

The Golden Thread

Building Family Bonds
& Parenting Skills as a
Means to Reduce Recidivism
in European Prisons

Grupo de Apoio para Familiars de Pessoas Privadas de Liberdade – Manual para Profissionais

Data: Outubro de 2024

The Golden Thread: Building Family Bonds and Parenting Skills as a Means to Reduce Recidivism in European Prisons

Parceiros

Uniwersytet Lodzki (*Polónia*)

Theologiki Sxoli Ekklisias Kyprou (*Chipre*)

Athens Lifelong Learning Institute - Civil Non-Profit Organisation (*Grécia*)

Fundacja Rozwoju Aktywnosci Miedzynarodowej i Edukacyjnej – FRAME (*Polónia*)

Aproximar- Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (*Portugal*)

Autores

Athens Lifelong Learning Institute - Civil Non-Profit Organisation (*Grécia*)

Coordenador da iniciativa:

Uniwersytet Lodzki

Data de publicação

Outubro de 2024

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia, ao abrigo do Programa E+. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Introdução

Identidade do Documento

O Manual para Profissionais é um documento analítico que fornecerá a qualquer profissional que assuma o papel de facilitador de um grupo de apoio para familiares de pessoas privadas de liberdade os princípios e o enquadramento para a criação, dinamização e funcionamento de um Grupo de Apoio para Familiares de Pessoas Privadas de Liberdade (GAFPPL).

O objetivo do Manual é dar orientações práticas aos facilitadores sobre o modo de funcionamento do grupo e ajudá-los a discutir questões relacionadas com as regras segundo as quais o grupo realizará as suas reuniões. Estas regras básicas incluem questões como a calendarização, a frequência e a duração das reuniões, questões de confidencialidade, *etc.* Além disso, o Manual tem como objetivo fornecer orientações e conselhos práticos relacionados com o papel dos facilitadores, tais como a preparação das reuniões (e.g. preparar o espaço físico); iniciar as reuniões; iniciar, facilitar e encerrar um debate; fazer apresentações, quebra-gelos e apresentar informações preliminares; incentivar os membros a ouvirem-se e a apoiarem-se mutuamente; oferecer apoio; lidar com membros difíceis do grupo; e encerrar adequadamente as reuniões.

O Manual deve ser utilizado pelos facilitadores de forma complementar com o Quadro Operacional e Metodológico do Grupo de Apoio para Familiares de Pessoas Privadas de Liberdade, também desenvolvido pelos parceiros da iniciativa [The Golden Thread](#), para apoiar a organização, o desenvolvimento e a implementação dos grupos de apoio, que terão lugar em cada país envolvido na iniciativa (Chipre, Grécia, Polónia e Portugal). O Quadro Operacional contém a metodologia, informação de base sobre a importância do apoio interpares, elementos-chave necessários num programa de grupo de apoio e uma descrição passo-a-passo sobre como desenvolver um programa de apoio interpares.

Por conseguinte, o Manual não é, de forma alguma, um guia exaustivo que inclua os antecedentes teóricos, por exemplo, sobre a história e a filosofia das metodologias de apoio interpares, sobre as características específicas das famílias de pessoas privadas de liberdade e os desafios que enfrentam; em vez disso, é um guia que fornece o enquadramento prático para a implementação dos Grupo de Apoio para Familiares de Pessoas Privadas de Liberdade, com base na abordagem específica da iniciativa The Golden Thread. Destina-se a profissionais com alguma experiência na área, tais como psicólogos, assistentes sociais, conselheiros, formadores, *etc.*, ou seja, profissionais que já possuem as competências e conhecimentos básicos para liderar e facilitar um grupo de apoio entre pares.

Por último, o Manual também pode ser utilizado independentemente da abordagem da iniciativa The Golden Thread como uma ferramenta por qualquer *stakeholder* (autoridades públicas/locais, institutos penitenciários, ONG, organizações de voluntariado, *etc.*) que deseje organizar grupos de apoio para familiares, especialmente para familiares de pessoas privadas de liberdade.

Grupos de apoio para familiares de pessoas privadas de liberdade e a sua eficácia

O apoio entre pares refere-se ao apoio emocional e prático prestado por indivíduos que partilham experiências e antecedentes semelhantes. No contexto das famílias de pessoas privadas de liberdade, o apoio entre pares pode ser prestado por outros familiares ou amigos que também tenham tido os seus membros privados de liberdade. Este tipo de apoio pode ser particularmente útil porque os pares podem identificar-se com as dificuldades uns dos outros e oferecer empatia, compreensão e conselhos baseados nas suas próprias experiências.

O apoio e aconselhamento profissional, por outro lado, refere-se a serviços prestados por profissionais de saúde mental formados. Este tipo de apoio pode incluir terapia individual ou de grupo, sessões de aconselhamento ou outros tipos de intervenções destinadas a ajudar as famílias a lidar com o stress emocional e os traumas associados à privação de liberdade. O apoio profissional também pode envolver a formação sobre capacidades de lidar com a situação, estratégias de comunicação e outras ferramentas que podem ajudar as famílias a enfrentar os desafios de ter um familiar em reclusão.

Embora tanto o apoio dos pares como o apoio profissional possam ser benéficos para as famílias de pessoas privadas de liberdade, existem algumas diferenças fundamentais entre os dois. O apoio dos pares é frequentemente mais informal e pode basear-se mais em experiências partilhadas do que em formação ou educação formal. O apoio profissional, por outro lado, é normalmente mais estruturado e pode envolver intervenções baseadas em provas que se tenham revelado eficazes na abordagem de problemas específicos de saúde mental. Outra diferença importante é o facto de o apoio dos pares ser frequentemente gratuito ou de baixo custo, enquanto o apoio profissional implica normalmente alguma forma de pagamento ou a cobertura de um seguro. Isto pode tornar o

apoio dos pares mais acessível para as famílias que podem não ter os recursos financeiros para aceder a serviços profissionais.

No que diz respeito aos benefícios do apoio dos pares para famílias de pessoas privadas de liberdade, muitos dados indicam que os grupos de apoio proporcionam um ambiente seguro e de apoio para os familiares se reunirem e partilharem as suas experiências. Isto pode ser particularmente valioso dado o estigma e o isolamento que muitas famílias de pessoas privadas de liberdade vivenciam. Estes grupos para famílias de pessoas privadas de liberdade oferecem frequentemente conselhos práticos e orientações sobre uma série de questões relacionadas com a reclusão. Podem incluir informações sobre como navegar no sistema de justiça, aceder a recursos como a assistência judicial ou serviços de aconselhamento, ou gerir os desafios financeiros ou logísticos associados ao facto de ter um familiar em reclusão. Estas informações podem ajudar as famílias a navegar no complexo e muitas vezes confuso mundo do sistema de justiça e a tomar decisões informadas sobre a melhor forma de apoiar o seu ente querido. Além disso, estes grupos servem frequentemente como fonte de apoio emocional para os membros da família, proporcionando um espaço para expressar sentimentos de luto, vergonha, incerteza, raiva ou ansiedade num ambiente sem julgamentos. Muitos grupos de apoio também oferecem serviços de aconselhamento ou terapia para ajudar as famílias a lidar com o stress e o trauma da reclusão. Finalmente, os grupos de apoio podem ajudar as famílias a construir um sentido de comunidade e de pertença com outras pessoas que partilham experiências semelhantes. Isto pode ser muito importante para as famílias que podem sentir-se isoladas ou estigmatizadas devido à reclusão de um dos seus membros. Ao estabelecer contacto com outras pessoas em situações semelhantes, as famílias podem encontrar força e apoio umas nas outras.

