













Guia para Facilitadores



Grupos de apoio a sobreviventes de perdas
decorrentes do suicídio

ÍNDICE

	Pág.
 1. O QUE É UM GRUPO DE APOIO A SOBREVIVENTE DE PERDAS DECORRENTES DO SUICÍDIO _____	07
 2. SUICÍDIO EM NÚMEROS _____	09
 3. TIPOS DE GRUPOS DE APOIO _____	11
 4. TIPOS DE FACILITADORES _____	13
 5. FUNCIONAMENTO DE UM GRUPO _____	18
 6. ESTRUTURA DOS ENCONTROS _____	25
 7. FACILITANDO O PROCESSO _____	32
 8. PROTEGENDO O PROCESSO _____	37
 9. AUTOCUIDADO PARA FACILITADORES _____	44
 10. CONCLUSÃO _____	48
ANEXOS _____	49

Apresentação

Esse material foi produzido pelo CVV (cvv.org.br), entidade sem fins lucrativos fundada em 1962, que atua gratuitamente na prevenção do suicídio e apoio emocional. Ele é complementado por uma série de seis vídeos e destina-se a interessados em criar ou aprimorar grupos de apoio a sobreviventes enlutados pelo suicídio. Seu conteúdo pode ser utilizado e replicado sem prévia autorização do seu autor, desde que citada a fonte.

Este guia em formato PDF e os seis vídeos podem ser acessados no site:

 www.cvv.org.br/conheca-mais

Apoio técnico:

Neury Botega, médico psiquiatra, pós-doutor pelo Instituto de Psiquiatria de Londres, professor colaborador da Unicamp – Universidade de Campinas/SP, membro da diretoria executiva da ABEPS – Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio, autor de mais de 10 livros como “Crise suicida: avaliação e manejo”, “Telefonemas na crise: percursos e desafios na prevenção do suicídio” e “Comportamento suicida”.

Karen Scavacini, psicóloga, doutora pela USP – Universidade de São Paulo, fundadora e coordenadora do Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, membro da diretoria executiva da ABEPS – Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio, autora dos livros “E agora? Um livro para crianças lidando com o luto por suicídio” e “Histórias de sobreviventes do suicídio”.

1.

O QUE É UM GRUPO DE APOIO A SOBREVIVENTES DE PERDAS DECORRENTES DO SUICÍDIO

“Sobreviventes enlutados pelo suicídio” ou simplesmente “sobreviventes do suicídio” é o termo técnico que define todas as pessoas significativamente impactadas por um suicídio, pois o objetivo primordial após a perda de alguém pelo suicídio é a sobrevivência. Os sobreviventes podem ser familiares, amigos ou colegas de trabalho ou estudo de alguém que buscou o suicídio e que, por esse motivo, podem estar mais vulneráveis emocionalmente. Chamamos de sobrevivente todos que se sentiram impactados por aquela morte.

Para muitos sobreviventes de perdas decorrentes do suicídio (familiares e amigos), a jornada da recuperação pode ser solitária, confusa e dolorida. Sobreviventes podem se sentir estigmatizados ou com vergonha, como se o suicídio tivesse sido sua culpa. Eles podem se sentir abandonados pelos amigos e familiares, que podem ser incapazes de dar o conforto e o suporte necessários e até culpá-los. Podem não conhecer pessoas com histórias similares e sentir que não têm com quem conversar sobre isso, alguém que realmente entenderia sua experiência traumática.

A sociedade costuma ver a dor do luto como algo temporário, a ser superado o mais rapidamente possível, para que a vida “normal” seja retomada. Mas, para muitos sobreviventes de perdas ligadas ao suicídio, sua confiança básica no mundo e em si foi posta abaixo, e eles se perguntam se um dia voltarão a sentir felicidade e a levar uma vida normal. Eles precisam de um lugar para compartilhar essa experiência com pessoas que possam compreendê-la, um lugar em que possam falar abertamente, para pessoas que as ouvirão sem julgar.

Esse lugar é o Grupo de Apoio.



O que os grupos de apoio fazem:

- Ajudam os sobreviventes a se sentir menos isolados e sozinhos;
- Dão esperança de que a recuperação é possível, ao aproximar novos sobreviventes a pessoas com histórias mais antigas;
- Dão suporte à ideia de que a dor do luto é esperada e aceitável;
- Oferecem a oportunidade de que sobreviventes falem abertamente sobre suas experiências com pessoas que passaram pela mesma experiência, e portanto poderão compreender;
- Permitem que cada sobrevivente aprenda com as histórias alheias;
- Conectam sobreviventes a informações confiáveis sobre saúde mental, suicídio e luto.

Esta apostila é concebida para ajudar a capacitar facilitadores de grupos de apoio ao prover informações sobre como criá-los e geri-los.

Pesquisas indicam que o luto do suicídio tem muito em comum com a dor de perdas por

outros tipos de morte, particularmente em casos repentinos, violentos ou traumáticos. Sobreviventes do suicídio lidam com as mesmas questões de tristeza, perda e saudades, porém tendem a achar que seu luto é diferente e só pode ser compreendido por aqueles que passaram pela mesma experiência. Nesse sentido, alguns temas são comuns a grupos de apoio e tendem a surgir constantemente como: culpa e responsabilidade; choque e apatia; vergonha; sensação de rejeição, abandono e raiva; efeitos na família; alívio; depressão e tendências suicidas, dor e resiliência.

2.

SUICÍDIO EM NÚMEROS

Panorama Global

A Organização Mundial de Saúde monitora e desenvolve programas de combate ao suicídio há várias décadas. Em seu site disponibiliza dados desde o ano 2000.

Suicídios, além de fortes fatores de caráter pessoal e familiar, também estão ligados a fatores culturais, religiosos, políticos e econômicos. Algumas regiões do mundo possuem taxas de mortes muito acima da média mundial – em especial o Leste europeu. Outras – como o Oriente Médio – possuem taxas muito baixas, mesmo em países que passam por guerras civis, como a Síria.



Por país, as taxas se situam entre 0,5 (Antígua e Barbuda) e 31,8 (Lituânia).

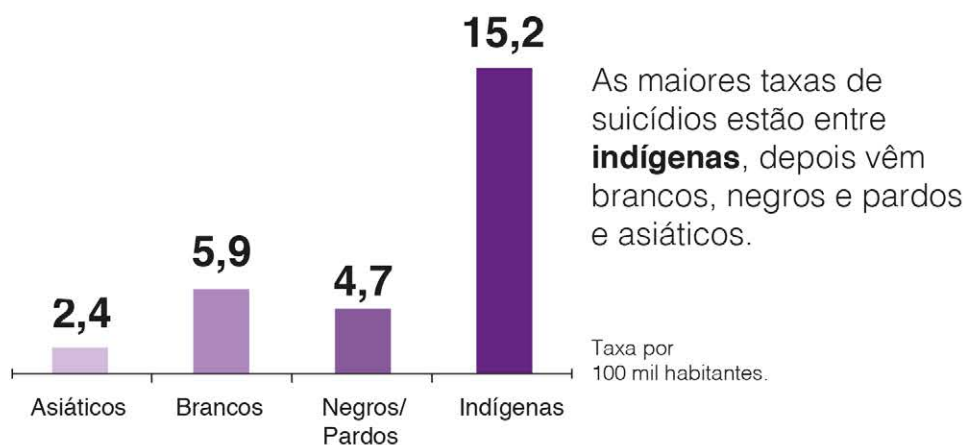
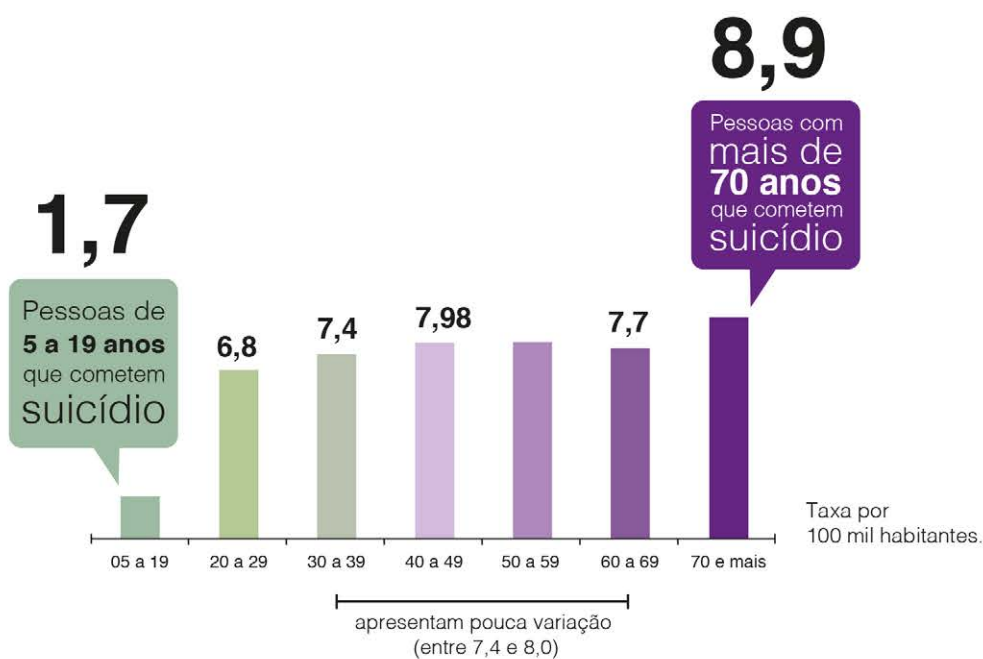
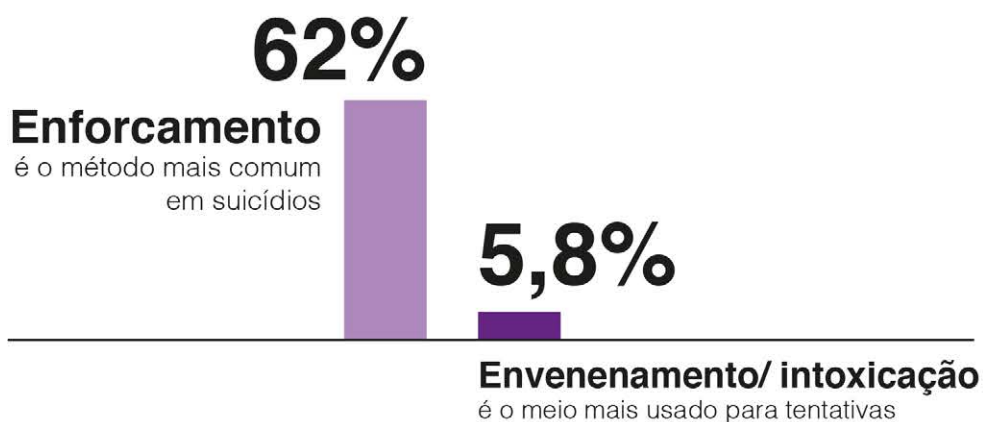
Apesar de a taxa do Brasil estar abaixo da média mundial e das Américas, o Brasil está em 8º lugar entre os 59 países que registraram aumento de casos neste século (118 registraram diminuição e seis ficaram estáveis). Apenas dez países pioraram mais que o Brasil.

Brasil

No Brasil, as taxas de suicídio vêm crescendo constantemente. Passaram de 4,8 a 6,5 por 100 mil neste século.

Segundo dados do Ministério da Saúde, as mulheres tentam mais suicídios, e também são mais reincidentes, mas há muito mais mortes entre homens.





3.

TIPOS DE GRUPOS DE APOIO

Existem basicamente três tipos de grupos de apoio a sobreviventes, cada um com seus pontos fortes e desafios. Nenhuma fórmula é necessariamente correta, e o criador de um grupo deve considerar as qualidades de cada formato, as necessidades da comunidade e sua própria percepção. Com o passar do tempo e o acúmulo de experiência, o criador do grupo pode experimentar novos formatos.



Grupos Abertos

Tipo mais comum de grupo de apoio, grupos abertos se reúnem regularmente, geralmente em dia e horários fixos (por exemplo: Primeira terça-feira do mês, de 19h às 21h). As reuniões acontecerão conforme um calendário, e os sobreviventes podem livremente participar com a frequência que acharem conveniente. Novos sobreviventes, por exemplo, podem comparecer mensalmente por dois anos, depois deixar de vir regularmente e depois reaparecer quando sentirem uma necessidade pontual.

Vantagens dos grupos abertos:

- Sobreviventes determinam sua necessidade de participar e têm liberdade na frequência.
- Novos sobreviventes podem se juntar a qualquer momento.
- A presença de membros mais antigos irá ajudar no fortalecimento, no apoio e na sensação de conforto aos mais novos.
- Desafios dos grupos abertos:
- Sempre haverá a incerteza sobre quem aparecerá em cada reunião. Às vezes você terá a presença de uma ou duas pessoas (o que não é necessariamente ruim), e às vezes terá grupos inesperadamente grandes.
- Será comum ter integrantes em diferentes etapas do seu luto e portanto com diferentes necessidades. Por exemplo, mais novos poderão querer discutir a dor aguda enquanto outros estarão prontos a discutir como seguir em frente.
- Como a composição do grupo muda a cada reunião, pode haver dificuldade em criar uma integração maior entre os participantes.



Grupos Fechados

Grupos fechados se iniciam com um número pré-estabelecido de reuniões e um ciclo previsto. Geralmente são de 8 a 12 reuniões em dois a três meses. Os participantes só podem entrar no início de um ciclo, e espera-se que participem de todas as reuniões, para que o grupo permaneça consistente.

É importante notar que grupos fechados são tipicamente facilitados por profissionais de saúde mental, já que geralmente são combinados grupos de discussão com

apresentações acadêmicas em cada reunião.

Vantagens dos grupos fechados:

- Há potencialmente maior senso de coesão porque todos os integrantes começam juntos e assim percorrem a trajetória no grupo.
- Integrantes sabem quem irão encontrar a cada reunião, e não há a necessidade de repetição do processo de receber novos integrantes.
- Desafios dos grupos fechados:
 - Alguns integrantes podem sentir necessidade de continuar com o grupo depois de findo o cronograma.
 - Recém-enlutados não têm o benefício de conviver com “veteranos”.
 - Pode haver dificuldade para o facilitador em obter determinado número de interessados a cada ciclo, e potenciais novos integrantes podem ter que esperar muito tempo antes do início de um grupo.



