



# Ispá

Instituto Universitário  
de Ciências Psicológicas,  
Sociais e da Vida

A EXPERIÊNCIA VIVIDA POR PESSOAS COM  
EXPERIÊNCIA DE DOENÇA MENTAL FACE A UMA  
INTERVENÇÃO COM FOCO NAS EMOÇÕES

MARIA MARGARIDA GOARMON PALMA OLIVEIRA BARBEITO

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ GONZALEZ

Professor de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ GONZALEZ

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor António José Gonzalez, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

## **Agradecimentos**

Ao professor António Gonzalez por orientar esta dissertação, pela sua amizade, pela liberdade oferecida para explorar novos temas, por ser fonte de apoio e motivação.

À minha família, mãe, pai, mana e mano, por me darem a oportunidade de seguir aquilo que me apaixonou, pela vossa paciência nos momentos mais difíceis e por todo o apoio e amor incondicional que me deram ao longo destes últimos anos, por todas as vezes em que acreditaram em mim e insistiram comigo quando eu não o fazia, obrigada.

Às minhas amigas, Ju, Kika e Té, as minhas companheiras de todos os dias, de todos os cafés e conversas, desabafos e gargalhadas infinitas, por fazerem esta viagem comigo e apoiarem-me em todos os momentos sem nunca me deixarem desviar, mesmo quando a motivação estava no ponto -2.

Aos meus amigos de casa, que com todo o seu apoio e companhia, nunca deixaram de festejar as vitórias e amparar todas as derrotas, ao longo deste percurso e para o que ainda aí vem.

À Nicolle Galperin, colega de seminários que se tornou amiga, pelas conversas e dúvidas tardias, pela sua força e trabalho de equipa, que durante este último ano me ajudou a concretizar etapas até ao fim.

À Sofia Couto, amável e altruísta, pelo seu voto de confiança no meu trabalho e pelas boas conversas e aprendizagens.

À instituição que me recebeu de braços abertos, me ensinou, orientou e apoiou em tudo o que precisei, permitindo-me explorar e avançar com esta investigação.

A todos os participantes, pela confiança que depositaram em mim e por todo o carinho que sempre tiveram e demonstraram.

**OBRIGADA!**

## Resumo

**Enquadramento:** “Não há saúde sem saúde mental”, assim, podemos inferir que o processo de *recovery* é um ponto fundamental na vida de pessoas com experiência de doença mental. A psicoeducação revela-se como uma ferramenta complementar à psicoterapia, para o treino e aprendizagem de temas áreas de interesse para os indivíduos envolvidos, revelando impactos na saúde e bem-estar dos seus usufrutuários. As emoções podem e devem ser um tema a explorar neste tipo de programas, dada a sua importância e peso no bem-estar e qualidade de vida. **Objetivos:** Conhecer e compreender a experiência vivenciada na participação de utentes de uma IPSS num programa de intervenção com foco nas emoções, através das opiniões dos participantes e técnicos da instituição. **Método:** 8 participantes divididos em dois grupos (utentes e técnicos), com idades compreendidas entre os 24 e os 72 anos, relatam as suas vivências e pareceres numa entrevista individual. Método qualitativo, recorrendo à análise temática. **Resultados e conclusões:** Os resultados e conclusões deste estudo provêm da experiência subjetiva dos participantes. Concluiu-se que este é um tema de grande importância para a sua saúde mental, trazendo diversos benefícios ligados à Inteligência Emocional e às relações interpessoais dos seus usufruidores. Sublinha-se ainda que programas de intervenção como a psicoeducação deveriam ser mais explorados nesta área, tendo em conta os efeitos positivos que tem nesta população, como as melhorias no bem-estar dos seus usufrutuários.

**Palavras-chave:** Psicoeducação, Doença Mental Grave, Emoções, Inteligência Emocional, Recuperação Individual

## **Abstract**

**Framework:** "There is no health without mental health", thus, we can infer that the recovery process is a fundamental point in the lives of people who experience mental illness. Psychoeducation reveals itself as a complementary tool to psychotherapy, for the training and learning areas of interest to the individuals involved, revealing impacts on the health and well-being of its users. Emotions can and should be a topic to explore in this type of programs, given their importance and weight in people's well-being and quality of life. **Aims:** To know and understand the experience of the participation in an IPSS in an intervention program focused on emotions, through the opinions of the participants and technicians of the institution. **Method:** 8 participants divided into two groups (users and technicians), with ages between 24 and 72 years old, report their experiences and opinions in an individual interview. Qualitative method, using thematic analysis. **Results and conclusions:** The results and conclusions of this study come from the subjective experience of the participants. It was concluded that this is a topic of great importance for their mental health, bringing several benefits related to Emotional Intelligence and the interpersonal relationships of its users. It is also stressed that intervention programs such as psychoeducation should be further explored in this area, taking into account the positive effects it has on this population, such as improvements in the well-being of its users.

**Keywords:** Psychoeducation, Serious Mental Illness, Emotions, Emotional Intelligence, Recovery

## Índice

1. Introdução.....	1
2. Revisão de Literatura.....	2
2.1. A Saúde e a Doença Mental.....	2
2.2. Uma Mudança no Paradigma.....	3
2.3. Psicoeducação.....	5
2.4. Emoções.....	8
2.5. Utilização de um Filme.....	11
2.5.1. “ <i>Inside Out</i> ” .....	12
3. Método.....	13
3.1. Delineamento e Análise dos Dados.....	13
3.2. Participantes.....	14
3.3. Instrumentos.....	15
3.4. Procedimento.....	15
4. Resultados.....	18
4.1. Grupo de utentes.....	18
4.2. Grupo de técnicas.....	27
4.3. Resultados gerais.....	34
5. Discussão.....	36
5.1. A participação de pessoas com experiência de doença mental na atividade.....	36
5.2. Impacto da atividade no bem-estar dos utentes (sentido e observado).....	36
5.3. Importância atribuída ao tema das emoções.....	39
6. Limitações e sugestões para estudos futuros.....	41
7. Reflexões Finais.....	42
8. Referências.....	43
9. Anexos.....	47
9.1. Anexo A: Consentimento Informado.....	47
9.2. Anexo B: Guião Da Entrevista Para Os Utentes.....	48
9.3. Anexo C: Guião Da Entrevista Para Os Técnicos.....	50
9.4. Anexo D: Indicações Gerais Para A Realizar A Entrevista.....	52
9.5. Anexo E: Transcrição Integral Das Entrevistas.....	53
9.6. Anexo F: Folha de Análise – Geração dos Primeiros Códigos.....	102

9.7. Anexo G: Folha de Análise – Geração dos Primeiros Temas.....	159
9.8. Anexo H: Tabelas Finais de Análise Temática.....	170
9.9. Anexo I: Manual do Programa de Psicoeducação “Por Falar em Emoções...”.....	187

### **Lista de Figuras**

Figura 1. Esquema dos resultados obtidos no grupo de utentes.....	26
Figura 2. Esquema dos resultados obtidos no grupo de técnicas.....	34
Figura 3. Esquema dos resultados gerais obtidos.....	35

## 1. Introdução

Ao longo do meu último ano de mestrado tive o privilégio de estagiar numa instituição<sup>1</sup> que trabalha com pessoas com experiência de doença mental, na sua recuperação e reintegração na comunidade e sociedade envolvente. Neste contexto aprendi muito sobre esta população, sobre quem, até à data, pouco sabia e conhecia. Conviver com os utentes e técnicos da instituição fez-me querer ajudar em tudo o que estivesse ao meu alcance, tendo em conta as competências adquiridas durante todo o meu percurso na faculdade.

No decorrer deste estágio fui-me apercebendo de algumas dificuldades por parte dos utentes na área das emoções, pouco vocabulário e conhecimento sobre emoções para se conseguirem expressar e dar palavras ao seu sentir, referindo quase sempre o “estou bem/não estou muito bem”. Por vezes, ficavam confusos com algumas das emoções por outros expressadas (perceção e compreensão das emoções), ou reticentes e frustrados por sentirem que não seria “normal” sentir determinadas emoções (aceitação das emoções). Tendo em conta que as emoções são uma parte essencial das vivências de todo o ser humano e que uma boa inteligência emocional tem repercussões positivas na saúde física e mental, senti que poderia ser útil criar uma atividade, ainda que na sua maioria num formato online, dadas as limitações associadas à situação pandémica, em que aprofundássemos o tema das emoções, e que, uma a uma, as fôssemos explorando através do jogo, do debate e do encontro, no corpo, no comportamento, nas relações e até na voz e entoação. E assim foi, criou-se um programa de psicoeducação baseado nas emoções e, com a ajuda do filme de animação “*DivertidaMente*”, explorámos, discutimos e partilhámos vivências neste mundo tão amplo que é o das emoções.

Sabendo que esta conjugação entre a psicoeducação e as emoções é ainda algo com uma reduzida literatura e exploração, decidi que, dada a pertinência do tema, este seria o caminho a percorrer para desenvolver a minha dissertação de mestrado. Deste modo, e de forma a entender se este programa teria benefícios para a saúde e bem-estar dos utentes, foram recolhidos testemunhos de utentes e técnicos da instituição que, direta ou indiretamente, o vivenciaram.

---

<sup>1</sup> Por questões de confidencialidade não revelaremos o nome da instituição.

## 2. Revisão de literatura

### 2.1 A Saúde e a Doença Mental

A saúde mental é essencial para a nossa habilidade de pensar, de nos emocionarmos, de nos relacionarmos com os outros, de construir uma vida e disfrutar da mesma, tanto a nível coletivo como individual. Com base nesta premissa, “a promoção, proteção e restauro da saúde mental devem ser considerados como preocupações vitais para os indivíduos, para as comunidades e sociedades por todo o mundo” (WHO, 2018).

No mundo, uma em cada quatro pessoas pode, a dada altura da sua vida, vir a sofrer de uma doença mental ou neurológica (WHO, 2001). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental é parte do bem-estar e saúde do indivíduo, sendo definida como “a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community” (WHO, 2018). Em oposição a este estado podem surgir as mais variadas doenças mentais, que habitualmente causam sofrimento psíquico e destabilizam as capacidades de produtividade, de realização para as atividades da vida diária (diminuição de autonomia, por exemplo) e relacionais, de quem delas padece, tendo um grande impacto na vida dos indivíduos, respetivas famílias e sociedade envolvente (Almeida, 2018).

Importante será referir que a ausência de doença mental não significa intrinsecamente uma boa saúde mental, mas “por outro lado, uma pessoa que padeça de doença mental pode ter em algumas fases da sua vida saúde mental” (Almeida, 2018).

Almeida (2018, p.5) alega que as doenças mentais

são entidades patológicas caracterizadas por um conjunto de sintomas e sinais psicológicos e comportamentais associados a sofrimento psíquico e, muitas vezes, também a incapacidades de várias ordens, que surgem como manifestação de uma disfunção psicológica, comportamental ou biológica e que não constituem uma mera resposta culturalmente adequada a um evento particular.

Estatisticamente, os transtornos mentais têm, na Europa, uma grande prevalência e um impacto significativo na sociedade e na vida das pessoas que deles sofrem. De

acordo com o OPSS (Observatório Português dos Sistemas de Saúde), cerca de 22% da carga de incapacidade na União Europeia são explicados pelos transtornos mentais, medida em Anos de Vida com Incapacidade (OPSS, 2019), “medida (esta) que reflete o impacto da doença na qualidade de vida antes de se resolver ou levar à morte” (Peterson-KFF Health System Tracker, n.d.). Em Portugal, este valor é igualmente alarmante, cerca de 23,8% dos Anos de Vida com Incapacidade correspondem à presença de doenças mentais ou de comportamento (OPSS, 2019). E de acordo com o Estudo Epidemiológico Nacional De Saúde Mental (2013), “mais de 1 em cada 5 indivíduos da amostra apresentou uma perturbação psíquica nos 12 meses anteriores à entrevista”, que demonstra uma prevalência muito alta, a segunda mais elevada da Europa.

## **2.2 Uma mudança no paradigma**

Durante muito tempo, os problemas relativos à saúde mental foram negligenciados e menosprezados um pouco ao redor de todo o mundo, a somar à ignorância acerca do assunto, o que se traduziu na discriminação e exclusão social de pessoas com experiência de doença mental, algo também explicado pelo estigma, preconceito e medo que às doenças mentais estariam associados (Almeida, 2018).

Os antigos hospitais psiquiátricos evidenciam parte do referido anteriormente no que toca à violação de direitos humanos básicos e falta de tratamentos necessários para as pessoas com experiência de doença mental, daí surgir também a vontade e esforço para acelerar a mudança, sair das antigas instituições para a comunidade, em conjunto com o apoio da família e restantes membros da comunidade envolvente (WHO, 2019). Estes processos de desinstitucionalização trouxeram a possibilidade destas pessoas terem uma vida mais saudável, onde podem contribuir e ter lugar na sociedade que os rodeia, promovendo assim a sua reabilitação (Caldas de Almeida & Killaspy, 2011).

A partir de 1998, com o surgimento do despacho conjunto nº407/98 – DR II série, nº 138 de 18 Junho, entre o Ministério da Saúde e o Ministério do Trabalho e da Solidariedade, começaram a ser desenvolvidos serviços comunitários em Portugal, na área de saúde mental, que pretendiam essencialmente, proporcionar uma resposta de habitação, – um aspeto fundamental no processo de reabilitação Psiquiátrica e na prevenção da Institucionalização, promovendo a convivência dentro de um grupo pequeno, mais adaptado e com maior possibilidade de inserção na comunidade –, tendo

sido inserida legislação exclusiva para tal (Ministério da Saúde e do Trabalho e da Solidariedade, 1998). Ainda relativamente a questões políticas relacionadas com o tema da saúde mental, refere-se o Decreto-Lei nº 8/2010 de 28 Janeiro e o Decreto-Lei nº22/2011 de 10 de Fevereiro, que “permitiu oferecer um novo conjunto de respostas de cuidados continuados integrados, destinadas especificamente a pessoas com doença mental grave de que resulte incapacidade psicossocial e que se encontrem em situação de dependência, independentemente da idade.” (Ministério da Saúde, 2010, 2011).

Tal como a legislação, o próprio termo “pessoa com doença mental grave” sofreu algumas alterações e em certa parte uma evolução, deixou de se utilizar o termo “doença mental crónica”, tendo sido diferenciado entre “doença mental grave” e “doença mental grave persistente”, uma vez que nem todas as doenças mentais graves são persistentes, algumas destas, depois de diagnosticadas, são passíveis de tratamento e recuperação com os devidos apoios de serviços e comunidade envolvente. A expressão “doente mental” também deixou de ser utilizada, em parte devido ao valor pejorativo levado durante décadas, e mudou para “pessoa com doença mental”, ou, ainda melhor e mais completo, “pessoa com experiência de doença mental”, expondo assim a sua subjetividade face à sua condição, e não nomear a própria pessoa consoante a sua condição (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), 2016).

Com o passar dos anos e uma crescente evolução nas formas de pensamento, surge ainda uma mudança de paradigma na área da psiquiatria e da saúde mental, com o Modelo de *Recovery*, em que se passa das “hospitalizações e internamentos prolongados para a noção de que a comunidade é o espaço ideal para o tratamento e prevenção dos problemas” (Azevedo et al., 2019).

De acordo com Azevedo et al. (2019), a palavra *recovery* começou por ser usada por pessoas com experiência de doença mental a viver em comunidade e que idealizavam obter os mesmos direitos e deveres que os restantes indivíduos que os rodeavam, sendo para isso “necessário estabelecer um processo de saúde no sentido de existir uma maior adaptação e integração nas rotinas sociais”. Já a nível da psiquiatria e saúde mental, este termo surgiu não só “com um sentido positivo de contribuição para a sociedade”, como com o objetivo de uma mudança revolucionária, passando do “viver em para o viver com”. Ou seja, pela inclusão da pessoa com experiência de doença mental, e respetiva família, na comunidade onde se encontravam e nas suas dinâmicas, que ainda que tivessem de lutar contra o preconceito e estigma associados à psiquiatria e saúde mental,

tinham o desejo de “criar algo em conjunto” (pessoas com experiência de doença mental, famílias, profissionais de saúde) (Azevedo et al., 2019).

Para se estabelecer um processo de *recovery* existem duas linhas orientadoras (Slade, 2011, como citado em Azevedo et al., 2019), a primeira que é feita no sentido de orientar o *recovery* na vertente de trabalho individual da pessoa com experiência de doença mental (sendo esta uma vivência subjetiva, tem de ser a própria a trabalhar na sua recuperação); e a segunda que expõe este conceito enquanto um “caminho individual e único”, ou seja, é um processo de cada indivíduo, sentido de diferentes e irrepetíveis formas (Azevedo et al., 2019).

Desta forma e atendendo à expressão “não há saúde sem saúde mental”, podemos afirmar que o processo de *recovery* e o investimento no mesmo é fundamental para que a pessoa com experiência de doença mental seja capaz de “alcançar resultados de excelência no que diz respeito ao cumprimento do seu potencial, ao desenvolvimento do seu bem-estar e ao envolvimento produtivo numa comunidade que a pode, e deve, aceitar” (Azevedo et al., 2019, p.22). Acrescenta-se ainda que este caminho do processo de *recovery* não necessita ser isolado, tornando-se até mais eficaz e seguro se a pessoa com experiência de doença mental tiver acompanhamento, quer dos familiares, quer dos profissionais da área (Azevedo et al., 2019).

Na instituição onde a autora desta dissertação realizou o estágio e a intervenção em estudo, utiliza-se a abordagem comunitária, focada na Reabilitação e Reinserção da população com experiência de doença mental na comunidade e sociedade, ou seja, com vista ao Modelo de *Recovery*, mencionado acima.

### **2.3 Psicoeducação**

A psicoeducação deve ser vista como uma ferramenta de apoio complementar à psicoterapia, tanto para as pessoas com experiência de doença mental como para as suas famílias (Praskoa et al., 2011; Bäuml et al., 2006; Sarkhel, Singh & Arora, 2020), e é definida como qualquer educação ou treino de competências da pessoa com experiência de doença mental em assuntos e áreas que sirvam os objetivos de tratamento e reabilitação da mesma e que também ajudem o indivíduo a reinserir-se na comunidade.

Esta educação e treino de competências pode passar por diversas áreas, sendo as mais comuns a educação e esclarecimentos sobre a doença mental e o seu tratamento, questões emocionais para que o indivíduo (e também a sua família) consiga lidar com a sua condição, treino para a melhoria das capacidades de *coping* que compensem os défices associados à doença, criação de expectativas reais de vida, prevenção e redução de recaídas e treino de capacidades sociais/relacionais (Goldman, 1988; Baüml & Pitschel-Walz, 2003, como citado em: Rummel-Kluge & Kissling, 2008).

A psicoeducação, como defende Simon (1997, como citado em Duman & Dorttepe, 2017), pode ser integrada em diferentes tipos de grupos, não só com pessoas com experiência de doença mental, como também com crianças, adolescentes, pacientes com cancro e pessoas com problemas de abuso de substâncias, e em variados contextos como espaços de trabalho, hospitais, instituições e universidades (Duman & Dorttepe, 2017). No geral, de acordo com Duman e Dorttepe (2017), o modelo do programa de psicoeducação acaba por variar consoante a população-alvo e o tema que se pretende focar.

Tendo em conta Rindner (2000), fazer a junção da psicoeducação com o processo de grupo pode ter algumas vantagens, tais como, a dinâmica de interação entre os participantes e consequentes discussões entre os mesmos, trocando e partilhando diversas informações e vivências, para além disso, os membros também tendem a ser mais ativos no grupo, sendo assim mais proveitoso e eficaz a nível de aprendizagem, do que se se tratasse apenas de uma questão de auto consciencialização ou consciencialização individual (Duman & Dorttepe, 2017).

Existem três formas de diferenciar um grupo de psicoeducação de terapia de grupo ou aconselhamento (DeLucia-Waack, 2006, como citado em Duman & Dorttepe, 2017):

1. Os objetivos a atingir nos grupos de psicoeducação, habitualmente, são definidos a priori. Concentrando-se no “desenvolvimento de competências, estilo cognitivo e técnicas para os atingir”, alguns destes objetivos incluem a explicação e descrição das emoções, “discutir e descrever pensamentos ilógicos que perturbam o indivíduo”, dar apoio na compreensão do significado de estabelecer relações e formar amizades, como por exemplo, apoiar na aquisição de determinadas competências, ajudar na compreensão de diversas

“fontes de stress e reações ao stress”, ensino de “competências organizacionais” (Duman & Dorttepe, 2017).

2. Relativamente à estrutura dos grupos de psicoeducação, esta permite “uma apresentação eficaz e desenvolvimento de competências” num período de tempo limitado, normalmente entre 6 e 20 sessões, enquanto o grupo de aconselhamento e terapias de grupo podem exceder os 3 meses. A nível do tempo de duração das sessões, a primeira costuma variar entre 45 e 60 minutos, enquanto as duas últimas costumam ter cerca 90 minutos de duração (Duman & Dorttepe, 2017).
3. E, por fim, os elementos terapêuticos dos grupos de psicoeducação passam maioritariamente pelo apoio e compreensão cognitiva, enquanto os outros dois tipos de grupo, de aconselhamento e terapêutico, acrescentam ainda os elementos de apoio e compreensão emocional (Duman & Dorttepe, 2017).

Um grupo de psicoeducação, tal como os seus responsáveis, requer alguma preparação básica para uma maior eficácia do programa. Esta preparação divide-se em 6 fases (Duman & Dorttepe, 2017):

1. Preparação do pré-grupo: É necessário avaliar-se as necessidades do grupo e identificar tanto o seu propósito como as bases teóricas a abordar, é ainda necessário estabelecer o número de sessões e planeá-las individualmente.
2. Conteúdo e linhas gerais das sessões de grupo: Identificar os materiais a ser utilizados e fazer as ligações entre os objetivos do grupo, as atividades a realizar e as sessões.
3. Apoio da(s) instituição(ões): No processo e nas necessidades que possam surgir no decorrer do programa, é um apoio de extrema importância.
4. Seleção de membros: Saber o número de participantes do grupo e as suas características enquanto critério como, por exemplo, idade, sexo, nível de educação (se aplicável).
5. Preparação do líder do grupo: Este deve ter conhecimento teórico e habilidades para liderar o grupo, suporte de um assistente de líder e deverá, ainda, ser supervisionado.
6. Monitorização e avaliação: Deve ser feita a monitorização e avaliação no final de cada sessão e no final do programa, pode ser uma avaliação verbal ou com

instrumentos, de modo a entender a fase e ritmo a que o grupo vai, e, no final, averiguar o que realmente foi assimilado acerca do tema abordado nas sessões.

Todos os elementos anteriormente mencionados são essenciais para que o programa de psicoeducação seja um sucesso (Duman & Dorttepe, 2017).

Importa ainda referir que este tipo de atividades de psicoeducação, para além de serem altamente eficazes, são uma ferramenta bastante económica e fácil de aplicar por profissionais da área (Aşık, & Ünsal, 2020; Sarkhel, Singh & Arora, 2020).

Alguns estudos indicam que programas de psicoeducação demonstram eficácia na “promoção da adesão e prevenção de recaídas” em pessoas com experiência de esquizofrenia e bipolaridade, e revelam também resultados favoráveis ao nível das capacidades e funcionamento social (por exemplo, expressão de emoções) de pessoas com experiência de esquizofrenia, aumentando também a sua forma de participação na sociedade (Sarkhel, Singh & Arora, 2020; Aşık, & Ünsal, 2020).

Considerando uma revisão de Zhao, Sampson, Xia e Jayaram (2015), pessoas com experiência de doença mental que tenham sido alvo de um programa breve de psicoeducação (habitualmente 10 sessões ou menos) puderam usufruir de melhorias a nível de saúde mental e funcionamento social.

## **2.4 Emoções**

As emoções são parte da vida do ser humano, “responsáveis por colorir ou anuviar” a sua existência (Sene-Costa, 2011). A exposição e expressão dessas mesmas emoções é que pode diferir muito consoante o indivíduo em questão, dependendo da sua cultura, idade e do seu temperamento ou personalidade (Sene-Costa, 2011).

De acordo com o António Damásio (1999, como citado em Sheppes, Suri & Gross, 2015), as emoções abrangem algumas alterações internas que originam ações externas e que ao longo da história evolutiva do ser humano se revelaram vantajosas para a sua sobrevivência. Damásio (2005) afirma que existe uma tendência da emoção para envolver e preceder o sentimento e refere-nos ainda que

“Os sentimentos não são uma mera decoração das emoções, algo que possamos guardar ou descartar. Os sentimentos podem ser, e normalmente são,

revelações do estado da vida de um organismo inteiro (...) a maioria dos sentimentos são a expressão de uma luta pelo equilíbrio (...). Se há algo na nossa vida que seja revelador da nossa pequenez e grandeza em simultâneo, são os sentimentos.” (Damásio, 2005, p.13).

O mesmo autor faz ainda a separação deste processo em dois momentos, o primeiro, público, “representado pela emoção”, por esta se expressar através de ações, comportamentos, expressões faciais e voz e o segundo, privado, representado pelos sentimentos, “invisíveis para o público” (Sene-Costa, 2011).

No funcionamento psíquico do ser humano, as emoções têm um lugar no pódio; exemplificando, quando o ser humano se encontra numa situação de stress, a maioria das vezes o lado emocional acaba por se sobrepor ao lado racional. Assim, o equilíbrio emocional e adaptação a diversas situações poderia ser conseguido através de um “uso inteligente das emoções”, o que de acordo com diversos estudos realizados nos últimos anos, reforça a ideia de que a inteligência emocional tem um papel fundamental na saúde mental e bem-estar (Batoool, 2011; Schütz & Nizielski, 2012).

Segundo Mayer e Salovey (1997, como citado em Bueno & Primi, 2003), a inteligência emocional (IE) traduz-se na possibilidade de avaliar, perceber e utilizar as emoções para benefício do próprio e da sua relação com os outros, sendo que para que haja um crescimento a nível intelectual e emocional é importante a capacidade de gestão e regulação das emoções. Para além destas capacidades, a IE é também caracterizada por gerar sentimentos a fim de facilitarem o pensamento (Bueno & Primi, 2003; Schütz & Nizielski, 2012; Bhullar & Schutte, 2020).

Indivíduos com maior inteligência emocional, como evidencia Batoool (2011), têm maior capacidade de adaptação à sociedade envolvente, melhor qualidade de vida e, consequentemente, mais saúde, física e mentalmente. No outro extremo, estudos indicam que pessoas com menor IE estão mais propensas a não conseguir lidar com o stress e a uma saúde mental e física deficitária.

Estudos revelam que pessoas com experiência de doença mental têm, no geral, uma menor inteligência emocional (Schütz & Nizielski, 2012). Uma das características mais evidentes nas pessoas com experiência de doença mental, relativamente às emoções e como destaca Schütz & Nizielski (2012), parece ser o empobrecimento das capacidades de regulação das emoções e compreensão das mesmas, tendo sempre em conta que de

acordo com a doença mental do indivíduo os seus défices emocionais específicos variam. Por exemplo, quando comparados grupos de controlo saudáveis com pessoas com experiência de depressão, para além de menor IE, os resultados mostram valores significativamente mais baixos na compreensão das emoções e no uso das emoções para facilitar o pensamento, o que explica em parte a ruminação, uma das características da depressão (Schütz & Nizielski, 2012).

De acordo com um estudo realizado por Kee et al. (2009), sobre a “Inteligência emocional na esquizofrenia”, foi evidenciado que o grupo de participantes com experiência nesta doença mental, em comparação com o grupo de controlo, mostra diferenças nas áreas de processamento, compreensão e gestão das emoções, tal como na pontuação total do MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). Estes resultados demonstraram que pessoas com experiência de esquizofrenia apresentam défices na compreensão e interpretação de emoções e das suas intensidades, mudanças entre as diversas emoções, identificação e discriminação de expressões faciais (Chambon & Baudouin, 2009) e, também, na capacidade para regular as emoções na sua vida cotidiana, questões estreitamente relacionadas com os sintomas da doença. Neste mesmo estudo, foi ainda possível verificar que a identificação de emoções está “significativamente correlacionada com a adaptação psicossocial e com o papel de funcionamento na comunidade” (Kee et al., 2009). Pessoas com experiência de esquizofrenia que apresentam esta dificuldade no processamento de emoções pode resultar em respostas desadequadas, dificultando a capacidade de autonomia e de autocuidado do indivíduo (Kee et al., 2009).

Num outro estudo de Frajo-Apor et al. (2016) sobre os défices de inteligência emocional em pessoas com experiência de esquizofrenia e a cognição não-social (“non-social cognition”), foi possível concluir, através da pontuação total do MSCEIT, que uma grande parte da cognição não-social era responsável pela performance deficitária destes indivíduos no teste realizado.

A literatura recente e novas descobertas sobre perturbações emocionais relacionadas com as doenças mentais sugere ainda que a IE pode “desempenhar um papel preventivo no aparecimento de doenças mentais” e que desenvolvido em conjunto com as pessoas com experiência de doença mental ou adjunto a outras terapias pode ser eficaz com certas doenças mentais e ainda, no apoio aos familiares e amigos do indivíduo (Batool, 2011; Schütz & Nizielski, 2012).

## 2.5 Utilização de um filme

Atualmente, a utilização do filme ou vídeo em algumas intervenções ou terapias é bastante comum e aceita (Juffer & Steele, 2014), temos como exemplo a cinema terapia ou o seu uso didático na educação, de modo a facilitar a aprendizagem (Kabadayi, 2012).

Uma das questões abordadas sobre a cinema terapia, referida por Hesley e Hesley (2001, como citado em Oliva, Vianna & Neto, 2010), refere que um dos pontos a ser analisado enquanto se assiste ao filme é o processo de mudança que ocorre nas personagens, seria importante o paciente estar atento ao desenrolar destas mudanças, como reagem a conflitos, por exemplo, e como isso os modifica.

O terapeuta de cinema terapia, como destaca Berg-Cross et al. (1990, cit por: Oliva et al., 2010), deve fazer com que o seu paciente trabalhe ativamente sobre uma questão em particular, preparar o mesmo para o filme escolhido, por exemplo, falar da sinopse e introduzir as personagens integrantes e, por fim, realizar o mais cedo possível a discussão sobre o filme com o paciente.

Algumas das vantagens desta prática, segundo Hesley e Hesley (2001, como citado em Oliva et al. 2010), passam pela alta aderência à tarefa proposta, de fácil acesso a todos, e pela familiaridade com a atividade e maior disponibilidade para interações depois da visualização do filme. Referem-se ainda alguns dos objetivos desta prática:

1. Dar esperança e encorajar o paciente a superar situações que a personagem também esteja a superar.
2. Dar novas perspetivas a problemas que também possam estar a acontecer no filme, podendo assim alterar algum significado anterior desconcertante.
3. Oferecer novos modelos de referência para comportamentos, com certas qualidades ou atitudes dos personagens.
4. “Potencializar as emoções”, principalmente para pacientes que tenham tendência a racionalizar muito as situações, um filme pode despertar emoções conectando o mesmo a situações pessoais similares às que está a assistir.
5. “Melhorar a comunicação e priorizar valores”.

De acordo com Oliva et al. (2010), apesar de não existirem muitos estudos científicos nesta área, é possível avaliar o impacto da utilização de filmes como algo positivo,

devendo-se ter em conta que o seu uso não deve ser isolado, mas sim como mais um elemento adjunto à terapia.

## **2.6 “Inside Out”**

“Inside Out” ou “DivertidaMente” (em português) é um filme de animação de Pete Docter (2015), que aborda o tema das emoções e inteligência emocional, passando por pontos como o reconhecimento e regulação das emoções, motivação e empatia. Uma vez que este foi o filme utilizado como base da intervenção, apresentaremos uma curta sinopse do mesmo.

Uma criança de 11 anos, Riley, que passa por diversas mudanças na sua vida, precisa de lidar com as emoções que daí advêm. Caracterizadas por bonecos na cabeça de Riley, a central de controlo, as 5 emoções básicas – Alegria, Tristeza, Raiva, Nojo e Medo (a partir da categorização de Paul Ekman) – entram em diversos conflitos e, muitas vezes, tentando sobrepor-se umas às outras ou dando uma importância desmedida à função da Alegria. No final, é transmitida a ideia de que é importante aceitarmos as emoções que aparecem no nosso dia-a-dia, que são naturais, e que não podemos desvalorizar ou sobrevalorizar uma em específico, pois é com o uso pleno das emoções, no filme representado com o trabalho de equipa entre todas as emoções, que crescemos, não só intelectualmente como também emocionalmente, tornamo-nos mais saudáveis física e mentalmente. (Bueno & Primi, 2003; Schütz & Nizielski, 2012; Bhullar & Schutte, 2020).

Este filme tem vindo a ser usado em diferentes contextos, e é conhecido o investimento feito pela equipa de produção na consulta de especialistas na área da emoção. Para além disso, vários autores o têm referenciado como uma das obras impactantes na forma como vemos o papel das emoções na nossa vida. Destacaremos apenas o autor best-seller Yuval Noah Harari (2018) quem, no seu 21 Lessons for the 21st Century, refere este filme como uma das mais importantes distopias propostas ao grande público nos últimos anos. De facto, a sua protagonista é confrontada com o facto de, em vez de ser dona e senhora das suas decisões, ser antes alguém à mercê de diferentes instâncias emocionais do seu ser.

### **3. Método**

#### **3.1. Delineamento e Análise dos Dados**

Este estudo é realizado com apoio num delineamento descritivo de levantamento e exploratório, com o objetivo de, através da recolha de entrevistas individuais, conhecer a experiência e parecer dos participantes e técnicos da instituição, expressas nas respostas a um guião de entrevista sobre um programa de intervenção com foco nas emoções – “Por falar em emoções...”, que decorreu entre finais de dezembro de 2020 e março de 2021, sendo que a recolha de entrevistas ocorreu entre março e abril de 2021.

A abordagem utilizada foi a qualitativa (através de entrevistas semi-diretivas), que segundo Carless e Sparkes (2008) e Pereira et al. (2021), é a mais apropriada para o estudo com pessoas com experiência de doença mental, trazendo a possibilidade ao indivíduo de falar abertamente sobre a sua experiência subjetiva, dando-lhe “voz” e sentido de oportunidade de partilhar as suas vivências, histórias que habitualmente são negligenciadas na nossa sociedade e que de outra forma não seriam conhecidas.

De forma a analisar estas entrevistas, recorreu-se ao método da análise temática que, conforme Braun e Clarke (2006) referem, é um método que serve para identificar, analisar e relatar padrões (temas) dentro dos dados, organizando e descrevendo o conjunto de dados em detalhes, o mais rico possíveis. A análise temática é realizada de acordo com os seguintes seis passos: Familiarização com os dados (1); Geração dos códigos iniciais (2); Procura de temas (3); Revisão de potenciais temas (4); Definição e nomeação de temas (5); Produção do relatório de análise (confronto com evidências) (6) (Braun & Clarke, 2006). A análise dos dados seguiu uma abordagem indutiva, do tipo bottom-up, de forma a identificar os temas emergentes que surgissem da análise de dados brutos específicos, sem perder o foco na questão de investigação em causa (Braun & Clarke, 2006).

No caso da análise feita nesta dissertação, será dada prioridade aos temas que se repetem entre os diferentes participantes e ainda a temas que possam surgir, mesmo que apenas numa entrevista, com relevância para o estudo em si, relativos a efeitos ou observações feitas pelos utentes ou técnicas, tendo em conta a abrangência das entrevistas. Somente temas relativos às questões de investigação acima descritas serão retratados e debatidos.

### 3.2. Participantes:

A amostra desta investigação é constituída por três técnicas do local de intervenção, e um conjunto de 13 utentes da mesma instituição, com idades compreendidas entre os 24 e os 72 anos, a quem foram feitas entrevistas, das quais apenas 5 foram analisadas (as restantes não foram alvo de análise, por não cumprirem os requisitos necessários, tais como a capacidade de *reflexão sobre o programa*, e aptidões de comunicação verbal suficientes). Todos os utentes entrevistados têm experiência em doença mental grave, e a escolha dos mesmos teve foco nas pessoas do grupo que tivessem melhor capacidade de comunicação verbal, ausência de deterioração cognitiva grave e de atraso mental diagnosticado, capacidade de reflexão e de *insight*, de modo a entender o objetivo do estudo e da entrevista, ausência de sintomas psicóticos agudos ativos, que impedissem a participação nas atividades, e, por fim, que tenham participado em pelo menos 7 das 11 sessões de psicoeducação.

Pertencem a esta amostra 1 homem e 7 mulheres, com idades compreendidas entre os 24 e os 52 anos, caracterizados no seguinte quadro:

<b>Participantes:</b>	<b>Género:</b>	<b>Idade:</b>	<b>Tempo que trabalha ou frequenta a ONG:</b>
<b>T1</b>	F	38	12 anos
<b>T2</b>	F	29	6 meses
<b>T3</b>	F	27	3 anos
<b>U1</b>	F	48	8 anos (residente)
<b>U2</b>	F	38	+/- 5 anos (fóruns)
<b>U7</b>	M	48	1 ano e meio (fóruns)
<b>U10</b>	F	24	+/- 2 anos (fóruns)
<b>U11</b>	F	52	14 anos (residente)

### **3.3. Instrumentos:**

Os instrumentos utilizados foram:

- uma entrevista com estrutura semi-diretiva, de modo a permitir uma certa liberdade ao entrevistador para alterar a ordem das questões ou introduzir novos aspetos às mesmas e também de se poder adaptar à “conversa” com o participante entrevistado (Lima & Bernardes, 2013).

Este tipo de entrevista permite ainda uma certa subjetividade, dando liberdade para que o entrevistado pudesse responder mais à vontade, do que se tivesse sido feita uma pergunta fechada, mas, por outro lado, manter uma linha de condução para que os entrevistados não se desviem do tema, algo bastante comum de acontecer com esta população. O facto de as entrevistas realizadas serem individuais, permite-nos ainda ter acesso a uma maior profundidade das “perspetivas pessoais ou experiências fenomenológicas” dos participantes face às temáticas exploradas (Lima & Bernardes, 2013).

Os guiões pelos quais as entrevistadoras se orientaram e as indicações gerais para as entrevistas encontram-se em anexo (ver Anexos B, C e D), sendo que técnicas e utentes tinham um guião diferente;

- uma escala de satisfação (passada no decorrer da entrevista, de forma individualizada), a Escala de Sorrisos de Andrew e Whitey (1976).

### **3.4. Procedimento:**

A intervenção “Por falar em emoções...”, focada nas 7 emoções básicas de Paul Ekman (para consultar o Manual do Programa ver Anexo I), com a utilização do jogo, do debate e do encontro para as trabalhar, surgiu no âmbito do estágio realizado pela autora da tese, numa instituição que lida com pessoas com experiência em doença mental grave.

Através de apresentações de PowerPoint e reuniões via Microsoft Teams, todas as terças-feiras, durante 11 semanas, realizaram-se as sessões de psicoeducação com os 3 grupos de residências e ainda com todos os utentes dos fóruns socio-ocupacionais (temporariamente encerrados devido à pandemia). Importa aqui referir que apenas os

participantes residentes tiveram a oportunidade de participar na atividade de teatro (em que algumas foram feitas de modo remoto e outras presencialmente), também parte desta intervenção.

Nas entrevistas foi feito um resumo inicial sobre o estudo em questão e o seu objetivo, sobre o método da entrevista e todas as questões de não existirem respostas certas ou erradas; depois, através de um consentimento informado (ver Anexo A) foi ainda pedido a total sinceridade e máxima descrição da experiência de participar na atividade “Por falar em emoções...” e garantida a confidencialidade e o anonimato dos dados dos participantes. Estas entrevistas tiveram uma duração entre um mínimo de 12 minutos e 40 segundos e um máximo de 36 minutos e 41 segundos.

A entrevista dirigida aos utentes participantes está dividida em 6 blocos, o primeiro em que o objetivo é o de quebrar o gelo, onde se abordam questões mais pessoais, tais como a idade ou há quanto tempo frequenta a instituição; no segundo bloco as questões são dirigidas ao processo de ter participado na atividade; o terceiro, refere-se aos efeitos sentidos durante e pós a atividade; no quarto bloco os participantes são questionados relativamente ao grupo e às suas relações interpessoais; o quinto bloco, com apenas uma pergunta relativa à participação ou não no teatro durante o decorrer da atividade; e por fim, o sexto bloco, de conclusão, em que o objetivo seria o de tentar explorar se existiria algo mais por dizer.

Quanto às entrevistas feitas às técnicas da instituição, estas estavam divididas em 5 blocos mais uma pergunta extra, o primeiro bloco, como no guião anterior, para quebrar o gelo; o segundo bloco sobre o processo observado da atividade; no terceiro, as questões eram referentes aos efeitos observados nos utentes; o quarto bloco acerca do grupo, no geral; e por fim, o quinto bloco de conclusão; foi feita ainda uma pergunta extra a duas das técnicas sobre a longevidade da atividade na instituição e os seus possíveis benefícios.

Devido a questões associadas ao período pandémico e fase de confinamento que decorreu e de modo a tentar reduzir a componente de desejabilidade social dos participantes, as entrevistas dirigidas aos utentes foram realizadas por técnicas da instituição, em alguns casos até seria a respetiva técnica de referência a dirigir a entrevista, de forma a facilitar a comunicação e o à-vontade para falar, enquanto as entrevistas dirigidas às técnicas foram realizadas pela autora da dissertação, remotamente.

Todas as entrevistas realizadas foram gravadas e transcritas, integralmente, tendo identificado cada linha em numeração árabe, para facilitar a análise e futuras leituras (ver Anexo E). Algumas das entrevistas realizadas foram descartadas, por não respeitarem os requisitos de participação como, por exemplo, capacidade de insight e de foco no tema da entrevista. Em seguida, foram analisadas através do método da Análise Temática, tendo sido possível retirar os temas emergentes das entrevistas, tendo alguns deles sido cruzados entre técnicas e utentes (para ver folhas de análise consultar os Anexos F, G e H).

## **4. Resultados**

Com este estudo, a autora da dissertação pretende dar a conhecer a forma como foi vivida a intervenção de psicoeducação que realizou no âmbito do seu estágio, que foi planeada e executada numa procura de resultados como a melhoria da expressão e reconhecimento das emoções por parte dos utentes, seja em si mesmos ou relativamente aos outros, entre outras aprendizagens que possam ter impacto no bem-estar e realização pessoal dos mesmos.

Os resultados apresentados em seguida provêm da análise temática apresentada nos anexos F, G e H. Esta recolha de dados e respetiva análise resultou num total de cinco grandes temas, os Efeitos e Impactos da Atividade (dividido em quatro subtemas: impacto no bem-estar dos utentes, impacto observado nos outros – pelos utentes, relações interpessoais e observações das técnicas e feedbacks recebido), as Aprendizagens Sentidas e Conhecimento Adquirido (dividido em dois subtemas: identificação e referências a conteúdos abordados no programa e exemplos na vida cotidiana), a Experiência de Participação (dividido em quatro subtemas: descrição da atividade, experiência pessoal, falar de emoções provoca emoções e dificuldades), a Importância Atribuída à Atividade (dividido em três subtemas: utilidade, valorização do tema e estruturação), e, por fim, a Opinião Face ao Programa.

Referindo a diferenciação de participantes, entre os utentes (U) e as técnicas (T), a autora da dissertação decidiu apresentar primeiro o grupo de utentes e de seguida o grupo de técnicas, sendo que em alguns dos temas e subtemas ambos os grupos se encaixam, como é o exemplo do tema importância atribuída à atividade e dois dos seus subtemas (utilidade e valorização do tema).

Apresenta-se ainda o resultado médio da Escala de Sorrisos de Andrew e Whitey (1976), realizada no decorrer das entrevistas, tanto no grupo de técnicas como no grupo de utentes, o resultado médio foi 6.

### **4.1. Grupo de Utentes**

#### **Efeitos e impactos da atividade**

Deste tema surgem quatro subtemas, sendo que apenas três se destacam para este grupo, entre eles, o impacto no bem-estar dos utentes, impacto observado nos outros (pelos utentes) e relações interpessoais.

## Impacto no bem-estar dos utentes

*“Então, por vezes via os colegas com uma cara terminada e eu ficava a pensar o que é que o colega tem ou o que é que o colega não tem e participando nesta atividade cheguei à conclusão ou que o colega não está lá muito bem disposto, está um bocadinho chateado, está um bocadinho raivoso (risos).” (50-53); “...E chegava à conclusão o que é que o colega tinha, ou ajudava-o... “(55); “Teve” (91); “Ter mais calma.” (157); “Ando mais alegre.” (169) (Utente 1). “Eu acho que sim, eu passei a conseguir decifrar melhor o que acontecia, a emoção que as pessoas sentem, algumas são fáceis de detetar e há outras que é mais complicado, mesmo que a pessoa esteja a sorrir às vezes pode sei lá estar com raiva (...)” (247-249) (Utente 2). “Sim, a balizar o meu contexto.” (359); “Senti-me com maior capacidade de discernimento das emoções.” (375); “Sim, consegui atenuar um pouco as emoções negativas, contrariar.” (397); “Ser mais assertivo.” (405) (Utente 7). “Era difícil para mim eu estava triste e não... Achava que não devia estar triste ou pronto, e acho que foi importante para eu perceber algumas coisas, que com a impulsividade também que é uma das grandes dificuldades que eu tenho, acho que sim, acho que foi importante.” (489-492); “Acho que senti, primeiro. E acho que consigo exprimir-me melhor e também aceitar melhor quando estou a sentir as emoções.” (495-496); “(...) eu senti diferenças por exemplo, foi como eu disse na tristeza, também na impulsividade também melhorou um bocadinho” (521-522); “É isso eu senti que estava mais calma que a, já conseguia aceitar melhor as emoções, a impulsividade já não era tão tão grande.” (533-534); “Mais da impulsividade doutora, não ser tão impulsiva.” (539); “Não, foi isso doutora, foi a impulsividade e foi também conseguir perceber melhor a tristeza e que quando estou triste não devo ter problemas nenhuns em assumir que estou triste.” (546-548) (Utente 10). “Felicidade!” (654); “tenho estado bem tenho estado a gostar.” (683); “Ver a vida com mais realidade, ver a vida mais melhor” (687); “Por exemplo, tentar não tar muito no quarto, sair cá para fora. As pessoas fazem um esforço para todos os dias um bocadinho melhorar.” (700-701); “Sim. Isso comecei a sair mais do quarto porque eu estava perceber que não estava certa, e que as doutoras estavam-me a ajudar, a chamar à atenção, à razão que eu também gosto disso, eu gosto quando faço uma coisa que que acho que é preciso chamado à atenção, eu tenho essa boa vontade de perceber que eu devo ir por os caminhos que também me ajudam, não é , que me dão conselhos (...)” (754-758); “Ajuda bastante ver os colegas, dá ânimo.” (769); “Aqui nós quando estávamos juntos assustava assim um bocadinho para dormir,*

*e chamavam à atenção. ou se devíamos ajudar, se a gente achasse que devia ajudar algum colega ou não (não perceptível), mas pô-lo mais feliz, um exemplo.” (781-784); “Ajudou e como eu já o disse ajudou-me a sair um bocadinho mais do quarto também.” (929) (Utente 11).*

### Impacto observado nos outros (pelos utentes)

*“Teve impacto por exemplo na L.” (93); “(...) Talvez a G.” (128); “No medo também.” (131) (Utente 1). “Eu acho que os colegas todos participavam, uns com mais vontade, outros com menos vontade, mas tinham uma grande abertura e diziam aquilo que pensavam.” (224); “(...) o que eu reparei é que na maioria das vezes os colegas respondiam e estavam à vontade.” (282) (Utente 2). “Foram dando exemplos de emoções que às vezes sentem e formas de contrariar por vezes emoções indesejadas.” (386-387); “Sim, eles conseguiram exteriorizar coisas que de outra maneira não conseguiriam.” (389) (Utente 7). “O evoluir do grupo... olhe não sei, eu acho que evoluímos, mas também acho que podíamos ter estado com mais atenção aquilo que as doutoras diziam.” (550-551) (Utente 10). “Consigo, a O. por exemplo, ela graças a Deus, ainda bem que ela veio para aqui, porque ela tem sido uma mudança constante e para bom, para o bem dela (...)” (790-791); “Não, não, estou a falar da sessão. E não só, e o P. a mesma coisa, faziam o medo, a raiva, essas coisas, parece que já tinham feito aquilo há anos, mas não, temos estado a fazer aos poucos. E eles eu achei os dois mesmo tinha um jeito. Ainda mais que eu, jeito para aquilo.” (802-805) (Utente 11).*

### Relações interpessoais

*“Que ela às vezes tinha com cada cara que eu não sabia o que é que ela tinha.” (95); “E eu ia conversando com ela e chegava à conclusão o que é que ela tinha.” (97); “E depois falávamos sobre o assunto.” (99) (Utente 1). “Sim, consegui atenuar um pouco as emoções negativas, contrariar.” (397) (Utente 7). “Acho que sim doutora, acho que ajudou, se sei melhor lidar com as emoções também ajuda a lidar melhor com os outros.” (557-558) (Utente 10). “Todos os dias eu percebo-me de mudanças em minha opinião. Assim um exemplo, se um colega meu chegar aqui hoje chegava aqui e falar “U11... (não perceptível)”, e eu assim desculpa? Isso não é bem assim. Vamos falar vamos comunicar isto há qualquer coisa aqui que não está bem, foi o que aconteceu um dia destes a uma pessoa.” (822-825); “Cada vez vejo mais a minha filha a telefonar para mim, a falar comigo, isso é uma das coisas que eu que eu gosto muito, e a coisa que tenho de mais*

*forte é a ligação que eu tenho com a minha filha, e claro que com os meus colegas, é evidente.” (943-945) (Utente 11).*

## **Aprendizagens Sentidas e Conhecimento Adquirido**

Este tema divide-se em dois subtemas.

