ISSN 2525-6580, Serrinha, Bahia - v. 11, n. especial, 2026. https://doi.org/10.59033/cm.v11iespecial.2177.
Número especial: Morrer e Amar na (re)criação do viver

RELATO DE EXPERIÊNCIA / EXPERIENCE REPORT

NA CONTRAMÃO DA PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA AUTOETNOGRÁFICA

AGAINST THE TIDE OF THE PANDEMIC: AN AUTOETHNOGRAPHIC EXPERIENCE REPORT

Renata Farias de Souza[1]

[1] Mestre em Família na Sociedade Contemporânea pela Universidade Católica do Salvador (UCSAL). E-mail: renatafarias03@gmail.com.

Recebido: 29/04/2026 - **Revisado**: 18/05/2026 - **Aceito**: 01/09/2026 - **Publicado**: 30/09/2026

RESUMO: O texto apresenta um relato autoetnográfico sobre vivências durante a pandemia de COVID-19, articulando experiências pessoais e familiares com reflexões teóricas sobre subjetividade. Descreve um percurso marcado por ambivalências: enquanto identifica ganhos relacionados à qualidade de vida, mudanças profissionais e valorização do autocuidado, também reconhece perdas afetivas significativas, como o distanciamento físico e o luto familiar. A narrativa destaca os impactos diferenciados da pandemia entre sujeitos, especialmente ao refletir sobre o sofrimento materno. Fundamentado na autoetnografia, o estudo evidencia como experiências individuais podem contribuir para a compreensão de fenômenos sociais complexos no contexto pós-pandêmico.

Palavras-chave: Autoetnografia. Pandemia. Subjetividade. Morte.

ABSTRACT: The text presents an autoethnographic account of experiences during the COVID-19 pandemic, articulating personal and familial experiences with theoretical reflections on subjectivity. It describes a trajectory marked by ambivalences: while identifying gains related to quality of life, professional changes, and the valorization of self-care, it also acknowledges significant emotional losses, such as physical distancing and family bereavement. The narrative highlights the differentiated impacts of the pandemic across individuals, particularly through reflections on maternal suffering. Grounded in autoethnography, the study demonstrates how individual experiences can contribute to the understanding of complex social phenomena in the post-pandemic context.

Keywords: Autoethnography. Pandemic. Subjectivity. Death.

INTRODUÇÃO

Foi difícil começar essa narrativa, pois sempre que me debruçava em refletir sobre os impactos da pandemia na minha vida e nas escolhas que passei a fazer, me via na contramão de tudo que ouvi até ali. Vida corrida, carga de trabalho, riscos da virtualização das relações, adoecimento emocional, enquanto só me vinham novas perspectivas positivas, ainda que fruto de perdas e da distância das pessoas amadas.

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Internacional Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Depois de muitos relatos sobre as experiências vivenciadas por outros como eu, curiosos sobre o tema, percebi que para seguir com esse texto precisaria, mais do que ampliar o olhar sobre mim, me perceber como ser social, sempre em relação com o mundo. Só assim entendi o quanto seria difícil acessar as dores causadas pela pandemia e os reflexos sobre aqueles que tenho tanto apreço.

O método adotado se apresenta se justifica a partir das percepções de Ellis (2000) quando aponta que “ao longo do tempo, comecei a questionar esse modelo. Influenciado por mudanças epistemológicas — como o pós-modernismo, feminismo e teorias críticas — passei a valorizar a experiência subjetiva como fonte legítima de conhecimento”, bem como o seu olhar para a subjetividade das experiências vivenciadas.

Neste contexto, a autoetnografia surge como uma resposta à chamada “crise da representação” nas ciências sociais. Essa crise refere-se à dificuldade de representar de forma objetiva e fiel as experiências humanas complexas (Ellis, 2000).

