**OS PROCESSOS EDUCATIVOS NOS GRUPOS DE AJUDA MÚTUA**

**Rafael da Silva Muniz**  
[rafael.muniz@ifsp.edu.br](mailto:rafael.muniz@ifsp.edu.br)  
Mestrando em Educação Sociocomunitária  
Centro Universitário Salesiano - UNISAL

**Profa. Dra. Renata Sieiro Fernandes**  
renata.fernandes@am.unisal.br  
Pós-doutora em Educação – UNICAMP  
Docente do Programa de Mestrado em Educação Sociocomunitária  
Centro Universitário Salesiano - UNISAL

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação sociocomunitária, Pedagogia social, Educação não-formal, Grupos de ajuda mútua, Transtornos de ansiedade.   
**RESUMO:** Este trabalho apresenta um estudo das práticas e dos processos educativos envolvidos nos grupos de ajuda mútua de pessoas com transtornos de ansiedade. Os grupos de ajuda mútua estão crescendo a cada dia em diversas áreas, entre elas, para pessoas com transtornos de ansiedade. O objetivo da pesquisa é verificar se acontecem e como acontecem as práticas e os processos educativos especificamente nesses grupos, além de investigar o impacto da participação nesses grupos na vida cotidiana dos participantes. A metodologia de pesquisa utilizada foi de abordagem qualitativa, descritiva e analítica, sendo bibliográfica e do tipo participante, com o uso de técnicas de construção de dados por meio de aplicação de questionário. A pesquisa teve a participação de sessenta e oito (68) participantes que responderam trinta e quatro (34) perguntas de um questionário semiestruturado (com perguntas abertas e/ou fechadas). Os resultados preliminares apontam que os participantes percebem a ocorrência de um processo de aprendizagem nos grupos e que esse processo ocorre, principalmente, através da troca de experiências entre os participantes. Em relação aos impactos no cotidiano dos participantes, a percepção para metade dos que participaram da pesquisa é que houve mudança significativa ao participar de um grupo de ajuda para pessoas com transtornos de ansiedade.

**INTRODUÇÃO** O crescimento nas últimas décadas de diversos grupos de ajuda mútua tem apresentado um campo de pesquisa ainda pouco explorado. Por definição, grupo é um conjunto de duas ou mais pessoas diferentes e que possuem um objetivo mútuo. (FREIRE, 2003).

O primeiro grupo de ajuda mútua que se tem conhecimento oficialmente no Brasil, surgiu na cidade do Rio de Janeiro, em 1947, com o nome de Alcoólicos Anônimos. Esse grupo foi criado por um publicitário norte americano, que veio ao Brasil a trabalho e, sentindo falta de participar desse grupo, já que participava dele nos Estados Unidos, para poder compartilhar suas experiências e, desta maneira, se manter longe do “primeiro gole”, decidiu fundar, juntamente com sua esposa, o primeiro grupo brasileiro. (AABR, 2017). De lá pra cá, o grupo cresceu, se espalhou por todos os estados brasileiros e surgiram outros grupos em diversas outras áreas, como: os narcóticos anônimos, neuróticos anônimos, jogadores anônimos, devedores anônimos, dependentes de amor e sexo anônimos, APOIAR, Convivendo, Sem Transtorno, CatPan – Grupo de autoajuda aos portadores do Transtorno do Pânico e Depressão, AMPARE – Associação dos Amigos dos Pacientes de Pânico em Recife, entre outros. Alguns desses novos grupos não utilizam o termo anônimo no nome, pois não seguem a filosofia e a prática dos doze passos[[1]](#footnote-1) usadas pelo precursor dos grupos no Brasil, Alcoólicos Anônimos.

Os grupos de ajuda mútua possuem diversas características, como caráter voluntário, troca de experiência, nenhuma hierarquia, acolhimento aos novos participantes, ausência de julgamentos morais e críticas aos participantes, entre outras, sendo que algumas destas características são consideradas intervenções educativas, como a troca de experiência e a sociabilidade entre os participantes, já que assume-se que a educação envolve práticas e processos formativos e de socialização na cultura nos agrupamentos humanos. (ROEHE, 2005 *apud* ROOTES e AANES 1992).