### Identificação e referência a conteúdos abordados no programa

*“...E chegava à conclusão o que é que o colega tinha, ou ajudava-o...” (55); “... ou se calhar era melhor deixá-lo ficar.” (57); “O medo.” (108) (Utente 1). “Havia uma informação a dar sobre as emoções, o nojo, o desprezo, a alegria, a tristeza, a raiva (...)” (227-228); “houve um slide ou um PowerPoint, que apareceu alegria, surpresa, só surpresa, só alegria, e aprendi a detetar melhor as diferenças... ou as semelhanças.” (250-252); “Foi importante porque assim como eu vi aquilo da alegria e da surpresa, também em relação às outras emoções aprendi mais alguma coisa.” (258-259); “e no final fiquei a saber mais alguma coisa sobre as emoções (risos).” (262-263); “(...) achei interessante estarem todas juntas e cada uma com a sua reação, com o seu papel.” (274-275) (Utente 2). “Sim, a raiva, que é preciso a gente contar até 10 e alguns conseguiram identificar isso.” (392-393); “Porque é importante nós conseguirmos identificar as emoções nas outras pessoas. Pode tar a pessoa a falar de uma maneira, mas estar a expressar outra coisa que não está a verbalizar.” (409-411) (Utente 7). “(...) falámos sobre a raiva, o medo, a aversão, a alegria, a tristeza.” (465); “sei o básico e saber como como, como é que hei de explicar, como por exemplo as vezes nós não deixamos sentir as emoções.” (469-471); “Ahh! Foi isto foi, foi aprender sobre a raiva sobre a impulsividade, foi mesmo por isto, porque eu tenho muitas dificuldades e acho que era bom trabalhar sobre isso.” (516-517) (Utente 10). “Uma pessoa pode fazer várias ações como triste, emoção, o medo, a raiva e pode ser. E eu sem querer ao mesmo tempo posso estar a fazer várias coisas. O medo, a raiva, a fobia, vários ao mesmo tempo.” (617-619); “Então punha-se os bonecos, que não sei o nome, uns bonecos muito coloridos. E depois um era o medo, outro era a raiva, outro era a tristeza, mais não me lembro.” (625-626); “Sim e depois nós tínhamos que falar o que é que os bonecos estavam a fazer, qual a ação que eles estavam a fazer, se era de tristeza, de alegria de euforia, de raiva, muita coisa.” (628-630); “Aprendi, aprendi muitas coisas, aprendi que se deve controlar o medo, deve-se enfrentar o medo, deve-se controlar a raiva, deve-se controlar as emoções,*

*deve-se controlar a tristeza, eu acho, e não ter medo, avançar, ir em frente e ir à luta, é o que eu acho.” (771-774) (Utente 11).*

### Exemplos na vida cotidiana

*“(…) algumas são fáceis de detetar e há outras que é mais complicado, mesmo que a pessoa esteja a sorrir às vezes pode sei lá estar com raiva (...)” (248-249); “Eu não lhe sei dizer, acho que melhorei doutora, acho que com as emoções eu consegui decifrar melhor as emoções dos outros e se calhar ter um bocado de consciência das minhas.” (294-296); “Ahmm... conhecer melhor as minhas emoções e conseguir detetar as emoções dos outros melhor.” (304-305) (Utente 2). “Foi bom, porque algumas não... estavam adormecidas em mim.” (345); “Às vezes bem, outra vezes mal, porque, por exemplo, havia algumas emoções que eu tinha, mas não conseguia identificar.” (347-348); “Sim, por exemplo a raiva, por vezes é difícil de identificar, mas por vezes pode surgir.” (367); “Porque por vezes a expressão verbal pode dar uma ajuda na identificação da emoção.” (372); “Senti-me com maior capacidade de discernimento das emoções.” (375); “Por exemplo, a tristeza, a alegria, por vezes temos com essas emoções e consegui identificar em mim algumas delas.” (380-381); “Foi ahmm... A expressão, a expressão física pode dar a emoção em si.” (384); “Porque é importante nós conseguirmos identificar as emoções nas outras pessoas. Pode tar a pessoa a falar de uma maneira, mas estar a expressar outra coisa que não está a verbalizar.” (409-411); “É importante falar sobre estes temas, porque todos nós por vezes sentimos diversas emoções e se conseguirmos distingui-las é uma coisa boa.” (417-418) (Utente 7). “Estamos tristes, mas não queremos estar tristes e acho que isso foi importante para nós percebermos por exemplo que isso não, que devemos deixar sentir que devemos, que é natural, que é importante para todos passar por esses processos, acho que foi importante.” (471-474); “E acho que consigo exprimir-me melhor e também aceitar melhor quando estou a sentir as emoções.” (495-496); “Por exemplo, quanto estou triste, eu já percebo que é uma emoção como as outras, percebe, que não tenho de deixar de sentir isto só porque estou triste, não, tenho de deixar, tenho de viver essa emoção. E tenho de perceber que também faz sentido tal como as outras.” (501-504); “Estou sempre a pensar nessa emoção e estou sempre a, como é que eu hei de explicar isso, tou sempre, é a emoção mais difícil para mim, porque também sou muito impulsiva e muitas vezes não penso antes de saber fazer as coisas. E... E isso agora está um bocadinho melhor (...)” (508-511); “É isso eu senti que estava mais calma que a, já conseguia aceitar*

*melhor as emoções, a impulsividade já não era tão tão grande.” (533-534); “Não, foi isso doutora, foi a impulsividade e foi também conseguir perceber melhor a tristeza e que quando estou triste não devo ter problemas nenhuns em assumir que estou triste.” (546-548); “A impulsividade e a raiva e isso, a tristeza e o medo porque são realmente as emoções mais difíceis para mim e são as que são mais complexas, no sentido em que eu, pronto como tenho dificuldades em perceber, não é perceber, mas respeitar as emoções e uso-as da pior forma, talvez, não sei, por isso eram essas.” (572-575) (Utente 10). “É sinal que as pessoas gostam de mim, porque eu às vezes tenho a impressão, não sei se é medo, percebe, por causa dos medos e essas coisas todas (...)” (903-904) (Utente 11).*

### **Experiência de participação**

Deste tema resultam quatro subtemas, sendo que dois deles não foram elaborados por todos os participantes, nem da mesma forma.

#### Descrição da atividade

*“Eram sessões engraçadas” (20); “Em que os bonecos mostravam as diferentes emoções.” (25); “Depois comecei... chegou-se aquela parte em que associava-se a cor dos bonecos à feição da pessoa.” (80-81) (Utente 1). “Falava-se de diversas emoções.” (343) (Utente 7). “Falávamos sobre as emoções, sobre o quão importante elas eram e para que serviam. Falávamos também porque é que eram importantes. Acho que era isso doutora, falávamos sobre cada uma, falámos sobre a raiva, o medo, a aversão, a alegria, a tristeza.” (463-465) (Utente 10). “Então punha-se os bonecos, que não sei o nome, uns bonecos muito coloridos. E depois um era o medo, outro era a raiva, outro era a tristeza, mais não me lembro.” (625-626); “Sim e depois nós tínhamos que falar o que é que os bonecos estavam a fazer, qual a ação que eles estavam a fazer, se era de tristeza, de alegria de euforia, de raiva, muita coisa.” (628-630) (Utente 11).*

#### Experiência pessoal

*“Sentia-me bem.” (29); “No início foi confuso.” (76) (Utente 1). “Foi bom, eu gostei doutora” (232); “Senti-me bem, gostei” (234); “(...), conhecimento.” (236); “No início eu estava curiosa, depois mais no meio estava a aprender e no final fiquei a saber mais alguma coisa sobre as emoções (risos).” (262-263); “Quando ouvia falar sobre a alegria, sentia-me melhor do que as outras emoções, e gostava de ouvir falar sobre a alegria, porque havia emoções como por exemplo a raiva e o desprezo que eu não*

*gostava tanto de ouvir falar nas sessões.” (267-269); “Ah, quando havia a emoção do desprezo e do nojo, não gostei nada.” (310) (Utente 2). “Foi bom, porque algumas não... estavam adormecidas em mim.” (345); “Às vezes bem, outra vezes mal, porque, por exemplo, havia algumas emoções que eu tinha, mas não conseguia identificar.” (347-348) (Utente 7). “Acho que foi enriquecedora (...)” (468); “Senti-me bem.” (476); “Enriquecedor.” (478); “Eu senti-me bem doutora” (521) (Utente 10). “Ao princípio, para ser honesta não estava a perceber nada, nem estava a achar graça, tou a ser sincera.” (635-636); “Mas depois como eu prontas sou um bocadinho extrovertida e comunicativa e por aí a fora. Entendi, percebi o que era, o que é que queriam transmitir com estas emoções. Eu posso agora estar mal, mas de repente se vier alguém com uma emoção alegre, essa pessoa pode-me incentivar, puxar por mim e pôr-me um feliz e fazer-me bem.” (638-641); “Foi boa. Sim sim. Como disse a doutora ao início não estava a achar muita graça porque não percebia nada o que era.” (644-645); “Foi foi. Eu não estava a ir lá, mas depois com a continuação, eu até adorei, fiquei fã.” (648-649); “Felicidade!” (654); “E elas transmitiam, transmitiam muita harmonia, muita paz, muita calma e eu gosto de ser assim também.” (678-679); “Sim. E depois de ver os colegas participar também fazíamos em grupo. Também foi interessante, foi engraçado.” (739-740); “Eu gostei por acaso.” (705) (Utente 11).*

#### Falar de emoções provoca emoções

*“Quando ouvia falar sobre a alegria, sentia-me melhor do que as outras emoções, e gostava de ouvir falar sobre a alegria, porque havia emoções como por exemplo a raiva e o desprezo que eu não gostava tanto de ouvir falar nas sessões.” (267-269); “Ah, quando havia a emoção do desprezo e do nojo, não gostei nada.” (310) (Utente 2). “Desconforto.” (351) (Utente 7).*

#### Dificuldades sentidas

*“(...) a minha concentração muitas vezes era muito difícil de eu perceber as coisas, por não consegui estar muito concentrada.” (523-524); “Olhe, houve um que eu não gostei muito, mas foi porque eu sou muito envergonhada nessas coisas. Foi aquele de, que até a doutora estava lá, que era aquele do jogo, fazer o jogo com a impressão não sei, e eu sou muito envergonhada, então eu pensei, não vou conseguir fazer isto à frente de toda a gente e então esse não, mas era importante, eu é que sou muito envergonhada então nessas coisas, e essa parte não foi muito boa.” (577-581) (Utente*

10). *“Como disse a doutora ao início não estava a achar muita graça porque não percebia nada o que era. Nunca tinha feito, visto e feito. E, portanto, eu não estava a perceber.”* (644-646) (Utente 11).

### **Importância atribuída à atividade**

Três subtemas resultaram deste tema, sendo que apenas dois se destacam no grupo dos utentes. O Utente 11 não se proferiu sobre nenhum dos subtemas aqui referidos. O primeiro referente à Utilidade da atividade indicada pelos participantes: *“Teve porque teve ahhh, ajudou-me a compreender por vezes o comportamento dos colegas.”* (44-45) (Utente 1). *“Senti.”* (244) (Utente 2). *“Sim, a balizar o meu contexto.”* (359); *“Pronto é uma coisa que ficou na memória para usufruto no futuro.”* (403) (Utente 7). *“Sim doutora, tal como eu disse eu não sabia muito bem a exprimir-me e não é só exprimir-me é saber deixar as emoções acontecerem sabe.”* (488-489) (Utente 10). E a segunda que indica a Valorização do tema atribuída pelos participantes: *“Considerarei mais importante, em geral, as emoções que as doutoras deram, foi importante.”* (255-256) (Utente 2). *“Foi adequar as fotografias às palavras, às emoções.”* (370); *“Porque por vezes a expressão verbal pode dar uma ajuda na identificação da emoção.”* (372); *“É importante falar sobre estes temas, porque todos nós por vezes sentimos diversas emoções e se conseguirmos distingui-las é uma coisa boa.”* (417-418) (Utente 7). *“Acho que foi enriquecedora, porque nem nós, como é que eu lhe hei de explicar, nós não, pelo menos falo por mim, não sei muito sobre as emoções, sei o básico e saber como como, como é que hei de explicar, como por exemplo as vezes nós não deixamos sentir as emoções.”* (468-471); *“Era difícil para mim eu estava triste e não... Achava que não devia estar triste ou pronto, e acho que foi importante para eu perceber algumas coisas, que com a impulsividade também que é uma das grandes dificuldades que eu tenho, acho que sim, acho que foi importante.”* (489-492); *“Olhe, o mais importante mesmo foi a raiva e a impulsividade, porque é a emoção, mais difícil para mim”* (506-507); *“Ahh! Foi isto foi, foi aprender sobre a raiva sobre a impulsividade, foi mesmo por isto, porque eu tenho muitas dificuldades e acho que era bom trabalhar sobre isso.”* (516-517); *“A impulsividade e a raiva e isso, a tristeza e o medo porque são realmente as emoções mais difíceis para mim e são as que são mais complexas, no sentido em que eu, pronto como tenho dificuldades em perceber, não é perceber, mas respeitar as emoções e uso-as da pior forma, talvez, não sei, por isso eram essas.”* (572-575) (Utente 10).

## Opinião face ao programa

Por fim, relativamente a este tema apenas quatro dos cinco utentes deram opiniões face ao programa, onde se referem sugestões de melhoria ou vontade de continuar ou prolongar o mesmo. “Trabalhar mais.” (189); “Fazermos mais exercícios sobre as emoções” (191) (Utente 1). “Ahmm, se calhar haver mais sessões, mas que deem mais conhecimento sobre as emoções todas, haver mais sessões dessas.” (312-313) (Utente 2). “Foi curto, podia ser um bocadinho mais longo.” (413); “Ahm, talvez mais perguntas ou... para quem estava a participar.” (415) (Utente 7). “Acho que se podia desligar o microfone de todos enquanto as doutoras estão a falar para se perceber melhor o que se diz.” (584-585) (Utente 10).

Na figura seguinte apresenta-se um esquema construído com base nos dados qualitativos de modo a ilustrar os diversos temas e respetivos subtemas explorados neste grupo.

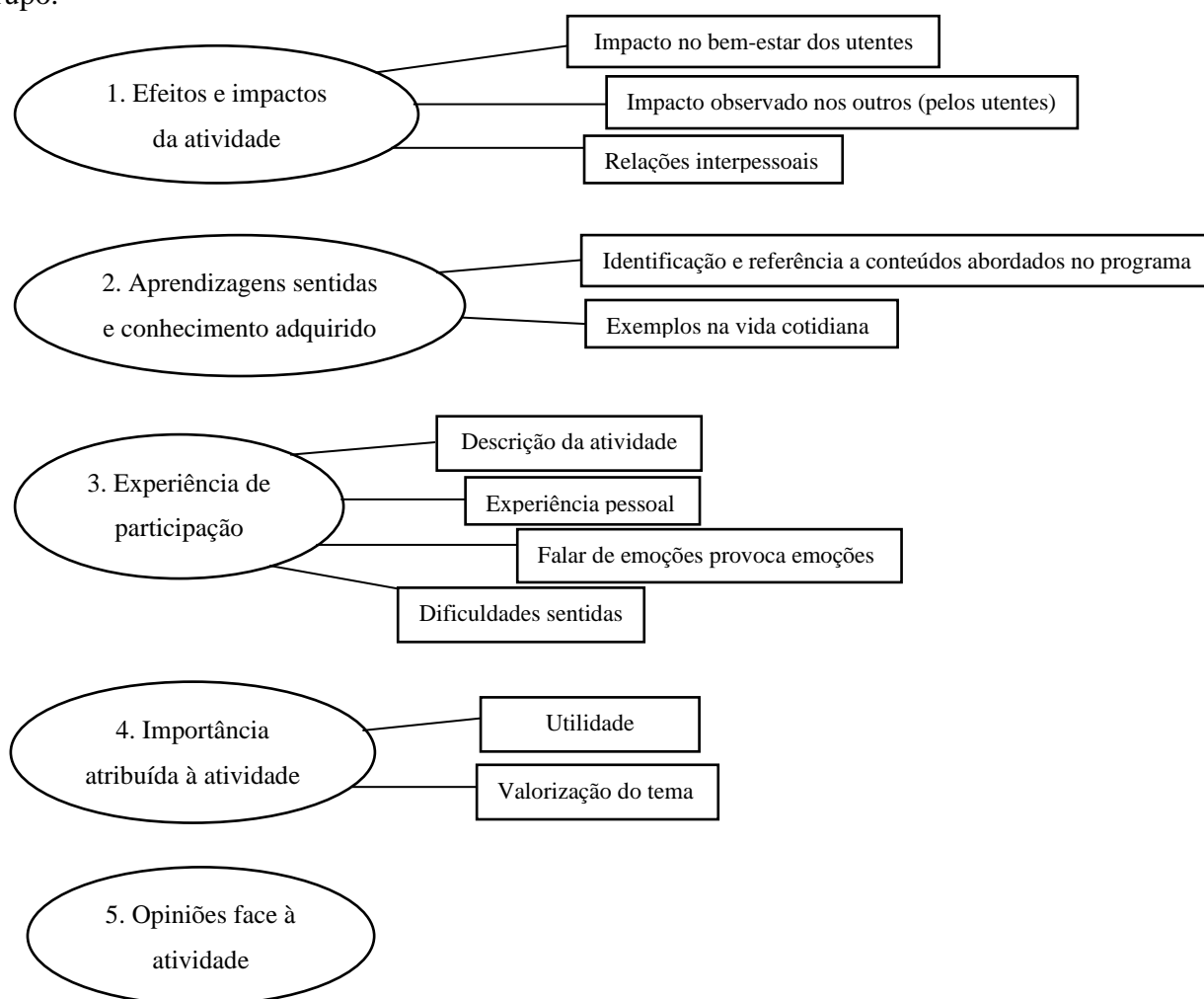


Figura 1. Esquema dos resultados obtidos no grupo de utentes

## 4.2. Grupo de Técnicas

Neste grupo referimos os cinco temas anteriormente mencionados, mas tendo em conta que nem todos os subtemas são apresentados.

### Efeitos e Impactos da Atividade

Deste tema referem-se três dos quatro subtemas em que o tema foi dividido, por apenas estes três serem relevantes no âmbito do grupo de técnicas. Importa ainda referir que as contribuições dadas pelas três participantes diferem entre os subtemas.

#### Impacto no bem-estar dos utentes

*“Sinto que sim, que durante a atividade isso foi uma coisa que aconteceu (...)” (1128); “(...) mas pelo menos no decorrer da atividade e no pós-atividade ou naquele dia sim teve algum impacto.” (1131-1132) (Técnica 2). “Sim sem dúvida. Falar de emoções é muito importante e refletir sobre elas, pensar sobre elas, como podem gerilas, sem dúvida alguma que depois acaba por se refletir no bem-estar. Só falar sobre sobre elas, já é importante.” (1282-1284) (Técnica 3).*

#### Relações interpessoais

*“Podem ter ficado, apesar de não ser assim visível, mas acredito que tenha tido impacto na forma como eles respeitam o espaço uns dos outros e como reconhecem as emoções uns nos outros.” (1059-1061) (Técnica 1).*

#### Observações das técnicas e feedbacks recebidos

*“É assim... na prática nas coisas do dia-a-dia, acho que não. Depois alguns deles, nas conversas que tinham referiam que tinham aprendizagens, depois durante o, como tive a acompanhar algumas entrevistas, era notório que tinham aprendido algumas coisas e que tinham trazido para o seu dia-a-dia (...)” (1027-1030); “Sim, tenho ideia de algumas das atividades online de eles às vezes falarem nisso, ou facilmente aparece alguma cara ou alguma coisa e eles associam o conteúdo ao que aprenderam sobre as emoções.” (1034-1036); “Sim nesta questão das emoções, aqueles que vieram proactivamente falar comigo sobre as sessões, sempre falaram que gostaram muito, e com alguns utentes de referência acabei por depois desenvolver um bocadinho de conversa e perguntar, e eles diziam que sim, que havia coisas que eles nunca tinham pensado sobre as emoções, emoções sobre as quais nunca tinham falado, e foi bom*

*perceber assim as diferenças.” (1040-1045); “assim uma vez ou outra haja assim comentários que se relacionem com os conteúdos, não só nas atividades online como dizia, mas talvez no dia-a-dia numa ou outra situação, mas nada assim muito grande, o que também é normal tendo em conta a nossa população.” (1053-1056); “A parte que mais gostei foi o feedback deles, foi sempre bastante positivo e referindo que tinham aprendido coisas.” (1065-1067); “Cheguei aqui a ter feedback de uma pessoa ou duas que às vezes a sessão excedia ali um bocadinho o horário e que dispensavam muito bem aqui a parte do relaxamento, e especialmente não gostavam de fechar os olhos.” (1072-1074) (Técnica 1). “Ahmmm, sinto que se fosse uma coisa feita, pensada por eles, se calhar eles não expressaram isso assim sozinhos, mas que mais facilmente expressavam quando nós fazíamos uma pergunta ou aprofundávamos um bocadinho mais, sim.” (1117-1119); “Sim, sinto que sim, pronto como por exemplo a atividade do teatro, outras atividades em geral não, não é, porque depois aí temos os objetivos de cada atividade e da própria pessoa e como gere as atividades e do próprio técnico, mas sinto que sim depois vocês conseguiram utilizar isso noutras atividades e eles conseguiram recordar-se dessa e ir trabalhando ao mesmo tempo essas questões das emoções.” (1122-1126); “Por outro lado, nota-se que quando por exemplo estão nervosos, e se nós perguntarmos “então o que é que pode fazer para ficar menos nervoso?”, que às vezes eles utilizam algumas ou recordam algumas das estratégias que foram abordadas durante as sessões.” (1160-1163); “Eu acho que os aspetos que mais gostei foi a simplicidade com que o tema foi abordado, permitiu que de facto alguns dos utentes chegassem a conclusões importantes, do que também eram os objetivos da atividade.” (1175-1177) (Técnica 2). “Eles verbalizaram e comentaram várias das tarefas que fizeram, e alguns inclusive mencionaram o quanto acharam, acharam que aquilo foi importante, importante para eles para, para se controlarem melhor para, para pensarem um bocadinho mais sobre as coisas (...)” (1260-1262); “(...) estou-me a lembrar de uma utente em específico, que, eu sou técnica de referência dela e acabamos por falar mais vezes e durante mais tempo, e ela verbalizou, verbalizou em várias vezes até em outras sessões individuais que tem com outra estagiária, os temas que abordou, o que é que achou mais importante, por isso sim.” (1270-1274); “Como te mencionei, houve algumas pessoas, nomeadamente uma utente em específico, que verbalizou várias vezes que a atividade foi muito importante, porque permitiu pensar sobre algumas, algumas questões relacionadas com as suas emoções que ela tem mais dificuldade em gerir, e que estava a tentar fazer um esforço para para tentar mudar um bocadinho nesse sentido.” (1306-1310) (Técnica 3).*

## **Aprendizagens Sentidas e Conhecimento Adquirido**

Este tema resultou em dois subtemas, tendo apenas ficado um deles no grupo de técnicas.

### Identificação e referência a conteúdos abordados no programa

*“Por outro lado, nota-se que quando por exemplo estão nervosos, e se nós perguntarmos “então o que é que pode fazer para ficar menos nervoso?”, que às vezes eles utilizam algumas ou recordam algumas das estratégias que foram abordadas durante as sessões.” (1160-1163) (Técnica 2). “Eles verbalizaram e comentaram várias das tarefas que fizeram, e alguns inclusive mencionaram o quanto acharam, acharam que aquilo foi importante, importante para eles para, para se controlarem melhor para, para pensarem um bocadinho mais sobre as coisas (...)” (1260-1262); “(...) estou-me a lembrar de uma utente em específico, que, eu sou técnica de referência dela e acabamos por falar mais vezes e durante mais tempo, e ela verbalizou, verbalizou em várias vezes até em outras sessões individuais que tem com outra estagiária, os temas que abordou, o que é que achou mais importante, por isso sim.” (1270-1274) (Técnica 3).*

### **Experiência de participação**

No seio deste tema, apenas importa referir o subtema Descrição da atividade: *“O que apanhava das sessões... então acho que teve muito por base o filme das emoções, e houve vários momentos em que foram mostrados alguns excertos do filme, havia ali alguns exercícios também, algum diálogo sobre a expressão das emoções, houve também exercícios com as expressões faciais e pronto ajudar a entender quais são as várias emoções e como as reconhecer.” (1011-1015) (Técnica 1). “Sim, durante as sessões vocês tentavam trabalhar com eles as emoções, através de várias atividades. Numa parte inicial penso que começaram por um filme, que depois deu origem ao trabalho das emoções. Não me lembro como se chama agora, esqueci-me.” (1097-1099); “Isso, o Divertidamente, exatamente. E depois a partir daí, em cada sessão mais individual, tentaram trabalhar não só a questão das emoções todas juntas, como depois cada emoção mais especificamente, na qual depois havia atividades, desde diferenciar as emoções em cada cara, ver eventos nos quais aquela emoção se adequaria, vários jogos, pronto no qual depois foram trabalhando as emoções.” (1101-1105) (Técnica 2). “Pelo que eles foram também verbalizando, eles falaram que abordaram as várias emoções.*

*Inicialmente viram aquele filme do Divertidamente, que tem precisamente as várias emoções e depois foram falando sobre elas.” (1238-1240) (Técnica 3).*

### **Importância atribuída à atividade**

Este tema deu origem a três subtemas.

#### Utilidade

*“Sim!” (1024) (Técnica 1). “Senti que sim, que teve alguma utilidade e que eles, pronto pelo menos alguns deles provavelmente expressaram melhor não é, e nos podemos também trabalhar com eles e ir trabalhando e perguntando como é que tinham corrido as atividades, o que é que eles tinham achado, e se eles de facto se lembravam de algumas partes da atividade, e nesse aspeto sim, sinto que teve algum impacto.” (1110-1114) (Técnica 2). “De qualquer das formas, sem dúvida alguma que sim, que acho que foi um tema bastante pertinente. Sem dúvida alguma que na área da saúde mental em todas as áreas, mas especialmente na área da saúde mental é extremamente importante falar sobre sobre este assunto.” (1252-1255) (Técnica 3).*

#### Valorização do tema

*“Eu acho que era interessante sim, acho que era muito interessante que se conseguisse manter este tipo de atividades, dentro um bocadinho da psicoeducação ou dentro um bocadinho daqui desta área, que eu acho que é muito, muito importante, principalmente aqui nas áreas de saúde mental. Muitas vezes, uma das grandes dificuldades é não só a expressão do que é que se está a passar dentro deles não é, e o sentimento de que depois não vão ser compreendidos e, portanto, desistem de fazer isso, mas se tivessem aqui um guia, acabariam por se calhar, eventualmente no futuro ter mais facilidade nesse aspeto, e na melhoria das relações (...).” (1204-1211) (Técnica 2). “Sim, sem dúvida alguma falar do tema das emoções e de como gerir as mesmas é muito importante.” (1246-1247); “De qualquer das formas, sem dúvida alguma que sim, que acho que foi um tema bastante pertinente. Sem dúvida alguma que na área da saúde mental em todas as áreas, mas especialmente na área da saúde mental é extremamente importante falar sobre sobre este assunto.” (1252-1255); “Sim sem dúvida. Falar de emoções é muito importante e refletir sobre elas, pensar sobre elas, como podem gerilas, sem dúvida alguma que depois acaba por se refletir no bem-estar. Só falar sobre sobre elas, já é importante.” (1282-1284); “(...) abordar este tema é muito importante e*

*ainda mais importante aos olhos de um psicólogo que consegue se calhar tocar ali em certos pontos, e falar de uma forma que outros técnicos de outras áreas, se calhar não têm tanto, essa sensibilidade.” (1331-1334) (Técnica 3).*

### Estruturação

*“E depois não tanto pelo conteúdo das sessões, mas por serem sessões dinamizadas por técnicos, que não os técnicos habituais que fazem as atividades, é sempre uma mais-valia, porque é outra forma de dinamizar as sessões, porque é um conteúdo aqui mais estruturado e apresentaram aqui um programa com uma estrutura muito definida e isso é sempre uma grande mais-valia.” (1045-1049) (Técnica 1). “aspetos que mais gostei foi a simplicidade com que o tema foi abordado (...). Acho que era bastante dinâmica, com os jogos e isso, acho que isso facilita imenso depois o trabalho e o conhecimento.” (1175-1178) (Técnica 2). “Acho que foi interessante começar, apesar de ser um filme de animação mais direcionado para crianças, eu já tive a oportunidade de ver o filme antes e acho que foi muito interessante começar por aí, porque de uma forma muito simples consegue ali explorar logo uma fase inicial e depois acabou talvez por ajudar a prender mais a atenção dos utentes, que eles se lembrassem melhor também do que do que abordaram.” (1275-1280); “Também achei engraçado, começarem sempre com aquela parte mais motora, pronto para os ativar ali e direcionar a atenção para a sessão, acho que também era um ponto positivo.” (1317-1318) (Técnica 3).*

### **Opinião face ao programa**

Para terminar, este tema conta com contribuições de apenas duas das técnicas e onde são referidas sugestões de melhoria da atividade e opiniões sobre a mesma.

*“(...) depois acho que aqui mais por uma questão do nível cognitivo e do hábito deles, também depois se tornarem muito em torno dos mesmos temas, das mesmas preocupações, não sei se teve um impacto assim geral (...).” (1128-1131); “Sim, eu acho que era uma atividade importante para fazer de uma forma mais recorrente, porque o que acontece é que depois com o dia-a-dia e com as novas atividades eles acabam por se ir esquecendo daquilo que foi sendo feito e foi sendo trabalhado, e se calhar até numa perspetiva de melhoria de crescimento pessoal deles, não é, tinha mais sentido, por exemplo se calhar agora começou com coisas muito mais simples e muito mais básicas, mas depois poderia continuar para coisas um bocadinho mais complexas e se se desse*

*essa continuidade se calhar aqui a nível do futuro, a longo prazo, se calhar eles estariam muito mais capacitados para falar do que é que se está a passar dentro deles, das suas emoções, a lidarem com elas, mesmo do ponto de vista das estratégias emocionais que pudessem trabalhar, até porque se nota que muitos deles necessitariam mesmo disso para trabalhar quando ficam nervosos por exemplo, ou quando não conseguem lidar com a frustração, e muito mais nesta altura com o confinamento, que sinto que é uma altura que traz mais estas emoções de frustração, de cansaço, e sim penso que sim, seria uma atividade para se manter e para se ir complexificando ao longo do tempo.” (1136-1150); “Hmmm, nesse aspeto acho que não, porque é que tem muito a ver aqui com a área da saúde mental, e com as questões e dificuldades que eles têm de ultrapassar e que de facto aqui é que se nota que falta aquele prolongamento da atividade necessário para haver essa melhoria, porque é isso que acontece, eles estão muito habituados a fazer de uma forma e depois quando se quebra a rotina fica muito difícil para eles agirem de outra forma que não aquela que eles estão tão fixados em agir e de como fazer as coisas, é aí que eu acho que poderia melhorar com o tempo se fosse uma coisa efetivamente prolongada.” (1166-1172); “Os aspetos que se calhar menos gostei foi os momentos em que houve mais direção, ou seja, em que vocês se calhar direcionaram demasiado e falaram muito e explicaram e isso acho que para eles tem um impacto diferente, porque eles depois não conseguem manter a atenção durante esse tempo, desviam-se várias vezes do tema.” (1178-1182); “(...) acabamos por não conseguir explicar numa linguagem tão próxima de alguns dos utentes, e isto se calhar até teria interesse em ter grupos mais pequenos em que por exemplo o desenvolvimento cognitivo fosse próximo, e então conseguissem simplificar de acordo com isso (...)” (1187-1190); “Mas pronto, isso é só indicativo que de facto é só um indicativo de melhoria e que é uma questão muito difícil de combater não é, principalmente porque é online e não há aquele tempo tão pessoal com cada um, ou não há aquele tempo necessário para chegar a todos do grupo e eram muitos, eram muitos, eram as residências todas mais os utentes de casa, portanto tínhamos aqui os de fora que não estão nas residências, portanto o grupo era muito, muito diverso, então é difícil, é sempre muito difícil.” (1195-1201); “Eu acho que era interessante sim, acho que era muito interessante que se conseguisse manter este tipo de atividades, dentro um bocadinho da psicoeducação ou dentro um bocadinho daqui desta área, que eu acho que é muito, muito importante, principalmente aqui nas áreas de saúde mental. Muitas vezes, uma das grandes dificuldades é não só a expressão do que é que se está a passar dentro deles não é, e o sentimento de que depois não vão ser*

*compreendidos e, portanto, desistem de fazer isso, mas se tivessem aqui um guia, acabariam por se calhar, eventualmente no futuro ter mais facilidade nesse aspeto, e na melhoria das relações (...).” (1204-1211) (Técnica 2). “A nível da atividade em si, o facto de ser online às vezes se calhar não facilitou ali a troca de alguma informação e às vezes, até mesmo, pronto eu tenho estado mais junto dos utentes do A., por vezes eles davam respostas ou falavam e depois, como do outro lado não se ouvia, esta parte da troca acabou, às vezes, por dificultar um bocadinho a atividade, mas era uma coisa que é externa a atividade em si. Tem a ver com as condições existentes.” (1247-1252); “E depois se houvesse a continuidade do trabalho onde depois pudesse fazer algum transfere para a parte mais prática, acredito que sem dúvida alguma...” (1284-1286); “Sim é um tema que dá pano para mangas, não é. Dá para abordar muitas questões e inclusive fazer um trabalho mais, mais prático, e puxando um bocadinho para a minha área, um trabalho expressivo e corporal, e que sem dúvida alguma que iria ser muito, muito importante porque temos vários utentes que têm dificuldade em regular as suas emoções e haver uma continuidade a falar sobre o tema, sem dúvida que é importante.” (1290-1294); “(...) também tem a ver um bocadinho com a situação que nós estamos a enfrentar, que é totalmente atípica. Como se conjuga ali depois o fator de estarem cansados de estar em casas, estão fartos das atividades online, estão fartos de estar presos.” (1288-1300); “(...) sendo que aquilo que eu tenho certeza, é que se houver ou se houvesse alguma possibilidade de no futuro fazer a aplicação desta atividade de um modo presencial, sem dúvida alguma que ela iria ter mais frutos e iria muito provavelmente resultar melhor, porque também daria para fazer outro tipo de experiências e atividades com eles.” (1325-1328) (Técnica 3).*

No esquema seguinte encontra-se o esquema construído com base nos resultados obtidos no grupo das técnicas.

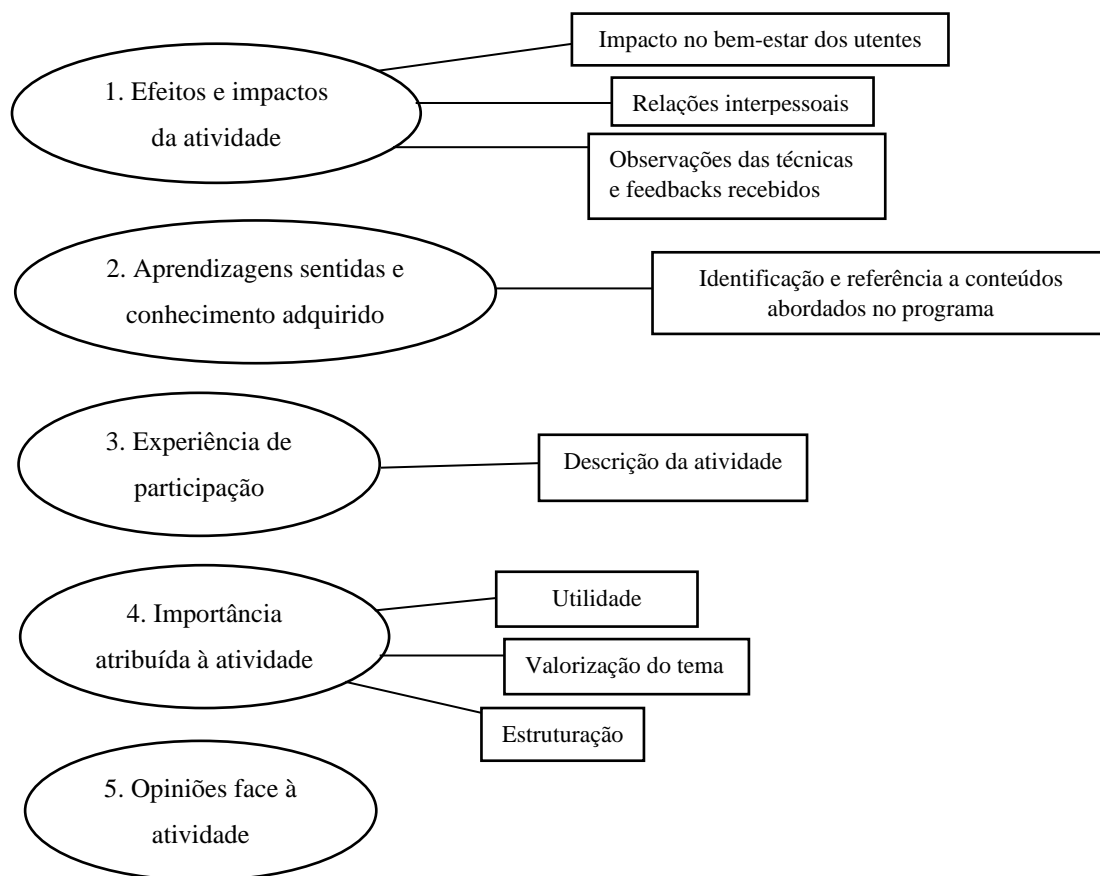


Figura 2. Esquema dos resultados obtidos no grupo de técnicas

## 4.2 Resultados Gerais

Tendo em conta a experiência e observação relatada pelos participantes deste estudo, os dois grupos revelaram ter em comum diversos subtemas, como é o caso dos subtemas impacto no bem-estar dos utentes, as relações interpessoais, no tema dos efeitos e impactos da atividade; o subtema identificação e referências de conteúdos abordados no programa, dentro do tema aprendizagens sentidas e conhecimentos adquiridos; o subtema descrição do tema experiência de participação; dos subtemas utilidade e valorização do tema, pertencente ao tema importância atribuída à atividade; e, por fim, o tema opiniões face à atividade.

Relativamente ao subtema impacto no bem-estar dos utentes, ambos os grupos assinalam diversos efeitos e impactos positivos derivados desta atividade para o bem-estar e saúde mental dos utentes, o mesmo acontece com o subtema de relações interpessoais. Quanto ao subtema de identificação e referências aos conteúdos abordados no programa, os utentes durante as entrevistas faziam referência aos mesmos, enquanto no caso das técnicas estas referiam situações em que os utentes no seu dia-a-dia faziam

referência ou identificavam esses mesmos conteúdos. Os subtemas utilidade e valorização do tema foram abordados com consenso dos dois grupos, tendo sido referida algumas vezes a importância de abordar as emoções no seio desta população e o quanto tinham gostado de aprofundar o tema. Para terminar, relativamente às opiniões face ao programa, parece também ter existido concordância entre dois aspetos, são eles o prolongamento da atividade ou a sua recorrência na instituição e o aumento de momentos de questão e discussão entre todos os participantes do programa.

Em modo de conclusão, com base nas experiências e observações partilhadas pelos participantes do estudo e, posteriormente, analisadas, parecem existir repercussões positivas derivadas da intervenção de psicoeducação sobre as emoções realizada na instituição de estágio da autora da dissertação. Repercussões estas ao nível da saúde mental, bem-estar e melhorias na qualidade de vida dos utentes que da atividade usufruíram, que, conseqüentemente, dão apoio para a sua recuperação individual (*recovery*). No esquema seguinte estão representados os resultados no seu todo.

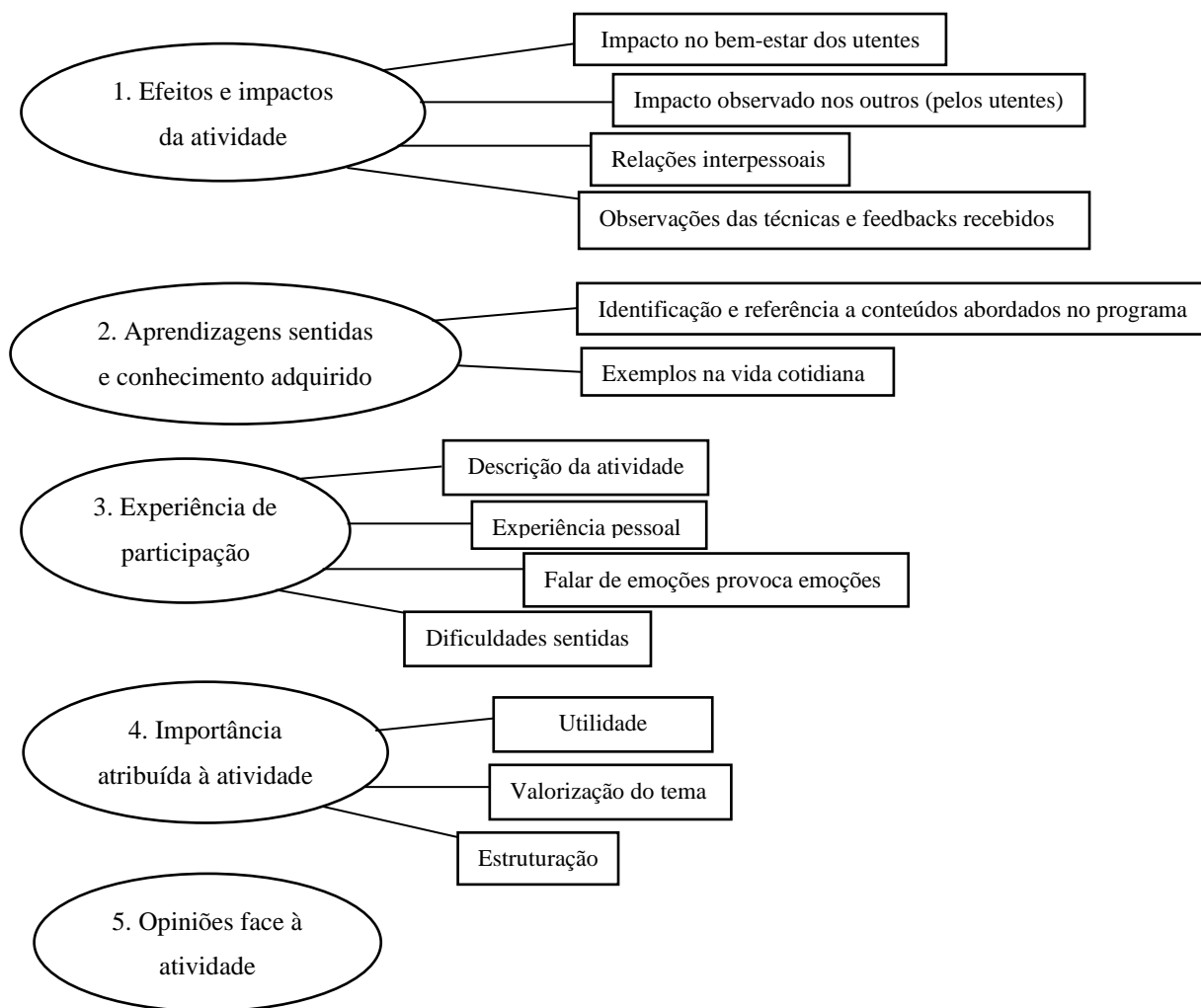


Figura 3. Esquema dos resultados gerais obtidos

## 5. Discussão

Este estudo teve como objetivo conhecer e dar voz à experiência vivida pelos participantes no decorrer do programa de uma intervenção focada nas emoções numa instituição direcionada para pessoas com experiência de doença mental. Este programa (e outros semelhantes) é uma forma de apoiar e melhorar a qualidade de vida das pessoas com experiência de doença mental, e a sua exploração e implementação em diversos contextos onde esta população convive é de extrema relevância. Assim, a presente discussão de resultados irá dividir-se em 3 tópicos: a experiência de participação na atividade; o impacto da atividade no bem-estar dos utentes (sentido e observado), e, por fim; a importância atribuída ao tema das emoções, relatada por utentes e técnicas.

### 5.1. A participação de pessoas com experiência de doença mental na atividade

Começo por referir e refletir sobre a experiência vivida pelos utentes nesta intervenção, entre sentimentos e dificuldades sentidas no seu decorrer, os participantes expressam em unanimidade terem gostado, terem-se sentido bem durante a atividade e terem sentido o programa como enriquecedor e fornecedor de conhecimento útil para o seu cotidiano. Por outro lado, algumas dificuldades iniciais ou no decorrer da intervenção parecem ter surgido, derivadas, a meu ver, pela novidade do tema e, também, pelo facto de falar de emoções poder provocar outras emoções, isto é, as sessões em que se abordava emoções tomadas pelos utentes como “menos boas” ou como não aceites ou integradas no próprio, poderiam causar um certo desconforto ou a emoção abordada na sessão, por exemplo, falar e debater o tema da raiva poderia levar o participante a sentir-se mais chateado ou irritado.

### 5.2. Impacto da atividade no bem-estar dos utentes (sentido e observado)

Quanto ao impacto desta atividade no bem-estar dos utentes, sentido pelos mesmos e observado tanto pelos colegas como pelas técnicas da instituição, podemos verificar que esta atividade originou diversos efeitos que sustentam a literatura, tanto na melhoria de perceção das emoções dos outros, onde os utentes revelam ter sentido uma melhoria a nível da decifração e identificação das emoções presentes noutras pessoas, através de expressões faciais, corporais ou até dos tons de voz ou entoações – “(...) *passsei a conseguir decifrar melhor o que acontecia, a emoção que as pessoas sentem (...)*” (247-

248) (Utente 2) –, como na capacidade de identificação, compreensão e discernimento das emoções do próprio – “*Senti-me com maior capacidade de discernimento das emoções.*” (375) (Utente 7) – ou nos benefícios para as relações interpessoais, por melhorias da capacidade de regulação e de lidar com as próprias emoções – “*(...) acho que ajudou, se sei melhor lidar com as emoções também ajuda a lidar melhor com os outros.*” (557-558) (Utente 10).

Pessoas com experiência de doença mental grave revelam baixos níveis de inteligência emocional quando comparados com grupos de controlo “saudáveis” (Schütz & Nizielski, 2012). A Organização Mundial de Saúde destaca a importância do reconhecimento de emoções, através de expressões faciais, para um funcionamento social equilibrado (WHO, 2019), algo que se manifesta enquanto dificuldade para pessoas com experiência de esquizofrenia (Aşık, & Ünsal, 2020).

A inteligência emocional, que compreende dimensões como a perceção, compreensão, gestão e como forma de facilitar o pensamento (Schütz & Nizielski, 2012), se for bem explorada e trabalhada tem a capacidade de ajudar uma pessoa a manter o otimismo e a confiança durante períodos de vida mais complicados, diferenciar e gerir emoções e impulsos, conseguir recuperar da desilusão e frustração relativamente rápido, procurar apoio nos outros quando é necessário, e resolver problemas de forma sistemática e positiva (Batoool, 2011).

Apesar das competências acima referidas apresentarem uma maior dificuldade quanto ao seu desenvolvimento (Alzina & Escoda, 2007), não significa que não possam ser “ensinadas” e treinadas, por exemplo através de atividades e dinâmicas como a psicoeducação (Alves, 2018). Um estudo de Dulewicz e Higgs (2004), procurou perceber se a inteligência emocional é passível de desenvolvimento através de três diferentes experiências e chegaram à conclusão de que sim, é possível desenvolver-se a inteligência emocional através de algum treino e aprendizagem acerca do tema.

