

A RELEVÂNCIA DO APOIO SOCIAL NA VELHICE

ROSA MARIA LOPES MARTINS *

1. INTRODUÇÃO

O debate gerado em torno do envelhecimento e das respostas sociais de apoio aos cidadãos idosos, têm adquirido nos últimos anos e particularmente nas sociedades ocidentais, crescente actualidade e relevância. A notoriedade desta questão, encontra-se na centralidade que o tema tem tido no discurso político e social e na proliferação de iniciativas mais ou menos visíveis e mediáticas que têm como preocupação central questões ligadas a velhice e ao apoio social

Apesar de só a partir dos anos 70 o apoio social constituir um quadro teórico integrado e consistente, encontram-se já anteriormente inúmeros estudos ligados à psicologia (sobretudo a comunitária) cujos contributos foram decisivos para o seu desenvolvimento.

Marcos fundamentais no campo do apoio social foram também as investigações levadas a cabo por Caplan (1974), Cassel (1974 e 1979), Cobb (1976), Barrón (1996), Vaux (1988), Faria (1999), Vaz Serra (1999), e Matos e Ferreira (2000). O seu interesse deriva não só do facto de terem aberto caminho ao desenvolvimento e conceptualização deste constructo, mas porque a partir delas foi possível conhecer os efeitos sobre a saúde e bem-estar de diferentes tipos de relações, (relações íntimas a integração social), passando pelo estudo das redes sociais nos seus aspectos estruturais e funcionais.

2. CONCEITOS

Uma revisão da literatura sobre as questões ligadas ao apoio social mostra que a terminologia utilizada nos diferentes estudos está associada a uma grande diversidade de conceitos e pontos de vista, que como refere NUNES (1999) vão desde: apoio instrumental e emocional, *feedback*, aconselhamento, interacção positiva, orientação, confiança, socialização, sentimento de pertença, informação, assistência maternal, etc....

Se a divergência de terminologia encontrada amplia por um lado a abrangência

* Professora coordenadora da Escola Superior de Saúde do Instituto Superior Politécnico de Viseu.

conceptual do termo, também por outro percebemos que, tem dificultado a aceitação coerente e universal da definição.

É com esta visão de pluralidade conceptual que passaremos à apresentação e análise de algumas definições de apoio social sugeridas pelos investigadores desta temática.

Assim para Barrón (1996), o apoio social é “um conceito interactivo que se refere às transacções que se estabelecem entre indivíduos”. É genericamente definido como a utilidade das pessoas (que nos amam, nos dão valor e se preocupam connosco) e nas quais se pode confiar ou com quem se pode contar em qualquer circunstância. (Cruz 2001).

Nesta perspectiva, o apoio assume-se como um processo promotor de assistência e ajuda através de factores de suporte que facilitam e asseguram a sobrevivência dos seres humanos.

Visão análoga apresenta Vaz Serra (1999), ao definir apoio social como “quantidade e coesão das relações sociais que rodeiam de modo dinâmico um indivíduo”. Trata-se portanto de um conceito interactivo referente a transacções entre os indivíduos, no sentido de promover o bem-estar físico e psicológico.

Trata-se de um processo dinâmico e transaccional de influência mútua entre o indivíduo e a sua rede de apoio, num contexto que Loreto (2000) denomina de ecológico e que representa duas componentes. O “apoio” refere-se as actividades dos domínios instrumental e expressivo, enquanto o “Social”, reflecte o vínculo da pessoa ao meio social que pode ser considerado em três vertentes: comunitária, de rede social e do relacionamento íntimo.

Estas vertentes são igualmente defendidas por Barrón (1996) uma vez que abrange perspectivas estruturais, funcionais e/ou contextuais, estabelecendo uma diferenciação entre aspectos de carácter subjectivo e outros de carácter objectivo.

A análise dos conceitos demonstra que a participação dos indivíduos, grupos ou comunidades, estão implícitas e firmam-se em ligações entre os recursos e os processos de apoio.