Esse tipo de intervenção educativa está alinhado às características da educação sócio-comunitária conforme apresentado por Gomes (2008) ao afirmar que a educação sócio comunitária é “[...] um tipo de processo educacional marcado por intervenções educativas que articulam a comunidade para transformações sociais” (GOMES, 2008, p. 6), e alinhado às características da educação não-formal conforme apresentado por Fernandes, Lima e Miranda ( 2017 *apud* Afonso, 1989) ao apresentar algumas características desta, como o caráter voluntário, a promoção da socialização, o favorecimento da participação, baixos níveis hierárquicos, visar a mudança social entre outras.

A Pedagogia Social vem sendo discutida nas últimas décadas devido à lacuna existente entre a formação escolar e as demandas da sociedade. Para diversos autores existe uma divergência entre as perspectivas da educação não-formal e da Pedagogia Social. Muitos defendem que os termos são únicos, independentes e sem nenhuma relação entre eles, outros, no entanto, defendem que existe sim uma relação e, portanto, podem ser utilizados juntos. Gohn e Gadotti defendem que é possível o uso do termo educação não-formal juntamente com a Pedagogia Social, enquanto Neto, Silva e Moura são opositivos. (MACHADO, 2010).

Esta pesquisa de mestrado, em andamento, se baseia nos trabalhos de Gohn e Gadotti que defendem uma relação existente entre a educação não-formal e a Pedagogia Social.

Em relação a escolha dos grupos de pessoas com transtornos de ansiedade ela se deu devido a dois motivos principais, o primeiro é pela escassez de trabalhos nessa temática, já que diversos autores têm se debruçado no estudo dos grupos de ajuda mútua, porém a maioria desses estudos é voltada exclusivamente para dependentes de álcool ou de drogas. O segundo motivo é devido ao crescimento, principalmente nesses últimos anos, de pessoas com transtornos de ansiedade no Brasil e no mundo. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002).

O objetivo deste trabalho é o de identificar e analisar as práticas educativas e sociais nos grupos de ajuda mútua de pessoas com transtornos de ansiedade e os impactos da participação nesses grupos nas vidas dos seus participantes, inclusive no seu dia a dia, já que muitos desses transtornos afetam negativamente o cotidiano das pessoas acometidas.

A metodologia de pesquisa utilizada foi a qualitativa, bibliográfica e do tipo participante, utilizando como técnica para a construção de dados o questionário, com trinta e quatro (34) perguntas abertas ou fechadas. A pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética e pode ser acessada na Plataforma Brasil pelo parecer de no. 2505594.

A fundamentação teórica e metodológica é baseada em diversos autores, entre eles: Mota (2014), Roehe (2005) referente ao conceito de grupos de ajuda mútua, Severino (2011), Gadotti (2012), Machado (2010), Paula e Machado (2008), Gomes (2008), Fernandes (2014), Fernandes, Lima e Miranda (2017) e Gohn (2006), referentes a educação sociocomunitária, pedagogia social e educação não-formal. A definição e os tipos de transtornos de ansiedade foram baseados na Organização Mundial da Saúde (2002). A metodologia e as técnicas utilizadas na pesquisa em educação foram baseadas nos autores Gil (2002), Severino (2007) e Lüdke e André (1986).

**EMBASAMENTO TEÓRICO-METODOLÓGICO  
Os Grupos de ajuda mútua**

Cada grupo se auto intitula como sendo de apoio, de terapia, de autoajuda ou de ajuda mútua. Os grupos de apoio ou de terapia têm em sua formação a participação de algum profissional da área da saúde (ALVAREZ et al., 2012) (MUNARI e ZAGO, 1997) e, por esse motivo, não foram objeto de estudo desta pesquisa que se foca no campo da educação.

Já os grupos de autoajuda e ajuda mútua, referem-se ao mesmo tipo de grupo, em que se configura uma estrutura coletiva de caráter voluntário e não possuem profissionais da área da saúde, e sim pessoas ou familiares com problemas em comum (LOECK, 2009). Os grupos de autoajuda e de ajuda mútua são objetos desta pesquisa, porém o termo utilizado na pesquisa foi de grupos de ajuda mútua por ter sido o mais encontrado em outros trabalhos já publicados.