Ainda na aceitação das emoções foi possível assistir a algumas mudanças e consequente satisfação dos participantes derivado desse efeito – “*(...) e também aceitar melhor quando estou a sentir as emoções.*” (496) (Utente 10) – ou, por fim, um efeito direto no bem-estar, sentimentos e comportamentos diários dos participantes, como ter mais calma, ser mais assertivo ou adotar outro tipo de comportamentos mais benéficos ao

participante – *“Por exemplo, tentar não tar muito no quarto, sair cá para fora.”* (700) (Utente 11).

A respeito disto, Kashdan (2006) afirma que existe um vasto campo de evidências na área da psicologia que referem que cada indivíduo terá a sua estratégia e forma específica para aceitar ou modificar as suas experiências emocionais de modo a “obter resultados mais desejáveis”, referindo a aceitação destas experiências como uma estratégia integrante da regulação emocional. Refere-se ainda a regulação emocional como um importante fator na obtenção de processos e resultados psicológicos positivos, com ênfase na relação entre a emoções positivas e estratégias como a aceitação e comportamento exploratório (Kashdan, 2006).

Tendo em conta uma revisão de Tugade e Fredrickson (Kashdan, 2006), a estratégia da “aceitação de experiências emocionais sem julgamentos ou lutas” para as contrariar ou alterar, mesmo que não sejam as mais desejáveis, revela melhorias nas emoções positivas.

Durante este processo um dos objetivos foi que os participantes do programa das emoções conseguissem reter conhecimentos importantes e estratégias úteis para o seu cotidiano, também este um ponto relevante no que concerne aos impactos da atividade no bem-estar e melhorias na qualidade de vida dos utentes, corroborando o que nos diz a literatura – *“Porque por vezes a expressão verbal pode dar uma ajuda na identificação da emoção.”* (372), *“Pronto é uma coisa que ficou na memória para usufruto no futuro.”* (403) (Utente 7).

Cada vez mais existe um aumento do ênfase dado às emoções em psicoterapia. Até à data, diversos estudos evidenciam que as capacidades emocionais são um fator de alta relevância na saúde e bem-estar do ser humano. Dentro destas competências, a regulação emocional é a mais importante e com maior impacto na saúde mental do indivíduo, sendo que também a compreensão e percepção das emoções se destacam para um funcionamento saudável na vida cotidiana (Schütz & Nizielski, 2012).

Ainda neste tema, considera-se um estudo de Schutte et al. (2002), onde foram encontradas evidências da existência de uma associação entre níveis mais altos de inteligência emocional relacionados a uma melhor auto-estima e também melhor humor, o que, conseqüentemente, encaminha para uma melhoria no bem-estar dos indivíduos.

### 5.3. Importância atribuída ao tema das emoções

Por último, mas não menos importante, a importância atribuída ao tema das emoções, relatada pelos utentes e pelas técnicas, que em consenso indicaram pontos positivos na utilidade do programa e valorizaram o tema das emoções na área da saúde mental e com consequências para o seu bem-estar, tal como nos indica a literatura existente – *“É importante falar sobre estes temas, porque todos nós por vezes sentimos diversas emoções e se conseguirmos distingui-las é uma coisa boa.”* (417-418) (Utente 7). *“Eu acho que era interessante sim, acho que era muito interessante que se conseguisse manter este tipo de atividades, dentro um bocadinho da psicoeducação ou dentro um bocadinho daqui desta área, que eu acho que é muito, muito importante, principalmente aqui nas áreas de saúde mental.”* (1204-1207) (Técnica 2); *“Sim sem dúvida. Falar de emoções é muito importante e refletir sobre elas, pensar sobre elas, como podem geri-las, sem dúvida alguma que depois acaba por se refletir no bem-estar.”* (1282-1284) (Técnica 3).

Refere-se ainda que a opinião geral entre os participantes deste grupo quando questionados por sugestões ou melhorias no programa, foi dito de forma unânime que gostariam de continuar o trabalho sobre as emoções, que houvesse mais sessões do programa e de ter mais perguntas e exercícios para trabalhar.

As autoras Duman e Dorttepe (2017) revelam que quando revisada toda a informação sobre a psicoeducação podemos verificar que esta fornece variadas e importantes contribuições na área da saúde mental, tais como a “obtenção de informação sobre a doença mental e o seu tratamento, atitude em relação à doença, (...), recuperação dos sintomas, (...) e melhoria do funcionamento sócio-profissional e da qualidade de vida”.

A psicoeducação é uma boa componente a outras terapias psicossociais e é, habitualmente, desenvolvida consoante as necessidades do grupo em questão (Duman & Dorttepe, 2017), foca-se em conceitos como a cooperação, saúde e reforço de competências que se desenvolvem maioritariamente numa abordagem comportamental e holística (Lukens & McFarlane, 2004).

Este tipo de programas sugere estratégias de promoção de saúde mental e bem-estar, aumentando a panóplia de recursos internos dos seus usufrutuários e promovendo a diminuição da vulnerabilidade sentida pelos mesmo (Alves, 2018).

No caso da presente dissertação, o programa experienciado pelos utentes da instituição focou-se essencialmente na sua necessidade de saber e explorar mais o tema das emoções. Segundo um estudo de Batool (2011), é revelado que um programa baseado nas emoções não é obviamente suficiente para tratar perturbações mentais, no entanto é uma boa opção para ajudar e apoiar as pessoas com experiência de doença mental em conjunto com terapia ou mesmo enquanto aguardam pela possibilidade de ter terapia.

## **6. Limitações e sugestões para estudos futuros**

Todos os projetos e investigações têm as suas limitações, e nesta secção são apresentadas as limitações deste estudo e, posteriormente, apresentadas sugestões para estudos futuros.

Uma das limitações presentes neste estudo prende-se com a dificuldade que esta população tem em exprimir-se e na sua capacidade de atenção para responder a entrevistas sem que se desviem do tema. Sentimos que especiais esforços devem ser feitos por parte das entrevistadoras para se adaptarem a esta particularidade, o que pode implicar, por exemplo, treino específico na condução de entrevistas com estas pessoas.

Outra limitação liga-se à dimensão da amostra, pois este estudo tem apenas 5 dos usufrutuários do programa e 3 técnicas da instituição que forneceram os seus pareceres e observações. De modo a ter um maior suporte dos resultados, em estudos futuros ambos os grupos poderiam ser aumentados e talvez adicionar outro tipo de observações que pudessem confirmar ou infirmar mudanças, sendo esta também uma limitação do presente estudo, como, por exemplo, observações de familiares e amigos ou até mesmo através de grelhas de análise de observação comportamental.

Por fim, menciona-se a ausência da recolha de dados psicométricos que poderiam fornecer outro tipo de resultados, também esses importantes, quanto à experiência sentida pelos participantes do programa de intervenção realizado e possíveis efeitos sentidos. Sugere-se assim que estudos futuros tenham isso em consideração, pois seria interessante e pertinente para a literatura dentro desta área, preenchendo uma lacuna existente neste tópico.

## 7. Reflexões finais

Tendo sido o objetivo primário deste estudo o de “dar voz” à experiência subjetiva de participantes com experiência de doença mental num programa de psicoeducação focado nas emoções destacam-se algumas conclusões. Relativamente à experiência vivida, a participação neste programa foi vista e sentida pelos utentes como algo enriquecedor e útil para o seu futuro, tanto técnicas da instituição como utentes, referiram a importância da realização do programa, nesta área da saúde mental, nas suas vidas e enquanto fonte de conhecimento. Para além destes pontos, após análise e discussão de resultados, podemos referir que, na experiência de participação e observação por parte de técnicas, houve aquisição e passagem de conhecimentos abordados programa para as suas vidas cotidianas, o que, conseqüentemente, terá implicações nas relações interpessoais e bem-estar dos utentes.

Seria de facto um trabalho a fazer com maior recorrência, tendo em conta os pareceres e sentimentos relatados pelos participantes do programa, seja na instituição em que tive o prazer de estagiar, como noutra qualquer instituição que trabalhe no âmbito da recuperação e reabilitação de pessoas com experiência de doença mental, ou outras condições minoritárias, habitualmente postas de lado pela sociedade envolvente (exemplo, pessoas em situação de sem-abrigo).

Para concluir esta dissertação, reflito sobre o porquê de ter chegado a este lugar, a este tema e a esta dissertação. Comecei a minha viagem na instituição de estágio com a maior curiosidade na realidade da população com experiência de doença mental grave, que até à data pouco conhecia, curiosidade nas artes que sabia serem um ponto referente da instituição e nas suas atividades, nos processos de reabilitação levados a cabo nesta IPSS e na liberdade que sabia que me dariam para explorar qualquer tema que achasse pertinente de abordar. E assim foi. O tema das emoções sempre me suscitou muito interesse e questões, o facto de cada um se expressar à sua maneira, de palavras e tons de voz sugerirem diferentes emoções, e quando comecei a trabalhar de perto com esta população e me apercebi de algumas lacunas nesta área, como o não entendimento de um tom de voz ou expressão facial mais alegre ou triste, ou a falta de palavras para darem forma ao seu sentir, senti que aqui podia ser o sítio onde eu poderia fazer a diferença, onde iria tentar passar-lhes uma parte dos meus conhecimentos e ajudá-los a compreenderem-se e aos outros melhor, expressarem-se melhor, que no final das contas é um dos pontos importantes na liberdade do nosso ser, a nossa expressão.

## Referências

- Almeida, J. M. C.; Xavier, M. (2013). *Estudo epidemiológico nacional de saúde mental*. Lisboa: Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa.
- Almeida, J. M. C. D. (2018). *A saúde mental dos portugueses*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Alves, M. M. V. (2018), *Desenvolver competências emocionais com a pessoa com doença mental e família* (Tese de mestrado não publicada).
- Alzina, R. B. & Escoda, N. P. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality*. Springer.
- Aşık, E., & Ünsal, G. (2020). An evaluation of a psychoeducation programme for emotion identification and expression in individuals diagnosed with schizophrenia. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(4), 693–702. <https://doi.org/10.1111/inm.12703>
- Azevedo, C., Candeias, A., Duarte, A., Garcia, A., Gomes, F., Iglésias, C., Macedo, E., Peixoto, S., Pires, B., & Silva, I. (Cords.). (2019). *Guião De Intervenção Na Promoção Do Recovery Para A Pessoa Com Doença Mental*. Braga, Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho. ISBN – 978-989-98852-2-6.
- Batool, S. S. (2011). Emotional intelligence based treatment in mental illness: a prospective analysis. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)*, 31(2), 251-259. [https://www.bzu.edu.pk/PJSS/Vol31No22011/Final\\_PJSS-31-2-05.pdf](https://www.bzu.edu.pk/PJSS/Vol31No22011/Final_PJSS-31-2-05.pdf)
- Bauml, J. (2006). Psychoeducation: A Basic Psychotherapeutic Intervention for Patients With Schizophrenia and Their Families. *Schizophrenia Bulletin*, 32, S1–S9. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbl017>
- Bernardes, S. & Lima, M. L. (2013). Métodos de investigação em psicologia social. Em Vala, J. & Monteiro, M. B. (Coords.), *Psicologia social* (pp.1-40). Fundação Calouste Gulbenkian.
- Bhullar, N., & Schutte, N. S. (2020). Emotional Intelligence. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 173–177. <https://doi.org/10.1002/9781119547143.ch30>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Bueno, J. M. H., & Primi, R. (2003). Inteligência emocional: um estudo de validade sobre a capacidade de perceber emoções. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), 279–291. <https://doi.org/10.1590/s0102-79722003000200008>
- Caldas de Almeida, J. M., & Killaspy, H. (2011). Long-term mental health care for people with severe mental disorders. Report for the European Commission. Luxembourg: European Union.
- Carless, D., & Sparkes, A. C. (2008). The physical activity experiences of men with serious mental illness: Three short stories. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 191–210. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.03.008>
- Chambon, V., & Baudouin, J. Y. (2009). Reconnaissance de l'émotion faciale et schizophrénie. *L'Évolution Psychiatrique*, 74(1), 123–135. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2008.12.014>
- Damasio, A. (2005). En busca de Spinoza. *Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. <https://gredos.org/Varios/Damasio%20Antonio%20-%20En%20Busca%20De%20Spinoza.pdf>
- Decreto-Lei n.º 22/2011 de 10 de Fevereiro. Diário da República n.º 29/2011, Série I. Ministério da Justiça. Lisboa.
- Decreto-Lei n.º 8/2010 de 28 de Janeiro. Diário da República n.º 19/2010, Série I. Ministério da Justiça. Lisboa.
- Docter, P. (diretor). (2015). *DivertidaMente* (Filme). Walt Disney Pictures; Pixar Animation Studios.
- Dulewicz, V., & Higgs, M. (2004). Can Emotional Intelligence be developed? *The International Journal of Human Resource Management*, 15(1), 95–111. doi:10.1080/0958519032000157366
- Duman, Z. C. & Dorttepe, Z. U. (2017). Psychoeducation in mental illnesses. In *Researchers on science and art in 21st century Turkey* (pp. 1216-1224). Publisher: Gece Kitapligi.
- Frajo-Apor, B., Pardeller, S., Kemmler, G., Welte, A. S., & Hofer, A. (2016). Emotional Intelligence deficits in schizophrenia: The impact of non-social cognition. *Schizophrenia Research*, 172(1–3), 131–136. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2016.02.027>
- Goldman, C. R. (1988). Toward a Definition of Psychoeducation. *Psychiatric Services*, 39(6), 666–668. <https://doi.org/10.1176/ps.39.6.666>
- Harari, Y. N. (2018). *21 Lessons for the 21st Century*. Random House.

- Kashdan, T. B. (2006). New developments in emotion regulation with an emphasis on the positive spectrum of human functioning. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 303–310. doi:10.1007/s10902-006-9013-6
- Kee, K. S., Horan, W. P., Salovey, P., Kern, R. S., Sergi, M. J., Fiske, A. P., Lee, J., Subotnik, K. L., Nuechterlein, K., Sugar, C. A., & Green, M. F. (2009). Emotional intelligence in schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 107(1), 61–68. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2008.08.016>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2006). Psychoeducation as evidence-based practice. *Foundations of evidence-based social work practice*, 291, 205-25.
- Mendes, F., Duarte-Ramos, F., Barros, H., Lopes Ferreira, P., & Sá Gaspar, R. (2019). Saúde um Direito Humano. Relatório de Primavera 2019.
- Ministérios da Saúde e do Trabalho e da Solidariedade. (1998). *Despacho conjunto n.º 407/98*. Diário da República de 18 de junho (II série). <https://dre.tretas.org/dre/97956/despacho-conjunto-407-98-de-18-de-junho>
- Oliva, V. H. S., Vianna, A., & Lotufo Neto, F. (2010). Cinematerapia como intervenção psicoterápica: características, aplicações e identificação de técnicas cognitivo-comportamentais. *Archives of Clinical Psychiatry*, 37(3), 138–144. <https://doi.org/10.1590/s0101-60832010000300008>
- Pereira, L. P., Wetzal, C., Pavani, F. M., Olschowsky, A., Moraes, B. M., & Klein, E. (2021). Entrevista narrativa com pessoas em situação de rua com transtornos mentais: relato de experiência. *Escola Anna Nery*, 25(3). <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2020-0017>
- Prasko, J., Vrbova, K., Latalova, K., & Mainerova, B. (2011). Psychoeducation for psychotic patients. *Biomedical Papers*, 155(4), 385–395. <https://doi.org/10.5507/bp.2011.008>
- Rindner, E. C. (2000). Group Process-Psychoeducation Model for Psychiatric Clients and Their Families. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 38(9), 34–41. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-20000901-12>
- Rummel-Kluge, C., & Kissling, W. (2008). Psychoeducation in schizophrenia: new developments and approaches in the field. *Current Opinion in Psychiatry*, 21(2), 168–172. <https://doi.org/10.1097/ycp.0b013e3282f4e574>
- Sarkhel, S., Singh, O., & Arora, M. (2020). Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation.

- Indian Journal of Psychiatry*, 62(8), 319.  
[https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry\\_780\\_19](https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry_780_19)
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). *Characteristic emotional intelligence and emotional well-being*. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769–785. doi:10.1080/02699930143000482
- Schütz, A., & Nizielski, S. (2012). *Emotional Intelligence as a factor in mental health*. Chemnitz (DE): Department of Psychology, Chemnitz University of Technology.
- Sene-Costa, E. (2011). As emoções e os transtornos depressivos. O teatro do perdão como palco de resgates. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 19(2), 85-99.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-53932011000200008&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-53932011000200008&lng=pt&tlng=pt).
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379–405.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2016). Behind the term: Serious mental illness. *National Registry of Evidence-based Programs and Practices (NREPP)*
- The American Board of Psychiatry and Neurology. (1978). *American Journal of Psychiatry*, 135(6), 780. <https://doi.org/10.1176/ajp.135.6.780>
- World Health Organization (2001, Setembro 21). *The World Health Report 2001: Mental Disorders affect one in four people*. <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>
- World Health Organization (2018, Setembro 21 ). *Mental health: strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization (2019, Outubro 21). *Schizophrenia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
- Years lived with disability (n.d., Outubro 2021). Em Peterson-KFF Health System Tracker: <https://www.healthsystemtracker.org/indicator/health-well-being/years-lived-with-disability/>
- Zhao, S., Sampson, S., Xia, J., & Jayaram, M. B. (2015). Psychoeducation (brief) for people with serious mental illness. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Published. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd010823.pub2>

## Anexo A: Consentimento Informado

### Consentimento Informado

Venho por este meio convidá-lo a participar num projeto de dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, ao abrigo do Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida – ISPA, realizado pela discente Maria Margarida Goarmon Palma Oliveira Barbeito, nº24914, orientada pelo docente Prof. Doutor António Gonzalez. O estudo em questão procura conhecer a forma como o uso do corpo, do jogo e do encontro pode ser usado no lidar com as emoções e na sua compreensão.

Assim, gostaria de solicitar a sua autorização para a participação em entrevistas, que podem ser individuais ou em grupo, gravadas em áudio e/ou vídeo. A sua participação é essencial para a realização deste trabalho e desenvolvimento da temática a um nível científico no domínio da Psicologia, não sendo esperados quaisquer riscos físicos ou psicológicos.

Informo ainda, que o armazenamento de dados é feito apenas pelo investigador e orientador e a sua acessibilidade prende-se aos mesmos, única e exclusivamente, garantindo sempre a **confidencialidade** e o **anonimato** do participante. A participação neste estudo é estritamente **voluntária**, podendo desistir a qualquer momento sem qualquer prejuízo.

Declaro ter sido informado(a) e estar ciente dos objetivos, termos e condições em que ocorrerá este estudo, sendo a minha participação totalmente voluntária, concordando por isso em participar neste estudo.

Data: Lisboa, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021

Assinatura do(a) participante:

---

Assinatura do Investigador:

---

Agradeço a sua colaboração e caso necessite de algum esclarecimento adicional sobre o estudo, poderá contactar-me através do email [24914@alunos.ispa.pt](mailto:24914@alunos.ispa.pt).

## Anexo B: Guião Da Entrevista Para Os Utentes

Antes de iniciar a entrevista, ler o consentimento informado e pedir o consentimento verbal para quem não assinou.

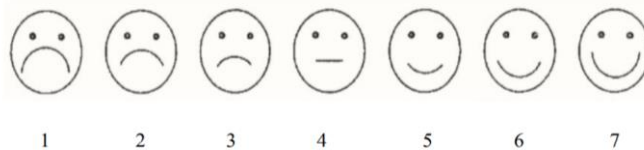
Esta entrevista tem o objetivo de avaliar a sua satisfação e a aprendizagem em relação à atividade “Por falar em emoções...”, desenvolvida pelas estagiárias de Psicologia. Nesse sentido vamos fazer-lhe algumas perguntas e pedíamos a sua maior sinceridade nas respostas.

### 1. Demografia (apenas para quebrar o gelo)

- a. Idade
- b. Há quanto tempo frequenta o (nome da instituição)?
- c. É comum participar nas atividades proporcionadas pelo (nome da instituição)?
- d. Tem participado nas sessões online?

### 2. Processo

- a. Como descreve o que aconteceu nas atividades de grupo? Ou seja, o que acontecia nas sessões?
- b. Como é que foi para si a experiência de participar nesta atividade sobre as emoções?
- c. Como se sentiu durante esta atividade?
- d. Como descreve esta experiência numa palavra?
- f. Se pudesse escolher uma cara associada à sua satisfação nesta atividade, qual seria? (Escala de Sorrisos – Andrew & Whitey, 1976)



### 3. Efeitos

- a. Sentiu que a atividade teve algum tipo de utilidade para o seu dia-a-dia?
- b. Sentiu em si algum efeito ou mudança (seja positivo/a ou negativo/a) por ter participado nesta atividade? Qual/quais?
- c. (Caso tenha sentido) Disse que sentiu o efeito/mudança X, consegue dar exemplos?
- d. Quais foram para si os momentos que considerou mais importantes? Porquê?
- e. Como é que se sentiu nesta atividade, ao longo do tempo? Ou seja, que diferenças sentiu desde o início, meio e depois o fim?

f. Sente que esta atividade teve impacto no seu bem-estar? Se sim, pode dar-me exemplos?

g. Relativamente ao tema das emoções, qual foi o aspeto mais importante que aprendeu nestas sessões?

#### **4. Grupo**

a. Como sentiu o evoluir do grupo ao longo das sessões?

b. Observou ou sentiu mudanças em algum dos seus colegas?

c. (Caso tenha observado) Disse que sentiu uma mudança X noutros elementos do grupo, consegue dar exemplos?

d. Sentiu algum efeito ou mudança a nível das suas relações interpessoais?

#### **5. Teatro**

a. Durante o decorrer da atividade “Por falar em emoções...” participou também na atividade de teatro?

#### **6. Conclusão**

a. Passadas estas semanas a trabalhar o tema das emoções, identifica outras mudanças em si agora que já terminou? Quais?

b. Consegue dar exemplos dessas mudanças?

d. Quais os aspetos que menos gostou na atividade (em geral)?

e. O que acha que podia ser melhorado?

f. Quer deixar algum comentário final?

## Anexo C: Guião Da Entrevista Para Os Técnicos

Antes de iniciar a entrevista, ler o consentimento informado e pedir o consentimento verbal para quem não assinou.

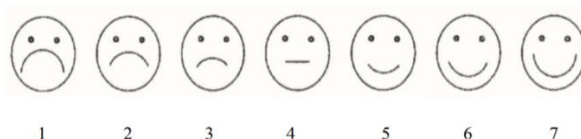
Esta entrevista tem o objetivo de avaliar a sua satisfação em relação à atividade “Por falar em emoções...”, desenvolvida pelas estagiárias de Psicologia. Nesse sentido vamos fazer-lhe algumas perguntas e pedíamos a sua maior sinceridade nas respostas.

### 1. Demografia (apenas para quebrar o gelo)

- a. Idade
- b. Há quanto tempo trabalha no (nome da instituição)?

### 2. Processo

- a. Acompanhou as sessões desta atividade relativa às emoções?
- b. (Se sim) Como descreve o que acontecia nas sessões de grupo?
- c. Se pudesse escolher uma cara associada à sua satisfação relativamente à atividade, qual seria? (Escala de Sorrisos – Andrew & Whitey, 1976)



### 3. Efeitos

- a. Sentiu que foi uma atividade com utilidade para o quotidiano dos utentes?
- b. Notou alguma diferença relativamente ao vocabulário ou formas de abordar as emoções por parte dos utentes? Se sim, pode descrever?
- c. Sentiu a existência de transferência de conhecimentos por parte dos utentes? Ou seja, se alguns dos conteúdos explorados nas sessões tiveram impactos no resto das atividades?
- d. Sente que esta atividade teve impacto no bem-estar dos utentes? Se sim, pode dar-me exemplos?

**Pergunta extra** – Acha que se a atividade fosse prolongada no tempo ou feita de x em x meses seria mais benéfico?

#### **4. Grupo**

a. Como sentiu o evoluir do grupo ao longo do tempo? Observou ou sentiu mudanças?

b. (Caso tenha observado) Disse que sentiu uma mudança X no grupo, consegue dar exemplos?

c. Sentiu algum efeito ou mudança a nível das relações interpessoais dos utentes, que possa ter derivado desta atividade?

#### **5. Conclusão**

a. Quais os aspetos que mais e menos gostou na atividade (em geral)?

b. O que acha que podia ser melhorado?

c. Quer deixar algum comentário final?

## **Anexo D: Indicações Gerais Para Realizar A Entrevista**

- Falar o menos que conseguir, não dar pistas para as respostas, o ideal é que não se note a presença / efeito do entrevistador na entrevista
- Deixar a pessoa refletir, não deixar atrapalhar com eventuais silêncios prolongados, algumas pessoas precisam deles para pensar, recordar, elaborar.
- Não explorar a conversa em assuntos que se desviem do tema, se necessário, caso a pessoa se desvie do tema, apenas voltar a trazer a pessoa à pergunta
- Se a pessoa disser “não sei”, não forçar a resposta. Mas se sentir que é uma inibição, tentar arranjar outra forma de extrair, reformulando a pergunta.
- Pode ser possível sentir que se está a repetir perguntas já respondidas numa questão anterior. É assim mesmo! Como se trata de uma entrevista em profundidade, esta aparente repetição de perguntas é uma descida a essa profundidade: aparece sempre algo mais, pois já ganhámos a confiança do participante, ele já está mais focado, e pode ser uma boa oportunidade de dizer algo que ainda não tenha sido dito.
- Por outro lado, também é importante ter em conta e estar atento ao que já foi respondido anteriormente no seguimento das perguntas. Por exemplo, as questões d) e e) da parte 3 (efeitos) e a a) e b) da parte 6 (conclusão) são “repetidas”, no entanto só será necessário voltar a perguntar caso o entrevistador veja que a questão não foi respondida.

### **Estrutura da entrevista**

Pretende-se que a entrevista tenha a seguinte organização:

- Introdução / Apresentação
  - Resumo do objetivo:
  - É garantida a confidencialidade e anonimato
  - Explicitar a forma de registo da entrevista (meios de gravação), confirmando autorização para gravação
  - Colocar o participante à vontade e reforçar que é mesmo importante que respondam o mais honesta e abertamente possível. Toda a informação é importante.
- Começar com perguntas fáceis e abertas para quebrar o gelo
  - Nível mais superficial. Background e contexto dos participantes
- Discussão
  - Nível mais profundo. Passar de perguntas gerais para mais específicas
- Fecho e questões relacionadas com o futuro
  - Verificar se o entrevistado se encontra bem
  - Reforçar novamente a confidencialidade
  - Agradecer e indicar que a equipa de investigação está disponível para novo contacto e para qualquer esclarecimento adicional – Margarida Barbeito - [24914@alunos.ispa.pt](mailto:24914@alunos.ispa.pt)

## **Anexo E: Transcrição Integral Das Entrevistas**

### **Transcrição da entrevista da U1 (entrevista feita por T1)**

- 1 E: (ahm..) Estamos a fazer entrevista à U1, pode-me dizer a sua idade?
- 2 U1: 48 anos
- 3 E: Ok. Há quanto tempo frequenta o (nome da instituição)?
- 4 U1: Uns 8...
- 5 E: Uns 8 anos, ok. É comum participar nas atividades proporcionadas pela (nome da  
6 instituição)?
- 7 U1: Não muito.
- 8 E: Ok. E nas sessões online tem participado?
- 9 U1: Tenho.
- 10 E: Ok. Número 2, a ver aqui com o Processo. Se calhar vamos fazer aqui um “stop”.
- 11 **(Nova gravação)**
- 12 E: Parte 2, Processo, U1. Como é que descreve o que aconteceu nas atividades de grupo?  
13 Ou seja, o que é que acontecia nas sessões? E estamos a falar nas sessões das emoções  
14 que a Dra. M. tem vindo a dinamizar.
- 15 U1: O que é que...?
- 16 E: Como é que descreve o que aconteceu, a sessão (...) O que é que acontecia nas sessões,  
17 durante aquele período de uma hora em que estavam na sessão online, como é que me, se  
18 eu... Eu nunca tive assim numa sessão do princípio ao fim, como é que me conseguia  
19 descrever essa, essa, sessão? Assim sucintamente.
- 20 U1: Eram sessões engraçadas.
- 21 E: Eram? Não ouvi.
- 22 U1: Sessões engraçadas.
- 23 E: Sessões engraçadas, ahn han. Ok, e humm, o que é que acontecia nessas sessões  
24 engraçadas?

25 U1: Em que os bonecos mostravam as diferentes emoções.

26 E: Hum humm. Boa. E como é que foi para si a experiência de participar na atividade?

27 U1: Foi boa.

28 E: Hum hum. Como é que se...como é que se sentia?

29 U1: Sentia-me bem.

30 E: Bem. E assim se tivesse... Se tivesse de hmm, de usar uma só palavra, como é que  
31 podia descrever essa, essa experiência?

32 U1: Alegria!

33 E: Alegria, boa. Heee. Ah ok! Agora temos aqui estas caras, ok? De 1 a 7, estas carinhas.  
34 E se pudesse escolher uma cara associada à sua satisfação nesta atividade, qual é que  
35 seria?

36 U1: 7.

37 E: A cara número 7? O super contente, é? Ok! Então a U1 escolhe aqui para a f) a número  
38 7. Vamos parar esta secção. Fazer aqui um STOP.

39 **(Nova gravação)**

40 E: Secção 3, Efeitos, U1. Diga-me U1, o que sentiu. Ahh. Sentiu que a atividade teve  
41 assim alguma utilidade para o seu dia-a-dia?

42 U1: Teve.

43 E: Hmhum. Consegue desenvolver um bocadinho?

44 U1: Teve porque teve ahhh, ajudou-me a compreender por vezes o comportamento dos  
45 colegas.

46 E: Ok. Ok. Isso gerou em si alguma mudança positiva? Houve alguma mudança positiva  
47 ou falou-me agora de uma mudança positiva, e algum sentimento negativo em ter  
48 participado nesta atividade? Ou se quer falar um bocadinho mais dessa sua mudança  
49 positiva?

50 U1: Então, por vezes via os colegas com uma cara terminada e eu ficava a pensar o que é  
51 que o colega tem ou o que é que o colega não tem e participando nesta atividade cheguei

52 à conclusão ou que o colega não está lá muito bem disposto, está um bocadinho chateado,  
53 está um bocadinho raivoso (risos).

54 E: Ahn han...

55 U1: ...E chegava à conclusão o que é que o colega tinha, ou ajudava-o...

56 E: Hmhum.

57 U1: ... ou se calhar era melhor deixá-lo ficar.

58 E: Ok. Isto pós as sessões, não é? Nas sessões consegui... Ajudou-a no fundo... deixe  
59 cá ver se.. se entendi, para perceber também se.. se.. porque acho que estamos a responder  
60 a todo.. a todo este número 3. Começou com as sessões a perceber melhor as expressões  
61 faciais e as expressões..... as formas corporais que as pessoas apresentam e a associá-las  
62 às emoções. E no seu dia-a-dia ao reconhecer isso nos outros, conseguiu também  
63 modificar a sua ação, não é?

64 U1: Exatamente.

65 E: Agir ou não agir, não é?

66 U1: Exatamente!

67 E: Perceber quando é que podia e quando é que devia agir, quando é que podia ser  
68 benéfico para si e para o colega. Boa. E em que momentos... Há assim momentos em que  
69 considerou essas, esse, isso mais importante? Ahhhh. Aconteceu... aconteceu agora  
70 durante este tempo situações dessas, e em que tenha sido importante a aprendizagem que  
71 teve?

72 U1: Foi importante.

73 E: Importante. Ok. E, e como é que se sentiu nesta atividade, assim ao longo do tempo?  
74 Que diferenças foi sentido desde o início, no meio, a meio do programa e agora mais já  
75 no final?

76 U1: No início foi confuso.

77 E: Hmhum.

78 U1: Porquee... a cor dos bonecos, aquela coisa toda, faziam confusão.

79 E: Ok.

80 U1: Depois comecei... chegou-se aquela parte em que associava-se a cor dos bonecos à  
81 feição da pessoa.

82 E: Hmhum.

83 U1: E aí comecei a associar melhor a pessoa mesmo em si.

84 E: Hmhum.

85 U1: E nessa altura é que comecei a perceber, não este boneco assim e assim vai a esta  
86 pessoa assim e assim.

87 E: Hmhum.

88 U1: E comecei a perceber melhor o que se tratava.

89 E: Ok. Sente que... E sente que a atividade trouxe algum impacto, teve impacto no seu  
90 bem-estar?

91 U1: Teve.

92 E: Consegue-me dar alguns exemplos?

93 U1: Teve impacto por exemplo na L..

94 E: Na L.? Hum.

95 U1: Que ela às vezes tinha com cada cara que eu não sabia o que é que ela tinha.

96 E: Ok.

97 U1: E eu ia conversando com ela e chegava à conclusão o que é que ela tinha.

98 E: Hmhum.

99 U1: E depois falávamos sobre o assunto.

100 E: Hmhum

101 U1: E... e conseguíamos dar a volta ao assunto.

102 E: Boa. Hmhum. Boa. Aqui para contextualizar, a L. é a companheira de quarto da U1 e  
103 que são muito amigas e conversam bastante, não é? Então após as sessões e o que  
104 aprendeu, começou a conseguir descortinar melhor as expressões e as manifestações  
105 exteriores da L., não é? As não verbais e a conseguir ajudá-la e conversar sobre isso. Boa.

106 Olhe e dentro deste tema das emoções, que aspeto considerou mais importante? Qual foi  
107 a aprendizagem mais importante?

108 U1: O medo.

109 E: Ok. O que aprendeu sobre o medo. Quer-me dar aqui algum exemplo? Ou foi assim  
110 geral?

111 U1: Ahhh... A L. tem muito medo.

112 E: Hmhum.

113 U1: E por qualquer coisa tinha medo.

114 E: Ok.

115 U1: E eu o que eu mais tinha de combater com ela era o medo.

116 E: Ok. Desta aqui um bocadinho. Ligando aqui à pergunta anterior, não é, foi o... Isso  
117 trouxe-lhe também bem-estar a si não é, porque conseguiu ajudar e sentiu-se bem com  
118 isso, não é? Percebeu melhor a emoção da colega e ficou a saber mais sobre o medo, é  
119 isso?

120 U1: Sim!

121 E: Ok.

122 **(Nova gravação)**

123 E: Ora, U1, Secção número 4, Grupo. Então e aqui o grupo que, aqui do grupo, que  
124 assistiu consigo às sessões, sentiu que o grupo tem evoluído ao longo das sessões dentro  
125 desta temática?

126 U1: Acho que sim.

127 E: Hmhum. Sentiu assim mudanças em particular nalgum dos seus colegas?

128 U1: (...) Talvez a G.

129 E: Na G.? Sentiu mudanças? Ok. E consegue-me dar aqui um exemplo onde é que sentiu  
130 essa mudança mais?

131 U1: No medo também.

132 E: Também no medo? Ok.

133 U1: Porque ela no início das sessões qualquer coisa que tinha medo gritava.

134 E: Hmhum.

135 U1: Gritava muito, e agora já não grita tanto.

136 E: Ok. Dentro das próprias sessões, é isso?

137 U1: Não não, fora das sessões.

138 E: Ah! Fora das sessões. Ok.

139 U1: Gritava muito, principalmente aos sábados e aos domingos gritava muito.

140 E: Hmm.

141 U1: Ahhh... e isto já não se justifica.

142 E: Ok. Sente que ela tem vindo a dominar melhor esse...os medos dela?

143 U1: Sim, principalmente pelas osgas.

144 E: (risos) Aqui a vossa brincadeira cá de casa. Vossa, de algumas pessoas do grupo que  
145 andam sempre a meter medo uns aos outros, não é?

146 U1: Exatamente!

147 E: Mas a ... no, no caso da G...

148 U1: Mas ela qualquer coisa tem medo.

149 E: Pois dessa brincadeira e de outras...

150 U1: ... qualquer coisa tem medo.

151 E: E com estas sessões tem sentido a G. mais tranquila, com menos medos. Ok. Ok.  
152 Ahh... E ao nível das suas relações interpessoais, há assim alguma mudança que tenha...  
153 Há aqui alguma mudança de, nas relações entre o grupo e consigo e com o grupo, houve  
154 algum efeito devido às sessões?

155 U1: Acho que sim.

156 E: Sim? Ok. Tipo o quê?

157 U1: Ter mais calma.

158 E: Hmhum.

159 U1: Tentar preparar coisas para os colegas ficarem mais felizes

160 E: Hmhum. Ok.

161 **(Nova gravação)**

162 E: U1, pergunta número 5, sobre o teatro. Durante o decorrer da atividade “Por falar em

163 emoções...” participou também na atividade de teatro? Sim?

164 U1: Participei.

165 E: Ok. E pergunta 6 já em jeito de conclusão. Passadas estas semanas a trabalhar o tema

166 das emoções, identifica outras mudanças em si agora que já está a terminar as sessões?

167 U1: (acenou que sim com a cabeça)

168 E: E que mudanças? Consegue dar exemplos?

169 U1: Ando mais alegre.

170 E: Hmhum. Ok. E que aspetos é que menos gostou na atividade?

171 U1: Gostei de todos.

172 E: Gostou de tudo? Ou se há alguma sessão que tenha gostado menos ou algum tema que

173 tenha sido um bocadinho mais difícil?

174 U1: Não, eu gostei de... pronto de representar os vários...

175 E: Hmhum.

176 U1: ... Os vários medos, os vários emoções.

177 E: Hmhum. Está-me a falar no teatro é? E nas outras, nas outras sessões, nas online, ahhh,

178 houve algum aspeto que tenha gostado menos ou uma sessão que tenha sido menos

179 agradável, alguma parte do tema menos simpática, que não tenha gostado tanto?

180 U1: Não.

181 E: Não? No geral gostou mesmo de tudo, foi tudo importante...

182 U1: Gostei.

183 E: ... Não houve assim nada que de repente se .. “ah aquela sessão houve ali uma coisa,

184 foi desconfortável, foi, não gostei tanto”?

185 U1: Não.

186 E: Não? Ok. Ok. E, e, hmm, e o que é que se poderia melhorar neste programa, que outras  
187 coisas... tem sugestões o que é que podia ser, o que é que podia ser melhor ainda? Tem  
188 alguma sugestão de melhoria?

189 U1: Trabalhar mais.

190 E: Trabalhem mais? O que é que isso quer dizer? O que é que significa trabalhar mais?

191 U1: Fazermos mais exercícios sobre as emoções.

192 E: Mais exercícios sobre as emoções, ao jeito do que faziam no teatro é isso? Ok. Ok. E,  
193 e tamos mesmo mesmo a terminar, por fim quer deixar algum comentário final sobre este  
194 trabalho?

195 U1: Acho que foi ótimo!

196 E: Ok.

197

### **Transcrição da entrevista da U2 (entrevista feita por T3)**

198 E: Então U2, antes de iniciarmos aqui a nossa entrevista, queria confirmar com a U2 se  
199 aceita a gravação nossa da conversa

200 U2: Sim doutora aceito, pode gravar.

201 E: Obrigada U2! Entretanto vou partilhar consigo o meu ecrã porque quero-lhe ler o  
202 consentimento informado, relativamente as perguntas que lhe vou realizar, que é para  
203 depois a U2 dizer que aceita ou não a sua participação neste estudo. Então diz assim  
204 (leitura do consentimento informado em anexo I). Então a U2 concorda em participar  
205 neste estudo e nesta entrevista?

206 U2: Concordo doutora.

207 E: Então eu vou começar a fazer-lhe algumas perguntas, está bem? É uma entrevista que  
208 tem então como objetivo avaliar a sua satisfação e aprendizagem em relação à atividade  
209 que fizeram às terças-feiras de manhã, que foi desenvolvida pelas estagiárias de  
210 psicologia. Antes de iniciarmos estas perguntas mais gerais só queria confirmar aqui uns  
211 dados com a U2. A U2 que idade é que tem?

212 U2: Tenho 38 anos.

213 E: E há quanto tempo está no (nome da instituição)?

214 U2: Eu estou no (nome da instituição) há mais de 4 anos, não sei dizer exatamente.

215 E: Recorda-se do ano de entrada?

216 U2: Não... não sei se foi 2014 ou 2015, não, não, não, 2013 ou 2014, uma coisa assim.

217 E: Ok, obrigada U2! É comum participar nas atividades que são proporcionadas pelo  
218 (nome da instituição)?

219 U2: Sim, é comum!

220 E: E tem participado nas sessões online?

221 U2: Tenho.

222 E: Ok. Então como é que descreve o que aconteceu nas atividades de grupo, nestas  
223 atividades de terça-feira de manhã? Ou seja, o que é que acontecia nas sessões?

224 U2: Eu acho que os colegas todos participavam, uns com mais vontade, outros com menos  
225 vontade, mas tinham uma grande abertura e diziam aquilo que pensavam.

226 E: E o que é que aconteceu nestas atividades?

227 U2: O que é que aconteceu.... Havia uma informação a dar sobre as emoções, o nojo, o  
228 desprezo, a alegria, a tristeza, a raiva, e depois conforme os exercícios que havia os  
229 colegas participavam.

230 E: Obrigada U2, e como é que foi para si a experiência de participar nesta atividade sobre  
231 as emoções?

232 U2: foi bom, eu gostei doutora!

233 E: Hmhm, como e que se sentiu durante esta atividade?

234 U2: Senti-me bem, gostei.

235 E: Então como é que descreve esta experiência numa palavra?

236 U2: Numa palavra? Ahmmm, uma palavra, conhecimento.

237 E: Conhecimento, ok boa. Eu agora vou partilhar novamente o meu ecrã U2, e vou-lhe  
238 mostrar aqui uns bonequinhos, umas carinhas, penso que já está a conseguir ver. Estas  
239 caras são de 1 a 7, a 1 é uma cara muito triste e a 7 é uma cara muito contente. Se pudesse  
240 escolher uma cara associada à sua satisfação nesta atividade, qual é que seria, de 1 a 7?

241 U2: 6.

242 E: Ok, obrigada U2! Então e agora, sentiu que a atividade teve algum tipo de utilidade  
243 para o seu dia-a-dia?

244 U2: Senti.

245 E: Hmhm, e sentiu em si algum efeito ou alguma mudança, sendo ela positiva ou negativa,  
246 por ter participado na atividade?

247 U2: Eu acho que sim, eu passei a conseguir decifrar melhor o que acontecia, a emoção  
248 que as pessoas sentem, algumas são fáceis de detetar e há outras que é mais complicado,  
249 mesmo que a pessoa esteja a sorrir às vezes pode sei lá estar com raiva, ou não sei explicar  
250 muito bem, acho que a melhor maneira dizer é... houve um slide ou um PowerPoint, que  
251 apareceu alegria, surpresa, só surpresa, só alegria, e aprendi a detetar melhor as  
252 diferenças... ou as semelhanças.

253 E: Boa, obrigada U2! Então e quais é que foram para si os momentos que considerou mais  
254 importantes e porquê?

255 U2: Considerei mais importante, em geral, as emoções que as doutoras deram, foi  
256 importante.

257 E: E porquê? Porque é que foi importante?

258 U2: Foi importante porque assim como eu vi aquilo da alegria e da surpresa, também em  
259 relação às outras emoções aprendi mais alguma coisa.

260 E: Ok, obrigada U2! E então como é que se sentiu na atividade ao longo do tempo? Ou  
261 seja, que diferenças é que sentiu desde o início, depois no meio e depois no fim?

262 U2: No início eu estava curiosa, depois mais no meio estava a aprender e no final fiquei  
263 a saber mais alguma coisa sobre as emoções (risos).

264 E: ok, boa U2! Então há bocadinho mencionou que se sentia bem nestas atividades,  
265 portanto sentiu que esta atividade teve impacto no seu bem-estar, que exemplos é que me  
266 pode dar deste bem-estar, deste sentiu-se bem?

267 U2: Quando ouvia falar sobre a alegria, sentia-me melhor do que as outras emoções, e  
268 gostava de ouvir falar sobre a alegria, porque havia emoções como por exemplo a raiva e  
269 o desprezo que eu não gostava tanto de ouvir falar nas sessões.

270 E: Boa U2, e relativamente ao tema então das emoções, qual e que foi o aspeto mais  
271 importante que aprendeu nestas sessões?

272 U2: Há uma parte das sessões que juntou todas as emoções no mesmo lugar, que tinha a  
273 ver com o filme, ahmmm não me recordo se é Divertidamente que se chamava o filme,  
274 não me recordo bem, e estavam todas juntas e eu achei interessante estarem todas juntas  
275 e cada uma com a sua reação, com o seu papel. Não me recordo do nome do filme  
276 doutora...

277 E: Disse certo, é o Divertidamente, é aquele filme dos bonequinhos, não é?

278 U2: É isso sim.

279 E: Muito bem! Relativamente ao grupo U2, como é que sentiu o evoluir do grupo ao longo  
280 das sessões?

281 U2: Doutora, eu vou-lhe ser sincera... eu não reparei muito no que, na evolução do grupo,  
282 o que eu reparei é que na maioria das vezes os colegas respondiam e estavam à vontade.

283 E: Hmhm, mas observou ou sentiu mudanças em algum dos seus colegas?

284 U2: Não.

285 E: Ok, e sentiu algum efeito ou alguma mudança a nível das suas relações interpessoais?

286 U2: Comigo?

287 E: Sim, se sentiu alguma mudança a nível das suas relações com os outros?

288 U2: Mas a doutora está a dizer em relação aos colegas que viram as emoções ou em geral  
289 com outras pessoas?

290 E: Em relação à U2, ou seja, se sentiu alguma mudança a nível das suas relações com os  
291 outros?

292 U2: Em geral então doutora?

293 E: Sim, sim.

294 U2: Eu não lhe sei dizer, acho que melhorei doutora, acho que com as emoções eu  
295 consegui decifrar melhor as emoções dos outros e se calhar ter um bocado de consciência  
296 das minhas.

297 E: Muito bem, obrigada U2! E só para confirmação, durante o decorrer da atividade “Por  
298 falar em emoções...” foi também participando na atividade de teatro? (...reformular de  
299 pergunta).

300 U2: Não doutora, desde as filmagens do teatro que já não tive mais aulas de teatro com a  
301 Dra. P.

302 E: Ok U2. E agora para conclusão, passadas estas semanas a trabalhar o tema das  
303 emoções, identifica outras mudanças em si agora que já terminou?

304 U2: Ahmm... conhecer melhor as minhas emoções e conseguir detetar as emoções dos  
305 outros melhor.

306 E: E se a U2 tivesse de repetir alguma das sessões, qual é que escolheria e porquê?

307 U2: Eu, é assim doutora eu gostei da parte da alegria, e das emoções que tinham a ver  
308 com a alegria.

309 E: Obrigada U2! E quais foram os aspetos que menos gostou no geral?

310 U2: Ah, quando havia a emoção do desprezo e do nojo, não gostei nada.

311 E: E o que é que acha que podia ser melhorado na atividade?

312 U2: Ahmm... assim de repente não estou a ver. Ahmm, se calhar haver mais sessões, mas  
313 que deem mais conhecimento sobre as emoções todas, haver mais sessões dessas.

314 E: Ok U2, obrigada! E quer deixar algum comentário final?

315 U2: Ahmm, não.

316 E: Ok, muito obrigada U2! Vou parar a gravação, muito obrigada pela sua participação  
317 na entrevista!

318

### Transcrição da entrevista do U7 (entrevista feita por T2)

319 E: Vou ler-lhe o consentimento informado pode ser?

320 U7: Pode, pode.

321 (leitura do consentimento informado em anexo I)

322 E: E agora, o U7 aceita então a gravação? Para além de que aceita que o faz de forma  
323 voluntária?

324 U7: Aceito.

325 E: Obrigada U7. Então vamos iniciar. Então, esta entrevista tem como objetivo de avaliar  
326 a sua satisfação e aprendizagem em relação à atividade “Por falar em emoções...”, que é  
327 aquela atividade que fez com a Dra. M. e com a Dra. N. às terças-feiras de manhã. Neste  
328 sentido vamos fazer-lhe algumas perguntinhas e pedíamos a sua maior sinceridade nas  
329 respostas, está bem U7?

330 U7: Está bem, está bem.

331 E: Então, que idade é que tem o U7?

332 U7: 48.

333 E: Boa, e há quanto tempo é que está na (nome da instituição)?

334 U7: Há um ano e meio pr'aí.

335 E: E costuma participar nas atividades propostas pela (nome da instituição)?

336 U7: Costumo.

337 E: E nas sessões online tem participado?

338 U7: Tenho.

339 E: Ok. Agora referentemente então a essa atividade das emoções. Como descreve o que  
340 aconteceu nas atividades de grupo?