Grupos Híbridos

É possível combinar aspectos de grupos abertos e fechados. Por exemplo, um grupo fechado pode permitir a potenciais novos integrantes que participem de uma sessão ou duas antes de decidir aderir pelo restante das reuniões. Ou um grupo fechado pode ser criado com a opção de os integrantes decidirem estender o curso por mais 8 ou 12 sessões depois do primeiro ciclo – ou ainda juntar-se a grupos abertos depois do primeiro ciclo.

Grupos abertos podem optar por limitar a entrada de novos membros para uma vez a cada dois meses, por exemplo, com o objetivo de preservar um senso de continuidade e grupo entre os membros. Grupos abertos muito grandes também podem optar por dividir a reunião em sub-grupos (por toda ou parte da duração), como mães, irmãos, etc.

4.

TIPOS DE FACILITADORES



Facilitadores Sobreviventes

Sobreviventes são facilitadores da maioria dos grupos de apoio que existem nos Estados Unidos. São pessoas extremamente dedicadas, altamente motivadas e leigas, que trazem a habilidade de compreender as experiências dos integrantes. Os participantes do grupo, sobretudo os recém-enlutados, sentem-se especialmente acolhidos ao saber que a pessoa que coordena o grupo passou pela experiência da perda também.

“Como sei que estou pronto para facilitar um grupo?”

Facilitar um grupo de apoio a sobreviventes pode ser extremamente gratificante. Ainda assim nem todos estarão aptos a conduzir as muitas tarefas envolvidas na facilitação de um grupo, e mesmo aqueles sobreviventes que são líderes naturais não estarão prontos para desempenhar esse papel até que tenham passado pela sua própria jornada de recuperação pelo luto.

Se você é um sobrevivente, a decisão sobre quando estará apto a facilitar um grupo é subjetiva e pessoal. Embora não haja regras estanques, é geralmente recomendado um prazo de dois anos desde a sua perda. Pode haver casos e circunstâncias em que começar a facilitar um grupo em um período menor que dois anos funcione, particularmente se houver um co-facilitador mais experiente.

Não é necessário que você tenha participado de um grupo de apoio anteriormente para começar a facilitar outro. Em muitos casos a principal razão para montar um grupo é que não existe outro na sua vizinhança ou região. Contudo, é preferível, à medida do possível, que você tenha algum tipo de experiência com grupos antes de iniciar o seu.

Autoquestionamentos:

- Eu tenho o tempo necessário para organizar um grupo e mantê-lo ativo por pelo menos um ano? (considere, principalmente no início, de 1 a 2 horas de organização para cada hora de reunião em si).
- Eu tenho a energia/equilíbrio emocional necessária para facilitar o grupo?
- Estou preparado para eventualmente postergar minhas próprias tarefas em prol de cumprir as obrigações com o grupo?
- Estou pronto para aceitar o fato de que nem sempre terei a resposta ou atitude correta para devolver ao grupo?

O seu processo de luto

Facilitar um grupo de apoio pode ser uma etapa importante do seu próprio luto. Buscar o contato com outros sobreviventes pode ajudar a trazer uma nova perspectiva e conforto, criando algo positivo dentro da tragédia de sua perda. No entanto é

importante que sobreviventes estejam avançados em seu processo de recuperação e que não sintam necessidade de compartilhar sua própria história, para que possam ser verdadeiramente úteis ao grupo. Isso não significa dizer que você já deve ter superado sua perda. Sobreviventes não superam uma perda ligada ao suicídio da mesma maneira que uma pessoa supera uma gripe – eles aprendem a viver com a experiência para que possam novamente encontrar sentido e felicidade em suas vidas.

Há vários indicadores de que você trabalhou sua perda o suficiente para estar apto a facilitar um grupo de apoio. Eles são:

- A capacidade de recordar e conversar sobre o suicídio sem ficar abalado pela dor;
- Não se ver consumido por pensamentos ligados ao suicídio por grandes partes do dia;
- O retorno da habilidade de encontrar prazer e sentido em relacionamentos e atividades cotidianas;
- A sua crescente compreensão das circunstâncias da morte da pessoa querida;
- A aceitação e o perdão das suas limitações humanas no relacionamento com a pessoa querida.

Sua experiência como sobrevivente é sua característica mais importante como facilitador de um grupo. Mas a experiência deve estar bem assimilada o suficiente para que você possa ouvir com objetividade e atuar livremente como facilitador, sem o risco de uma exagerada identificação com outros sobreviventes ou de um distanciamento quando a experiência alheia parecer dolorosa como a sua. Em resumo, facilitadores devem ser capazes de primeiramente focar no processo do grupo e não no seu próprio luto.

Ao mesmo tempo alguns sobreviventes avançados em seu processo de recuperação acreditam equivocadamente que facilitar um grupo lhes dará um fórum para instruir outros sobreviventes em sua recuperação. Cuidado: se você tende a ser um conselheiro ou acredita que o grupo representa uma oportunidade para você compartilhar com outros sobreviventes seu conhecimento acumulado, talvez a atividade de facilitador não lhe faça bem algum. O melhor facilitador é aquele que consegue sentar-se quieto, com ouvidos atentos, e deixar os integrantes do grupo falarem.

Sendo um “Participante-Observador”

Uma das principais aptidões do facilitador é a habilidade de atuar como um observador. Isso significa participar do grupo com a capacidade de dar um passo atrás e monitorar tudo que acontece nas discussões. É uma aptidão complexa, que requer as seguintes habilidades:

- Estar consciente de seus próprios pensamentos, emoções, pré-conceitos e vieses sobre os demais;
- Ser capaz de avaliar com precisão como as pessoas reagem às outras e a você;
- Manter atenção tanto sobre o que acontece com os indivíduos, quanto com o grupo como um todo.

Basicamente, a capacidade de ser um bom participante-observador se resume à habilidade de estar atento a si e aos outros, e pronto a tomar atitudes quando necessário. Todos têm essa habilidade até certo ponto, mas ela pode ser desenvolvida com treino, experiência e esforço do facilitador.

Mantendo a calma e o equilíbrio

Outra habilidade importante do facilitador é a capacidade de manter a calma em momentos de emoções intensas. Se você é um sobrevivente sabe que o suicídio de uma pessoa querida provoca as mais fortes emoções que um ser humano por experimentar: horror, medo, ira, culpa, angústia e dor. Como uma função importante do grupo é prover um espaço em que essas emoções podem ser livremente expressadas, o facilitador tem que estar apto para tolerar e suportar a expressão dessas emoções sem minimizá-las, fugir ou rotulá-las. É por isso que sobreviventes têm que conquistar etapas em sua própria recuperação antes de se colocar como facilitadores de grupos. Ser capaz de lidar com as próprias emoções permitirá que o facilitador mantenha a calma quando o grupo ficar emocionado, e que possa, portanto, servir de exemplo.

Relacionamento com um profissional de saúde mental

Como facilitadores, sobreviventes não tem necessariamente uma formação em saúde mental, pode ser útil desenvolver um relacionamento com um profissional de saúde mental (ou mesmo um clérigo) que tenha familiaridade com questões do suicídio e do luto. Esse profissional poderá ajudar o facilitador a lidar com situações difíceis que podem surgir, como comportamentos disruptivos ao grupo, integrantes com questões de saúde mental ou aqueles cuja dor do luto traz maiores complicações. Esses profissionais podem também ser convidados para proferir apresentações específicas ao grupo e farão o papel do especialista, em questões de distúrbios psiquiátricos, suicídio e luto.



Facilitadores Profissionais

Nem todos os grupos são facilitados por sobreviventes – profissionais de saúde mental, religiosos e outras pessoas têm tido sucesso como facilitadores. Embora a experiência da perda de uma pessoa querida por suicídio seja um ativo importante, o fundamental é uma disposição profunda e respeitosa de aprender com os sobreviventes, saber ouvir, e noções básicas sobre o suicídio e o luto. Facilitadores não-sobreviventes devem assegurar-se de que sua apresentação aos integrantes do grupo seja feita de uma forma sensível, deixando clara sua condição de não-sobrevivente, ao mesmo tempo enfatizando seu preparo e seu profundo e genuíno compromisso em ajudar a recuperação dos sobreviventes.

Como a educação formal de clínicos da saúde mental envolve pouco conteúdo ligado ao luto e ao suicídio, facilitadores profissionais estarão mais bem-preparados ao lerem bibliografia em narrativa profissional ou profissional (veja indicações bibliográficas no Anexo F). Isso permitirá que aprendam mais sobre as maneiras em que o luto do suicídio difere dos demais. Facilitadores profissionais não devem partir do princípio de que, por terem experiência com outros tipos de perda, estão preparados para compreender tudo o que é preciso sobre o luto relativo ao suicídio.

É importante ressaltar que grupos de apoio não são grupos de terapia. Cabe ao facilitador criar um ambiente em que os integrantes do grupo possam compartilhar suas experiências e apoiar-se mutuamente.



Co-Facilitadores

Uma pergunta comum é se facilitadores deveriam trabalhar em duplas ou sozinhos. Em geral é preferível que trabalhem em duplas (principalmente no caso de novos facilitadores). A co-facilitação oferece os seguintes benefícios:

- Divisão do trabalho de organizar as reuniões, comunicar-se com os integrantes, falar com membros novos etc;
- Dois facilitadores tendem a perceber coisas nas reuniões que talvez um só não perceba;
- Se um integrante tiver alguma dificuldade maior, ou deixar a reunião abruptamente, um co-facilitador pode ir ajuda-lo sem interromper a reunião;
- Co-facilitadores podem se ajudar a lidar com dinâmicas mais complexas, como conflitos de personalidade ou um integrante mais exaltado;
- Co-facilitadores podem analisar as reuniões entre si, com o objetivo de melhorar a eficiências dos encontros, bem como aprimorar suas próprias habilidades.
- Co-facilitadores podem ajudar a lidar com eventuais crises que ocorram com algum participante.

Em muitos casos, grupos são co-facilitados por um sobrevivente e um profissional de saúde mental. Essa combinação pode funcionar bem por fornecer ao grupo um especialista em saúde mental e suicídio, bem como um sobrevivente no papel de inspirar a recuperação dos integrantes. Se esse modelo for o escolhido, é importante saber que surgirá uma espécie de hierarquia em que o sobrevivente pode se sentir intimidado pelas credenciais do profissional, e o profissional deve presumir que ele tem mais conhecimento que o sobrevivente. Respeito mútuo e boa comunicação são essenciais.

Em resumo, co-facilitadores precisam confiar e respeitar um ao outro, e manter um diálogo aberto. O estilo de um facilitador não precisa ser igual ao do outro (na verdade, estilos complementares geralmente fazem um grupo funcionar melhor), mas as diferenças devem ser respeitadas por ambos. Idealmente, você deve escolher alguém que já conheça e com quem possa conversar abertamente. O principal risco do trabalho em dupla é a possibilidade de surgir uma incompatibilidade entre os facilitadores, o que irá impactar negativamente o grupo. Se não resolvidas imediatamente, situações em que facilitadores se tornem competitivos ou conflitantes em suas intervenções irão abalar o moral do grupo. É melhor trabalhar sozinho do que junto com alguém que você não gosta, ou com quem não se sente à vontade para compartilhar a responsabilidade sobre o grupo.



Facilitadores Sensibilizados Pela Causa

Não há dúvidas de que todas as pessoas que se propõem a facilitar um grupo de apoio como esse é sensível pela causa e deseja fazer algo pelas pessoas mais vulneráveis no momento, porém há um modelo de facilitador que não se enquadra como sobrevivente ou profissional.

Podem ser pessoas maiores de idade, sem nenhuma formação específica ou histórico de suicídio próximo a ele. Esse é o modelo adotado, por exemplo, nos Grupos de Apoio a Sobreviventes do Suicídio – GASS, do CVV (www.cvv.org.br), que capacitam seus facilitadores por meio de cursos e oferecem uma rede para apoio e troca de experiências entre esses facilitadores.

Essas pessoas não devem, em nenhum momento, dar a entender que são sobreviventes enlutados pelo suicídio e ter a segurança de que esse fato não prejudica seu desempenho na facilitação do grupo.

No caso dos GASS do CVV, há a recomendação de que cada grupo tenha o acompanhamento de um psicólogo ou psiquiatra, mesmo que este não esteja presente em todas as reuniões.

5.

FUNCIONAMENTO DE UM GRUPO

A primeira função do facilitador é cuidar dos “tijolos” que colocarão o grupo em funcionamento. Esses “tijolos” incluem encontrar um local para as reuniões, a divulgação do grupo, a aquisição de insumos necessários (o que inclui refrescos para os participantes) e, se necessário, recursos necessários para cobrir eventuais despesas (no Anexo A desta apostila, veja um checklist do facilitador).

Alguns grupos obtêm apoio de alguma instituição local, como uma igreja ou clínica de saúde mental ou um posto de atendimento do CVV. Ter um apoiador pode oferecer algumas vantagens, incluindo espaço para as reuniões, suporte administrativo, na divulgação, nos contatos e até mesmo financeiro. Por outro lado, buscar um apoiador pode consumir muito tempo e irá colocar o grupo à mercê de regras e regulamentos dessa instituição.



Local dos Encontros

Reuniões de grupos de apoio a sobreviventes podem ocorrer em uma variedade de lugares, como: um templo religioso, um hospital, uma clínica, um centro comunitário ou a residência do facilitador (ou de um dos integrantes).

Invista tempo para contatar diretamente os responsáveis por locais possíveis para fazer as reuniões e diga o que está procurando. Tente conseguir um espaço que acomode com conforto 50% a mais do número de pessoas que farão parte do grupo. Por exemplo, se você está formando um grupo de 8 pessoas, encontre uma sala que acomode 12 pessoas.

