

SUPORTE DE PARES EM SAÚDE MENTAL: GRUPO DE OVIDORES DE VOZES

Peer Support in Mental Health: Hearing Voices groups

Lívia Sicaroni Rufato¹

Clarissa Mendonça Corradi-Webster²

Rossana Maria Seabra Sade³

Graziela do Carmo Reis⁴

Claire Bien⁵

Mark Napoli Costa⁶

Artigo encaminhado: 31/08/2021

Artigo aceito para publicação: 30/04/2021

RESUMO: Considera-se que o suporte de pares representa uma prática recente na saúde mental comunitária e se estrutura na medida em que pessoas com experiência vivida de sofrimento mental apoiam pessoas com vivências semelhantes. Nesse sentido, o presente artigo tem objetivo de analisar o suporte de pares realizado em um grupo de ouvidores de vozes, pessoas com diagnóstico de esquizofrenia, realizado em Ribeirão Preto, interior de São Paulo. Para isso, foi conduzido um estudo qualitativo no qual foram áudio gravados e analisados 10 encontros do grupo de suporte de pares com apporte teórico do Movimento Internacional de Ovidores de Vozes. Foram identificadas quatro intervenções realizadas pelo suporte de pares: 1) constroem um espaço acolhedor no grupo, garantindo que todas as visões sejam respeitadas e acolhendo histórias de sofrimento de outros participantes; 2) adotam uma postura de curiosidade em relação as vozes, tentando entendê-las melhor, oferecendo novos sentidos para as experiências, colaborando na construção de novas formas de relacionamento com as vozes; 3) estabelecem vínculos e de ampliar as redes de apoio e 4) instilam esperança ao compartilhar histórias de sucesso e ao relatar ganhos e mudanças que tiveram após começarem a participar do grupo. A possibilidade de estar em um grupo

¹ Mestra em Psicologia. Doutoranda em Psicologia na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo. E-mail: rufato@usp.br

² Livre-Docente em Psicologia. Docente na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo. E-mail: clarissac@usp.br

³ Doutora em Educação. Docente na Universidade Estadual Paulista – Unesp. Faculdade de Filosofia e Ciências – Campus de Marília. E-mail: seabra.sade@unesp.br

⁴ BS., MPH. Psychologist. Department of Psychiatry, Yale University School of Medicine, Program for Recovery and Community Health. E-mail: graziela.reis@yale.edu

⁵ M.Ed. Research Associate. Department of Psychiatry, Yale University School of Medicine, Program for Recovery and Community Health. E-mail: claire.bien@yale.edu

⁶ MD., MPH. Psychiatrist. Department of Psychiatry, Yale University School of Medicine, Program for Recovery and Community Health. E-mail: mark.cost@yale.edu

de suporte de pares, pode colaborar com a promoção da autonomia das pessoas além de fornecer um espaço onde as pessoas podem estabelecer relações de confiança. Serviços de saúde mental precisam garantir maior autonomia para que pares colaborem nos processos de recovery.

Palavras-chave: Suporte de Pares. Ouvidores de Vozes. Grupo de Pares. Saúde Mental.

ABSTRACT: Peer support is considered a recent practice in community mental health and is structured as people with lived experience of mental suffering support people with similar experiences. In this sense, this article aims to analyze the peer support carried out in a hearing voices group held in Ribeirão Preto, in the interior of São Paulo. To this, a qualitative study was conducted in which 10 meetings of the peer support group with theoretical support from the International Movement of Voice Hearers were recorded and analyzed. Four peer support actions were identified: 1) build a welcoming space in the group, ensuring that all views are respected and support stories of suffering from other participants; 2) adopt a posture of curiosity in relation to the voices, trying to understand them better, offering new meanings for the experiences, collaborating in the construction of new forms of relationship with the voices; 3) the peers act to establish bonds and expand support networks and 4) instill hope in sharing success stories and in reporting gains and changes they had after they started participating in the group. The possibility of being in a peer support group, can collaborate with the promotion of people's autonomy in addition to providing a space where people can establish relationships of trust. Mental health services need to ensure greater autonomy for peers to collaborate in recovery processes.

Keywords: Peer Support. Voice Hearers. Peer Group. Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

No final da década de 1970, no cenário da Reforma Psiquiátrica brasileira, inicia-se o movimento social pelos direitos dos “pacientes psiquiátricos”. O Movimento dos Trabalhadores de Saúde Mental (MTSM) foi formado por diversos atores, tais como trabalhadores da saúde mental, associações de familiares, usuários, sindicalistas, dentre outros. A partir da aprovação da Lei da Reforma Psiquiátrica em 2001, o protagonismo dos usuários e trabalhadores da saúde mental foi incentivado no processo de gestão do cuidado da pessoa em sofrimento psíquico. Na mesma época inicia-se na Europa um movimento de usuários/sobreviventes de serviços de saúde mental, que propôs diferentes modos de cuidados a pessoas em sofrimento mental, alternativos ao modelo tradicionalmente biomédico. O movimento Recovery

também teve início no final dos anos 70 nos Estados Unidos. Liderado por usuários dos serviços de saúde mental americano este movimento retira o foco do diagnóstico psiquiátrico enfatizando que mesmo tendo um trastorno mental severo as pessoas podem ter uma vida satisfatória e produtiva (DAVIDSON, 2016). O foco está na criação de oportunidades, nas experiências de vida das pessoas, na participação efetiva da vida comunitária, empoderamento, esperança, objetivos de vida e a criação de oportunidades para alcançar ou trilhar caminhos que sejam significativos para eles (JORGENSEN et al., 2020). Um exemplo de que o recovery é possível e necessário é a disseminação e popularização do suporte ou apoio de pares (DAVIDSON et al., 2012). O apoio de pares ou suporte de pares acontece na medida em que pessoas com experiência vivida de sofrimento psíquico e que atingiram algum nível de mudança da própria condição apoiam outras pessoas com vivências semelhantes (SLADE et al., 2014). Embora o suporte de pares tenha se originado na Europa, ele vem se expandindo por diversos países e moldando práticas próprias em diferentes culturas (STRATFORD et al., 2017).