Por último, os resultados de um processo de consulta levado a cabo pela Prison Advice and Care Trust (Pact) no Reino Unido, especificamente focando grupos

de famílias impactadas pela reclusão de um familiar, indicam que os benefícios percebidos do acesso ao Apoio dos Pares incluem¹ :

- redução do isolamento e oportunidade de se sentir parte de uma comunidade
- uma oportunidade de estar entre pessoas que não julgam ou estigmatizam
- uma oportunidade para falar e partilhar experiências e emoções
- uma oportunidade para receber informações, conselhos e apoio emocional de pessoas com experiência de vida.

Para concluir, os dados sugerem que o empoderamento das famílias de pessoas privadas de liberdade está intimamente relacionado com o desenvolvimento da resiliência, dando-lhes a liberdade de explorar e expressar a sua vulnerabilidade. Os resultados dos estudos sobre as famílias de pessoas privadas de liberdade são consensuais quanto à capacidade de os grupos de autoajuda e de apoio interpares apoiarem eficazmente as famílias e de as capacitarem através de uma série de fatores diferentes².

O papel e as competências do facilitador de um grupo de apoio para familiares

O papel

Os Grupos de Apoio com facilitador são dirigidos por profissionais com conhecimentos especializados na questão específica sobre a qual o grupo se foca. Um facilitador planeia, orienta e gere uma reunião de grupo para atingir os seus objetivos. Independentemente da sua formação profissional, a experiência e a formação na gestão de dinâmicas de grupo são essenciais.

¹ <https://www.prisonadvice.org.uk/media/rbxlovi1/peersupport-aconsultationwithfamiliesofprisoners.pdf>

² <https://www.sussexprisonersfamilies.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/Empowering-Families-of-Prisoners-Mick-Schroeder.pdf>

No caso de um grupo de apoio que aborde os desafios enfrentados pelas famílias de pessoas que estão privadas de liberdade, incluindo as relações entre as pessoas privadas de liberdade e as suas famílias, o facilitador deve estar ciente das várias barreiras sentidas especificamente por estas famílias, incluindo as suas condições socioeconómicas, questões logísticas, bem como problemas psicossociais relacionados com a privação de liberdade de um familiar - ligados ao estigma, isolamento social e práticas discriminatórias para com eles.

A gestão e facilitação de um grupo de apoio que está particularmente focado na construção de laços familiares requer experiência em comunicação, relações interpessoais e treino de competências socioemocionais. Ao mesmo tempo, o facilitador deve ter a capacidade de avaliar as necessidades individuais dos membros e identificar casos que possam exigir apoio profissional adicional, encaminhamento ou intervenção para além do âmbito do grupo.

Uma facilitação eficaz requer objetividade e concentração no "processo de grupo" - a forma como os indivíduos colaboram para realizar tarefas, tomar decisões e enfrentar desafios. Um facilitador competente mantém-se imparcial e orienta o grupo de forma a permitir o fluxo suave de ideias e soluções.

Para facilitar eficazmente, o facilitador deve ser objetivo e concentrar-se no "processo de grupo". Ou seja, as formas como os grupos trabalham em conjunto para realizar tarefas, tomar decisões e resolver problemas. Uma boa facilitação implica ser imparcial e orientar o grupo para que as suas ideias e soluções fluam.

Em resumo, os facilitadores de grupos de apoio trabalham ativamente para promover os processos que permitem ao grupo atingir os seus objetivos, assegurando que as reuniões decorrem sem problemas num ambiente seguro e de apoio. A sua principal função é promover uma comunicação saudável e eficaz

entre os membros do grupo, servindo de modelo para uma interação construtiva (Mental Health America, 2016). O seu papel também implica:

- proporcionar um ambiente seguro e de apoio para que os membros partilharem livremente;
- planejar, orientar e gerir o grupo para atingir os seus objetivos;
- promover uma comunicação saudável e eficaz entre os membros do grupo;
- avaliar as necessidades individuais dos membros;
- identificar casos que possam exigir apoio profissional adicional, encaminhamento ou intervenção para além do âmbito do grupo;
- permitir o bom fluxo de ideias e soluções no seio do grupo [facilitar o debate];
- fornecer informações sobre os recursos disponíveis para apoiar as famílias;
- oferecer estratégias de *coping* (i.e. formas saudáveis de lidar com situações e emoções negativas);
- incentivar a comunicação aberta e a empatia no seio do grupo.

As competências

Relativamente às competências necessárias para facilitar a implementação de um grupo de apoio à família, as seguintes são de grande importância:

- Escuta ativa: Uma competência de comunicação essencial para um facilitador de grupos de apoio é a **escuta ativa**. Ao absorver ativamente a informação apresentada por um membro do grupo, demonstrando um interesse genuíno e oferecendo *feedback*, os facilitadores asseguram que o orador está consciente de que a sua mensagem foi recebida. Dar pistas verbais e não verbais, resumir e parafrasear, fazer perguntas de esclarecimento e reconhecer e validar as emoções e pensamentos do orador, refletindo-os, são apenas algumas das técnicas de escuta ativa que o facilitador deve aplicar durante as reuniões de grupo.

- **Autocuidado:** O **autocuidado** implica estar consciente de como as circunstâncias e experiências pessoais podem influenciar a capacidade de facilitar eficazmente, especialmente no caso dos facilitadores de pares. Se as exigências físicas ou emocionais da facilitação do grupo começarem a ter um impacto negativo no bem-estar do facilitador, o que é um fenómeno bastante comum, este deve estar preparado para transferir essa responsabilidade para o co-facilitador ou para outra pessoa designada. Outra componente crucial do autocuidado é a regulação das emoções, ou seja, o reconhecimento e a gestão das emoções. Inclui a capacidade de identificar as próprias emoções à medida que elas surgem; compreender qual é a resposta emocional; reconhecer e aceitar a presença de emoções sem julgamento ou supressão; e escolher estratégias adaptativas para modificar ou gerir as emoções de forma eficaz.

- **Resolução de conflitos:** Em situações em que as emoções estão à flor da pele ou em que certos membros mais difíceis do grupo se tornem perturbadores, um facilitador eficaz deve tomar medidas proactivas para orientar as conversas para caminhos saudáveis, evitando assim o surgimento de conflitos (Clifton, 2007). Quando não for inevitável, o facilitador deve recorrer a técnicas e estratégias de resolução de conflitos para lidar com o conflito de uma forma positiva e construtiva, como o *brainstorming* e a negociação de possíveis soluções³.

Em resumo, os facilitadores precisam de ter as seguintes competências e conhecimentos para facilitar um grupo de apoio para familiares de pessoas privadas de liberdade:

- Competências de aconselhamento e de facilitação de grupos (escuta ativa, empatia e capacidade de gerir dinâmicas de grupo e conflitos)
- Competência cultural
- Gestão do tempo e capacidade de organização

³ Para mais informações sobre o papel do facilitador, consultar o Quadro Operacional

- Competências ligadas ao encaminhamento e *advocacy* (consciencialização)
- Autocuidado e definição de limites
- Regulação das emoções
- Conhecimento do sistema de justiça criminal, incluindo os seus processos, procedimentos e políticas
- Conhecimento dos programas de reabilitação e reinserção, incluindo educação, formação profissional e tratamento da toxicodependência;
- Conhecimento dos desafios e da dinâmica das famílias de pessoas privadas de liberdade.

Com base na sua formação académica, na sua experiência de facilitação de grupos e nas suas características pessoais, os facilitadores devem

- Ser acessíveis e acolhedores para todos os membros do grupo;
- Aceitar e estarem abertos à mudança;
- Compreender que todas as pessoas são diferentes e podem ter opiniões diferentes;
- Estar abertos a aprender com outras pessoas do grupo;
- Respeitar todos os membros do grupo por igual;
- Ter uma visão pessoal das suas próprias experiências de vida, valores e crenças;
- Ser capazes de envolver os membros;
- Procurar, aceitar e agir de acordo com o *feedback* dos membros.