Sendo assim, os grupos de ajuda mútua são formados por pessoas que sofrem de um problema comum e que se reúnem, presencialmente ou não, com o objetivo de um ajudar ao outro. Essa ajuda acontece por meio de acolhimento no grupo, de troca de experiência, de apoio emocional entre outros. (VASCONCELOS et al., 2013; SÃO PAULO, 2010).

**A Pedagogia Social, a Educação Sociocomunitária e a Educação Não-Formal**

A Pedagogia Social vem sendo discutida nas últimas décadas devido a lacuna existente entre a formação escolar e as demandas da sociedade. Um dos motivos levantados para essa lacuna, segundo Paula e Machado (2008), é a formação dos pedagogos, que na maioria das vezes têm seus cursos focados exclusivamente no ensino escolar (educação formal). (PAULA; MACHADO, 2008). Os autores apresentam que:

[...] não podemos esquecer que, predominantemente no Brasil, os cursos de Pedagogia, ainda continuam formando os pedagogos para trabalharem principalmente no ambiente escolar: na Educação Infantil e nas Séries Iniciais do Ensino Fundamental. Poucos cursos discutem a formação específica para atuação em espaços não-formais de educação. (PAULA; MACHADO, 2008, p.8).

Paula e Machado (2008) ainda apresentam em seu trabalho, um levantamento realizado em diversas publicações referentes ao termo Pedagogia Social, e em todas elas o objetivo apresentado não é o de desvalorizar a educação formal e a formação desses educadores, mas sim apresentar uma opção para preencher a lacuna existente entre a formação escolar e as demandas sociais. (PAULA; MACHADO, 2008).

As discussões sobre a Pedagogia Social iniciaram-se há alguns anos no Brasil, porém ainda existem algumas divergências entre diversos pesquisadores a respeito da Pedagogia Social e da Educação não-formal.

Gadotti (2012) trata a Pedagogia Social como um novo paradigma da pedagogia, uma refundação, já que o modelo atual de ensino ignora o “social” focando no individualismo e no consumismo, modelo pregado pelo capitalismo. (GADOTTI, 2012). Para Gadotti (2012), reafirmando seu pensamento, a Pedagogia Social tem “[...] inequívoca vocação para a libertação, emancipação e autonomia do sujeito em relação às estruturas que o oprimem [...]”. (GADOTTI, 2012, p. 29). O autor ainda afirma que a área “social” precisa ter uma atenção mais ampliada, em que todo o sistema educacional precisa ser repensado por essa perspectiva. Neste sentido, o autor apresenta que

Não só as pessoas precisam educar-se socialmente. O próprio sistema educacional precisa ser educado socialmente, para pensar o social. O modelo escolar vigente tem confundido educação com escolarização, tem confundido pedagogia com didática, qualidade da educação com testes de aprendizagem, tem confundido o saber escolar com todo o saber e, por isso, tem concebido a escola como único espaço educativo. (GADOTTI, 2012, p. 28).

Essa pesquisa não tem como finalidade o aprofundamento desse debate e tendo em vista a divergência encontrada entre diversos autores e levando em consideração que somente no II Congresso Internacional de Pedagogia Social, no ano de 2008, foram apresentadas quatro oficinas que utilizavam o termo não-formal em seu título, além de ter ocorrido uma mesa redonda (mesa 8: Diálogos e Fronteiras: Pedagogia Social, Educação Não-Formal e Educação Sócio Comunitária) em que o termo não-formal também aparecia em seu título, este trabalho utilizou os conceitos apresentados por Fernandes, Lima e Miranda (2017), no que toca a assunção desta terminologia, bem como Gohn e Gadotti que defendem uma proximidade entre os dois termos, a Pedagogia Social e a Educação não-formal. (MACHADO, 2010).

Gadotti (2012) apresenta que toda educação é social e tanto pode ser o escolar (formal) ou não-escolar (não-formal). Em seu trabalho o autor discute os conceitos de Educação Social, Educação Comunitária, Educação Popular, Educação Não-Formal, entre outras. Para o autor, a Pedagogia Social e a Educação Não-Formal não podem ser tratadas como conceitos excludentes,

A Carta da Pedagogia Social aprovada em 2006 no I Congresso Internacional de Pedagogia Social, realizado na USP, Mackenzie e UniFMU, reafirma a importância das “práticas de educação não-formal” das ONGs e movimentos sociais e sindicais, sustentando que “a elevação da educação não-formal ao de política pública é uma exigência da realidade social brasileira” (GADOTTI, 2012 *apud* SILVA, NETO, MOURA, 2009, p. 317).