Segundo Stratford et al. (2017) e Schmutte et al. (2020) no suporte de pares as pessoas trazem suas experiências pessoais, para facilitar e orientar a jornada de *recovery* de seu par, buscando promover esperança e apoiar as pessoas para tornar suas vidas mais significativas e gratificantes nas comunidades em que estão inseridas. De acordo com os autores existem alguns entendimentos-chave na operacionalização do suporte de pares. Um dos entendimentos mais importantes é que este se constrói baseado nos direitos humanos e civis das pessoas. O foco principal é capacitar pessoas com experiência vivida para se tornarem agentes principais do próprio processo de mudança. O apoio ou suporte dos pares é oferecido de forma respeitosa, promovendo a dignidade e a inclusão social das pessoas em sofrimento psíquico, tornando-as agentes de empoderamento e autônomas na tomada de decisão sobre a própria vida. É importante pontuar que a credibilidade das pessoas que fazem o apoio ocorre a partir da própria experiência de vida e da maneira como lidam com as adversidades no processo de *recovery*, por meio das mudanças que atingiram em suas vidas e que inspiram outras pessoas que passam por desafios semelhantes.

Davidson et al. (2012) relatam que o suporte de pares quando inserido dentro dos serviços de saúde mental pode beneficiar os usuários por meio do compartilhamento das experiências e do apoio que pessoas em *recovery* podem oferecer. No entanto, existe uma falta de clareza no que se refere às possibilidades que o suporte de pares ofereceria e como este beneficiaria as pessoas usuárias destes serviços. Nesse sentido, é importante diferenciar o tipo de apoio que é estabelecido em cada espaço. Se este é um serviço/trabalho de apoio a pares que envolve um suporte unidirecional, que é prestado e pode ser combinado com o cuidado ofertado no serviço de saúde mental tradicional, se é um serviço/trabalho tradicional que no caso é prestado pelos pares, independente de um serviço de referência ou se é um grupo de apoio mútuo caracterizado por relações informais, voluntárias e recíprocas. Importante colocar ainda que, quando o apoio de pares é realizado formalmente as pessoas que fazem esse trabalho recebem supervisão e apoio de uma equipe de referência (BELLAMY; SCHMUTTE; DAVIDSON, 2017; FORCHUK; SOLOMON; VIRAN, 2016).

No contexto brasileiro, mesmos com os avanços promulgados pela instituição da Lei da Reforma Psiquiátrica em 2001, promover o suporte de pares nos serviços de saúde mental representa um desafio. Segundo Onocko-Campos (2019) apesar da criação de serviços assistenciais e da expansão dos serviços comunitários para atendimento a pessoas em sofrimento mental, há ainda uma participação insuficiente dos usuários e de suas famílias nos processos de cuidado. Além disto, muitos serviços tendem a reproduzir e valorizar práticas biomédicas (LEÃO; CORRADI-WEBSTER, 2018), desvalorizando práticas orientadas ao *recovery*.

No suporte de pares são estabelecidas relações não hierárquicas e construídas sobre valores como esperança, confiança, respeito, aceitação e entendimento. As experiências e responsabilidades são compartilhadas e o apoio é baseado na crença de que é possível atingir um nível mudança e superação da condição (STRATFORD, et al., 2017). De acordo com Mahlke et al. (2014) várias formas de suporte de pares podem emergir dos contextos dos serviços de saúde mental de maneira a complementar a promoção da saúde mental, orientação aos usuários do serviço e desestigmatização das experiências de sofrimento. A prática de suporte de pares, especificamente

entre pessoas com experiências de audição de vozes, colabora para combater o estigma e a prevalência de estereótipos culturais sobre a experiência de ouvir vozes e pode oferecer esperança e motivação na busca por melhor qualidade de vida (DAVIDSON et al., 2005).

Inserido no paradigma de *recovery* e compartilhando da prática de suporte de pares, surge na Europa durante os anos 80, o Movimento Internacional de Ovidores de Vozes. Este propõe novas maneiras para olhar para o fenômeno que não seja circunscrito pelo entendimento biomédico. O movimento incorpora pressupostos ou valores fundamentais que são base para a construção de um novo paradigma. Um dos mais importantes trata sobre ancestralidade dos grupos de pares como dispositivo de auxílio para a construção de novos significados e estratégias para o manejo das vozes e como possibilidade de empoderamento de cada ouvidor (CORSTENS, et al., 2014; CORRADI-WEBSTER, SANTOS & LEÃO, 2017). Segundo Baker (2009) e Romme et al. (2009) grupos de pares são uma das formas mais eficazes para o início de uma discussão sobre ouvir vozes, sendo estes seguros para se conversar sobre estas, considerando-se que esta experiência é estigmatizada pela sociedade. Esse tipo de dispositivo de cuidado se mostrou efetivo na medida em que estruturou alguns fatores terapêuticos no processo de intervir com o fenômeno da audição das vozes. Esses grupos reduzem a sensação de abandono e isolamento que essas pessoas ocasionalmente sentem, sendo um espaço para a troca de experiências e criação de vínculos afetivos e de cuidado, além de ser um espaço para dividir histórias de *recovery* e instilar esperança.