O segundo facilitador (co-facilitação)

Um facilitador pode tornar um grupo de apoio eficaz. Trazer um co-facilitador pode levar a um envolvimento ainda melhor, proporcionando aos participantes e aos facilitadores espaço e concentração adicionais para alcançarem os resultados desejados. A co-facilitação é quando dois ou mais facilitadores realizam uma sessão

como uma equipa. Os co-facilitadores partilham a responsabilidade de tudo, desde a conceção conjunta de uma agenda até à realização de um grupo de apoio e ao acompanhamento dos participantes. A co-facilitação pode assumir diferentes formas. Pode significar partilhar "o palco" durante uma reunião do grupo de apoio ou alternar quem é o facilitador principal e o facilitador de apoio.

Algumas das vantagens de ter dois facilitadores são:

Mais atenção ao grupo: a facilitação é muitas vezes um processo exaustivo. Durante reuniões de grupo, frequentemente longas e complexas e com um grande número de participantes, a atenção de um único facilitador é muitas vezes dividida pelo grupo. Trazer um segundo facilitador significa um segundo par de olhos na sala, assegurando que todos os elementos do grupo são atendidos. É mais fácil garantir que todas as vozes são ouvidas e ajudar aqueles que precisam de mais atenção. A co-facilitação também facilita a gestão de problemas ou adversidades quando estes surgem. Por exemplo, um facilitador pode tratar de um problema técnico enquanto o outro facilita a preparação do grupo.

Gestão da energia: a energia é um ingrediente vital para o sucesso de um grupo de apoio. Tanto para os participantes como para os facilitadores, é normal que os níveis de energia fltuem ao longo de uma reunião de grupo. A co-facilitação facilita a gestão da energia pessoal e do grupo. A troca de facilitadores pode criar variedade, aumentar o envolvimento e afetar positivamente a energia da sala. Também oferece a oportunidade de dar a um facilitador uma pausa enquanto o outro entra em ação.

Maior flexibilidade: uma boa facilitação e flexibilidade andam de mãos dadas - ter duas mentes a trabalhar em conjunto aumenta enormemente a capacidade de responder à mudança e de servir o grupo. A diversidade de competências de dois co-facilitadores também significa que a variedade e a flexibilidade podem ser adicionadas à conceção da agenda ou responder quando as coisas mudam. Mais

recursos e experiência significam mais opções e uma maior capacidade de resolver problemas de forma criativa, caso estes surjam.

Modelação de diferentes pontos de vista: há mais do que uma forma de facilitar. Ter dois facilitadores na sala pode ser uma forma eficaz de modelar a diferença para um grupo. Isto pode significar ter facilitadores que ocupam pontos de vista opostos para ajudar a modelar a gestão eficaz de conflitos. Ter um co-facilitador pode criar uma dinâmica mais equilibrada, sendo também uma forma eficaz de garantir a representação e a equivalência.

Desenvolvimento profissional: uma das principais vantagens da co-facilitação é o desenvolvimento profissional. Aprender com um colega no trabalho pode ser extremamente educativo. Dois facilitadores podem explorar novas metodologias em conjunto, começar a facilitar grupos maiores ou incorporar um estilo de facilitação totalmente novo. Dois facilitadores também oferecem a oportunidade de dar e receber feedback profissional. Ver o processo de outro facilitador pode ser transformador, e ter um colega a dar feedback sobre o seu estilo de facilitação também pode ser muito útil.

Os 3 estilos de co-facilitação

Ao trabalhar com um co-facilitador, é importante que o estilo de co-facilitação esteja alinhado entre os dois profissionais. Isso pode significar dividir a agenda igualmente e ir alternando o papel de facilitador principal ou os facilitadores irem-se complementando um ao outro durante a reunião. Todas estas abordagens são válidas, mas é essencial compreender a forma como ambos os facilitadores preferem trabalhar e ter isso em conta na conceção da reunião do grupo.

Os **três principais estilos de co-facilitação** são os seguintes

1. Alternar papéis: alternar os papéis é provavelmente a maneira mais fácil de começar a trabalhar com um co-facilitador. Neste estilo de facilitação, os co-facilitadores vão trocando entre o papel de facilitador principal e de apoio. O facilitador principal funciona como um facilitador a solo: lidera o processo de grupo, gere as atividades e facilita o fluxo da sessão. O facilitador de apoio é uma presença adicional para apoiar quando necessário, muitas vezes ajudando com a logística ou estando disponível para os participantes que precisam de ajuda adicional. O facilitador de apoio pode atuar a partir do fundo da sala ou ser uma presença ativa, consoante as necessidades da sessão. Em vários momentos da sessão, os dois facilitadores alternam os papéis.

2. Partilhar o palco: Este estilo de co-facilitação pode ser muito dinâmico tanto para os facilitadores como para os participantes. Aqui, os facilitadores co-lideram a agenda e complementam-se de forma fluida ao longo de uma sessão. Neste estilo, há menos ênfase na designação de um facilitador líder e de um facilitador de apoio para cada secção. Em vez disso, os co-facilitadores partilham papéis de liderança e de apoio ao mesmo tempo, fazendo uma transição orgânica e respondendo uns aos outros ao longo da sessão.

3. Perito/Aprendiz: Um estilo comum de co-facilitação é o de um "perito e aprendiz". Nestas configurações, um facilitador especialista lidera uma sessão e tem um aprendiz a acompanhá-lo como parte do seu percurso de desenvolvimento pessoal e profissional. Nalgumas configurações de grupos de apoio, pode acontecer que o aprendiz conduza uma sessão com um perito à disposição para ajudar, dar *feedback* e partilhar as melhores práticas.

Em conclusão, tal como acontece com qualquer configuração de co-facilitação, a definição prévia de papéis e expectativas é fundamental para tornar este estilo eficaz.

Iniciar um grupo de apoio à família

Iniciar um grupo de apoio requer tempo, energia, organização e empenho.

Embora normalmente uma pessoa motivada e apaixonada possa iniciar e

promover um novo grupo de apoio, o sucesso do grupo depende dos seus membros.

Ao planear um grupo de apoio, os parceiros do projeto e os facilitadores devem considerar o seguinte (Clifton, 2007; Mental Health America, 2016; Parkinson's Foundation, n.d., 2021; Self Help Alliance, 2013):

- **Quem participará:** pode ser um grupo aberto onde qualquer pessoa com uma relação próxima com alguém privado de liberdade (por exemplo, parceiro, família ou amigo) pode participar, ou pode ser limitado aos parceiros de pessoas privadas de liberdade, por exemplo. Em alternativa, pode ser benéfico centrar-se numa população específica, como um grupo para familiares de mulheres ou jovens privados de liberdade, ou pessoas com penas de longa duração.

- **Onde:** criar um ambiente seguro e confortável é essencial para facilitar a participação ativa e a interação eficaz entre os membros do grupo. O local da reunião deve cumprir certos requisitos básicos, como ser de acesso fácil a todos os membros, incluindo os que têm limitações físicas, garantir o conforto através de características como ar condicionado ou aquecimento e ventilação adequada, e oferecer casas de banho acessíveis. A escolha do local também pode estar relacionada com o horário, uma vez que alguns locais podem estar disponíveis apenas em alturas específicas. Se o grupo incluir famílias com crianças, é importante considerar locais que tenham possibilidade de acolher crianças, tais como instalações que disponham de uma grande área de jogos e de um ginásio ou que ofereçam jogos estruturados e outras atividades planeadas. Deve ser um local conveniente para as famílias, pelo que é importante que os coordenadores e facilitadores do grupo peçam ideias de locais aos familiares.