Gohn (2006), ao apresentar a construção do campo da Educação Não-Formal na Pedagogia Social apresenta “[...] a educação não-formal é a categoria central de trabalho de um educador social, numa pedagogia social”. (GOHN, 2006, p.3). Em outro trecho a autora resume a educação não-formal como “[...] em suma, consideramos a educação não-formal como um dos núcleos básicos de uma Pedagogia Social.” (GOHN, 2006, p.3).

Já a educação não-formal é apresentada por Fernandes (2014), como uma educação pautada na prática e sem a necessidade de se seguir um currículo teórico padronizado e definido a *priori*.

Fernandes, Lima e Miranda (2017), sustentados em Trilla (1996), apresentam que a educação formal é aquela estipulada pelo Estado, por exemplo, a educação superior que é regida pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB). Já a educação não-formal é aquela em que existe um processo de aprendizagem só que este não é realizado em ambientes formais e não existe uma legislação a ser seguida. (FERNANDES; LIMA; MIRANDA, 2017).

Gohn (2006), em seu artigo relacionado à Educação Não-Formal, apresenta as principais diferenças entre a perspectiva da Educação Formal, Informal e a Não-Formal. Para a autora, a Educação Formal é aquela que é ensinada nas escolas e universidades, ou seja, nos ambientes institucionais públicos ou privados. A Não-Formal é aquela que ocorre no decorrer da vida em ambientes não institucionais e que possuem um objetivo específico. E a informal é aquela que ocorre nas socializações das pessoas com a família, os amigos, os vizinhos, os colegas e em vários tipos de espaço.

Um outro campo desta pesquisa e que tem relação com a Pedagogia Social é a área chamada Educação Socio comunitária. Gomes (2008) apresenta a importância desse campo de estudo na educação:

É preciso, portanto, compreender que ao se propor o estudo da Educação Sócio-comunitária, a proposta não é feita como hipótese de resolução de todos os problemas sociais e educativos, mas como problematização das possibilidades de emancipação de comunidades e pessoas em constituir articulações políticas, expressas em ações educativas, que provoquem transformações sociais intencionadas (GOMES, 2008, p. 8).

Para Gomes (2008), “a educação sócio-comunitária é, assim, numa primeira visão, o estudo de uma prática pela qual a comunidade intencionalmente busca mudar algo por meio de processos educativos”. (GOMES, 2008, p. 6).

**Os transtornos de ansiedade**

A ansiedade é considerada uma condição emocional necessária e natural do corpo humano, que tem como objetivo alertar a presença de alguma ameaça, algum risco ou algo desconhecido. (SADOCK et al., 2016). Ela prepara o organismo para lutar ou fugir das situações. Para Castillo et al. (2000), a ansiedade é “[...] um sentimento vago e desconfortável de medo, apreensão [...] derivado de antecipação de perigo [...]”. (CASTILLO et al., 2000, p. 20). Por ser uma condição natural do corpo humano, as sensações e somatizações são variáveis em intensidade e ocorrência de pessoa para pessoa. Essa variação ocorre, principalmente, em decorrência da estrutura biológica e do estado psicológico de cada pessoa.

Os sintomas da ansiedade são apresentados por Silva (2010) como sendo únicos e diferentes de pessoa para pessoa, sendo, normalmente, somatizados como: boca seca, suor excessivo, respiração ofegante, pressão na cabeça, batimento cardíaco acelerado, fraqueza muscular, sofrimento intestinal, fadiga muscular, desespero, sensação de perda de controle entre outros.

Para Silva (2010), a ansiedade só se torna uma patologia, chamada de transtorno de ansiedade, “quando a ansiedade se apresenta em uma intensidade ou duração elevada, não proporcional ao estímulo frente ao qual a pessoa se encontra [...]”. (SILVA, 2010, p. 203).

De acordo com compêndio de psiquiatria, os transtornos de ansiedade são divididos em seis (6) transtornos que são: transtorno do pânico (TP), agorafobia, fobia específica, fobia social, transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e outros transtornos de ansiedade. (SADOCK et al.,2016).

