

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ACONTECIMENTOS POSITIVOS E ESTRATÉGIAS DE
SAVORING EM CRIANÇAS E IDOSOS:
UM ESTUDO EXPLORATÓRIO**

Débora Pires Silva

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia da Educação e da Orientação

2011

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ACONTECIMENTOS POSITIVOS E ESTRATÉGIAS DE
SAVORING EM CRIANÇAS E IDOSOS:
UM ESTUDO EXPLORATÓRIO**

Débora Pires Silva

Dissertação orientada pela Professora Doutora Alexandra Marques Pinto

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia da Educação e da Orientação

2011

Agradecimentos

Agradeço a todos aqueles que directa ou indirectamente contribuíram para que esta monografia se tornasse uma realidade:

À Professora Doutora Alexandra Marques Pinto, por todo o apoio, motivação e orientação que me deu, pela sua disponibilidade e por me transmitir o gosto pela investigação.

À Dra. Ana Polido pela oportunidade que me deu de fazer parte do seu estudo e pela partilha de materiais e conhecimentos.

A todos os Professores da Secção de Psicologia de Educação e Orientação, que muito contribuíram ao longo destes dois anos para a minha formação.

Ao colégio, especialmente à Dra. Raquel, aos coordenadores e professores, bem como à associação de reformados e pensionistas, por nos abrirem gentilmente as suas portas e por toda a sua disponibilidade; e a todos os idosos e crianças que partilharam connosco as suas alegrias e que sempre se mostraram interessados em colaborar nesta investigação.

À minha mãe, Ofélia, e ao meu “pai”, Jorge, e aos meus irmãos, Marco, Vanessa e Igor, pelo carinho, pela dedicação e por sempre acreditarem em mim e me incentivarem a fazer mais.

Aos meus avós, Hermínio e Lúcia, pelo apoio e carinho incondicionais, e por sempre acreditarem e se orgulharem de mim; e à restante família, pelo afecto e orgulho que sempre demonstraram.

Ao André, por ser o namorado mais paciente, carinhoso e compreensivo do mundo, por todo o seu amor e pela sua preciosa ajuda linguística.

À minha segunda família, D. Paula, Sr. Luís e Rita, pelo apoio, carinho e compreensão.

A todos os meus amigos (de Lisboa, Coimbra e Serra de Santo António e arredores) pelos bons momentos, pela partilha e pelo apoio; em especial ao Alexandre e à Monica pela amizade e pela ajuda na revisão deste estudo.

Resumo

Actualmente verifica-se um crescente interesse e conseqüente aumento da investigação na área da psicologia positiva e na promoção do bem-estar, mas há ainda um longo caminho a percorrer na compreensão dos construtos relacionados com a mesma. Assim, este estudo pretendeu contribuir para o conhecimento de aspectos ainda pouco estudados na literatura: as vivências positivas das crianças e idosos e a forma como estes tentam potenciar as emoções positivas associadas às mesmas através do processo de *savoring* (um construto recente, relacionado com a promoção do bem-estar), procurando-se também comparar os resultados relativos a ambos os grupos. Com este objectivo em vista, foram conduzidas entrevistas de *focus group* com 23 idosos de uma associação de reformados e pensionistas e com 71 crianças do 3º ao 6º ano de escolaridade de um colégio privado, ambos na zona de Lisboa, e ainda utilizado o questionário WOSC (*Ways Of Savoring Checklist*), respondido por 8 idosos. Os dados recolhidos constituíram a base de uma análise de conteúdo, de carácter exploratório, através de uma análise de conteúdo. Os resultados mostraram algumas semelhanças ao nível dos acontecimentos positivos mencionados por idosos e crianças (não existindo diferenças globais entre as crianças dos diversos anos lectivos), acontecimentos esses maioritariamente relacionados com o convívio e relacionamento com a família, as viagens e sucessos a vários níveis. Os idosos mencionaram também muitos acontecimentos relacionados com actividades de lazer, enquanto as crianças mencionaram brincadeiras como constituindo alguns dos momentos mais positivos para si. Quanto às estratégias de *savoring*, em ambos os grupos destacou-se a estratégia de partilha com os outros, tendo as crianças apontado também outras estratégias como o comportamento manifesto e o prolongamento da experiência, mais comportamentais, enquanto os idosos mencionaram também a comparação e a auto-congratulação. A análise das respostas das crianças permitiu-nos chegar a quatro estratégias diferentes das resultantes dos estudos de Bryant e Veroff com adultos, o que pensamos ser um passo importante para futuros estudos na área do processo de *savoring* em crianças.