Os grupos de suporte de pares que se constroem sob aporte teórico do Movimento Internacional de Ovidores de Vozes têm potencial transformador para as pessoas, permitindo que elas compreendam e enfrentem melhor assas experiências, promovendo uma compreensão mais profunda a respeito do ouvir vozes e a apropriação da experiência pelo ouvidor. Também permite que as pessoas identifiquem gatilhos que podem desencadear as vozes, havendo um maior controle sobre estas. O Movimento considera que o respeito pela realidade da experiência subjetiva das pessoas deve ser central em todas as formas de ação e cuidado (DILLON; HORNSTEIN, 2013; STYRON; UTTER; DAVIDSON, 2017). Os grupos de suporte de pares influenciados por este

movimento estão cada vez mais populares em todo mundo (CORRADI-WEBSTER; LEÃO; RUFATO, 2018). Ainda, a prática desses grupos já foi identificada em mais de 30 países incluindo o Brasil (BIEN; REIS, 2017). Nesse sentido, o presente artigo tem o objetivo de analisar o suporte dos pares em um grupo de ouvidores de vozes do município de Ribeirão Preto, São Paulo.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo qualitativo que busca interpretar os dados provenientes de um contexto específico e considera que todo o processo deve ser detalhado, dando visibilidade à construção e análise do *corpus* (BRAUN; CLARKE, 2013). De acordo com Davidson et al. (2008) os métodos qualitativos são ideais para explorar como um fenômeno interfere nas condições de vida das pessoas.

2.1 Contexto de pesquisa e participantes

O grupo de pares aqui estudado foi formado a partir dos entendimentos e pressupostos que constroem o Movimento Internacional de Ouvidores de Vozes. O grupo, teve início em 2015 e acontece em um serviço comunitário de saúde mental do município de Ribeirão Preto, interior de São Paulo. Este tem como objetivo o compartilhamento das experiências de audição de vozes entre as pessoas, a criação e fortalecimento de uma rede de apoio e a construção de possibilidades para se viver uma vida mais significativa. Neste, o suporte de pares é realizado de maneira informal, ou seja, acontece naturalmente entre os participantes do grupo, que não são remunerados e nem recebem supervisão de profissionais.

O grupo funciona de modo aberto a qualquer pessoa interessada em participar. Aproximadamente 20 a 30 pessoas participam de cada reunião que acontece semanalmente e tem duração de uma hora. A maioria dos participantes possuem a experiência de ouvir vozes, no entanto, familiares, amigos ou pessoas interessadas em compreender melhor estas experiências também participam dos encontros. Apesar de acontecer em um serviço de saúde mental não existe uma avaliação prévia para participação no grupo e nem registro em prontuário a respeito desta participação. Embora aconteça dentro de um serviço comunitário de saúde mental, não há participação de profissionais do serviço neste grupo. Muitos participantes são clientes do

serviço no qual o grupo se insere, no entanto, a participação no grupo de suporte é voluntária e aberta para pessoas de fora do serviço. Quando o grupo foi formado, era coordenado por pós-graduandos da Universidade de São Paulo que não trabalhavam no serviço. Com o passar do tempo, o grupo passou a ser iniciado e coordenado pelos próprios participantes, embora ainda conte com a participação de estagiários e pós-graduandos em Psicologia. Importante destacar que durante estes anos, o grupo recebeu visitas de Paul Baker, membro do Intervoice (The International Hearing Voices Network), que conversou sobre o Movimento dos Ouvidores de Vozes, compartilhou experiências e ajudou na construção do grupo (BAKER, 2009). As reuniões são semanais, com duração de uma hora e quinze minutos e são facilitadas pelos próprios participantes (CORRADI-WEBSTER; SANTOS; LEÃO, 2017; CORRADI-WEBSTER; LEÃO; RUFATO, 2018).

Participaram deste estudo 35 pessoas que fizeram parte dos encontros do grupo de ouvidores de vozes que acontece nesse serviço de saúde mental comunitário. Destas, 29 tinham experiência de ouvir vozes (62% do sexo feminino); dois eram familiares (esposas) e quatro eram profissionais da área de saúde mental (um psicólogo voluntário, uma pós-graduanda e dois estagiários do curso de psicologia). Dentre os participantes com experiência de ouvir vozes, aproximadamente 89% eram clientes do serviço de saúde mental, no qual o grupo se insere. É importante destacar que os profissionais de saúde mental que participavam dos encontros eram voluntários e não trabalhavam no serviço onde o grupo acontece.

2.2 Procedimentos de coleta de dados

A pesquisa foi apresentada para os participantes do grupo em duas semanas consecutivas, possibilitando conversar sobre esta. Após, os participantes foram consultados individualmente a respeito da autorização para audiogravar o grupo e realizar o estudo. Foram audiogravados 10 encontros do grupo de ouvidores de vozes. A coleta dos dados aconteceu entre março e junho de 2019.

2.3 Procedimentos de análise de dados

Todos os encontros grupais foram transcritos na íntegra e a análise dos dados se deu por meio da técnica de análise temática, proposta por Braun e Clarke (2013). A análise é conduzida em fases. Na primeira fase de análise foi realizada a transcrição dos áudios, leitura e familiarização do material pela equipe para obtenção uma visão geral dos dados e identificação de pontos de interesse no *corpus*; posteriormente foram elaborados os códigos, ou seja, foram identificados os discursos relevantes ao objetivo do estudo e criados os primeiros códigos de análise; na terceira fase, os diferentes códigos foram agrupados por similaridade e classificados. Os temas ou subtemas foram construídos provisoriamente por meio da organização desses códigos elaborados na fase anterior. Na quarta fase de análise, os temas e subtemas foram revisados pela equipe, sendo definidos e nomeados. Para ilustrá-los, foram selecionados extratos relevantes provenientes do *corpus* de pesquisa.

2.4 Considerações éticas

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (CAAE: 98206518.9.0000.5407). Todos os participantes do grupo assinaram ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando com a realização da pesquisa e gravação dos encontros. Para a apresentação dos resultados, os nomes dos participantes foram trocados por nomes fictícios.

3 RESULTADOS

Observou-se que os pares oferecem diferentes formas de suporte às pessoas com experiências na audição de vozes. A Figura 1 apresenta as formas de suporte oferecido pelos pares.