Na opinião de diversos autores o apoio social não deve ser simplesmente uma construção teórica, mas antes um processo dinâmico e complexo, que envolve transacções entre indivíduos e as suas redes sociais, no sentido de satisfazer necessidades sociais, promovendo e completando os recursos pessoais que possuem, para enfrentarem as novas exigências e atingirem novos objectivos.

As necessidades sociais defendidas por Thoits (1995) e reforçadas por Matos e Ferreira (2000) são afiliação, o afecto, a pertença, a identidade, a segurança e a aprovação e podem satisfazer-se mediante a provisão de ajuda a dois níveis:

- Socio-emocional – Que engloba afecto, simpatia, compreensão, aceitação e estima

de pessoas significativas

- Instrumental – Que compreende conselho, informação, ajuda com a família ou com o trabalho e ainda a ajuda económica.

Recentemente tem-se salientado sobretudo o papel do apoio social percebido, enfatizando-se assim a importância dos aspectos cognitivos e interpessoais, dentro do paradigma cognitivo da psicologia contemporânea.

Nesta perspectiva as percepções que os indivíduos têm do apoio social e da sua disponibilidade dependem de variáveis situacionais: que passam pelo que acontece nas transacções sociais, pelos aspectos da sua própria personalidade (por exemplo: capacidade do indivíduo para comunicar as suas necessidades e para pedir auxílio à sua rede social) e ainda de estilos cognitivos (Matos e Ferreira, 2000).

Verificamos deste modo que o apoio social refere-se a funções desempenhadas por grupos ou pessoas significativas (familiares, amigos ou vizinhos) para o indivíduo em determinadas situações da vida. Mas a subjectividade e individualidade do apoio social depende da percepção pessoal de cada indivíduo. Esta percepção assenta na comunicação dos sujeitos de que são estimados e traduz-se, pela crença generalizada que os indivíduos desenvolveram de que os outros se interessam por eles, que estão disponíveis quando eles precisam, e isto suscita satisfação quanto às relações que têm.

Esta subjectividade, tem sido largamente questionada no entanto Vaux (1988) defende que a percepção corresponde na maioria das vezes à realidade, mas mesmo considerando que há situações em que existem divergências (como por exemplo quando uma acção é percebida como amável ou simpático e na realidade o não foi), o que conta realmente para a pessoa é a sua percepção.

3. FUNÇÕES E EFEITOS

A análise das funções do apoio social revela (à semelhança do que verificamos sobre as definições) que existem entre os autores aspectos comuns e aspectos divergentes. Estas divergências acentuam-se sobretudo na forma como são descritas, como seguidamente podemos verificar.

Assim já em 1985 Wills (citado por Cruz, 2001) propunha quatro tipos de apoio social, que consistiam em:

- apoio à estima – é aquele em que um grupo de pessoas contribui para aumentar a auto-estima do próprio indivíduo;
- apoio informativo – em que existem pessoas que estão disponíveis para oferecer conselhos;

- acompanhamento social - engloba o apoio conseguido através de actividades sociais;
- apoio instrumental - diz respeito a toda a ajuda do tipo físico.

Posteriormente Oxford (1992) depois de ter levado a cabo um estudo abrangente, propõe cinco funções de apoio social, que compreendem: suporte emocional, suporte de estima, suporte informativo, suporte instrumental e ainda a socialização.

Contrariamente e depois de analisar as diferentes formas de apresentação das funções de apoio social, Barrón (1996) sugere um modelo mais simples e integrador que passa pelo (1) apoio emocional, (2) apoio material e instrumental (3) e apoio de informação.

O apoio emocional – diz respeito à disponibilidade de alguém com quem se pode falar, e inclui as condutas que fomentam sentimentos de bem-estar afectivo. Estes fazem com que o sujeito se sinta querido, amado e respeitado e integram expressões ou demonstrações de amor, afecto, carinho, simpatia, empatia, estima.

