

## Ajuda-mútua e reabilitação (\*)

FÁTIMA JORGE MONTEIRO (\*\*)

A ajuda-mútua é um dos mais significativos movimentos sociais contemporâneos e simultaneamente um processo de ajuda interpessoal em grande expansão na actualidade.

Como movimento social, assenta no respeito pela diversidade das pessoas, acredita nas capacidades individuais e da comunidade, na voluntariedade dos não-profissionais, pretende o fortalecimento das suas potencialidades e identifica ou cria os recursos para apoiar as pessoas em necessidade (Rappaport, 1990).

Como sistema de ajuda, distingue-se da generalidade dos grupos de suporte facilitados pelos profissionais. Estas organizações têm uma raiz voluntária embora também não se confundam com a ajuda natural que acontece diariamente na comunidade. Os grupos de ajuda-mútua são um fenómeno social distinto. O processo de ajuda-mútua concretiza-se através da acção dos grupos de parceiros que partilham uma situação de vida através da qual se identificam e fundamenta-se na vivência subjectiva dos problemas de cada um dos membros, isto é, no *conhecimento da experiência* (Borkman, 1991).

É a partir deste conteúdo que cada grupo

constrói a sua própria filosofia e o seu próprio programa de ajuda. As pessoas, reunidas nestas pequenas organizações locais, são capazes de desenvolver uma variedade de interacções e apoios adequados às necessidades e às circunstâncias específicas. Este facto, resulta na grande diversidade de grupos para o mesmo tipo de problema, tanto a nível da estrutura organizativa como dos seus conteúdos programáticos. Neste processo utilizam a *partilha* como metodologia e o *conhecimento da experiência* como estratégia de intervenção.

O paradigma da experiência, tem vindo a constituir-se como o factor mais representativo da cultura mutual. Esta característica permite identificar a origem do conhecimento (experiência dos membros vs treino profissional) e distinguir e facilitar a classificação dos grupos.

A nível teórico, a ajuda-mútua corresponde à dimensão de participação e «empowerment» dos indivíduos e das comunidades.

Na abordagem comunitária, os problemas e as dificuldades das pessoas são vistos como situações de desajustamento ou desequilíbrio em relação a uma situação – problema e analisados contextualmente.

A resolução dessas dificuldades passa por uma mudança não só nos indivíduos mas também nos contextos. Ou seja, parte daquilo que se define como problema, deve-se ao facto de os recursos, o suporte, as técnicas e os métodos se-

---

(\*) Comunicação apresentada na 1.<sup>a</sup> Conferência «Reabilitação e Comunidade», ISPA, Lisboa, Junho de 1996.

(\*\*) Associação para o Estudo e Integração Psicossocial.

rem escassos, estarem desenquadrados ou mesmo inexistentes.... A novidade, consiste em facilitar e melhorar a adaptação *pessoa-situação* através da *mudança no contexto*. Esta visão e abordagem ao problema possibilita a acção, abre perspectivas à recuperação e à reabilitação, ao retirar do indivíduo a culpa ou a responsabilidade exclusiva pelo problema. Os grupos de ajuda-mútua são exemplos desta mudança que se introduz, ou que simplesmente, se manifesta no seio do activismo comunitário.

Ao nível do indivíduo, tornam possível um processo de desenvolvimento pessoal que é proporcionado pela participação numa organização comunitária. Os participantes dos grupos beneficiam da transformação do seu estatuto de «vítimas sem esperança» em cidadãos capazes (Kieffer, 1984).

Através do seu envolvimento e colaboração, os indivíduos, adquirem e mantêm progressivamente um conjunto de competências, ou seja, uma *participação competente*.

Para a reabilitação, são fundamentais todas as formas de ajuda que melhorem o poder individual e social dos indivíduos. Os programas que têm grande impacto nos resultados são os programas criadores e fortalecedores de competências, facilitadores da sua utilização e generalização a diversos ambientes e mobilizadores de recursos (Unger, 1990).

A ajuda-mútua expande a recuperação aliando os mecanismos de «empowerment» à tecnologia da reabilitação porque os grupos «constroem» sobre as potencialidades de cada membro e convertem os problemas e as necessidades em oportunidades.