Suporte de pares em um grupo de ouvidores de vozes

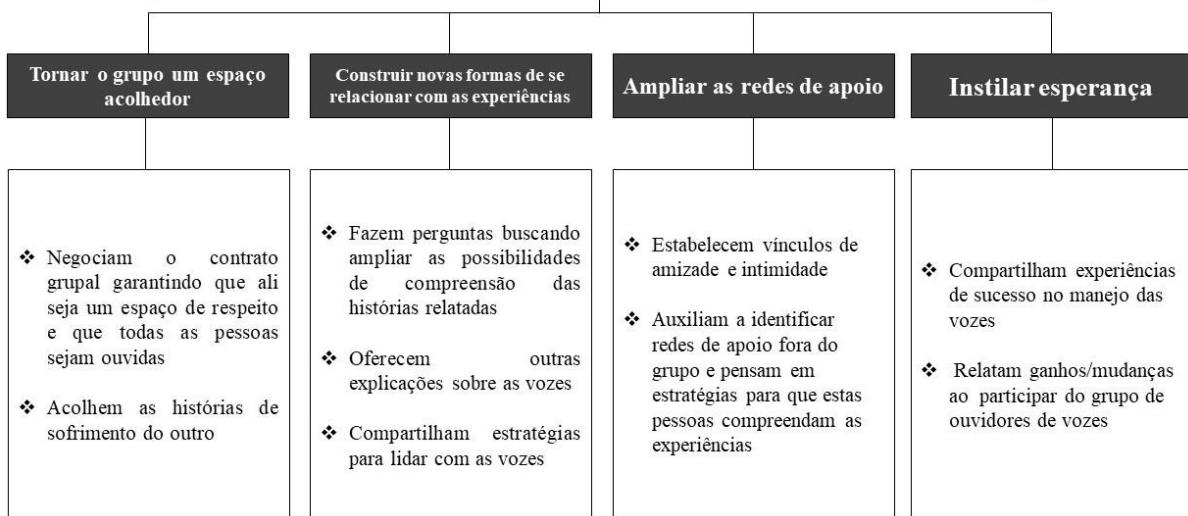


Figura 1 – Suporte de pares oferecido em grupo de ouvidores de vozes.

Uma das formas de suporte oferecido pelos pares diz respeito a tornar o grupo um espaço acolhedor. Para isso, no início de cada encontro do grupo, os usuários negociam o contrato grupal. Eles apresentam os objetivos do grupo, seu funcionamento e garantem que seja um espaço de respeito onde todos sejam ouvidos.

Aqui é um grupo de ouvidores de vozes, para quem ouve vozes e para quem não ouve, mas quer conhecer. Nós ajudamos a falar e explicar sobre as vozes. Então é um grupo aberto. O que é falado aqui, fica aqui. Então a gente fala muito das vozes e agora vamos cada um, nos apresentar. (Rodrigo)

Além de Rodrigo, outros participantes se revezam para realizar, no início de cada encontro, o contrato grupal. No contrato é dito que ali é um grupo de ouvidores de vozes onde as pessoas podem contar sobre as experiências livremente. Os participantes que iniciam os encontros também colocam que todos têm seu momento para falar e que todos os sentidos atribuídos às vozes são respeitados. Diferente de outros espaços, nesse grupo, os pares acolhem e respeitam todos os significados atribuídos ao ouvir vozes, sem julgamentos. Os valores que constroem o Movimento de Ouvidores de Vozes ressaltam a importância da aceitação dos diferentes sentidos para as vozes e de cada

ouvidor se apropriar de sua experiência com o objetivo de ampliar a compreensão da própria história.

Independente de quão desconcertante ou angustiante as vozes sejam, o grupo é um espaço onde essas histórias podem ser ouvidas. Outro ponto importante de ressaltar é que os participantes do grupo acolhem as histórias de sofrimento e se colocam solidários frente as demandas que surgem nos encontros, como pode ser observado no diálogo a seguir.

Eu me descontrolo fácil. Não sei se contei a história da quinta, quando eu estava esperando vaga? Eu acabei quebrando tudo aqui dentro. (Ana)

Então você tem que pensar, ó! Esses dias mesmo eu vi a minha casa toda suja e eu estava sem coragem de nada, queria fechar os olhos, mas eu falei, acorda Cláudia, você tem casa para limpar! Aí eu levantei, liguei a televisão, coloquei um sonzinho no carro e comecei a fazer as coisas devagarzinho. Então você tem que pensar que você é amada no meio de nós, as pessoas te amam. Vai fazer uma besteira dessas para que?! (Cláudia)

Eu ia matar o velho mesmo. (Ana)

Mas você já desistiu? (Mirela)

É, agora eu não vejo ele mais, eu larguei. (Ana)

Outra atuação importante dos pares se faz ao ajudar as pessoas a construir novas formas de se relacionar com as experiências. É muito comum que nos encontros do grupo os pares façam perguntas que buscam ampliar as possibilidades de compreensão das histórias relatadas. Isto pode ser ilustrado no diálogo a seguir, em que Aline falou para o grupo sobre um problema com a mãe e Maria, uma das participantes, ofereceu um novo entendimento para a situação, já que também é mãe e passava por situações semelhantes.