341 U7: Foi diversificada.

342 E: Ok, o que é que acontecia nessas sessões das emoções?

343 U7: Falava-se de diversas emoções.

344 E: E como é que foi para si a experiência de participar nesta atividade sobre as emoções?

345 U7: Foi bom, porque algumas não... estavam adormecidas em mim.

346 E: E como é que se sentiu durante esta atividade?

347 U7: Às vezes bem, outra vezes mal, porque, por exemplo, havia algumas emoções que eu  
348 tinha, mas não conseguia identificar.

349 E: E se tivesse que descrever esta experiência desta atividade numa palavra, qual é que  
350 seria a palavra?

351 U7: Desconforto.

352 E: Então agora vou-lhe pedir se pudesse uma cara que fosse associada à sua satisfação  
353 nesta atividade, desde mais descontente a mais contente, qual é que seria?

354 U7: Contente.

355 E: Mais ou menos contente ou contente?

356 U7: Contente.

357 E: Ok, então seria um 5. Em relação aqui à atividade, sentiu que teve algum tipo de  
358 utilidade para o seu dia-a-dia?

359 U7: Sim, a balizar o meu contexto.

360 E: Hmhm, boa. E sente que teve algum efeito ou mudança, seja positivo ou negativo, por  
361 ter participado nesta atividade?

362 U7: Sim, com o exemplificar as várias emoções.

363 E: Ok. E disse que sentiu este efeito de mudança de conseguir exemplificar várias  
364 emoções, consegue dar exemplos como é que isso no seu dia-a-dia, ou consegue dar  
365 exemplos por exemplo, de alguma emoção ou alguma situação em que tenha sentido que  
366 agora conseguiria fazer isso?

367 U7: Sim, por exemplo a raiva, por vezes é difícil de identificar, mas por vezes pode surgir.

368 E: Ok. E quais é que foram para si os momentos que considerou mais importantes nas  
369 sessões?

370 U7: Foi adequar as fotografias às palavras, às emoções.

371 E: Ok. E porque é que acha que isso foi um momento importante?

372 U7: Porque por vezes a expressão verbal pode dar uma ajuda na identificação da emoção.

373 E: Boa. E ao longo do tempo como é que se foi sentindo na atividade? Ou seja, que  
374 diferenças sentiu desde o início, meio e fim?

375 U7: Senti-me com maior capacidade de discernimento das emoções.

376 E: E sente que a atividade teve impacto no seu bem-estar?

377 U7: Sim, ahm... foi... decorreu durante algum tempo e não foi dada de uma forma muito  
378 exaustiva.

379 E: E consegue dar exemplos, por exemplo desse bem-estar que foi sentindo?

380 U7: Por exemplo, a tristeza, a alegria, por vezes tamos com essas emoções e consegui  
381 identificar em mim algumas delas.

382 E: E relativamente a este tema das emoções, qual é que acha que foi o aspeto mais  
383 importante que aprendeu nas sessões?

384 U7: Foi ahmm... A expressão, a expressão física pode dar a emoção em si.

385 E: Ok. E como é que sentiu o evoluir do grupo ao longo das sessões, o resto do grupo?

386 U7: Foram dando exemplos de emoções que às vezes sentem e formas de contrariar por  
387 vezes emoções indesejadas.

388 E: Ok. E sentiu mudanças em alguns dos seus colegas mesmo?

389 U7: Sim, eles conseguiram exteriorizar coisas que de outra maneira não conseguiriam.

390 E: Ok. E consegue dar exemplos desses momentos em que eles exteriorizaram, consegue-  
391 se lembrar assim de algum exemplo?

392 U7: Sim, a raiva, que é preciso a gente contar até 10 e alguns conseguiram identificar  
393 isso.

394 E: Ok, boa. E ao nível das suas relações interpessoais, o U7 sentiu assim alguma  
395 mudança? Das suas relações com as outras pessoas, com a sua família, com os seus  
396 amigos, com os colegas...

397 U7: Sim, consegui atenuar um pouco as emoções negativas, contrariar.

398 E: Ok. E durante o decorrer da atividade “Por falar em emoções...” participou também  
399 na atividade de teatro?

400 U7: Não.

401 E: Não, ok. Então, passadas estas semanas a trabalhar este tema das emoções, consegue  
402 identificar outras mudanças em si agora que já terminou?

403 U7: Pronto é uma coisa que ficou na memória para usufruto no futuro.

404 E: Ok e um exemplo dessas mudanças seria o quê por exemplo?

405 U7: Ahmm... Ser mais assertivo.

406 E: Ok. Se tivesse de repetir alguma das sessões, qual é que escolheria?

407 U7: A das expressões faciais.

408 E: Ok e porquê?

409 U7: Porque é importante nós conseguirmos identificar as emoções nas outras pessoas.  
410 Pode tar a pessoa a falar de uma maneira, mas estar a expressar outra coisa que não está  
411 a verbalizar.

412 E: Ok. Quais os aspetos que menos gostou na atividade, em geral?

413 U7: Foi curto, podia ser um bocadinho mais longo.

414 E: E o que é que acha que podia ser melhorado?

415 U7: Ahm, talvez mais perguntas ou... para quem estava a participar.

416 E: Ok. E quer deixar assim algum comentário final?

417 U7: É importante falar sobre estes temas, porque todos nós por vezes sentimos diversas  
418 emoções e se conseguirmos distingui-las é uma coisa boa.

419 E: Ok. Olhe U7 muito obrigada por ter participado aqui nesta entrevista!

420 U7: De nada, foi o melhor que eu consegui.

421 E: Foi excelente, obrigada U7!

422

## Transcrição da entrevista da U10 (entrevista feita por T2)

423 E: Então, bom dia U10! Antes de mais, como tinha explicado, queria-lhe perguntar se  
424 aceita a gravação desta chamada, desta conversa.

425 U10: Aceito sim!

426 E: Ok, muito bem U10. Então agora para para começarmos antes de iniciarmos eu vou  
427 ler à U10 o consentimento informado, até vou partilhar consigo aqui no ecrã para  
428 podermos ler em conjunto. Consegue ver U10?

429 U10: Consigo, consigo doutora. Agora vejo mais pequeno, mas consigo ver.

430 E: E agora vê maior?

431 U10: Agora vejo maior.

432 E: Ok então o consentimento informado diz: (leitura do consentimento informado em  
433 anexo I) Pronto U10. Agora o que eu vou pedir à U10 é pronto. Penso que U10 percebeu  
434 o objetivo desta entrevista.

435 U10: Sim percebi.

436 E: Só para lembrar, e para a U10 ficar descansado, é garantida a confidencialidade e o  
437 anonimato, como nos diz o consentimento, os dados e informação que U10 der é apenas  
438 para efeitos de investigação ok. E como também já tinha dito a U10 e a U10 já já o aceitou.  
439 A forma de registo de entrevista vai ser através da gravação. Está bem, esteja à vontade.  
440 É importante que corresponda o mais honesta e abertamente possível toda a informação  
441 é importante, está bem? Nesse sentido quero então perguntar à U10 se concorda em  
442 participar neste estudo de forma voluntária.

443 U10: Sim concordo.

444 E: Sim? Boa. Muito bem. Então U10 agora para para começarmos a entrevista. Esta  
445 entrevista tem então o objetivo de avaliar a sua satisfação e a aprendizagem que teve em  
446 relação à atividade "Por falar em emoções...", que foi feita às terças-feiras de manhã pelas  
447 estagiárias de Psicologia. E nesse sentido vou então fazer-lhe algumas perguntas e peço  
448 sua maior sinceridade nas respostas. Antes de começarmos queria só confirmar aqui  
449 algumas questões com a U10. Uma delas tem a ver com a sua idade.

450 U10: Tenho 24.

451 E: E há quanto tempo é que está na (nome da instituição)?

452 U10: Pois esse é o problema maior, eu não sei mesmo há quanto, quanto tempo  
453 exatamente. Eu sei que foi um ou dois meses depois da A.M. entrar, acho eu, ou uma  
454 coisa assim, não sei muito bem, não sei se foi em 2019, não sei muito bem honestamente,  
455 sei que foi no ano em que a A.M. entrou, e foi pouco tempo depois.

456 E: Ok tudo bem, e é comum participar nas atividades que são proporcionadas pela (nome  
457 da instituição)?

458 U10: Sim!

459 E: E tem participado nas sessões online?

460 U10: Sim.

461 E: Ok. Como é que descreve o que aconteceu nas atividades de grupo, ou seja, o que é  
462 que acontecia nestas sessões?

463 U10: Falávamos sobre as emoções, sobre o quão importante elas eram e para que serviam.  
464 Falávamos também porque é que eram importantes. Acho que era isso doutora, falávamos  
465 sobre cada uma, falámos sobre a raiva, o medo, a aversão, a alegria, a tristeza.

466 E: Obrigada U10. E como é que foi si a experiência de participar nesta atividade sobre as  
467 emoções?

468 U10: Acho que foi enriquecedora, porque nem nós, como é que eu lhe hei de explicar,  
469 nós não, pelo menos falo por mim, não sei muito sobre as emoções, sei o básico e saber  
470 como como, como é que hei de explicar, como por exemplo as vezes nós não deixamos  
471 sentir as emoções. Estamos tristes, mas não queremos estar tristes e acho que isso foi  
472 importante para nós percebermos por exemplo que isso não, que devemos deixar sentir  
473 que devemos, que é natural, que é importante para todos passar por esses processos, acho  
474 que foi importante.

475 E: Obrigada U10. E como é que se sentiu durante esta atividade?

476 U10: Senti-me bem.

477 E: Nesse caso como é que descreve esta experiência numa palavra?

478 U10: Enriquecedor.

479 E: Boa. E agora vou mostrar à U10 aqui uma imagem. Deixe-me partilhar. Consegue ver  
480 ali aquelas carinhas?

481 U10: Consigo

482 E: Pronto, as caras estão numeradas de 1 a 7, o 1 tem uma cara assim muito triste. 2 triste,  
483 mas um bocadinho menos triste e depois vai até o 7 que tem uma cara feliz. Se pudesse  
484 escolher uma cara associada à sua satisfação nesta atividade., Qual é que seria de 1 a 7?

485 U10: Um 6.

486 E: Um 6, obrigada. E agora sentiu que a atividade teve algum tipo de utilidade para o seu  
487 dia-a-dia?

488 U10: Sim doutora, tal como eu disse eu não sabia muito bem a exprimir-me e não é só  
489 exprimir-me é saber deixar as emoções acontecerem sabe. Era difícil para mim eu estava  
490 triste e não... Achava que não devia estar triste ou pronto, e acho que foi importante para  
491 eu perceber algumas coisas, que com a impulsividade também que é uma das grandes  
492 dificuldades que eu tenho, acho que sim, acho que foi importante.

493 E: E sentiu em si algum efeito mudanças seja positivo ou negativo, por ter participado  
494 nesta atividade? Qual ou quais?

495 U10: Acho que senti, primeiro. E acho que consigo exprimir-me melhor e também aceitar  
496 melhor quando estou a sentir as emoções.

497 E: Muito bem, então disse que sentiu esta mudança, não é, e já me exemplificou quer dar  
498 mais e mais exemplos relacionados com com este, com esta mudança que sentiu?

499 U10: Desculpe perguntar, mas exemplos como assim? Explicar em que situações?

500 E: Sim, por exemplo de forma prática.

501 U10: Por exemplo, quanto estou triste, eu já percebo que é uma emoção como as outras,  
502 percebe, que não tenho de deixar de sentir isto só porque estou triste, não, tenho de deixar,  
503 tenho de viver essa emoção. E tenho de perceber que também faz sentido tal como as  
504 outras. Por exemplo.

505 E: Boa. E quais foram para si os momentos que considerou mais importantes? E porquê?

506 U10: Olhe, o mais importante mesmo foi a raiva e a impulsividade, porque é a emoção,  
507 mais difícil para mim, mais difícil de, porque eu digo sempre quando estou a falar, por

508 exemplo digo, epa estou mesmo com raiva de... Não parece que... Estou sempre a pensar  
509 nessa emoção e estou sempre a, como é que eu hei de explicar isso, tou sempre, é a  
510 emoção mais difícil para mim, porque também sou muito impulsiva e muitas vezes não  
511 penso antes de saber fazer as coisas. E... E isso agora está um bocadinho melhor, mas  
512 não muito não é, então... Oh doutora pode repetir a pergunta que eu já me perdi um  
513 bocadinho...

514 E: Sim, sem problema. Quais foram para si os momentos que considerou mais importantes  
515 e porquê?

516 U10: Ahh! Foi isto foi, foi aprender sobre a raiva sobre a impulsividade, foi mesmo por  
517 isto, porque eu tenho muitas dificuldades e acho que era bom trabalhar sobre isso.

518 E: E a U10 já me respondeu um pouco a isto, mas como é que, então, se sentiu nesta  
519 atividade ao longo do tempo, ou seja, as diferenças que sentiu desde o início e depois do  
520 fim?

521 U10: Eu senti-me bem doutora (... cortou) eu senti diferenças por exemplo, foi como eu  
522 disse na tristeza, também na impulsividade também melhorou um bocadinho, mas por  
523 exemplo a minha concentração muitas vezes era muito difícil de eu perceber as coisas,  
524 por não consegui estar muito concentrada. Tentava, mas não era muito fácil, percebe? E...

525 E: Muito bem, então...

526 U10: Diga diga doutora...

527 E: Não não, eu é que estou a interromper, diga.

528 U10: Eu só ia dizer isto, ai doutora desculpe pode repetir outra vez, não sei o que é que  
529 se está a passar...

530 E: Posso, não, não tem problema nenhum, não tem problema. Como é que então se sentiu  
531 nesta atividade ao longo do tempo, ou seja, que diferenças sentiu desde o início, meio e  
532 depois do fim e depois o fim.

533 U10: É isso eu senti que estava mais calma que a, já conseguia aceitar melhor as emoções,  
534 a impulsividade já não era tão tão grande. Só que isso da concentração é que não ajudou  
535 muito, mas de resto.

536 E: Então sente que esta atividade teve impacto no seu bem-estar?

537 U10: Sim, sinto que sim.

538 E: Por exemplo? Em que, para além do que...

539 U10: Mais da impulsividade doutora, não ser tão impulsiva.

540 E: Ok. Então, para finalizar esta parte relativamente ao tema das emoções, qual é que foi  
541 o aspeto mais importante de todos que aprendeu nestas sessões?

542 U10: De tudo?

543 E: Sim.

544 U10: A doutora está com a imagem parada.

545 E: É a internet de vez em quando está a ir abaixo, desculpe U10.

546 U10: Não desculpe eu doutora ter dito, só que não a estava a ver. Não, foi isso doutora,  
547 foi a impulsividade e foi também conseguir perceber melhor a tristeza e que quando estou  
548 triste não devo ter problemas nenhuns em assumir que estou triste.

549 E: Boa, obrigada U10. Agora como é que sentiu o evoluir do grupo ao longo das sessões?

550 U10: O evoluir do grupo... olhe não sei, eu acho que evoluímos, mas também acho que  
551 podíamos ter estado com mais atenção aquilo que as doutoras diziam.

552 E: Então observou ou sentiu mudanças em alguns dos seus colegas?

553 U10: Honestamente não sei doutora, vou-lhe ser sincera, não reparei muito nisso. Reparei  
554 foi que muitas vezes falavam também, enquanto estavam a dar a sessão e isso não era  
555 muito bom, portanto mudar só para o lado mais negativo, não sei.

556 E: E sentiu algum efeito ou mudança a nível das suas relações interpessoais?

557 U10: Acho que sim doutora, acho que ajudou, se sei melhor lidar com as emoções também  
558 ajuda a lidar melhor com os outros.

559 E: Durante o decorrer da atividade "Por falar em emoções..." Participou também na  
560 atividade de teatro?

561 U10: Teatro?

562 E: Sim, ou seja, se durante, à medida que forem decorrendo estas estas sessões do "Por  
563 falar em emoções..." se também participou na atividade do teatro? Neste caso..

564 U10: Com a P.?

565 E: Sim exatamente.

566 U10: Ahh, não não.

567 E: Passadas estas semanas a trabalhar o tema das emoções, identifica outras mudanças  
568 em si, agora que já terminou?

569 U10: Acho que é mais isso que eu lhe tenho estado a dizer doutora.

570 E: Okok, muito bem. Então, e se tivesse de repetir algumas destas sessões, qual é que  
571 escolheria? E porquê?

572 U10: A impulsividade e a raiva e isso, a tristeza e o medo porque são realmente as  
573 emoções mais difíceis para mim e são as que são mais complexas, no sentido em que eu,  
574 pronto como tenho dificuldades em perceber, não é perceber, mas respeitar as emoções e  
575 uso-as da pior forma, talvez, não sei, por isso eram essas.

576 E: Quais são os aspetos que menos gostou na atividade, em geral?

577 U10: Olhe, houve um que eu não gostei muito, mas foi porque eu sou muito envergonhada  
578 nessas coisas. Foi aquele de, que até a doutora estava lá, que era aquilo do jogo, fazer o  
579 jogo com a impressão não sei, e eu sou muito envergonhada, então eu pensei, não vou  
580 conseguir fazer isto à frente de toda a gente e então esse não, mas era importante, eu é  
581 que sou muito envergonhada então nessas coisas, e essa parte não foi muito boa, pronto  
582 olhe não sei.

583 E: Então e o que é que acha que então poderia ser melhorado?

584 U10: Acho que se podia desligar o microfone de todos enquanto as doutoras estão a falar  
585 para se perceber melhor o que se diz. E poderia tentar concentrar-me mais, mas isso era  
586 eu.

587 E: E em relação à atividade em si?

588 U10: Em relação à atividade acho que era só isso.

589 E: E quer deixar algum comentário final?

590 U10: Queria agradecer às doutoras, porque acho que estas pessoas foram importantes e  
591 por terem batalhado connosco tanto tempo por isso. E acho que é só.

592 E: Ok muito obrigada U10 pela sua participação e colaboração nesta entrevista.

593 U10: De nada.

594

### **Transcrição da entrevista da U11 (entrevista feita por T1)**

595 E: U11, então, a entrevista tem por objetivo avaliar a satisfação e a aprendizagem que  
596 fez naquela atividade das emoções, a atividade da doutora M. que se chamava "Por falar  
597 em emoções...". E vou-lhe fazer algumas perguntas, mas as primeiras são sobre si. Diga-  
598 me a sua idade.

599 U11: 52.

600 E: E há quanto tempo é que está no (nome da instituição), aproximadamente?

601 U11: 14 anos.

602 E: Uau! E é comum participar nas atividades que (nome da instituição) tem?

603 U11: Sim, sim, sempre que estou presente, quando não estou é por cursos e estágios e  
604 essas coisas.

605 E: Ou tem uma atividade sua e do seu projeto individual, os cursos e os estágios que tem  
606 feito, quando não tem essas ocupações habitualmente participa nas atividades, isto antes  
607 da pandemia e agora durante, não é?

608 U11: Só se eu não me sentisse bem ou isso é que não participava.

609 E: Mas participa, a maior parte das vezes.

610 U11: Sim sim, eu gosto de participar.

611 E: E nas sessões online tem participado também?

612 U11: Sim, também, também.

613 E: Ok, ok. Agora diga me, como é que descreve a segunda fase de perguntas que tem a  
614 ver com o processo como é que descreve o que aconteceu nas atividades de grupo, ou  
615 seja, nas sessões das emoções o que é que acontecia, eu que não tive assim em muitas  
616 sessões, como é que você me contava a mim como é que era uma sessão deste projeto?

617 U11: Uma pessoa pode fazer várias ações como triste, emoção, o medo, a raiva e pode  
618 ser. E eu sem querer ao mesmo tempo posso estar a fazer várias coisas. O medo, a raiva,  
619 a fobia, vários ao mesmo tempo. Se eu tiver muito medo, triste também, a tristeza  
620 também, se a pessoa por exemplo está alegre e está com outra pessoa triste, a emoção tem  
621 tendência a ir triste, porque a outra pessoa está triste demais. E se for a outra emoção  
622 alegre põe-se a outra pessoa mais alegre, mais feliz.

623 E: Boa. E como é que era, mas a pergunta era, como é que era uma sessão. Vocês  
624 chegavam aqui, ligávamos o computador, como é que corria uma sessão normalmente?

625 U11: Então punha-se os bonecos, que não sei o nome, uns bonecos muito coloridos. E  
626 depois um era o medo, outro era a raiva, outro era a tristeza, mais não me lembro.

627 E: Ok, punham um bocadinho desses bonecos.

628 U11: Sim e depois nós tínhamos que falar o que é que os bonecos estavam a fazer, qual a  
629 ação que eles estavam a fazer, se era de tristeza, de alegria de euforia, de raiva, muita  
630 coisa.

631 E: Vou fazer uma pausa.

632 **(nova gravação)**

633 E: Continuando com a U11 e ainda na pergunta 2 na continuação. E como é que foi para  
634 si a experiência de participar nesta atividade sobre as emoções?

635 U11: Ao princípio, para ser honesta não estava a perceber nada, nem estava a achar graça,  
636 tou a ser sincera.

637 E: Ok, claro, seja sincera.

638 U11: Mas depois como eu prontas sou um bocadinho extrovertida e comunicativa e por  
639 aí a fora. Entendi, percebi o que era, o que é que queriam transmitir com estas emoções.  
640 Eu posso agora estar mal, mas de repente se vier alguém com uma emoção alegre, essa  
641 pessoa pode-me incentivar, puxar por mim e pôr-me um feliz e fazer-me bem.

642 E: Ok. E a experiência mais do que aquilo que aprendeu, mais à frente já vamos falar,  
643 mas para si a experiência de participar na atividade? Foi uma boa experiência?

644 U11: Foi boa. Sim sim. Como disse a doutora ao início não estava a achar muita graça  
645 porque não percebia nada o que era. Nunca tinha feito, visto e feito. E, portanto, eu não  
646 estava a perceber.

647 E: Este tema para para si foi uma novidade...

648 U11: Foi foi. Eu não estava a ir lá, mas depois com a continuação, eu até adorei, fiquei  
649 fã.

650 E: Foi? Como é que se sentiu durante as sessões?

651 U11: Bem, bem, muito bem.

652 E: Se tivesse se tivesse de escolher uma palavra que que descrevesse essa experiência de  
653 como se tinha sentido, o que sentiu?

654 U11: Felicidade!

655 E: Felicidade, ok. Agora sim então são aquelas carinhas. Se pudesse escolher uma cara  
656 associada à sua satisfação nesta atividade qual é que seria? Ou seja, de 1 a 7?

657 U11: Esta.

658 E: O 5. Ok, boa. Em que o 1 é o menos feliz e o 7 é o superfeliz, a U11 escolheu o cinco,  
659 não é?

660 U11: O 5 quer dizer o quê, que eu não sei?

661 E: Então temos o 4 que é o meio, é o assim assim, nem bom nem mau.

662 U11: E o 5 é o quê?

663 E: O 5 já é para o lado do positivo.

664 U11: Ahh, então eu vou pôr o 6!

665 E: É o 6, é mais feliz do que só 5, não é?

666 U11: Sim!! Sabe que eu não estava a perceber os bonecos.

667 E: Okay, pois habitualmente nós fazemos isto de fazermos as escalas e acendiam a 5, não  
668 era, mas neste caso não é totalmente feliz, mas é o outro logo a seguir, não é?

669 U11: Sim, sim.

670 E: Ok, ótimo 6 então U11. Agora terceiro bloco de perguntas os efeitos e sentiu que a  
671 atividade para si foi útil para o seu dia-a-dia?

672 U11: Sim, porque ao mesmo tempo que fiz as atividades com o decorrer do tempo eu  
673 apercebi-me que também é muito interessante com as doutoras que estavam a fazer, neste  
674 caso a Dra. M. e a Dra. N., e não sei se eram mais outras já não me lembro. E então eu  
675 acho que foi muito importante porque também nós vemos caras novas e isso é muito bom,  
676 eu acho.

677 E: E foi útil para o seu dia-a-dia também, assim para além do tema, o ver caras novas.

678 U11: E elas transmitiam, transmitiam muita harmonia, muita paz, muita calma e eu gosto  
679 de ser assim também. Apesar de quando estou nervosa ou isso, não sou assim, porque  
680 também tenho o meu lado negativo, quando vou para os cursos, vou trabalhar ou isso,  
681 venho mais cansada, não tenho tanta paciência e pronto, é diferente, mas agora como  
682 estado com vocês aqui todos os dias, tenho estado bem tenho estado a gostar.

683 E: Ok. E sente que estas sessões trouxeram para si algum efeito, alguma mudança,  
684 positiva ou negativa, o facto de ter participado nesta atividade causou em si alguma  
685 mudança?

686 U11: Ver a vida com mais realidade, ver a vida mais melhor. Porque se nós formos olhar  
687 para o lado, ou para trás, ou para a frente, não sei é o que eu penso, há muita gente que  
688 não tem esta sorte, eu tenho a sorte, tenho cama, tenho tudo, tenho um pouco de tudo.

689 E: Ok. E o facto de ter ficado a saber mais sobre sentimentos provocou mudanças em si  
690 no dia-a-dia?

691 U11: Sim.

692 E: Falou-me aqui de questões de gratidão. Sentiu essa gratidão depois de ter percebido  
693 aqui os sentimentos?

694 U11: Não não não, a gratidão já veio comigo, é de mim.

695 E: Então sobre os sentimentos e as coisas que aprendeu à volta dos sentimentos e das  
696 emoções, isso causou alguma mudança em si, no seu dia-a-dia?

697 U11: Mudança, mas para bom, não para mau.

698 E: Consegue-me dar assim um exemplo de uma coisa que tenha passado a fazer de outra  
699 maneira ou a agir de outra maneira, a ter perceção...

700 U11: Por exemplo, tentar não tar muito no quarto, sair cá para fora. As pessoas fazem um  
701 esforço para todos os dias um bocadinho melhorar. Não é que eu tou mal, não é isso.

702 E: Mas porque também com estas sessões percebeu que sair do quarto a fazia sentir  
703 melhor, é isso?

704 U11: Sim, sim. Eu acho muito bom estas sessões. Eu gostei por acaso.

705 E: E dentro das sessões que momentos é que considerou assim mais importantes?

706 U11: Olhe chamou-me a atenção, uma boneca, não sei como é que ela se chama, uma  
707 boneca, com um cabelo verde e um vestido verde. Toda verde, porque eu adoro verde,  
708 sou fascinada por verde, então chamou-me logo a atenção essa figura, foi logo destacada  
709 para mim, porque eu gosto muito de verde, branco e...

710 E: E foi pela cor da boneca ou tinha a ver também com o que ela representava, o que essa  
711 boneca representava?

712 U11: Pois o problema é que eu já não sei o que ela representava.

713 E: Foi o verde, aquela cor, aquela...

714 U11: O fascínio da cor.

715 E: Fascinou-a. E como é que se sentiu nesta atividade assim ao longo do tempo? Que  
716 diferença sentiu? Por exemplo, a U11 assistiu às sessões disse-me já que começou a  
717 perceber um bocadinho mais, primeiro até estava a achar estranho que nunca tinha ouvido  
718 falar disto de falar de emoções, mas depois começou a perceber de que se tratava, ok, e  
719 começou a perceber como é que essas emoções, o que é que são e como é que se  
720 manifestam. Portanto do princípio até ao fim das sessões houve aqui algumas...

721 U11: Evolução

722 E: ...Alguma evolução, não é?

723 U11: Sim.

724 E: E que diferenças é que sentiu ao longo deste tempo?

725 U11: Ai doutora deixe-me pensar, que não sabia que ia fazer, pode-me explicar outra vez?

726 E: Posso, espere lá.

727 **(nova gravação)**

728 E: Ok vamos lá continuar então com a U11 estávamos aqui na pergunta sobre a pergunta  
729 3.e) como é que se sentiu na atividade. Então pediu-me para repetir pergunta, que como  
730 é que se sentiu ao longo do tempo durante as sessões desde o início das sessões até ao  
731 final das sessões, sentiu diferenças?

732 U11: Sim, sente-se diferença bastante, para já, as doutoras estavam a ajudar-nos a explicar  
733 as coisas, eram muito queridas, eram muito atenciosas, elas... Eu adorei, achei que elas  
734 estavam a fazer as coisas muito bem, explicavam muito bem. E por causa disso também  
735 que eu me consegui perceber algumas coisas, o máximo que pude. Não mesmo tudo  
736 porque eu tou um bocadinho esquecida, não me lembro de tudo.

737 E: Mas algumas coisas ficaram, ou seja, do início para o final das sessões. Foi sentindo  
738 foi aprendendo mais?

739 U11: Sim. E depois de ver os colegas participar também fazíamos em grupo. Também foi  
740 interessante, foi engraçado.

741 E: Teve impacto no seu bem-estar?

742 U11: Para mim, se não eu não estava bem, não é?

743 E: Impactou no seu bem-estar, passou-se a sentir melhor é? Consegue-me dar exemplos  
744 de coisas no seu dia a dia que se tenha passado a sentir melhor?

745 U11: Olha uma coisa que eu gosto muito e é de coração, que gosto muito, se eu pudesse  
746 escolher eu escolhia, tar todos os dias com as doutoras, eu escolhia esses dias. Se tivesse  
747 oportunidade para isso, mas não dá. Tem outro futuro, que é bom também, porque tem  
748 tido boas coisas ao longo de estar na (nome da instituição), não foi nem uma, nem duas,  
749 nem três, foram muitas coisas que eu consegui fazer. Sim eu só tinha a quarta classe sim  
750 e já tenho o nono e quero ver se consigo fazer o décimo segundo, vamos lá ver.

751 E: Boa e aqui sobre a atividade da Dra. M., trouxe-lhe bem-estar, disse-me que sim, mas  
752 dê-me exemplos de coisas, há bocadinho não sei se pode ser um exemplo nesta pergunta  
753 em que me falava que começou a sair mais do quarto.

754 U11: Sim. Isso comecei a sair mais do quarto porque eu estava perceber que não estava  
755 certa, e que as doutoras estavam-me a ajudar, a chamar à atenção, à razão que eu também  
756 gosto disso, eu gosto quando faço uma coisa que que acho que é preciso chamado à  
757 atenção, eu tenho essa boa vontade de perceber que eu devo ir por os caminhos que  
758 também me ajudam, não é, que me dão conselhos e isso tudo como dizer "Ai tas fechada  
759 no quarto e isso faz-te muito mal".

760 E: Mas com estas sessões a própria U11 teve mais consciência de que se sentia melhor  
761 saindo mais vezes do quarto.

762 U11: Sim, sim, sim.

763 E: E estas sessões podem ter ajudado um bocadinho nisto distinguir os seus, a sua forma  
764 de sentir?

765 U11: Então eu também, e ver os colegas, também ver os colegas é muito bom. Já há muito  
766 tempo que não os via, vi pelo, como é que se chama? Plasma?

767 E: Aqui nas projeções online.

768 U11: E isso ajuda. Ajuda bastante ver os colegas, dá ânimo.

769 E: Olhe e sobre este tema das emoções. Qual foi o aspeto mais importante que aprendeu  
770 nestas sessões? Se há alguma coisa que tenha aprendido.

771 U11: Aprendi, aprendi muitas coisas, aprendi que se deve controlar o medo, deve-se  
772 enfrentar o medo, deve-se controlar a raiva, deve-se controlar as emoções, deve-se  
773 controlar a tristeza, eu acho, e não ter medo, avançar, ir em frente e ir à luta, é o que eu  
774 acho.

775 E: Então agora vamos mudar de pergunta já não faltam muitas perguntas, a pergunta  
776 número 4, tem a ver aqui com o grupo da casa, o grupo grande de todas as residências e  
777 participantes online. Sentiu, mas aqui terá mais perceção do grupo da casa e o que me  
778 soube responder do grupo geral. Como é que sentiu o evoluir do grupo ao longo destas  
779 sessões? Em termos desta parte das emoções, dos sentimentos.

780 U11: Eu acho que tiveram todos muito bem, cada um à sua maneira, mas acho que  
781 estiveram muito bem, ajudamo-nos uns aos outros. Aqui nós quando estávamos juntos  
782 assustava assim um bocadinho para dormir, e chamavam à atenção. ou se devíamos  
783 ajudar, se a gente achasse que devia ajudar algum colega ou não (não perceptível), mas pô-

784 lo mais feliz, um exemplo. Faz-se isso, eu pelo menos faço, quando vejo alguém triste eu  
785 tento pôr feliz.

786 E: Ok. E houve alguma mudança em algum dos seus colegas em particular que tenha  
787 observado e sentido mudanças devido às sessões?

788 U11: Eu acho que sim

789 E: Consegue-me dar algum exemplo?

790 U11: Consigo, a O. por exemplo, ela graças a Deus, ainda bem que ela veio para aqui,  
791 porque ela tem sido uma mudança constante e para bom, para o bem dela, ela tem sido  
792 para mim uma amiga, mais que amiga, eu considero todos meus irmãos, como se fossem  
793 da minha família. Se alguém tentasse fazer mal eu não deixava, e sou feliz estar aqui.

794 E: Ok, ok. E aqui sobre neste, nestas semanas em que houve sessão das emoções, sentiu  
795 assim alguma mudança nalgum colega, nalguma das pessoas desta casa? Por exemplo na  
796 O. que me está a dizer que é uma pessoa que é muito sua amiga e a pessoa mais próxima.

797 U11: Não, mas também não há mais nenhuns, notei o J.P.

798 E: No J.P. notou diferenças?

799 U11: Muita diferença, ele tem um carisma muito forte.

800 E: Mas com estas sessões das emoções ou do início da pandemia e o estar aqui mais  
801 tempo?

802 U11: Não, não, estou a falar da sessão. E não só, e o P. a mesma coisa, faziam o medo, a  
803 raiva, essas coisas, parece que já tinham feito aquilo há anos, mas não, temos estado a  
804 fazer aos poucos. E eles eu achei os dois mesmo tinha um jeito. Ainda mais que eu, jeito  
805 para aquilo.

806 E: E a sua relação aqui com o grupo, com alguma pessoa em particular ou com o grupo  
807 no geral houve assim alguma mudança sentiu algum efeito positivo ou negativo na forma  
808 como se dá com as pessoas?

809 U11: Eu acho que sim. Sim, eu dou bem com todos e eu sou uma pessoa que não, não  
810 gosto estar de mal com os outros. Mas claro que há sempre aquelas pessoas que a gente  
811 sem querer chega-se mais, brinca-se mais, mas se formos ver eu não posso mentir. O  
812 grupo é excelente.

813 E: Gosta muito deste grupo e a sua relação com algumas pessoas deste grupo mudou com  
814 estas sessões em particular aqui das emoções? Disse que houve duas pessoas que  
815 conheceu um pouco melhor não é, apercebeu-se que eles têm algumas características  
816 pessoais, carisma, não é, uma força interior muito grande...

817 U11: Mais que eu vou ser sincera

818 E: ... e que demonstraram durante as sessões nas representações que faziam.

819 U11: Não é que eu não tenha, mas foi o que vi.

820 E: E houve mais alguma mudança que tenha sentido na relação com os colegas na forma  
821 como se relaciona com eles.

822 U11: Todos os dias eu percebo-me de mudanças em minha opinião. Assim um exemplo,  
823 se um colega meu chegar aqui hoje chegava aqui e falar "U11... (não perceptível)", e eu  
824 assim desculpa? Isso não é bem assim. Vamos falar vamos comunicar isto há qualquer  
825 coisa aqui que não está bem, foi o que aconteceu um dia destes a uma pessoa.

826 **(nova gravação)**

827 E: Ok. Estávamos aqui já na parte final das questões de grupo com a U11. Interrompemos  
828 a entrevista e retomamos. Ok, estava-me aqui a falar de uma situação em que, por via de  
829 ter aprendido aqui a ler melhor as reações das pessoas, conseguiu, isso ajudou-a aqui a  
830 lidar com com os colegas, é um bom resumo, daquilo que me estava a tentar dizer?

831 U11: Sim sim sim. A Dra. até já me conhece há uns anos, não me conhecia era todos os  
832 dias. Mas se, se apercebeu, tenho a certeza que se apercebeu que eu sou uma pessoa, não  
833 sou complicada, eu sou uma pessoa de harmonia, gosto de trazer, se eu pudesse mudar o  
834 mundo a palavra punha chave era logo Paz no mundo, era logo a palavra que eu punha.  
835 Nós não podemos mudar o mundo. Como não podemos, vamos fazer as coisas  
836 devagarinho e o melhor que pudermos. Um dia sabe-se lá, não sei. Nunca se sabe, não  
837 sei. Mas eu acho que temos aqui um bom grupo. Se eu pedir qualquer coisa, por exemplo,  
838 eu no fim de semana não estive muito bem e foi preciso... eu não me conseguia levantar  
839 da cama porque estava cheia de dores nas pernas, de vez em quando aparece-me isso. As  
840 dores nas pernas, uma vez no braço, a cabeça esquisita, uma vez ou outra aparece-me  
841 isso.

842 E: Vamos focar aqui no tema, e então o grupo?

843 U11: E então o grupo ajudou-me. levou-me um chazinho, umas bolachinhas e pronto. Eu  
844 também faço isso a eles.

845 E: Ok. Muito bem.

846 U11: Eu acho que somos muito amigos e eu estou muito feliz de estar aqui agora e não  
847 queria vir para aqui, eu dizia assim: "aii o sítio é tão triste tão triste" dizia não eu não  
848 queria vir, chorei e tudo e agora estou contente de estar aqui, já viu como é as coisas.

849 E: A mudança não é, nem sempre é fácil mesmo quando às vezes...

850 U11: Eu não gosto de mudanças.

851 E: Pois, está a ser difícil para qualquer pessoa, na forma como lidamos com ela assim vai-  
852 se aprendendo e ter amigos à volta ajuda, olhe e outra pergunta. Esta agora é sobre o  
853 teatro, durante a atividade "Por falar em emoções...", que era a das terças-feiras online,  
854 ao mesmo tempo também houve a atividade do teatro que também foi sendo dinamizada  
855 pela doutora M. A U11 participou nessa atividade também quando houve as sessões fora,  
856 no início do ano, ainda chegou a ir?

857 U11: Fui ainda a um ou outro.

858 E: Ok, mas pelo menos agora que estamos todos aqui mais por casa e que a U11  
859 interrompeu o curso tem participado sempre na sessão online, não tem?

860 U11: Sempre, sempre.

861 E: E quer-me falar um bocadinho sobre essa atividade?

862 U11: Eu sou suspeito, porque adoro o teatro e se tivesse oportunidade antes de mais  
863 pequenina, merecia a oportunidade de ir fazendo coisas e eu acho que ia longe, porque eu  
864 acho que tenho muitas capacidades e sei o que estou a dizer sei o que estou a fazer. Tento  
865 ouvir com atenção o que é que me dizem e o que é que não me dizem para fazer e isso e  
866 eu tento corresponder àquilo que nos pedem e a nós todos, ao grupo, que nos pedem para  
867 a gente fazer. Nós fizemos também as emoções, algumas vezes lá com a Dra. M. e o  
868 doutor e, eu n sei, A. e a, quem mais, e a dona P., e pronto. E eu acho que o teatro é coisa  
869 melhor que o (nome da instituição) pode ter, para mim, no meu ver, não desistem, lutem  
870 pela, porque faz muita gente feliz, faz mesmo. Eu fico feliz, eu posso tar cheia de dores,  
871 maldisposta, mas quando me dizem que é hora do teatro eu sorri, eu fico feliz. Eu fico  
872 muito contente porque eles sabem falar connosco. Eles sabem como a gente deve, é um

873 exemplo, faz de conta que eu estava a fazer uma coisa mal e a Dra. P. disse: STOP, e  
874 depois diz não é assim, agora vamos fazer de outra maneira e depois lá vou eu, às vezes  
875 também "aí não consigo e não consigo fazer isto", e depois faço e consigo e ultrapasso e  
876 às vezes, eu já tive elogios, bastante mesmo, de fazer o teatro, por causa de fazer o teatro,  
877 que eu sei fazer bem o teatro e adoram vir fazer teatro. Quando foi no em Almada...

878 E: Sim, mas vamos nos concentrar. U11 temos que nos concentrar aqui um bocadinho  
879 neste, nestas sessões...

880 U11: Não ia dizer só do teatro, ia dizer que não vieram-me dar os parabéns do teatro, mais  
881 nada, foi só isso. E é só isso que ia dizer que vieram dar os parabéns de eu fiz muito bem,  
882 foi só isso.

883 E: Boa boa, e parabéns

884 U11: Desculpe, e obrigada.

885 E: Estava só a puxar um bocadinho, porque houve sessões de teatro nos outros anos que  
886 foram dinamizadas pelo grupo pelo teatro pela atividade de teatro e agora neste momento  
887 temos aqui ter algumas sessões que são dinamizada pela doutora M. e pelo...

888 U11: Mas eles não pertencem ao teatro?

889 E: Pertencem, mas é sobre essas sessões em particular que queria que refletisse, as sessões  
890 das emoções, só para não fugir um pouco...

891 U11: Peço desculpa então.

892 E: Porque são boas memórias não é, que tem, e boas recordações, não é U11?

893 U11: A gente tem que se lembrar das coisas...

894 E: Dentro da mesma atividade, tranquila, só para nos concentrarmos sobre estas sessões  
895 aqui dinamizadas pela doutora M., estas as mais recentes. E tem alguma coisa mais que  
896 gostasse de dizer?

897 U11: Gostei muito...

898 E: Se foram importantes, um bocadinho diferentes também, foram mais centradas nesta  
899 questão das emoções.

900 U11: Sim, gostei muito de a Dra. M. me pedir o meu poema e quis dizer que vou ter uma  
901 coisa minha, uma recordação, não estava à espera. Fiquei muito contente dela, viu-se que  
902 ficou feliz de eu oferecer o poema e ficou muito contente, e isso para mim foi gratificante,  
903 foi muito bom eu sentir isso. É sinal que as pessoas gostam de mim, porque eu às vezes  
904 tenho a impressão, não sei se é medo, percebe, por causa dos medos e essas coisas todas,  
905 às vezes parece que que algumas pessoas não gostam de mim, e eu depois fico a pensar  
906 mal e fico chateada comigo própria porque eu não quero (impercetível)... Eu é que às  
907 vezes penso que há uma pessoa ou outra que não gosta de mim, então fico triste, só isso,  
908 mas depois eu também ponho na cabeça, eu faço tanta coisa boa, muita gente gosta de  
909 mim e depois mudo logo de atitude, e não é não levo aquilo para a frente.

910 E: Pegando aqui no que a U11 está a contar e fugindo um pouco ao guião da entrevista,  
911 mas que acaba por ter a ver. Estava a dizer que os seus medos às vezes levam-na a pensar  
912 que as pessoas não gostam de si, ou assim, e o que aprendeu nesta sessão das emoções  
913 ajudou de alguma forma a perceber melhor o que, o que as pessoas sentem ou dizem ou  
914 pensam de si? Isto é, a U11 às vezes os seus medos levam-na a, Ah! Esta pessoa disse-  
915 me aqui qualquer coisa, se calhar está zangada comigo ou não gostou da minha atitude.  
916 E o facto de agora ter aprendido sobre sei lá as expressões faciais...

917 U11: Melhorei, melhorei.

918 E: E isso ajuda-a de alguma forma a ler, a ler, ler entre aspas, não é, a olhar para as pessoas  
919 quando tão a ter uma atitude dessas e perceber espera lá, eu tou a achar isto mas esta  
920 pessoa até se estava a rir ou a expressão corporal da pessoa e a perceber...

921 U11: Sim, mas isso é natural acontecer isso. Nós não somos perfeitos e sim erramos,  
922 falhamos. A única coisa que eu acho mesmo do fundo do coração, vamos é ser felizes.

923 E: Ok.

924 U11: É a palavra que eu deixo, vamos é ser felizes e andar para a frente.

925 E: Consegues olhar para as pessoas e perceber melhor o que elas sentem e dizem depois  
926 de ter feito estas sessões?

927 U11: Consigo, consigo.

928 E: Acha que isso de alguma forma ajudou?

929 U11: Ajudou e como eu já o disse ajudou-me a sair um bocadinho mais do quarto também.

930 E: Boa. Ok, estamos mesmo mesmo mesmo a terminar vamos para o último bloco de  
931 perguntas já em jeito de conclusão. E passadas estas semanas a trabalhar o tema das  
932 emoções identificou outras mudanças em si e agora que já terminaram as sessões?

933 U11: Eu até gostava de continuar.

934 E: (risos) Mas vai sentindo algumas mudanças em si?

935 U11: Sim, sim.

936 E: Quais?

937 U11: Eu acho que não sei explicar doutora, não sei se.. Só sei explicar...

938 E: Consegue dar então algum exemplo, alguma coisa assim do dia a dia?

939 U11: Não percebi a pergunta.

940 E: Não me sabe explicar, mas assim alguma coisa que tenha havido no dia-a-dia algum  
941 exemplo de alguma coisa do dia-a-dia em que mudou. Às vezes é mais fácil pegar nalgum  
942 exemplozinho ou nalguma coisa, consegue?

943 U11: Cada vez vejo mais a minha filha a telefonar para mim, a falar comigo, isso é uma  
944 das coisas que eu que eu gosto muito, e a coisa que tenho de mais forte é a ligação que eu  
945 tenho com a minha filha, e claro que com os meus colegas, é evidente.

946 E: E essa ligação ficou mais forte ainda agora que teve sessões sobre as emoções?

947 U11: Eu acho que, na minha opinião, acho que levou a mostrar-me para eu não ter medo,  
948 porque às vezes chorava, ficava triste e depois começava a dizer quero a minha filha,  
949 quero a minha filha. Sim, muita vez eu chorei a pensar assim, eu quero a minha filha. É  
950 natural. (entre choro)

951 E: É.

952 U11: Mas gosto de toda gente.

953 E: Boa, quer parar um bocadinho?

954 U11: Sim.

955 **(nova gravação)**

956 E: As últimas perguntinhas está mesmo mesmo a acabar, e sobre a atividade houve alguns  
957 aspetos que tenha gostado menos? No geral, alguma coisa que não tenha apreciado.

958 U11: Eu por exemplo há uma coisa que eu não gosto.

959 E: Diga.

960 U11: É dois momentos mais parados. Como eu sou muito alegre, quando não estou doente  
961 (risos), sou alegre e extrovertida e isso, então eu não gosto de coisas muito paradas. Gosto  
962 de coisas como química como não sei.

963 E: E achou a atividade parada foi isso? Ou nalguns momentos foi?

964 U11: Sim.

965 E: Ok, gosta de coisas um bocadinho mais mexidas.

966 U11: Gosto.

967 E: E mais alguma coisa assim? E é importante também, para nós que estamos do outro  
968 lado a dar sessões, termos este vosso feedback do que é que gostam menos e do que  
969 gostam mais e do que gostam mais já teve aqui a oportunidade de dizer, agora algumas  
970 coisas tenham sido menos simpáticas.

971 U11: Sim, mas eu estou contente com tudo, que eu gosto de estar no (nome da instituição).

972 E: Sim sim, mas é importante dizer dizermos aquilo que não gostamos ou o que nos é  
973 menos agradável, e isso nesta atividade então, houve alguns momentos um bocadinho  
974 mais parados que não gostou tanto, gostava mais da, mas também havia outros momentos  
975 mais mexidos e que gostava, não é?

976 U11: Sim.

977 E: E alguma outra coisa que nos queira dizer que tenha gostado assim menos?

978 U11: Não, acho que correu muito bem.

979 E: Boa, o que é que podíamos melhorar, para ser melhor ainda, para aprender ainda mais?

980 U11: Deixe-me pensar. Eu acho que devia de continuar. E...

981 E: Ok, queria mais sessões?

982 U11: Sim, é o que eu acho.

983 E: Ok, podia ser melhorado sim, mais sessões só isso.

984 U11: Sim, eles estavam bem e estiveram muito bem. Portanto, nós é que não tínhamos  
985 muita experiência. É natural que a gente faça alguns erros e essa coisa toda porque não  
986 estamos...

987 E: Está a falar mais das sessões do teatro? Agora a pergunta era mais geral.

988 U11: Não, não é do teatro, mesmo das emoções porque nós não estávamos preparados.

989 E: Então, mas tão a aprender.

990 U11: Sim, isso é verdade, aprender é uma virtude. Muito Obrigada.

991 E: Muito bom, finalzinho algum comentário final?

992 U11: Não. Muita sorte para todos.

993 E: Pronto. Obrigado U11.

994

#### **Transcrição da entrevista à T1 (entrevista feita pela autora da dissertação)**

995 E: Então primeiro vou-lhe perguntar se posso gravar a reunião?

996 T1: Autorizado.

997 E: Boa, obrigada. E vou então passar-lhe aqui o consentimento informado para a T1 ler e  
998 dizer se aceita ou se não aceita.