Apoio material e instrumental – caracteriza-se por acções ou materiais proporcionados por outras pessoas e que servem para resolver problemas práticos e/ou facilitar a realização de tarefas quotidianas. Este tipo de apoio, tem como finalidade diminuir a sobrecarga das tarefas e deixar tempo livre para actividades de lazer. O apoio material só é efectivo, quando o receptor percebe esta ajuda como apropriada. Se isto não acontece a ajuda é avaliada como inadequada, o que pode acontecer sempre que o sujeito sente ameaçada a sua liberdade ou se sente em dívida.

Apoio de informação – refere-se ao processo através do qual as pessoas recebem informações ou orientações relevantes que as ajuda a compreender o seu mundo e/ou ajustar-se às alterações que existem nele.

Inspirado nos constructos de Cohen e Will (1985) Cutrona e Russel (1990) Powell e Enright (1990) também Vaz Serra (1999) diferencia seis tipos de funções nomeadamente:

- Apoio afectivo – faz com que as pessoas se sintam estimadas e aceites pelos outros, apesar dos seus defeitos, erros ou limitações, o que contribui para melhorar a auto-estima;
- Apoio emocional – corresponde aos sentimentos de apoio e segurança que a pessoa pode receber e que a ajuda a ultrapassar os problemas;
- Apoio perceptivo – ajuda o indivíduo a reavaliar o seu problema, a dar-lhe outro significado e a estabelecer objectivos mais realistas;
- Apoio informativo – constitui o conjunto de informações e conselhos que ajudam as pessoas a compreender melhor situações complexas, facilitando

o tomado de decisões;

- Apoio instrumental – ajuda o indivíduo a resolver problemas através da prestação concreta de bens e serviços;
- Apoio de convívio social – conseguido através do convívio com outras pessoas em actividades de lazer ou culturais, que ajuda a aliviar as tensões e faz a pessoa sentir-se não isolada e participante de determinada rede social.

O papel protector das forças sociais sobre o homem e a sua influência no bem-estar e qualidade de vida são hoje indiscutíveis. Confirmam-no diversas investigações das quais destacamos as de Vaz Serra (1999). As razões apontadas pelo autor traduzem-se no facto de estas:

- estabelecerem elos afectivos mais firmes aumentando assim a segurança;
- contribuir para a integração social dos indivíduos favorecendo o reconhecimento, valor e competências do indivíduo;
- possibilitarem as trocas (dar e receber) conselhos e informações orientadoras;
- proporcionarem aos seres humanos, a prestação de cuidados a outras pessoas reforçando deste modo sentimentos de utilidade.

Os efeitos produzidos pelo apoio social nos indivíduos, tem sido uma vertente bastante realçada, contudo Barrón (1996) chama a atenção para efeitos de dois tipos:

- o efeito directo;
- o efeito amortecedor.

O apoio social terá um efeito directo sobre o bem-estar, fomentando a saúde independentemente do nível de stress, o que significa que quanto maior for o apoio social menor será o mal-estar psicológico experimentado e quanto menor for o apoio social maior será a incidência dos transtornos.

Para além disso, e na opinião de Vaux (1988) o apoio social promove a adaptação dos indivíduos, quando estes são confrontados com situações normativas, contribuindo assim para o seu bem-estar físico e psicológico.

O efeito protector ou amortizador do apoio social manifesta-se sempre que este actua como moderador de outras forças que também influenciam o bem-estar. Neste caso, as situações indutoras de stress só teriam efeitos negativos nos indivíduos que possuíssem um apoio social baixo.

Não haveria portanto uma influência directa do apoio social no bem-estar do indivíduo, limitando-se a proteger as pessoas dos efeitos patogénicos do *stress* como um

moderador de impacto.