Você não acha que ela está com ciúmes de você? Porque eu também tenho ciúmes da Bianca, sabe? E nesses ciúmes que eu tenho da Bianca, às vezes eu, diminuiu muito, mas eu acabava ofendendo ela, eu chamava ela de baleia, eu chamava ela de lutadora de sumô. (Maria)

Não, um dia eu peguei ela reclamando no tanque assim: "não gosto do jeito dela, não gosto do jeito que ela vive". (Aline)

Mas não é, é o que eu estou te falando, às vezes o que você está pensando que ela está falando por maldade, não é por maldade, você entendeu, por exemplo, a Bianca perto de mim não largava o celular, daí chegava as amigas delas lá e "oioi" daí ela largava o celular. Aquilo foi me matando por dentro, sabe? (Maria)

Além de explorar diferentes visões de situações cotidianas, os pares buscam compreender melhor as experiências associadas às vozes que as

pessoas escutam. Nessa exploração das vozes, dentre outros aspectos, são questionadas de onde elas vêm, quantas vozes a pessoa escuta, quais suas características e os gatilhos que fazem com que estas sejam disparadas. O trecho a seguir ilustra como Rodrigo fez a exploração das vozes junto a um dos participantes, Leonardo. Ao fazer essa exploração e identificar um sentimento ou uma vivência semelhante em relação as vozes, os participantes criam, entre si, um sentimento de empatia.

É sempre assim. (Leonardo)
Ela não muda o tom? (Rodrigo)
Não entendi. (Leonardo)
É, ela não muda o tom? (Rodrigo)
Não, ela não muda o tom. (Leonardo)
Entendi. É a mesma coisa (Rodrigo)
É a sempre a mesma coisa que ela fala. E ela de vez em quando dá uns gritos, e se eu não gritar ela não para. (Leonardo)
Mas como que é? Ela te deixa nervoso? (Rodrigo)
Deixa. (Leonardo)
Às vezes parece que o coração quer sair para fora. (Rodrigo)
Parece que meu coração vai sair pela boca e a respiração fica ofegante. (Leonardo)

Ao relatar as experiências, alguns participantes também procuram oferecer novos sentidos e explicações sobre estas.

A voz que eu ouço é muito parecida com a do meu pai. Eu perguntei, mas ele não respondeu. É parecida, mas ele não respondeu. Foi um pastor lá em casa orar, e falou que é a voz do meu pai, e me incentivou a perguntar para a voz. (Roberto)
E o pastor falou que é do seu pai? (Juliana)
Falou. Mas ela manda só eu fazer coisa ruim comigo! (Roberto)
Através do dom da revelação. Vou explicar o que sei - o pastor está orando e a ele é revelado alguma coisa sobre a pessoa. (Leonardo)
Você acredita nisso? (Fernanda)
Acredito que é. Esse dia eu passei mal, cheguei a cair. Mas eu não frequento a igreja, minha prima que vai e pediu para ele ir lá / (Roberto)
Você vê, você acredita que a voz é parecida com a do seu pai, e ele falou! (Ana)

Foi observado que em uma atmosfera segura, as pessoas podem assumir uma postura mais curiosa em relação as experiências que são compartilhadas pelo grupo. Ao relatarem experiências de vozes que são mais desafiadoras ou angustiantes, os pares compartilham estratégias para lidar com essas experiências. As estratégias que são discutidas nos encontros vão desde a utilização de recursos para distração das vozes até estratégias mais

sofisticadas, como conversar com as vozes ou tentar enganar vozes de comando. Como ilustrado no trecho a seguir, Aline contou para o grupo sobre a vivência de uma situação de estresse, e o desencadeamento de uma voz que mandou ela se enforcar. No entanto, ela mostrou como conseguiu enganar a voz de comando seguindo todos os passos que a voz solicitava. Nota-se que Aline reconheceu que passar por uma situação estressante é um dos gatilhos para acionar a voz e utiliza estratégias para o manejo da experiência.

Faz que nem baiano, eu fiz esses dias. Assim né, eu passei um stress aí a voz vem, eu estava lá na varanda deitada né, e a voz: "vai, se enforca, se enforca". Peguei a corda, aí tem um caibro na varanda assim, catei a corda, coloquei um banquinho, pus a corda, fiz o laço, ainda coloquei no pescoço para ver se estava bom, pus o banquinho, aí peguei um pedaço de bambu, porque na hora que eu fosse subir no banquinho assim, eu batia no banquinho, fiz tudo né. Aí a hora que eu acabei de fazer, falei assim para a voz, porque a voz é tinhosa né? Então eu falei assim - vou ser malandra com ela, né! Tudo o que ela foi pedindo, eu fui fazendo, aí na hora que chegou no vamos ver, eu falei assim, tem aquela piada do suicida baiano né – Aí, já que eu já estou morto mesmo, eu vou deitar e esperar (risos). Eu deitei e fiquei. Aí a corda ficou lá três dias, aí foi quando meu namorado falou: "Tira, tira, tira..." por que uma hora você pode, né? Mas consegui. (Aline)

Outra forma de suporte oferecido pelos pares se dá nas tentativas de ampliar as redes de apoio. Dentro do grupo os pares acabam estabelecendo vínculos de amizade e se tornam íntimos ao compartilhar histórias de sofrimento, desenvolvendo a empatia entre as pessoas. A fala de Andressa ilustra como os participantes sentem-se compreendidos no grupo, uma vez que relatam que a experiência de ouvir vozes não é muito aceita pelos familiares. A participante relatou que o grupo de pares é um importante espaço para validar suas experiências.

É difícil. Só aqui, que entende, que tem a mesma coisa. Na verdade, aqui eu acho que é mais minha casa do que a minha casa. A minha família não entende, o meu marido entende. Eu faço academia, dança, meu marido foi lá, porque se eu ficar sozinha aí piora. Se eu falo, as minhas filhas acham ruim, não entendem, sabe! Aqui um entende o outro. (Andressa)

Na busca por fortalecer a rede de apoio externa, os participantes apontam para a importância de identificar alguém na família ou entre os amigos que possa oferecer um suporte para fora do grupo de ouvidores de vozes. Ainda, ressaltam que é importante pensar em estratégias que mostrem para essas pessoas como é a experiência de ouvir vozes. No diálogo a seguir, Aline

dizia com tristeza que sua família não compreendia sua experiência de ouvir vozes. O grupo então iniciou um movimento para tentar identificar qual membro da família poderia ir a uma reunião do grupo ou a uma conversa com um profissional, para que este familiar pudesse entender melhor sua a experiência.