999 (entrevistada lê o consentimento – em anexo I –, partilhado no ecrã)

1000 T1: Sim, autorizo.

1001 E: Ok, obrigada. Então, vamos aqui começar por umas perguntinhas básicas. Idade?

1002 T1: 38.

1003 E: Ok. Há quanto tempo trabalha no (nome da instituição)?

1004 T1: Há 12 anos.

1005 E: Certo. Relativamente às sessões das emoções, acompanhou as sessões da atividade?  
1006 Algumas?

1007 T1: Assim de passagem, ou seja, diretamente não ia assistir às sessões, não assisti assim  
1008 a nenhuma do início ao fim, fui observando alguns momentos e fui tendo algum feedback  
1009 deles.

1010 E: Ok. E consegue descrever-me mais ou menos o que é que foi apanhada das sessões?

1011 T1: O que apanhada das sessões... então acho que teve muito por base o filme das  
1012 emoções, e houve vários momentos em que foram mostrados alguns excertos do filme,  
1013 havia ali alguns exercícios também, algum diálogo sobre a expressão das emoções, houve  
1014 também exercícios com as expressões faciais e pronto ajudar a entender quais são as  
1015 várias emoções e como as reconhecer. E acho que a estrutura das sessões, não conhecia a  
1016 estrutura toda, mas foi o que me apercebi que ia acontecendo.

1017 E: Sim, ok. E tendo por base o que foi também ouvindo do feedback deles e o que foi  
1018 vendo, Se pudesse escolher uma cara associada à sua satisfação relativamente à atividade,  
1019 qual é que seria, destas que eu lhe vou mostrar agora? (partilha de ecrã)

1020 T1: Tava aqui a pensar, e eu acho que é um 7. Os feedbacks que fui recebendo e muitos  
1021 deles eram proativos, toda a gente referia que estava a gostar muito.

1022 E: Ok, ótimo, obrigada! Sentiu que foi uma atividade com utilidade para o quotidiano dos  
1023 utentes?

1024 T1: Sim.

1025 E: Ok. E notou alguma diferença relativamente ao vocabulário ou formas de abordar as  
1026 emoções por parte deles?

1027 T1: É assim... na prática nas coisas do dia-a-dia, acho que não. Depois alguns deles, nas  
1028 conversas que tinham referiam que tinham aprendizagens, depois durante o, como tive a  
1029 acompanhar algumas entrevistas, era notório que tinham aprendido algumas coisas e que  
1030 tinham trazido para o seu dia-a-dia, com o grupo principalmente do Âncora que era o que  
1031 eu acompanhava, no dia-a-dia não notei assim nada em particular.

1032 E: E sentiu a existência de transferência de conhecimentos por parte dos utentes? Ou seja,  
1033 se alguns dos conteúdos explorados nas sessões tiveram impactos no resto das atividades?

1034 T1: Sim, tenho ideia de algumas das atividades online de eles às vezes falarem nisso, ou  
1035 facilmente aparece alguma cara ou alguma coisa e eles associam o conteúdo ao que  
1036 aprenderam sobre as emoções.

1037 E: Ok, boa. E, portanto, sente que esta atividade teve impacto no bem-estar dos utentes?

1038 T1: Hmhm, sim, teve sem duvida.

1039 E: Ok, e conseguia-me dar assim algum exemplo?

1040 T1: Sim, algum exemplo. Sim nesta questão das emoções, aqueles que vieram  
1041 proactivamente falar comigo sobre as sessões, sempre falaram que gostaram muito, e com  
1042 alguns utentes de referência acabei por depois desenvolver um bocadinho de conversa e  
1043 perguntar, e eles diziam que sim, que havia coisas que eles nunca tinham pensado sobre  
1044 as emoções, emoções sobre as quais nunca tinham falado, e foi bom perceber assim as  
1045 diferenças. E depois não tanto pelo conteúdo das sessões, mas por serem sessões  
1046 dinamizadas por técnicos, que não os técnicos habituais que fazem as atividades, é sempre  
1047 uma mais valia, porque é outra forma de dinamizar as sessões, porque é um conteúdo aqui  
1048 mais estruturado e apresentaram aqui um programa com uma estrutura muito definida e  
1049 isso é sempre uma grande mais valia.

1050 E: Ok. E como sentiu o evoluir do grupo ao longo do tempo? Observou ou sentiu  
1051 mudanças?

1052 T1: Lá está em termos de comportamento de grupo não posso dizer que tenha observado  
1053 nada assim de muito relevante, talvez, assim uma vez ou outra haja assim comentários  
1054 que se relacionem com os conteúdos, não só nas atividades online como dizia, mas talvez  
1055 no dia-a-dia numa ou outra situação, mas nada assim muito grande, o que também é  
1056 normal tendo em conta a nossa população.

1057 E: Sim, claro. E a nível das relações interpessoais dos utentes, acha que alguma coisa,  
1058 efeito ou mudança, que possa ter derivado desta atividade?

1059 T1: Podem ter ficado, apesar de não ser assim visível, mas acredito que tenha tido impacto  
1060 na forma como eles respeitam o espaço uns dos outros e como reconhecem as emoções  
1061 uns nos outros.

1062 E: Ok. E quais é que, bem esta aqui talvez seja mais difícil de responder, mas quais é que  
1063 foram os aspetos que mais e que menos gostou na atividade, no seu geral? Do que viu, do  
1064 que assistiu, do que ouviu...

1065 T1: Pois, não tendo assim assistido a sessões completas é mais difícil. A parte que mais  
1066 gostei foi o feedback deles, foi sempre bastante positivo e referindo que tinham aprendido  
1067 coisas.

1068 E: E acha que alguma coisa podia ser melhorada?

1069 T1: Hmm, acho que foi nestas sessões que alguns deles me referiram, nas sessões vocês  
1070 terminavam muitas vezes com relaxamento no final não era?

1071 E: Sim, exatamente.

1072 T1: Cheguei aqui a ter feedback de uma pessoa ou duas que às vezes a sessão excedia ali  
1073 um bocadinho o horário e que dispensavam muito bem aqui a parte do relaxamento, e  
1074 especialmente não gostavam de fechar os olhos. Há alguns deles que não gostam,  
1075 normalmente também dizemos sempre, que podem não o fazer e podem relaxar de olhos  
1076 abertos.

1077 E: Pois, é verdade. E quer deixar algum comentário final?

1078 T1: Bom trabalho, continuem!

1079 E: Obrigada!

1080 T1: Espero que tenha sido positivo também aí desse lado, mas foi sem enriquecedor aqui  
1081 do programa de atividades online, e por isso obrigada.

1082 E: Obrigada, para nós também o foi.

1083

### **Transcrição da entrevista à T2 (entrevista feita pela autora da dissertação)**

1084 E: Então olá, era para saber se posso gravar aqui a reunião?

1085 T2: Sim, podes gravar.

1086 E: Ok. Agora vou partilhar aqui o consentimento informado para leres e dizeres se aceitas.

1087 T2: Ok.

1088 (entrevistada lê o consentimento – em anexo I –, partilhado no ecrã)

1089 T2: Sim, aceito.

1090 E: Ok, obrigada. Então, vamos aqui começar por saber a idade?

1091 T2: 29.

1092 E: Ok. Há quanto tempo trabalhas no (nome da instituição)?

1093 T2: Há 6 meses.

1094 E: Ok. Acompanhaste as sessões da atividade das emoções? Ou foste acompanhando?

1095 T2: Fui acompanhando.

1096 E: Ok. E consegues descrever-me mais ou menos o que é que acontecia nas sessões?

1097 T2: Sim, durante as sessões vocês tentavam trabalhar com eles as emoções, através de  
1098 várias atividades. Numa parte inicial penso que começaram por um filme, que depois deu  
1099 origem ao trabalho das emoções. Não me lembro como se chama agora, esqueci-me.

1100 E: DivertidaMente.

1101 T2: Isso, o Divertidamente, exatamente. E depois a partir daí, em cada sessão mais  
1102 individual, tentaram trabalhar não só a questão das emoções todas juntas, como depois  
1103 cada emoção mais especificamente, na qual depois havia atividades, desde diferenciar as  
1104 emoções em cada cara, ver eventos nos quais aquela emoção se adequaria, vários jogos,  
1105 pronto no qual depois foram trabalhando as emoções.

1106 E: Ok, e se pudesses escolher uma cara, destas que eu te vou mostrar, associada à  
1107 satisfação relativamente à atividade, qual é que seria? (partilha de ecrã)

1108 T2: Eu poria a 5 se calhar.

1109 E: Ok! E sentiste que foi uma atividade com utilidade para o quotidiano dos utentes?

1110 T2: Senti que sim, que teve alguma utilidade e que eles, pronto pelo menos alguns deles  
1111 provavelmente expressaram melhor não é, e nos podemos também trabalhar com eles e ir  
1112 trabalhando e perguntando como é que tinham corrido as atividades, o que é que eles  
1113 tinham achado, e se eles de facto se lembravam de algumas partes da atividade, e nesse  
1114 aspeto sim, sinto que teve algum impacto.

1115 E: Ok. E notaste alguma diferença a nível de vocabulário ou formas de abordar as  
1116 emoções por parte deles?

1117 T2: Ahmmm, sinto que se fosse uma coisa feita, pensada por eles, se calhar eles não  
1118 expressaram isso assim sozinhos, mas que mais facilmente expressavam quando nós  
1119 fazíamos uma pergunta ou aprofundávamos um bocadinho mais, sim.

1120 E: Ok. E sentiste a existência de transferência de conhecimentos por parte deles? Ou seja,  
1121 alguns assuntos que nós explorámos terem passado para outras atividades?

1122 T2: Sim, sinto que sim, pronto como por exemplo a atividade do teatro, outras atividades  
1123 em geral não, não é, porque depois aí temos os objetivos de cada atividade e da própria  
1124 pessoa e como gere as atividades e do próprio técnico, mas sinto que sim depois vocês  
1125 conseguiram utilizar isso noutras atividades e eles conseguiram recordar-se dessa e ir  
1126 trabalhando ao mesmo tempo essas questões das emoções.

1127 E: Ok. E sentes que teve então impacto no bem-estar deles?

1128 T2: Sinto que sim, que durante a atividade isso foi uma coisa que aconteceu, depois acho  
1129 que aqui mais por uma questão do nível cognitivo e do hábito deles, também depois se  
1130 tornarem muito em torno dos mesmos temas, das mesmas preocupações, não sei se teve  
1131 um impacto assim geral, mas pelo menos no decorrer da atividade e no pós-atividade ou  
1132 naquele dia sim teve algum impacto.

1133 E: E achas que por exemplo se fosse uma coisa prolongada no tempo ou que se fosse  
1134 fazendo de x em x meses a atividade, que com o tempo eles se habituariam mais ao tipo  
1135 de vocabulário e às formas de abordar?

1136 T2: Sim, eu acho que era uma atividade importante para fazer de uma forma mais  
1137 recorrente, porque o que acontece é que depois com o dia-a-dia e com as novas atividades  
1138 eles acabam por se ir esquecendo daquilo que foi sendo feito e foi sendo trabalhado, e se  
1139 calhar até numa perspetiva de melhoria de crescimento pessoal deles, não é, tinha mais  
1140 sentido, por exemplo se calhar agora começou com coisas muito mais simples e muito  
1141 mais básicas, mas depois poderia continuar para coisas um bocadinho mais complexas e  
1142 se se desse essa continuidade se calhar aqui a nível do futuro, a longo prazo, se calhar  
1143 eles estariam muito mais capacitados para falar do que é que se está a passar dentro deles,  
1144 das suas emoções, a lidarem com elas, mesmo do ponto de vista das estratégias  
1145 emocionais que pudessem trabalhar, até porque se nota que muitos deles necessitariam  
1146 mesmo disso para trabalhar quando ficam nervosos por exemplo, ou quando não  
1147 conseguem lidar com a frustração, e muito mais nesta altura com o confinamento, que

1148 sinto que é uma altura que traz mais estas emoções de frustração, de cansaço, e sim penso  
1149 que sim, seria uma atividade para se manter e para se ir complexificando ao longo do  
1150 tempo.

1151 E: Ok. E como é que sentiste o evoluir do grupo ao longo do tempo? Observaste ou  
1152 sentiste mudanças, enquanto grupo?

1153 T2: É assim, enquanto grupo não, porque acho que pronto como é normal, não é, uns  
1154 deles têm uns interesses numas coisas e outros noutras. E sinto que não houve assim....  
1155 Por exemplo, eu diria que haveria evolução se uma parte do grupo que nunca participasse  
1156 comesse a participar lá mais para o fim, ou tentasse de facto trabalhar, mas sinto que  
1157 quando eles não tem assim muito interesse também, pronto isto não tem muito a ver com  
1158 a atividade em si mas com cada um deles não é, mas sinto que aí não houve assim grande  
1159 evolução uns com os outros, não sei se eles sozinhos sem o nosso trabalho com eles se,  
1160 honestamente, se poriam em prática aquilo que tinham aprendido. Por outro lado, nota-se  
1161 que quando por exemplo estão nervosos, e se nós perguntarmos “então o que é que pode  
1162 fazer para ficar menos nervoso?”, que às vezes eles utilizam algumas ou recordam  
1163 algumas das estratégias que foram abordadas durante as sessões.

1164 E: Ok, e sentiste algum efeito ou mudança a nível das relações interpessoais deles, dos  
1165 utentes, que possa ter vindo desta atividade?

1166 T2: Hmmm, nesse aspeto acho que não, porque é que tem muito a ver aqui com a área da  
1167 saúde mental, e com as questões e dificuldades que eles têm de ultrapassar e que de facto  
1168 aqui é que se nota que falta aquele prolongamento da atividade necessário para haver essa  
1169 melhoria, porque é isso que acontece, eles estão muito habituados a fazer de uma forma  
1170 e depois quando se quebra a rotina fica muito difícil para eles agirem de outra forma que  
1171 não aquela que eles estão tão fixados em agir e de como fazer as coisas, é aí que eu acho  
1172 que poderia melhorar com o tempo se fosse uma coisa efetivamente prolongada.

1173 E: Ok. E quais é que foram os aspetos que mais e que menos gostaste na atividade, em  
1174 geral?

1175 T2: Eu acho que os aspetos que mais gostei foi a simplicidade com que o tema foi  
1176 abordado, permitiu que de facto alguns dos utentes chegassem a conclusões importantes,  
1177 do que também eram os objetivos da atividade. Acho que era bastante dinâmica, com os  
1178 jogos e isso, acho que isso facilita imenso depois o trabalho e o conhecimento. Os aspetos

1179 que se calhar menos gostei foi os momentos em que houve mais direção, ou seja, em que  
1180 vocês se calhar direcionaram demasiado e falaram muito e explicaram e isso acho que  
1181 para eles tem um impacto diferente, porque eles depois não conseguem manter a atenção  
1182 durante esse tempo, desviam-se várias vezes do tema, porque depois não estão... e então  
1183 aí acho que é, embora se compreenda que a atividade tem um determinado objetivo e que  
1184 obviamente que eles quando nós fazemos perguntas muitas vezes acabam por se distrair,  
1185 às vezes seria melhor mais a pergunta mais o que é que vocês acham, mais... não é que  
1186 vocês não o tenham feito, até porque fizeram imensas vezes. Mas esses momentos em  
1187 que... ou mesmo quando nós acabamos por explicar, acabamos por não conseguir  
1188 explicar numa linguagem tão próxima de alguns dos utentes, e isto se calhar até teria  
1189 interesse em ter grupos mais pequenos em que por exemplo o desenvolvimento cognitivo  
1190 fosse próximo, e então conseguissem simplificar de acordo com isso, e pronto e aí iria  
1191 depender, porque certamente alguns não compreenderam parte do que foi dito ou o que é  
1192 que estava a ser falado, enquanto que outros sim, e pronto às vezes notava-se de facto que  
1193 às vezes, sei lá, no final da sessão vocês tinham estado a sessão toda a trabalhar uma  
1194 determinada coisa e depois se fizessem uma pergunta, “olha não compreendeu mesmo o  
1195 que é que se estava aqui a passar”. Mas pronto, isso é só indicativo que de facto é só um  
1196 indicativo de melhoria e que é uma questão muito difícil de combater não é,  
1197 principalmente porque é online e não há aquele tempo tão pessoal com cada um, ou não  
1198 há aquele tempo necessário para chegar a todos do grupo e eram muitos, eram muitos,  
1199 eram as residências todas mais os utentes de casa, portanto tínhamos aqui os de fora que  
1200 não estão nas residências, portanto o grupo era muito, muito diverso, então é difícil, é  
1201 sempre muito difícil.

1202 E: Sim claro. Ok. E queres deixar algum comentário final?

1203 T2: Não, eu acho que era interessante... Ou sim pronto, disse não e depois comecei a  
1204 comentar (risos). Eu acho que era interessante sim, acho que era muito interessante que  
1205 se conseguisse manter este tipo de atividades, dentro um bocadinho da psicoeducação ou  
1206 dentro um bocadinho daqui desta área, que eu acho que é muito, muito importante,  
1207 principalmente aqui nas áreas de saúde mental. Muitas vezes, uma das grandes  
1208 dificuldades é não só a expressão do que é que se está a passar dentro deles não é, e o  
1209 sentimento de que depois não vão ser compreendidos e portanto desistem de fazer isso,  
1210 mas se tivessem aqui um guia, acabariam por se calhar, eventualmente no futuro ter mais  
1211 facilidade nesse aspeto, e na melhoria das relações, que acho que isso iria melhorar

1212 imenso, porque se um deles um dia fosse capaz de dizer “olha agora estou um bocadinho  
1213 nervoso, seria melhor não falarmos agora” ou conseguisse ter este tipo de dinâmicas, isto  
1214 era fantástico! Isto seria assim o objetivo grande final, não é, que eles conseguissem estar  
1215 à vontade e falarem uns com os outros dessa forma e esforçarem-se, e acho que também  
1216 se sentiriam mais compreendidos porque também teriam mais facilidade em dar-se a  
1217 entender. Pronto, é nesse aspeto, sim e é isto.

1218 E: Ok, obrigada!!!!

1219

### **Transcrição da entrevista à T3 (entrevista feita pela autora da dissertação)**

1220 E: Ia-te perguntar mais uma vez se me autorizas a gravar esta reunião.

1221 T3: Sim.

1222 E: Boa. Então eu vou partilhar agora contigo o consentimento informado (em anexo  
1223 I) para leres e dizeres-me se autorizas.

1224 T3: Ok, Peço desculpa porque tive que trocar aqui para os dados móveis que a internet  
1225 daqui falha, falha um bocadinho, mas, sim autorizo a.... para assinar como é que é suposto  
1226 fazer M.? Basta dizer que sim, não é?

1227 E: Sim, basta dizer que sim.

1228 T3: Ok, então é isso, é sim.

1229 E: Ok. Então para começar, queria só saber a idade.

1230 T3: 27

1231 E: E há quanto tempo é que trabalhas no (nome da instituição)?

1232 T3: A termo efetivo desde novembro de 2018, antes disso já tinha tido um contacto.

1233 E: Ok, ok. E acompanhaste as sessões relativamente às atividades das emoções?

1234 T3: Consegui acompanhar uma outra, mas normalmente pronto foi coincidindo com  
1235 outras tarefas que eu tinha que desenvolver. E mesmo que estivesse junto deles às vezes  
1236 não conseguia estar com concentração total, ao que estava a ser feito.

1237 E: Ok. Sabes mais ou menos o que é que acontecia nas sessões de grupo?

1238 T3: Pelo que eles foram também verbalizando, eles falaram que abordaram as várias  
1239 emoções. Inicialmente viram aquele filme do Divertidamente, que tem precisamente as  
1240 várias emoções e depois foram falando sobre elas.

1241 E: Ok e se pudesse escolher uma cara associada à tua satisfação relativamente a essa  
1242 atividade, tendo também por base, se calhar o que eles também diziam, e o que sentias do  
1243 lado deles, destas caras que eu te vou passar agora, qual delas é que escolherias.

1244 T3: Eu colocaria um 6.

1245 E: Ok. Sentiste que esta atividade foi útil para o quotidiano dos utentes?

1246 T3: Sim, sem dúvida alguma falar do tema das emoções e de como gerir as mesmas é  
1247 muito importante. A nível da atividade em si, o facto de ser online às vezes se calhar não  
1248 facilitou ali a troca de alguma informação e às vezes, até mesmo, pronto eu tenho estado  
1249 mais junto dos utentes do A., por vezes eles davam respostas ou falavam e depois, como  
1250 do outro lado não se ouvia, esta parte da troca acabou, às vezes, por dificultar um  
1251 bocadinho a atividade, mas era uma coisa que é externa a atividade em si. Tem a ver com  
1252 as condições existentes. De qualquer das formas, sem dúvida alguma que sim, que acho  
1253 que foi um tema bastante pertinente. Sem dúvida alguma que na área da saúde mental em  
1254 todas as áreas, mas especialmente na área da saúde mental é extremamente importante  
1255 falar sobre sobre este assunto.

1256 E: Ok. E notaste alguma diferença relativamente ao vocabulário ou formas de abordar as  
1257 emoções por parte dos utentes?

1258 T3: Assim de forma, de forma prática não consigo propriamente responder a essa questão.

1259 E: Ok.

1260 T3: Eles verbalizaram e comentaram várias das tarefas que fizeram, e alguns inclusive  
1261 mencionaram o quanto acharam, acharam que aquilo foi importante, importante para eles  
1262 para, para se controlarem melhor para, para pensarem um bocadinho mais sobre as coisas,  
1263 mas a nível prático o ensino, não consegui analisar nada, talvez também... Sinceramente  
1264 não estive tão atenta, talvez a essa parte.

1265 E: E sentiste a possível existência de transferência dos conhecimentos por parte deles, ou  
1266 seja, por exemplo, outras atividades em que fosse mencionado algo relativo a emoções e  
1267 eles conseguirem, sei lá, através do que estudamos, dos conteúdos que exploramos nas

1268 sessões eles terem passado algo, para outras atividades que possam ter passado por aí  
1269 também.

1270 T3: Ahm... Sim sim. Se algum algum assunto ou algum tema, por exemplo, estou-me a  
1271 lembrar de uma utente em específico, que, eu sou técnica de referência dela e acabamos  
1272 por falar mais vezes e durante mais tempo, e ela verbalizou, verbalizou em várias vezes  
1273 até em outras sessões individuais que tem com outra estagiária, os temas que abordou, o  
1274 que é que achou mais importante, por isso sim. Houve informação que de facto em alguns  
1275 dos utentes ficou e eles se lembram. Acho que foi interessante começar, apesar de ser um  
1276 filme de animação mais direcionado para crianças, eu já tive a oportunidade de ver o filme  
1277 antes e acho que foi muito interessante começar por aí, porque de uma forma muito  
1278 simples consegue ali explorar logo uma fase inicial e depois acabou talvez por ajudar a  
1279 prender mais a atenção dos utentes, que eles se lembrassem melhor também do que do  
1280 que abordaram.

1281 E: E sentes que esta atividade, portanto teve impacto no bem-estar dos utentes?

1282 T3: Sim sem dúvida. Falar de emoções é muito importante e refletir sobre elas, pensar  
1283 sobre elas, como podem geri-las, sem dúvida alguma que depois acaba por se refletir no  
1284 bem-estar. Só falar sobre sobre elas, já é importante. E depois se houvesse a continuidade  
1285 do trabalho onde depois pudesse fazer algum transfere para a parte mais prática, acredito  
1286 que sem dúvida alguma...

1287 E: Era isso que eu ia mesmo agora perguntar, se achavas que se a atividade fosse  
1288 prolongada no tempo ou feita por exemplo, de x em x meses, se seria mais benéfico para  
1289 eles.

1290 T3: Sim é um tema que dá pano para mangas, não é. Dá para abordar muitas questões e  
1291 inclusive fazer um trabalho mais, mais prático, e puxando um bocadinho para a minha  
1292 área, um trabalho expressivo e corporal, e que sem dúvida alguma que iria ser muito,  
1293 muito importante porque temos vários utentes que têm dificuldade em regular as suas  
1294 emoções e haver uma continuidade a falar sobre o tema, sem dúvida que é importante.

1295 E: Boa. Relativamente ao grupo sentiste algum a evoluir no grupo ao longo do tempo,  
1296 mudanças?

1297 T3: É um bocadinho como te respondi há pouco. Não consigo responder ao certo a essa  
1298 questão e acho que também tem a ver um bocadinho com a situação que nós estamos a

1299 enfrentar, que é totalmente atípica. Como se conjuga ali depois o fator de estarem  
1300 cansados de estar em casas, estão fartos das atividades online, estão fartos de estar presos.  
1301 Depois se calhar há aprendizagens que eles tiveram e ficaram com elas, mas que depois  
1302 não se observam de modo específico. Poder-te dizer que foi derivado da atividade, sim.

1303 E: Ok. E sentiste algum efeito ou mudança mais relativa às relações interpessoais dos  
1304 utentes, que possa ter vindo da... derivado da atividade?

1305 T3: Pronto, a nível prático, acho que se manteve idêntico a como eles já estavam antes.  
1306 Como te mencionei, houve algumas pessoas, nomeadamente uma utente em específico,  
1307 que verbalizou várias vezes que a atividade foi muito importante, porque permitiu pensar  
1308 sobre algumas, algumas questões relacionadas com as suas emoções que ela tem mais  
1309 dificuldade em gerir, e que estava a tentar fazer um esforço para para tentar mudar um  
1310 bocadinho nesse sentido.

1311 E: Ok. E quais os aspetos que menos e mais gostaste desta atividade, assim em geral?

1312 T3: Do que eu pude observar, porque como estava a mencionar, houve se calhar muita  
1313 informação que como eu ia estando a fazer, apesar de eu estar a acompanhar, tinha que  
1314 estar a fazer outras tarefas ao mesmo tempo, do que apanhei, do que eles me foram  
1315 verbalizando sem dúvida alguma que o que eu já disse, do facto de mostrarem aquele  
1316 vídeo inicial, que abrangia ali logo as várias emoções e depois irem falando uma uma.  
1317 Também achei engraçado, começaram sempre com aquela parte mais motora, pronto para  
1318 os ativar ali e direcionar a atenção para a sessão, acho que também era um ponto positivo.

1319 T3: M. vou só pedir um minuto, peço imensa desculpa.

1320 E: Está bem está bem, não tem problema.

1321 T3: M., peço desculpa.

1322 E: Não tem problema. Ok. E o que é que achas que poderia ser melhorado?

1323 T3: O que é que poderia ser melhorado? Ah, como eu não estive de forma assídua a  
1324 observar as sessões, acho que não consigo aqui mencionar nenhum ponto em específico,  
1325 sendo que aquilo que eu tenho certeza, é que se houver ou se houvesse alguma  
1326 possibilidade de no futuro fazer a aplicação desta atividade de um modo presencial, sem  
1327 dúvida alguma que ela iria ter mais frutos e iria muito provavelmente resultar melhor,  
1328 porque também daria para fazer outro tipo de experiências e atividades com eles.

1329 E: Sem dúvida. E queres deixar algum comentário final?

1330 T3: Quero agradecer por teres feito este trabalho e teres planeado estas sessões, mas  
1331 novamente repetindo-me um pouco, que sem dúvida alguma, abordar este tema é muito  
1332 importante e ainda mais importante aos olhos de um psicólogo que consegue se calhar  
1333 tocar ali em certos pontos, e falar de uma forma que outros técnicos de outras áreas, se  
1334 calhar não têm tanto, essa sensibilidade. Quero mesmo agradecer imenso, sem dúvida  
1335 alguma, e agora falando no geral dos estágios, vocês têm, mesmo que possam não o  
1336 perceber, vocês têm tido um papel muito importante para nós e tem nos dado um apoio  
1337 mesmo imprescindível.

1338 E: Obrigada.





<p>em ter participado nesta atividade? Ou se quer falar um bocadinho mais dessa sua mudança positiva?</p> <p>U1: Então, por vezes via os colegas com uma cara terminada e eu ficava a pensar o que é que o colega tem ou o que é que o colega não tem e participando nesta atividade cheguei à conclusão ou que o colega não está lá muito bem disposto, está um bocadinho chateado, está um bocadinho raivoso (risos).</p> <p>E: Ahn han...</p> <p>U1: ...E chegava à conclusão o que é que o colega tinha, ou ajudava-o...</p> <p>E: Hmhum.</p> <p>U1: ... ou se calhar era melhor deixá-lo ficar.</p> <p>E: Ok. Isto pós as sessões, não é? Nas sessões conseguiu... Ajudou-a no fundo... deixe cá ver se.. se entendi, para perceber também se.. se.. porque acho que estamos a responder a todo.. a todo este número 3. Começou com as sessões a perceber melhor as expressões faciais e as expressões..... as formas corporais que as pessoas apresentam e a associá-las às emoções. E no seu dia-a-dia ao reconhecer isso nos outros, conseguiu também modificar a sua ação, não é?</p> <p>U1: Exatamente.</p> <p>E: Agir ou não agir, não é?</p> <p>U1: Exatamente!</p> <p>E: Perceber quando é que podia e quando é que devia agir, quando é que podia ser benéfico para si e para o colega. Boa. E em que momentos... Há assim momentos em que considerou essas, esse, isso mais importante? Ahhhh. Aconteceu... aconteceu agora durante este tempo situações dessas, e em que tenha sido importante a aprendizagem que teve?</p>	<p>Melhor compreensão dos outros e perceção das suas emoções</p> <p>Melhor compreensão dos outros e perceção das suas emoções</p> <p>Referências a estratégias abordadas de regulação emocional / para lidar com os outros</p>
---	--

<p>U1: Foi importante.</p> <p>E: Importante. Ok. E, e como é que se sentiu nesta atividade, assim ao longo do tempo? Que diferenças foi sentido desde o inicio, no meio, a meio do programa e agora mais já no final?</p> <p>U1: No inicio foi confuso.</p> <p>E: Hmhum.</p> <p>U1: Porquee... a cor dos bonecos, aquela coisa toda, faziam confusão.</p> <p>E: Ok.</p> <p>U1: Depois comecei... chegou-se aquela parte em que associava-se a cor dos bonecos à feição da pessoa.</p> <p>E: Hmhum.</p> <p>U1: E aí comecei a associar melhor a pessoa mesmo em si.</p> <p>E: Hmhum.</p> <p>U1: E nessa altura é que comecei a perceber, não este boneco assim e assim vai a esta pessoa assim e assim.</p> <p>E: Hmhum.</p> <p>U1: E comecei a perceber melhor o que se tratava.</p> <p>E: Ok. Sente que... E sente que a atividade trouxe algum impacto, teve impacto no seu bem-estar?</p> <p>U1: Teve.</p> <p>E: Consegue-me dar alguns exemplos?</p> <p>U1: Teve impacto por exemplo na L..</p> <p>E: Na L.? Hum.</p> <p>U1: Que ela às vezes tinha com cada cara que eu não sabia o que é que ela tinha.</p> <p>E: Ok.</p> <p>U1: E eu ia conversando com ela e chegava à conclusão o que é que ela tinha.</p> <p>E: Hmhum.</p> <p>U1: E depois falávamos sobre o assunto.</p>	<p>Experiência de participar</p> <p>Descrição das sessões</p> <p>Impacto no bem-estar dos utentes</p> <p>Melhoria de relações interpessoais</p>
---	---



<p>sessões, sentiu que o grupo tem evoluído ao longo das sessões dentro desta temática?</p> <p>U1: Acho que sim.</p> <p>E: Hmhum. Sentiu assim mudanças em particular nalgum dos seus colegas?</p> <p>U1: (...) Talvez a G.</p> <p>E: Na G.? Sentiu mudanças? Ok. E consegue-me dar aqui um exemplo onde é que sentiu essa mudança mais?</p> <p>U1: No medo também.</p> <p>E: Também no medo? Ok.</p> <p>U1: Porque ela no início das sessões qualquer coisa que tinha medo gritava.</p> <p>E: Hmhum.</p> <p>U1: Gritava muito, e agora já não grita tanto.</p> <p>E: Ok. Dentro das próprias sessões, é isso?</p> <p>U1: Não não, fora das sessões.</p> <p>E: Ah! Fora das sessões. Ok.</p> <p>U1: Gritava muito, principalmente aos sábados e aos domingos gritava muito.</p> <p>E: Hmm.</p> <p>U1: Ahhh... e isto já não se justifica.</p> <p>E: Ok. Sente que ela tem vindo a dominar melhor esse...os medos dela?</p> <p>U1: Sim, principalmente pelas osgas.</p> <p>E: (risos) Aqui a vossa brincadeira cá de casa. Vossa, de algumas pessoas do grupo que andam sempre a meter medo uns aos outros, não é?</p> <p>U1: Exatamente!</p> <p>E: Mas a ... no, no caso da G...</p> <p>U1: Mas ela qualquer coisa tem medo.</p> <p>E: Pois dessa brincadeira e de outras...</p> <p>U1: ... qualquer coisa tem medo.</p>	<p>Impacto nos outros (observado/sentido)</p>
--	---



<p>E: Hmhum.</p> <p>U1: ... Os vários medos, os vários emoções.</p> <p>E: Hmhum. Está-me a falar no teatro é? E nas outras, nas outras sessões, nas online, ahhh, houve algum aspeto que tenha gostado menos ou uma sessão que tenha sido menos agradável, alguma parte do tema menos simpática, que não tenha gostado tanto?</p> <p>U1: Não.</p> <p>E: Não? No geral gostou mesmo de tudo, foi tudo importante...</p> <p>U1: Gostei.</p> <p>E: ... Não houve assim nada que de repente se .. “ah aquela sessão houve ali uma coisa, foi desconfortável, foi, não gostei tanto”?</p> <p>U1: Não.</p> <p>E: Não? Ok. Ok. E, e, hmm, e o que é que se poderia melhorar neste programa, que outras coisas... tem sugestões o que é que podia ser, o que é que podia ser melhor ainda? Tem alguma sugestão de melhoria?</p> <p>U1: Trabalhar mais.</p> <p>E: Trabalharem mais? O que é que isso quer dizer? O que é que significa trabalhar mais?</p> <p>U1: Fazermos mais exercícios sobre as emoções.</p> <p>E: Mais exercícios sobre as emoções, ao jeito do que faziam no teatro é isso? Ok. Ok. E, e tamos mesmo mesmo a terminar, por fim quer deixar algum comentário final sobre este trabalho?</p> <p>U1: Acho que foi ótimo!</p> <p>E: Ok.</p>	<p>Prolongamento da atividade / Sugestão</p>
--	--

## U2

Entrevista	Códigos
<p>E: Então U2, antes de iniciarmos aqui a nossa entrevista, queria confirmar com a U2 se aceita a gravação nossa da conversa</p> <p>U2: Sim doutora aceito, pode gravar.</p> <p>E: Obrigada U2! Entretanto vou partilhar consigo o meu ecrã porque quero-lhe ler o consentimento informado, relativamente as perguntas que lhe vou realizar, que é para depois a U2 dizer que aceita ou não a sua participação neste estudo. Então diz assim (leitura do consentimento informado em anexo I). Então a U2 concorda em participar neste estudo e nesta entrevista?</p> <p>U2: Concordo doutora.</p> <p>E: Então eu vou começar a fazer-lhe algumas perguntas, está bem? É uma entrevista que tem então como objetivo avaliar a sua satisfação e aprendizagem em relação à atividade que fizeram às terças-feiras de manhã, que foi desenvolvida pelas estagiárias de psicologia. Antes de iniciarmos estas perguntas mais gerais só queria confirmar aqui uns dados com a U2. A U2 que idade é que tem?</p> <p>U2: Tenho 38 anos.</p> <p>E: E há quanto tempo está no (nome da instituição)?</p> <p>U2: Eu estou no (nome da instituição) há mais de 4 anos, não sei dizer exatamente.</p> <p>E: Recorda-se do ano de entrada?</p> <p>U2: Não... não sei se foi 2014 ou 2015, não, não, não, 2013 ou 2014, uma coisa assim.</p> <p>E: Ok, obrigada U2! É comum participar nas atividades que são proporcionadas pelo (nome da instituição)?</p>	<p>Informação relativa ao participante</p>

<p>U2: Sim, é comum!</p> <p>E: E tem participado nas sessões online?</p> <p>U2: Tenho.</p> <p>E: Ok. Então como é que descreve o que aconteceu nas atividades de grupo, nestas atividades de terça-feira de manhã? Ou seja, o que é que acontecia nas sessões?</p> <p>U2: Eu acho que os colegas todos participavam, uns com mais vontade, outros com menos vontade, mas tinham uma grande abertura e diziam aquilo que pensavam.</p> <p>E: E o que é que aconteceu nestas atividades?</p> <p>U2: O que é que aconteceu.... Havia uma informação a dar sobre as emoções, o nojo, o desprezo, a alegria, a tristeza, a raiva, e depois conforme os exercícios que havia os colegas participavam.</p> <p>E: Obrigada U2, e como é que foi para si a experiência de participar nesta atividade sobre as emoções?</p> <p>U2: foi bom, eu gostei doutora!</p> <p>E: Hmm, como e que se sentiu durante esta atividade?</p> <p>U2: Senti-me bem, gostei.</p> <p>E: Então como é que descreve esta experiência numa palavra?</p> <p>U2: Numa palavra? Ahmmm, uma palavra, conhecimento.</p> <p>E: Conhecimento, ok boa. Eu agora vou partilhar novamente o meu ecrã U2, e vou-lhe mostrar aqui uns bonequinhos, umas carinhas, penso que já está a conseguir ver. Estas caras são de 1 a 7, a 1 é uma cara muito triste e a 7 é uma cara muito contente. Se pudesse escolher uma cara associada à sua satisfação nesta atividade, qual é que seria, de 1 a 7?</p> <p>U2: 6.</p>	<p>Impacto nos outros (observado/sentido)</p> <p>Nomear das emoções</p> <p>Experiência de participar</p> <p>Experiência de participar</p> <p>Satisfação com a atividade (escala)</p>
---	--

<p>E: Ok, obrigada U2! Então e agora, sentiu que a atividade teve algum tipo de utilidade para o seu dia-a-dia?</p> <p>U2: Senti.</p> <p>E: Hmhm, e sentiu em si algum efeito ou alguma mudança, sendo ela positiva ou negativa, por ter participado na atividade?</p> <p>U2: Eu acho que sim, eu passei a conseguir decifrar melhor o que acontecia, a emoção que as pessoas sentem, algumas são fáceis de detetar e há outras que é mais complicado, mesmo que a pessoa esteja a sorrir às vezes pode sei lá estar com raiva, ou não sei explicar muito bem, acho que a melhor maneira dizer é... houve um slide ou um PowerPoint, que apareceu alegria, surpresa, só surpresa, só alegria, e aprendi a detetar melhor as diferenças... ou as semelhanças.</p> <p>E: Boa, obrigada U2! Então e quais é que foram para si os momentos que considerou mais importantes e porquê?</p> <p>U2: Considerei mais importante, em geral, as emoções que as doutoras deram, foi importante.</p> <p>E: E porquê? Porque é que foi importante?</p> <p>U2: Foi importante porque assim como eu vi aquilo da alegria e da surpresa, também em relação às outras emoções aprendi mais alguma coisa.</p> <p>E: Ok, obrigada U2! E então como é que se sentiu na atividade ao longo do tempo? Ou seja, que diferenças é que sentiu desde o inicio, depois no meio e depois no fim?</p> <p>U2: No inicio eu estava curiosa, depois mais no meio estava a aprender e no final fiquei a saber mais alguma coisa sobre as emoções (risos).</p>	<p>Utilidade da atividade</p> <p>Perceção das emoções nos outros</p> <p>Falar de uma forma, mas sentir outra que não está a verbalizar</p> <p>Aprendizagens sentidas / conhecimento adquirido</p> <p>Importância atribuída ao tema</p> <p>Aprendizagens sentidas / conhecimento adquirido</p> <p>Experiência de participar Conhecimento adquirido</p>
---	---

<p>E: ok, boa U2! Então há bocadinho mencionou que se sentia bem nestas atividades, portanto sentiu que esta atividade teve impacto no seu bem-estar, que exemplos é que me pode dar deste bem-estar, deste sentiu-se bem?</p> <p>U2: Quando ouvia falar sobre a alegria, sentia-me melhor do que as outras emoções, e gostava de ouvir falar sobre a alegria, porque havia emoções como por exemplo a raiva e o desprezo que eu não gostava tanto de ouvir falar nas sessões.</p> <p>E: Boa U2, e relativamente ao tema então das emoções, qual e que foi o aspeto mais importante que aprendeu nestas sessões?</p> <p>U2: Há uma parte das sessões que juntou todas as emoções no mesmo lugar, que tinha a ver com o filme, ahmmm não me recordo se é Divertidamente que se chamava o filme, não me recordo bem, e estavam todas juntas e eu achei interessante estarem todas juntas e cada uma com a sua reação, com o seu papel. Não me recordo do nome do filme doutora...</p> <p>E: Disse certo, é o Divertidamente, é aquele filme dos bonequinhos, não é?</p> <p>U2: É isso sim.</p> <p>E: Muito bem! Relativamente ao grupo U2, como é que sentiu o evoluir do grupo ao longo das sessões?</p> <p>U2: Doutora, eu vou-lhe ser sincera... eu não reparei muito no que, na evolução do grupo, o que eu reparei é que na maioria das vezes os colegas respondiam e estavam à vontade.</p> <p>E: Hmhm, mas observou ou sentiu mudanças em algum dos seus colegas?</p> <p>U2: Não.</p>	<p>Experiência de participar Falar de emoções provoca emoções</p> <p>Conhecimento adquirido</p> <p>Colegas respondiam e estavam à vontade/ Impacto nos outros</p>
--	---





<p>E: Boa, e há quanto tempo é que está na (nome da instituição)?</p> <p>U7: Há um ano e meio pr'aí.</p> <p>E: E costuma participar nas atividades propostas pela (nome da instituição)?</p> <p>U7: Costumo.</p> <p>E: E nas sessões online tem participado?</p> <p>U7: Tenho.</p> <p>E: Ok. Agora referentemente então a essa atividade das emoções. Como descreve o que aconteceu nas atividades de grupo?</p> <p>U7: Foi diversificada.</p> <p>E: Ok, o que é que acontecia nessas sessões das emoções?</p> <p>U7: Falava-se de diversas emoções.</p> <p>E: E como é que foi para si a experiência de participar nesta atividade sobre as emoções?</p> <p>U7: Foi bom, porque algumas não... estavam adormecidas em mim.</p> <p>E: E como é que se sentiu durante esta atividade?</p> <p>U7: Às vezes bem, outra vezes mal, porque, por exemplo, havia algumas emoções que eu tinha, mas não conseguia identificar.</p> <p>E: E se tivesse que descrever esta experiência desta atividade numa palavra, qual é que seria a palavra?</p> <p>U7: Desconforto.</p> <p>E: Então agora vou-lhe pedir se pudesse uma cara que fosse associada à sua satisfação nesta atividade, desde mais descontente a mais contente, qual é que seria?</p> <p>U7: Contente.</p> <p>E: Mais ou menos contente ou contente?</p> <p>U7: Contente.</p>	<p>Descrição das sessões</p> <p>Experiência de participar Tomada de consciência das emoções</p> <p>Experiência de participar Identificação de emoções</p> <p>Falar de emoções provoca emoções</p> <p>Satisfação com a atividade (escala)</p>
--	--

<p>E: Ok, então seria um 5. Em relação aqui à atividade, sentiu que teve algum tipo de utilidade para o seu dia-a-dia?</p> <p>U7: Sim, a balizar o meu contexto.</p> <p>E: Hmhm, boa. E sente que teve algum efeito ou mudança, seja positivo ou negativo, por ter participado nesta atividade?</p> <p>U7: Sim, com o exemplificar as várias emoções.</p> <p>E: Ok. E disse que sentiu este efeito de mudança de conseguir exemplificar várias emoções, consegue dar exemplos como é que isso no seu dia-a-dia, ou consegue dar exemplos por exemplo, de alguma emoção ou alguma situação em que tenha sentido que agora conseguiria fazer isso?</p> <p>U7: Sim, por exemplo a raiva, por vezes é difícil de identificar, mas por vezes pode surgir.</p> <p>E: Ok. E quais é que foram para si os momentos que considerou mais importantes nas sessões?</p> <p>U7: Foi adequar as fotografias às palavras, às emoções.</p> <p>E: Ok. E porque é que acha que isso foi um momento importante?</p> <p>U7: Porque por vezes a expressão verbal pode dar uma ajuda na identificação da emoção.</p> <p>E: Boa. E ao longo do tempo como é que se foi sentindo na atividade? Ou seja, que diferenças sentiu desde o início, meio e fim?</p> <p>U7: Senti-me com maior capacidade de discernimento das emoções.</p> <p>E: E sente que a atividade teve impacto no seu bem-estar?</p> <p>U7: Sim, ahm... foi... decorreu durante algum tempo e não foi dada de uma forma muito exaustiva.</p>	<p>Utilidade da atividade Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar</p> <p>Identificação de emoções</p> <p>Importância atribuída ao tema</p> <p>Importância atribuída ao tema Falar de uma forma, mas sentir outra que não esta a verbalizar</p> <p>Capacidade de discernimento das emoções em nós e nos outros Impacto no bem-estar</p>
---	--

<p>E: E consegue dar exemplos, por exemplo desse bem-estar que foi sentindo?</p> <p>U7: Por exemplo, a tristeza, a alegria, por vezes tamos com essas emoções e consegui identificar em mim algumas delas.</p> <p>E: E relativamente a este tema das emoções, qual é que acha que foi o aspeto mais importante que aprendeu nas sessões?</p> <p>U7: Foi ahmm... A expressão, a expressão física pode dar a emoção em si.</p> <p>E: Ok. E como é que sentiu o evoluir do grupo ao longo das sessões, o resto do grupo?</p> <p>U7: Foram dando exemplos de emoções que às vezes sentem e formas de contrariar por vezes emoções indesejadas.</p> <p>E: Ok. E sentiu mudanças em alguns dos seus colegas mesmo?</p> <p>U7: Sim, eles conseguiram exteriorizar coisas que de outra maneira não conseguiriam.</p> <p>E: Ok. E consegue dar exemplos desses momentos em que eles exteriorizaram, consegue-se lembrar assim de algum exemplo?</p> <p>U7: Sim, a raiva, que é preciso a gente contar até 10 e alguns conseguiram identificar isso.</p> <p>E: Ok, boa. E ao nível das suas relações interpessoais, o U7 sentiu assim alguma mudança? Das suas relações com as outras pessoas, com a sua família, com os seus amigos, com os colegas...</p> <p>U7: Sim, consegui atenuar um pouco as emoções negativas, contrariar.</p> <p>E: Ok. E durante o decorrer da atividade “Por falar em emoções...” participou também na atividade de teatro?</p>	<p>Identificação das emoções</p> <p>Falar de uma forma, mas sentir outra que não esta a verbalizar</p> <p>Colegas respondiam e estavam à vontade/Impacto nos outros</p> <p>Colegas respondiam e estavam à vontade/Impacto nos outros</p> <p>Referências a estratégias de regulação emocional</p> <p>Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar Melhoria de relações interpessoais</p>
---	--

<p>U7: Não.</p> <p>E: Não, ok. Então, passadas estas semanas a trabalhar este tema das emoções, consegue identificar outras mudanças em si agora que já terminou?</p> <p>U7: Pronto é uma coisa que ficou na memória para usufruto no futuro.</p> <p>E: Ok e um exemplo dessas mudanças seria o quê por exemplo?</p> <p>U7: Ahmm... Ser mais assertivo.</p> <p>E: Ok. Se tivesse de repetir alguma das sessões, qual é que escolheria?</p> <p>U7: A das expressões faciais.</p> <p>E: Ok e porquê?</p> <p>U7: Porque é importante nós conseguirmos identificar as emoções nas outras pessoas. Pode tar a pessoa a falar de uma maneira, mas estar a expressar outra coisa que não está a verbalizar.</p> <p>E: Ok. Quais os aspetos que menos gostou na atividade, em geral?</p> <p>U7: Foi curto, podia ser um bocadinho mais longo.</p> <p>E: E o que é que acha que podia ser melhorado?</p> <p>U7: Ahm, talvez mais perguntas ou... para quem estava a participar.</p> <p>E: Ok. E quer deixar assim algum comentário final?</p> <p>U7: É importante falar sobre estes temas, porque todos nós por vezes sentimos diversas emoções e se conseguirmos distingui-las é uma coisa boa.</p> <p>E: Ok. Olhe U7 muito obrigada por ter participado aqui nesta entrevista!</p> <p>U7: De nada, foi o melhor que eu consegui.</p> <p>E: Foi excelente, obrigada U7!</p>	<p>Utilidade da atividade</p> <p>Efeito/impacto da atividade – no bem-estar</p> <p>Falar de uma forma, mas sentir outra que não esta a verbalizar Identificação das emoções Conhecimento adquirido</p> <p>Prolongamento da atividade</p> <p>Sugestão de melhoria (menos educação, mais discussão)</p> <p>Importância atribuída ao tema Capacidade de discernimento das emoções em nós e nos outros</p>
---	--