4. REDES SOCIAIS DE APOIO

Na opinião de Paúl (1991) as redes sociais de apoio, mais não são do que formas como as ligações humanas se estruturam como sistemas de apoio (para manutenção e promoção da saúde das pessoas) e os recursos que são partilhados entre os membros desse sistema”.

Na literatura das redes é frequente encontrar termos diferentes, mas que pretendem significar aspectos semelhantes. Assim rede social, rede de suporte formal ou informal, rede natural de ajuda, serviços de suporte, etc., são termos muitas vezes usados indistintamente e nem sempre da forma mais adequada.

Rede social – refere-se às relações sociais e às suas características morfológicas e transacionais. A forma como as relações sociais estruturam os comportamentos quotidianos e são mobilizadas em cada circunstância específica, caracteriza a integração social da pessoa.

Já a rede de suporte – é diferente da rede social porque visa uma ajuda concreta às pessoas.

Deste modo, podemos dividir as redes sociais de apoio à pessoa idosa em dois grupos principais: as redes de apoio formal e as redes de apoio informal.

No grupo constituído pelas redes de apoio formal, incluem-se serviços estatais, de segurança social e os organizados pelo poder local (Lares para a Terceira Idade, Serviços de Apoio Domiciliário, Centros de Dia) (Nogueira, 1996). Nos de apoio informal, estão incluídos por um lado as famílias do próprio idoso e por outro, os amigos e os vizinhos de que não falaremos uma vez que é um assunto a abordar posteriormente.

As redes sociais de apoio revestem-se de importância crucial nos idosos dado que o sentimento de ser amado e valorizado, a pertença a grupos de comunicação e obrigação recíprocas, levam os indivíduos a escapar ao isolamento e ao anonimato.

No plano das respostas organizadas para idosos, importa pois apresentar propostas que integrem novas relações emergentes entre diferentes gerações, mas que respeitem as opções pessoais de cada um, inerentes aos seus projectos de vida (Grácio, 1999).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARRON, A. I. (1996) – Apoyo social : aspectos teóricos y aplicaciones. Madrid : Siglo Veinteuno. España Editores, 1996. ISBN 84-232-0918-4.
- CRUZ, E. B. L. (2001) – Estudo da relação entre a qualidade de vida relacionada com saúde e o bem-estar psicológico : a satisfação com a vida e o apoio social. Coimbra : [s.n.], 2001. Dissertação de Mestrado em Sócio-Psicologia da Saúde apresentada ao Instituto Superior Miguel Torga.
- FARIA, C. C. S. (1999) – Comunicação e bem-estar no limiar do século XXI. Coimbra : Universidade de Coimbra, 1999. Vols. I e II.
- LORETO, C. D. (2000) – Síndrome de burnout em enfermeiros de oncologia. Coimbra : [s.n.], 2000. Tese de Mestrado apresentada ao Instituto Superior Miguel Torga.
- MATOS, A. P. ; FERREIRA, A. (2000) – Desenvolvimento da escala de apoio social : alguns dados sobre a sua fiabilidade. Psiquiatria clínica. 21:3 (2000) 243-253.
- NUNES, Maria Madalena J. C. (1999) – Qualidade de vida e diabetes : influência das variáveis psicossociais. Coimbra : [s.n.], 1999. Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto Superior de Altos Estudos Miguel Torga.
- OXFORD, J. (1992) – Social resources, social support. In OXFORD (Ed) - *Community psychology : theory and practice*. England : Wiley & Sons, 1992.
- PAÚL, M. C. (1991) – Percursos pela velhice: uma perspectiva ecológica em psicogerontologia. Porto: [s.n.], 1991. Tese de doutoramento apresentada ao Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar.
- THOITS, P. A. (1995) – Social support as coping assistance. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 54: 4 (1995) 416-423.
- VAUX, A. (1988) – Social support: theory, research, and intervention. New York: Praeger, 1988. ISBN 0-275-92811-X.
- VAZ SERRA, A. (1999) – O Stress na Vida de Todos os Dias. Coimbra.