Palavras-Chave: Estratégias de *Savoring*; Acontecimentos positivos; Crianças; Idosos, Bem-estar.

Abstract

Nowadays takes place a growing interest and the consequent increasing of the investigation in the area of positive psychology and in the promotion of well-being, but there is still a long way to go through to understand the concepts related with it. Therefore, this study is intended to contribute for the knowledge of the aspects not yet studied in the literature: children's and elderly's positive experiences as well as the way they try to maximize the positive emotions related to it through the process of savoring (a recent concept, related with the promotion of well-being), also trying to compare the results of both groups. With this objective in mind, focus group interviews were conducted with 23 elderly of an *Associação de Reformados e Pensionistas* (Pensioners' Association) and with 71 children from the 3rd to the 6th years of school from a private school, both from the Lisbon area, and there was used WOSC (Ways Of Savoring Checklist) questionnaire, which was answered by 8 elderly. The data gathered composed the base of a content exploratory analysis. The results showed some similarities in the positive events mentioned by elderly and children (without global differences between the children from the different school years), which were mainly related with the interaction and relationship with the family, travelling, and successes in several areas. Elderly also mentioned many events related with recreation, while children mentioned fun as some of the most positive moments for themselves. In terms of savoring strategies, in both groups the strategy sharing with others was highlighted, with children also pointing out other strategies such as behavioral expression and the experience extension, more behavioral, while elderly also mentioned comparing and self-congratulation. The analysis of the children's answers allowed us to reach four different strategies from the studies of Bryant and Veroff with adults, which we thought to be an important step to future studies in the area of the process of savoring on children.

Keywords: Savoring strategies; Positive events; Children; Elderly; Well-being.

Índice

Resumo	ii
Abstract	iii
Introdução	1
Capítulo I – Enquadramento Teórico	2
Bem-estar e emoções positivas em crianças e idosos	2
1. As crianças	2
As emoções positivas na infância	2
2. Os idosos	4
As emoções positivas na terceira idade	6
O Modelo de <i>Savoring</i> de Bryant e Veroff	7
1. A Emergência do Paradigma da Psicologia Positiva	7
2. Conceito e Modelo de <i>Savoring</i>	9
Experiências de <i>savoring</i>	10
Processos de <i>Savoring</i>	11
Estratégias de <i>Savoring</i>	14
As funções do <i>savoring</i>	17
3. O <i>savoring</i> na infância e na velhice	19
Na infância	19
Na velhice	20
4. O presente estudo: Questões de Investigação	21
Capítulo II- Metodologia	22
A Investigação qualitativa	22
A técnica de entrevista: <i>Focus group</i>	23
<i>Focus group</i> com idosos	25
<i>Focus group</i> com crianças	25
A análise de conteúdo	27

Participantes	29
Processo de análise das entrevistas	30
Capítulo III – Apresentação e Discussão de resultados	33
Apresentação dos resultados	33
Acontecimentos positivos em idosos	33
Estratégias de savoring utilizadas pelos idosos	35
Acontecimentos positivos em crianças	40
Estratégias de savoring utilizadas pelas crianças	49
Comparação entre os resultados relativos a crianças e idosos	53
Discussão dos resultados	57
Conclusão	59
Limitações e Psitas para investigações futuras.....	59
Referências Bibliográficas	61
ANEXOS.....	65

Introdução

A área da promoção do bem-estar é ainda uma área em desenvolvimento e um tema muito actual na literatura. Ainda que existam várias perspectivas sobre o bem-estar, como vamos falar mais à frente, e que até agora este construto tenha sido considerado como a ausência de mal-estar, são agora considerados os acontecimentos positivos e as emoções positivas como forma de promover o bem-estar e até de ajudar a lidar com situações negativas, em detrimento do interesse demonstrado até aqui na regulação das emoções negativas (Tugade & Frederikson, 2007).

Neste sentido, a capacidade de regulação emocional¹ é considerada, cada vez mais, uma competência fundamental para o desenvolvimento dos indivíduos, tanto a nível das emoções negativas como positivas. Ora, para atingir o bem-estar, geralmente fala-se no facto de os indivíduos procurarem diminuir as emoções negativas e promover as emoções positivas, mas é também estudada agora uma outra forma de regulação: a procura de manutenção ou intensificação das emoções positivas (Bryant, 1989; Tugade & Frederikson, 2007), sendo o processo de *savoring* uma forma de o fazer.