Uma vez que tenha encontrado o espaço, certifique-se sobre questões de acesso (por exemplo, edifícios que fecham aos domingos etc) e segurança (por exemplo, um acesso à sala que fique excessivamente escorregadio em dias de chuva pode acarretar um acidente com um integrante). Algumas instituições podem querer alugar o espaço, fator que deve ser considerado ao planejar o orçamento do grupo. É importante levar em conta que alguns locais podem trazer associações emocionais negativas para algumas pessoas, o que as tornará relutantes em participar das reuniões. Por exemplo, um sobrevivente pode encontrar mais dificuldade em frequentar reuniões realizadas no hospital em que uma pessoa querida morreu.

Reuniões de grupos são muitas vezes realizadas nas residências dos facilitadores ou outro integrante. Ao mesmo tempo que essa solução tende a trazer um ambiente mais confortável para os participantes, é importante que o facilitador tenha certeza de estar preparado para regularmente receber estranhos em sua casa. Para algumas pessoas, essa pode ser uma experiência bastante invasiva. Também pode ser mais difícil estabelecer limites como o término das reuniões no horário previsto, especialmente no caso de um ou mais integrantes desejarem esticar a conversa. O rodízio de casa entre integrantes do grupo traz o desafio adicional de manter a organização e a informação exata sobre o endereço do encontro seguinte.

Qualquer que seja o local escolhido, ele deve:

- Ser isolado, tranquilo e silencioso.
- Parecer convidativo e aconchegante, com cadeiras confortáveis, que permitam arranjos diferentes conforme a necessidade do grupo – idealmente o arranjo é um círculo, sem que ninguém sente atrás de outra pessoa.
- Ter um estacionamento seguro, ou acesso fácil a transporte público.
- Ter banheiros para uso dos integrantes.
- Ter uma área para lavar o material usado nos refrescos e café.

Durante as reuniões, lembre-se sempre de deixar uma ou duas cadeiras vagas perto da entrada para facilitar a chegada dos atrasados.



Frequência e Duração das Reuniões

A maior parte dos grupos de apoio se reúne uma vez por mês. Alguns se encontram a cada duas semanas, e um número menor se reúne semanalmente. Ao decidir a frequência do seu grupo, tenha em mente que reuniões muito frequentes podem se tornar um fardo para facilitador e integrantes. O luto é um processo demorado e se você optar por um grupo fechado, será preferível que você espalhe as reuniões por um período maior de tempo (por exemplo 12 reuniões em três meses será melhor que 12 reuniões em dois meses).

Será mais eficiente ter as reuniões em dias pré-definidos, como a primeira terça-feira do mês, ou a segunda e a quarta quinta-feira do mês, etc. Tente planejar antecipadamente um calendário anual de encontros, considerando feriados e outros eventos que podem conflitar com as datas das reuniões. Também é bom saber se há outros grupos de apoio em sua comunidade, e qual seu calendário e local de reuniões.

A maior parte dos grupos se reúne à noite, por duas horas, que é o tempo ideal para que os integrantes possam falar sem que a reunião se torne emocionalmente exaustiva. Uma reunião deve ter entre 90 minutos e duas horas. É importante que os horários de início e término sejam mantidos e respeitados, para que os integrantes possam melhor planejar suas idas.



Tamanho do Grupo

Em geral, o tamanho ideal de um grupo de apoio a sobreviventes varia de 8 a 15 pessoas – o clima e outros fatores podem influir no quórum de cada reunião. Se for um grupo aberto, é normal que o quórum varie bastante de uma reunião a outra – em regra geral, geralmente 1/3 dos integrantes desse tipo de grupo serão participantes regulares e o restante será uma combinação de novos membros e integrantes que retornam. Então se você tiver um grupo aberto de 8 a 10 pessoas, apenas de duas a três virão às reuniões regularmente.

Se você tiver constantemente mais de 15 pessoas por reunião, você pode considerar aumentar a frequência das reuniões ou separar o grupo em subgrupos por tipo de afinidade. Por exemplo, pais de pessoas que cometeram suicídio estarão em um

subgrupo, enquanto irmãos estarão em outro. Esse arranjo pode funcionar muito bem se houver tempo para que todo o grupo esteja junto no início, na primeira rodada (será tratado mais adiante) e no final das reuniões. Também será preciso que cada subgrupo tenha um facilitador.

A maioria dos facilitadores se preocupa mais com um baixo número de comparecimento às reuniões do que o contrário. Se ocasionalmente sua reunião tiver um número baixo de participantes, não significa necessariamente que há um problema. Alguns recém-enlutados podem até preferir um grupo menor, o que os dará a oportunidade de falar mais e receber mais atenção. Para grupos novos, uma baixa adesão pode significar apenas que você precisa divulgar mais, para que o grupo ganhe força.

Para grupos em atividade há mais tempo, uma reunião com poucos participantes pode indicar uma calma natural no ritmo do grupo. Porém, se você constatar que constantemente uma a duas pessoas vêm à reunião, será preciso avaliar a eficiência das reuniões. Alguns pontos de reflexão são:

- Seria melhor mudar o dia dos encontros? Há interferência de algum outro evento em sua comunidade?
- Será preciso encontrar um novo local para as reuniões? O local atual é calmo, silencioso, privativo, de fácil acesso, com estacionamento, iluminação, cadeiras confortáveis e banheiros adequados?
- O comportamento disruptivo de um dos integrantes estaria causando desconforto nos outros?
- Você, como facilitador, estará atuando com muita rigidez quando aos tópicos a serem discutidos, ou você está tendo sucesso em criar um ambiente que os integrantes possam todos falar livremente?
- Será preciso um esforço maior de divulgar o grupo para mais pessoas?
- Em geral é melhor não mensurar o sucesso do grupo pelo número de pessoas que vêm às reuniões. É mais importante certificar-se de que o grupo atende às necessidades dos integrantes que aparecem.



Divulgação

Novos facilitadores frequentemente menosprezam o trabalho envolvido na divulgação do grupo para potenciais interessados. Tenha em mente que embora muitas pessoas sejam afetadas pelo suicídio, esta é uma causa de óbito relativamente rara. Então a menos que você viva em uma região metropolitana, os sobreviventes potencialmente interessados no grupo estarão geograficamente espalhados e sua divulgação deverá abranger uma área maior. É importante considerar hábitos e cultura local (por exemplo, em alguma cidade as pessoas podem ter resistência a “atravessar a cidade”, mesmo se for um trajeto curto).

Esteja preparado para investir um pouco na impressão de panfletos ou anúncios em mídias locais (no final da apostila damos um exemplo de um grupo de apoio real). Considere se você quer incluir horário e endereço dos encontros, ou se você quer que interessados entrem em contato por fone antes de ingressar no grupo. Também é importante informar nesse panfleto se os encontros são gratuitos.

É possível que alguma gráfica na sua comunidade se disponha a imprimir os panfletos gratuitamente e se tornar um apoiador do grupo. Uma vez impressos, os panfletos podem ser remetidos ou entregues pessoalmente para:

- CAPS (Centro de Atenção Psicossocial do SUS) ou Centro de Saúde
- Clínicas particulares
- Templos religiosos
- Casas funerárias
- Bibliotecas
- Casas de apoio
- Hospitais
- Universidades
- Polícia e bombeiros

Todas essas instituições têm contato com recém-enlutados e tendem a indicar as pessoas para seu grupo. Sempre que possível faça visitas pessoais, se apresente e explique os objetivos e o funcionamento do grupo. Isso ajudará as pessoas a lembrar de você e do seu grupo quando se depararem com um sobrevivente. E sempre peça indicações de outras pessoas a quem você poderia divulgar o grupo.

Se você tiver orçamento, considere colocar um anúncio em uma mídia local (jornal, rádio, portal web ou revista) ou fazer um comunicado de utilidade pública para veiculação nas mídias locais. Também dá bons resultados na divulgação do grupo você atuar como palestrante para grupos específicos (religiosos, profissionais ou de estudantes) sobre sua experiência ligada ao suicídio.



Informações, Recursos e Referências

Para muitos sobreviventes, um importante benefício de participar de grupos de apoio é o acesso à informação confiável sobre o suicídio e a recuperação. Portanto uma das tarefas do facilitador é juntar informações e fontes de informação que podem ser úteis aos integrantes do grupo. Se possível, tenha um pacote de informações iniciais para os recém-enlutados e novos integrantes do grupo.

Muitos grupos fornecem recomendações de bibliografia (veja Anexo F). Alguns acabam por montar pequenas bibliotecas a partir de doações de integrantes, outros criam seus websites para armazenar informação, e outros ainda fazem circular boletins eletrônicos com artigos de especialistas e textos relevantes.

Outra ferramenta importante é uma lista dos recursos profissionais disponíveis ou atuantes em sua comunidade. Como facilitador, é crucial que você saiba para onde encaminhar um integrante quando a ajuda que ele necessitar estiver aquém da capacidade do grupo. Nesse sentido, tenha em mãos telefones de hospitais e clínicas de saúde mental, bem como uma lista dos profissionais de saúde mental que eventualmente podem ser procurados pelos integrantes que necessitem – lembre-se que nem todos os profissionais de saúde mental são especializados em suicídio e recuperação do suicídio. O CVV atende 24h por dia, sete dias por semana pelo telefone 188 (sem custo de

ligação) e pelo chat e e-mail no site www.cvv.org.br.

A maioria dos grupos permite e até estimula contatos entre os integrantes entre uma reunião e outra. Pode se criar grupos virtuais em aplicativos ou e-mail e pode haver um voluntário para conversar pessoalmente com algum integrante que esteja passando por um período especialmente difícil entre as reuniões. As relações de apoio e amizades duradouras que podem surgir entre os integrantes é um aspecto importante dentro de um grupo de apoio – desde que surjam de forma voluntária e espontânea. Isso significa que nenhum integrante deve ser pressionado a participar de atividades fora das reuniões. Isso deve partir de cada um.



Insumos e Custos

É responsabilidade do facilitador garantir materiais necessários para cada reunião. Isso vai do chá ou café (saquinhos, pó, filtro, adoçante, açúcar, garrafa térmica, copos, colher e um local para fazê-lo) e refrescos a etiquetas (para nomes), canetas e blocos de papel. É importante sempre ter lenços de papel nas reuniões. Geralmente o facilitador investe seus recursos para as primeiras reuniões e “passa o chapéu” entre os integrantes por contribuições para manter os materiais. Grupos abertos geralmente são gratuitos. Alguns grupos fechados, facilitados por profissionais de saúde mental, especialistas em questões do suicídio, podem cobrar uma mensalidade.



Orientação e Triagem

Como já foi dito, grupos abertos permitem que qualquer sobrevivente participe de reuniões a seu gosto ou necessidade, e a maioria deles funciona muito bem sem a necessidade de uma triagem a priori dos participantes. Alguns facilitadores podem se sentir pouco à vontade para entrevistar e triar potenciais integrantes, mas outros preferem uma conversa anterior à primeira reunião para explicar os objetivos e as regras do grupo (ver Anexo C), entender o que o sobrevivente espera do grupo e avaliar se ele está pronto para participar. Essa conversa, por telefone ou pessoalmente, tem os seguintes benefícios:

- Novos integrantes tendem a se sentir mais confortáveis na sua primeira reunião se tiverem estabelecido um contato anterior com o facilitador porque terão conhecido ao menos uma pessoa no grupo;
- Permite ao facilitador explicar como funciona o grupo e o que o sobrevivente pode esperar;
- Permite ao facilitador questionar o potencial integrante: “O que você espera alcançar ao entrar para o grupo?”

Outras perguntas importantes que o facilitador deve fazer nesse momento são:

- “Você já participou de algum grupo de apoio (de suicídio ou outro) antes?”
- “Você tem alguma pergunta sobre este grupo?”
- “Você se sente pronto a falar abertamente sobre sua experiência e ouvir as histórias dos outros?”

Se você como facilitador, optar por esse caminho, não deve publicar data e endereço das reuniões em sua divulgação, apenas a chamada para o grupo e seu contato, porque você pode avaliar que um potencial integrante não está pronto para se juntar ao grupo. A verdade é que nem todos os sobreviventes estão prontos para participar de grupos de apoio, e mesmo grupos que funcionam bem não conseguem atender às necessidades de todos os integrantes o tempo todo – principalmente se o sobrevivente tem expectativas inapropriadas sobre o grupo e o tipo de apoio que terá. Um contato prévio permite ao facilitador encaminhar casos que achar pertinente para um aconselhamento profissional individual ou outra forma de ajuda.

São vários os motivos pelos quais uma pessoa pode não estar preparada para participar de um grupo de apoio. Primeiramente ela pode estar enganada sobre o objetivo do grupo. Um equívoco comum é as pessoas acharem que se trata de um grupo de sobreviventes a tentativas de suicídio (por isso é recomendável chamar de Grupo de Apoio a Sobreviventes Enlutados pelo Suicídio).

Importante: Sobreviventes de tentativas de suicídio e sobreviventes de perdas ligadas ao suicídio podem não ser colocados no mesmo grupo de apoio. Suas necessidades são muito diferentes e podem ser incompatíveis em muitos casos. Os GASS do CVV costumam aceitar ambos (sobreviventes de tentativas e de perdas), mas essa decisão deve ser tomada somente após muito bem estudada pelos responsáveis. Nos grupos dedicados exclusivamente aos sobreviventes enlutados (por perdas), é importante acolher qualquer pessoa que chegar e, quando o caso, explicar o porquê dela não poder fazer parte do grupo, oferecendo-lhe ao menos uma opção. Para casos de sobreviventes a tentativas de suicídio, você pode encaminhá-los ao CVV.

Outra razão pela qual um sobrevivente pode não estar pronto para um grupo de apoio é o pouco tempo de dor vivida, que pode levá-lo a não ser capaz de compartilhar o tempo do grupo com os outros integrantes. Não existe uma regra simples sobre quanto tempo é necessário até que um sobrevivente esteja pronto para um grupo, daí a importância de o facilitador questionar o potencial integrante sobre sua disposição em compartilhar sua história e ouvir as dos outros. Alguns recém-enlutados podem demandar um tempo maior do grupo, o que prejudicaria o funcionamento eficiente do grupo. Em casos assim, é recomendável acolher o sobrevivente, aceita-lo no grupo, explicar a ele em particular que eventualmente pode interrompê-lo para dar oportunidades a outros participantes e sugerir que, paralelamente à participação no grupo de apoio, procure um profissional.

