesse dia, iniciamos com uma dinâmica de acolhimento: “Passa passa de energia”, que foi pensada para que houvesse uma maior concentração durante o encontro, visto que percebemos, no decorrer do projeto, que as participantes passavam uma grande parte do tempo concentradas em seus encargos que deixaram por fazer em casa e não conseguiam, de fato, se fazerem presentes durante as atividades propostas. Desse modo, com a dinâmica conseguimos, com mais eficácia, fazer com que as participantes colaborassem de forma mais ativa durante todo o encontro.

Na sequência, conduzimos uma atividade voltada para a Arteterapia, trazendo a possibilidade de integrar os participantes e valorizar as potencialidades e memórias locais, na qual utilizamos papel, canetas e lápis de cor para a elaboração de desenhos que respondessem a duas perguntas disparadoras: “Como está o meu mundo agora?” que teve respostas relacionadas a casa, família, preocupações e também sobre a convivência com o Autismo –uma informação importante a ser acrescentada é que uma das participantes é mãe de um filho recém diagnosticado com autismo – a segunda pergunta foi: “Como é o mundo que eu quero ajudar a construir?” Os desenhos foram relacionados ao amor, a união da comunidade do Quilombo e “ver a Casa da Mulher Quilombola cheia de mulheres trabalhando”.

Essa atividade foi planejada com o intuito de refletir acerca das possibilidades de um futuro, no qual percebemos que, diferente do início do projeto, se tornaram mais coletivas, além de que manifestaram também durante a dinâmica o desejo de continuidade e de desenvolvimento das atividades grupais na Casa da Mulher Quilombola, o que foi, desde o início do planejamento um dos objetivos principais do projeto: estimular redes de apoio social e o fortalecimento dos vínculos sociais e afetivos, entre mulheres quilombolas, com vistas à promoção da saúde mental comunitária.

### O Teatro do Oprimido e o racismo

A nossa sexta reunião aconteceu dia 09 de novembro e as técnicas utilizadas neste encontro surgiram a partir da vontade que tínhamos em abordar temas mais específicos com as mulheres, como racismo e outras

formas de opressão. Para isso, anteriormente foi necessário participarmos de um processo formativo em Teatro do Oprimido (TO), idealizado por Augusto Boal.

Como o TO é uma técnica de imersão e o nosso espaço é limitado no quilombo, não foi possível realizar dinâmicas mais extensas e imersivas. Assim, fizemos alguns exercícios de relaxamento e concentração para que mente e corpo de todas pudessem estar habituados a diferentes movimentos e escolhemos duas técnicas centrais para as atividades, sendo elas o “Espelho” e “Teatro Imagem”. Ambas envolvem movimentos corporais não convencionais, contato direto com outras participantes, compartilhamento de ideias e construção coletiva. São técnicas que, embora precisem de orientação para serem realizadas, possibilitam autonomia e livre expressão para quem participa, e foi o que buscamos trazer para esses momentos. Tentamos auxiliá-las a se expressarem por outras vias para além da linguagem oral, e as incentivamos a conhecerem umas às outras por meio do movimento e da livre interpretação.



Figura 2 - Mulheres durante o Teatro do Oprimido

Foi a partir do TO que nós conseguimos acessar espaços antes não conversados com as mulheres, como a história do quilombo e momentos de dificuldade que todas passaram de forma parecida, seja por meio da falta de recursos financeiros ou em razão das condições estruturais comumente enfrentadas em zonas rurais, como a dificuldade de acesso à água potável, por exemplo. A discussão que buscamos acerca de vivências com racismo e outras formas de expressão se apresentam através desse contexto, em que o racismo estrutural vivenciado há séculos por pessoas negras, as obrigou a sair do meio urbano, não garantiu-lhes direitos básicos como moradia digna, alimentação, emprego e segurança, e foi a razão primária a qual quilombos, como esse em que estamos realizando esse trabalho, foram fundados. Segundo os estudos de Dimenstein *et al.* (2020), em relação às consequências do racismo estrutural deixadas para as mulheres quilombolas e ao quilombo de um modo geral, observou-se que as experiências de sofrimento psíquico estão relacionadas às iniquidades sociais, à escassez de estratégias de apoio comunitário e de possibilidades de acolhimento e de cuidado culturalmente sensível na rede de atenção psicossocial, além de se apresentar de modo desigual entre homens e

mulheres. O racismo institucional se revela em práticas em saúde que perpetuam as desigualdades que atingem as populações negras e do campo. Esses elementos impactam e revelam a intrínseca articulação entre gênero, raça, classe e saúde mental (Dimenstein *et al.*, 2020, p. 206).