**METODOLOGIA DE PESQUISA**

Para Severino (2007), em seu livro de metodologia do trabalho científico, “a ciência se faz quando o pesquisador aborda os fenômenos aplicando recursos técnicos, seguindo um método e apoiando-se em fundamentos epistemológicos”. (SEVERINO, 2007, p. 100).

Na área da Educação, a pesquisa deve ser próxima da vida diária dos educadores de maneira que contribua e que seja uma ferramenta e um instrumento de enriquecimento do seu trabalho. (LÜDKE; ANDRE, 1986).

Dentre todos os tipos de abordagem de pesquisa em Educação, esta é denominada como abordagem qualitativa já que se utilizará o ambiente natural como fonte direta de dados, valorizando o contato do pesquisador com o ambiente e com a situação que está sendo pesquisada. (GODOY, 1995).

A pesquisa é de campo empírico e, quanto aos objetivos, é descritiva e analítica, pois tem como foco principal a descrição dos dados construídos a partir de técnicas de construção de dados e estes são analisados e interpretados a partir de embasamento teórico-conceitual. (GIL, 2002)

A pesquisa é do tipo participante pois, de acordo com Brandão (2001), não é possível separar o pesquisador do grupo que pretende pesquisar, eles fazem parte do mesmo meio.

Groppo e Martins (2007) apresentam que a pesquisa participante é condenada por pesquisadores tradicionais, pois consideram que o envolvimento do pesquisador contamina os resultados obtidos. Para os autores, a pesquisa participante não se intimida por discussões, ela “[...] faz da pesquisa um instrumento de intervenção na realidade, tornando-se, para além de científica, uma técnica de coleta, análise e compreensão dos dados [...]”. (GROPPO; MARTINS, 2007, p. 33).

A construção de dados foi realizada por meio de questionário semiestruturado, que segundo Marconi e Lakatos (2010) é um instrumento utilizado pelo entrevistado para registrar suas respostas sem a presença do entrevistador.

A divulgação e seleção dos participantes se deu pelo envio de convite aos grupos de ajuda mútua de pessoas com transtornos de ansiedade na rede social *Facebook*, no fórum ansiosos.com e ansiosos.com.br, no sistema de conversa instantânea pelo celular *whatsapp*, por contato via telefone e por *e-mail* direcionado aos grupos encontrados na *internet*.

Para participar da pesquisa todas as pessoas tinham mais de 18 anos e estavam participando ou já ter participado de algum grupo de ajuda mútua para pessoas com transtornos de ansiedade[[2]](#footnote-2).

Inicialmente, setenta e duas (72) pessoas responderam as trinta e quatro (34) perguntas do questionário, porém ao realizar a análise das respostas foi percebido que quatro (4) pessoas responderam o questionário só que nunca tinham participado de algum grupo de ajuda mútua para pessoas com transtornos de ansiedade e, por este motivo, estas respostas foram excluídas das análises, restando no final sessenta e oito (68) participantes.

**RESULTADOS**

Os resultados preliminares apresentaram que a participação nos grupos de ajuda mútua para pessoas com transtornos de ansiedade se mostrou bastante positiva, já que fatores como o processo de aprendizado e a diminuição do isolamento foram notadas pela grande maioria dos participantes da pesquisa.

O perfil predominante identificado dos participantes foi de pessoas que se identificam com o gênero feminino, que estão na faixa etária entre 26 e 46 anos de idade e que em sua grande maioria residem em capitais ou em grandes cidades dos Estados Brasileiros.

Para os participantes, os grupos de ajuda mútua auxiliam no processo de aprendizagem dos seus transtornos, principalmente por meio da troca de experiências entre os pares. Para eles, a participação nesses grupos, além de ajudar a conhecer mais sobre seus transtornos, faz com que a grande maioria volte a se sentir importante já que se sentem pertencentes a um determinado grupo e diminuem o isolamento, que muitas vezes é constituído pelos transtornos.

Em relação à percepção dos participantes quanto ao processo de aprendizagem ao freqüentar um grupo de ajuda mútua para pessoas com transtornos de ansiedade, 88,2% responderam que aprenderam ao participar de um grupo e 11,8% consideraram que não aprenderam. Juntamente com essa pergunta, foi questionado como ocorria o processo do aprendizado.