Uma terceira razão é que algumas pessoas podem estar lidando com outras crises em suas vidas, por exemplo financeiras ou de saúde, que irão impactar negativamente no grupo. Esses assuntos tendem a drenar a atenção dos demais e desvirtuar uma reunião cujo foco é especificamente o luto do suicídio. Caso assuntos assim surjam durante as reuniões, cabe ao facilitador avaliar o quanto esse tema não está ligado ao objetivo do grupo de apoio e, quando necessário, trazer a conversa novamente ao foco.

Algumas pessoas podem ter traços de personalidade que tornam sua participação em um grupo um problema para outros integrantes. Algumas pessoas podem ser muito irascíveis, autocentradas, excessivamente críticas ou incapazes de ouvir outros integrantes sem fazer julgamentos. Embora esses indivíduos geralmente colham benefícios da participação em grupos de apoio, sua presença cria uma atmosfera negativa para os demais integrantes. Veremos mais adiante uma regra de ouro: “O primeiro compromisso do facilitador é com o grupo como um todo, e não com qualquer membro individualmente”.

No caso improvável de você concluir que um potencial integrante se enquadra nesse caso, você pode, com tato e firmeza, afirmar que o grupo nem sempre é o

melhor caminho para todos, ou que este não é momento para tal pessoa juntar-se a um grupo. A maioria das pessoas entenderá o conceito de que para se beneficiar do apoio possibilitado por um grupo, demais aspectos da vida pessoal devem estar estáveis o suficiente para que a pessoa possa manter seu foco no grupo e a relação de reciprocidade com os demais integrantes.

Uma conversa a priori com potenciais integrantes pode revelar ao facilitador que diversas pessoas da mesma família pretendem juntar-se ao grupo. Isso geralmente não é um problema, embora – veremos mais adiante – para algumas famílias, pode ser mais benéfico se as pessoas forem a grupos distintos.



PARA LEMBRAR

A primeira tarefa do facilitador é organizar os detalhes necessários ao funcionamento do grupo:

- Decidir a periodicidade das reuniões;
- Monitorar o tamanho do grupo;
- Encontrar um local para os encontros;
- Divulgar o grupo;
- Prover insumos;
- Conversar com potenciais integrantes;
- Estabelecer as regras básicas do grupo.

6.

ESTRUTURA DOS ENCONTROS

É correto imaginar que cada reunião ou encontro tem fases distintas. Isso ajuda o facilitador a manter o horário, e integrantes a saber o que esperar. A estrutura apresentada a seguir funciona muito bem para grupos abertos.



1) Confraternizando

A primeira fase da reunião acontece antes do seu início propriamente dito. É o momento em que os integrantes vão chegando e conversam informalmente. Para isso, você deve abrir a sala da reunião de 20 a 30 minutos antes do horário de início. Essa troca de ideias e convivência que acontece antes (e às vezes depois) das reuniões é uma oportunidade significativa para que integrantes se conheçam melhor e apoiem-se mutuamente.

É importante que o facilitador esteja no local para receber os integrantes, principalmente os que estarão vindo pela primeira vez. Uma boa recepção ajuda consideravelmente a controlar a ansiedade comum em novos integrantes. Você pode pedir que um membro mais antigo fique responsável pelas boas-vindas uma vez que o grupo esteja estabelecido.

Alguns grupos têm folha de presença, onde membros são convidados a colocar seu nome, endereço, telefone e email – essa lista pode ser usada para divulgações futuras. (Observação: grupos de apoio a sobreviventes de perdas ligadas ao suicídio são tipicamente não anônimos, ao contrário do AA -alcoólicos anônimos- e outros mais conhecidos. Isso decorre da tentativa de remover o estigma ligado ao suicídio). No caso dos GASS do CVV e na maioria dos demais grupos utiliza-se uma ficha de inscrição que inclui nome e dados de contato de uma pessoa que possa ser acionada em caso de emergência. Essa informação pode ser útil ao se lidar com potenciais tentativas de suicídio de membros do grupo.

Alguns grupos tornam esse momento de confraternização mais estruturado ao preparar uma refeição ou lanche comunitário. Se você optar por esse caminho, deve separar 60 minutos para atividade, de modo que a sala possa ser limpa antes do início da reunião em si. Integrantes que não desejarem participar do lanche podem chegar no horário marcado para o encontro.



2) Abertura

A abertura formal dos trabalhos indica aos integrantes que o encontro está começando. É importante que isso seja feito pontualmente no horário estabelecido (se a reunião está marcada para 19h às 21h, a abertura deve ser pontualmente às 19h). Como alguns integrantes já terão começado a compartilhar suas histórias na confraternização, alguns facilitadores sentem-se tentados a deixar fluir a conversa de modo que a reunião comece sem um início formal. Mas isso é um equívoco. É fortemente recomendado que você faça um início formal da reunião, por alguns motivos importantes:

- Você consegue focar a atenção do grupo ao enfatizar o início do encontro, por exemplo:

Meu nome é ____, eu gostaria de dar boas-vindas a todos e agradecer a participação no nosso grupo de apoio a perdas decorrentes do suicídio (ou nome do grupo). Sentimos muito pelo motivo que nos une, mas somos agradecidos por estarmos juntos.”

- Você pode destacar a presença dos novos integrantes, por exemplo:

“O grupo gostaria de dar as boas-vindas aos que vêm hoje pela primeira vez. Queremos que saiba que estão entre amigos, e esperamos que o grupo seja útil para cada um no nosso processo de lidar com a perda.”

- Você tem tempo para questões como calendário das reuniões, anúncios, comunicados sobre lanche e refresco etc.



3) Regras Básicas

É fortemente recomendado que você invista alguns minutos para ler as regras básicas do grupo – elas também podem ser circuladas em versão impressa – logo depois de aberta a reunião. Para grupos fechados (que não recebem novos integrantes a cada encontro), não é necessário repetir as regras básicas sempre, mas pode ser útil. Adiante e no Anexo C daremos exemplos de regras básicas.

Rever as regras a cada reunião lembra os integrantes sobre o que esperar e orienta os novos sobre a conduta apropriada. É bom que seja no início porque ajuda a lidar com integrantes que descumpram as regras, por exemplo ao interromper o próximo exageradamente. É mais fácil dizer algo como: “Lembre-se, Fulano, que falamos que uma de nossas regras básicas é escutar o próximo sem interromper”, do que avisar sobre a regra depois de o problema ter aparecido.

Como foi dito anteriormente, grupos de apoio a sobreviventes de perdas decorrentes do suicídio não são anônimos, porém a confidencialidade é uma característica importante a ser preservada. O sucesso do grupo depende entre outras coisas da criação de um ambiente de confiança e segurança emocional, e o compromisso com a confidencialidade é o pilar desse cenário. É crucial que todos os integrantes entendam a importância de manter sigilo – “o que é falado no grupo fica no grupo”. É natural que integrantes queiram dividir seus pensamentos e visões sobre o grupo com pessoas de fora, mas não devem dar detalhes pessoais, nem nomes dos envolvidos.



REGRAS BÁSICAS

- Por favor, respeite o horário.
- As informações compartilhadas dentro do grupo são confidenciais, e não devem ser levadas para fora do grupo.
- Aprendemos melhor ao ouvir experiências alheias do que ao receber conselhos.
- Se você quer entender algo melhor, faça perguntas. Por favor não julgue, nem tente apontar “erros” nos pensamentos e ações dos outros.

- Respeite a opinião do próximo. O que não funciona para um pode funcionar para outro.
- Compartilhe sua experiência, mesmo se você não está satisfeito com o resultado. Isso pode ajudar alguém a não repetir o erro.
- Respeite a dor do próximo. Não interrompa.
- Saiba dividir o tempo do grupo. Não tente monopolizar as atenções.
- Não espere que os outros resolvam seus problemas ou lhe dê conselhos.
- Esteja aberto a ideias diferentes.
- Dê uma chance a você mesmo. Se a primeira reunião não lhe parecer ajudar, por favor retorne mais vezes antes de decidir que o grupo não lhe serve.

Depois de ler as regras básicas você deve explicar brevemente seu papel como facilitador. Explique que sua função é iniciar e encerra as reuniões no horário previsto, garantir que as regras sejam cumpridas, garantir o equilíbrio no tempo do grupo na participação dos integrantes e sugerir tópicos para discussão. Explique também que não é sua função ser especialista no tema suicídio, saúde mental e recuperação do luto, e que a proposta do grupo é que os integrantes aprendam com os outros e apoiem-se mutuamente. Você pode observar que seu papel no grupo será diferente dos demais mesmo que você seja também um sobrevivente.

Considere ter um tipo de rito de abertura, como a leitura de um poema ou frase, ou acender uma vela. Rituais são ferramentas poderosas para criar um sentimento de coesão no grupo. Adiante e no anexo C daremos exemplo de texto para o rito de abertura, e você pode definir com o grupo outros ritos.



4) Rodada Inicial

É na rodada inicial que os integrantes do grupo irão se apresentar – para os novos integrantes é também o primeiro contato verbal com o grupo. É importante manter a disciplina dos integrantes, pois o objetivo da rodada inicial é apenas uma breve apresentação e todos devem usar um tempo similar. O facilitador pode falar assim:

“Agora vamos fazer a rodada inicial, e cada um poderá se apresentar. Em no máximo um minuto, peço que digam apenas seu nome, quem você perdeu e quando, e, se quiser, o método do suicídio.”

É importante que o facilitador enfatize o limite de um minuto para essa rodada, pois é comum que as pessoas se sintam impelidas a já começar a contar sua história. Também vale dizer que se alguém não se sentir à vontade pode falar somente seu nome.

Em seguida o facilitador irá dar o exemplo da apresentação:

“Meu nome é Fulano de Tal. Perdi meu filho para o suicídio em 2017. Ele tinha 21 anos e se enforcou.”

Se o facilitador não for um sobrevivente, deve brevemente explicar como se tornou o facilitador do grupo:

“Meu nome é Fulano de Tal e, embora eu não seja um sobrevivente de perda decorrente do suicídio, trabalhei por muitos anos em uma clínica de saúde mental, onde percebi que existe uma necessidade muito grande de grupos de apoio a sobreviventes. Então eu me capacitei para ser facilitador desse tipo de grupo de apoio. Meu objetivo é criar um espaço em que vocês se sintam seguros para compartilhar suas experiências.”

Em seguida o facilitador vira para a pessoa a seu lado e pede que se apresente. E assim por diante.

Algumas pessoas, especialmente as emocionalmente mais cruas, tendem a começar a contar sua história inteira na rodada inicial. Se isso acontecer, o facilitador pode gentilmente interromper assim:

“Eu sei que é uma experiência difícil, e que você quer compartilhar o que aconteceu. Mas eu gostaria de terminarmos a rodada de apresentações primeiro, e depois você terá a oportunidade de contar sua experiência.”

Embora possa parecer simples, a rodada inicial pode ser uma experiência emocionalmente intensa, sobretudo para novos integrantes. Apenas essas poucas informações iniciais podem suscitar lembranças traumáticas no sobrevivente, um primeiro obstáculo a ser superado.

A rodada inicial estabelece todos os participantes como iguais e valorizados dentro do grupo, e serve como demonstração para os novos integrantes de que eles podem ganhar força ao falar de si para os outros. Ela cria um senso de cumplicidade entre os membros e ajuda a determinar a sua função como facilitador.

Exemplo de Texto de Abertura

Cada um de nós vem a esse grupo com uma dor comum: nós perdemos uma pessoa amada para o suicídio. A dor emocional pode ser bastante intensa às vezes, principalmente quando parecer que não existe ninguém que possa nos ajudar a lidar com ela. Talvez todas as pessoas a quem amamos carreguem suas cruzes e não podem estar disponíveis o tempo todo. Ou talvez sentimos que devemos ser fortes para ajudar outra pessoa a seguir em frente. Hoje, porém, vamos aproveitar nosso tempo juntos como uma oportunidade para dividir nossas preocupações, sentimentos e experiências. Nós estamos aqui para buscar o apoio um no outro.

Em momentos diferentes cada um de nós irá precisar de algo do grupo. Alguns irão querer falar, outros preferirão o silêncio para organizar pensamentos e emoções. Outros precisarão ser encorajados a contarem suas histórias. Nós podemos ajudar-nos uns aos outros ouvindo, sem julgar, perguntando sem aconselhar e compartilhando nossas experiências. Cada um de nós tem uma maneira diferente de lidar com a

dor da perda e nosso objetivo hoje é dar e receber apoio em nossa jornada única como sobreviventes da perda decorrente do suicídio. Portanto em todas as nossas discussões, vamos nos empenhar em discernir que tipo de suporte outro membro precisa, e oferecê-lo. E concordamos em manter em sigilo as coisas que falarmos.

Com esse apoio, acreditamos que podemos, nós mesmos, recolher os pedaços e até viver enriquecidos pelo presente dos corações compadecidos.

(Adaptado do Omega Emotional Support Services)



5) Discussão em Grupo

Esta é a fase mais longa da reunião, de fato “o coração” do encontro, a parte onde fica o que a maioria dos integrantes procura quando buscam um grupo. A fase da discussão é a oportunidade para os membros compartilharem seus pensamentos, sentimentos e experiências em suas jornadas de sobreviventes.

Depois de terminar a rodada inicial, existem várias maneiras de começar a discussão. O facilitador pode simplesmente perguntar abertamente:

“Alguém gostaria de começar?”

E aguardar que alguém se manifeste. É importante que o facilitador se sinta confortável com o silêncio que pode seguir a sua pergunta, e que pode durar um pouco, sobretudo em casos de grupos que se reúnem pela primeira vez. É comum que os integrantes não se sintam seguros sobre como contar a história e o quanto de informação compartilhar pela primeira vez, então esperam para ver como outros o fazem. Porém na maioria das vezes alguém se disporá a começar a discussão.

Outra maneira que o facilitador pode adotar é fazer uma segunda rodada em que as pessoas vão tratar de um tema específico. O facilitador pode perguntar:

“Agora eu gostaria que cada um contasse o que espera obter ao frequentar o grupo.”

Ou

“Que tal cada um falar um pouco sobre o que tem sido mais difícil de lidar desde a perda da pessoa querida?”

Nessa segunda rodada, o facilitador pode ficar mais à vontade com relação ao tempo que cada um utilizará – o importante é que todos tenham a chance de falar.