#### RELAÇÃO DE AJUDA

O movimento da ajuda-mútua implica também alterações significativas na «relação de ajuda». Estas alterações revelam-se no aumento das oportunidades de apoio disponíveis na comunidade e no aumento da qualidade da relação (Riessman, 1990).

No contexto de suporte e companheirismo que proporciona, os membros dos grupos readquirem o equilíbrio de que necessitam através de um relacionamento de igualdade e proxi-

midade. Este novo tipo de relação estabelece o nivelamento entre prestador e receptor de ajuda.

Este facto, permite a valorização das capacidades, o desenvolvimento da auto-estima, confiança e autonomia individual, a diminuição do desequilíbrio relacional no processo de ajuda e a anulação da estigmatização do pedir e receber ajuda porque é universalmente recebida. A qualidade da relação manifesta-se, pois, na compreensão do problema, a qual deriva da experiência autêntica das situações.

O suporte permanente e de longo prazo que é disponibilizado pela ajuda-mútua, contribui para o aumento da quantidade de oportunidades de ajuda e também para a utilização mais racional dos serviços profissionais. Utilizando os grupos como recurso, os profissionais, podem apoiar mais pessoas, beneficiando das vantagens de recuperação que encerram (Riessman, 1990).

#### RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO

Em resultado da crescente criação, utilização e colaboração entre os profissionais e os membros dos grupos de ajuda-mútua, surgiu o interesse académico em estudar o funcionamento destas organizações e o seu impacto na vida das pessoas que os frequentam e lideram.

Nos últimos 10 anos têm-se realizado diversas investigações com o objectivo de melhorar o conhecimento sobre a eficácia da participação nestas organizações de ajuda-mútua através da comparação com não-frequentadores e dos relatórios de benefícios obtidos.

Na revisão realizada por Medvene (1990), a investigação feita com grupos para pessoas com problemas de saúde graves ou crónicos, mulheres mastectomizadas apresentavam melhores respostas de adaptação, menos distúrbios do humor, sobrevivência mais prolongada (1 ano e meio, em média). No caso de pessoas com dificuldades respiratórias crónicas, o número de hospitalizações era menor no grupo de frequentadores (20% vs 64% hospitalizações) e nas hospitalizações dos frequentadores o número médio de dias decresceu, em média, de 5 dias para menos de um dia 0.8. Os participantes de um grupo de pessoas colostomizadas revelavam maior aceitação das mudanças drásticas que resultaram da cirurgia e maior aceitação dos seus estomas.

No conjunto de investigações realizadas com os grupos relacionados com acontecimentos stressantes e mudanças de vida, os pais de crianças prematuras classificavam-se a si próprios como mais competentes em relação às necessidades dos seus filhos do que os pais do grupo de comparação. Um grupo de pais em luto experimentava significativamente maior fortalecimento e recuperação mais rápida.

Os estudos feitos com os grupos no âmbito da saúde mental revelaram que pessoas com problemas psiquiátricos graves ou crónicos tinham hospitalizações por períodos mais curtos depois de frequentarem o grupo (49 dias vs 134 dias de hospitalização dos não-frequentadores) requerendo, portanto, apenas um terço dos dias de hospitalização. Descrevem também menos tensão e depressão e referem a diminuição dos níveis de utilização de psicoterapia e medicamentos.

Os pais e familiares das pessoas com problemas psiquiátricos associam à participação no grupo a mudança nas suas perspectivas sobre as causas da doença, a diminuição dos sentimentos de culpa, o maior acesso a informação, a diminuição dos conflitos, a obtenção de estratégias para lidar com a situação.

Rappaport (1985) concluiu também que, comparando os membros mais recentes com os membros mais antigos no grupo, estes apresentavam uma rede social mais vasta, taxas mais altas de manutenção dos empregos e níveis mais baixos de psicopatologia.

No seu recente estudo, Chamberlim e colegas (1996) ao relacionar a participação no grupo com a qualidade de vida dos membros, 78,4% dos participantes relataram os efeitos positivos da ajuda-mútua sobre a sua satisfação de vida e 72,1% relacionou os efeitos directamente com os sucessos conseguidos. 92% dos inquiridos relaciona o grupo com o aumento da auto-estima, para 89,4% das pessoas, possibilitou o reconhecimento respectivas capacidades.