- **Quando:** muitas vezes, os grupos de apoio reúnem-se uma vez por mês, mas os coordenadores e os facilitadores do grupo devem encontrar a frequência que melhor funciona para os membros do grupo. A chave para a implementação efetiva de um grupo de apoio para familiares é definir uma hora e um local regulares para que mais pessoas tomem conhecimento da sua existência.

- **Como:** os grupos de apoio podem adotar vários formatos (por exemplo, baseados no currículo, centrados no tópico ou fórum aberto), cada um oferecendo um nível diferente de estrutura em termos de agenda e tópicos de discussão. No entanto, o melhor conselho é manter a flexibilidade de acordo com as necessidades, o foco e o objetivo do grupo de apoio. A duração da reunião deve ser decidida pelo grupo, tendo em conta fatores como a disponibilidade da sala e os horários das famílias. Frequentemente, os grupos de apoio reúnem-se por um período não superior a 90 minutos, com um intervalo a meio. O planeamento da alimentação também é importante. A maioria dos grupos oferece refrescos ou refeições numa mesa de apoio. Em qualquer caso, os familiares podem contribuir trazendo algo para partilhar. Relativamente à disposição dos lugares, a maioria dos grupos de apoio prefere o formato de "mesa redonda", em que as cadeiras estão dispostas em círculo, o que facilita a conversa e a escuta mútua.

Por último, outra questão importante a resolver antes da implementação do grupo de apoio é encontrar pessoas interessadas em participar no mesmo. Nesta fase, é essencial promover e publicitar o grupo de apoio através de meios relevantes. Criar um folheto simples e informativo sobre as reuniões do grupo e entregá-lo em locais frequentados por famílias de pessoas privadas de liberdade, como prisões (em particular, durante as visitas à prisão) e organizações comunitárias locais é um bom começo. As redes sociais podem ser outro canal importante para chegar aos membros do grupo-alvo, bem como cooperar com profissionais dos serviços prisionais e/ou de reinserção para divulgar a quem está privado de liberdade e às suas famílias as metas, os objetivos e os aspetos práticos das reuniões de grupo de apoio familiar. Este processo é coordenado pela organização que organiza os grupos de apoio, mas o facilitador também pode participar ativamente neste processo.

Como facilitar uma reunião de grupo de apoio⁴

Se for o facilitador do grupo, eis algumas diretrizes úteis para a realização destas reuniões.

PREPARE-SE PARA A REUNIÃO

Reserve alguns minutos para pensar em possíveis tópicos de discussão. Se esta não for a vossa primeira reunião, revejam os tópicos que foram discutidos da última vez. Reveja as notas que tomou. Isto pode ajudá-lo a lembrar-se de abordar assuntos que os membros possam querer rever ou atualizar. Se planeia fazer anúncios de eventos ou atividades da comunidade que possam ser do interesse do grupo, certifique-se de que os tem prontos.

PREPARAR A SALA PARA A REUNIÃO

Chegar com 20 a 30 minutos de antecedência para arrumar a sala. Coloque as cadeiras num círculo suficientemente grande para que os participantes se possam sentar e com espaço suficiente para que os participantes que utilizam cadeiras de rodas se possam juntar facilmente. Se houver bebidas, coloque-as numa mesa ao lado ou ao fundo da sala. Se vai usar etiquetas com nomes, tenha-as prontas. Tenha uma caneta e papel para tomar notas.

INICIAR A REUNIÃO

Quando as pessoas começarem a chegar, não se esqueça de estabelecer contacto visual e cumprimentá-las, saudando-as pelo nome se já as conhecer. Dar início à reunião a horas, ou no máximo cinco minutos depois da hora marcada. Isto incentiva os outros membros a serem pontuais. Também recompensa os que são pontuais; se começar sempre a reunião tarde porque está à espera daquela

⁴ <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

peessoa que chega sempre 15 minutos atrasada, corre o risco de alienar aqueles que fizeram o esforço de chegar a horas. Um simples "Vamos comeęar" ou "Bem, já passam cinco minutos das sete horas, porque não comeęamos a reunião"  suficiente.

FAZER AS APRESENTAÇÕES E INFORMAÇÕES PRELIMINARES

Apresente-se brevemente; se tiver alguma experiência com o tema do grupo, não se esqueça de a mencionar. Anuncie quaisquer novidades e pergunte ao grupo se tem algo a acrescentar.

Se se tratar de um grupo novo ou se estiverem presentes novos membros pela primeira vez, explique as regras básicas. A regra básica mais comum para os grupos de apoio  que tudo o que é discutido no grupo deve ser mantido confidencial. É muito importante lembrar ao grupo este facto de vez em quando. Explique se o grupo é aberto ou fechado e o que isso significa. Certifique-se de que todos compreendem as regras.

Peça a todos que se apresentem, dizendo os seus nomes e um pouco sobre o motivo pelo qual estão interessados no grupo. Em seguida, inicie a discussão, quer focando algo que foi mencionado por um dos membros, quer abordando um tpico preparado.

INCENTIVAR OS MEMBROS A OUVIREM-SE UNS AOS OUTROS

Ser um bom ouvinte - e servir de exemplo para os membros do grupo a este respeito - significa ser um ouvinte ativo, alguém que está obviamente a ouvir e a compreender o que está a ser dito. A escuta ativa envolve:

- Linguagem corporal (inclinarse ligeiramente em direęo ao orador, não se inquietar)
- Contacto visual (olhar nos olhos do orador, não olhar em redor da sala)
- Breves declarações de encorajamento, por vezes também designadas por encorajamentos não-verbais ("Uh-huh" ou "Mmm-hmm")

- Acenando com a cabeça
- Repetir ou reformular a última frase do interlocutor para que ele saiba que compreendeu. ("Não acredito que o meu marido tenha sido tão frio em relação a isso" pode ser respondido com "Então ficou mesmo magoada com o que o seu marido fez", por exemplo)

INCENTIVAR OS MEMBROS A OFERECEREM APOIO UNS AOS OUTROS

Ao mesmo tempo que se apoia a si próprio, deve também ajudar os outros membros do grupo a aprenderem a apoiá-lo. Demonstre as competências de escuta ativa acima referidas enquanto o membro está a falar. Espere cerca de 10 segundos e depois, se nenhum outro membro o tiver feito, ofereça apoio. Normalmente, os membros do grupo apercebem-se disso e começam eles próprios a oferecer apoio. Se não o fizerem, poderá ter de lhes fazer perguntas sobre a forma como são afetados pela experiência da pessoa que fez a revelação.

INCENTIVAR OS MEMBROS A FALAREM SOBRE SI PRÓPRIOS

Uma das vantagens dos grupos de apoio é o facto de poderem criar uma atmosfera em que os membros se sentem à vontade para falar e trabalhar questões e experiências muito pessoais. O ato de revelar informações pessoais dá aos outros membros a oportunidade de oferecer apoio e trocar ideias. Também encoraja os outros membros a partilharem as suas próprias experiências e promove um ambiente de confiança no grupo. Para manter essa confiança, os facilitadores podem achar que também precisam de revelar informações pessoais suas ocasionalmente.

Quando um membro revela informação, o facilitador pode precisar de orientar a discussão para que o membro se sinta confortável ou encorajar outros a juntarem-se à discussão. Fazer perguntas abertas - aquelas que não podem ser respondidas com um simples "sim" ou "não" - é muito útil nesta altura.

Também pode planear os tópicos com antecedência. Alguns grupos de apoio fazem coisas como pedir aos seus membros que leiam ou mantenham diários com as suas experiências para ajudar a estimular o debate.

OFERECER APOIO

Esta é a principal razão da existência do grupo! Felizmente, oferecer apoio é uma das coisas mais simples a fazer no decurso da gestão de um grupo de apoio. Dar apoio aos membros pode ajudá-los a perceber que é possível atingir os seus objetivos, dar-lhes esperança, ou simplesmente fazer com que saibam que está a sentir empatia pelo que eles estão a passar.