É nesse contexto social que famílias são vítimas da pobreza e da negligência de um Estado que negou a elas o direito a políticas públicas eficientes. De acordo com Ronzani *et al.* (2019), esse é um legado historicamente deixado por políticas de concentração de terra, exploração de recursos naturais e da força de trabalho.

Contudo, mesmo com esse passado que, infelizmente, ainda se faz muito presente, as mulheres do quilombo atualmente se alegram com as condições financeiras que conquistaram. Nesse dia, por exemplo, elas ainda nos proporcionaram um momento muito especial ao conversarmos sobre comida afetiva e as diferentes experiências que já tiveram com as tradições culturais das culinárias nordestinas, mostrando que, apesar das adversidades elas continuam ali, vivendo, sonhando e batalhando por condições melhores.

O sétimo encontro aconteceu no dia 23 de novembro, e, por ser a nossa última reunião, planejamos uma dinâmica que pudesse relembrar os encontros anteriores, assim como também avaliá-los: A dinâmica da Mandala, que consiste em escolher um papel colorido para dizer a forma como você chegou no grupo e, na sequência escolher outra cor para dizer como saiu, para que, desse modo, pudessemos em conjunto, avaliar os encontros que tivemos e quais foram os resultados observáveis com o desenvolvimento e a finalização do projeto.

Durante a atividade, frases como: “foi a primeira vez que participei de um evento Quilombola”, “superou minhas expectativas”, “tenho que pensar em mim”, “falar o que a gente sente também é cuidar da saúde”, “aprendi a não guardar as coisas só para mim”, surgiram, todas as participantes demonstraram em seus relatos uma ampliação no que diz respeito aos conceitos de saúde e bem estar, assim como também de grupo e rede de apoio, já que surgiram muitas falas que tocavam no assunto timidez e de como, com o tempo, ficou mais fácil e confortável se colocar durante as reuniões.

Para finalizar o encontro, fizemos um momento de partilha com lanches, conversas e muito afeto. Nesse último momento, percebemos que apesar das dificuldades relacionadas a transporte, tempo curto, falta de políticas públicas e serviços relacionados a saúde mental dentro da comunidade, que como explicita Bento (2002), são causados por um fenômeno que ela nomeia enquanto cegueira e explica que esse apagamento vem do processo de branqueamento. É impossível resolver um problema quando você não o enxerga, como nos mostra Jodelet apud Bento (1989), políticas públicas direcionadas àqueles que foram excluídos de nossos mercados materiais ou simbólicos não são direitos, mas sim favores das elites dominantes. Entretanto, conseguimos enquanto grupo promover mudanças significativas no cotidiano das participantes, assim como também no nosso, visto que durante todo o projeto fizemos várias leituras, reuniões e discussões acerca das

mais diversas interseccionalidades que o grupo possuía, além de criar laços com cada uma das mulheres.

#### 4. Conclusão

Ao concluirmos o projeto na comunidade quilombola do Grilo - PB, destacamos a fundamental importância de promover redes de apoio social e fortalecimento de vínculos sociais e afetivos entre as mulheres negras quilombolas. Tendo como um dos pilares estruturantes do projeto a Psicologia da Libertação de Martín-Baró e a Educação Popular de Paulo Freire, realizamos práticas que visavam o desenvolvimento de potencialidades, de autonomia e de emancipação. Nesse contexto, a Casa da Mulher Quilombola deixou de ser apenas um espaço físico para as reuniões e se tornou um local propício para o cultivo dessas redes de apoio e do fortalecimento de laços solidários, através de suporte psicossocial compartilhado.

Desse modo, é importante ressaltar que, com o decorrer do projeto, os objetivos traçados no início foram aos poucos sendo atingidos. Realizamos atividades relacionadas a sonhos, ao futuro, assim como também relembramos a história da comunidade e seus costumes, a exemplo da ciranda, práticas que, estimularam o desenvolvimento coletivo e identitário das mulheres Quilombolas e, ao mesmo tempo, ressaltaram que as redes de apoio social desempenham um papel fundamental na promoção de bem estar e saúde mental.

