

## **Líderes do Grupo de Auto-ajuda como ajudantes da comunidade: uma avaliação do impacto.**

Meissen, G.; Warren, M.; Nansel. T. Goodman, S.  
Universidade do Estado de Kansas

### **Introdução**

Os grupos de auto-ajuda têm sido cada vez mais reconhecidos como mais um recurso viável e eficaz para a saúde. O aumento no número dos grupos de auto-ajuda nos últimos anos tem legitimado a necessidade destes.

Os grupos de auto-ajuda podem ser descritos como associações voluntárias auto-gerenciadas por pessoas que compartilham de um problema comum (doença ou condição humana) e que confia no conhecimento derivado da experiência de quem passa ou passou pela mesma situação. Estas pessoas tentam lidar e resolver seus problemas através de interesses comuns e da ajuda mútua.

Kyrouz e Humphrey (1997), estudaram os grupos de auto-ajuda e mostraram que eles são eficazes em ajudar seus membros a conseguir maiores níveis de bem-estar e de recuperação.

A rede de auto-ajuda do Kansas inclui a manutenção de uma base de dados dos grupos, bem como uma linha gratuita de informações, com publicações e literatura úteis para a promoção da consciência pública e profissional. Esta rede também oferece auxílio técnico aos grupos.

As teorias sobre as relações de trocas apontam que essas trocas ocorrem porque são reforçadas mutuamente por ambos os participantes e trazem vantagens para ambos. Os principais reforços são a aprovação social e a auto-realização, que perdura na vida do indivíduo, maximizando seus resultados (Chadwich-Jones, 1976).

### **Método**

O objetivo desta pesquisa foi verificar os custos e os benefícios associados com os papéis dos líderes de grupos de auto-ajuda .

**Participantes:** 20 mulheres e 6 homens líderes de grupos de auto-ajuda de vários segmentos (doenças crônicas, dificuldades familiares, doenças e dificuldades emocionais) do Estado do Kansas.

**Instrumento:** Cada líder foi entrevistado e respondeu a um questionário com perguntas abertas e fechadas sobre custos e benefícios dos grupos, atividades desenvolvidas e resultados possibilitados por essas atividades, além de fatores que causariam o rompimento da auto-ajuda. Cada líder respondeu também uma escala para avaliar o nível de satisfação com seu grupo.

## **Resultados e Discussão**

### **Benefícios de Envolvimento em Auto-Ajuda**

Satisfação em Ajudar: o fator mais prevalente foi a satisfação em poder proporcionar ajuda a outras pessoas (Veja tabela I).

Tabela 1:

<b>Respostas sobre Benefícios da Auto-ajuda</b>	<b>Número de Respostas dadas</b>	<b>Número de pessoas que responderam</b>
Satisfação encontrada em ajudar outros	14	22 (85%)
Envolvimento e crescimento pessoal	9	18 (69%)
Crença pessoal na importância da auto-ajuda	6	15 (58%)
Suporte pessoal	4	14 (54%)
Observar o crescimento de outros ou ser ajudado pelo grupo	49	10 (39%)
Oportunidade para compartilhar	37	10 (39%)
Senso de produtividade e eficácia	21	7 (27%)
Satisfação nos relatos grupais	31	6 (23%)
Ganho de conhecimento	16	4 (15%)

A satisfação pessoal em ajudar foi um tema recorrente e apontado por 85%, sugerindo que os benefícios recebidos a partir do grupo são tão grandiosos que se torna difícil quantificá-los.

Alguns líderes apontam um ganho de maior reciprocidade no trabalho, bem como o desejo de voltar a ser um membro comum do grupo, como quando receberam ajuda e conhecimento por meio da experiência dos outros participantes.

A responsividade para respostas e necessidades emocionais é um dos principais aspectos, apontados e que tem sido estudados pelas teorias de relacionamento (Clark, Oullet, and Milberg, 1984).

O envolvimento e crescimento pessoal, indicado por 69% dos entrevistados, mostra que o crescimento pessoal ocorre a partir do contato com as experiências dos outros. Esse contato é apontado pelos sujeitos, como a **possibilidade de comparar suas situações, avaliá-las como melhores ou piores do que outros e criar métodos para lidar com o stress decorrente do problema.**

A crença pessoal na importância da auto-ajuda é confirmada pela necessidade ou demanda encontrada nas pessoas que procuram o grupo.

