



Suporte Social

Social: www.biossintese.psc.br

“Nenhum homem é uma ilha isolada; cada homem é uma partícula do CONTINENTE, uma parte da TERRA; se um TORRÃO é arrastado para o MAR, a EUROPA fica diminuída, como se fosse um PROMONTÓRIO, como se fosse a CASA dos teus AMIGOS ou a TUA PRÓPRIA, a MORTE de qualquer homem diminui-me, porque sou parte o GÉNERO HUMANO. E por isso não perguntes por quem os sinos dobram; eles dobram por ti.”

Jonh Donne

SUPORTE SOCIAL

O suporte ou apoio social é um termo abrangente que diz respeito à coesão e à quantidade das relações sociais do indivíduo, à força e frequência dos laços constituídos e ao modo como é percebido esse sistema de apoio.

O suporte social é muitas vezes associado a um tipo de ajuda, formal ou informal, a algo que sustenta uma pessoa que está em crise, ou a uma fonte de recursos a que as pessoas recorrem para suprimir necessidades e dificuldades.

Para a constituição de um grupo de suporte social procuram-se aqueles que, voluntariamente, nos podem ajudar a obter soluções para um problema pessoal ou simplesmente partilhar problemas comuns. Estes grupos promovem o sentimento de comunidade, desenvolvem o espírito de solidariedade e de grupo pela aceitação e afecto, permitem um sentido de comparação social no sentido da partilha de problemas, fracassos, preocupações e sentimentos comuns entre iguais, possibilitam a aprendizagem de novas estratégias para lidar com as crises e um *feedback* positivo por ajudar os outros, pois o indivíduo melhora, desta forma, os seus níveis de auto-estima, auto-avaliação e auto-eficácia, contribuindo para o seu bem-estar (Pereira, 2005).

Os laços estabelecidos entre indivíduos de um mesmo grupo servem igualmente para melhorar a competência adaptativa quando se tem de enfrentar momentos de crise, contribuindo, desta forma, para o fomento da resiliência. **O indivíduo resiliente é aquele que tem capacidade para ultrapassar as marcas ou efeitos das adversidades** (Grotberg, 1995), sendo esse processo facilitado pelo apoio dos pares.

A investigação sugere que as pessoas vão mais provavelmente ouvir e personalizar as mensagens, e conseqüentemente mudar as suas atitudes, se acreditarem que o mensageiro é semelhante a elas e enfrenta as mesmas preocupações e pressões (Sloane & Zimmer, 1993; Miburn, 1995).

Exercício: Lançando âncoras

Há pessoas nas nossas vidas que funcionam como âncoras, proporcionando-nos o suporte e o equilíbrio necessários nos momentos mais agitados que defrontamos na rota que traçamos para nós.



Faça uma lista das pessoas que costuma “utilizar” como âncora nas tempestades da sua vida:

Agora experimente o inverso, e procure identificar pessoas para as quais já funcionou como âncora:

Ficha Técnica:

Fonte – Competências Pessoais e Sociais ;
Autores – Jacinto Jardim & Anabela Pereira;
Adaptado por – Dra. Isabel Gonçalves.