O apoio consiste em fazer declarações que demonstrem a sua compreensão, simpatia e preocupação. Escute os sentimentos expressos pelo membro e aborde-os. O apoio também pode ser expresso através da linguagem corporal (como o contacto visual ou o sorriso) ou do toque (abraçar, dar palmadinhas no braço do membro). Deve-se ter cuidado ao utilizar o toque como forma de apoio - em algumas circunstâncias, como num grupo de apoio a sobreviventes de abuso sexual de crianças, o toque pode ser ameaçador e desconfortável em vez de reconfortante.

Normalmente, os membros oferecem apoio uns aos outros por si próprios, ou aprendem rapidamente a fazê-lo seguindo o seu exemplo. No entanto, poderá ter de fazer perguntas para os persuadir a oferecer apoio através de perguntas.

AJUDAR OS MEMBROS A RESOLVER PROBLEMAS

Embora a resolução de problemas não deva ser o único objetivo de um grupo de apoio, é algo que muitos membros esperam e desejam. Todos os membros devem participar no processo de resolução de problemas para que nenhuma pessoa seja vista como a solução para as suas dificuldades. A função do facilitador é ajudar os membros a aprenderem a ajudar-se mutuamente na resolução de problemas.

Eis os passos para a resolução de problemas:

- *Esclarecer o problema:* Certifique-se de que toda a gente compreende o problema. Se não tiver a certeza de qual é o problema, faça perguntas para obter mais informações.
- *Falar sobre as alternativas:* Aborde possíveis soluções para o problema, mas tenha o cuidado de as formular de uma forma que não dê conselhos. Por exemplo, em vez de "Devias fazer isto", uma formulação melhor poderia ser "Pergunto-me como seria para ti tentar isto" ou "Talvez pudesses fazer isto". Dizer às pessoas o que devem fazer não é o objetivo ou a responsabilidade de um grupo de apoio. Retira à pessoa a sensação de que pode resolver os seus próprios problemas e pode fazer com que as pessoas se sintam atacadas e desconfortáveis. Tente pedir aos membros que digam o que funcionou bem para eles em situações semelhantes. Também pode perguntar à pessoa com o problema o que é que ela acha que pode funcionar.
- *Escolher a(s) opção(ões) a adotar:* O grupo deve discutir os prós e os contras de cada sugestão. Pode então deixar que a pessoa com o problema tome uma decisão, ou ela pode querer dedicar algum tempo a si própria para considerar as possibilidades. Diga-lhe que o grupo se preocupa e quer saber como as coisas vão acabar.
- *Oferecer ajuda:* Por vezes, os membros podem se oferecer para ajudarem-se uns aos outros. Por exemplo, se o problema que está a ser discutido é o problema de um membro com o transporte para as reuniões, outros membros podem oferecer-se para dar boleia.

A maioria das reuniões dos grupos de apoio dura entre uma a duas horas. Se o grupo estiver envolvido numa discussão particularmente intensa ou a ajudar um membro a resolver um problema, pode demorar mais alguns minutos, mas geralmente é melhor parar antes que todos estejam cansados e desejosos de sair. Quando a discussão estiver a terminar ou quando chegar a hora previamente

acordada para o fim, encerre a reunião. Eis algumas formas de encerrar a reunião:

- Fazer um apanhado final: resuma os tópicos que foram discutidos e as alternativas que foram escolhidas. Saliente quaisquer observações positivas ou soluções que tenham surgido.
- Pedir comentários ou perguntas adicionais: verificar se alguém no grupo tem algo a acrescentar.
- Recordar aos membros a próxima reunião: informar todos os membros sobre a hora e o local da próxima reunião.
- Solicite voluntários, se necessário: se precisar de ajuda com donativos, bebidas, transporte ou outras necessidades do grupo, esta é a melhor altura para o fazer. Pedir ajuda aos membros incentiva-os a assumir responsabilidades de liderança e promove um sentimento de investimento pessoal no sucesso do grupo.
- Fazer uma saudação final: agradeça a todos por terem vindo, despeça-se e incentive-os a voltar.
- Tomar notas finais: pouco depois da reunião, faça algumas notas breves sobre o que foi discutido, enquanto ainda está fresco na sua mente. Esta informação pode ser usada para iniciar a próxima reunião. Guarde todas as notas sobre o grupo num local seguro para garantir a confidencialidade.

Primeira reunião

Para além das orientações gerais para a implementação de cada sessão de grupo, tal como descrito acima, os facilitadores devem prestar mais atenção à primeira reunião do grupo de apoio. Algumas considerações adicionais são as seguintes:

1. Considere começar com uma atividade de *grounding*⁵

2. Início da reunião: as boas-vindas. Os facilitadores podem querer começar a reunião dando as boas-vindas aos membros e apresentando-se. Esta é também

⁵ <https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/original/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

uma boa altura para informar os membros sobre o papel do facilitador. É importante estabelecer que este não é um grupo terapêutico. Os facilitadores devem explicar o objetivo do grupo, as horas de início e de fim do grupo, e quaisquer outras notas sobre a gestão do grupo também podem ser incluídos na parte de boas-vindas. Ao iniciar um grupo, crie uma oportunidade para que todos se apresentem e iniciem o processo de construção de laços com o resto do grupo.

Exemplo de linguagem a considerar: *Obrigado pela vossa disponibilidade para participar neste grupo de apoio. O objetivo deste grupo é proporcionar um espaço seguro para nos reunirmos e discutirmos os nossos pensamentos e sentimentos, bem como oferecer apoio durante estes tempos difíceis. Iremos reunir-nos (com uma frequência semanal, talvez?) e é importante ter em mente que somos todos iguais, apoiando-nos uns aos outros.*

Eis o que pode esperar hoje:

- O debate durará cerca de 45 minutos
- Faremos um *check-in* (isto é, perceber como cada um se está a sentir) e definiremos a confidencialidade, as diretrizes do grupo e as regras básicas
- Concentrar-nos-emos em encontrar pontos em comum, partilhar as nossas experiências e a forma como estamos a encontrar maneiras de lidar com a situação atual. Partilharemos recursos importantes e orientações sobre para onde encaminhar as pessoas com questões específicas (por exemplo, organizações que oferecem apoio, serviços de acolhimento de crianças existentes, saúde mental, violência doméstica, *etc.*).

3. A confidencialidade e as suas limitações: Os facilitadores devem explicar o significado de confidencialidade num contexto de grupo e discutir o que acontecerá se a confidencialidade for violada. A confidencialidade num grupo de apoio é fundamental e deve ser firmemente estabelecida antes do início de cada reunião, especialmente na primeira. Garantir que os participantes se sintam confiantes de que as suas palavras não serão partilhadas noutros locais é crucial para promover discussões abertas e honestas, encorajando o envolvimento contínuo no grupo de apoio. A confidencialidade garante o respeito pela

privacidade dos indivíduos. Significa que as informações partilhadas no seio do grupo não são divulgadas a terceiros sem consentimento, incluindo a identidade dos membros. Isto promove um sentimento de segurança e encoraja a abertura entre os membros. No entanto, é importante reconhecer que existem limitações à confidencialidade, tais como situações que envolvem potenciais danos a si próprio ou a outros, suspeita de abuso ou negligência de crianças/idosos, que devem ser abordadas pelos facilitadores do grupo (Mental Health America, 2016).

Exemplo de linguagem a considerar: *A confidencialidade é um elemento importante deste grupo de apoio. É uma regra essencial que tudo o que é dito nesta sala permaneça apenas entre nós. É importante que todos se sintam à vontade para partilhar quando surgem questões sensíveis.*

4. Estabelecer/rever as diretrizes do grupo. Todos os grupos de apoio devem ter diretrizes para as expectativas individuais e grupais. É da responsabilidade do facilitador assegurar que todos no grupo as compreendem e cumprem. As diretrizes geralmente incluem e abordam a etiqueta e os limites do grupo.