Para o grupo que considerou que aprendeu, surgiram as seguintes respostas: “Troca de vivências, apoios”, “Ouvindo e me identificando com os depoimentos. Sintomas que me incomodavam e que eu desconhecia fazerem parte da TAG”, “Com depoimentos de outras pessoas, me identifiquei e trocamos informações”, “Através de artigos postados”, “Me comparando”, “Lendo e ouvindo sobre os sintomas de outras pessoas”, “Quando alguém conta sua experiência e me identificar isso é um aprendizado”, “Interação quando relato algo que alguém já passou e me diz como superou”, “Ao ver que alguns exercícios simples como por exemplo de respiração podem ajudar a controlar uma crise”, “Através de relatos dos participantes”, “Sabendo das experiências dos outros membros”, “Vendo as várias nuances com o relato de outras pessoas”, “Aprendi a controlar as crises com dicas como respiração e aceitar essa doença”, “Vendo as histórias dos outros”, “Através da experiência dos outros”, “Conhecendo histórias como a minha e ajudar pessoas em uma crise”, “Ao compartilhar experiências as pessoas passam a entender melhor sobre os transtornos e como lidar com eles, principalmente. São compartilhadas dicas de atividades alternativas que auxiliam a enfrentar o problema, por exemplo”, “Através dos depoimentos e matérias”, “Pela experiência de outros, como lidar quando tiver uma crise”, “Através de exemplos de outras pessoas”, “Ao conversar com pessoas que passam pelo mesmo problema e dicas de como lidar”, “Lendo os posts”, “Troca de experiência. Não estamos sós”, “Com as conversas e com textos trazidos pelos participantes”, “Na troca de informações” entre outras.

Como pode ser observado, a grande maioria dos que consideraram que ocorreu um processo de aprendizado, faz a ligação desse aprendizado com a troca de informação, experiência, conversas e lendo informações divulgadas nos grupos. Conforme apresentado por Roehe (2005 *apud* ROOTES e AANES, 1992), o partilhar das experiências entre os participantes é considerado uma intervenção educativa. Essa intervenção tem duas visões, a de quem está compartilhando ou narrando e a de quem está ouvindo. Para quem ouve, se dá pela experiência do outro e, para quem compartilha, o aprendizado ocorre pela narrativa recuperada via memória, pelas novas interpretações dessa narrativa, reflexões e pelo fato de se lembrar de situações não lembradas anteriormente.

Dependendo do tipo de participação no grupo o aprendizado pode ter uma alteração já que ao estar presente em um grupo ocorre uma maior empatia entre os participantes. Ao ouvir, presencialmente, as experiências, fica mais fácil de serem sentidas, já que paira a emoção do narrador e sua energia. Já no virtual, essa aprendizagem pode ocorrer de maneira mais fria, pois o computador não apresenta essas emoções. Em compensação, por ter mais integrantes, a participação de maneira virtual possibilita se ver mais facilmente em alguma outra história e tirar um maior aprendizado com as experiências com que mais se identifica.

Outra pergunta busca verificar se a participação em um grupo de ajuda mútua altera a vida social do participante. Responderam que não 55,80% e que sim 44,20%. Como era uma pergunta aberta, algumas das respostas foram: “Sim... Passei a lidar melhor com as pessoas”, “Sim, me sinto mais tranqüila e me sinto um ser normal... com ansiedade”, “Sim, fiz amigos nessa condição e até fiz uma social com os mesmos”, “Consigo me entrosar mais com o público”, “Sim! De certa forma consigo me socializar melhor com as pessoas, mesmo diante a tantas dificuldades”, “Ainda não”, “Não”, “Não houve alteração. Sou muito refratária à vida social. "*Homo* *hominis* *lúpus*", ou seja, o homem é o lobo do próprio homem[[3]](#footnote-3)”, “Não, o último grupo agravou meu estado, já não saia de casa, lendo os relatos pioraram”, “Ainda não, pois ainda preciso de mais investigação sobre meu isolamento social. Mas acredito que vai mudar” entre outras.

Os resultados preliminares apresentaram que a participação nos grupos de ajuda mútua para pessoas com transtornos de ansiedade se mostrou bastante positiva, já que o processo de aprendizado é notado pela grande maioria dos participantes da pesquisa e a metade dos participantes consideram que tiveram alguma mudança em suas vidas sociais.