Tendo em conta a diminuta investigação sobre esta temática, pretendemos dar um contributo com o presente estudo para a compreensão dos acontecimentos positivos e emoções relacionadas, bem como as estratégias de *savoring* utilizadas para maximizar essas emoções, em duas faixas etárias em que uma boa capacidade de regulação emocional se torna muito importante: nas crianças, afigurando-se esta como basilar num desenvolvimento adequado, e nos idosos, onde a capacidade de regulação emocional pode ser a diferença entre um envelhecimento bem sucedido ou não.

¹ Consideramos aqui regulação emocional as “tentativas de influenciar os tipos de emoções que as pessoas experienciam, quando as experienciam e como essas emoções são vividas e expressadas” (Gross, 1998, cit. por Tugade & Frederikson, 2007, pág. 312)

Capítulo I - Enquadramento teórico

Bem-estar e emoções positivas em crianças e idosos

1. Crianças

O estudo do bem-estar tem ganho um grande destaque na investigação do desenvolvimento infantil, dando-se actualmente ênfase aos atributos positivos e ao bem-estar das crianças², em detrimento do estudo das suas perturbações, incapacidades e dificuldades (Marques, Pais-Ribeiro & Lopez, 2008; Polard & Lee, 2003). Esta tendência segue o enfoque cada vez maior nas correntes ligadas à denominada Psicologia Positiva.

Columbo (1986, pag. 288, cit. por Polard & Lee, 2003) definiu o bem-estar infantil como “um constructo multidimensional que engloba as dimensões psicológica, física e social”. No entanto, mais recentemente, de acordo com a meta-análise de Polard e Lee (2003), os estudos têm apontado (em separado) para a existência de cinco grandes domínios do bem-estar: físico, psicológico, cognitivo, social e económico - embora ainda falte definir um conjunto base de indicadores positivos do bem-estar das crianças (Polard & Lee, 2003).

Ainda assim persiste a questão de que, pelo menos no que concerne aos estudos do bem-estar infantil, as crianças têm visto as suas necessidades e características serem definidas pelo que os adultos pensam e estudam sobre si. Fattore, Mason & Watson (2007) defendem que, apesar da muita investigação que procura compreender os indicadores do bem-estar nas crianças, existe um hiato na compreensão destes factores através do ponto de vista das próprias crianças, devendo toda a investigação nesse sentido considerar envolvê-las em todas as etapas desse mesmo processo de investigação, sendo este o ponto de vista que adoptamos neste estudo exploratório.

Emoções positivas na infância

É um dado adquirido na investigação e no senso comum que as crianças se deparam com inúmeros desafios, decorrentes das mudanças que atravessam ao longo do seu

² Iremos, neste estudo, considerar crianças aquelas entre os 6 e os 13 anos de idade, não considerando o termo *pré-adolescente* que por vezes é empregue para denominar crianças entre os 10 e os 13 anos de idade.

desenvolvimento e que, de acordo com os seus recursos, se podem tornar oportunidades de promoção desse desenvolvimento ou possibilidades de desadaptação. Assim, é importante compreender e dar-lhes recursos para “combater” os potenciais obstáculos, mas também ter em mente que não devemos apenas evitar ou remediar situações negativas, devemos igualmente potenciar as positivas e para isso necessitamos de compreendê-las.

Particularmente no que diz respeito às emoções, se é verdade que as emoções negativas contribuem para a sobrevivência, é também verdade que as emoções positivas têm um importante papel no enriquecimento dos repertórios de acção (a *alegria*, por exemplo, encoraja a exploração, a criação e o testar limites, podendo aumentar o número de estratégias disponíveis) para enfrentar os desafios com que as crianças (mas também todos os indivíduos em qualquer fase da sua vida) se deparam (Hutchinson & Pretelt, 2003).

Esta perspectiva enquadra-se na teoria proposta por Frederikson, a *Broaden and Build Theory* (Teoria do Alargamento e Construção das Emoções Positivas), que preconiza que as emoções positivas aumentam o repertório de estratégias de pensamento-acção dos indivíduos, construindo assim recursos pessoais (Frederikson, 2001; Tugade & Frederikson, 2001). Deste modo, Frederikson defende que as emoções positivas estimulam a resiliência psicológica, constroem recursos psicológicos e promovem o bem-estar físico e psicológico (Frederikson, 2001). Assim, as emoções positivas conduzem a um maior grau de recursos, que por sua vez levam a mais emoções positivas e assim em diante, dando origem ao que é denominado de uma *espiral positiva* de emoções (Frederikson, 2001; Hutchinson & Pretelt, 2010). Assim, a existência de emoções positivas frequentes é, como podemos concluir, considerada um ponto-chave para o desenvolvimento do bem-estar futuro de uma criança (Hutchinson & Pretelt, 2010).