Quanto à estabilidade habitacional, financeira e social, 77% dos participantes confirmaram o efeito positivo ou muito positivo da participação no grupo.

Em relação à participação comunitária, 90% dos membros identificou pelo menos uma actividade e 40% indicou que participava em 5 ou mais actividades comunitárias.

Os membros do grupo de ajuda-mútua do

Centro Comunitário de Doentes Mentais, avaliaram (63,3% que o grupo é eficaz quanto às estratégias de ajuda que proporciona). Os participantes identificam também que a exposição e resolução de problemas são os objectivos principais e, simultaneamente, o modo de funcionamento do grupo. As mudanças mais significativas na vida das pessoas, proporcionadas pela participação, foram: a concretização de amizades («menor isolamento», «comunicação»), o aumento de actividade (ritmos diários, ocupação e utilidade), o aumento de competências («ajudar a pensar», «viver melhor com os problemas»), projectos de vida, alterações positivas na sua saúde mental («menos deprimido», «menos internamentos», «estabilidade»).

Tendo em consideração as vantagens de recuperação enunciadas, os profissionais de ajuda podem ter um papel significativo facilitando a participação em organizações de ajuda-mútua informando os seus clientes sobre os grupos que existem ou aprendendo sobre ajuda-mútua e ajudando-os a criar os seus próprios grupos.

## CARACTERÍSTICAS DA AJUDA-MÚTUA

PARTILHA  
CONHECIMENTO DA EXPERIÊNCIA  
COMPANHEIRISMO  
FLEXIBILIDADE  
ESPONTANEIDADE  
HETEROGENEIDADE  
PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA E FLUIDA  
SUPORTE CONTINUADO E PERMANENTE

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Boorkman, T., & Schubert, M. (1994). Participatory Action Research as a Strategy for Studying Self-Help Groups Internationally. *Prevention in Human Services, 11* (1/2), 45-68.
- Boorkman, T. (1991). Introduction to Special Issue. *American Journal of Community Psychology, 19* (5), 643-650.

- Chamberlim, J., Rogers, S., & Ellison, L. (1996). Self-help programs: Description of their characteristics and their members. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 19 (3), 33-42.
- Kieffer, C. (1987). Citizen empowerment: A developmental perspective. *Prevention in Human Services*, 3 (2/3), 9-36.
- Medvene, L. (1990). *Selected highlights of research effectiveness of self-help groups*. Lausing: Michigan Self-Help Clearinghouse.
- Rappaport, J. (1990). Desinstitucionalização: Empowerment e interajuda. O papel dos técnicos de saúde mental no século XXI. *Análise Psicológica*, 8 (2), 143-162.
- Rappaport, J. (1995). Empowerment meets narrative: Listening to stories and creating settings. *American Journal of Community Psychology*, 23 (5), 795-807.
- Rappaport, J., Seidman, E., Toro, P. A., McFadden, L. S., Reischl, T. M., Roberts, L. J., Salem, D. A., Stein, C. H., & Zimmerman, M. A. (1985). Collaborative research with a mutual help organization. *Social Policy*, Winter, 12-24.
- Riessman, F. (1990). Restructuring Help: A Human Services Paradigm for the 1990's. *American Journal of Community Psychology*, 18 (2), 221-230.
- Silva, A. (1993). *Grupos de ajuda mútua de doentes mentais na perspectiva dos seus membros*. Monografia de fim de curso, Lisboa, ISPA.
- Unger, K. (1990). Reabilitação psiquiátrica. Filosofia, princípios e investigação. *Análise Psicológica*, 8 (2), 163-169.

#### RESUMO

A ajuda-mútua é um dos movimentos mais significativos da actualidade. O contexto de suporte, o companheirismo que proporcionam permite, aos membros que os frequentam, readquirir o equilíbrio de que necessitam através de um relacionamento de igualdade e proximidade.

*Palavras-chave:* Ajuda-mútua, Suporte, Empowerment, Participação comunitária.

#### ABSTRACT

The self-help mutual aid is a significant social movement. Self-help groups develop a context where support meets the members needs through friendship and on egalitarian relationships.

*Key words:* Self-help, Support, Empowerment, Community participation.