A maioria dos grupos de apoio desenvolve em conjunto as diretrizes, conforme as expectativas individuais e grupais, que podem incluir acordos, objetivos, limites, práticas de grupo e/ou normas. As diretrizes são uma ferramenta vital para garantir a clareza do grupo relativamente ao seu objetivo e regras básicas, sendo um passo importante para evitar problemas futuros. Também contribuem para aliviar o papel do facilitador, distribuindo a responsabilidade entre todos os participantes para promover a escuta ativa, minimizar o julgamento e dar respostas adequadas, promovendo, em última análise, a apropriação partilhada. O grupo também determina coletivamente as consequências do não cumprimento das diretrizes, que podem ir desde lembretes suaves até à exclusão temporária.

Uma vez acordadas e registadas, as diretrizes podem ser incluídas nos materiais de boas-vindas do grupo, nas observações de abertura ou afixadas em cartazes de parede durante cada reunião. É crucial rever periodicamente as diretrizes,

especialmente quando entram novos membros, e fazer as atualizações ou modificações necessárias (Self Help Alliance, 2013).

Exemplo de linguagem a considerar: *É bom que todos estejam na mesma página, especialmente quando se trata de conforto no grupo. Todos temos de concordar com a forma de gestão e funcionamento do grupo; a necessidade de confidencialidade; minimizar as distrações (colocar os telemóveis a vibrar e desativar as notificações, por exemplo); e tratar os outros com aceitação positiva incondicional e respeito pela diversidade. Queremos que todos tenham a oportunidade de falar, se assim o desejarem.*

Finalmente, no início da primeira reunião, pode ser uma boa ideia discutir com os participantes as declarações de visão e missão do grupo de apoio. **A declaração de visão** responde à pergunta: "Porque é que o grupo é importante?". Por outras palavras, deve esclarecer qual é o objetivo do grupo e quais são as suas aspirações, bem como definir o caminho geral que o grupo deve seguir para atingir os seus objetivos. **A declaração de missão**, por outro lado, responde às perguntas: "quais são os objetivos concretos do grupo?" e "como é que o grupo pretende atingir os seus objetivos?". Deve, portanto, delinear os objetivos primários e as metas gerais do grupo, através dos quais pretende alcançá-los. Para mais informações sobre as declarações de visão e de missão, consultar o Capítulo 2 do Quadro Operacional e Metodológico.

Gerir membros perturbadores

Por vezes, os participantes podem dominar um grupo ou levantar questões de uma forma que perturba o grupo em geral. É importante que os facilitadores abordem o comportamento que é perturbador e contraproducente para o grupo de apoio. Inicialmente, os facilitadores podem querer simplesmente referir o comportamento desadequado a todo o grupo sem destacar um participante específico. Pode ser útil fazer referência às regras básicas e diretrizes pré-estabelecidas do grupo. No entanto, se o comportamento perturbador continuar,

os facilitadores podem ter de abordar diretamente o participante no contexto grupal.

Seguem-se alguns cenários comuns que podem ocorrer e alguma linguagem que o pode ajudar a gerir essas situações.

a) Um membro monopoliza a discussão ou interrompe frequentemente os outros. A sua resposta pode ser dar a palavra ao orador original. (por exemplo, *"Gostaria de voltar a falar com a Joana por um minuto. Acho que ela ainda não acabou de falar. Queremos que todos tenham a mesma oportunidade de partilhar."*)

b) Um membro aborda assuntos inapropriados ou que possam ser de natureza ofensiva. Uma resposta eficaz pode ser redirecionar a discussão (por exemplo, *"Não me parece que esta seja uma discussão apropriada para este grupo, por isso vamos continuar."*)

c) Um membro divaga continuamente para tópicos irrelevantes. A resposta dos facilitadores seria redirecionar o foco para o objetivo da reunião. (por exemplo, *"Como é que isso se relaciona com o que temos estado a falar hoje?"*)

Os facilitadores devem ser capazes de determinar se as interrupções podem ser efetivamente dirigidas a todo o grupo ou se é melhor falar com o membro em privado, fora da reunião. As pessoas que se tornam argumentativas ou que não respondem ao *feedback* podem ter de ser retiradas do grupo.

Ao lidar com membros difíceis do grupo, os facilitadores do grupo de apoio devem aprender uma combinação delicada de controlo misturado com bondade. Este tipo de cuidado assertivo aborda diretamente os problemas do grupo sem insultar ou ofender os membros. Como facilitador, pode usar o cuidado assertivo durante uma reunião para retomar a discussão, ou pode querer falar com o membro em privado depois da reunião.

MOMENTOS PARA USAR O CUIDADO ASSERTIVO:

- Quando um membro chega frequentemente atrasado às reuniões

- Quando um membro fala demasiado, monopolizando a discussão
- Quando um membro rejeita todas as sugestões que os outros fazem - o fenómeno do "sim, mas"
- Quando um membro parece ter problemas que são mais do que o grupo pode lidar - como alguém que teve uma mudança na saúde e deve procurar assistência médica, ou alguém que pode ter problemas psicológicos que precisam de apoio especializado
- Quando um membro interrompe os outros ou aborda assuntos inadequados ou irrelevantes
- Quando o problema de um membro não coincide com o que o grupo pretende abordar⁶.

OS PASSOS PARA UMA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS ASSERTIVA:

- *Mostre que compreende a posição ou o dilema do membro:* afirme que compreende a(s) razão(ões) por detrás do comportamento negativo do membro. Utilize afirmações do tipo "eu" ou "nós", que mostrem como o comportamento dele o afeta a si e ao grupo. Por exemplo, "*Eu sei que as coisas são difíceis para si, mas neste momento estamos a tentar descobrir o que a Camilla pode fazer em relação aos cuidados dos seus filhos*".
- *Estabelecer limites:* corrija o comportamento com delicadeza, mas com firmeza. Explique as suas razões; se o membro souber porque é que precisa de mudar a situação, é mais provável que ele coopere. Por exemplo, "*Eu sei que as coisas são difíceis para si, mas neste momento estamos a tentar perceber o que a Camilla pode fazer em relação aos cuidados dos seus filhos, e é difícil fazê-lo quando está a interromper*".
- *Sugira uma alternativa:* explique o que gostaria que o membro fizesse em vez do comportamento negativo. Por exemplo, "*Sei que as coisas são*

⁶ <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

difíceis para si, mas neste momento estamos a tentar perceber o que a Camila pode fazer em relação aos cuidados dos seus filhos, e é difícil fazê-lo quando está a interromper. Será que podemos esperar para falar sobre o seu problema depois de chegarmos a algumas conclusões sobre o que a Camila pode fazer?"

- *Obter o acordo do membro sobre a alternativa: certifique-se de que o membro compreende o que lhe está a ser pedido e concorda em fazê-lo. Por exemplo, "Sei que as coisas estão difíceis para si neste momento, mas estamos a tentar perceber o que a Camilla pode fazer em relação aos cuidados dos seus filhos, e é difícil fazê-lo quando está a interromper. Será que podemos esperar para falar sobre o seu problema depois de chegarmos a algumas conclusões sobre o que a Camila pode fazer? Está bem para ti?"*

Da mesma forma, os facilitadores podem ter de lidar com situações difíceis dos participantes. Ser capaz de reconhecer uma situação difícil ou de crise é fundamental e pode exigir apoio imediato, independentemente do que foi planeado para o grupo. (por exemplo, um membro em perigo, revelação de abuso, preocupações médicas, etc.). A assistência e encaminhamento oportunos dos facilitadores para conectar os membros a recursos úteis pode evitar que os problemas progridam ainda mais e criará uma confiança mais forte dentro do grupo.