Mais ainda, de acordo com Sá (2002, pág. 8), “a capacidade de gerir as emoções de forma a moderar o impacto das negativas e a aumentar as positivas (...) é fundamental para o equilíbrio pessoal”. Assim sendo, a literatura aponta para que quando as crianças têm boas competências de auto-regulação emocional, “estão mais motivadas para a aprendizagem, sentem-se competentes e têm uma boa auto-estima, desenvolvem relações positivas com os

colegas e os adultos e correm um menor risco de vir a apresentar problemas interpessoais e emocionais” (Sá, 2002, pág. 15).

Deste modo, percebe-se a importância de uma boa vivência emocional por parte das crianças, bem como a relevância de promover uma boa auto-regulação das emoções nas mesmas. E essa auto-regulação passa, como afirma Sá (2002), não só pela compreensão e promoção da gestão das emoções negativas, mas igualmente pela compreensão e promoção ao nível das emoções positivas. Pretendemos, assim, dar um contributo para a compreensão destas últimas.

2. Idosos

Em Portugal, a proporção de idosos³ duplicou nos últimos 45 anos, passando de 8% no total da população em 1960, para 17% em 2005. (Gonçalves & Carrilho, 2007). A tendência mundial é o envelhecimento populacional, com o aumento da esperança média de vida e a diminuição da natalidade (Bowling, 2008; Fernández-Ballesteros, 2008; WHO, 2002).

Assim sendo, esta realidade não pode ser ignorada e necessariamente deve dar origem a uma alteração de paradigmas nas mais diversas áreas, desde a geografia, à saúde, passando pela educação. Neste sentido, a Psicologia e a Educação têm um papel importante na mudança da mentalidade e em, como refere Fernández-Ballesteros (2008), “dar mais vida aos anos e não apenas mais anos de vida” a estas pessoas que agora se vêem com uma maior esperança de vida, devido aos avanços na área da saúde, entre outros factores, e não têm muitas vezes aquilo a que chamamos de qualidade de vida.

É inegável que com o avançar da idade existe “um declínio na eficiência e eficácia de todos os sistemas biológicos” (Fernández-Ballesteros, 2008, pág. 3). Mas é também verdade que o ser humano não é apenas um organismo biológico, sendo antes uma entidade bio-psico-cultural, cujo envelhecimento vai depender do modo como interagir com o contexto que o rodeia (Fernández-Ballesteros, 2008; Flood & Scharer, 2006). A perspectiva apresentada, que é a que aqui adoptamos, está relacionada com a corrente teórica do Ciclo de Vida (*Life-Span*), que

³ Consideramos aqui idosos as pessoas com 65 ou mais anos de idade.

olha o desenvolvimento como um processo em que existem tanto perdas como ganhos e que este se estende ao longo da vida e em vários contextos, sendo dinâmico, e integrando não apenas os aspectos biológicos, mas também os contextuais e culturais (Baltes & Baltes, 1986).

Freund e Baltes (1998) acrescentam que o processo de envelhecimento é caracterizado por um grande grau de variabilidade, sendo um processo diferencial e muito individual, que culmina em diferentes resultados ao nível social, mental e comportamental.

Porém, fruto da visão negativa do envelhecimento pela sociedade (Bowling, 2008), existem muitos estereótipos e discriminação relativamente aos idosos, sendo que eles próprios têm uma visão negativa do processo de envelhecimento e de si, enquanto idosos (Fernández-Ballesteros, 2006, 2008). Esta questão é um problema para a sociedade e para todos os indivíduos em particular, que são ou que se vão tornar idosos, enquadrando-se aqui a necessidade da promoção de um envelhecimento activo ou bem-sucedido.

De acordo com Paúl, Fonseca, Martín e Amado (2003), o denominado “envelhecimento bem-sucedido” pressupõe que o indivíduo esteja ligado à vida, à família e à sociedade, envolvendo assim factores determinantes de ordem psicológica, social e ambiental, e não apenas biológica, no seu processo de envelhecimento. Assim, como refere Bandura (1986, cit. por Fernández-Ballesteros, 2008, pag. 14), “o envelhecimento activo requer um indivíduo activo num mundo activo”.