O suporte pessoal, apontado por 54% dos entrevistados, é descrito como a possibilidade de encontrar uma **valorização e ajuda emocional, que só pode ser atribuída por quem passa ou passou pelo mesmo problema, por isso, não pode ser encontrada em outro lugar.**

Observar o crescimento de outros ou ser ajudado pelo grupo é o resultado apontado como consequência do desenvolvimento grupal .

Oportunidade de Compartilhar sua própria experiência vai além da experiência simplesmente. **Permite que se compartilhe conhecimentos, idéias, valores e informações importantes.**

Senso de produtividade, satisfação e ganho de conhecimento foram apontados como a construção de um senso de competência e sucesso na resolução de problemas e no contato com pessoas.

### **Custos do Envolvimento na Auto-Ajuda**

Tempo limitado é o aspecto mais indicado pelos participantes, que falam sobre a dificuldade em conciliar suas atividades, trabalho e a participação no grupo de auto-ajuda.

Tabela 2:

<b>Respostas sobre os custos de envolvimento</b>	<b>Número de Respostas dadas</b>	<b>Número de Pessoas que responderam</b>
Tempo limitado	6	13 (50%)
Sensação de sobrecarga	6	12 (46%)
Considerar o grupo como um trabalho de rotina	5	11 (42%)
Dificuldade em receber ajuda quando se é líder	4	7 (27%)
Dificuldade de ser entendido por outros	2	6 (23%)
Conhecimento inadequado sobre o tema –objetivo do grupo	18	4 (15%)
Conhecimento inadequado sobre a auto-ajuda em geral	18	2 (1%)
Frustração de ver pessoas que não utilizam o grupo	16	5 (19%)
Inabilidade para compartilhar tanto quanto é necessário	13	5 (19%)
Problemas nos assuntos Grupais	8	4 (15%)
Frequência inconsistente dos membros	5	3 (4%)
Problemas com recrutamento	3	3 (12%)
Falta de capital	7	1 (4%)

Sensação de sobrecarga : embora algumas pessoas descrevam que se sentem subjogadas com as atividades, outras indicam que se vêem como sobrecarregadas, por não conseguir dividir as tarefas com outros membros do grupo.

Considerar o grupo como um trabalho de rotina: as atividades administrativas e rotineiras são percebidas como custos de estar envolvido na liderança da auto-ajuda. É necessário por exemplo, organizar os encontros, planejar como arrecadar fundos, falar em público e viajar.

Dificuldade em receber ajuda quando se é líder é outro problema que surge concomitantemente ao fato se sentir sobrecarregado.

Dificuldade de ser entendido por outro fora do grupo : algumas pessoas vêem o grupo como um local de competição, outras vezes como algo insignificante ou como uma muleta. O líder percebe que a eficácia e os valores do grupo são questionados, gerando um conflito.

Frustração de ver pessoas que não utilizam o grupo: é algo que ocorre quando o líder percebe que algumas pessoas não utilizam o grupo para falar realmente de seus próprios assuntos para receber ajuda.

Inabilidade para compartilhar tanto quanto é necessário: alguns membros do grupo são intolerantes a outros. Outras vezes, os membros querem ser dependentes do líder, geralmente discutindo problemas secundários.

Falta de frequência e lacunas com o recrutamento: a irregularidade dos participantes e a dificuldade em recrutar novos membros, fazendo com que o líder sinta que seu trabalho está sendo desvalorizado ou que ele falhou.

## **Conclusões**

A criação dos papéis de líderes facilitou a aproximação aos problemas do grupo, pois este já tem um conhecimento específico a respeito dos temas. O fato de ser alguém do próprio grupo minimiza os custos. O grupo de auto-ajuda torna-se mais um recurso para a comunidade ampliar a consciência a respeito de determinados problemas. Também é um meio de oferecer um trabalho de apoio eficaz e que gera satisfação entre os participantes, mesmo considerando os custos desse envolvimento.

## Referências

Chadwick-Jones, J. K. (1976). *Social exchange theory: its structure and influence in social psychology*. London: academic Press.

Clark, M. S. Ouellette, R. & Milberg, S. (1984, July). *The impact of relationship type and recipient mood on helping*. Paper presented at the Second International Conference on Personal and Social Relationships, Maidson, W. L.

Kyrrouz, E. M. , Humphrey, K. (1998). A review of research on the effectiveness of self-help/mutual aid groups. In: B. J. White, E. J. Madera (Eds). *The self-help source-book: your guide to community and online support groups*. Denville, N. J.:Northwest Covenant Medical Center.