## U10

<b>Entrevista</b>	<b>Códigos</b>
<p>E: Então, bom dia U10! Antes de mais, como tinha explicado, queria-lhe perguntar se aceita a gravação desta chamada, desta conversa.</p> <p>U10: Aceito sim!</p> <p>E: Ok, muito bem U10. Então agora para para começarmos antes de iniciarmos eu vou ler à U10 o consentimento informado, até vou partilhar consigo aqui no ecrã para podermos ler em conjunto. Consegue ver U10?</p> <p>U10: Consigo, consigo doutora. Agora vejo mais pequeno, mas consigo ver.</p> <p>E: E agora vê maior?</p> <p>U10: Agora vejo maior.</p> <p>E: Ok então o consentimento informado diz: (leitura do consentimento informado em anexo I) Pronto U10. Agora o que eu vou pedir à U10 é pronto. Penso que U10 percebeu o objetivo desta entrevista.</p> <p>U10: Sim percebi.</p> <p>E: Só para lembrar, e para a U10 ficar descansado, é garantida a confidencialidade e o anonimato, como nos diz o consentimento, os dados e informação que U10 der é apenas para efeitos de investigação ok. E como também já tinha dito a U10 e a U10 já já o aceitou. A forma de registo de entrevista vai ser através da gravação. Está bem, esteja à vontade. É importante que corresponda o mais honesta e abertamente possível toda a informação é importante, está bem? Nesse sentido quero então perguntar à U10 se concorda em participar neste estudo de forma voluntária.</p> <p>U10: Sim concordo.</p>	



<p>E: Obrigada U10. E como é que foi si a experiência de participar nesta atividade sobre as emoções?</p> <p>U10: Acho que foi enriquecedora, porque nem nós, como é que eu lhe hei de explicar, nós não, pelo menos falo por mim, não sei muito sobre as emoções, sei o básico e saber como como, como é que hei de explicar, como por exemplo as vezes nós não deixamos sentir as emoções. Estamos tristes, mas não queremos estar tristes e acho que isso foi importante para nós percebermos por exemplo que isso não, que devemos deixar sentir que devemos, que é natural, que é importante para todos passar por esses processos, acho que foi importante.</p> <p>E: Obrigada U10. E como é que se sentiu durante esta atividade?</p> <p>U10: Senti-me bem.</p> <p>E: Nesse caso como é que descreve esta experiência numa palavra?</p> <p>U10: Enriquecedor.</p> <p>E: Boa. E agora vou mostrar à U10 aqui uma imagem. Deixe-me partilhar. Consegue ver ali aquelas carinhas?</p> <p>U10: Consigo</p> <p>E: Pronto, as caras estão numeradas de 1 a 7, o 1 tem uma cara assim muito triste. 2 triste, mas um bocadinho menos triste e depois vai até o 7 que tem uma cara feliz. Se pudesse escolher uma cara associada à sua satisfação nesta atividade., Qual é que seria de 1 a 7?</p> <p>U10: Um 6.</p> <p>E: Um 6, obrigada. E agora sentiu que a atividade teve algum tipo de utilidade para o seu dia-a-dia?</p>	<p>Experiência de participar</p> <p>Conhecimento adquirido Importância atribuída ao tema</p> <p>Tomada de consciência das emoções</p> <p>Aceitação das emoções</p> <p>Experiência de participar</p> <p>Satisfação com a atividade (escala)</p>
---	--

<p>U10: Sim doutora, tal como eu disse eu não sabia muito bem a exprimir-me e não é só exprimir-me é saber deixar as emoções acontecerem sabe. Era difícil para mim eu estava triste e não... Achava que não devia estar triste ou pronto, e acho que foi importante para eu perceber algumas coisas, que com a impulsividade também que é uma das grandes dificuldades que eu tenho, acho que sim, acho que foi importante.</p>	<p>Utilidade da atividade</p> <p>Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar</p> <p>Conhecimento adquirido</p> <p>Importância atribuída ao tema</p>
<p>E: E sentiu em si algum efeito mudanças seja positivo ou negativo, por ter participado nesta atividade? Qual ou quais?</p>	
<p>U10: Acho que senti, primeiro. E acho que consigo exprimir-me melhor e também aceitar melhor quando estou a sentir as emoções.</p>	<p>Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar e na expressão emocional</p> <p>Aceitação das emoções</p>
<p>E: Muito bem, então disse que sentiu esta mudança, não é, e já me exemplificou quer dar mais e mais exemplos relacionados com com este, com esta mudança que sentiu?</p>	
<p>U10: Desculpe perguntar, mas exemplos como assim? Explicar em que situações?</p>	
<p>E: Sim, por exemplo de forma prática.</p>	
<p>U10: Por exemplo, quanto estou triste, eu já percebo que é uma emoção como as outras, percebe, que não tenho de deixar de sentir isto só porque estou triste, não, tenho de deixar, tenho de viver essa emoção. E tenho de perceber que também faz sentido tal como as outras. Por exemplo.</p>	<p>Aceitação das emoções</p>
<p>E: Boa. E quais foram para si os momentos que considerou mais importantes? E porquê?</p>	
<p>U10: Olhe, o mais importante mesmo foi a raiva e a impulsividade, porque é a emoção, mais difícil para mim, mais difícil de, porque eu digo sempre quando</p>	<p>Importância atribuída ao tema</p>

<p>estou a falar, por exemplo digo, epa estou mesmo com raiva de... Não parece que... Estou sempre a pensar nessa emoção e estou sempre a, como é que eu hei de explicar isso, tou sempre, é a emoção mais difícil para mim, porque também sou muito impulsiva e muitas vezes não penso antes de saber fazer as coisas. E... E isso agora está um bocadinho melhor, mas não muito não é, então... Oh doutora pode repetir a pergunta que eu já me perdi um bocadinho...</p> <p>E: Sim, sem problema. Quais foram para si os momentos que considerou mais importantes e porquê?</p> <p>U10: Ahh! Foi isto foi, foi aprender sobre a raiva sobre a impulsividade, foi mesmo por isto, porque eu tenho muitas dificuldades e acho que era bom trabalhar sobre isso.</p> <p>E: E a U10 já me respondeu um pouco a isto, mas como é que, então, se sentiu nesta atividade ao longo do tempo, ou seja, as diferenças que sentiu desde o início e depois do fim?</p> <p>U10: Eu senti-me bem doutora (... cortou) eu senti diferenças por exemplo, foi como eu disse na tristeza, também na impulsividade também melhorou um bocadinho, mas por exemplo a minha concentração muitas vezes era muito difícil de eu perceber as coisas, por não consegui estar muito concentrada. Tentava, mas não era muito fácil, percebe? E...</p> <p>E: Muito bem, então...</p> <p>U10: Diga diga doutora...</p> <p>E: Não não, eu é que estou a interromper, diga.</p> <p>U10: Eu só ia dizer isto, ai doutora desculpe pode repetir outra vez, não sei o que é que se está a passar...</p> <p>E: Posso, não, não tem problema nenhum, não tem problema. Como é que então se sentiu nesta atividade</p>	<p>Tomada de consciência das emoções</p> <p>Importância atribuída ao tema Referências a estratégias de regulação emocional</p> <p>Experiência de participar Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar</p> <p>Dificuldades sentidas</p>
---	--

<p>ao longo do tempo, ou seja, que diferenças sentiu desde o início, meio e depois do fim e depois o fim.</p> <p>U10: É isso eu senti que estava mais calma que a, já conseguia aceitar melhor as emoções, a impulsividade já não era tão grande. Só que isso da concentração é que não ajudou muito, mas de resto.</p> <p>E: Então sente que esta atividade teve impacto no seu bem-estar?</p> <p>U10: Sim, sinto que sim.</p> <p>E: Por exemplo? Em que, para além do que...</p> <p>U10: Mais da impulsividade doutora, não ser tão impulsiva.</p> <p>E: Ok. Então, para finalizar esta parte relativamente ao tema das emoções, qual é que foi o aspeto mais importante de todos que aprendeu nestas sessões?</p> <p>U10: De tudo?</p> <p>E: Sim.</p> <p>U10: A doutora está com a imagem parada.</p> <p>E: É a internet de vez em quando está a ir abaixo, desculpe U10.</p> <p>U10: Não desculpe eu doutora ter dito, só que não a estava a ver. Não, foi isso doutora, foi a impulsividade e foi também conseguir perceber melhor a tristeza e que quando estou triste não devo ter problemas nenhuns em assumir que estou triste.</p> <p>E: Boa, obrigada U10. Agora como é que sentiu o evoluir do grupo ao longo das sessões?</p> <p>U10: O evoluir do grupo... olhe não sei, eu acho que evoluímos, mas também acho que podíamos ter estado com mais atenção aquilo que as doutoras diziam.</p> <p>E: Então observou ou sentiu mudanças em alguns dos seus colegas?</p>	<p>Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar e controlo da impulsividade Aceitação das emoções</p> <p>Impacto no bem-estar – Controlo da impulsividade</p> <p>Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar Aceitação das emoções Melhor compreensão das emoções</p> <p>Impacto nos outros (observado/sentido)</p>
---	--



<p>uso-as da pior forma, talvez, não sei, por isso eram essas.</p> <p>E: Quais são os aspetos que menos gostou na atividade, em geral?</p> <p>U10: Olhe, houve um que eu não gostei muito, mas foi porque eu sou muito envergonhada nessas coisas. Foi aquele de, que até a doutora estava lá, que era aquele do jogo, fazer o jogo com a impressão não sei, e eu sou muito envergonhada, então eu pensei, não vou conseguir fazer isto à frente de toda a gente e então esse não, mas era importante, eu é que sou muito envergonhada então nessas coisas, e essa parte não foi muito boa, pronto olhe não sei.</p> <p>E: Então e o que é que acha que então poderia ser melhorado?</p> <p>U10: Acho que se podia desligar o microfone de todos enquanto as doutoras estão a falar para se perceber melhor o que se diz. E poderia tentar concentrar-me mais, mas isso era eu.</p> <p>E: E em relação à atividade em si?</p> <p>U10: Em relação à atividade acho que era só isso.</p> <p>E: E quer deixar algum comentário final?</p> <p>U10: Queria agradecer às doutoras, porque acho que estas pessoas foram importantes e por terem batalhado connosco tanto tempo por isso. E acho que é só.</p> <p>E: Ok muito obrigada U10 pela sua participação e colaboração nesta entrevista.</p> <p>U10: De nada.</p>	<p>Dificuldades sentidas</p> <p>Sugestão de melhoria</p> <p>Sentimento de batalha conjunta, aliança à equipa</p>
---	--

## U11

<b>Entrevista</b>	<b>Códigos</b>
<p>E: U11, então, a entrevista tem por objetivo avaliar a satisfação e a aprendizagem que fez naquela atividade</p>	



<p>medo, a raiva, a fobia, vários ao mesmo tempo. Se eu tiver muito medo, triste também, a tristeza também, se a pessoa por exemplo está alegre e está com outra pessoa triste, a emoção tem tendência a ir triste, porque a outra pessoa está triste demais. E se for a outra emoção alegre põe-se a outra pessoa mais alegre, mais feliz.</p> <p>E: Boa. E como é que era, mas a pergunta era, como é que era uma sessão. Vocês chegavam aqui, ligávamos o computador, como é que corria uma sessão normalmente?</p> <p>U11: Então punha-se os bonecos, que não sei o nome, uns bonecos muito coloridos. E depois um era o medo, outro era a raiva, outro era a tristeza, mais não me lembro.</p> <p>E: Ok, punham um bocadinho desses bonecos.</p> <p>U11: Sim e depois nós tínhamos que falar o que é que os bonecos estavam a fazer, qual a ação que eles estavam a fazer, se era de tristeza, de alegria de euforia, de raiva, muita coisa.</p> <p>E: Vou fazer uma pausa.</p> <p><b>(nova gravação)</b></p> <p>E: Continuando com a U11 e ainda na pergunta 2 na continuação. E como é que foi para si a experiência de participar nesta atividade sobre as emoções?</p> <p>U11: Ao princípio, para ser honesta não estava a perceber nada, nem estava a achar graça, tou a ser sincera.</p> <p>E: Ok, claro, seja sincera.</p> <p>U11: Mas depois como eu prontas sou um bocadinho extrovertida e comunicativa e por aí a fora. Entendi, percebi o que era, o que é que queriam transmitir com estas emoções. Eu posso agora estar mal, mas de</p>	<p>Descrição das sessões Nomear das emoções</p> <p>Descrição das sessões Nomear das emoções</p> <p>Experiência de participar</p> <p>Experiência de participar</p>
--	---

<p>repente se vier alguém com uma emoção alegre, essa pessoa pode-me incentivar, puxar por mim e pôr-me um feliz e fazer-me bem.</p> <p>E: Ok. E a experiência mais do que aquilo que aprendeu, mais à frente já vamos falar, mas para si a experiência de participar na atividade? Foi uma boa experiência?</p> <p>U11: Foi boa. Sim sim. Como disse a doutora ao início não estava a achar muita graça porque não percebia nada o que era. Nunca tinha feito, visto e feito. E, portanto, eu não estava a perceber.</p> <p>E: Este tema para si foi uma novidade...</p> <p>U11: Foi foi. Eu não estava a ir lá, mas depois com a continuação, eu até adorei, fiquei fã.</p> <p>E: Foi? Como é que se sentiu durante as sessões?</p> <p>U11: Bem, bem, muito bem.</p> <p>E: Se tivesse se tivesse de escolher uma palavra que que descrevesse essa experiência de como se tinha sentido, o que sentiu?</p> <p>U11: Felicidade!</p> <p>E: Felicidade, ok. Agora sim então são aquelas carinhas. Se pudesse escolher uma cara associada à sua satisfação nesta atividade qual é que seria? Ou seja, de 1 a 7?</p> <p>U11: Esta.</p> <p>E: O 5. Ok, boa. Em que o 1 é o menos feliz e o 7 é o superfeliz, a U11 escolheu o cinco, não é?</p> <p>U11: O 5 quer dizer o quê, que eu não sei?</p> <p>E: Então temos o 4 que é o meio, é o assim assim, nem bom nem mau.</p> <p>U11: E o 5 é o quê?</p> <p>E: O 5 já é para o lado do positivo.</p> <p>U11: Ahh, então eu vou pôr o 6!</p>	<p>Experiência de participar Dificuldades sentidas</p> <p>Experiência de participar</p> <p>Experiência de participar Impacto no bem-estar</p> <p>Satisfação com a atividade (escala)</p>
--	--

<p>E: É o 6, é mais feliz do que só 5, não é?</p> <p>U11: Sim!! Sabe que eu não estava a perceber os bonecos.</p> <p>E: Okay, pois habitualmente nós fazemos isto de fazermos as escalas e acendiam a 5, não era, mas neste caso não é totalmente feliz, mas é o outro logo a seguir, não é?</p> <p>U11: Sim, sim.</p> <p>E: Ok, ótimo 6 então U11. Agora terceiro bloco de perguntas os efeitos e sentiu que a atividade para si foi útil para o seu dia-a-dia?</p> <p>U11: Sim, porque ao mesmo tempo que fiz as atividades com o decorrer do tempo eu apercebi-me que também é muito interessante com as doutoras que estavam a fazer, neste caso a Dra. M. e a Dra. N., e não sei se eram mais outras já não me lembro. E então eu acho que foi muito importante porque também nós vemos caras novas e isso é muito bom, eu acho.</p> <p>E: E foi útil para o seu dia-a-dia também, assim para além do tema, o ver caras novas.</p> <p>U11: E elas transmitiam, transmitiam muita harmonia, muita paz, muita calma e eu gosto de ser assim também. Apesar de quando estou nervosa ou isso, não sou assim, porque também tenho o meu lado negativo, quando vou para os cursos, vou trabalhar ou isso, venho mais cansada, não tenho tanta paciência e pronto, é diferente, mas agora como estado com vocês aqui todos os dias, tenho estado bem tenho estado a gostar.</p> <p>E: Ok. E sente que estas sessões trouxeram para si algum efeito, alguma mudança, positiva ou negativa, o facto de ter participado nesta atividade causou em si alguma mudança?</p>	<p>Experiência de participar</p> <p>Impacto no bem-estar</p>
---	--



a atenção essa figura, foi logo destacada para mim, porque eu gosto muito de verde, branco e...

E: E foi pela cor da boneca ou tinha a ver também com o que ela representava, o que essa boneca representava?

U11: Pois o problema é que eu já não sei o que ela representava.

E: Foi o verde, aquela cor, aquela...

U11: O fascínio da cor.

E: Fascinou-a. E como é que se sentiu nesta atividade assim ao longo do tempo? Que diferença sentiu? Por exemplo, a U11 assistiu às sessões disse-me já que começou a perceber um bocadinho mais, primeiro até estava a achar estranho que nunca tinha ouvido falar disto de falar de emoções, mas depois começou a perceber de que se tratava, ok, e começou a perceber como é que essas emoções, o que é que são e como é que se manifestam. Portanto do princípio até ao fim das sessões houve aqui algumas...

U11: Evolução

E: ...Alguma evolução, não é?

U11: Sim.

E: E que diferenças é que sentiu ao longo deste tempo?

U11: Ai doutora deixe-me pensar, que não sabia que ia fazer, pode-me explicar outra vez?

E: Posso, espere lá.

**(nova gravação)**

E: Ok vamos lá continuar então com a U11 estávamos aqui na pergunta sobre a pergunta 3.e) como é que se sentiu na atividade. Então pediu-me para repetir pergunta, que como é que se sentiu ao longo do tempo durante as sessões desde o início das sessões até ao final das sessões, sentiu diferenças?





residências e participantes online. Sentiu, mas aqui terá mais percepção do grupo da casa e o que me soube responder do grupo geral. Como é que sentiu o evoluir do grupo ao longo destas sessões? Em termos desta parte das emoções, dos sentimentos.

U11: Eu acho que tiveram todos muito bem, cada um à sua maneira, mas acho que estiveram muito bem, ajudamo-nos uns aos outros. Aqui nós quando estávamos juntos assustava assim um bocadinho para dormir, e chamavam à atenção. ou se devíamos ajudar, se a gente achasse que devia ajudar algum colega ou não (não perceptível), mas pô-lo mais feliz, um exemplo. Faz-se isso, eu pelo menos faço, quando vejo alguém triste eu tento pôr feliz.

E: Ok. E houve alguma mudança em algum dos seus colegas em particular que tenha observado e sentido mudanças devido às sessões?

U11: Eu acho que sim

E: Consegue-me dar algum exemplo?

U11: Consigo, a O. por exemplo, ela graças a Deus, ainda bem que ela veio para aqui, porque ela tem sido uma mudança constante e para bom, para o bem dela, ela tem sido para mim uma amiga, mais que amiga, eu considero todos meus irmãos, como se fossem da minha família. Se alguém tentasse fazer mal eu não deixava, e sou feliz estar aqui.

E: Ok, ok. E aqui sobre neste, nestas semanas em que houve sessão das emoções, sentiu assim alguma mudança nalgum colega, nalguma das pessoas desta casa? Por exemplo na O. que me está a dizer que é uma pessoa que é muito sua amiga e a pessoa mais próxima.

Melhor compreensão e percepção das emoções dos outros

<p>U11: Não, mas também não há mais nenhuns, notei o J.P.</p> <p>E: No J.P. notou diferenças?</p> <p>U11: Muita diferença, ele tem um carisma muito forte.</p> <p>E: Mas com estas sessões das emoções ou do início da pandemia e o estar aqui mais tempo?</p> <p>U11: Não, não, estou a falar da sessão. E não só, e o P. a mesma coisa, faziam o medo, a raiva, essas coisas, parece que já tinham feito aquilo há anos, mas não, temos estado a fazer aos poucos. E eles eu achei os dois mesmo tinha um jeito. Ainda mais que eu, jeito para aquilo.</p> <p>E: E a sua relação aqui com o grupo, com alguma pessoa em particular ou com o grupo no geral houve assim alguma mudança sentiu algum efeito positivo ou negativo na forma como se dá com as pessoas?</p> <p>U11: Eu acho que sim. Sim, eu dou bem com todos e eu sou uma pessoa que não, não gosto estar de mal com os outros. Mas claro que há sempre aquelas pessoas que a gente sem querer chega-se mais, brinca-se mais, mas se formos ver eu não posso mentir. O grupo é excelente.</p> <p>E: Gosta muito deste grupo e a sua relação com algumas pessoas deste grupo mudou com estas sessões em particular aqui das emoções? Disse que houve duas pessoas que conheceu um pouco melhor não é, apercebeu-se que eles têm algumas características pessoais, carisma, não é, uma força interior muito grande...</p> <p>U11: Mais que eu vou ser sincera</p> <p>E: ... e que demonstraram durante as sessões nas representações que faziam.</p> <p>U11: Não é que eu não tenha, mas foi o que vi.</p>	<p>Observação de mudanças nos outros – impacto nos outros</p>
---	---

<p>E: E houve mais alguma mudança que tenha sentido na relação com os colegas na forma como se relaciona com eles.</p> <p>U11: Todos os dias eu percebo-me de mudanças em minha opinião. Assim um exemplo, se um colega meu chegar aqui hoje chegava aqui e falar "U11... (não perceptível)", e eu assim desculpa? Isso não é bem assim. Vamos falar vamos comunicar isto há qualquer coisa aqui que não está bem, foi o que aconteceu um dia destes a uma pessoa.</p> <p><b>(nova gravação)</b></p> <p>E: Ok. Estávamos aqui já na parte final das questões de grupo com a U11. Interrompemos a entrevista e retomamos. Ok, estava-me aqui a falar de uma situação em que, por via de ter aprendido aqui a ler melhor as reações das pessoas, conseguiu, isso ajudou-a aqui a lidar com com os colegas, é um bom resumo, daquilo que me estava a tentar dizer?</p> <p>U11: Sim sim sim. A Dra. até já me conhece há uns anos, não me conhecia era todos os dias. Mas se, se apercebeu, tenho a certeza que se apercebeu que eu sou uma pessoa, não sou complicada, eu sou uma pessoa de harmonia, gosto de trazer, se eu pudesse mudar o mundo a palavra punha chave era logo Paz no mundo, era logo a palavra que eu punha. Nós não podemos mudar o mundo. Como não podemos, vamos fazer as coisas devagarinho e o melhor que pudermos. Um dia sabe-se lá, não sei. Nunca se sabe, não sei. Mas eu acho que temos aqui um bom grupo. Se eu pedir qualquer coisa, por exemplo, eu no fim de semana não estive muito bem e foi preciso... eu não me conseguia levantar da cama porque estava cheia de dores nas pernas, de vez em quando aparece-me isso. As dores</p>	<p>Melhoria nas relações interpessoais</p>
--	--

nas pernas, uma vez no braço, a cabeça esquisita, uma vez ou outra aparece-me isso.

E: Vamos focar aqui no tema, e então o grupo?

U11: E então o grupo ajudou-me. levou-me um chazinho, umas bolachinhas e pronto. Eu também faço isso a eles.

E: Ok. Muito bem.

U11: Eu acho que somos muito amigos e eu estou muito feliz de estar aqui agora e não queria vir para aqui, eu dizia assim: "aii o sítio é tão triste tão triste" dizia não eu não queria vir, chorei e tudo e agora estou contente de estar aqui, já viu como é as coisas.

E: A mudança não é, nem sempre é fácil mesmo quando às vezes...

U11: Eu não gosto de mudanças.

E: Pois, está a ser difícil para qualquer pessoa, na forma como lidamos com ela assim vai-se aprendendo e ter amigos à volta ajuda, olhe e outra pergunta. Esta agora é sobre o teatro, durante a atividade "Por falar em emoções...", que era a das terças-feiras online, ao mesmo tempo também houve a atividade do teatro que também foi sendo dinamizada pela doutora M. A U11 participou nessa atividade também quando houve as sessões fora, no início do ano, ainda chegou a ir?

U11: Fui ainda a um ou outro.

E: Ok, mas pelo menos agora que estamos todos aqui mais por casa e que a U11 interrompeu o curso tem participado sempre na sessão online, não tem?

U11: Sempre, sempre.

E: E quer-me falar um bocadinho sobre essa atividade?

U11: Eu sou suspeita, porque adoro o teatro e se tivesse oportunidade antes de mais pequenina,

merecia a oportunidade de ir fazendo coisas e eu acho que ia longe, porque eu acho que tenho muitas capacidades e sei o que estou a dizer sei o que estou a fazer. Tento ouvir com atenção o que é que me dizem e o que é que não me dizem para fazer e isso e eu tento corresponder àquilo que nos pedem e a nós todos, ao grupo, que nos pedem para a gente fazer. Nós fizemos também as emoções, algumas vezes lá com a Dra. M. e o doutor e, eu n sei, A. e a, quem mais, e a dona P., e pronto. E eu acho que o teatro é coisa melhor que o (nome da instituição) pode ter, para mim, no meu ver, não desistem, lutem pela, porque faz muita gente feliz, faz mesmo. Eu fico feliz, eu posso tar cheia de dores, maldisposta, mas quando me dizem que é hora do teatro eu sorri, eu fico feliz. Eu fico muito contente porque eles sabem falar connosco. Eles sabem como a gente deve, é um exemplo, faz de conta que eu estava a fazer uma coisa mal e a Dra. P. disse: STOP, e depois diz não é assim, agora vamos fazer de outra maneira e depois lá vou eu, às vezes também "aii não consigo e não consigo fazer isto", e depois faço e consigo e ultrapasso e às vezes, eu já tive elogios, bastante mesmo, de fazer o teatro, por causa de fazer o teatro, que eu sei fazer bem o teatro e adoram vir fazer teatro. Quando foi no em Almada...

E: Sim, mas vamos nos concentrar. U11 temos que nos concentrar aqui um bocadinho neste, nestas sessões...

U11: Não ia dizer só do teatro, ia dizer que não vieram-me dar os parabéns do teatro, mais nada, foi só isso. E é só isso que ia dizer que vieram dar os parabéns de eu fiz muito bem, foi só isso.

E: Boa boa, e parabéns

U11: Desculpe, e obrigada.

E: Estava só a puxar um bocadinho, porque houve sessões de teatro nos outros anos que foram dinamizadas pelo grupo pelo teatro pela atividade de teatro e agora neste momento temos aqui ter algumas sessões que são dinamizada pela doutora M. e pelo...

U11: Mas eles não pertencem ao teatro?

E: Pertencem, mas é sobre essas sessões em particular que queria que refletisse, as sessões das emoções, só para não fugir um pouco...

U11: Peço desculpa então.

E: Porque são boas memórias não é, que tem, e boas recordações, não é U11?

U11: A gente tem que se lembrar das coisas...

E: Dentro da mesma atividade, tranquila, só para nos concentrarmos sobre estas sessões aqui dinamizadas pela doutora M., estas as mais recentes. E tem alguma coisa mais que gostasse de dizer?

U11: Gostei muito...

E: Se foram importantes, um bocadinho diferentes também, foram mais centradas nesta questão das emoções.

U11: Sim, gostei muito de a Dra. M. me pedir o meu poema e quis dizer que vou ter uma coisa minha, uma recordação, não estava à espera. Fiquei muito contente dela, viu-se que ficou feliz de eu oferecer o poema e ficou muito contente, e isso para mim foi gratificante, foi muito bom eu sentir isso. É sinal que as pessoas gostam de mim, porque eu às vezes tenho a impressão, não sei se é medo, percebe, por causa dos medos e essas coisas todas, às vezes parece que algumas pessoas não gostam de mim, e eu depois fico a pensar mal e fico chateada comigo própria porque eu não quero (impercetível)... Eu é que às vezes penso que há

Tomada de consciência das emoções

uma pessoa ou outra que não gosta de mim, então fico triste, só isso, mas depois eu também ponho na cabeça, eu faço tanta coisa boa, muita gente gosta de mim e depois mudo logo de atitude, e não é não levo aquilo para a frente.

E: Pegando aqui no que a U11 está a contar e fugindo um pouco ao guião da entrevista, mas que acaba por ter a ver. Estava a dizer que os seus medos às vezes levam-na a pensar que as pessoas não gostam de si, ou assim, e o que aprendeu nesta sessão das emoções ajudou de alguma forma a perceber melhor o que, o que as pessoas sentem ou dizem ou pensam de si? Isto é, a U11 às vezes os seus medos levam-na a, Ah! Esta pessoa disse-me aqui qualquer coisa, se calhar está zangada comigo ou não gostou da minha atitude. E o facto de agora ter aprendido sobre sei lá as expressões faciais...

U11: Melhorei, melhorei.

E: E isso ajuda-a de alguma forma a ler, a ler, ler entre aspas, não é, a olhar para as pessoas quando tão a ter uma atitude dessas e perceber espera lá, eu tou a achar isto mas esta pessoa até se estava a rir ou a expressão corporal da pessoa e a perceber...

U11: Sim, mas isso é natural acontecer isso. Nós não somos perfeitos e sim erramos, falhamos. A única coisa que eu acho mesmo do fundo do coração, vamos é ser felizes.

E: Ok.

U11: É a palavra que eu deixo, vamos é ser felizes e andar para a frente.

E: Consegue olhar para as pessoas e perceber melhor o que elas sentem e dizem depois de ter feito estas sessões?



a minha filha, quero a minha filha. Sim, muita vez eu chorei a pensar assim, eu quero a minha filha. É natural. (entre choro)

E: É.

U11: Mas gosto de toda gente.

E: Boa, quer parar um bocadinho?

U11: Sim.

**(nova gravação)**

E: As últimas perguntinhas está mesmo mesmo a acabar, e sobre a atividade houve alguns aspetos que tenha gostado menos? No geral, alguma coisa que não tenha apreciado.

U11: Eu por exemplo há uma coisa que eu não gosto.

E: Diga.

U11: É dois momentos mais parados. Como eu sou muito alegre, quando não estou doente (risos), sou alegre e extrovertida e isso, então eu não gosto de coisas muito paradas. Gosto de coisas como química como não sei.

E: E achou a atividade parada foi isso? Ou nalguns momentos foi?

U11: Sim.

E: Ok, gosta de coisas um bocadinho mais mexidas.

U11: Gosto.

E: E mais alguma coisa assim? E é importante também, para nós que estamos do outro lado a dar sessões, termos este vosso feedback do que é que gostam menos e do que gostam mais e do que gostam mais já teve aqui a oportunidade de dizer, agora algumas coisas tenham sido menos simpáticas.

U11: Sim, mas eu estou contente com tudo, que eu gosto de estar no (nome da instituição).

E: Sim sim, mas é importante dizer dizermos aquilo que não gostamos ou o que nos é menos agradável, e isso nesta atividade então, houve alguns momentos um bocadinho mais parados que não gostou tanto, gostava mais da, mas também havia outros momentos mais mexidos e que gostava, não é?

U11: Sim.

E: E alguma outra coisa que nos queira dizer que tenha gostado assim menos?

U11: Não, acho que correu muito bem.

E: Boa, o que é que podíamos melhorar, para ser melhor ainda, para aprender ainda mais?

U11: Deixe-me pensar. Eu acho que devia de continuar. E...

E: Ok, queria mais sessões?

U11: Sim, é o que eu acho.

E: Ok, podia ser melhorado sim, mais sessões só isso.

U11: Sim, eles estavam bem e estiveram muito bem. Portanto, nós é que não tínhamos muita experiência. É natural que a gente faça alguns erros e essa coisa toda porque não estamos...

E: Está a falar mais das sessões do teatro? Agora a pergunta era mais geral.

U11: Não, não é do teatro, mesmo das emoções porque nós não estávamos preparados.

E: Então, mas tão a aprender.

U11: Sim, isso é verdade, aprender é uma virtude.

Muito Obrigada.

E: Muito bom, finalzinho algum comentário final?

U11: Não. Muita sorte para todos.

E: Pronto. Obrigado U11.



<p>E: Ok. E notou alguma diferença relativamente ao vocabulário ou formas de abordar as emoções por parte deles?</p> <p>T1: É assim... na prática nas coisas do dia-a-dia, acho que não. Depois alguns deles, nas conversas que tinham referiam que tinham aprendizagens, depois durante o, como tive a acompanhar algumas entrevistas, era notório que tinham aprendido algumas coisas e que tinham trazido para o seu dia-a-dia, com o grupo principalmente da residência A., que era o que eu acompanhava, no dia-a-dia não notei assim nada em particular.</p> <p>E: E sentiu a existência de transferência de conhecimentos por parte dos utentes? Ou seja, se alguns dos conteúdos explorados nas sessões tiveram impactos no resto das atividades?</p> <p>T1: Sim, tenho ideia de algumas das atividades online de eles às vezes falarem nisso, ou facilmente aparece alguma cara ou alguma coisa e eles associam o conteúdo ao que aprenderam sobre as emoções.</p> <p>E: Ok, boa. E, portanto, sente que esta atividade teve impacto no bem-estar dos utentes?</p> <p>T1: Hmhm, sim, teve sem duvida.</p> <p>E: Ok, e conseguia-me dar assim algum exemplo?</p> <p>T1: Sim, algum exemplo. Sim nesta questão das emoções, aqueles que vieram proactivamente falar comigo sobre as sessões, sempre falaram que gostaram muito, e com alguns utentes de referência acabei por depois desenvolver um bocadinho de conversa e perguntar, e eles diziam que sim, que havia coisas que eles nunca tinham pensado sobre as emoções, emoções sobre as quais nunca tinham falado, e foi bom perceber assim as diferenças. E depois não tanto pelo conteúdo das sessões, mas por serem sessões dinamizadas por técnicos, que não os técnicos habituais que fazem as atividades, é sempre uma mais-valia, porque é outra forma de dinamizar as sessões, porque é um conteúdo aqui mais estruturado e apresentaram aqui um programa com uma estrutura muito definida e isso é sempre uma grande mais-valia.</p> <p>E: Ok. E como sentiu o evoluir do grupo ao longo do tempo? Observou ou sentiu mudanças?</p> <p>T1: Lá está em termos de comportamento de grupo não posso dizer que tenha observado nada assim de muito relevante, talvez, assim uma vez ou outra haja assim comentários que se relacionem com os conteúdos, não só nas atividades online como dizia, mas talvez no dia-a-dia numa ou outra situação, mas nada assim muito grande, o que também é normal tendo em conta a nossa população.</p>	<p>Aprendizagens observadas/percebidas</p> <p>Associação de conteúdos fora da atividade</p> <p>Associação de conteúdos fora da atividade</p> <p>Impacto no bem-estar dos utentes</p> <p>Feedback recebido</p> <p>Impacto no bem-estar dos utentes</p> <p>Estruturação da atividade</p> <p>Feedback recebido</p>
---	---

<p>E: Sim, claro. E a nível das relações interpessoais dos utentes, acha que alguma coisa, efeito ou mudança, que possa ter derivado desta atividade?</p> <p>T1: Podem ter ficado, apesar de não ser assim visível, mas acredito que tenha tido impacto na forma como eles respeitam o espaço uns dos outros e como reconhecem as emoções uns nos outros.</p> <p>E: Ok. E quais é que, bem esta aqui talvez seja mais difícil de responder, mas quais é que foram os aspetos que mais e que menos gostou na atividade, no seu geral? Do que viu, do que assistiu, do que ouviu...</p> <p>T1: Pois, não tendo assim assistido a sessões completas é mais difícil. A parte que mais gostei foi o feedback deles, foi sempre bastante positivo e referindo que tinham aprendido coisas.</p> <p>E: E acha que alguma coisa podia ser melhorada?</p> <p>T1: Hmm, acho que foi nestas sessões que alguns deles me referiram, nas sessões vocês terminavam muitas vezes com relaxamento no final não era?</p> <p>E: Sim, exatamente.</p> <p>T1: Cheguei aqui a ter feedback de uma pessoa ou duas que às vezes a sessão excedia ali um bocadinho o horário e que dispensavam muito bem aqui a parte do relaxamento, e especialmente não gostavam de fechar os olhos. Há alguns deles que não gostam, normalmente também dizemos sempre, que podem não o fazer e podem relaxar de olhos abertos.</p> <p>E: Pois, é verdade. E quer deixar algum comentário final?</p> <p>T1: Bom trabalho, continuem!</p> <p>E: Obrigada!</p> <p>T1: Espero que tenha sido positivo também aí desse lado, mas foi sem enriquecedor aqui do programa de atividades online, e por isso obrigada.</p> <p>E: Obrigada, para nós também o foi.</p>	<p>Impacto nas relações interpessoais dos utentes</p> <p>Comentário Feedback recebido</p> <p>Feedback recebido</p> <p>Comentário</p>
---	--

## T2

Entrevista	Códigos
<p>E: Então olá, era para saber se posso gravar aqui a reunião?</p> <p>T2: Sim, podes gravar.</p> <p>E: Ok. Agora vou partilhar aqui o consentimento informado para leres e dizeres se aceitas.</p> <p>T2: Ok.</p>	

<p>(entrevistada lê o consentimento, partilhado no ecrã)</p> <p>T2: Sim, aceito.</p> <p>E: Ok, obrigada. Então, vamos aqui começar por saber a idade?</p> <p>T2: 29.</p> <p>E: Ok. Há quanto tempo trabalhas no (nome da instituição)?</p> <p>T2: Há 6 meses.</p> <p>E: Ok. Acompanhaste as sessões da atividade das emoções? Ou foste acompanhando?</p> <p>T2: Fui acompanhando.</p> <p>E: Ok. E consegues descrever-me mais ou menos o que é que acontecia nas sessões?</p> <p>T2: Sim, durante as sessões vocês tentavam trabalhar com eles as emoções, através de várias atividades. Numa parte inicial penso que começaram por um filme, que depois deu origem ao trabalho das emoções. Não me lembro como se chama agora, esqueci-me.</p> <p>E: DivertidaMente.</p> <p>T2: Isso, o Divertidamente, exatamente. E depois a partir daí, em cada sessão mais individual, tentaram trabalhar não só a questão das emoções todas juntas, como depois cada emoção mais especificamente, na qual depois havia atividades, desde diferenciar as emoções em cada cara, ver eventos nos quais aquela emoção se adequaria, vários jogos, pronto no qual depois foram trabalhando as emoções.</p> <p>E: Ok, e se pudesses escolher uma cara, destas que eu te vou mostrar, associada à satisfação relativamente à atividade, qual é que seria? (partilha de ecrã)</p> <p>T2: Eu poria a 5 se calhar.</p> <p>E: Ok! E sentiste que foi uma atividade com utilidade para o quotidiano dos utentes?</p> <p>T2: Senti que sim, que teve alguma utilidade e que eles, pronto pelo menos alguns deles provavelmente expressaram melhor não é, e nos podemos também trabalhar com eles e ir trabalhando e perguntando como é que tinham corrido as atividades, o que é que eles tinham achado, e se eles de facto se lembravam de algumas partes da atividade, e nesse aspeto sim, sinto que teve algum impacto.</p> <p>E: Ok. E notaste alguma diferença a nível de vocabulário ou formas de abordar as emoções por parte deles?</p>	<p>Informação relativa ao participante</p> <p>Acompanhamento das atividades</p> <p>Descrição das sessões</p> <p>Satisfação com a atividade (escala)</p> <p>Utilidade da atividade</p>
--	---

<p>T2: Ahmmm, sinto que se fosse uma coisa feita, pensada por eles, se calhar eles não expressaram isso assim sozinhos, mas que mais facilmente expressavam quando nós fazíamos uma pergunta ou aprofundávamos um bocadinho mais, sim.</p> <p>E: Ok. E sentiste a existência de transferência de conhecimentos por parte deles? Ou seja, alguns assuntos que nós explorámos terem passado para outras atividades?</p> <p>T2: Sim, sinto que sim, pronto como por exemplo a atividade do teatro, outras atividades em geral não, não é, porque depois aí temos os objetivos de cada atividade e da própria pessoa e como gere as atividades e do próprio técnico, mas sinto que sim depois vocês conseguiram utilizar isso noutras atividades e eles conseguiram recordar-se dessa e ir trabalhando ao mesmo tempo essas questões das emoções.</p> <p>E: Ok. E sentes que teve então impacto no bem-estar deles?</p> <p>T2: Sinto que sim, que durante a atividade isso foi uma coisa que aconteceu, depois acho que aqui mais por uma questão do nível cognitivo e do hábito deles, também depois se tornarem muito em torno dos mesmos temas, das mesmas preocupações, não sei se teve um impacto assim geral, mas pelo menos no decorrer da atividade e no pós-atividade ou naquele dia sim teve algum impacto.</p> <p>E: E achas que por exemplo se fosse uma coisa prolongada no tempo ou que se fosse fazendo de x em x meses a atividade, que com o tempo eles se habituariam mais ao tipo de vocabulário e às formas de abordar?</p> <p>T2: Sim, eu acho que era uma atividade importante para fazer de uma forma mais recorrente, porque o que acontece é que depois com o dia-a-dia e com as novas atividades eles acabam por se ir esquecendo daquilo que foi sendo feito e foi sendo trabalhado, e se calhar até numa perspetiva de melhoria de crescimento pessoal deles, não é, tinha mais sentido, por exemplo se calhar agora começou com coisas muito mais simples e muito mais básicas, mas depois poderia continuar para coisas um bocadinho mais complexas e se se desse essa continuidade se calhar aqui a nível do</p>	<p>Aprendizagens observadas/percebidas</p> <p>Associação de conteúdos fora da atividade</p> <p>Impacto no bem-estar dos utentes</p> <p>Recorrência da atividade</p> <p>Hábitos desta população</p> <p>Prolongamento da atividade no tempo/recorrência</p>
---	---



<p>estão muito habituados a fazer de uma forma e depois quando se quebra a rotina fica muito difícil para eles agirem de outra forma que não aquela que eles estão tão fixados em agir e de como fazer as coisas, é aí que eu acho que poderia melhorar com o tempo se fosse uma coisa efetivamente prolongada.</p> <p>E: Ok. E quais é que foram os aspetos que mais e que menos gostaste na atividade, em geral?</p> <p>T2: Eu acho que os aspetos que mais gostei foi a simplicidade com que o tema foi abordado, permitiu que de facto alguns dos utentes chegassem a conclusões importantes, do que também eram os objetivos da atividade. Acho que era bastante dinâmica, com os jogos e isso, acho que isso facilita imenso depois o trabalho e o conhecimento. Os aspetos que se calhar menos gostei foi os momentos em que houve mais direção, ou seja, em que vocês se calhar direcionaram demasiado e falaram muito e explicaram e isso acho que para eles tem um impacto diferente, porque eles depois não conseguem manter a atenção durante esse tempo, desviam-se várias vezes do tema, porque depois não estão... e então aí acho que é, embora se compreenda que a atividade tem um determinado objetivo e que obviamente que eles quando nós fazemos perguntas muitas vezes acabam por se distrair, às vezes seria melhor mais a pergunta mais o que é que vocês acham, mais... não é que vocês não o tenham feito, até porque fizeram imensas vezes. Mas esses momentos em que... ou mesmo quando nós acabamos por explicar, acabamos por não conseguir explicar numa linguagem tão próxima de alguns dos utentes, e isto se calhar até teria interesse em ter grupos mais pequenos em que por exemplo o desenvolvimento cognitivo fosse próximo, e então conseguissem simplificar de acordo com isso, e pronto e aí iria depender, porque certamente alguns não compreenderam parte do que foi dito ou o que é que estava a ser falado, enquanto que outros sim, e pronto às vezes notava-se de facto que às vezes, sei lá, no final da sessão vocês tinham estado a sessão toda a trabalhar uma determinada coisa e depois se fizessem uma pergunta, “olha não compreendeu mesmo o que é que se estava aqui a passar”. Mas pronto, isso é só indicativo que de facto é só um indicativo de melhoria</p>	<p>Não observação de mudanças a nível das relações interpessoais dos utentes</p> <p>Prolongamento da atividade</p> <p>Aprendizagens observadas/percebidas Feedback recebido</p> <p>Estruturação da atividade</p> <p>Sugestão de melhorias da atividade</p>
--	--

<p>e que é uma questão muito difícil de combater não é, principalmente porque é online e não há aquele tempo tão pessoal com cada um, ou não há aquele tempo necessário para chegar a todos do grupo e eram muitos, eram muitos, eram as residências todas mais os utentes de casa, portanto tínhamos aqui os de fora que não estão nas residências, portanto o grupo era muito, muito diverso, então é difícil, é sempre muito difícil.</p> <p>E: Sim claro. Ok. E queres deixar algum comentário final?</p> <p>T2: Não, eu acho que era interessante... Ou sim pronto, disse não e depois comecei a comentar (risos). Eu acho que era interessante sim, acho que era muito interessante que se conseguisse manter este tipo de atividades, dentro um bocadinho da psicoeducação ou dentro um bocadinho daqui desta área, que eu acho que é muito, muito importante, principalmente aqui nas áreas de saúde mental. Muitas vezes, uma das grandes dificuldades é não só a expressão do que é que se está a passar dentro deles não é, e o sentimento de que depois não vão ser compreendidos e portanto desistem de fazer isso, mas se tivessem aqui um guia, acabariam por se calhar, eventualmente no futuro ter mais facilidade nesse aspeto, e na melhoria das relações, que acho que isso iria melhorar imenso, porque se um deles um dia fosse capaz de dizer “olha agora estou um bocadinho nervoso, seria melhor não falarmos agora” ou conseguisse ter este tipo de dinâmicas, isto era fantástico! Isto seria assim o objetivo grande final, não é, que eles conseguissem estar à vontade e falarem uns com os outros dessa forma e esforçarem-se, e acho que também se sentiriam mais compreendidos porque também teriam mais facilidade em dar-se a entender. Pronto, é nesse aspeto, sim e é isto.</p> <p>E: Ok, obrigada!!!!</p>	<p>Questão online/fator pandémico</p> <p>Prolongamento da atividade/recorrência</p> <p>Valorização do tipo de atividade Importância/relevância do tema</p> <p>Comentário</p>
---	--

### T3

Entrevista	Códigos
<p>E: Ia-te perguntar mais uma vez se me autorizas a gravar esta reunião.</p> <p>T3: Sim.</p> <p>E: Boa. Então eu vou partilhar agora contigo o consentimento informado (em anexo I) para leres e dizeres-me se autorizas.</p> <p>T3: Ok, Peço desculpa porque tive que trocar aqui para os dados móveis que a internet daqui falha, falha um bocadinho, mas, sim autorizo a.... para assinar como é que é suposto fazer M.? Basta dizer que sim, não é?</p> <p>E: Sim, basta dizer que sim.</p> <p>T3: Ok, então é isso, é sim.</p> <p>E: Ok. Então para começar, queria só saber a idade.</p> <p>T3: 27</p> <p>E: E há quanto tempo é que trabalhas no (nome da instituição)?</p> <p>T3: A termo efetivo desde novembro de 2018, antes disso já tinha tido um contacto.</p> <p>E: Ok, ok. E acompanhaste as sessões relativamente às atividades das emoções?</p> <p>T3: Consegui acompanhar uma outra, mas normalmente pronto foi coincidindo com outras tarefas que eu tinha que desenvolver. E mesmo que estivesse junto deles às vezes não conseguia estar com concentração total, ao que estava a ser feito.</p> <p>E: Ok. Sabes mais ou menos o que é que acontecia nas sessões de grupo?</p> <p>T3: Pelo que eles foram também verbalizando, eles falaram que abordaram as várias emoções. Inicialmente viram aquele filme do Divertidamente, que tem precisamente as várias emoções e depois foram falando sobre elas.</p> <p>E: Ok e se pudesse escolher uma cara associada à tua satisfação relativamente a essa atividade, tendo também por base, se calhar o que eles também diziam,</p>	<p>Comentário</p> <p>Informação relativa ao participante</p> <p>Acompanhamento das atividades</p> <p>Descrição das sessões</p>