Manter um grupo de apoio a funcionar: aspetos a ter em conta

Mesmo a ideia mais bem-sucedida pode apenas durar pouco tempo. Quando uma ideia nasce como solução para um determinado problema, e este é resolvido, é normal que esta ideia termine; mas as dificuldades enfrentadas pelas famílias de pessoas privadas de liberdade são contínuas. Assim, embora possa ocorrer que

quem organize ou geria iniciativas se esgote, há muitos fatores que podem promover a sustentabilidade dos Grupos de Apoio para Familiares de Pessoas Privadas de Liberdade

DICAS PARA MANTER UM GRUPO DE APOIO EM FUNCIONAMENTO⁷

- *Acompanhe o progresso do seu grupo.* Vá pedindo aos membros que lhe deem a sua opinião sobre a forma como o grupo está a decorrer. Descubra até que ponto o grupo é-lhes útil, até que ponto se sentem confortáveis e o que gostam e não gostam no grupo. Esta informação pode ser utilizada para efetuar ajustamentos.
- *Partilhar a responsabilidade pelo grupo.* Deixar que outros assumam papéis de liderança ajuda-os a sentirem-se mais empenhados e investidos no grupo. Certifique-se de que os membros sabem que a sua ajuda é apreciada. Uma vez que pode achar que é mais fácil fazer as coisas sozinho, pedir a outros membros do grupo que assumam algumas responsabilidades pode ser difícil. No entanto, ninguém deve ter de fazer tudo, e a partilha de responsabilidades ajuda a evitar o esgotamento.
- *Certifique-se de que todos têm oportunidade de falar.* Algumas pessoas são naturalmente mais faladoras do que outras. É importante fazer perguntas para que os membros menos faladores falem. Também é crucial manter os membros mais faladores focados no tópico e lembrá-los gentilmente de deixar que os outros tenham a sua vez.
- *Sublinhe a importância da confidencialidade.* Para que os seus membros se sintam suficientemente seguros no seu grupo de apoio para revelarem informações pessoais e, assim, poderem abordar e eventualmente resolver dificuldades que enfrentam, precisam de ter a certeza de que ninguém vai contar aquilo que foi discutido a pessoas fora do grupo. Certifique-se de que isto é devidamente compreendido por todos.

⁷ <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

- *Incentivar o contacto externo entre os membros.* Os membros podem oferecer apoio uns aos outros fora das reuniões. O sistema de *buddy*, utilizado por grupos como os AA, incentiva os membros a interessarem-se pelo bem-estar uns dos outros e a estabelecerem relações fora do grupo.
- *Continue a recrutar.* Se tiver um grupo aberto, certifique-se de que continua a divulgá-lo. Os grupos podem estagnar quando os membros permanecem sempre os mesmos, e se os membros que saem nunca forem substituídos, o grupo não sobreviverá.
- *Partilhe os sucessos e os fracassos.* Faça com que os membros saibam que aprecia as suas contribuições. Quando as pessoas cometem erros, não culpabilize. Não atribua toda a responsabilidade, quer quando algo corre bem como quando corre mal, a uma só pessoa.
- *Manter uma perspetiva realista.* Não idealize o grupo de apoio. Por vezes, pode haver pessoas que o seu grupo não conseguirá ajudar; isso não significa que os seus esforços sejam inúteis. Além disso, quando os membros saem, isso não significa que os falhou. Normalmente, significa que eles utilizaram o grupo tanto quanto acharam útil e seguiram com as suas vidas.
- *Lembre-se que se trata de um grupo de apoio.* A dinâmica de um grupo pode mudar ao longo do tempo - por exemplo, pode tornar-se mais social em termos de função, ou pode mudar o foco em termos de tópico. Independentemente da forma como o grupo muda, o objetivo principal do seu grupo é fornecer um espaço seguro de apoio e compreensão aos seus membros.

Conclusões e dicas

Este Manual foi desenvolvido pelos parceiros da iniciativa The Golden Thread para facilitar a conceção e a execução do Resultado 3 da iniciativa, intitulado Grupos de Apoio à Família. Este Resultado envolve o desenvolvimento de um

enquadramento e de um "espaço" para o apoio a filhos, pais, parceiros e outros familiares de pessoas privadas de liberdade, sob a forma de grupos de apoio. Os grupos de apoio à família constituem um instrumento poderoso para proporcionar oportunidades de partilha de experiências; conhecer, aprender e dar e receber apoio de outras pessoas em situações semelhantes; e oferecer aos familiares de pessoas privadas de liberdade um espaço onde podem concentrar-se nas suas próprias necessidades. Os grupos de apoio à família pretendem ser locais seguros e sem juízos de valor, onde pessoas em situações semelhantes podem estabelecer contactos entre si e proporcionar informação, compaixão e apoio durante momentos difíceis. Os membros de um grupo de apoio sabem que, independentemente do que lhes aconteça, não têm de o enfrentar sozinhos. Existe evidência forte, consistente e cientificamente rigorosa que confirma a eficácia dos grupos de apoio facilitados, baseados em programas e focados em famílias (Worrall et al 2018).

Assim, este Resultado da iniciativa é composto pelas ferramentas necessárias para desenvolver e implementar uma metodologia abrangente que foque e fortaleça os laços familiares de pessoas privadas de liberdade eficazmente como parte de uma metodologia mais alargada para construir um percurso de reinserção. Isto inclui o desenvolvimento de:

- Grupo de Apoio para Familiares de Pessoas Privadas de Liberdade - Quadro Operacional e Metodológico
- Grupo de Apoio para Familiares de Pessoas Privadas de Liberdade - Manual para Profissionais

Os facilitadores que assumem a tarefa de liderar e facilitar os grupos de apoio precisam de consultar ambos os documentos, a fim de preparar e conduzir eficazmente as sessões com os grupos. As datas, o local e a frequência das sessões têm de ser decididos com as organizações relevantes que implementam as atividades da iniciativa The Golden Thread, no seu contexto nacional. Para além destas questões práticas, incluindo tarefas administrativas específicas, os processos e procedimentos a seguir para o planeamento, o desenvolvimento e a

realização dos grupos de apoio estão descritos nos documentos acima referidos. Os facilitadores precisam de aplicar as suas competências e conhecimentos para a condução dos grupos de apoio, tendo também em conta as questões especiais relacionadas com o grupo específico, as famílias de pessoas privadas de liberdade.

Finalmente, no caso de outras organizações desejarem replicar o Grupo de Apoio para Familiares de Pessoas Privadas de Liberdade da iniciativa The Golden Thread, incluem-se abaixo algumas dicas e recomendações, com base na experiência dos parceiros na organização e implementação dos grupos nos seus contextos nacionais:

Ao nível do **planeamento** dos grupos de apoio:

- **Tempo necessário para contactar e informar os potenciais membros do grupo:** este processo tem de começar muito antes do início previsto do grupo de apoio. Os familiares de pessoas privadas de liberdade não são tão visíveis como outros grupos sociais vulneráveis e é necessário um esforço significativo para os localizar e persuadir a participar no grupo. Esta situação pode ser atribuída a diferentes fatores: o conceito de apoio entre pares ainda não é amplamente conhecido ou utilizado, pelo que os familiares não estão conscientes deste tipo de apoio e não estão necessariamente dispostos a participar em tais grupos; o estigma de que são alvo desencoraja-os frequentemente a falar abertamente sobre a sua situação e a procurar apoio. Em muitos casos, estes familiares não querem ser identificados ou rotulados como tal, porque sentem que isso contribuiria para a sua estigmatização; além disso, os grupos de apoio estão associados a outras condições, como os grupos de apoio dos Alcoólicos Anónimos (AA). Esta última trata-se de um preconceito, baseado sobretudo no desconhecimento deste tipo de intervenção, que pode levar a que os familiares estejam menos dispostos a participar. Por último, o perfil e o historial das organizações que planeiam implementar estes grupos desempenha um papel crucial. Os familiares precisam de ter

uma ideia clara da organização por detrás dos grupos de apoio. Têm de estar cientes de que a organização oferece serviços de apoio semelhantes a outros grupos vulneráveis (por exemplo, em questões de emprego) e têm de confiar na organização. É um desafio para uma organização “recém-chegada” conseguir rapidamente uma aceitação alargada por parte desta população.