Como pode ser observado nas respostas das duas perguntas apresentadas anteriormente, a participação em um grupo de ajuda mútua para pessoas com transtornos de ansiedade tem um caráter positivo, já que impacta a vida dos participantes e, consequentemente, de seus familiares e de sua comunidade.

Os grupos de ajuda mútua aparecem para a grande maioria dos participantes como uma “pequena luz no final do túnel”, já que a participação ajuda na diminuição do isolamento, no sentimento de pertencimento, no acolhimento, no aprendizado dos transtornos, na melhora em suas vidas de alguma maneira, entre outras.

O processo de aprendizagem realizado nos grupos ocorre, principalmente, por meio do compartilhamento das experiências e vivências dos participantes, e ele tem um impacto em quem está ouvindo como em quem está falando. Esse processo tem algumas características tanto da Educação Não-Formal como da Educação Sócio Comunitária (entendendo esses campos no diálogo com a Pedagogia Social).

A participação no grupo também favorece a prática social e comunitária dos participantes pois favorece o acolhimento, a diminuição do isolamento, a gratidão, um sentimento mais humano e a aceitação do outro independente de seus problemas. Desta forma, a mudança social desejada pode advir de transformações internas e de outros modos de se relacionar socialmente, motivados por um emocionar modificado e mais permeável a confiabilidade e a respostas mais adequadas as adversidades oriundas da modernidade.

**REFERÊNCIAS**

AABR, **Alcoólicos Anônimos do Brasil**, Disponível em: <http://www.aabr.com.br/ver.php?id=137&secao=2> Acesso em: 30 set. 2017.

ALVAREZ, Simone Quadros et al. Grupo de apoio/suporte como estratégia de cuidado: importância para familiares de usuários de drogas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, 33, n. 2, p. 102-108. jun. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1983-14472012000200015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 ago. 2018.

BRANDÃO, Carlos R. (Org.). **Pesquisa participante**, São Paulo: Brasiliense, 2001.

CASTILLO, Ana Regina G. L. et al. Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr**., São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, dez.,  2000.  Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 08 jul. 2017.   
FERNANDES, Renata S. Educação não formal, os registros e a oralidade. **Série-Estudos,** Periódico do Programa de Pós-Graduação em Educação da UCDB, n. 38, p. 169-182, 2014.

FERNANDES, Renata S.; LIMA, Lívia M. G.; MIRANDA, Antonio Carlos. Abordagens teórico-metodológicas em educação não formal e animação sociocultural. **Revista de Educação PUC-Campinas**, v. 22, n. 3, p. 497-513, 2017.

FREIRE, Madalena (Org.). **O que é Grupo?** Grupo: indivíduo, saber e parceria: malhas do conhecimento. São Paulo: Espaço Pedagógico, 2003.

GADOTTI, Moacir. Educação popular, educação social, educação comunitária: conceitos e práticas diversas, cimentadas por uma causa comum. **Revista Diálogos**, v. 18, n. 2, p. 10-32, 2012.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002.

GODOY, Arlinda S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de Administração de empresas**,1995. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n2/a08v35n2.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2017.

GOHN, Maria da Glória. Educação não-formal, participação da sociedade civil e estruturas colegiadas nas escolas**. Revista Ensaio-Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, Rio de Janeiro v. 14(50), p.11-25, 2006.

GOHN, Maria da Glória. Educação não-formal na pedagogia social. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA SOCIAL, 1., 2006, São Paulo, **Anais eletrônicos**... São Paulo: USP, 2006. Disponível em:

<http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=MSC0000000092006000100034&lng=en&nrm=abn>. Acesso em: 17 ago. 2018.

GOMES, Paulo de Tarso. Educação Sócio-comunitária: delimitações e perspectivas.In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA SOCIAL, 2., 2008, São Paulo. **Anais eletrônicos**... São Paulo: USP, 2008. Disponível em:

<http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=MSC0000 000092008000100013&lng=en&nrm=abn>. Acesso em: 10 jul 2017.

GROPPO, Luís Antonio; MARTINS, Marcos Francisco. **Introdução à pesquisa em educação**. Piracicaba: Biscalchin Editor, 2007.

LOECK, Jardel F. **Adicção e Ajuda Mútua:** Estudo Antropológigo de Grupo de Narcóticos Anônimos na cidade de Porto Alegre (RS). Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. 158 f.