Outra estratégia é que o facilitador proponha um assunto geral para o grupo:

“Alguém gostaria de contar como tem passado desde nosso último encontro?”

“As férias estão se aproximando. Alguém gostaria de falar sobre como planeja lidar com as férias este ano?”

Ou

“Hoje nós vamos debater o tema “raiva”. Quem gostaria de começar?”

Se você decidir propor um tema para a reunião, preste atenção para se certificar de que o grupo está realmente engajado na discussão. Pode acontecer que, apesar de todo o seu esmero e preparo para facilitar a reunião, os integrantes tenham outras preocupações naquele momento. Lembre-se: o grupo é dos integrantes. Se o grupo indicar querer ir em outra direção, não insista com o tema sugerido.

Uma vez que a discussão esteja encaminhada os integrantes irão começar a compartilhar suas histórias, questões, opiniões e sentimentos. Enquanto a discussão flui com suavidade, o facilitador deve falar o mínimo possível. Lembre-se que sua função é criar um ambiente seguro para que os membros do grupo possam trocar entre si. Geralmente não é necessário que o facilitador comente ou opine sobre o que foi falado – ele deve apenas ouvir e deixar as pessoas falarem.

Veremos adiante alguns casos em que a intervenção do facilitador é necessária.



6) Encerramento

É importante que os encontros não se estendam além da duração planejada. Mesmo se a discussão estiver fluindo bem, o facilitador deve fazer a conclusão no horário previsto. A disciplina nos horários é um fator na percepção de ordem e segurança, elementos necessários ao sucesso de um grupo.

No encerramento formal da reunião o facilitador deve fazer um breve resumo dos tópicos tratados no encontro, bem como dar lembretes relativos à reunião seguinte. Alguns grupos têm uma rodada final (debriefing), em que os integrantes são convidados a falar em um minuto como foi a noite para eles ou o que aprenderam na reunião.

Da mesma forma que no início do encontro, é importante que se faça um ritual de encerramento: um poema, um texto, o apagar da vela ou um minuto de silêncio de mãos dadas, em memória das pessoas queridas que se foram. Integrantes podem se revezar na condução do encerramento (veja exemplos no Anexo D).

Depois do ritual de encerramento alguns integrantes irão embora e outros ficarão papeando. Assim como o que acontece antes do início da reunião, esse período pode ser um momento importante de confraternização, e alguns grupos optam por oferecer café e doces/salgados – o que deve ser planejado pelo facilitador.

Outras sugestões

A estrutura de reunião descrita acima é típica de grupos abertos. Grupos fechados costumam ter também abertura e encerramento formais, mas as demais fases do encontro podem ser distintas, de acordo com os objetivos específicos do grupo.

Por exemplo, grupos fechados geralmente incluem uma breve apresentação educativa no início de cada encontro, sobre tópicos como distúrbios psiquiátricos, reações ao luto, dinâmica familiar e espiritualidade. Essas apresentações são feitas pelo facilitador (se qualificado) ou por um profissional convidado. Alguns grupos também separam um tempo da reunião para leituras conjuntas de textos pré-selecionados.

Grupos abertos podem ocasionalmente experimentar alternativas ao modelo tradicional, como trazer um palestrante convidado (sempre um profissional de saúde mental, com experiência em suicídio) ou passar um filme, etc. Quando for o caso, é importante que

o facilitador avise o grupo com antecedência. Outra alternativa é oferecer palestras de profissionais em horários diversos das reuniões do grupo (por exemplo, um final de semana). Isso pode ajudar a trazer novos integrantes, e dará aos membros diferentes perspectivas dos assuntos tratados no grupo.



PARA LEMBRAR

a) Reuniões de grupos abertos tem tipicamente as seguintes etapas:

1. Confraternização
2. Abertura
3. Rodada inicial
4. Discussão
5. Encerramento
6. Confraternização

b) Para grupos abertos, as etapas são geralmente as mesmas, com alguma modificação, como a presença de um especialista.

7.

FACILITANDO O PROCESSO

Como um facilitador, sua função principal é criar um ambiente seguro, onde os integrantes do grupo possam se abrir, aprender e apoiar uns aos outros. Sua função não é ensinar ou aconselhar, apenas facilitar o processo de discussão em grupo. O facilitador deve permanecer o máximo possível por trás do processo, deixando o máximo de tempo possível para os integrantes. Não é à toa que este Guia é feito para facilitadores e não líderes. Um líder é claramente uma autoridade, e tem o papel de dirigir liderados. Já o facilitador apenas monitora o andamento das atividades e o processo no grupo, e apenas intervém quando necessário, e da forma menos invasiva possível. Quando o processo no grupo caminha bem, o facilitador é quase invisível aos integrantes.

Em um grupo de apoio a sobreviventes bem-sucedido, os membros se sentirão livres para compartilhar seus sentimentos, pensamentos e necessidades abertamente, mas também se sentirão (corretamente) no direito de não falar caso não se sintam prontos. Tanto a dor quanto o humor serão compartilhados e os membros se sentirão seguros, acolhidos e apoiados na sua tarefa de superar a dor da perda. Num cenário ideal, membros irão crescer com a experiência, desenvolver novas aptidões, habilidades e olhares que seriam inimagináveis no início do luto. Talvez, acima de tudo, quando o grupo caminha bem, os membros sentem que sua dor é compreendida, e que cada um deles pertence a uma comunidade, como um integrante que contribui e é valorizado.

Lembrando que o facilitador deve intervir o mínimo possível, haverá situações em que ele deve interferir, seja para recolocar a discussão no foco, integrar um membro reticente, ou destacar um ponto surgido na conversa.



Lidando Com o Silêncio

Muitos facilitadores se perguntam como (e mesmo “se”) lidar com os silêncios recorrentes que surgem durante os encontros. Embora às vezes o silêncio indique uma interrupção no fluxo da reunião, na maioria das vezes ele simplesmente significa uma pausa reflexiva, um passo natural antes de seguir em frente com a discussão. Não tenha receio de deixar o silêncio fluir quando ocorrer.

Uma característica do facilitador experiente é ficar à vontade com as pausas nas conversas e controlar o desejo de preencher o silêncio pelo grupo. O facilitador perceberá durante sua vivência nas reuniões que o grupo costuma resolver a questão – alguém tende a começar a falar depois de um tempo de silêncio. Da mesma forma, quando grupo perceber essa dinâmica do silêncio, tenderá a resolvê-lo com mais naturalidade. Isso permite ao facilitador manter-se por trás da reunião, intervindo sempre o mínimo possível.



Perguntas Abertas

Quando o facilitador precisar interferir para recolocar a discussão em foco, a melhor forma de fazer isso é formular uma pergunta. Perguntas chamadas “abertas” implicam

uma sincera vontade de ouvir mais, e estimulam o prosseguimento da discussão porque permitem uma variada gama de respostas.

Mas o que são “perguntas abertas”? Pensemos primeiros no oposto: perguntas fechadas são aquelas que permitem uma resposta simples (às vezes “sim” ou “não”). Se o facilitador usar perguntas fechadas, assim que a resposta for dada a discussão volta ao ponto em que estava. Enquanto perguntas fechadas tendem a inibir o fluxo da discussão, perguntas abertas estimulam os integrantes a elaborar melhor as respostas e falar mais livremente – o que é o objetivo do facilitador.

Alguns exemplos:

- **Perguntas de sim/não:**

“Seu marido foi com você ao hospital?”

Melhor perguntar: *“E o que aconteceu depois?”*

Perguntas puramente factuais:

“Quando seu filho morreu?”

Melhor perguntar: *“Você poderia falar um pouco mais sobre as circunstâncias da morte do seu filho?”*

Perguntas que presumem algo:

“Você ficou com raiva do seu vizinho quando ele falou isso?”

Melhor perguntar: *“Como você se sentiu quando seu vizinho falou isso?”*

Lembre-se que o motivo que leva o facilitador a fazer uma pergunta (e sair do silêncio) é apenas estimular a discussão. A forma como a pergunta é formulada fará uma grande diferença no quanto a resposta cumprirá esse objetivo.

O facilitador pode fazer perguntas abertas diretamente a um integrante:

“O que isso significou para você?”

“O que você aprendeu com isso?”

“Qual foi sua reação?”

“Você poderia nos contar mais sobre isso?”

Ou para o grupo como um todo:

“Quem mais passou por isso?”

“Como outros membros do grupo lidaram com isso?”

“O que vocês pensam sobre isso?”

Exemplo

Uma mulher que acaba de perder o marido começa a discutir sua dificuldade em falar sobre o suicídio com sua sogra. No grupo, ela manifesta clareza de que gostaria de contar o que de fato aconteceu, mas se sente hesitante. Para estimulá-la a falar mais sobre isso, o facilitador faz perguntas como: “O que torna tão difícil falar com ela?” e “Como ela reagiu quando soube da morte?” Depois, o facilitador pergunta ao grupo: “Alguém mais encontrou dificuldades em contar do suicídio para parentes?” Isso leva a uma discussão frutífera em que outros integrantes contarão suas histórias similares, e a mulher perceberá que há outras pessoas com a mesma experiência.



Estimulando a Participação

Outra situação em que o facilitador deve sair do seu papel silencioso é para estimular algum integrante que esteja excessivamente quieto, talvez inseguro para verbalizar sua própria história. Isso deve ser feito com muita cautela, já que uma das regras básicas é que ninguém é obrigado a falar até que esteja pronto. O facilitador não deve pressionar um membro calado mas, sim, convidá-lo a falar, deixando claro que ele pode permanecer em silêncio se preferir. Uma especial atenção à linguagem corporal do integrante quieto dará ao facilitador uma boa medida do momento adequado para fazer esse convite. Uma alternativa é indagar de forma aberta o grupo: “Alguém que ainda não falou gostaria de falar sobre isso?”

Se dois integrantes começarem a falar ao mesmo tempo, o facilitador deve se lembrar de posteriormente dar a palavra ao que deu preferência momentos antes. Os momentos finais da reunião também podem ser usados para convidar a falar um integrante calado, por meio de perguntas individuais ou ao grupo.

Exemplo prático: A discussão em grupo em uma determinada reunião está sendo dominada por alguns integrantes que se sentem muito à vontade para compartilhar suas experiências e sentimentos. O facilitador repara que outro membro, que permanece calado, frequentemente movimenta a cabeça indicando concordância com o que está sendo dito. Em uma pausa, o facilitador se vira para esse membro e diz: “Eu notei que você estava concordando com eles. Você gostaria de relatar uma experiência similar?”



Quebrando Tabus

O facilitador pode fomentar as discussões em grupo ao trazer assuntos-tabu para os encontros. Muitos sobreviventes, por exemplo, têm dificuldade de admitir o sentimento de alívio depois do suicídio (a sensação de alívio é perfeitamente compreensível, e uma resposta comum de muitos sobreviventes que passaram por extrema dor e estresse emocional durante o processo psíquico enfrentado pela pessoa amada antes do suicídio). Num momento oportuno em que o facilitador perceber que temas ligados ao alívio estão aparecendo na discussão, pode perguntar diretamente ao grupo se alguém teve a sensação de alívio depois do suicídio, para depois enfatizar que isso é normal.

Outros assuntos-tabu são raiva da pessoa amada, vergonha sobre as circunstâncias da morte, preocupações espirituais e religiosas sobre o que acontece depois da morte, e detalhes sobre o método do suicídio. São temas que devem ser tratados com sensibilidade pelo facilitador, que deve explicitamente afirmar que as pessoas podem ter crenças, visões e sentimentos muito fortes e diversos sobre esses assuntos. Em uma discussão sobre assuntos-tabu o facilitador pode ter que lembrar o grupo da Regra Básica sobre não julgar os pensamentos, sentimentos e crenças do próximo.

A decisão de permitir ou não a discussão de detalhes visuais da cena de um suicídio é delicada. Enquanto alguns integrantes podem se beneficiar de poder compartilhar detalhes traumáticos (talvez pela primeira vez), outros podem não querer ouvi-los. No próximo capítulo, no tópico Discussão de detalhes traumáticos, veja sugestões sobre como agir nessa situação.



Informações Confiáveis

Muitos sobreviventes procuram o grupo de apoio para encontrar respostas para suas muitas indagações sobre suicídio, doenças psiquiátricas e medicação, e recuperação do luto. Como um facilitador, sua tarefa não é ser um especialista nesses assuntos, e você deve estar capaz de fornecer informações e fontes de informação confiáveis. No Anexo E fornecemos algumas fontes, e o www.cvv.org.br contém materiais e indicações.



Comunicação Não-Verbal

O facilitador poderá também ajudar o processo do grupo com boa comunicação não-verbal em suas interações com os integrantes. Expressões faciais que indicam estar ouvindo com atenção são de grande ajuda para que os membros se sintam ouvidos e compreendidos. Fazer contato visual, direcionar o corpo, levemente inclinar-se na direção de quem fala, e ocasionalmente balançar a cabeça em assentimento são ações que transmitem a mensagem de que você se importa com o que está sendo dito. Também algumas expressões verbais como “Hum-hum”, “sim”, “compreendo”, “obrigado por dizer isso”, estimulam o integrante a continuar a se abrir.

Exemplo

Um integrante tem dificuldade para descrever as circunstâncias em torno do suicídio de seu pai. Sua narrativa inclui elementos truncados e informações incompletas, e sua frustração por não conseguir se lembrar com clareza dos fatos é evidente. Depois de alguns minutos ouvindo, o facilitador pontua: “Parece que as circunstâncias do suicídio do seu pai ainda são confusas para você”. O integrante concorda: “Acho que compreender tudo isso sempre foi muito difícil para mim”. O facilitador segue: “Você pode pensar em maneiras de encontrar mais informação sobre o que aconteceu?”

Uma outra técnica que o facilitador pode adotar é resumir e devolver o que foi dito por um ou mais integrantes. Isso significa destrinchar o tema em discussão. Não se trata de simplesmente repetir o que foi dito, mas de ouvir atentamente e devolver o significado por trás dos exemplos discutidos. No Exemplo Prático o facilitador dirige seu comentário para um integrante, primeiro validando seu sentimento (frustração), depois fazendo uma pergunta aberta. O Exemplo Prático a seguir ilustra a técnica de resumir e devolver para o grupo como um todo.