- Diferentes organizações/autoridades/*stakeholders* devem ser informadas sobre os grupos e, nalguns casos, têm de dar autorização para poder aceder aos familiares (como no caso dos serviços prisionais). O seu apoio é necessário para encontrar e envolver os familiares, embora, em alguns casos, mesmo depois de terem dado o seu apoio, encontrar os familiares possa continuar a ser um desafio. Neste sentido, o envolvimento de atores locais para apoiar a iniciativa (tais como ONGs locais) pode revelar-se uma boa ideia para chegar aos familiares de pessoas privadas de liberdade.
- É necessário um planeamento cuidadoso de qualquer atividade relacionada com a organização e implementação de grupos de apoio (ao nível da disseminação, informação, recrutamento, cooperação, implementação, sustentabilidade, *etc.*) de modo a garantir que os esforços relevantes atinjam o seu objetivo de apoiar os familiares de pessoas privadas de liberdade.

Ao nível da **implementação** dos grupos de apoio:

- O papel dos facilitadores é muito importante para a dinâmica do grupo. Os facilitadores precisam de ter experiência, empatia e flexibilidade para abordar qualquer questão difícil que possa surgir durante uma das reuniões do grupo. Precisam de estar bem preparados para responder a diferentes situações e atender a diferentes necessidades de forma eficaz
- Em muitos casos, as necessidades dos familiares são muito específicas. Por exemplo, querem discutir apenas algumas questões financeiras e as formas como podem aceder a determinados apoios do Estado. Os

facilitadores devem reconhecer essas necessidades e abordá-las no grupo em conformidade, destacando também o resto das questões que podem ser discutidas durante as reuniões. Naturalmente, a seleção dos tópicos a discutir cabe aos membros do grupo.

- Os familiares precisam de confiar e de se sentir seguros para responderem positivamente a esta iniciativa. Este é um processo que começa mesmo antes das reuniões propriamente ditas e continua durante a sua implementação. Cabe aos facilitadores garantir que é criado um espaço seguro para todos, onde todos são igualmente respeitados e aceites. As regras básicas são também uma ferramenta importante para facilitar a criação de um ambiente sem juízos de valor.
- O local onde se realizam as reuniões é importante. O local escolhido deve ser de fácil acesso, próximo do local de residência das famílias. Um tempo demorado de viagem até ao local é uma barreira para os familiares participarem nas reuniões de grupo.
- A primeira reunião é muito importante para clarificar o âmbito e os objetivos do grupo de apoio, auscultando também as expectativas dos membros do grupo. Durante a primeira reunião, devem ser esclarecidos todos os diferentes aspetos da implementação do grupo de apoio, para que os membros saibam o que esperar e como podem contribuir para um apoio efetivo mútuo.
- A sustentabilidade deve ser considerada para além do período de financiamento. As organizações responsáveis pelo planeamento e implementação dos grupos de apoio têm de se certificar de que as reuniões do grupo prosseguem, procurando obter diferentes recursos financeiros. Os facilitadores também podem contribuir para este esforço.

Referências

Chilton, D. J. (2020). *Peer Support Group Facilitator Guide – Leading online support groups*. Health & Safety Directorate, World Bank Group.
<https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/render/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

Clifton, J. (2007). *Family Support Group Development Manual for Systems of Care*. Oklahoma Federation of Families for Youth and Children's Mental Health.
<https://oklahomafamilynetwork.org/wp-content/uploads/2017/07/Family-Support-Group-Development-Manual.pdf>

Codd, H. (2008). *In the Shadow of Prison: Families, Imprisonment and Criminal Justice*. United Kingdom.

Comfort, M. (2007). *Doing time together: love and family in the shadow of the prison*.

Chicago, Ill.: University Of Chicago Press.

Condry, R. and Annison, H. (2018). *The pains of indeterminate imprisonment for family members: findings and recommendations: extended report*. Southampton: University of Southampton.

Creating and Facilitating Peer Support Groups. Available online at:
<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

Health and Safety Directorate (2020). *Peer Support Group Facilitator Guide*.
<https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/render/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

Khoury, M. S. (2014). *How to organize 6 Support Group Sessions for women and adolescent girls at risk or survivors of GBV using a survivor-centered approach.*

<https://www.un.org/sexualviolenceinconflict/wp-content/uploads/2019/06/report/how-to-organize-6-support-group-sessions-or-women-and-adolescent-girls-at-risk-or-survivors-of-gbv-using-a-survivor-centered-approach/ebook.1496122335.pdf>

Maia, H., Vasques, M., Vieira, J., Reto, F., & Lourenço, V. (2006). *Manual de ajuda mútua.* Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência.

https://www.inr.pt/documents/11309/217178/manual_de_ajuda_mutua.pdf/21c7ac24-ec0c-49ff-8fb3-4fae36e81523

Mental Health America. (2016). *Support Group Facilitation Guide.* Mental Health America's Center for Peer Support.

<https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf>

Myasthenia Gravis Foundation of America (2018). *Facilitating Support Groups: A Manual for Support Group Leaders.*

<https://myasthenia.org/Portals/0/Support%20Group%20Leader%20Manual%202018.pdf>

Pact. Peer Support. A consultation with families of prisoners (2021). Available online at: <https://www.prisonadvice.org.uk/media/rbxlovi1/peersupport-consultationwithfamiliesofprisoners.pdf>

Parkinson's Foundation. (2021). *A GUIDE For Support Group Leaders - Starting a Support Group for people impacted by Parkinson's Disease.*

<https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/support-group-leader-guide.pdf>

Parkinson's Foundation. (n.d.). *Support Group Guide - FOR NEW AND EXPERIENCED SUPPORT GROUP FACILITATORS.*

<https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/support-group-guide.pdf>

PEER SUPPORT GROUP FACILITATOR GUIDE (2020). Available online at:

<https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/original/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

Schroeder, M. (2019). *COMPASSION, COURAGE, CHANGE Empowering families of prisoners: An impact evaluation.* Brighton: University of Brighton.

Self Help Alliance. (2013). *Starting and Maintaining a Peer Support Group Manual.*

Self Help & Peer Support, Canadian Mental Health Association Waterloo Wellington Branch.

<https://cmhawwselfhelp.ca/wp-content/uploads/2016/10/Starting-and-Maintaining-Peer-Group-Manual-2013.pdf>

The Foundation for Peripheral Neuropathy. (2017). *The Support Group Leaders' Manual.*

<https://www.foundationforpn.org/wp-content/uploads/2017/07/FPN-Support-Group-Manual-2017.pdf>

Walker, J. and McCarthy, P. (2005). Parent in Prison: Impact on Children'. In: *At Greatest Risk: The Children Most Likely to be Poor.* London: Children Poverty Action Group.

Weaver, B. (2015). *Offending and desistance : the importance of social relations.*

London ;

New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Worrall, H., Schweizer, R., Marks, E., Yuan, L., Lloyd, C. & Ramjan, R. (2018).
The effectiveness of support groups: a literature review. *Mental Health and Social
Inclusion*, 22 (2), 85-93.

The
Golden
thread 



Co-funded by
the European Union

Número da iniciativa: 2021-1-PL01-KA220-ADU-000033783

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.