Rabinovich (2025) complementa a autora quando aponta que “a autoetnografia corresponde a uma história que pertence tanto à pessoa quanto ao mundo onde ela se movimenta, sendo tanto o processo quanto o que é produzido neste processo”.

DESENVOLVIMENTO

Apesar de o intuito desta narrativa ser o de olhar para dentro, minha mãe me veio à mente. Talvez pelos laços construídos entre mãe e filha e a fusão das experiências vivenciadas, talvez pela intenção de finalmente sentir em profundidade as dores vivenciadas por ela.

Cuidadora por natureza, sempre muito atenta à família e mais ainda à prole. Perdeu a mãe, no caso a minha amada avó, tão tragicamente quanto um grave acidente. Em menos de 20 dias, das visitas diárias àquela senhorinha ali em sua poltrona assistindo desenhos na TV, com os pensamentos um pouco perdidos por conta da demência senil, à saturação baixa, COVID positivo, internamento e morte!

Acham que a dor se encerra por aí, não. Ainda foi preciso reconhecer o corpo, num saco preto na “pedra” do necrotério de um hospital de campanha,

Cadernos Macambira - ISSN 2525-6580, Serrinha, Bahia - v.11, n. especial, p. e0110522177, 2026.
https://doi.org/10.59033/cm.v11iespecial.2177 - Número especial: Morrer e Amar na (re)criação do viver

organizar um enterro sem velório onde estavam presentes ela e a minha tia apenas porque parentes e amigos foram proibidos de se despedirem, dado aos cuidados com as possibilidades de contágio.

Aí me pergunto, onde eu estive esse tempo todo?! De certa forma protegida numa bela casa na bucólica cidade do interior onde meses antes havia decidido residir. Pois é, em janeiro de 2020 havia me mudado para o interior, desejo antigo de uma vida mais tranquila. Nem imaginava que em março do mesmo ano estaríamos todos enclausurados em nossos lares para proteção contra uma pandemia que surgiu silenciosa, negada por autoridades, mas que devastou inúmeras famílias.

Confesso que inicialmente me parecia o melhor lugar para estar e de certa forma senti alegria em poder estar em casa, em trabalho e estudos remotos, embora um tanto egoísta agora que me deparo com a narrativa da história e sofrimento de alguém que tanto amo. Não foram sempre dias fáceis, já que tempos depois o COVID chegou até nós e levou meu esposo ao hospital e a mim a uma reclusão ainda maior. Agora sozinha numa casa grande, naquela mesma cidade que antes parecia o paraíso e agora se tornava lugar inóspito e solitário. Foram 8 longos dias. Optei por não compartilhar com os familiares, o que me deixou ainda mais ilhada, até mesmo virtualmente.

Enfim os tempos de COVID foram terminando e chegou a hora de retomar o que chamamos inicialmente de rotina, mal sabíamos que isto seria impossível e que, o que viveríamos dali para frente não teria muita similaridade do que conhecíamos antes da pandemia.

Agora percebo que seria impossível encontrar outra forma de pensar o pós-pandemia, sem trazer à tona os acontecimentos que se deram durante a pandemia e fruto dela e assim identificar de fato o que fica, o que repercute, as feridas, ou seja, tudo que nos leva a repensar a forma de ver e viver a vida.

Nesse contexto, prefiro primeiro apresentar aquele ponto de vista egoísta com o qual pensei primeiro o meu lugar no mundo sob o ponto de vista do meu próprio “umbigo”. Como o objetivo já era desacelerar, mantive os planos e passei a me preocupar mais com qualidade de vida do que conforto financeiro. Isso mesmo, decidi viver com menos, fazer o que me dá de fato prazer, no tempo que considero suficiente para o trabalho e assim investir parte dele em exercício físico, encontro com novos e velhos amigos e para o ócio também, é claro!