Eu posso fazer uma pergunta para ele. Você já conversou com a sua mãe para vir aqui no grupo de família de terça-feira? As 17:30? (Carlos)

Então ela me respondeu isso, eu convidei ela e ela me respondeu isso. – “Não vou a (xingamento) nenhuma”. (Aline)

Mas é de terça? (Carlos)

Não. Eu fiz um convite para ela, sabe? Para ela vir. (Aline)

Não, estou falando de terça-feira. Aqui tem um grupo que a família conversa com os psicólogos para entender a doença tua. (Carlos)

Então eu falei. “Vamos lá para você entender a minha doença”. E ela me respondeu desse jeito. (Aline)

Ao compartilhar experiências de sucesso, os pares instilam esperança nos demais para lidar com adversidades decorrentes da audição de vozes. Em um dos grupos, Rodrigo contou que estava conseguindo conviver melhor com suas vozes e não obedecia aos comandos que lhe desagradavam. Ao fazer este depoimento, Rodrigo buscava mostrar aos outros participantes que era possível conviver com as vozes.

Eu escutei as minhas vozes, mas deu para controlar elas no grupo de terça-feira. Escutando e pude me expressar. A semana inteira ela ficou comigo. Falando. Então acho que estou no controle das vozes. Estou estável, não estou tendo recaída. Está me deixando bem. Eu estou lutando contra ela, porque ela não vai embora tão fácil. Então é uma luta diária contra ela. Eu faço o que eu posso. Batalha todo dia. Eu mato um leão! Igual a Marlene fala. Para nós podermos conviver com as vozes. Ela sabe quando ela vem e a gente faz besteira. Quer bater nas pessoas, quer se auto machucar, se mutilar. Então eu estou conseguindo. Estou bem com as vozes. (Rodrigo)

Ao tratar de experiências exitosas no manejo das vozes e ao relatar os ganhos e mudanças que tiveram ao participar do grupo de ouvidores de vozes, os participantes demonstram que é possível atingir um controle sobre experiências mais desafiadoras. Maria contou que o grupo lhe ajudou a descobrir sua maneira de conviver com as vozes e pontuou que cada um tem formas diferentes, mas que ao conversar no grupo, poderiam se fortalecer nesta direção.

É isso, e a gente tem que aprender sempre novas maneiras de ter essa convivência com as vozes e maneiras de viver de bem com

elas. Porque pelo que eu entendo da minha vida, ela não parou. Ela continua, mas eu arrumei a minha maneira, assim como o Rô arrumou a maneira dele. Conviver no grupo que nós aprendemos né. Esse grupo foi excelente para nós. (Maria)

A participação no grupo de ouvidores de vozes gerou mudanças importantes na vida de alguns dos participantes. Rodrigo colocou que “*Graças a Deus faz dois anos que eu não fico internado*”. Esse tipo de fala impacta sobre os participantes, que passam a ter esperança em conseguir ter maior controle sobre suas experiências sem precisar lançar mão de tratamentos psiquiátricos em espaços fechados.

4 DISCUSSÃO

Diferentes formas de suporte de pares foram identificadas a partir da análise dos encontros do grupo de ouvidores de vozes. Estas dizem respeito a como os pares atuam no sentido de tornar o grupo um espaço acolhedor, coordenado pelos próprios participantes. É realizado no início de cada encontro a negociação do contrato grupal e enfatizado durante a reunião que ali é um lugar onde todos os sentidos são respeitados e que cada pessoa pode falar livremente sobre suas experiências. Ainda, durante os encontros, os pares acolhem solidariamente histórias de sofrimento de outros participantes do grupo. Os participantes realizam também uma exploração das vozes, fazendo perguntas que visam entendê-las melhor e auxiliando as pessoas a construir novas formas de se relacionar com suas experiências. É incentivado que cada pessoa fale sobre sua experiência. Durante os encontros, muitos participantes relatam ouvir vozes com conteúdo depreciativo. Muitas vezes são vozes agressivas ou de comando que geram angústia e sofrimento. Nesse sentido, a partir dessa exploração das experiências, os pares colaboram para a construção de novas formas de olhar para elas e, consequentemente, novas formas de agir. Ademais, compartilham estratégias para manejo das vozes em situações mais desafiadoras.

De acordo com documento produzido pelo Movimento de Ouvidores de Vozes norte-americano (INTERVOICE-USA, 2020) os grupos de ouvidores de vozes são espaços de confiança, respeito, igualdade, aceitação e mutualidade. No grupo, cada pessoa tem o direito de desenvolver a própria compreensão de

suas experiências. O documento traz ainda uma série de diretrizes para os grupos se basearem e orientarem suas práticas. As pessoas que fazem parte desses grupos possuem liberdade para interpretar suas experiências, não apenas enquanto doença, mas como um fenômeno com várias possibilidades de entendimentos. O empoderamento das pessoas que ouvem vozes também implica na ampliação dos entendimentos que estas possuem a respeito da experiência aumentando, consequentemente, o controle que se tem sobre ela. Ao trabalhar com grupos de ouvidores de vozes, cria-se possibilidades de construção de estratégias para enfrentamento das dificuldades decorrentes da experiência (CORSTENS, et al., 2014; CORRADI-WEBSTER; LEÃO; RUFATO, 2018; KANTORSKI; et al.; 2017).