Exemplo Prático

O grupo passa vários minutos compartilhando exemplos de amigos que fizeram observações indelicadas ou insensíveis depois do suicídio. O facilitador então observa: “Parece que um dos aspectos mais dolorosos de sobreviver a um suicídio é ver que pessoas com quem achávamos que poderíamos contar não podem nos ajudar”. Quase todos balançam a cabeça concordando – a observação do facilitador ajuda a dar um significado ao que foi discutido. O facilitador pode então perguntar: “Alguém tem uma experiência para contar de alguém que ajudou muito, quando você não esperava?”



PARA LEMBRAR

Quando as discussões caminham bem, o facilitador deve interferir o menos possível.

Eventualmente, será apropriado interferir, das seguintes maneiras:

- Fazendo perguntas abertas
- Convidando membros calados a participar
- Trazendo assuntos-tabu
- Utilizando comunicação não-verbal e técnicas de resumir e devolver

8.

PROTEGENDO O PROCESSO

Haverá situações em que, mesmo as discussões fluindo bem, o facilitador terá que intervir de forma mais assertiva para proteger o processo do grupo. São momentos em que o grupo precisa de uma liderança e, se o facilitador não agir, o grupo perde seu valor para os integrantes, e seus objetivos não serão conquistados.



Lidando Com Comportamento Problemático

Como qualquer outro grupo, um grupo de apoio a sobreviventes é formado por indivíduos, que trazem para as reuniões suas próprias personalidades, traços, hábitos e jeitos de ser. A maioria dos indivíduos tende a ser tolerante e a receber bem um ao outro. Afinal, estão todos no grupo porque têm uma dor comum, precisam de apoio e querem apoiar o próximo.

Porém algumas vezes o comportamento de um ou mais integrantes do grupo irá interferir com o bom andamento das reuniões e do grupo como um todo. Cabe ao facilitador avaliar quando esse comportamento é marcante o suficiente para exigir uma intervenção. Confirme sua percepção com uma boa olhada na linguagem corporal dos demais integrantes – quando há um problema, você vai sentir no ambiente.

O comportamento problemático mais comum é o monopólio da conversa, ou seja, quando um integrante começa a falar demais, tomando muito tempo do grupo, sem perceber a crescente irritação em seus colegas. É importante que o facilitador saiba distinguir o monopólio problemático da conversa daquelas situações em que um indivíduo tem uma necessidade pontual, legítima, de maior tempo e atenção. Pode ser o caso, por exemplo, de um novo integrante, recém-enlutado. Ele pode precisar de fato falar mais tempo, e os membros mais antigos irão recordar os seus primeiros dias no grupo, e irão dar o apoio necessário. Da mesma forma, integrantes tendem a entender a necessidade de maior apoio a um colega que esteja passando por um momento especialmente traumático ou angustiante, e que também precisa desabafar mais. O monopólio da conversa se torna um problema quando um mesmo integrante regularmente domina a discussão, sem dar o devido respeito ao tempo a ser compartilhado entre todos.

Comportamentos problemáticos relacionados ao monopólio da conversa:

- Interromper
- “Ler a mente” (com a justificativa de que já sabe o que o outro irá dizer)
- Oferecer conselhos não pedidos (como se soubesse de tudo)
- Julgar os sentimentos e ações alheias
- Projetar sua própria experiência no próximo
- Confrontar opiniões e crenças dos demais, tendo como agravante tom de voz ou postura agressiva
- Fazer proselitismo ou pregação das próprias ideias e crenças

- Causar distúrbios (chegar fora do horário regularmente, fazer barulho, estabelecer conversas paralelas ou fugir do tópico em discussão)
- Competir com o facilitador para ditar o ritmo da reunião, ou oferecer conselhos ou informações “especializadas”

Essas atitudes podem ocorrer ocasionalmente, sem que se tornem de fato um problema. O facilitador é quem tem que avaliar o momento de intervir, gentil, mas firmemente.

Mas qual a melhor forma de intervir nessa situação? Como todas as atitudes descritas acima são violações claras das Regras Básicas, a melhor maneira é lembrar o grupo como um todo, ou diretamente o integrante, sobre as Regras Básicas (mais uma razão pela qual as Regras Básicas devem ser lidas no início das reuniões).

Exemplo

Suzana tem o costume de frequentemente tomar conta da discussão, contar sua história e dizer aos demais integrantes como eles deveriam se sentir. O facilitador primeiramente tenta redirecionar a discussão para o grupo ao dizer: “Deixe-me te interromper aqui, Suzana, e vamos ver se os outros gostariam de falar algo sobre esse assunto.” Isso funciona por um tempo, porém mais tarde na reunião Suzana volta a interromper e dar conselhos. O facilitador avalia que deve ser mais direto e diz: “Suzana, eu vejo que você quer muito ajudar o João com suas opiniões sobre o que ele deve fazer. Mas me preocupo que podemos assim não deixar espaço para o João mesmo decidir. Uma das nossas regras básicas é que não estamos aqui para aconselhar, mas para compartilhar nossas histórias. Então, vamos deixar o João terminar e aí você poderá ajudar contando a sua experiência”.

No exemplo acima o facilitador reconhece as boas intenções da integrante (aumentando as probabilidades de ela aceitar bem a interferência) ao mesmo tempo em que pede que ela mude seu comportamento. Reconhecer as boas intenções e ao mesmo tempo pedir uma mudança de comportamento geralmente funciona bem. Porém, às vezes será preciso intervir mais de uma vez.

Veja algumas sugestões de frases para redirecionar comportamentos inadequados:

“Realmente parece que isso foi muito dolorido para você. Vamos ver agora, Andrea, se os outros se sentiram da mesma maneira, e como eles lidaram com isso.”

“Vamos esperar o João terminar e então ouvir o que vocês pensam sobre isso.”

“Eu percebo que você tem sentimentos fortes sobre isso que a Ellen está dizendo, mas é importante que cada um se sinta apoiado em seu próprio luto.”

“É natural querer que alguém se beneficie da sua própria experiência, mas talvez o que a Sandra precise agora é de quem a ouça. Sandra, você acha que seria de mais ajuda se nós apenas te ouvirmos agora, sem oferecer conselhos?”

Se um membro ainda assim não ajustar seu comportamento, o facilitador deve procurá-lo depois da reunião para uma conversa particular. O facilitador deve ser cuidadoso, explicar especificamente o comportamento inadequado e pedir que pare. Se o integrante

se mostrar receptivo, o facilitador pode sugerir uma espécie de código entre ambos para ajudar (por exemplo, o integrante pode sentar-se ao lado do facilitador na reunião seguinte para que, se necessário, o facilitador lhe dê um leve toque no braço). Se o integrante se mostrar contrariado ou sem intenção de mudar de comportamento, pode ser necessário que o facilitador lhe peça que não volte ao grupo. Embora essa seja uma situação rara, é importante que o facilitador lembre que sua lealdade maior é com o grupo como um todo, e que é seu dever proteger o processo.



Dificuldades Dentro do Grupo

Algumas vezes podem surgir problemas decorrentes das dinâmicas interpessoais dentro do grupo. Podem surgir panelas ou alguns integrantes podem se unir contra outro.

Exemplo

Dois integrantes começam a criticar a maneira como uma outra integrante lida com seu marido – ambos acham que ele não lhe dá o apoio necessário. Repetidas vezes, eles a julgam muito passiva e a condenam por não enfrentar o marido. O facilitador precisa lembrar ao grupo das regras básicas que não permitem julgar as atitudes, sentimentos, emoções e pensamentos do outro.

Um exemplo mais sutil (mas igualmente problemático) é o caso do integrante que constantemente pede conselhos, mas refuta ou menospreza todas as soluções oferecidas pelos colegas. O resto do grupo inevitavelmente se sentirá frustrado com esse comportamento e tende a passar a responsabilizá-lo em questões que antes tentariam ajudar. Podem surgir críticas, má vontade e até hostilidade.

Quando o facilitador perceber esse padrão, deve redirecionar o grupo, deixando a questão pontual em aberto e voltando para o compartilhamento de experiências.

Exemplo

Ester tem o costume de pedir ao grupo conselhos sobre seu filho, que reagiu à morte do pai com aumento do consumo de bebidas alcoólicas e momentos de raiva e agressividade. Os integrantes oferecem conselhos e dão ideias, mas Ester rejeita uma por uma com frases como “Ah, isso eu já tentei” ou “Não adianta”, etc. A situação é recorrente, e os integrantes passam a ficar nervosos quando ocorre. O facilitador percebe e intervém: “Ester, estou preocupado com o que está acontecendo aqui: é natural que você peça conselhos para resolver essa questão, que certamente não é fácil, e nós vemos que você tem feito o máximo para ajudar seu filho. Mas o grupo não é sempre capaz de resolver todos os problemas que enfrentamos, e aí surge uma frustração. Vamos pensar na reunião

como um lugar em que as pessoas possam ter apoio para encontrar suas próprias soluções ao ouvir as experiências dos colegas. Penso que nesse momento pode ser útil se pedirmos aos demais que contem como lidaram com situação semelhante, e você pode refletir como essa experiência pode te ajudar de alguma forma.”

Repare que a estratégia do facilitador combina a compreensão e o apoio às intenções da pessoa, o pedido pela mudança de comportamento, e um lembrete, ainda que sutil, sobre as regras básicas (pessoas aprendem mais ao ouvir experiências alheias do que ao pedir conselhos).

Outra situação que pode surgir dentro do grupo é a “competição do luto”. É claro que grupos de apoio são locais apropriados para as pessoas avaliarem as suas reações ao suicídio ao compará-las com as reações dos outros. Porém às vezes isso pode evoluir para uma sutil (ou até aberta) disputa sobre qual perda é pior ou quem sofreu mais e, conseqüentemente, quem merece mais atenção. Uma disputa assim pode se tornar muito perturbadora para o grupo. Em uma situação assim o facilitador deve ser firme ao lembrar que a dor e o luto de cada um são únicos e, portanto, não devem ser comparados. Ele pode dizer algo como: “Para cada um de nós, a pior dor é a nossa. Isso é natural. Embora às vezes comparemos nossas situações, não devemos julgar nossas dores”. Para evitar problemas assim, é importante o facilitador evitar frases que possam gerar essas comparações, como “a dor da perda de um filho”, pois pode dar a entender que o luto de um pai ou uma mãe é necessariamente maior do que a de uma esposa ou um filho.

Perturbações na dinâmica podem surgir também quando vários parentes participam do mesmo grupo. É muito comum que familiares participem do mesmo grupo, sobretudo em regiões em que não existam outros grupos por perto. Geralmente isso não é um problema, e pode ser benéfico para que os familiares encontrem apoio uns nos outros. Porém existem algumas situações inconvenientes. Pode acontecer de alguém se sentir inibido diante da presença de um determinado parente; pode acontecer de o suicídio ter gerado forte sentimento de culpa ou raiva entre parentes, de modo que o assunto venha à tona na reunião e acabe ocupando muito tempo e energia do grupo. É preciso lembrar que membros de uma mesma família podem ter questões conflituosas não-relacionadas ao suicídio que podem acabar interferindo na dinâmica.

Diante de situações assim o facilitador deve falar com os familiares (durante a reunião, ou depois, o que parecer mais adequado) que o grupo deve ser um ambiente seguro e confortável para todos os membros, e que talvez eles deveriam considerar participar de grupos diferentes. O facilitador também pode pedir que reflitam se de fato o grupo atende às necessidades dos indivíduos e da família, ou se não seria o caso de um aconselhamento profissional.

Obviamente que o surgimento de tensão e raiva entre integrantes de um grupo não está restrito a membros de um mesmo grupo familiar. Situações de conflito podem acontecer entre personalidades opostas, ou por outras razões. Quando o facilitador entender que a situação está atrapalhando o grupo, deve intervir e lembrar as regras básicas. Se não funcionar, pode ser necessário conversar separadamente com cada integrante em conflito para avaliar se podem permanecer no grupo de maneira produtiva e com respeito mútuo.

Um outro tipo de ruído na dinâmica do grupo decorre de opiniões fortes, diferentes e conflitantes sobre temas como religião, espiritualidade, vida depois da morte, psiquiatria, terapia e o uso de medicamentos psiquiátricos. É comum que quando esses

assuntos venham à tona, as discussões se tornem mais acaloradas. Um debate assim não é um problema em si, mas o facilitador deve prestar atenção para certificar-se de que as crenças de ninguém estão sendo agredidas, ou que nenhum integrante esteja querendo impor aos demais suas ideias ou crenças. Quando isso acontecer o facilitador deve lembrar o grupo da regra básica sobre o respeito à opinião e crença de cada indivíduo.



Discussão de Detalhes Traumáticos

É comum que um integrante sinta a necessidade de discutir detalhes visuais do suicídio da pessoa amada. O grupo de apoio é certamente um ambiente apropriado para o sobrevivente falar sobre isso, e pode ser muito benéfico o alívio que ele vai obter ao compartilhar esses detalhes traumáticos. Porém ouvir os detalhes da cena do suicídio pode ser muito perturbador para algumas pessoas, porque tende a fazer aflorar memórias e sentimentos traumáticos. Portanto, cabe ao facilitador encontrar um equilíbrio entre a necessidade de um integrante falar e a necessidade dos demais de evitar ouvir certos detalhes. Nem sempre é fácil encontrar esse ponto de equilíbrio, e o facilitador pode recorrer ao próprio grupo para essa reflexão:

Exemplo

Janete começa a falar de suas lembranças do momento em que encontrou o corpo de seu filho, enforcado, no porão. O facilitador repara que Catarina, cujo filho morreu da mesma maneira, se sente muito incomodada, começa a chorar e cobre seu rosto com as mãos. O facilitador gentilmente interrompe Janete, e pede que ela não continue, para que Catarina possa ser acolhida naquele momento. Ele então dá a Catarina a chance de dizer que ouvir a história de Janete está despertando lembranças intensas e perturbadoras sobre a morte de seu filho. O facilitador ressalta a diferença entre as necessidades das duas integrantes e sugere opções, que podem ser: permitir que Catarina deixe a reunião por alguns instantes (acompanhada do co-facilitador); adiar a discussão do tópico que Janete levantou para outro momento; ou convidar Janet a contar sua história para o facilitador depois da reunião. Janete entende as consequências para Catarina, e opta por conversar com o facilitador depois da reunião.