LÜDKE, Marli; ANDRÉ, Menga E. D. A. **Pesquisa em Educação:** abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

MACHADO, Érico R. A Pedagogia Social no contexto brasileiro: análises de possíveis aproximações ou distanciamentos das áreas de Educação Popular e dos Movimentos Sociais. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA SOCIAL, 3., 2010 São Paulo. **Anais eletrônicos**... São Paulo: Associação Brasileira de Educadores Sociais (ABES), 2010. Disponível em: < http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?pid=MSC0000000092010000100009&script=sci\_arttext>. Acesso em: 18 ago. 2018

MOTA, Leonardo de Araújo. Aflição e ajuda mútua em tempos de globalização. **Estudos de Sociologia**, Recife, v. 10, n. 1, p. 155-184, 2004. Disponível em: <http://www.revista.ufpe.br/revsocio/index.php/revista/article/view/249>. Acesso em: 14 jul 2017.

MUNARI, Denize Bouttelet; ZAGO, Márcia Maria Fontäo. Grupos de apoio/suporte e grupos de auto-ajuda: aspectos conceituais e operacionais, semelhanças e diferenças. **Revista de enfermagem**. UERJ, v. 5, n. 1, p. 359-66, 1997. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/ ?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDENF&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=2950&indexSearch=ID> Acesso em: 12 dez. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial da Saúde. Saúde mental:** nova concepção, nova esperança. Lisboa, 2002.

PAULA, Ercília Maria A. T.de; MACHADO, Érico R. A pedagogia social na educação: análise de perspectivas de formação e atuação dos educadores sociais no Brasil. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA SOCIAL**,** 2., 2008, São Paulo. **Anais eletrônicos**... São Paulo: USP, 2008. Disponível em: <http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?pid=MSC 0000000092008000100005&script=sci\_arttext >. Acesso em: 19 ago. 2018.

ROEHE, Marcelo Vial. O que são grupos de auto-ajuda. **Revista de Ciências Humanas**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 6, p. 197-214, 2005. Disponível em: < http://www.revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/264/484>. Acesso em: 19 ago. 2018

SADOCK, Benjamin. J., SADOCK, Virginia. A., RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria**: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica. Porto Alegre: Artmed, 2016.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência de São Paulo. **Reabilitação Baseada na Comunidade: Diretrizes RBC**. São Paulo, p. 393 – 417, 2010.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico.** São Paulo: Cortez, 2001.

SILVA, Tomaz Tadeu da. **A produção social da identidade e da diferença.** 2000. Disponível em <http://www.diversidadeducainfantil.org.br/PDF/A%20produ%C 3%A7%C3%A3o%20social%20da%20identidade%20e%20da%20diferen%C3%A7a%20-%20Tomaz%20Tadeu%20da%20Silva.pdf> Acesso em: 26 mar. 2018.

VASCONCELOS, Eduardo M. (coord.) et al. **Cartilha [de] Ajuda e suporte mútuos em saúde mental: para participantes de grupos.** Escola de Serviços Social da UFRJ, 2013. Disponível em: <http://www. saude.campinas.sp.gov.br /programasintegrativa/curso\_PICS/encontro\_2016\_09\_01/Cartilha\_ajuda\_e\_suporte \_mutuos\_em\_saude\_mental.pdf> Acesso em: 16 jul. 2017.

1. Os doze passos do A.A. são conjuntos de princípios de modo de vida que visam expulsar a compulsão por beber, possibilitando uma vida íntegra e feliz. Os passos são: 1° Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas; 2° Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade; 3° Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de um Poder Superior, na forma em que O concebíamos; 4° Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos; 5° Admitimos perante o Poder Superior, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas; 6° Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter; 7° Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições; 8° Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados; 9° Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem; 10° Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente; 11° Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade; 12° Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades. [↑](#footnote-ref-1)
2. Todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). [↑](#footnote-ref-2)
3. Frase do filósofo inglês Thomas Hobbes que apresenta o homem como principal inimigo do próprio homem. Ou seja, a espécie humana é mais ameaçada pela própria espécie humana, onde os “mais fortes” exploram os “mais fracos” em todos os sentidos. Disponível em: < https://www.significados.com.br/o-homem-e-o-lobo-do-homem/> Acesso em: 21 jul. 2018. [↑](#footnote-ref-3)