Outro aspecto que merece destaque é sobre o grupo ser um espaço onde as pessoas possuem liberdade para falar sobre qualquer coisa, não apenas sobre vozes e visões. No grupo, os participantes têm a possibilidade de falar sobre a experiência de vozes livremente e construir novos entendimentos e de dividir, com outras pessoas, situações ou eventos cotidianos da vida, muitas vezes impossível em outros espaços. Poder compartilhar experiências e criar diálogos auxilia na reconstrução das histórias, na ressignificação das experiências e na afirmação da identidade social. Barros e Serpa Jr. (2017) chamam a atenção que ao se criar diálogos sobre experiências individuais e poder compartilhar com pessoas que vivem situações semelhantes, torna-se possível a construção de uma história coletiva. Para os autores, esses grupos possibilitam a troca de experiências e de apoio entre os ouvidores e também com seus familiares, auxiliando-os a construírem um sentimento de pertencimento e a criar mecanismos para lidar com a experiência.

De Jager et al. (2015) conduziram um estudo para investigar as experiências de pessoas que fazem parte de um grupo de ouvidores de vozes e destacaram que os participantes atribuíam muito valor ao fato de pertencerem a um grupo onde podiam trocar experiências, pensar em estratégias para lidar com as vozes e ao mesmo tempo se conectar a outras pessoas. Dividir as vivências e receber um *feedback* de outras pessoas que vivem em condições semelhantes, pareceu estar relacionado à melhora da autoestima e auxiliou no manejo e diminuição da sensação de insegurança e medo. A experiência do grupo de suporte de pares pode promover o

protagonismo dos indivíduos e auxiliá-los no manejo das experiências. A partir da compreensão destas experiências e dos significados que estas vão tomando, o grupo de ouvidores pode auxiliar no manejo e na tomada de decisão sobre como agir em relação às vozes, incentivando a troca entre os pares (CORRADI-WEBSTER; SANTOS; LEÃO, 2017). Os pares reconhecem ainda a importância de se estabelecer redes de apoio que vão para além do grupo. Valorizam a identificação de familiares ou amigos que possam fazer parte de uma rede de apoio pessoal que compreenda um pouco a respeito das experiências de ouvir vozes. Segundo Longden, Read e Dillon (2017) a participação de ouvidores de vozes nos grupos de pares ajuda a melhorar uma variedade de aspectos sociais, emocionais e clínicos, bem como fornece uma rede social segura, ou seja, um espaço para compartilhar experiências e conhecer outras pessoas que têm dificuldades semelhantes.

A participação nos grupos de ouvidores de vozes enfatiza o potencial de cada pessoa em liderar sua própria vida, o que é uma das principais dimensões dentro de um processo de *recovery*. O grupo além de facilitar no estabelecimento de novas relações com as vozes e ser um local seguro para a troca de experiências também promove o sentimento de conexão e facilita o estabelecimento de vínculos. Esse sentimento de conexão é crucial para os processos de *recovery* em saúde mental de pessoas que vivenciam constantemente o estigma. É importante que a pessoa com experiência vivida estabeleça relacionamentos tanto dentro dos espaços nos quais ela ocupa (serviços de cuidado à saúde mental) quanto fora destes. Esse entendimento é consistente com a visão de que os processos de *recovery* não acontecem de forma solitária, mas é em si um processo relacional (DAVIDSON;ROE;TONDORA, 2020; CORRADI-WEBSTER; LEÃO; RUFATO, 2018). Além da importância em estabelecer novas rede de apoio social que vão para além do grupo de ouvidores de vozes, ao compartilhar experiências de sucesso ou histórias de *recovery* que foram bem-sucedidas, as pessoas se sentem mais esperançosas e otimistas em atingir uma mudança na própria condição. Compartilhar experiências de vida semelhantes com outras pessoas pode aumentar o entendimento de uma pessoa sobre sua própria situação e reduzir o isolamento social. O envolvimento em uma rede de apoio mútuo

oferece às pessoas aceitação, apoio, compreensão e empatia (DAVIDSON et al., 2005; DILLON; HORNSTEIN, 2013).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo apontou que a proposta de um grupo de suporte de pares construído sobre os valores e entendimentos do Movimento Internacional de Ouvidores de Vozes é importante por ampliar as possibilidades de empoderamento das pessoas, além de possibilitar novos entendimentos a respeito das experiências, fortalecer estratégias de manejo destas e instilar a esperança entre os participantes que buscam viver vidas mais significativas. A participação em um grupo com estas características auxilia as pessoas, aos poucos, a aceitarem suas experiências como parte de suas vidas, podendo resgatar a autonomia sobre o próprio processo de reestabelecimento e aprender junto com outras pessoas que compartilham de vivências semelhantes. Ademais, nesse grupo são estabelecidas relações de confiança que são essenciais para o enfrentamento das adversidades da própria experiência para lidar com as vozes.

Existe a necessidade de fortalecer práticas orientadas ao *recovery* dentro dos serviços comunitários de saúde mental no Brasil e construir espaços de protagonismo para os pares. Nesse sentido, esse estudo mostra o potencial do suporte de pares realizado em serviços de saúde mental. Sugere-se que novos estudos sejam realizados a fim de acompanhar longitudinalmente o impacto deste suporte.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES).

REFERÊNCIAS

- BAKER, P. *The voice inside: a practical guide to coping with hearing voices*. P&P Press, 2009.
- BARROS, O. C.; SERPA JR, O. D. DE. Ouvir vozes: um estudo netnográfico de ambientes virtuais para ajuda mútua. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 27, n. 4, p. 867–888, 2017. <https://doi.org/10.1590/s0103-73312017000400002>