<p>e o que sentias do lado deles, destas caras que eu te vou passar agora, qual delas é que escolherias.</p> <p>T3: Eu colocaria um 6.</p> <p>E: Ok. Sentiste que esta atividade foi útil para o quotidiano dos utentes?</p> <p>T3: Sim, sem dúvida alguma falar do tema das emoções e de como gerir as mesmas é muito importante. A nível da atividade em si, o facto de ser online às vezes se calhar não facilitou ali a troca de alguma informação e às vezes, até mesmo, pronto eu tenho estado mais junto dos utentes do A., por vezes eles davam respostas ou falavam e depois, como do outro lado não se ouvia, esta parte da troca acabou, às vezes, por dificultar um bocadinho a atividade, mas era uma coisa que é externa a atividade em si. Tem a ver com as condições existentes. De qualquer das formas, sem dúvida alguma que sim, que acho que foi um tema bastante pertinente. Sem dúvida alguma que na área da saúde mental em todas as áreas, mas especialmente na área da saúde mental é extremamente importante falar sobre sobre este assunto.</p> <p>E: Ok. E notaste alguma diferença relativamente ao vocabulário ou formas de abordar as emoções por parte dos utentes?</p> <p>T3: Assim de forma, de forma prática não consigo propriamente responder a essa questão.</p> <p>E: Ok.</p> <p>T3: Eles verbalizaram e comentaram várias das tarefas que fizeram, e alguns inclusive mencionaram o quanto acharam, acharam que aquilo foi importante, importante para eles para, para se controlarem melhor para, para pensarem um bocadinho mais sobre as coisas, mas a nível prático o ensino, não consegui analisar nada, talvez também... Sinceramente não estive tão atenta, talvez a essa parte.</p> <p>E: E sentiste a possível existência de transferência dos conhecimentos por parte deles, ou seja, por exemplo, outras atividades em que fosse mencionado algo relativo a emoções e eles conseguirem, sei lá, através do que estudamos, dos conteúdos que exploramos nas</p>	<p>Satisfação com a atividade (escala)</p> <p>Importância/relevância do tema</p> <p>Utilidade da atividade</p> <p>Questão online/fator pandémico</p> <p>Importância/relevância do tema</p> <p>Feedback recebido</p> <p>Recordar de estratégias</p>
---	--

<p>sessões eles terem passado algo, para outras atividades que possam ter passado por aí também.</p> <p>T3: Ahm... Sim sim. Se algum algum assunto ou algum tema, por exemplo, estou-me a lembrar de uma utente em específico, que, eu sou técnica de referência dela e acabamos por falar mais vezes e durante mais tempo, e ela verbalizou, verbalizou em várias vezes até em outras sessões individuais que tem com outra estagiária, os temas que abordou, o que é que achou mais importante, por isso sim. Houve informação que de facto em alguns dos utentes ficou e eles se lembram. Acho que foi interessante começar, apesar de ser um filme de animação mais direcionado para crianças, eu já tive a oportunidade de ver o filme antes e acho que foi muito interessante começar por aí, porque de uma forma muito simples consegue ali explorar logo uma fase inicial e depois acabou talvez por ajudar a prender mais a atenção dos utentes, que eles se lembrassem melhor também do que do que abordaram.</p> <p>E: E sentes que esta atividade, portanto teve impacto no bem-estar dos utentes?</p> <p>T3: Sim sem dúvida. Falar de emoções é muito importante e refletir sobre elas, pensar sobre elas, como podem geri-las, sem dúvida alguma que depois acaba por se refletir no bem-estar. Só falar sobre sobre elas, já é importante. E depois se houvesse a continuidade do trabalho onde depois pudesse fazer algum transfere para a parte mais prática, acredito que sem dúvida alguma...</p> <p>E: Era isso que eu ia mesmo agora perguntar, se achavas que se a atividade fosse prolongada no tempo ou feita por exemplo, de x em x meses, se seria mais benéfico para eles.</p> <p>T3: Sim é um tema que dá pano para mangas, não é. Dá para abordar muitas questões e inclusive fazer um trabalho mais, mais prático, e puxando um bocadinho para a minha área, um trabalho expressivo e corporal, e que sem dúvida alguma que iria ser muito, muito importante porque temos vários utentes que têm dificuldade em regular as suas emoções e haver uma continuidade a falar sobre o tema, sem dúvida que é importante.</p>	<p>Feedback recebido</p> <p>Associação de conteúdos fora da atividade</p> <p>Recordar de estratégias</p> <p>Estruturação da atividade Pertinência do uso do filme</p> <p>Importância/relevância do tema</p> <p>Impacto no bem-estar dos utentes</p> <p>Prolongamento da atividade</p> <p>Prolongamento da atividade e seus possíveis benefícios</p>
---	---

<p>E: Boa. Relativamente ao grupo sentiste algum a evoluir no grupo ao longo do tempo, mudanças?</p> <p>T3: É um bocadinho como te respondi há pouco. Não consigo responder ao certo a essa questão e acho que também tem a ver um bocadinho com a situação que nós estamos a enfrentar, que é totalmente atípica. Como se conjuga ali depois o fator de estarem cansados de estar em casas, estão fartos das atividades online, estão fartos de estar presos. Depois se calhar há aprendizagens que eles tiveram e ficaram com elas, mas que depois não se observam de modo específico. Poder-te dizer que foi derivado da atividade, sim.</p> <p>E: Ok. E sentiste algum efeito ou mudança mais relativa às relações interpessoais dos utentes, que possa ter vindo da... derivado da atividade?</p> <p>T3: Pronto, a nível prático, acho que se manteve idêntico a como eles já estavam antes. Como te mencionei, houve algumas pessoas, nomeadamente uma utente em específico, que verbalizou várias vezes que a atividade foi muito importante, porque permitiu pensar sobre algumas, algumas questões relacionadas com as suas emoções que ela tem mais dificuldade em gerir, e que estava a tentar fazer um esforço para para tentar mudar um bocadinho nesse sentido.</p> <p>E: Ok. E quais os aspetos que menos e mais gostaste desta atividade, assim em geral?</p> <p>T3: Do que eu pude observar, porque como estava a mencionar, houve se calhar muita informação que como eu ia estando a fazer, apesar de eu estar a acompanhar, tinha que estar a fazer outras tarefas ao mesmo tempo, do que apanhei, do que eles me foram verbalizando sem dúvida alguma que o que eu já disse, do facto de mostrarem aquele vídeo inicial, que abrangia ali logo as várias emoções e depois irem falando uma uma. Também achei engraçado, começarem sempre com aquela parte mais motora, pronto para os ativar ali e direcionar a atenção para a sessão, acho que também era um ponto positivo.</p> <p>T3: M. vou só pedir um minuto, peço imensa desculpa.</p> <p>E: Está bem está bem, não tem problema.</p> <p>T3: M., peço desculpa.</p>	<p>Questão online/fator pandémico</p> <p>Não observação de mudanças no grupo geral</p> <p>Feedback recebido</p> <p>Aprendizagens observadas/percebidas</p> <p>Estruturação da atividade</p>
---	---

<p>E: Não tem problema. Ok. E o que é que achas que poderia ser melhorado?</p> <p>T3: O que é que poderia ser melhorado? Ah, como eu não estive de forma assídua a observar as sessões, acho que não consigo aqui mencionar nenhum ponto em específico, sendo que aquilo que eu tenho certeza, é que se houver ou se houvesse alguma possibilidade de no futuro fazer a aplicação desta atividade de um modo presencial, sem dúvida alguma que ela iria ter mais frutos e iria muito provavelmente resultar melhor, porque também daria para fazer outro tipo de experiências e atividades com eles.</p> <p>E: Sem dúvida. E queres deixar algum comentário final?</p> <p>T3: Quero agradecer por teres feito este trabalho e teres planeado estas sessões, mas novamente repetindo-me um pouco, que sem dúvida alguma, abordar este tema é muito importante e ainda mais importante aos olhos de um psicólogo que consegue se calhar tocar ali em certos pontos, e falar de uma forma que outros técnicos de outras áreas, se calhar não têm tanto, essa sensibilidade. Quero mesmo agradecer imenso, sem dúvida alguma, e agora falando no geral dos estágios, vocês têm, mesmo que possam não o perceber, vocês têm tido um papel muito importante para nós e tem nos dado um apoio mesmo imprescindível.</p> <p>E: Obrigada.</p>	<p>Prolongamento da atividade</p> <p>Comentário</p> <p>Importância/relevância do tema</p>
--	---

## Anexo G: Folha de Análise – Geração dos primeiros Temas

U1

<b>Código</b>	<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Informação relativa ao participante		
Descrição das sessões	Experiência de participação	Descrição da atividade
Descrição das sessões		
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Satisfação com a atividade (escala)		
Utilidade da atividade	Importância atribuída à atividade	Utilidade
Melhor compreensão dos outros e percepção das suas emoções	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Melhor compreensão dos outros e percepção das suas emoções		
Referências a estratégias abordadas de regulação emocional / para lidar com os outros	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Experiência de participar		
Impacto no bem-estar dos utentes	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Melhoria de relações interpessoais	Efeitos e impactos da atividade	Relações interpessoais
Comentário	Interação participante/entrevistador	
Conhecimento adquirido	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Impacto nos outros (observado/sentido)	Efeitos e impactos da atividade	Impacto observado nos outros (pelos utentes)
Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar		
Prolongamento da atividade / Sugestão	Opinião face ao programa	

## U2

<b>Código</b>	<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Informação relativa ao participante		
Impacto nos outros (observado/sentido)	Efeitos e impactos da atividade	Impacto observado nos outros (pelos utentes)
Nomear das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Experiência de participar		
Satisfação com a atividade (escala)		
Utilidade da atividade	Importância atribuída à atividade	Utilidade
Perceção das emoções nos outros	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Falar de uma forma, mas sentir outra que não está a verbalizar	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Aprendizagens sentidas/ conhecimento adquirido	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Importância atribuída ao tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Aprendizagens sentidas / conhecimento adquirido	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Conhecimento adquirido	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Falar de emoções provoca emoções	Experiência de participação	Falar de emoções, provoca emoções
Conhecimento adquirido	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Colegas respondiam e estavam à vontade/ Impacto nos outros	Efeitos e impactos da atividade	Impacto observado nos outros (pelos utentes)
Capacidade de discernimento das emoções em nós e nos outros	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Capacidade de discernimento das		

emoções em nós e nos outros		
Falar de emoções provoca emoções	Experiência de participação	Falar de emoções, provoca emoções
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Prolongamento da atividade	Opinião face ao programa	_____

## U7

<b>Código</b>	<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Informação relativa ao participante	_____	_____
Descrição das sessões	Experiência de participação	Descrição da atividade
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Tomada de consciência das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Identificação de emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Falar de emoções provoca emoções	Experiência de participação	Falar de emoções, provoca emoções
Satisfação com a atividade (escala)	_____	_____
Utilidade da atividade	Importância atribuída à atividade	Utilidade
Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Identificação de emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Importância atribuída ao tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Importância atribuída ao tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Falar de uma forma, mas sentir outra que não esta a verbalizar	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Capacidade de discernimento das emoções em nós e nos outros	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana

Impacto no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Identificação das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Falar de uma forma, mas sentir outra que não esta a verbalizar	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Colegas respondiam e estavam à vontade/Impacto nos outros	Efeitos e impactos da atividade	Impacto observado nos outros (pelos utentes)
Colegas respondiam e estavam à vontade/Impacto nos outros		
Referências a estratégias de regulação emocional	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Melhoria de relações interpessoais	Efeitos e impactos da atividade	Relações interpessoais
Utilidade da atividade	Importância atribuída à atividade	Utilidade
Efeito/impacto da atividade – no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Identificação das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Falar de uma forma, mas sentir outra que não esta a verbalizar		
Conhecimento adquirido	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Prolongamento da atividade	Opinião face ao programa	_____
Sugestão de melhoria (menos educação, mais discussão)	Opinião face ao programa	_____
Importância atribuída ao tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Capacidade de discernimento das emoções em nós e nos outros	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana

**U10**

<b>Código</b>	<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Informação relativa ao participante		
Descrição das sessões	Experiência de participação	Descrição da atividade
Nomear das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Conhecimento adquirido	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Importância atribuída ao tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Tomada de consciência das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Aceitação das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Satisfação com a atividade (escala)		
Utilidade da atividade	Importância atribuída à atividade	Utilidade
Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Conhecimento adquirido	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Importância atribuída ao tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar e na expressão emocional	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Aceitação das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Aceitação das emoções		
Importância atribuída ao tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Tomada de consciência das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Importância atribuída ao tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema

Referências a estratégias de regulação emocional	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Dificuldades sentidas	Experiência de participação	Dificuldades Sentidas
Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar e controlo da impulsividade	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Aceitação das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Impacto no bem-estar e controlo da impulsividade	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Efeitos/impacto da atividade – no bem-estar		
Aceitação das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Melhor compreensão das emoções	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Impacto nos outros (observado/sentido)	Efeitos e impactos da atividade	Impacto observado nos outros (pelos utentes)
Melhoria de relações interpessoais	Efeitos e impactos da atividade	Relações interpessoais
Tomada de consciência das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Aceitação das emoções		
Importância atribuída ao tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Dificuldades sentidas	Experiência de participação	Dificuldades Sentidas
Sugestão de melhoria	Opinião face ao programa	_____
Sentimento de batalha conjunta, aliança à equipa	_____	_____

## U11

<b>Código</b>	<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Informação relativa ao participante	_____	_____

Nomear das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Descrição das sessões	Experiência de participação	Descrição da atividade
Nomear das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Descrição das sessões	Experiência de participação	Descrição da atividade
Nomear das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Experiência de participar		
Experiência de participar		
Dificuldades sentidas	Experiência de participação	Dificuldades Sentidas
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Experiência de participar		
Impacto no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Satisfação com a atividade (escala)	_____	_____
Impacto no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Impacto no bem-estar		
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Efeitos/impacto/consequências da atividade	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Impacto no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Experiência de participar	Experiência de participação	Experiência Pessoal
Impacto no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Efeitos/impacto/consequências da atividade		
Benefício da socialização – impacto no bem-estar		
Conhecimento adquirido	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa
Referências a estratégias de regulação emocional		

Melhor compreensão e percepção das emoções dos outros	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Observação de mudanças nos outros – impacto nos outros	Efeitos e impactos da atividade	Impacto observado nos outros
Melhoria nas relações interpessoais	Efeitos e impactos da atividade	Relações interpessoais
Tomada de consciência das emoções	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Exemplos na vida cotidiana
Impacto no bem-estar	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes
Melhoria nas relações interpessoais	Efeitos e impactos da atividade	Relações interpessoais

## T1

<b>Código</b>	<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Informação relativa ao participante		
Descrição das sessões	Experiência de participação	Descrição da atividade
Satisfação com a atividade (escala)		
Utilidade da atividade	Importância atribuída à atividade	Utilidade
Aprendizagens observadas/percebidas	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Associação de conteúdos fora da atividade		
Associação de conteúdos fora da atividade		
Impacto no bem-estar dos utentes	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes (pelas técnicas)
Feedback recebido	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Impacto no bem-estar dos utentes	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes (pelas técnicas)
Estruturação da atividade	Importância atribuída à atividade	Estruturação
Feedback recebido	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Impacto nas relações interpessoais dos utentes	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Comentário	Interação participante/entrevistador	
Feedback recebido		

Feedback recebido	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____

## T2

<b>Código</b>	<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Informação relativa ao participante	_____	_____
Acompanhamento das atividades	_____	_____
Descrição das sessões	Experiência de participação	Descrição da atividade
Satisfação com a atividade (escala)	_____	_____
Utilidade da atividade	Importância atribuída à atividade	Utilidade
Aprendizagens observadas/percebidas	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Associação de conteúdos fora da atividade		
Impacto no bem-estar dos utentes	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes (pelas técnicas)
Recorrência da atividade	Opinião face ao programa	_____
Hábitos desta população	_____	_____
Prolongamento da atividade no tempo/recorrência	Opinião face ao programa	_____
Melhorias nos participantes no caso de prolongamento da atividade	Opinião face ao programa	_____
Não existência de mudanças enquanto grupo geral	_____	_____
Efeito observado no comportamento dos utentes	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Recordar de estratégias	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa (técnicas)
Não observação de mudanças a nível das relações interpessoais dos utentes	_____	_____

Prolongamento da atividade	Opinião face ao programa	_____
Aprendizagens observadas/percebidas	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Feedback recebido		
Estruturação da atividade	Importância atribuída à atividade	Estruturação
Sugestão de melhorias da atividade	Opinião face ao programa	_____
Questão online/fator pandémico	Opinião face ao programa	_____
Prolongamento da atividade/recorrência	Opinião face ao programa	_____
Valorização do tipo de atividade	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Importância/relevância do tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____

### T3

<b>Código</b>	<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Informação relativa ao participante	_____	_____
Acompanhamento das atividades	_____	_____
Descrição das sessões	Experiência de participação	Descrição da atividade
Satisfação com a atividade (escala)	_____	_____
Importância/relevância do tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Utilidade da atividade	Importância atribuída à atividade	Utilidade
Questão online/fator pandémico	Opinião face ao programa	_____
Importância/relevância do tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Feedback recebido	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Recordar de estratégias	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa (técnicas)

Feedback recebido	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Associação de conteúdos fora da atividade		
Recordar de estratégias	Aprendizagens sentidas/Conhecimento adquirido	Identificação e referências a conteúdos abordados no programa (técnicas)
Estruturação da atividade	Importância atribuída à atividade	Estruturação
Pertinência do uso do filme	Importância atribuída à atividade	Estruturação
Importância/relevância do tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema
Impacto no bem-estar dos utentes	Efeitos e impactos da atividade	Impacto no bem-estar dos utentes (pelas técnicas)
Prolongamento da atividade	Opinião face ao programa	_____
Prolongamento da atividade e seus possíveis benefícios	Opinião face ao programa	_____
Questão online/fator pandémico	Opinião face ao programa	_____
Não observação de mudanças no grupo geral	_____	_____
Feedback recebido	Efeitos e impactos da atividade	Observações das técnicas e feedbacks recebidos
Aprendizagens observadas/percebidas		
Estruturação da atividade	Importância atribuída à atividade	Estruturação
Prolongamento da atividade	Opinião face ao programa	_____
Comentário	Interação participante/entrevistador	_____
Importância/relevância do tema	Importância atribuída à atividade	Valorização do tema

## Anexo H: Tabelas Finais de Análise Temática

<b>Efeitos e impactos da atividade</b>	
<b>Impacto no bem-estar dos utentes</b>	<p><b>U1:</b> “Então, por vezes via os colegas com uma cara terminada e eu ficava a pensar o que é que o colega tem ou o que é que o colega não tem e participando nesta atividade cheguei à conclusão ou que o colega não está lá muito bem disposto, está um bocadinho chateado, está um bocadinho raivoso (risos).” (50-53); “...E chegava à conclusão o que é que o colega tinha, ou ajudava-o...” (55); “Teve” (91); “Ter mais calma.” (157); “Ando mais alegre.” (169)</p> <p><b>U2:</b> “Eu acho que sim, eu passei a conseguir decifrar melhor o que acontecia, a emoção que as pessoas sentem, algumas são fáceis de detetar e há outras que é mais complicado, mesmo que a pessoa esteja a sorrir às vezes pode sei lá estar com raiva (...)” (247-249)</p> <p><b>U7:</b> “Sim, a balizar o meu contexto.” (359); “Senti-me com maior capacidade de discernimento das emoções.” (375); “Sim, consegui atenuar um pouco as emoções negativas, contrariar.” (397); “Ser mais assertivo.” (405)</p> <p><b>U10:</b> “Era difícil para mim eu estava triste e não... Achava que não devia estar triste ou pronto, e acho que foi importante para eu perceber algumas coisas, que com a impulsividade também que é uma das grandes dificuldades que eu tenho, acho que sim, acho que foi importante.” (489-492); “Acho que senti, primeiro. E acho que consigo exprimir-me melhor e também aceitar melhor quando estou a sentir as emoções.” (495-496); “(...) eu senti diferenças por exemplo, foi como eu disse na tristeza, também na impulsividade também melhorou um bocadinho” (521-522); “É isso eu senti que estava mais calma que a, já conseguia aceitar melhor as emoções, a impulsividade já não era tão tão grande.” (533-534); “Mais da impulsividade doutora, não ser tão impulsiva.” (539); “Não, foi isso doutora, foi a impulsividade e foi também conseguir perceber</p>

	<p>melhor a tristeza e que quando estou triste não devo ter problemas nenhuns em assumir que estou triste.” (546-548)</p> <p><b>U11:</b> “Felicidade!” (654); “tenho estado bem tenho estado a gostar.” (683); “Ver a vida com mais realidade, ver a vida mais melhor” (687); “Por exemplo, tentar não tar muito no quarto, sair cá para fora. As pessoas fazem um esforço para todos os dias um bocadinho melhorar.” (700-701); “Sim. Isso comecei a sair mais do quarto porque eu estava perceber que não estava certa, e que as doutoras estavam-me a ajudar, a chamar à atenção, à razão que eu também gosto disso, eu gosto quando faço uma coisa que que acho que é preciso chamado à atenção, eu tenho essa boa vontade de perceber que eu devo ir por os caminhos que também me ajudam, não é , que me dão conselhos (...)” (754-758); “Ajuda bastante ver os colegas, dá ânimo.” (769); “Aqui nós quando estávamos juntos assustava assim um bocadinho para dormir, e chamavam à atenção. ou se devíamos ajudar, se a gente achasse que devia ajudar algum colega ou não (não perceptível), mas pô-lo mais feliz, um exemplo.” (781-784); “Ajudou e como eu já o disse ajudou-me a sair um bocadinho mais do quarto também.” (929)</p> <p><b>T1:</b> “Hmhm, sim, teve sem duvida.” (1038); “Sim nesta questão das emoções, aqueles que vieram proactivamente falar comigo sobre as sessões, sempre falaram que gostaram muito, e com alguns utentes de referência acabei por depois desenvolver um bocadinho de conversa e perguntar, e eles diziam que sim, que havia coisas que eles nunca tinham pensado sobre as emoções, emoções sobre as quais nunca tinham falado, e foi bom perceber assim as diferenças.” (1040-1045)</p> <p><b>T2:</b> “Sinto que sim, que durante a atividade isso foi uma coisa que aconteceu (...)” (1128); “(...) mas pelo menos no decorrer da atividade e no pós-atividade ou naquele dia sim teve algum impacto.” (1131-1132)</p> <p><b>T3:</b> “Sim sem dúvida. Falar de emoções é muito importante e refletir sobre elas, pensar sobre elas, como podem geri-las, sem</p>
--	---

	dúvida alguma que depois acaba por se refletir no bem-estar. Só falar sobre sobre elas, já é importante.” (1282-1284)
<b>Impacto observado nos outros (pelos utentes)</b>	<p><b>U1:</b> “Teve impacto por exemplo na L.” (93); “(...) Talvez a G.” (128); “No medo também.” (131)</p> <p><b>U2:</b> “Eu acho que os colegas todos participavam, uns com mais vontade, outros com menos vontade, mas tinham uma grande abertura e diziam aquilo que pensavam.” (224); “(...) o que eu reparei é que na maioria das vezes os colegas respondiam e estavam à vontade.” (282);</p> <p><b>U7:</b> “Foram dando exemplos de emoções que às vezes sentem e formas de contrariar por vezes emoções indesejadas.” (386-387); “Sim, eles conseguiram exteriorizar coisas que de outra maneira não conseguiriam.” (389)</p> <p><b>U10:</b> “O evoluir do grupo... olhe não sei, eu acho que evoluímos, mas também acho que podíamos ter estado com mais atenção aquilo que as doutoras diziam.” (550-551)</p> <p><b>U11:</b> “Não, não, estou a falar da sessão. E não só, e o P. a mesma coisa, faziam o medo, a raiva, essas coisas, parece que já tinham feito aquilo há anos, mas não, temos estado a fazer aos poucos. E eles eu achei os dois mesmo tinha um jeito. Ainda mais que eu, jeito para aquilo.” (802-805)</p>
<b>Relações interpessoais</b>	<p><b>U1:</b> “Que ela às vezes tinha com cada cara que eu não sabia o que é que ela tinha.” (95); “E eu ia conversando com ela e chegava à conclusão o que é que ela tinha.” (97); “E depois falávamos sobre o assunto.” (99)</p> <p><b>U7:</b> “Sim, consegui atenuar um pouco as emoções negativas, contrariar.” (397)</p> <p><b>U10:</b> “Acho que sim doutora, acho que ajudou, se sei melhor lidar com as emoções também ajuda a lidar melhor com os outros.” (557-558)</p> <p><b>U11:</b> “Todos os dias eu percebo-me de mudanças em minha opinião. Assim um exemplo, se um colega meu chegar aqui hoje chegava aqui e falar "U11... (não perceptível)", e eu assim desculpa?</p>

	<p>Isso não é bem assim. Vamos falar vamos comunicar isto há qualquer coisa aqui que não está bem, foi o que aconteceu um dia destes a uma pessoa.” (822-825); “Cada vez vejo mais a minha filha a telefonar para mim, a falar comigo, isso é uma das coisas que eu que eu gosto muito, e a coisa que tenho de mais forte é a ligação que eu tenho com a minha filha, e claro que com os meus colegas, é evidente.” (943-945)</p> <p><b>T1:</b> “Podem ter ficado, apesar de não ser assim visível, mas acredito que tenha tido impacto na forma como eles respeitam o espaço uns dos outros e como reconhecem as emoções uns nos outros.” (1059-1061)</p>
<p><b>Observações das técnicas e feedbacks recebidos</b></p>	<p><b>T1:</b> “É assim... na prática nas coisas do dia-a-dia, acho que não. Depois alguns deles, nas conversas que tinham referiam que tinham aprendizagens, depois durante o, como tive a acompanhar algumas entrevistas, era notório que tinham aprendido algumas coisas e que tinham trazido para o seu dia-a-dia (...)” (1027-1030); “Sim, tenho ideia de nalgumas das atividades online de eles às vezes falarem nisso, ou facilmente aparece alguma cara ou alguma coisa e eles associam o conteúdo ao que aprenderam sobre as emoções.” (1034-1036); “Sim nesta questão das emoções, aqueles que vieram proactivamente falar comigo sobre as sessões, sempre falaram que gostaram muito, e com alguns utentes de referência acabei por depois desenvolver um bocadinho de conversa e perguntar, e eles diziam que sim, que havia coisas que eles nunca tinham pensado sobre as emoções, emoções sobre as quais nunca tinham falado, e foi bom perceber assim as diferenças.” (1040-1045); “assim uma vez ou outra haja assim comentários que se relacionem com os conteúdos, não só nas atividades online como dizia, mas talvez no dia-a-dia numa ou outra situação, mas nada assim muito grande, o que também é normal tendo em conta a nossa população.” (1053-1056); “A parte que mais gostei foi o feedback deles, foi sempre bastante positivo e referindo que tinham aprendido coisas.” (1065-1067); “Cheguei aqui a ter feedback de uma pessoa ou duas que às</p>

	<p>vezes a sessão excedia ali um bocadinho o horário e que dispensavam muito bem aqui a parte do relaxamento, e especialmente não gostavam de fechar os olhos.” (1072-1074)</p> <p><b>T2:</b> “Ahmmm, sinto que se fosse uma coisa feita, pensada por eles, se calhar eles não expressaram isso assim sozinhos, mas que mais facilmente expressavam quando nós fazíamos uma pergunta ou aprofundávamos um bocadinho mais, sim.” (1117-1119); “Sim, sinto que sim, pronto como por exemplo a atividade do teatro, outras atividades em geral não, não é, porque depois aí temos os objetivos de cada atividade e da própria pessoa e como gere as atividades e do próprio técnico, mas sinto que sim depois vocês conseguiram utilizar isso noutras atividades e eles conseguiram recordar-se dessa e ir trabalhando ao mesmo tempo essas questões das emoções.” (1122-1126); “Por outro lado, nota-se que quando por exemplo estão nervosos, e se nós perguntarmos “então o que é que pode fazer para ficar menos nervoso?”, que às vezes eles utilizam algumas ou recordam algumas das estratégias que foram abordadas durante as sessões.” (1160-1163); “Eu acho que os aspetos que mais gostei foi a simplicidade com que o tema foi abordado, permitiu que de facto alguns dos utentes chegassem a conclusões importantes, do que também eram os objetivos da atividade.” (1175-1177)</p> <p><b>T3:</b> “Eles verbalizaram e comentaram várias das tarefas que fizeram, e alguns inclusive mencionaram o quanto acharam, acharam que aquilo foi importante, importante para eles para, para se controlarem melhor para, para pensarem um bocadinho mais sobre as coisas (...)” (1260-1262); “(...) estou-me a lembrar de uma utente em específico, que, eu sou técnica de referência dela e acabamos por falar mais vezes e durante mais tempo, e ela verbalizou, verbalizou em várias vezes até em outras sessões individuais que tem com outra estagiária, os temas que abordou, o que é que achou mais importante, por isso sim.” (1270-1274); “Como te mencionei, houve algumas pessoas, nomeadamente uma</p>
--	---

	<p>utente em específico, que verbalizou várias vezes que a atividade foi muito importante, porque permitiu pensar sobre algumas, algumas questões relacionadas com as suas emoções que ela tem mais dificuldade em gerir, e que estava a tentar fazer um esforço para para tentar mudar um bocadinho nesse sentido.” (1306-1310)</p>
<b>Aprendizagens sentidas e Conhecimento adquirido</b>	
<p><b>Identificação e referências a conteúdos abordados no programa</b></p>	<p><b>U1:</b> “...E chegava à conclusão o que é que o colega tinha, ou ajudava-o...” (55); “... ou se calhar era melhor deixá-lo ficar.” (57); “O medo.” (108)</p> <p><b>U2:</b> “Havia uma informação a dar sobre as emoções, o nojo, o desprezo, a alegria, a tristeza, a raiva (...)” (227-228); “houve um slide ou um PowerPoint, que apareceu alegria, surpresa, só surpresa, só alegria, e aprendi a detetar melhor as diferenças... ou as semelhanças.” (250-252); “Foi importante porque assim como eu vi aquilo da alegria e da surpresa, também em relação às outras emoções aprendi mais alguma coisa.” (258-259); “e no final fiquei a saber mais alguma coisa sobre as emoções (risos).” (262-263); “(...) achei interessante estarem todas juntas e cada uma com a sua reação, com o seu papel.” (274-275)</p> <p><b>U7:</b> “Sim, a raiva, que é preciso a gente contar até 10 e alguns conseguiram identificar isso.” (392-393); “Porque é importante nós conseguirmos identificar as emoções nas outras pessoas. Pode tar a pessoa a falar de uma maneira, mas estar a expressar outra coisa que não está a verbalizar.” (409-411)</p> <p><b>U10:</b> “(...) falámos sobre a raiva, o medo, a aversão, a alegria, a tristeza.” (465); “sei o básico e saber como como, como é que hei de explicar, como por exemplo as vezes nós não deixamos sentir as emoções.” (469-471); “Ahh! Foi isto foi, foi aprender sobre a raiva sobre a impulsividade, foi mesmo por isto, porque eu tenho muitas dificuldades e acho que era bom trabalhar sobre isso.” (516-517)</p> <p><b>U11:</b> “Uma pessoa pode fazer várias ações como triste, emoção, o medo, a raiva e pode ser. E eu sem querer ao mesmo tempo posso estar a fazer várias coisas. O medo, a raiva, a fobia, vários ao mesmo</p>

	<p>tempo.” (617-619); “Então punha-se os bonecos, que não sei o nome, uns bonecos muito coloridos. E depois um era o medo, outro era a raiva, outro era a tristeza, mais não me lembro.” (625-626); “Sim e depois nós tínhamos que falar o que é que os bonecos estavam a fazer, qual a ação que eles estavam a fazer, se era de tristeza, de alegria de euforia, de raiva, muita coisa.” (628-630); “Aprendi, aprendi muitas coisas, aprendi que se deve controlar o medo, deve-se enfrentar o medo, deve-se controlar a raiva, deve-se controlar as emoções, deve-se controlar a tristeza, eu acho, e não ter medo, avançar, ir em frente e ir à luta, é o que eu acho.” (771-774)</p> <p><b>T2:</b> “Por outro lado, nota-se que quando por exemplo estão nervosos, e se nós perguntarmos “então o que é que pode fazer para ficar menos nervoso?”, que às vezes eles utilizam algumas ou recordam algumas das estratégias que foram abordadas durante as sessões.” (1160-1163)</p> <p><b>T3:</b> “Eles verbalizaram e comentaram várias das tarefas que fizeram, e alguns inclusive mencionaram o quanto acharam, acharam que aquilo foi importante, importante para eles para, para se controlarem melhor para, para pensarem um bocadinho mais sobre as coisas (...)” (1260-1262); “(...) estou-me a lembrar de uma utente em específico, que, eu sou técnica de referência dela e acabamos por falar mais vezes e durante mais tempo, e ela verbalizou, verbalizou em várias vezes até em outras sessões individuais que tem com outra estagiária, os temas que abordou, o que é que achou mais importante, por isso sim.” (1270-1274)</p>
<p><b>Exemplos na vida cotidiana</b></p>	<p><b>U2:</b> “(...) algumas são fáceis de detetar e há outras que é mais complicado, mesmo que a pessoa esteja a sorrir às vezes pode sei lá estar com raiva (...)” (248-249); “Eu não lhe sei dizer, acho que melhorei doutora, acho que com as emoções eu consegui decifrar melhor as emoções dos outros e se calhar ter um bocado de consciência das minhas.” (294-296); “Ahmm... conhecer melhor as minhas emoções e conseguir detetar as emoções dos outros melhor.” (304-305)</p>

	<p><b>U7:</b> “Foi bom, porque algumas não... estavam adormecidas em mim.” (345); “Às vezes bem, outra vezes mal, porque, por exemplo, havia algumas emoções que eu tinha, mas não conseguia identificar.” (347-348); “Sim, por exemplo a raiva, por vezes é difícil de identificar, mas por vezes pode surgir.” (367); “Porque por vezes a expressão verbal pode dar uma ajuda na identificação da emoção.” (372); “Senti-me com maior capacidade de discernimento das emoções.” (375); “Por exemplo, a tristeza, a alegria, por vezes temos com essas emoções e consegui identificar em mim algumas delas.” (380-381); “Foi ahmm... A expressão, a expressão física pode dar a emoção em si.” (384); “Porque é importante nós conseguirmos identificar as emoções nas outras pessoas. Pode tar a pessoa a falar de uma maneira, mas estar a expressar outra coisa que não está a verbalizar.” (409-411); “É importante falar sobre estes temas, porque todos nós por vezes sentimos diversas emoções e se conseguirmos distingui-las é uma coisa boa.” (417-418)</p> <p><b>U10:</b> “Estamos tristes, mas não queremos estar tristes e acho que isso foi importante para nós percebermos por exemplo que isso não, que devemos deixar sentir que devemos, que é natural, que é importante para todos passar por esses processos, acho que foi importante.” (471-474); “E acho que consigo exprimir-me melhor e também aceitar melhor quando estou a sentir as emoções.” (495-496); “Por exemplo, quanto estou triste, eu já percebo que é uma emoção como as outras, percebe, que não tenho de deixar de sentir isto só porque estou triste, não, tenho de deixar, tenho de viver essa emoção. E tenho de perceber que também faz sentido tal como as outras.” (501-504); “Estou sempre a pensar nessa emoção e estou sempre a, como é que eu hei de explicar isso, tou sempre, é a emoção mais difícil para mim, porque também sou muito impulsiva e muitas vezes não penso antes de saber fazer as coisas. E... E isso agora está um bocadinho melhor (...)” (508-511); “É isso eu senti que estava mais calma que a, já conseguia aceitar melhor as emoções, a impulsividade já não era tão tão grande.” (533-534);</p>
--	--

	<p>“Não, foi isso doutora, foi a impulsividade e foi também conseguir perceber melhor a tristeza e que quando estou triste não devo ter problemas nenhuns em assumir que estou triste.” (546-548); “A impulsividade e a raiva e isso, a tristeza e o medo porque são realmente as emoções mais difíceis para mim e são as que são mais complexas, no sentido em que eu, pronto como tenho dificuldades em perceber, não é perceber, mas respeitar as emoções e uso-as da pior forma, talvez, não sei, por isso eram essas.” (572-575)</p> <p><b>U11:</b> “É sinal que as pessoas gostam de mim, porque eu às vezes tenho a impressão, não sei se é medo, percebe, por causa dos medos e essas coisas todas (...)” (903-904)</p>
<b>Experiência de participação</b>	
<b>Descrição da atividade</b>	<p><b>U1:</b> “Eram sessões engraçadas” (20); “Em que os bonecos mostravam as diferentes emoções.” (25); “Depois comecei... chegou-se aquela parte em que associava-se a cor dos bonecos à feição da pessoa.” (80-81)</p> <p><b>U7:</b> “Falava-se de diversas emoções.” (343)</p> <p><b>U10:</b> “Falávamos sobre as emoções, sobre o quão importante elas eram e para que serviam. Falávamos também porque é que eram importantes. Acho que era isso doutora, falávamos sobre cada uma, falámos sobre a raiva, o medo, a aversão, a alegria, a tristeza.” (463-465)</p> <p><b>U11:</b> “Então punha-se os bonecos, que não sei o nome, uns bonecos muito coloridos. E depois um era o medo, outro era a raiva, outro era a tristeza, mais não me lembro.” (625-626); “Sim e depois nós tínhamos que falar o que é que os bonecos estavam a fazer, qual a ação que eles estavam a fazer, se era de tristeza, de alegria de euforia, de raiva, muita coisa.” (628-630)</p> <p><b>T1:</b> “O que apanhava das sessões... então acho que teve muito por base o filme das emoções, e houve vários momentos em que foram mostrados alguns excertos do filme, havia ali alguns exercícios também, algum diálogo sobre a expressão das emoções, houve também exercícios com as expressões faciais e pronto ajudar a</p>

	<p>entender quais são as várias emoções e como as reconhecer.” (1011-1015)</p> <p><b>T2:</b> “Sim, durante as sessões vocês tentavam trabalhar com eles as emoções, através de várias atividades. Numa parte inicial penso que começaram por um filme, que depois deu origem ao trabalho das emoções. Não me lembro como se chama agora, esqueci-me.” (1097-1099); “Isso, o Divertidamente, exatamente. E depois a partir daí, em cada sessão mais individual, tentaram trabalhar não só a questão das emoções todas juntas, como depois cada emoção mais especificamente, na qual depois havia atividades, desde diferenciar as emoções em cada cara, ver eventos nos quais aquela emoção se adequaria, vários jogos, pronto no qual depois foram trabalhando as emoções.” (1101-1105)</p> <p><b>T3:</b> “Pelo que eles foram também verbalizando, eles falaram que abordaram as várias emoções. Inicialmente viram aquele filme do Divertidamente, que tem precisamente as várias emoções e depois foram falando sobre elas.” (1238-1240)</p>
<p><b>Experiência Pessoal</b></p>	<p><b>U1:</b> “Sentia-me bem.” (29); “No início foi confuso.” (76);</p> <p><b>U2:</b> “Foi bom, eu gostei doutora” (232); “Senti-me bem, gostei” (234); “(...), conhecimento.” (236); “No início eu estava curiosa, depois mais no meio estava a aprender e no final fiquei a saber mais alguma coisa sobre as emoções (risos).” (262-263); “Quando ouvia falar sobre a alegria, sentia-me melhor do que as outras emoções, e gostava de ouvir falar sobre a alegria, porque havia emoções como por exemplo a raiva e o desprezo que eu não gostava tanto de ouvir falar nas sessões.” (267-269); “Ah, quando havia a emoção do desprezo e do nojo, não gostei nada.” (310)</p> <p><b>U7:</b> “Foi bom, porque algumas não... estavam adormecidas em mim.” (345); “Às vezes bem, outra vezes mal, porque, por exemplo, havia algumas emoções que eu tinha, mas não conseguia identificar.” (347-348)</p> <p><b>U10:</b> “Acho que foi enriquecedora (...)” (468); “Senti-me bem.” (476); “Enriquecedor.” (478); “Eu senti-me bem doutora” (521)</p>

	<p><b>U11:</b> “Ao princípio, para ser honesta não estava a perceber nada, nem estava a achar graça, tou a ser sincera.” (635-636); “Mas depois como eu prontas sou um bocadinho extrovertida e comunicativa e por aí a fora. Entendi, percebi o que era, o que é que queriam transmitir com estas emoções. Eu posso agora estar mal, mas de repente se vier alguém com uma emoção alegre, essa pessoa pode-me incentivar, puxar por mim e pôr-me um feliz e fazer-me bem.” (638-641); “Foi boa. Sim sim. Como disse a doutora ao início não estava a achar muita graça porque não percebia nada o que era.” (644-645); “Foi foi. Eu não estava a ir lá, mas depois com a continuação, eu até adorei, fiquei fã.” (648-649); “Felicidade!” (654); “E elas transmitiam, transmitiam muita harmonia, muita paz, muita calma e eu gosto de ser assim também.” (678-679); “Sim. E depois de ver os colegas participar também fazíamos em grupo. Também foi interessante, foi engraçado.” (739-740); “Eu gostei por acaso.” (705)</p>
<p><b>Falar de emoções provoca emoções</b></p>	<p><b>U2:</b> “Quando ouvia falar sobre a alegria, sentia-me melhor do que as outras emoções, e gostava de ouvir falar sobre a alegria, porque havia emoções como por exemplo a raiva e o desprezo que eu não gostava tanto de ouvir falar nas sessões.” (267-269); “Ah, quando havia a emoção do desprezo e do nojo, não gostei nada.” (310)</p> <p><b>U7:</b> “Desconforto.” (351)</p>
<p><b>Dificuldades sentidas</b></p>	<p><b>U10:</b> “(...) a minha concentração muitas vezes era muito difícil de eu perceber as coisas, por não consegui estar muito concentrada.” (523-524); “Olhe, houve um que eu não gostei muito, mas foi porque eu sou muito envergonhada nessas coisas. Foi aquele de, que até a doutora estava lá, que era aquele do jogo, fazer o jogo com a impressão não sei, e eu sou muito envergonhada, então eu pensei, não vou conseguir fazer isto à frente de toda a gente e então esse não, mas era importante, eu é que sou muito envergonhada então nessas coisas, e essa parte não foi muito boa.” (577-581)</p>

	<p><b>U11:</b> “Como disse a doutora ao início não estava a achar muita graça porque não percebia nada o que era. Nunca tinha feito, visto e feito. E, portanto, eu não estava a perceber.” (644-646)</p>
<p><b>Importância atribuída à atividade</b></p>	
<p><b>Utilidade</b></p>	<p><b>U1:</b> “Teve porque teve ahhh, ajudou-me a compreender por vezes o comportamento dos colegas.” (44-45)</p> <p><b>U2:</b> “Senti.” (244)</p> <p><b>U7:</b> “Sim, a balizar o meu contexto.” (359); “Pronto é uma coisa que ficou na memória para usufruto no futuro.” (403)</p> <p><b>U10:</b> “Sim doutora, tal como eu disse eu não sabia muito bem a exprimir-me e não é só exprimir-me é saber deixar as emoções acontecerem sabe.” (488-489)</p> <p><b>T1:</b> “Sim!” (1024)</p> <p><b>T2:</b> “Senti que sim, que teve alguma utilidade e que eles, pronto pelo menos alguns deles provavelmente expressaram melhor não é, e nos podemos também trabalhar com eles e ir trabalhando e perguntando como é que tinham corrido as atividades, o que é que eles tinham achado, e se eles de facto se lembravam de algumas partes da atividade, e nesse aspeto sim, sinto que teve algum impacto.” (1110-1114)</p> <p><b>T3:</b> “De qualquer das formas, sem dúvida alguma que sim, que acho que foi um tema bastante pertinente. Sem dúvida alguma que na área da saúde mental em todas as áreas, mas especialmente na área da saúde mental é extremamente importante falar sobre sobre este assunto.” (1252-1255)</p>
<p><b>Valorização do tema</b></p>	<p><b>U2:</b> “Considerarei mais importante, em geral, as emoções que as doutoras deram, foi importante.” (255-256);</p> <p><b>U7:</b> “Foi adequar as fotografias às palavras, às emoções.” (370); “Porque por vezes a expressão verbal pode dar uma ajuda na identificação da emoção.” (372); “É importante falar sobre estes temas, porque todos nós por vezes sentimos diversas emoções e se conseguirmos distingui-las é uma coisa boa.” (417-418)</p>

	<p><b>U10:</b> “Acho que foi enriquecedora, porque nem nós, como é que eu lhe hei de explicar, nós não, pelo menos falo por mim, não sei muito sobre as emoções, sei o básico e saber como como, como é que hei de explicar, como por exemplo as vezes nós não deixamos sentir as emoções.” (468-471); “Era difícil para mim eu estava triste e não... Achava que não devia estar triste ou pronto, e acho que foi importante para eu perceber algumas coisas, que com a impulsividade também que é uma das grandes dificuldades que eu tenho, acho que sim, acho que foi importante.” (489-492); “Olhe, o mais importante mesmo foi a raiva e a impulsividade, porque é a emoção, mais difícil para mim” (506-507); “Ahh! Foi isto foi, foi aprender sobre a raiva sobre a impulsividade, foi mesmo por isto, porque eu tenho muitas dificuldades e acho que era bom trabalhar sobre isso.” (516-517); “A impulsividade e a raiva e isso, a tristeza e o medo porque são realmente as emoções mais difíceis para mim e são as que são mais complexas, no sentido em que eu, pronto como tenho dificuldades em perceber, não é perceber, mas respeitar as emoções e uso-as da pior forma, talvez, não sei, por isso eram essas.” (572-575)</p> <p><b>T2:</b> “Eu acho que era interessante sim, acho que era muito interessante que se conseguisse manter este tipo de atividades, dentro um bocadinho da psicoeducação ou dentro um bocadinho daqui desta área, que eu acho que é muito, muito importante, principalmente aqui nas áreas de saúde mental. Muitas vezes, uma das grandes dificuldades é não só a expressão do que é que se está a passar dentro deles não é, e o sentimento de que depois não vão ser compreendidos e, portanto, desistem de fazer isso, mas se tivessem aqui um guia, acabariam por se calhar, eventualmente no futuro ter mais facilidade nesse aspeto, e na melhoria das relações (...).” (1204-1211)</p> <p><b>T3:</b> “Sim, sem dúvida alguma falar do tema das emoções e de como gerir as mesmas é muito importante.” (1246-1247); “De qualquer das formas, sem dúvida alguma que sim, que acho que foi um tema</p>
--	---

	<p>bastante pertinente. Sem dúvida alguma que na área da saúde mental em todas as áreas, mas especialmente na área da saúde mental é extremamente importante falar sobre sobre este assunto.” (1252-1255); “Sim sem dúvida. Falar de emoções é muito importante e refletir sobre elas, pensar sobre elas, como podem gerilas, sem dúvida alguma que depois acaba por se refletir no bem-estar. Só falar sobre sobre elas, já é importante.” (1282-1284); “(...) abordar este tema é muito importante e ainda mais importante aos olhos de um psicólogo que consegue se calhar tocar ali em certos pontos, e falar de uma forma que outros técnicos de outras áreas, se calhar não têm tanto, essa sensibilidade.” (1331-1334)</p>
<p><b>Estruturação</b></p>	<p><b>T1:</b> “E depois não tanto pelo conteúdo das sessões, mas por serem sessões dinamizadas por técnicos, que não os técnicos habituais que fazem as atividades, é sempre uma mais-valia, porque é outra forma de dinamizar as sessões, porque é um conteúdo aqui mais estruturado e apresentaram aqui um programa com uma estrutura muito definida e isso é sempre uma grande mais-valia.” (1045-1049)</p> <p><b>T2:</b> “aspetos que mais gostei foi a simplicidade com que o tema foi abordado (...). Acho que era bastante dinâmica, com os jogos e isso, acho que isso facilita imenso depois o trabalho e o conhecimento.” (1175-1178)</p> <p><b>T3:</b> “Acho que foi interessante começar, apesar de ser um filme de animação mais direcionado para crianças, eu já tive a oportunidade de ver o filme antes e acho que foi muito interessante começar por aí, porque de uma forma muito simples consegue ali explorar logo uma fase inicial e depois acabou talvez por ajudar a prender mais a atenção dos utentes, que eles se lembrassem melhor também do que do que abordaram.” (1275-1280); “Também achei engraçado, comecem sempre com aquela parte mais motora, pronto para os ativar ali e direcionar a atenção para a sessão, acho que também era um ponto positivo.” (1317-1318)</p>
<p><b>Opinião face ao programa</b></p>	

**U1:** “Trabalhar mais.” (189); “Fazermos mais exercícios sobre as emoções” (191)

**U2:** “Ahmm, se calhar haver mais sessões, mas que deem mais conhecimento sobre as emoções todas, haver mais sessões dessas.” (312-313)

**U7:** “Foi curto, podia ser um bocadinho mais longo.” (413); “Ahm, talvez mais perguntas ou... para quem estava a participar.” (415)

**U10:** “Acho que se podia desligar o microfone de todos enquanto as doutoras estão a falar para se perceber melhor o que se diz.” (584-585)

**T2:** “(...) depois acho que aqui mais por uma questão do nível cognitivo e do hábito deles, também depois se tornarem muito em torno dos mesmos temas, das mesmas preocupações, não sei se teve um impacto assim geral (...)” (1128-1131); “Sim, eu acho que era uma atividade importante para fazer de uma forma mais recorrente, porque o que acontece é que depois com o dia-a-dia e com as novas atividades eles acabam por se ir esquecendo daquilo que foi sendo feito e foi sendo trabalhado, e se calhar até numa perspetiva de melhoria de crescimento pessoal deles, não é, tinha mais sentido, por exemplo se calhar agora começou com coisas muito mais simples e muito mais básicas, mas depois poderia continuar para coisas um bocadinho mais complexas e se se desse essa continuidade se calhar aqui a nível do futuro, a longo prazo, se calhar eles estariam muito mais capacitados para falar do que é que se está a passar dentro deles, das suas emoções, a lidarem com elas, mesmo do ponto de vista das estratégias emocionais que pudessem trabalhar, até porque se nota que muitos deles necessitariam mesmo disso para trabalhar quando ficam nervosos por exemplo, ou quando não conseguem lidar com a frustração, e muito mais nesta altura com o confinamento, que sinto que é uma altura que traz mais estas emoções de frustração, de cansaço, e sim penso que sim, seria uma atividade para se manter e para se ir complexificando ao longo do tempo.” (1136-1150); “Hmmm, nesse aspeto acho que não, porque é que tem muito a ver aqui com a área da saúde mental, e com as questões e dificuldades que eles têm de ultrapassar e que de facto aqui é que se nota que falta aquele prolongamento da atividade necessário para haver essa melhoria, porque é isso que acontece, eles estão muito habituados a fazer de uma forma e depois quando se quebra a rotina fica muito difícil para eles agirem de outra forma que não aquela que eles estão tão fixados em agir e de como fazer as coisas, é aí que eu acho que poderia melhorar com o tempo se fosse uma coisa efetivamente prolongada.” (1166-1172); “Os aspetos que se calhar menos gostei foi os momentos em que houve mais direção, ou seja, em que vocês se calhar direcionaram

demasiado e falaram muito e explicaram e isso acho que para eles tem um impacto diferente, porque eles depois não conseguem manter a atenção durante esse tempo, desviam-se várias vezes do tema.” (1178-1182); “(...) acabamos por não conseguir explicar numa linguagem tão próxima de alguns dos utentes, e isto se calhar até teria interesse em ter grupos mais pequenos em que por exemplo o desenvolvimento cognitivo fosse próximo, e então conseguissem simplificar de acordo com isso (...)” (1187-1190); “Mas pronto, isso é só indicativo que de facto é só um indicativo de melhoria e que é uma questão muito difícil de combater não é, principalmente porque é online e não há aquele tempo tão pessoal com cada um, ou não há aquele tempo necessário para chegar a todos do grupo e eram muitos, eram muitos, eram as residências todas mais os utentes de casa, portanto tínhamos aqui os de fora que não estão nas residências, portanto o grupo era muito, muito diverso, então é difícil, é sempre muito difícil.” (1195-1201); “Eu acho que era interessante sim, acho que era muito interessante que se conseguisse manter este tipo de atividades, dentro um bocadinho da psicoeducação ou dentro um bocadinho daqui desta área, que eu acho que é muito, muito importante, principalmente aqui nas áreas de saúde mental. Muitas vezes, uma das grandes dificuldades é não só a expressão do que é que se está a passar dentro deles não é, e o sentimento de que depois não vão ser compreendidos e, portanto, desistem de fazer isso, mas se tivessem aqui um guia, acabariam por se calhar, eventualmente no futuro ter mais facilidade nesse aspeto, e na melhoria das relações (...)” (1204-1211)

**T3:** “A nível da atividade em si, o facto de ser online às vezes se calhar não facilitou ali a troca de alguma informação e às vezes, até mesmo, pronto eu tenho estado mais junto dos utentes do A., por vezes eles davam respostas ou falavam e depois, como do outro lado não se ouvia, esta parte da troca acabou, às vezes, por dificultar um bocadinho a atividade, mas era uma coisa que é externa a atividade em si. Tem a ver com as condições existentes.” (1247-1252); “E depois se houvesse a continuidade do trabalho onde depois pudesse fazer algum transfere para a parte mais prática, acredito que sem dúvida alguma...” (1284-1286); “Sim é um tema que dá pano para mangas, não é. Dá para abordar muitas questões e inclusive fazer um trabalho mais, mais prático, e puxando um bocadinho para a minha área, um trabalho expressivo e corporal, e que sem dúvida alguma que iria ser muito, muito importante porque temos vários utentes que têm dificuldade em regular as suas emoções e haver uma continuidade a falar sobre

o tema, sem dúvida que é importante.” (1290-1294); “(...) também tem a ver um bocadinho com a situação que nós estamos a enfrentar, que é totalmente atípica. Como se conjuga ali depois o fator de estarem cansados de estar em casas, estão fartos das atividades online, estão fartos de estar presos.” (1288-1300); “(...) sendo que aquilo que eu tenho certeza, é que se houver ou se houvesse alguma possibilidade de no futuro fazer a aplicação desta atividade de um modo presencial, sem dúvida alguma que ela iria ter mais frutos e iria muito provavelmente resultar melhor, porque também daria para fazer outro tipo de experiências e atividades com eles.” (1325-1328)

Anexo I

Manual do Programa da Intervenção

“Por Falar em Emoções...”