Lidando Com um Integrante em Crise

São raras as ocasiões em que um integrante chega à reunião em um estado de agitação tão intenso que sua participação na reunião fica comprometida e potencialmente destrutiva para o grupo. Pode acontecer de um membro chegar intoxicado (alcoholizado etc), ou acometido por uma crise de outra natureza (que não o suicídio). Qualquer que seja a causa, uma pessoa sem controle sobre seu comportamento não terá condições de ser útil ao grupo, nem de se beneficiar da discussão.

É uma situação que exige ao mesmo tempo tato e firmeza do facilitador, que deve sempre manter-se leal ao grupo como um todo. Geralmente a melhor forma de lidar com isso é conversando em particular com o indivíduo. Na maioria das vezes, o facilitador saberá identificar esse comportamento antes do início da reunião. Ele poderá então chamar o integrante de lado e, gentilmente, mas com firmeza, pedir que se retire e volte na próxima reunião (essa é mais uma razão pela qual é importante ter um co-facilitador, de modo que, enquanto um lida com o problema, o outro dá início à reunião).

O indivíduo precisa entender que o propósito do grupo é que os membros compartilhem suas histórias de dor relativa ao luto pelo suicídio de uma pessoa amada. O facilitador deve lembrá-lo – sempre com muita sensibilidade – que não é permitido participar das reuniões intoxicado, mas que ele é bem-vindo para as reuniões seguintes, desde que sóbrio. Se o integrante persistir nesse padrão de comportamento, o facilitador deve pedir que a pessoa não volte ao grupo até que esteja pronto para vir sóbrio. Pode ser necessário que o facilitador recomende um grupo de apoio ou tratamento para dependência química.

Lidando Com um Integrante Com Comportamento Suicida

Mais raras ainda são as ocasiões em que o facilitador se vê diante de um integrante com ideias suicidas. É importante ter em mente que, para muitos sobreviventes, o desespero e a dor provocados por uma perda decorrente do suicídio podem produzir ideias suicidas. O grupo de apoio pode ser um ambiente importante e adequado para discutir esses sentimentos. Contudo, quando um membro fala diretamente sobre a disposição em tirar sua própria vida, ou se mostra severamente desacomodado ou agitado, a situação é outra, e exige postura ativa dos facilitadores.

Essa é claramente uma situação perturbadora para um grupo de pessoas que já sofreram o trauma do suicídio de uma pessoa amada, e deve ser administrada com firmeza pelo facilitador. Primeiramente ele deve mostrar que entende o sentimento do integrante (por exemplo: “Parece que você realmente está em dúvida se vale a pena viver”), depois demonstrar preocupação com seu bem-estar (“precisamos te manter em segurança”), e pedir que ele fique depois da reunião. Nesse momento, o facilitador deve estimular o integrante a contatar um familiar, amigo, médico ou terapeuta, e ir a um pronto-socorro ou clínica especializada em saúde mental. O facilitador deve estar preparado para acompanhar o integrante, fazer telefonemas, esperar a chegada de outra pessoa (parente, médico etc), ou até ir junto ao pronto-socorro, caso necessário.

Embora uma ocorrência assim seja pouco provável, se acontecer pode ser assustador. Então é recomendado que o facilitador tenha um plano pronto para lidar com um membro nessa situação, antes que ela aconteça. Isso inclui ter números de clínicas e prontos-socorros disponíveis e uma relação de profissionais de saúde mental atuantes na região. O CVV atende 24 horas por dia, sete dias por semana pelo telefone 188.



PARA LEMBRAR

- O facilitador deve monitorar atentamente todo o processo do grupo, e intervir para protegê-lo quando necessário.
- Essas intervenções serão necessárias para lidar com comportamentos inadequados individuais ou de mais de um integrante; ou com indivíduos em crise.
- Quando necessário intervir, as melhores maneiras são:
 - Recordar as regras básicas;
 - Conversar com o integrante em particular, depois da reunião;
 - Retirar o integrante da reunião para conversar a sós.
- Ter um co-facilitador permite maior flexibilidade para lidar com situações em que o processo do grupo precisa ser protegido.

9.

AUTOCUIDADO PARA FACILITADORES



Por Que é Importante?

Todos os que viajaram de avião já ouviram a preleção de segurança em que o comissário de bordo diz algo como: “Em caso de despressurização da cabine, máscaras de oxigênio cairão automaticamente. Coloque a sua máscara primeiro e depois ajude quem estiver próximo”. Isso significa que antes de estarmos prontos para ajudar o próximo, precisamos cuidar das nossas próprias necessidades.

O autocuidado é importante porque ninguém pode dar ao outro aquilo que não tem – o facilitador deve estar preparado em termos físicos e emocionais e espirituais para conduzir sua tarefa em um grupo de apoio. É como um saldo bancário: se o facilitador investir seus recursos físicos, emocionais e espirituais sem repô-los de alguma forma, logo ficará sem fundos. Isso não significa que você deve colocar suas necessidades acima do grupo. Mas significa que você deve prestar atenção ao seu corpo, mente e espírito, para buscar manter seu próprio equilíbrio.

É natural que uma pessoa ao montar um grupo e tornar-se um facilitador o faça com entusiasmo e grande empenho, como é comum a qualquer nova empreitada. Porém, com o passar o tempo, o facilitador encontrará dificuldades e desafios para manter seu compromisso com o grupo, sobretudo ligados à disponibilidade, ao seu tempo. Se o facilitador negligenciar a manutenção de suas próprias necessidades, tende ficar sem forças para o grupo.

Também é comum acontecer de o facilitador ficar tão focado em ajudar os outros (às vezes ao ponto do exagero), que ele perde de vista suas próprias necessidades. A tarefa de facilitar um grupo pode ser emocionalmente cansativa, especialmente para facilitadores que tendem a se preocupar mais com bem-estar dos integrantes do que com seu próprio. Na verdade, é importante que você se preocupe mais consigo do que com os demais. Pode parecer uma afirmação surpreendente, talvez até egoísta, mas cuidadores em qualquer contexto (sejam profissionais ou voluntários) devem refletir sobre isso.



O Que é Autocuidado

Basicamente autocuidado significa ter alimentação e descanso adequados, e fazer exercícios apropriados para sua idade e condição física. Também ter um tempo livre de preocupações ou demandas externas (por exemplo ouvir música, caminhar no parque ou meditar etc). Também significa abster-se de excessos.

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto da saúde física. Assim como seu próprio luto pode ser emocionalmente cansativo, estar com pessoas na mesma situação pode ter o mesmo efeito. Nesse caso, autocuidado significa impor limites a quanto você entra na dor alheia. Um ingrediente importante são as relações pessoais recíprocas, agradáveis e próximas. Estar com pessoas que podem compreender seus sentimentos e proteger suas confidências é vital para renovar suas emoções. Elas serão um apoio importante em todo o processo.

Talvez o aspecto mais pessoal do autocuidado é a espiritualidade. É difícil ter um contato tão próximo com a dor e o sofrimento de outras pessoas, sem que você desenvolva alguma espécie de recurso interior que lhe ajude a dar sentido ao mundo. À medida do possível e com as ferramentas que lhe parecerem mais adequadas, o facilitador deve cultivar a esperança de que do sofrimento virá algo bom, e que a capacidade do perdão, da cura e da redenção é possível. Esse sentimento será fundamental para aqueles que iniciam este trabalho difícil, mas de valor inestimável.



Os Sinais de Burn-Out

Burn-out é uma expressão em inglês que significa um estado de estafa tão grande, decorrente da repetição de uma tarefa estressante, que impede que a pessoa siga realizando essa tarefa. Embora aconteça de forma diferente para cada pessoa, existem sinais de alerta de que o equilíbrio entre os recursos pessoais de uma pessoa (físicos, mentais e espirituais) e o que se exige desses recursos está comprometido. O sinal mais claro é a exaustão, o extremo cansaço, físico, mental e emocional. Se o facilitador estiver com cansaço constantemente, com dificuldade para comer ou dormir (ou exagerando nessas atividades), com dificuldade de concentração, irritando-se facilmente e evitando familiares e amigos, deve olhar seriamente para o que está acontecendo.

Pode haver também condições clínicas, como a depressão, por trás desses sintomas – e isso deve ser avaliado por um profissional de saúde mental. O facilitador sobrevivente irá reconhecer alguns desses sintomas como aqueles que ele próprio teve durante o seu processo de luto (essa é uma razão importante pela qual uma pessoa deve estar bem adiantada em seu processo de superação antes de decidir criar e facilitar um grupo de apoio). Nesse sentido, co-facilitadores ajudam um ao outro a dividir a carga emocional do grupo.

O facilitador deve estar muito atento a pensamentos como “eu sou a única pessoa que pode ajudar esse sobrevivente”, ou “este grupo é o único recurso para ajudar essas pessoas”. Pensamentos assim são indicadores de que o facilitador está se tornando muito envolvido em promover um resgate emocional das pessoas.

Essa tentativa de resgate tipicamente ocorre quando o facilitador passa a se preocupar mais com os membros do grupo do que consigo: ele tenta ajudar pessoas sem que elas tenham pedido, ou de maneiras que elas não tenham pedido, e sente que deve controlar as pessoas para salvá-las. Um exemplo é quando o facilitador começa a ligar repetidas vezes para membros afastados tentando persuadi-los a voltar às reuniões. Num estágio mais avançado, o facilitador, de tão focado em tentar resgatar uma pessoa, começará a negligenciar sua própria família, por exemplo, faltando a eventos familiares para fazer reuniões extras, ou de planejamento das atividades do grupo.

Alguns facilitadores têm dificuldades para estabelecer seus limites. Eles tendem a achar que é sua responsabilidade prover tudo que os integrantes precisam, e podem se sentir culpados ou diminuídos se não forem capazes de satisfazer todas as necessidades do grupo. Estabelecer limites significa a habilidade de dizer “não”, de maneira firme e respeitosa, para pedidos que extrapolem suas funções ou exijam mais de seu tempo e energia do que o combinado.

Um caso recorrente é de membros do grupo que constantemente procuram o facilitador para conversas fora das reuniões, ou que ficam ligando para a casa do facilitador de maneira invasiva. Quando isso acontecer, o facilitador deve lembrar ao integrante – sempre firme, mas gentilmente – que ele não pode apoiar cada um fora das reuniões

do grupo. Nesses casos, o facilitador pode estimular contatos fora das reuniões entre integrantes que tenham essa disposição, ou encaminhar o integrante para um terapeuta.

Uma dúvida comum a facilitadores é se eles devem interagir de forma mais informal com os integrantes do grupo, por exemplo saindo junto para um lanche depois da reunião, ou dando carona para alguém. Em geral, não é recomendado que o facilitador misture as coisas assim, porque é mais fácil manter os limites se estabelecidos desde o início. Uma vez que o facilitador se permita certas liberdades, isso fica mais difícil.

A dificuldade de estabelecer limites e a tentativa de resgate são causas frequentes de burn-out. O facilitador deve reconhecer seus limites e confiar em sua intuição quando achar que os membros precisam de mais ajuda do que ele pode oferecer.

É sempre importante lembrar que um grupo de apoio oferece apoio, não terapia. O facilitador não deve se portar como um terapeuta grupal, nem mesmo se responsabilizar por todo o apoio. Como já mencionado, o propósito do grupo que os integrantes apoiem-se uns aos outros.

Outro comportamento do facilitador que pode levar a burn-out é a super-identificação com um ou mais integrantes do grupo. Sendo o facilitador também um sobrevivente, ele tende a achar que sabe exatamente o que os integrantes sentem, ou o que eles estão passando. Ele pode achar que sua experiência oferece a fórmula certa para determinada situação, pode achar – como já vimos – que é o único capaz de compreender determinado integrante e oferecer-lhe o que é necessário.

Nessa hora, o facilitador irá se ver dando conselhos, ou forçando determinadas práticas, como a meditação, um auxílio religioso, ou se desfazer das coisas que pertenciam à pessoa amada, porque essas coisas fizeram bem a ele mesmo. São sinais de que o facilitador não é capaz de reconhecer que cada indivíduo tem necessidades diferentes, e que perdeu a visão equilibrada sobre qual é seu papel no grupo.

No caso extremo, o facilitador começa a se sentir angustiado diante da perspectiva da próxima reunião, fica irritado quando os integrantes lhe telefonam e se sente pressionado e arrependido diante das demandas do grupo. Isso significa que o facilitador está sob muita pressão e deve suspender sua função no grupo por algum tempo.

O facilitador sobrevivente é mais vulnerável a burn-out e estresse, pois tem sua própria história, com tudo o que ela significa. Ele deve prestar especial atenção aos seus próprios sentimentos, para que possa fazer ajustes na dinâmica do grupo, como compartilhar o trabalho administrativo, ter um co-facilitador, ou ter apoio para ele mesmo quando necessário. É recomendado também que o facilitador tenha contato regular com um profissional de saúde mental, preferencialmente especializado no luto do suicídio e com conhecimento da dinâmica dos grupos de apoio.



PARA LEMBRAR

- Autocuidado significa conhecer suas necessidades e respeitar seus limites.
- Atente para os sinais de burn-out:
 - Cansaço extremo
 - Tentativa de resgate emocional
 - Dificuldade em estabelecer limites
 - Super-identificação
 - Arrependimento e raiva

10. CONCLUSÃO

O objetivo dessa apostila é ser útil para quem pretende iniciar um grupo de apoio a sobreviventes enlutados pelo suicídio, ou quem já atua como facilitador.

O CVV (www.cvv.org.br) é uma instituição sem fins lucrativos fundada em 1962, em São Paulo. Atua independentemente, sem vínculos formais com religião, governo ou outras entidades, mantendo-se financeiramente basicamente por doações de pessoas físicas. Oferece atendimento para prevenção do suicídio e apoio emocional, sempre gratuito e sigiloso, por meio de voluntários devidamente selecionados e preparados, pelo telefone 188 (sem custo de ligação) em todo o território nacional, 24 horas por dia, inclusive domingos e feriados, e também por e-mail e chat.