- BELLAMY, C.; SCHMUTTE, T.; DAVIDSON, L. An update on the growing evidence base for peer support. *Mental Health and Social Inclusion*, v.21, n.3, p. 161-167, 2017.
- BIEN, C.; REIS, G. C. The hearing voices movement: mental health advocacy and recovery. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*, v. 9, n.21, p. 79-88, 2017.
- CLARKE, V.; BRAUN, V. Successful qualitative research: *A practical guide for beginners*. London: Sage, 2013.
- CORRADI-WEBSTER, C. M.; LEAO, E. A.; RUFATO, L. S. Colaborando na trajetória de superação em saúde mental: grupo de ouvidores de vozes. *Nova Perspectiva Sistêmica*, v. 27, p. 22-34, 2018.
- CORRADI-WEBSTER, C. M.; SANTOS, M. V.; LEÃO, E. A. Construindo novos sentidos e posicionamentos em saúde mental: grupo de ouvidores de vozes In: RASERA, E. F.; TAVERNIERS, K.; VILCHES-ÁLVAREZ, O. *Construcción Social en acción: Prácticas inspiradoras en diferentes contextos*. TAOS Institute Publications, 2017.
- CORSTENS, D.; LONGDEN, E.; MCCARTHY-JONES, S.; WADDINGHAM, R.; THOMAS, N. Emerging Perspectives from the Hearing Voices Movement: Implications for Research and Practice. *Schizophrenia Bulletin*, v. 40, n.4, p. 285–294, 2014.
- DAVIDSON, L.; BELAMY, C. B.; GUY, K.; MILLER, R. A M. Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, v. 11, n. 2, p. 123–128, 2012.
- DAVIDSON, L. The recovery movement: Implications for mental health care and enabling people to participate fully in life. *Health Affairs*, v.35, n. 6, p, 1091-1097, 2016.
- DAVIDSON, L.; CHINMAN, M.; SELLS, D.; ROWE, M. Peer Support Among Adults with Serious Mental Illness: A Report from the Field. *Schizophrenia Bulletin*, v. 32, n. 3, p. 443–450, 2005. doi:10.1093/schbul/sbj043
- DAVIDSON, L.; RIDGWAY, P.; KIDD, S., TOPOR, A., & BORG, M. Using Qualitative Research to Inform Mental Health Policy. *The Canadian Journal of Psychiatry*, v. 53, n. 3, p. 137–144, 2008.
- DAVIDSON, L.; ROE, D.; TONDORA, J. (2020). Concept and Model of Recovery. In: SHRIVASTAVA, A.; DE SOUSA, A. (Eds.). (2020). *Schizophrenia Treatment Outcomes*. doi:10.1007/978-3-030-19847-3.
- DE JAGER, A.; RHODES, P.; BEAVAN, V.; HOLMES, D.; MCCABE, K.; THOMAS, N.; MCCARTHY-JONES, S.; LAMPSHIRE, D.; HAYWARD, M. Investigating the Lived Experience of Recovery in People Who Hear Voices. *Qualitative Health Research*, p.1-15, 2015. doi: 10.1177/1049732315581602.
- DILLON, J.; HORNSTEIN, G. A. Hearing voices peer support groups: a powerful alternative for people in distress. *Psychosis*, v. 5, n.3, p.286–295, 2013.
- FORCHUK, C.; SOLOMON, M.; VIRAN, T. Peer Support. *Healthcare Quarterly*, v. 18, p. 32–36, 2016.

- INTERVOICE-USA. For groups that are members of hearing voices network – USA. *Hearing voices Network USA*. 19 de agosto de 2020. Disponível em: <http://www.hearingvoicesusa.org/hvn-usa-charter>. Acesso em: 19/08/2020.
- JORGENSEN, K.; RASMUSSEN, T.; HANSEN, M.; ANDREASSON, K. (2020). Recovery-oriented intersectoral care between mental health hospitals and community mental health services: An integrative review. *International Journal of Social Psychiatry*, v. 24, p. 1- 13,2020.
- KANTORSKI, L. P.; ANTONACCI, M. H.; ANDRADE, A. P. M.; CARDANO, M.; MINELLI, M. Grupos de ouvidores de vozes: estratégias e enfrentamentos. *Saúde em Debate*, v. 41, n.115, p.1143-1155, 2017.
- LEÃO, E. A.; CORRADI-WEBSTER, C.M. Care for Psychiatric Patients that Use Drugs: Management and Perceptions of Professionals. *PAIDÉIA* (USP. Ribeirão Preto. Impresso), v. 28, p. e2821-e2821, 2018.
- MAHLKE, C. I.; KRÄMER, U. M.; BECKER, T.; BOCK, T. Peer support in mental health services. *Current Opinion in Psychiatry*, v. 27, n. 4, p. 276–281, 2014.
- ONOCKO-CAMPOS, R. T. et al. A Gestão Autônoma da Medicação: uma intervenção analisadora de serviços em saúde mental. *Ciênc. Saúde coletiva*, v. 18, n. 10, p. 2889-2898, 2013.
- ONOCKO-CAMPOS, R. T. Saúde mental no Brasil: avanços, retrocessos e desafios. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, n. 11, p. 1-5, 2019.
- ROMME, M. ; ESCHER, S.; DILLON, J. ; CORTENS, D.; MORRIS, M. *Living with voices. 50 stories of recovery*. Ross-on-Wye, UK: PCCS Books, 2009.
- SLADE, M. Personal Recovery and Mental Illness: *A Guide for Mental Health Professionals*. Cambridge University Press; 1 ed., 2010.
- SCHMUTTE T.; GUY K.; DAVIDSON L.; BELLAMY C.D. Peer Supports in Recovery. In: SHRIVASTAVA, A.; DE SOUSA, A. (Eds.). *Schizophrenia Treatment Outcomes*, 2020. doi:10.1007/978-3-030-19847-3.
- SLADE, M.; et al. Uses and abuses of recovery: implementing recovery-oriented practices in mental health systems. *World Psychiatry* v.13, p. 12–20, 2014.
- STRATFORD, A. C.; HALPIN, M.; PHILLIPS, K.;SKERRITT, F.; BEALES, A.; CHENG, V.; DAVIDSON, L. The growth of peer support: an international charter. *Journal of Mental Health*, p.1–6, 2017.
- STYRON, T.; UTTER, L.; DAVIDSON, L. The hearing voices network: initial lessons and future directions for mental health professionals and Systems of Care. *Psychiatric Quarterly*, v.88, n.4, p. 769–785, 2017.