A interseccionalidade de opressões vividas pela mulher negra quilombola demanda estratégias ampliadas e complexas. Assim, as redes de apoio surgiram como uma ferramenta eficaz para enfrentar os desafios de forma coletiva. Durante o projeto, o curso de formação e grupo de estudo não apenas contribuíram para a compreensão teórica, mas também fortaleceram a implementação prática dessas redes como ferramentas eficazes de enfrentamento das peculiaridades do contexto quilombola. O grupo de mulheres formado ofereceu um ambiente seguro para compartilhar experiências, superar desafios e construir uma rede de apoio e suporte mútuo. Nesse sentido, o entendimento da importância desses espaços colaborativos reforça a necessidade de

considerar abordagens que vão além do individual, visando o coletivo e promovendo a resiliência comunitária.

Contudo, se faz necessário pontuar que, apesar de todo o planejamento e estudo, em muitos encontros não foi possível prosseguir com o que havíamos planejado anteriormente, principalmente devido à distância e locomoção para o território do quilombo. No entanto, visto que sempre tivemos como base os preceitos de uma psicologia da libertação e utilizamos o planejamento participativo como uma importante metodologia para os nossos encontros, sendo ele adaptável às pessoas e ao contexto, nos foi permitido não nos agarrar apenas ao que estava pré-estabelecido. Dessa forma, levando em consideração a realidade concreta que se apresentava, nós adaptamos nossas práticas.

Este projeto também destaca a urgência de incentivar e apoiar iniciativas que favoreçam o desenvolvimento de laços comunitários, reconhecendo o poder transformador das redes de apoio social na jornada de enfrentamento das opressões. Assim, o Núcleo de Pesquisa e Extensão em Psicologia Comunitária e da Saúde (NUCS) expressa a sua gratidão à comunidade por compartilharem uma parte tão valiosa de suas vidas e por permitirem que, nesse processo dialógico, fosse possível a efetivação do compromisso social para com a população, solidificando o trabalho em promover saúde e uma sociedade com mais justiça e equidade.

#### 5. Referências

BENTO, M. A. S. Branqueamento e Branquitude no Brasil. In: BENTO, M. A. S. **Psicologia social do Racismo**: estudos sobre branqueamento e branquitude no Brasil. Petrópolis: Editora Vozes, 2002. p. 28-63.

DIMENSTEIN, M. et al. Desigualdades, Racismos e Saúde Mental em uma Comunidade Quilombola Rural. *Amazônica - Revista de Antropologia*, [S.l.], v. 12, n. 1, p. 205-229, out. 2020. ISSN 2176-0675. Disponível em: <<https://periodicos.ufpa.br/index.php/amazonica/article/view/8303>>. Acesso em: janeiro de 2024.

GÓIS, C. W. Psicologia Comunitária. *Universitas: Ciências da Saúde*, v. 1, n. 2, p. 277-297, 2003.

GONZALES, L. Por um Feminismo Afro-Latino-Americano: Ensaios, Intervenções e Diálogos. Rio de Janeiro: Sahar, 2020.

HELD, T. M. R. C; GOLIM, I. Quilombola women and the struggle for territory from the perspective of decolonial feminism. Revista Katálysis [online], Florianópolis, v. 25, n. 3, p. 560-569, set-dez., 2022. ISSN 1982-0259. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0259.2022.e86195>>. Acesso em: setembro de 2023.

PEREIRA, A. dos S.; ALLEGRETTI, M.; MAGALHÃES, L. “Nós, mulheres quilombolas, sabemos a dor uma da outra”: uma investigação sobre sororidade e ocupação. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 30, 2022.

RONZANI, T. M. et al. Contextos rurais e Psicologia Comunitária: um encontro possível e necessário. In CARVALHO-FREITAS, M. N.; FREITAS, L. C.; POLLO, T. C. (Orgs.). **Instituições, saúde e sociedade:** contribuições da Psicologia. Belo Horizonte: UEMG, 2019. p. 59-79.

VASCONCELOS, E. M. Educação Popular: Instrumento de Gestão Participativa dos Serviços de Saúde. In: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Caderno de Educação Popular e Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa, Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 160 p.

### ***Agradecimentos***

À(os) nome dos órgãos(s) parceiro(s) pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2022 PROBEX/UFPG.