Em junho de 2018, o CVV contava com:

2.500
voluntários



90
postos de
atendimento



e previa realizar mais de
2,5 milhões
de atendimentos
até o final do ano



ANEXO A

CHECKLIST DO FACILITADOR

Estrutura e funcionamento

- Será um grupo aberto ou fechado?

- Serão aceitos sobreviventes de tentativas de suicídio? Se negativo, para onde podem ser encaminhados caso surjam?

- Haverá um co-facilitador?

- Quem será esse co-facilitador?

- Quem assumirá o grupo caso o facilitador não possa comparecer?

- Quando, onde e com qual periodicidade serão as reuniões?

- Como divulgar o grupo?

- Quais recursos e insumos serão necessários?

- Haverá ficha de inscrição?

- Quem será acionado em caso de emergência?

Antes da Reunião

- Prepare a sala e disponha as cadeiras em círculo
- Coloque refresco ou café se houver
- Deixe pronta folha de presença e material de leitura (se houver)
- Combinados com o co-facilitador:
 - Quem fará a abertura e o fechamento?
 - Há questões pendentes da reunião anterior?
 - Há novos membros previstos para esta reunião?

Durante a Reunião

- Confraternizando
 - Receba os membros na chegada, especialmente os novos
- Abertura formal
 - Frase de abertura, regras básicas e ritual de abertura
- Rodada Inicial
- Discussão
 - Fale o menos possível
 - Quando apropriado, facilite o processo:
 - Faça perguntas abertas a um indivíduo ou ao grupo
 - Resuma e devolva temas da discussão
 - Crie oportunidades para os membros mais calados
 - Quando necessário, proteja o processo:
 - Redirecione comportamentos inadequados
 - Relembre as regras básicas
 - Converse em particular com algum integrante
 - Relembre do tempo
- Encerramento
- Resuma temas da discussão
- Relembre os membros de data, local e horário da reunião seguinte
- Frase de encerramento

Depois da Reunião

- Avalie a reunião com o co-facilitador:
 - Pontos positivos
 - Alguma questão com algum integrante ou situação
 - Alguma questão entre os co-facilitadores

ANEXO B

MODELO DE TEXTO DE DIVULGAÇÃO

Aqui fornecemos um exemplo do tipo de material informativo que pode ser impresso e distribuído na comunidade para divulgar o grupo. A essência da mensagem pode ser transmitida por vias digitais. Você pode usar suas redes sociais para isso e adaptar o texto:

CONVITE

Anunciamos as reuniões de um grupo de apoio a sobreviventes enlutados pelo suicídio desta região (bairro, cidade etc). Todos os que participam do grupo, incluindo os facilitadores (quando for o caso), têm uma pessoa amada que tirou a própria vida e sabem como isso é devastador. Convidamos você, que também passou por isso, a vir a nossas reuniões que são realizadas mensalmente (especificar dias e horários), no (especificar o local), que fica na Rua (especificar o endereço). A participação é isenta de qualquer custo. Salientamos que o grupo é exclusivo para pessoas que perderam alguém para o suicídio.

O QUE É UM GRUPO DE APOIO

A sociedade costuma ver a dor do luto como algo temporário, a ser superado o mais rapidamente possível, para que a vida normal seja retomada. Mas, para muitos sobreviventes de perdas ligadas ao suicídio, a confiança básica no mundo e em eles mesmos foi posta abaixo, e se perguntam se um dia voltarão a sentir felicidade e a levar uma vida normal. Precisam de um lugar para compartilhar essa experiência com pessoas que possam compreendê-la, um lugar em que possam falar abertamente, para pessoas que as ouvirão sem julgar. Esse lugar é o Grupo de Apoio.

No Grupo, nós não julgamos, e entendemos que, ao compartilharmos nossas experiências poderemos ajudar o próximo, da mesma forma que ao ouvir as experiências alheias, encontraremos força, conforto e assim nos apoiamos mutuamente. Ninguém é obrigado a falar até que se sinta à vontade para isso – você pode vir apenas para ouvir, e talvez perceberá de que muito do que você sente é compartilhado por outras pessoas.

PARA MAIS INFORMAÇÕES: (Especificar o seu contato)

ANEXO C

MODELOS DE ABERTURA E REGRAS BÁSICAS

Texto de Abertura – Exemplo 1

Cada um de nós vem a esse grupo com uma dor comum: nós perdemos uma pessoa amada para o suicídio. A dor emocional pode ser bastante intensa às vezes, principalmente quando parecer que não existe ninguém que possa nos ajudar a lidar com ela. Talvez todas as pessoas a quem amamos carreguem suas cruzes e não podem estar disponíveis o tempo todo. Ou talvez sentimos que devemos ser fortes para ajudar outra pessoa a seguir em frente. Hoje, porém, vamos aproveitar nosso tempo juntos como uma oportunidade para dividir nossas preocupações, sentimentos e experiências. Nós estamos aqui para buscar o apoio um no outro.

Em momentos diferentes, cada um de nós irá precisar de algo do grupo. Alguns irão querer falar, outros preferirão o silêncio para organizar pensamentos e emoções. Outros precisarão ser encorajados a contar suas histórias. Nós podemos ajudar-nos uns aos outros ouvindo, sem julgar, perguntando sem aconselhar e compartilhando nossas experiências. Cada um de nós tem uma maneira diferente de lidar com a dor da perda, e nosso objetivo hoje é dar e receber apoio em nossa jornada única como sobreviventes da perda decorrente do suicídio. Portanto em todas as nossas discussões, vamos nos empenhar em discernir que tipo de suporte outro membro precisa, e oferecê-lo. E concordamos em manter em sigilo as coisas que falarmos.

Com esse apoio, acreditamos que podemos, nós mesmos, recolher os pedaços e até viver enriquecidos pelo presente dos corações compadecidos.

Texto de Abertura – Exemplo 2

Nós sentimos muito por estarmos aqui. Esperamos que aqui seja um local confortável e seguro para todos – para falar, chorar, lembrar, questionar e compartilhar com todos. Cada um chegou a este grupo depois de perder uma pessoa amada para o suicídio. Temos histórias diferentes e crenças distintas sobre o caminho para sermos compreendidos e recebermos amparo. Todos terão a oportunidade de falar se assim desejarem. Quem não quiser falar no começo terá outra oportunidade no decorrer da reunião. Quando as reuniões estiverem mais vazias, cada um terá mais tempo para falar, quando estiverem mais cheias, o tempo será mais limitado. O facilitador talvez tenha que interromper apenas para dar oportunidade aos demais, então não se sinta mal se isso acontecer, pois só temos X horas (tempo previsto da reunião).

Nós gostamos que as pessoas interajam. Se você quiser falar com alguém que estiver falando, ou fazer uma sugestão sobre algo que considera apropriado, pedimos que seja com respeito, e não com discordância. Aqui não é um lugar para dar conselhos – tudo o que trazemos é a nossa experiência pessoal com a tragédia, e não existe um certo ou errado na maneira de lidar com o luto, apenas a maneira de cada um. Eu não sou um

profissional de saúde mental, mas um sobrevivente como cada um de vocês (depende do tipo do grupo). Aqui vamos dividir nossas experiências e acreditamos que isso beneficiará a cada um, mais cedo ou mais tarde.

Temos uma biblioteca que vocês podem usar, banheiros saindo da sala, café e chá que vocês podem se servir silenciosamente durante a reunião (Adequar ao ambiente do grupo). Ninguém é obrigado a ficar até o fim da reunião – vocês podem sentir necessidade de um pequeno intervalo ou de ir embora para casa. Se for o caso, por favor nos avise. Um grupo de apoio é semelhante a uma família: nós interagimos, ouvimos, somos gentis e compartilhamos amor. Nós não julgamos – queremos que cada um se sinta seguro e compreendido. Pedimos que observem o horário de chegada, mas caso se atrasem, por favor entrem em silêncio e tomem um lugar na roda.

Ritual de Abertura

Regras Básicas

Você pode adaptar as regras às necessidades do seu grupo:

1. Por favor respeite os horários.
2. As informações compartilhadas no Grupo são estritamente confidenciais.
3. Nós aprendemos melhor ao ouvir as experiências alheias, não ao receber conselhos.
4. Para aprender mais sobre qualquer tema discutido, faça perguntas. Mas por favor, não tente apontar “erros” no pensamento ou nas ações de cada um.
5. Respeite a opinião dos outros. O que não funciona para você pode funcionar para o próximo.
6. Compartilhe sua experiência, mesmo que você não tenha ficado satisfeito com o resultado. Sua história pode ajudar alguém.
7. Respeite a dor do próximo – não interrompa.
8. Não tente monopolizar o tempo do grupo.
9. Não espere que os outros resolvam seus problemas ou lhe dêem conselhos.
10. Esteja aberto às ideias do próximo.
11. Permita-se uma oportunidade; se a primeira reunião parecer não lhe ajudar, por favor volte mais vezes antes de decidir deixar o grupo.

Variações Sobre o “Não Julgar”:

- Não tente adivinhar o que outra pessoa está pensando ou sentindo. Pergunte.
- Só dê conselhos se alguém lhe pedir. Lembre-se que o grupo não tem a capacidade de resolver o problema de cada um, mas de compartilhar histórias que podem beneficiar a todos.
- Tente entender o que cada um está passando, em vez de julgar. Lembre-se que o propósito do grupo é oferecer apoio para que cada um encontre a sua maneira de lidar com a perda.

- Ofereça apoio, compaixão e incentivo aos demais.
- O ambiente aqui é de compartilhamento de experiências e sentimentos. Ninguém será pressionado a falar.
- Respeite a opinião do próximo. O que não serve para você pode servir para outros.

Sobre a Divisão do Tempo

- Por favor não interrompa o colega. Todos terão a oportunidade de expor seus pensamentos e experiências.
- É importante que todos que queiram tenham a oportunidade de falar.
- Por favor, não monopolize o tempo do grupo.

Sobre Confidencialidade

É permitido conversar com pessoas de fora sobre seus sentimentos e pensamentos sobre o grupo. Porém é muito importante que mantenham em sigilo detalhes pessoais surgidos nas reuniões, bem como os nomes dos participantes.

Sobre a Decisão de Fazer Parte do Grupo

Participar de um grupo pode ser uma experiência diferente e dolorida, particularmente no começo. Venha a algumas reuniões antes de decidir fazer parte do grupo efetivamente.

Considere que o grupo é uma fonte de apoio para seu processo de superação do luto. Outras formas podem ser de grande ajuda também, como leituras, conversas com amigos e familiares e aconselhamento profissional.

ANEXO D

MODELO DE TEXTO DE ENCERRAMENTO

Assim como o texto de abertura, esse texto pode ser lido pelo facilitador ou algum integrante.

Exemplo 1

Nós nos juntamos aqui de coração e cabeças abertas para compartilhar nosso luto. Sabemos que a vida mudou completamente desde que nossa pessoa amada tirou a própria vida. E sabemos que essa pessoa é insubstituível. Lutamos contra essa dor e buscamos coragem para enfrentar essa tragédia. Sabemos que não estamos sozinhos, e acreditamos que juntos podemos encontrar apoio para curar nossas feridas e reconstruir nossas vidas. Até nosso próximo encontro, desejamos ao próximo coragem, força e serenidade.

Exemplo 2

Muito obrigado por estarem aqui essa noite, para dividir de forma aberta e honesta, e ouvir com apoio e gentileza. Estamos todos conectados pela experiência comum de perder uma pessoa amada para o suicídio, ainda assim cada um de nós deve encontrar o próprio caminho. Somos agradecidos pela oportunidade de compartilhar a dor e apoiarmos uns aos outros. Que possamos continuar a encontrar força, compaixão, amor e esperança. Até o próximo encontro.

O facilitador pode optar por fazer a leitura de encerramento com o grupo em círculo, e as pessoas de mãos dadas. Para alguns sobreviventes, isso cria uma conexão maior, mas para outros pode ser desconfortável. Cabe ao facilitador encontrar a forma mais apropriada.

ANEXO E

MATERIAIS PARA DISTRIBUIR NAS REUNIÕES

Caso queira e tenha acesso a materiais impressos, podem ser distribuídos folhetos sobre saúde mental com linguagem própria ao público em geral. Também pode ser distribuído material sobre prevenção do suicídio ou o contato de locais de apoio em situações de crises, como o CVV.

ANEXO F

FONTES E REFERÊNCIAS

CVV

www.cvv.org.br

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)

<http://portalms.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-mental/acoes-e-programas-saude-mental/centro-de-atencao-psicossocial-caps>

Movimento Setembro Amarelo, Dia mundial de Prevenção ao Suicídio

www.setembroamarelo.org.br

Associação Brasileira de Estudos e Prevenção de Suicídios

www.abeps.org.br

Associação Brasileira de Psiquiatria

www.abp.org.br

Rede Brasileira de Prevenção ao Suicídio

www.rebraps.com.br

Instituto Bia Dote

www.institutobiadote.org.br

Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio

www.vitaalere.com.br

Nomoblidis

www.nomoblidis.com.br

Informações sobre prevenção do suicídio

www.prevencaosuicidio.blog.br

Centro Voluntariado de São Paulo

www.centrovoluntariado.org.br

Educação Emocional

www.amigosdozipy.org.br

Movimento Conte Comigo, Prevenção a Depressão

www.contecomigo.org.br

Transtornos mentais e dependência química

www.franciscajulia.org.br

Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio

www.iasp.info

Befrienders Worldwide

www.befrienders.org

Sociedade Portuguesa de Suicidologia

www.spsuicidologia.pt

Voz de apoio – Portugal

www.vozdeapoio.pt

Telefone de Esperança – Portugal

www.telefonaesperanca.pt

Fundação Americana de Prevenção de Suicídio

www.afsp.org

Associação Americana de Suicidologia

www.suicidology.org

Samaritanos de Londres

www.samaritans.org

Associação Canadense para a Prevenção do Suicídio

www.casp-acps.ca

Telefone amigo-Italia

www.telefonoamigo.org



Centro de Valorização da Vida – CVV

Telefone: 188 (sem custo de ligação) em todo o território nacional, 24 horas por dia, inclusive domingos e feriados, e também por e-mail e chat.

www.cvv.org.br