



INSTITUTO SUPERIOR  
DE CIÊNCIAS SOCIAIS  
E POLÍTICAS  
UNIVERSIDADE DE LISBOA

U LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

## **Influência das reuniões de autoajuda na manutenção da abstinência do consumo de bebidas alcoólicas: um estudo numa Comunidade Terapêutica**

*Influence of self-help meetings on maintaining abstinence from alcohol consumption: a study in a Therapeutic Community*

Nome do/a autor/a: Ana Márcia Magalhães Amaral Martins

Orientador: Professora Doutora Maria João Bárrios

*Dissertação para obtenção de grau de Mestre*

*Em Sociedade, Risco e Saúde*

### Resumo

O consumo de bebidas alcoólicas representa um problema de saúde pública com impactos na sociedade e bem-estar das populações. Em Portugal, a dependência do consumo de bebidas alcoólicas encontra como resposta o tratamento em comunidades terapêuticas. Mas a manutenção da abstinência após a alta terapêutica constitui um desafio, sendo recomendada a participação em reuniões de autoajuda (Narcóticos Anónimos e Alcoólicos Anónimos). Esta pesquisa analisou a perceção de utentes dependentes do consumo de bebidas alcoólicas com alta programada, sobre o contributo dessas reuniões na manutenção da abstinência ou na ocorrência de recaídas, considerando os determinantes sociais que influenciam esse processo.

A metodologia incluiu um inquérito por entrevista com recurso a um guião a 13 pacientes com diagnóstico de dependência alcoólica, de uma comunidade terapêutica em Portugal, e uma entrevista semiestruturada ao presidente dos Alcoólicos Anónimos Portugal. Os dados foram tratados mediante análise de conteúdo, nas seguintes dimensões:

Os resultados destacam o papel crucial das reuniões de autoajuda na manutenção da sobriedade, oferecendo apoio emocional e social, e na reconfiguração das redes sociais e familiares. Conclui-se que a participação contínua nesses grupos aparenta ser um contributo positivo para a recuperação, reforçando a necessidade de políticas públicas que promovam sua integração no tratamento da dependência alcoólica.

Palavras-chave: alcoólicos anónimos; comunidades terapêuticas; reuniões de autoajuda; alcoolismo.

## Abstract

Alcohol consumption represents a public health issue with significant societal impacts and consequences for population well-being. In Portugal, alcohol dependence is addressed through treatment in therapeutic communities. However, maintaining abstinence after treatment discharge remains a challenge, with participation in self-help meetings (Narcotics Anonymous and Alcoholics Anonymous) being widely recommended.

This study examined the perceptions of discharged patients with alcohol dependence regarding the role of these meetings in sustaining abstinence or preventing relapse, while considering the social determinants influencing this process. The methodology included a questionnaire survey of 13 patients diagnosed with alcohol dependence, as well as a semi-structured interview with the president of Alcoholics Anonymous Portugal. The data were processed using content analysis, in the following dimensions:

The results highlight the crucial role of self-help meetings in maintaining sobriety, providing emotional and social support, and reshaping social and family networks. The study concludes that continuous participation in these groups appears to play a role on the recovery, underscoring the need for public policies that promote their integration into alcohol dependence treatment.

**Keywords:** Alcoholics Anonymous; therapeutic communities; self-help meetings; alcoholism.