Cadernos Macambira - ISSN 2525-6580, Serrinha, Bahia - v.11, n. especial, p. e0110522177, 2026.
https://doi.org/10.59033/cm.v11iespecial.2177 - Número especial: Morrer e Amar na (re)criação do viver

Ainda no quesito trabalho, encontrei o meu lugar! Uma nova carreira que me permitiu olhar mais para o outro do que para mim mesma, que me realiza, ainda que saiba que rica não mais serei! O cuidar sempre foi uma prática muito frequente para mim, mas agora sob o olhar da Psicologia me sinto mais preparada.

Os espaços virtuais também chegam aqui como algo positivo, que me permitiram concluir o curso de Psicologia no tempo previsto, continuar em “sala de aula” e depois de formada ter um consultório em casa. Toda qualidade de vida que sempre sonhei!

Mas aí vocês me perguntam, o que você perdeu?

Perdi a possibilidade de acolher e ser acolhida com um abraço amoroso, expressar carinho através do contato físico, fundamental para alguém tão cinestésico e que se estendeu para muito além do período pandêmico, pois há bem pouco tempo percebi que tenho perdido o “time” do abraço. Espera, não sei se ficou claro. É como se o momento certo para o abraço passasse e eu desistisse mesmo de abrir os braços e deixar acontecer.

Mas calma, tenho praticado o exercício de estar mais atenta, disponível e me permitido sentir novamente o afago enquanto ofereço também um pouco de afeto.

Percebi que havia um lapso de tempo em que deveria estar fazendo novos amigos, conhecendo os vizinhos e aproveitando a tranquilidade do interior, esse de fato eu perdi.

Esses últimos parágrafos já estavam há tempos rondando dentro de mim, coladinhos com a culpa de até ali sentir, mesmo com todas as perdas, que a pandemia representou oportunidade de boas mudanças gerando bons frutos. Foram as reflexões propostas que me levaram arrancar o olhar dos meus próprios sentimentos e me debruçar sobre como os acontecimentos relatados aqui afetaram aqueles que tanto amo.

Pensei imediatamente em minha mãe. Se tive a quem puxar o ato de cuidar, foi dela. Mulher forte, carrega o mundo nas costas sem reclamar. Tão forte que ao invés de fraquejar, adoece. Pressão alta, colesterol alto, paralisia facial, dores articulares, crises de coluna... Essa lista não pararia por aqui, mas precisamos seguir.

Cadernos Macambira - ISSN 2525-6580, Serrinha, Bahia - v.11, n. especial, p. e0110522177, 2026.
https://doi.org/10.59033/cm.v11iespecial.2177 - Número especial: Morrer e Amar na (re)criação do viver

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Olhando hoje para essa mulher, vejo claramente os reflexos da pandemia. Sempre assustada, receosa com a possibilidade de adoecer, de morrer... Enquanto até aqui o meu olhar se dirigia apenas para os ganhos que esse tempo me deixou.

Confesso que, com a oportunidade de refletir sobre o que representa a pós-pandemia, me vi na contramão do fluxo de dor e tristeza que ainda imperam. Se houve feridas, já me parecem já estarem cicatrizadas. Se a morte esteve muito próxima, já não me recordo mais e hoje penso pouco sobre ela. E sobre a vida? Sobre o futuro? Me vejo naquele barco à deriva que nós embarcamos no início dos nossos estudos.

REFERÊNCIAS

ELLIS, Carolyn. Autoethnography, personal narrative, reflexivity: researcher as subject. In: DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. (org.). **Handbook of qualitative research**. 2. ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2000. p. 733–768. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/378521020_Autoethnography_Personal_Narrative_Reflexivity_Researcher_as_Subject. Acesso em: 20 jun. 2025.

RABINOVICH, Elaine Pedreira. Sobre autobiografia, poética e autoetnografia. In: RABINOVICH, Elaine Pedreira; SILVA, Diana Léia Alencar (Orgs.) **Teoria e Prática da Autoetnografia à Deriva Curitiba**: CRV, 2025. DOI: https://doi.org/10.24824/978652518105.9.