## Índice

1. Descrição geral da intervenção
  - 1.1.Introdução
  - 1.2.Objetivos
  - 1.3.Perfil dos participantes
  - 1.4.Metodologia
2. Sessões de psicoeducação
3. Sessões de teatro
4. Referências
5. Anexos
  - 5.1. Anexo 1; Apresentações Powerpoint Da Atividade “Por Falar Em Emoções...”
  - 5.2.Anexo 2: Guião de discussão do Filme Divertidamente
  - 5.3.Anexo 3: Jogo de Tabuleiro das Emoções

## **1. Descrição geral da intervenção**

### **1.1. Introdução:**

A intervenção de psicoeducação “Por falar em emoções...” surgiu durante as semanas iniciais do estágio da autora numa instituição que trabalha com pessoas com experiência de doença mental, na sua recuperação e reintegração na comunidade e sociedade envolvente. Neste contexto foi observado e sentido que a grande maioria dos utentes tinha dificuldade em pôr/dar uma palavra no/ao seu sentir, referindo quase sempre o “estou bem/contente” ou “estou mal” sem depois desenvolver muito mais o assunto, por vezes, por falta de vocabulário e conhecimento sobre as emoções para o fazer, ou derivado de dificuldades a nível do desenvolvimento emocional.

Tendo em conta que as emoções são uma parte integrante do indivíduo e que uma inteligência emocional aprimorada tem efeitos positivas na saúde e bem-estar dos mesmos, como por exemplo ter uma maior capacidade de adaptação à sociedade envolvente e a situações stressantes (Batool, 2011), a autora sentiu que poderia ser útil criar um programa de psicoeducação, onde se aprofundasse o tema das emoções, e que, cada uma na sua vez, fosse sendo explorada através do jogo, do debate e do encontro, no corpo, nas ações e nas relações.

Importa ainda referir que no parecer de alguns investigadores (Zhao, Sampson, Xia e Jayaram, 2015), pessoas com experiência de doença mental puderam usufruir de melhorias a nível de saúde mental e funcionamento social, após terem sido alvo de um programa breve de psicoeducação (de 10 sessões ou menos).

Quando se trabalha com este tipo de populações um dos objetivos a ter em conta é o de dar “voz” a estas pessoas. No caso deste programa de intervenção, através do corpo, do jogo e da psicoeducação o objetivo é o de oferecer ferramentas para que melhor se expressassem e entendessem a expressão emocional do outro, aprimorando assim a sua comunicação e sentido de compreensão – os próprios sentirem-se compreendidos e melhorarem capacidade de compreender os outros – e, conseqüentemente, estes pontos terem impacto positivo no recovery de cada um.

## **1.2. Objetivos:**

### Objetivo geral:

Aumentar o vocabulário e conhecimento referente às emoções para uma melhor expressão emocional e, conseqüente, bem-estar e sentimento de “ser ouvido e compreendido”.

Aprimorar a percepção e compreensão das emoções em relação aos outros e no próprio.

Melhorar a capacidade para lidar com as emoções (próprias e de outros) através de diversas estratégias.

“Dar voz” a esta população, que enquanto minoria tende a ser menos ouvida.

### Objetivos específicos:

Amplificar o vocabulário e conhecimento dos utentes referente às emoções, para uma melhor expressão emocional.

Melhorar a percepção das emoções relativamente aos outros e em relação ao próprio.

Fomentar a ideia de que apesar de algumas emoções parecerem mais ou menos agradáveis, todas nos são úteis.

Aumentar o nível de aceitação das diversas emoções que podemos ter, sem que se distingam como “boas” e “más”.

Fomentar a coesão de grupo.

Incremento da consciência corporal relativa às diversas emoções, no próprio e nos outros.

Estimular a vontade de partilha com os outros das emoções sentidas (na vida cotidiana).

Melhoria e aquisição de novas formas de lidar com as emoções dos outros e com as nossas através de estratégias básicas (como por exemplo a respiração).

## **1.3. Perfil dos participantes:**

- Pessoas com experiência de doença mental grave;
- Idades compreendidas entre os 18 e os 80 anos de idade;

- Ausência de deterioração cognitiva grave e de atraso mental diagnosticado;
- Ausência de sintomas psicóticos agudos ativos, que impeçam a participação nas atividades;

#### **1.4. Metodologia:**

Esta intervenção foi composta por 11 sessões de psicoeducação online (ver em Anexo 1), com o uso do jogo e do debate, com 1 hora de duração média e uma vez por semana, e 10 sessões de teatro, presencial ou online, também semanais, com 1 hora de duração média. Estas sessões aconteciam em simultâneo, ou seja, por semana existiam 2 sessões, uma de cada tipo.

É recomendável que as sessões sejam orientadas por 2 psicólogas/os. Os grupos da sessão online não têm limite de participantes sendo que o número ideal para sessões em sistema presencial seria no máximo 12 participantes, por outro lado, relativamente às sessões de teatro presencial o grupo de participantes pode ir dos 3 até aos 10 participantes. Recomenda-se ainda que os grupos sejam feitos com atenção ao desenvolvimento cognitivo dos participantes, de forma a não existir uma grande disparidade entre os mesmos e que a linguagem seja a mais adequada a cada grupo.

Os materiais necessários para as sessões de psicoeducação online passam pelo uso de computador, projetor (no caso das residências), apresentações em formato de power point, vídeos (tanto explicativos como musicais), papel e canetas para alguns exercícios. Todas as sessões começam com um pequeno resumo do falado na sessão anterior e apresentação do tema da sessão em curso, de forma a enquadrar e recordar os participantes do que foi e será abordado. Recomenda-se ainda que exista um ritual de entrada e de saída para estas sessões, de forma a rotinar a atividade para os utentes, como um elemento regulador. Neste caso O ritual de entrada foi dividido em duas partes, a primeira chamada “Hora de abanar o esqueleto” em que se punha uma música e seria, então, o momento de dança livre para ativação do corpo e mente, pois sendo uma atividade online é importante cativar os participantes a ligarem-se à atividade através de um computador (momento por vezes complicado, tendo em conta que os utentes muitas vezes se sentavam nos sofás e era fácil ceder a uma certa inércia e desatenção), e em segundo lugar seria o momento da “Partilha semanal”, onde convidávamos os utentes a partilharem o decorrer da sua semana, se tinha corrido bem ou não, e caso quisessem desabafar algo com os presentes este seria o espaço ideal para isso. Por fim, como ritual de saída, realizávamos um momento de relaxamento guiado, com uma música instrumental de fundo, para que fosse possível

descontraírem da sessão que, ocasionalmente, poderia ser intensa dado o tema abordado. Em todos os relaxamentos feitos era fundamental garantir que os temas abordados não ficassem como um peso em cada um, mas sim que a coexistência de todas as emoções era importante de aceitar, tal como senti-las nos momentos “certos”, ou seja, sem ignorar a sua existência.

Os conteúdos das sessões de psicoeducação desta intervenção são os seguintes:

### **Sessões de psicoeducação:**

Sessão.1: Apresentação da atividade online “Por falar em emoções...” e dos respetivos rituais, e apresentação das 5 emoções básicas retratadas no filme *Divertidamente*.

Sessão.2: Visualização da primeira parte do filme “*Divertidamente*” e debate com os utentes seguindo um guião.

Sessão.3: Visualização da segunda parte do filme “*Divertidamente*” e debate com os utentes seguindo um guião.

Sessão.4: Visualização da terceira parte do filme “*Divertidamente*” e debate com os utentes seguindo um guião.

Sessão.5: Apresentação da emoção “Tristeza” e exploração da mesma, a nível psicológico, corporal e relacional.

Sessão.6: Apresentação da emoção “Medo (e Surpresa)” e exploração da mesma, a nível psicológico, corporal e relacional.

Sessão.7: Apresentação da emoção “Raiva” e exploração da mesma, a nível psicológico, corporal e relacional.

Sessão.8: Apresentação da emoção “Nojo (e Desprezo)” e exploração da mesma, a nível psicológico, corporal e relacional.

Sessão.9: Apresentação da emoção “Alegria” e exploração da mesma, a nível psicológico, corporal e relacional.

Sessão.10: Conversa, debate e consolidação de conceitos sobre os temas das emoções anteriormente abordados com jogos de memória, estimulação e ativação de corpo (mímica, por exemplo) e esclarecimento de dúvidas.

Sessão.11: Conversa, debate e consolidação de conceitos sobre os temas das emoções anteriormente abordados com jogos de memória, estimulação e ativação de corpo (mímica, por exemplo) e esclarecimento de dúvidas.

## **2. Sessões de Psicoeducação:**

### **Sessão 1:**

Apresentação da atividade online “Por falar em emoções...” e dos respetivos rituais, e apresentação das 5 emoções básicas retratadas no filme Divertidamente.

### **Objetivos específicos:**

Dar a conhecer aos utentes o formato desta nova atividade

Apresentação base das emoções a ser abordadas na atividade

### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Introdução do Jogo do “Sim e...”, um jogo que se baseia na aceitação do que nos é dado enquanto história que está a ser cocriada pelo grupo.

Introdução das personagens do filme "DivertidaMente" (Docter, 2015), ou seja, das 5 emoções básicas apresentadas.

Discussão sobre estas 5 emoções e apresentação de exemplos de situações relativas a cada uma das emoções.

Formas adaptativas e não adaptativas das emoções.

Visualização de um vídeo relacionado com o filme "DivertidaMente" (Docter, 2015)

Ritual de saída (relaxamento guiado)

## **Sessão 2:**

Visualização da primeira parte do filme “DivertidaMente” (2015) de Pete Docter, através da partilha de ecrã do TEAMS, escolhido por ser um filme que aborda a questão das emoções e sua importância de uma forma bastante acessível. Debate sobre o filme (ver guião no Anexo 2)

### **Objetivos específicos:**

Através da visualização do filme “DivertidaMente” (Docter,2015), introduzir os personagens (emoções básicas) aos utentes e a sua relação e necessidade de coexistência.

### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

Filme “DivertidaMente” (Docter, 2015)

Guião de debate do filme (Anexo 2).

### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Visualização da primeira parte do filme “DivertidaMente” (2015) de Pete Docter, através da partilha de ecrã do TEAMS

Realização de um debate sobre o filme, com guião

Ritual de saída (relaxamento guiado)

### **Sessão 3:**

Visualização da segunda parte do filme “DivertidaMente” (2015) de Pete Docter, através da partilha de ecrã do TEAMS, escolhido por ser um filme que aborda a questão das emoções e sua importância de uma forma bastante acessível. Debate sobre o filme (ver guião no Anexo 2)

#### **Objetivos específicos:**

Através da visualização do filme “DivertidaMente” (Docter,2015), introduzir os personagens (emoções básicas) aos utentes e a sua relação e necessidade de coexistência.

#### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

Filme “DivertidaMente” (Docter, 2015)

Guião de debate do filme (Anexo I).

#### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Visualização da segunda parte do filme “DivertidaMente” (2015) de Pete Docter, através da partilha de ecrã do TEAMS

Realização de um debate sobre o filme, com guião

Ritual de saída (relaxamento guiado)

#### **Sessão 4:**

Visualização da terceira parte do filme “DivertidaMente” (2015) de Pete Docter, através da partilha de ecrã do TEAMS, escolhido por ser um filme que aborda a questão das emoções e sua importância de uma forma bastante acessível. Debate sobre o filme (ver guião no Anexo 2)

#### **Objetivos específicos:**

Através da visualização do filme “DivertidaMente” (Docter,2015), introduzir os personagens (emoções básicas) aos utentes e a sua relação e necessidade de coexistência.

#### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

Filme “DivertidaMente” (Docter, 2015)

Guião de debate do filme (Anexo 2).

#### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Visualização da terceira parte do filme “DivertidaMente” (2015) de Pete Docter, através da partilha de ecrã do TEAMS

Realização de um debate sobre o filme, com guião

Ritual de saída (relaxamento guiado)

## **Sessão.5:**

### **Objetivos específicos:**

Exploração de cada uma das emoções apresentadas no filme, neste caso, Tristeza, a nível psicológico, corporal e relacional.

### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Explicação generalista da emoção

Desenho de caras tristes

Imitação corporal de alguém que está triste

Desenho ou escrita de três coisas ou situações que os deixassem tristes ou cabisbaixos, com possibilidade de partilha com o grupo

Última vez tristes e que tipo de pensamentos surgem habitualmente

A tristeza no corpo (Onde é que a sentimos? É sempre no mesmo sitio ou pode variar? Ficamos com mais energia ou com menos?)

A tristeza na relação com o outro (debate)

A aceitação da tristeza

Jogo de ligação entre os personagens do filme (emoções) e as expressões faciais da personagem principal (Riley)

Ritual de saída (relaxamento guiado)

## **Sessão.6:**

### **Objetivos específicos:**

Exploração de cada uma das emoções apresentadas no filme, neste caso, Medo e Surpresa, a nível psicológico, corporal e relacional.

### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Representação da expressão facial e corporal de medo

Diferenciação entre medo e surpresa através de imagens de expressões faciais

Explicação generalista da emoção, medo adaptativo e não adaptativo (fobias, por exemplo)

Desenho ou escrita de três coisas ou situações que os deixassem com medo, com possibilidade de partilha com o grupo

Debate: “O que fazer perante esse medo? Enfrentar ou fugir?”

O medo no corpo (Onde é que a sentimos? É sempre no mesmo sitio ou pode variar? Ficamos com mais energia ou com menos?)

O medo na relação com o outro (debate)

Sopa de letras com palavras relacionadas com o medo e surpresa

Ritual de saída (relaxamento guiado)

## **Sessão.7:**

### **Objetivos específicos:**

Exploração de cada uma das emoções apresentadas no filme, neste caso, Raiva, a nível psicológico, corporal e relacional.

### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Identificação da emoção Raiva em imagens de expressões faciais variadas

Relação da raiva com o corpo (onde? Mais tenso ou mais relaxado?)

A raiva na relação com os outros

Introdução do conceito “espectro de intensidade das emoções”

A impulsividade – explicação, debate e estratégias

Sopa de letras com palavras relacionadas com raiva (extra 3 palavras de estratégia “calma, pensar, agir”)

Ritual de saída (relaxamento guiado)

## **Sessão.8:**

### **Objetivos específicos:**

Exploração de cada uma das emoções apresentadas no filme, neste caso, Nojo e Desprezo, a nível psicológico, corporal e relacional.

### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Explicação generalista das emoções

Dinâmica de diferenciação de expressões faciais de nojo e desprezo

Nojo e Desprezo e a relação com o corpo (quando sentimos, onde sentimos)

Nojo e Desprezo na relação com os outros

Debate acerca do estigma sobre a doença mental (desprezo)

Jogo do carrinho (versão do jogo da forca, com as palavras: ignorar, indiferença, repulsa, aversão)

Ritual de saída (relaxamento guiado)

## **Sessão.9:**

### **Objetivos específicos:**

Exploração de cada uma das emoções apresentadas no filme, neste caso, Alegria, a nível psicológico, corporal e relacional.

### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Explicação generalista da emoção

Expressões corporais e faciais de alegria (mímica)

Diferenças e semelhanças entre imagens de expressões faciais de alegria

A alegria na relação com o corpo e pensamentos

A alegria na relação com os outros

O respeito e a partilha das emoções do outro

Sopa de letras com palavras relacionadas com a alegria

Ritual de saída (relaxamento guiado)

## **Sessão.10:**

### **Objetivos específicos:**

Consolidação de conceitos abordados nas sessões anteriores, através de diferentes dinâmicas e jogos

Esclarecimento de possíveis dúvidas sobre qualquer um dos temas abordados

### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Passagem pelos PowerPoints das sessões realizadas até à data

Esclarecimento de dúvidas e partilhas

Jogo de ligação entre as emoções (palavras) e as expressões faciais correspondentes

Explicação sobre as intensidades das emoções com ajuda de imagens ilustrativas

Ritual de saída (relaxamento guiado)

## **Sessão.11:**

### **Objetivos específicos:**

Consolidação de conceitos abordados nas sessões anteriores através de diferentes dinâmicas e jogos

Esclarecimento de possíveis dúvidas sobre qualquer um dos temas abordados

### **Materiais:**

Computador e projetor.

Apresentação Power point.

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

### **Procedimento e Organização da sessão:**

Ritual de entrada (música/dança e partilha semanal)

Passagem pelos PowerPoints das sessões realizadas até à data

Esclarecimento de dúvidas e partilhas

Aceitação das emoções que aparecem e entender que as emoções, “tal como as nuvens que tapam o sol e fazem o dia mais cinzento”, são passageiras e é importante dar lugar e espaço tanto a nós próprios como aos outros para as sentir e partilhar.

Sopa de letras com palavras relacionadas com as emoções

Jogo “de tabuleiro” (ver Anexo 3) criado com duas componentes, uma de palavras relacionadas/associadas à emoção X e a segunda de realização de mímicas da emoção Y

Ritual de saída (relaxamento guiado)

### **3. Sessões de Teatro:**

O objetivo do uso do teatro nesta intervenção está relacionado com o uso do corpo e da expressão do mesmo, de modo a pôr os diversos conceitos abordados nas sessões de psicoeducação e hipotéticas situações em prática, sendo assim utilizado como um treino complementar às restantes sessões.

Todas as sessões de teatro começariam com um pequeno aquecimento (respirações, corpo, música, são alguns exemplos), para conexão do grupo, e terminariam com alongamentos e relaxamento do corpo, habitualmente realizávamos a dinâmica da fogueira, no início ou no fim, com a finalidade de “queimar” as coisas que não queríamos para nós e para as nossas vidas (exemplo: queimar o egoísmo).

Quanto ao número de sessões e quantidade de dinâmicas realizadas, é importante referir que cada grupo terá o seu tempo e forma de evolução, as sessões teatro acompanham as sessões de psicoeducação, podendo variar entre 7 e 11 e, por isso, é possível que nem todos os grupos consigam chegar a todas as dinâmicas, é preciso que o líder da intervenção vá avaliando o nível onde se encontram.

#### **Materiais:**

Corpo e/ou Voz

No caso de a sessão ser executada remotamente, necessário que o computador tenha colunas e microfone.

Algum material que se possa pôr no chão para o dividir em quadrantes para a dinâmica “Corda das Emoções”

#### **Dinâmicas:**

Jogo do Presente Oferecido – este jogo tem por base a aceitação e a ideia é oferecermos um presente (imaginário) ao colega da direita, por exemplo, mas o colega não sabe o que é, abre o suposto presente e reage como se aquele fosse o melhor presente que lhe poderiam ter oferecido e agradece, só depois é que a pessoa que ofereceu o presente revela o que era, e

mesmo que o outro não goste assim tanto dessa revelação, o objetivo é que continue a aceitá-lo com gosto.

Exercício de consciência corporal e expressões faciais das emoções – em roda cada um representa uma emoção à sua escolha e os restantes imitam, até termos as 5 emoções do filme representadas (alegria, raiva, tristeza, nojo e medo) (Docter, 2015).

Jogo da Estátua, em que cada um, e à vez, tem de fazer uma estátua de uma das 5 emoções faladas e o resto do grupo tinha de adivinhar qual era a emoção representada. Variante: Jogo das Estátuas Sonoras das Emoções, uso do som nas estátuas (sem palavras)

Jogo de mímica em grupos de 3, onde o foco seria representar as emoções ou, mais para o final, alguma situação que provocasse uma das 5 emoções e o grupo oposto teria de adivinhar o que era (emoção e situação).

Jogo da Mímica e Som das Emoções, em que, na primeira fase, faziam o que queriam representar e os restantes participantes teriam de adivinhar/reconhecer qual era a emoção, numa fase seguinte nós atribuiríamos um personagem (ex.: pasteleira, guitarrista) em combinação com uma emoção, desta vez somente mímica, e os restantes teriam de adivinhar tanto a emoção como o personagem representado.

Dinâmica das Diferentes Entoações consoante as Diferentes Emoções, onde os participantes teriam de começar por dizer o seu nome com diferentes entoações, uma mais triste, outra chateada, outra alegre, e de seguida fazer a mesma coisa, mas com a frase “A vida é bela e...”, dando a continuação que quisessem em jeito de improviso. Variante: um participante usa a frase escolhendo a emoção que quer representar e os restantes adivinham.

Dinâmica da Corda das Emoções, onde se usa uma corda ou algo para dividir o “palco” (no chão) entre duas emoções distintas (uma de cada lado), no caso desta sessão, foi a alegria e a tristeza, estabelece-se uma personagem para cada um dos intervenientes do par (ex.: polícia e ladrão) e de seguida as personagens estabelecem um diálogo, cada uma do seu lado, ou seja, cada uma a dialogar com uma emoção distinta da outra, depois trocam de lado (vão para a outra emoção), mantendo a mesma personagem, apenas muda o registo/emoção que representam, por exemplo, o ladrão começa no lado da alegria e o polícia no da tristeza e improvisam uma cena de diálogo entre os dois personagens, em seguida trocam e o ladrão passa a representar a tristeza e o polícia a alegria e continuam o diálogo, mas com diferentes emoções. Com a possibilidade de complexificar a dinâmica: continuamos com o uso da alegria num dos lados e depois alterna-

se o outro lado entre medo, raiva e nojo. Dando como exemplo a situação, quando foi com o medo, no final da dinâmica foi possível introduzir mais uma personagem que iria representar a raiva (em vez de 2, eram 3 emoções em cena); na sessão “alegria vs. raiva” explorou-se mais personagens em cena, ou seja, 3 a representarem do lado da raiva com mais 2 a representarem o lado da alegria e, no final, seria possível passar um dos personagens à emoção do nojo. Já na sessão da “alegria vs. nojo (desprezo)” fez-se também esta versão com 3 personagens do lado alegria e uma do lado do desprezo e foi concebível adicionar um 5º elemento que representaria a raiva. Na última sessão de teatro com um dos grupos de utentes, foi possível realizar a dinâmica da Corda das Emoções no seu ponto mais complexo, ou seja, com 2 cordas fazer 4 “quadrados/quadrantes” no chão correspondentes a 4 emoções (Alegria – Raiva – Tristeza – Medo), uma personagem em cada quadrante, e onde se ia rodando no sentido dos ponteiros do relógio e as personagens tinham de manter e só mudar a emoção representada. Importa apenas referir que o uso da alegria em todas estas dinâmicas foi feito enquanto elemento facilitador para a representação, isto porque, para os utentes sendo a alegria “mais positiva” tornar-se-ia mais fácil tê-la sempre em contraste com as outras emoções, percebidas por eles como “menos positivas”.

#### 4. Referências

- Batool, S. S. (2011). Emotional intelligence based treatment in mental illness: a prospective analysis. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)*, 31(2), 251-259. [https://www.bzu.edu.pk/PJSS/Vol31No22011/Final\\_PJSS-31-2-05.pdf](https://www.bzu.edu.pk/PJSS/Vol31No22011/Final_PJSS-31-2-05.pdf)
- Zhao, S., Sampson, S., Xia, J., & Jayaram, M. B. (2015). Psychoeducation (brief) for people with serious mental illness. *Cochrane Database of Systematic Reviews. Published*. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd010823.pub2>

## 5. Anexos

### Anexo 1; Apresentações Powerpoint Da Atividade “Por Falar Em Emoções...”

#### Sessão 1

Diapositivo

1



Diapositivo

2



Diapositivo

3



Diapositivo

4



Diapositivo  
5



**ALEGRIA:** O que que sentem quando ouvem a sua música preferida? Ou comem a vossa refeição favorita?**TRISTEZA:** O que que sentem quando algo lhe corre mal? Ou quando não podem passear porque está a chover?**NOJO/DESPREZO:** O que que sentem quando sentem ou veem uma comida estragada?**RAIVA:** O que que sentem quando mexem nas nossas coisas sem pedir autorização? Ou quando sentem que uma situação foi injusta para vocês?**MEDO/SURPRESA:** O que que sentem quando estão perante o perigo? Ou por exemplo quando apareceu o COVID-19?

Diapositivo  
6



Diapositivo  
8



## Sessão 5

Diapositivo  
1



Diapositivo  
2



Diapositivo  
3



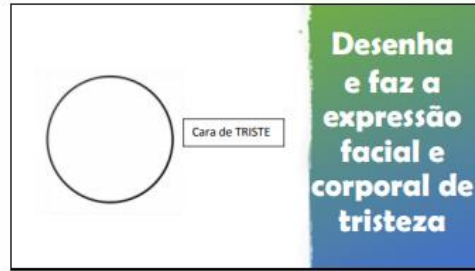
Diapositivo  
4



Diapositivo  
5



Diapositivo  
6



Diapositivo  
7



Diapositivo  
8



Pensem para vocês a última vez que ficaram tristes (quando, onde e com quem?), pensem primeiro para vocês e quem quiser pode compartilhar. E que pensamentos surgem nessas alturas? E como são esses pensamentos, positivos, negativos, os dois?

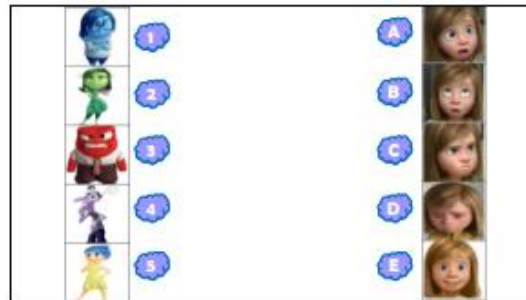
Diapositivo  
9



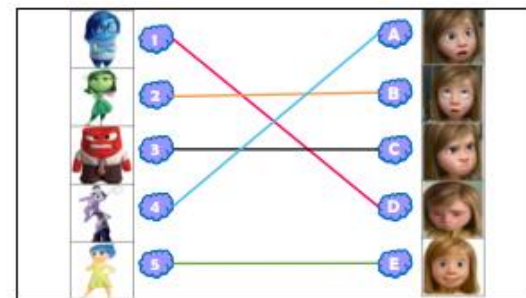
Diapositivo  
10



Diapositivo  
11



Diapositivo  
12



Diapositivo  
13



Diapositivo  
14



## Sessão 6

Diapositivo  
1



Diapositivo  
2



Diapositivo  
3



Diapositivo  
4



Diapositivo  
5



Faça a sua expressão de medo

Diapositivo  
6



Diferenciar expressões de medo, ou de surpresa (boa ou má,- que pode deixar com medo)

Diapositivo  
7



Medo adaptativo (sobrevivência) ≠ medo desadaptativo (fobias)

Diapositivo  
8



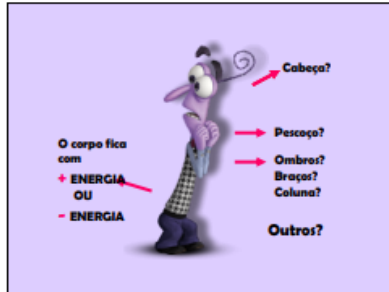
E o que fazem para com esse medo? Enfrenta? Ou foge? E quando enfrentam, o que fazem? Como?

Diapositivo  
9

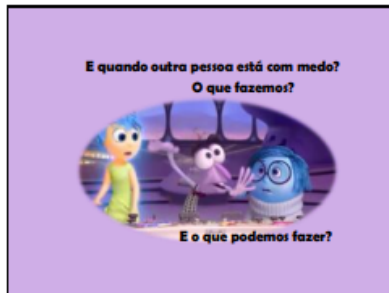


Pensem para vocês a ultima vez que ficaram medo (quando, onde e com quem?), pensem primeiro para vocês e quem quiser pode compartilhar. E que pensamentos surgem nessas alturas? E como são esses pensamentos, positivos, negativos, os dois

Diapositivo  
10



Diapositivo  
11



Diapositivo  
12

**SOPA DE LETRAS:**

- Timidez
- Medo
- Ansiedade
- Preocupação
- Fobia
- Pânico
- Apreensão
- Angústia
- Temor
- Susto
- Surpresa

A	G	H	T	J	M	I	D	E	Z	O
P	M	K	I	O	C	I	N	Á	P	A
R	E	D	A	G	O	A	D	J	L	S
E	D	I	N	S	A	J	U	F	N	
O	O	D	S	E	V	B	I	S	I	E
C	A	U	I	R	O	O	C	T	N	E
U	I	O	E	U	X	F	U	O	H	R
P	R	F	D	O	P	I	E	T	O	P
A	O	S	A	M	O	S	T	I	A	
C	E	I	D	O	R	A	G	E	M	
A	L	T	E	M	O	R	U	S	A	T
O	A	I	S	U	R	P	R	E	S	A

Sopa de letras: timidez, medo, ansiedade, preocupação, fobia, pânico, apreensão, angústia, temor, susto, surpresa.

Diapositivo  
13

- Timidez
- Medo
- Ansiedade
- Preocupação
- Fobia
- Pânico
- Apreensão
- Angústia
- Temor
- Susto
- Surpresa
- Alegria
- Coragem

A	G	H	T	J	M	I	D	E	Z	O
P	M	K	I	O	C	I	N	Á	P	A
R	E	D	A	G	O	A	D	J	L	S
E	D	I	N	S	A	J	U	F	N	
O	O	D	S	E	V	B	I	S	I	E
C	A	U	I	R	O	O	C	T	N	E
U	I	O	E	U	X	F	U	O	H	R
P	R	F	D	O	P	I	E	T	O	P
A	C	S	A	N	C	O	S	T	I	A
C	E	I	D	O	R	A	G	E	M	
A	L	T	E	M	O	R	U	S	A	T
O	A	I	S	U	R	P	R	E	S	A

Diapositivo  
14



**Hora de Relaxar ...**



Diapositivo  
15



*Obrigada e Até já!*

## Sessão 7

Diapositivo  
1



**Por falar em emoções ...**

Estágio de Pós-graduação Clínica  
Margarida Barbeito  
Núzia Galvão

Diapositivo  
2



A despejar a minha raiva  
A viver as emoções  
A desejar o que não tive  
Agarrado às tentações  
E quando as nuvens partirem  
O céu azul ficará  
E quando as trevas abrirem  
Vais ver, o sol brilhar

Diapositivo  
3



Diapositivo  
4



Diapositivo  
5



Diapositivo  
6



Diapositivo  
7



Diapositivo  
8



Diapositivo  
9



E o que fazem com essa RAIVA? Enfrenta? Ou foge? E quando enfrentam, o que fazem? Como?  
**TEMOS QUE TER ATENÇÃO À IMPULSIVIDADE**

Diapositivo  
10



Pensem para vocês a ultima vez que ficaram com RAIVA (quando, onde e com quem?), pensem primeiro para vocês e quem quiser pode compartilhar. E que pensamentos surgem nessas alturas? E como são esses pensamentos, positivos, negativos, os dois?

Diapositivo  
11



Diapositivo 12

**SOPA DE LETRAS:**

- Raiva
- Chatear
- Fúria
- Irritar
- Gritar
- Ira
- Revolta
- Impulsivo
- Indignação

ALMA  
PENSAR  
AGIR

D	O	V	I	S	L	U	P	M	I	A
I	J	U	Z	A	U	P	A	N	U	H
M	G	R	I	T	A	R	O	G	O	L
I	P	A	A	F	S	X	F	C	I	A
A	U	S	A	T	R	U	F	V	G	R
T	K	N	V	O	V	B	I	O	P	A
L	J	E	S	C	H	A	T	E	A	R
O	R	P	O	G	U	M	H	U	X	I
V	E	U	S	I	E	L	V	E	F	Ç
E	I	R	R	I	T	A	R	F	O	Z
R	H	O	Á	F	A	C	A	I	H	U
T	I	N	D	I	G	N	A	Ç	Ã	O

Palavras: raiva, chatear, fÚRIA, irritar, gritar, ira, revolta, impulsivo, indignação  
Calma, pensar, agir

Diapositivo 13

**SOPA DE LETRAS:**

- Raiva
- Chatear
- Fúria
- Irritar
- Gritar
- Ira
- Revolta
- Impulsivo
- Indignação

ALMA  
PENSAR  
AGIR

D	O	V	I	S	L	U	P	M	I	A
I	J	U	Z	A	U	P	A	N	U	H
M	G	R	I	T	A	R	O	G	O	L
I	P	A	A	F	S	X	F	C	I	A
A	U	S	A	T	R	U	F	V	G	R
T	K	N	V	O	V	B	I	O	P	A
L	J	E	S	C	H	A	T	E	A	R
O	R	P	O	G	U	M	H	U	X	I
V	E	U	S	I	E	L	V	E	F	Ç
E	I	R	R	I	T	A	R	F	O	Z
R	H	O	Á	F	A	C	A	I	H	U
T	I	N	D	I	G	N	A	Ç	Ã	O

Palavras: raiva, chatear, fÚRIA, irritar, gritar, ira, revolta, impulsivo, indignação  
Calma, pensar, agir

Diapositivo 14

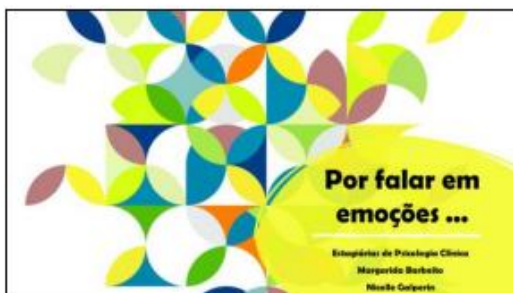


Diapositivo 15



## Sessão 8

Diapositivo 1



Diapositivo  
2



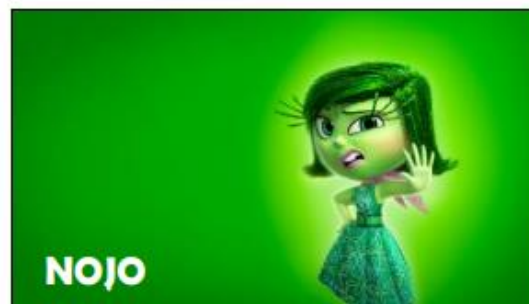
Diapositivo  
3



Diapositivo  
4



Diapositivo  
5



Diapositivo  
6



Diferenciar expressões de NOJO das de DESPREZO (aversão), emoções parecidas

Diapositivo  
7



Diapositivo  
8



Diapositivo  
9



Assumes ou esconde o nojo/  
desprezo?

Diapositivo  
10

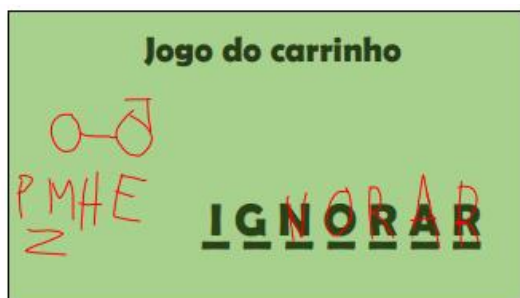


Diapositivo  
11



Palavras: ignorar, indiferença,  
repulsa

Diapositivo  
12



Palavras: ignorar, indiferença,  
repulsa

Diapositivo  
13



Palavras: ignorar, indiferença,  
repulsa

Diapositivo  
14



Palavras: ignorar, indiferença,  
repulsa

Diapositivo  
15



Diapositivo  
16



## Sessão 9

Diapositivo  
1

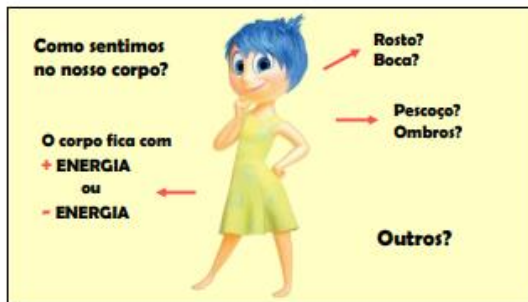


Diapositivo  
6



Semelhanças nas faces de  
alegria

Diapositivo  
7



Diapositivo  
8



Que tipos de pensamentos  
aparecem? Como são esses  
pensamentos?

Diapositivo  
9



É importante também ficarmos  
felizes pelas outras pessoas, e  
sabermos partilhar dessa  
felicidade

E quando nós não estamos e o  
outro está alegre? Devemos  
chegar a um acordo tanto quem  
está feliz e quem não está, em  
respeitar e partilhar as emoções  
do outro e apoiar

Diapositivo  
10



Música – Peça  
Felicidade  
(Melim)

Diapositivo 11

**Sopa de Letras :**

- Alegria
- Felicidade
- Disposição
- Sorriso
- Positivo
- Aceitação
- Energia
- Satisfação
- Entusiasmo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
a	E	D	A	D	I	C	I	L	E	F	A
b	O	J	U	Z	A	U	P	E	N	U	C
c	Â	L	A	O	V	I	T	I	S	O	P
d	Ç	S	U	L	M	I	J	R	I	H	A
e	I	O	A	C	E	I	T	A	Ç	Â	O
f	S	R	J	V	O	G	B	I	Ó	P	I
g	O	R	R	A	I	G	R	E	N	E	M
h	P	I	E	O	G	U	S	I	U	X	I
i	S	S	P	S	I	E	V	V	A	F	Ç
j	I	O	Â	Ç	A	F	S	I	T	A	S
h	D	H	P	U	X	F	I	A	C	O	S
i	T	E	N	T	U	S	I	A	S	M	O

Palavras: alegria, felicidade, disposição, bem-estar, sorriso, positivo, aceitação, energia, satisfação, entusiasmo

Diapositivo 12

**Sopa de Letras :**

- Alegria
- Felicidade
- Disposição
- Sorriso
- Positivo
- Aceitação
- Energia
- Satisfação
- Entusiasmo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
a	E	D	A	D	I	C	I	L	E	F	A
b	O	J	U	Z	A	U	P	E	N	U	C
c	Â	L	A	O	V	I	T	I	S	O	P
d	Ç	S	U	L	M	I	J	R	I	H	A
e	I	O	A	C	E	I	T	A	Ç	Â	O
f	S	R	J	V	O	G	B	I	Ó	P	I
g	O	R	R	A	I	G	R	E	N	E	M
h	P	I	E	O	G	U	S	I	U	X	I
i	S	S	P	S	I	E	V	V	A	F	Ç
j	I	O	Â	Ç	A	F	S	I	T	A	S
h	D	H	P	U	X	F	I	A	C	O	S
i	T	E	N	T	U	S	I	A	S	M	O

Palavras: alegria, felicidade, disposição, bem-estar, sorriso, positivo, aceitação, energia, satisfação, entusiasmo

Diapositivo 13

FELICIDADE – SEU JORGE  
[https://www.youtube.com/watch?v=2mGV\\_b47MM8](https://www.youtube.com/watch?v=2mGV_b47MM8)

Música –  
Felicidade (Seu Jorge)

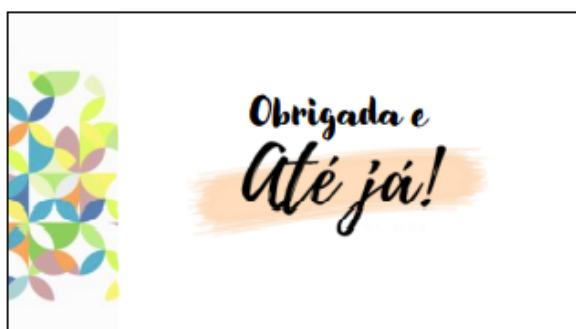
Diapositivo 14

**Hora de Relaxar ...**



Diapositivo 15

Obrigada e  
*Até já!*



## Sessões 10 e 11

Diapositivo  
1



Diapositivo  
2



Diapositivo  
3



Diapositivo  
4



As emoções são parte das decisões que tomamos. Em excesso, tal como em tudo, as emoções podem nos atrapalhar.

Diapositivo  
5



Diapositivo 6



Diapositivo 7



Diapositivo 8



Diapositivo 9



Diapositivo 10



Diapositivo  
11



Diapositivo  
12



## **Anexo 2: Guião de discussão do Filme Divertidamente**

**28/12/2020**

### **1ª parte do filme Divertidamente**

Quando acontece alguma mudança em nossas vidas, isto nos suscita algumas emoções? O que que podemos sentir?

Quando a Riley chega na casa nova ela fica decepcionada com a casa, depois com o caminhão da mudança que ainda vai demorar chegar... Quando algo não corre como nós esperamos, como nos sentimos?

E quando parece que só há problemas, por vezes conseguimos ver o lado positivo? Como?

Quando ficamos tristes, como que expressamos isso? Sorrimos? choramos? Ficamos com mais energia/mais abertos ou menos energia/mais fechados? Supondo que algumas vezes choramos de tristeza, como se sentem? Nos faz sentir mais tristes? Ou causa algum alívio?

E quando a Riley se apresenta para os novos colegas na escola? E fala de memórias felizes e agora se sente triste com elas? Por que isso acontece? Nostalgia/saudade

Nem tudo é um mar de rosas, nem sempre a alegria pode se tomar conta de tudo. O que acham? As outras emoções por vezes podem ser eles a tomar conta?

-Pensamentos: perceberam o que a tristeza faz com nossos pensamentos? Por vezes faz nos ver as coisas de forma negativa.... E a alegria?

**05/01/2021**

### **2ª parte do filme Divertidamente**

A alegria no início do filme tenta sempre excluir a tristeza, e acabam as duas por se perder o que causa mal estar na personagem (Riley), mas depois percebem que tem que trabalhar em conjunto para que tudo fique bem. Afinal só sabemos o que a alegria se vivenciarmos a tristeza.

O medo também faz parte de nós, todos nós temos os nossos medos (desde as coisas mais simples as mais complexas); é normal sentirmos medo

Diante de algumas situações difíceis, podemos deixar levar-nos por diferentes emoções, se nos deixarmos levar pelo medo agimos de uma maneira, se nos deixamos levar pela raiva agimos

de outra... então é importante termos consciência das nossas decisões sem que as emoções decidam por nós

No filme, as emoções que estavam no controlo da Riley tentaram remediar a situação e fugir para a sua antiga casa onde ela tinha memórias felizes, como se isso fosse lhe deixar feliz no entanto nem sempre voltar ao passado nos faz sentir felizes igual, porque na verdade o mais importante é vivermos o presente sendo ele qual for, mais feliz ou mais triste. Até porque as emoções são passageiras, a alegria pode se tornar tristeza ou vice-versa

**12/01/2021**

### **3ª parte do filme Divertidamente**

O que aconteceu quando a alegria cai no esquecimento e parecia que não havia solução para ela voltar? Ela lembrou de momentos que as fez sentir vontade de tentar mais, manteve o pensamento positivo e conseguiu resolver uma situação que parecia impossível

Como a alegria tenta pensar como a tristeza estaria para encontrá-la, isso nos faz pensar naquelas situações em que temos que nos colocar no lugar dos outros pra entender como eles se sentem e pensam

Algumas situações são tão difíceis para nós, que nos suscitam diversas emoções, então nesses momentos é importante que as vezes possamos parar, dar um passo atrás e pensar bem naquilo antes de tomar uma atitude

As vezes nós evitamos tanto sentir a tristeza, que quando de facto nos permitimos senti-la, isso revela algumas coisas, pois nos faz ser autênticos conosco e para com os outros

Quando as emoções aprendem a colaborar umas com as outras, trabalham em conjunto, ou seja, quando nós respeitamos cada uma das nossas emoções sem a tentar escondê-las, evita-las ou a achar que elas não são válidas, ou não servem para nada de bom... conseguimos então superar os desafios... ou seja quando nos permitimos sentir seja o que for, a tristeza, a raiva, o medo.... Isso nos ajuda a superar as situações mais difíceis

Portanto todas as emoções são importantes para nós e tem o seu valor, e desde que saibamos lidar com elas fica tudo bem.

# JOGO DAS EMOÇÕES