No entanto, o conceito *envelhecimento activo* tem uma grande variedade de sinónimos e não tem uma definição ou um modelo teórico aceites (Bowling, 2008), sendo por vezes confundido com outros constructos como a *qualidade de vida* ou o *bem-estar* (Fernández-Ballesteros, 2008). Para Fernández-Ballesteros (2008), uma das autoras de renome ao nível da investigação sobre o envelhecimento activo, o envelhecimento activo é um constructo multidimensional e universal, sendo “o processo de adaptação ao longo da vida que visa alcançar um nível óptimo nas dimensões física, psicológica e social na idade avançada” (Fernández-Ballesteros, 2008, pág. 58).

As emoções positivas na terceira idade

Deste modo, um processo de envelhecimento bem-sucedido deve englobar (entre outros factores) uma vivência emocional satisfatória, sendo um dado adquirido na literatura que as emoções positivas são condições psicológicas relacionadas com a longevidade e com uma vida saudável (Fernández-Ballesteros, 2008).

Ainda que só num passado recente tenha vindo a ser investigado o funcionamento emocional dos idosos, existem já algumas conclusões a que os investigadores conseguiram chegar através de estudos empíricos: os idosos demonstram uma maior heterogeneidade e complexidade emocionais, bem como um maior controlo e auto-regulação das suas emoções, para além de experienciarem um decréscimo das emoções negativas, comparativamente a adultos mais jovens (Carstensen & Charles, 2003; Fernández-Ballesteros, 2008). Assim, parece ficar clara a ideia de que o funcionamento emocional é uma condição essencial para um envelhecimento bem-sucedido, tendo um papel importante ao longo de toda a vida como factor protector tanto para a saúde física como mental (Fernández-Ballesteros, 2008).

A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2002) defende como dimensões fundamentais para a promoção de um envelhecimento óptimo (1) a promoção da saúde física; (2) a potenciação do funcionamento cognitivo; (3) a promoção do controlo, do *coping* e do afecto; e (4) a promoção da participação e do funcionamento social.

É no âmbito da promoção do afecto e do funcionamento emocional adequado que inserimos o nosso trabalho. Uma vez que o processo de envelhecimento requer uma grande capacidade de adaptação e resiliência (Owehand, De Ridder & Bensing, 2007), estão já bastante estudadas as estratégias de *coping*⁴ e a forma como os idosos procuram gerir as dificuldades com que se deparam (e.g. Fernández-Ballesteros, 2008; Owehand, De Ridder & Bensing, 2007), mas a investigação ainda não procurou perceber como lidam os idosos com os acontecimentos

⁴ Lazarus & Folkman (1984, p.19), definem *coping* como “esforços cognitivos e comportamentais para gerir exigências específicas externas ou internas (e conflitos entre elas) que são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo os recursos de um indivíduo”, e que são relevantes para o seu bem-estar.

geradores de emoções positivas que experienciam. Assim, neste trabalho, pretendemos iniciar o processo de compreensão de como os idosos vivem as experiências positivas (associadas a emoções positivas) e que estratégias utilizam para potenciar essas emoções, aspectos que vamos retomar mais à frente.

O Modelo Teórico de Savoring de Bryant e Veroff

1. A emergência da Psicologia Positiva

Durante muitos anos, a investigação em Psicologia centrou-se maioritariamente no estudo dos estados psicológicos negativos e da patologia (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Recentemente, o foco de interesse tem vindo a recair igualmente sobre as causas e consequências do funcionamento psicológico positivo (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989; Seligman &).

A corrente denominada de *Psicologia Positiva* surge precisamente desta tendência, e procurando expandi-la, sendo que o seu principal objectivo é o de ser catalisadora de uma mudança no foco da Psicologia: da mera preocupação com a “reparação” das vivências negativas, para a construção ou maximização de aspectos positivos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Esta perspectiva é fundamental para a compreensão do indivíduo na sua totalidade, pois o bem-estar de uma pessoa não é explicado, por exemplo, apenas pela ausência de *stress*, mas sim pela existência de factores positivos na sua vida. Segundo Fernández-Ballesteros (2003), este é o lado positivo (“light”) da Psicologia Positiva, na medida em que o seu foco nas características pessoais positivas pode iluminar, reforçar e promover condições adaptativas quer ao nível individual, quer social. Por outro lado, a autora considera que, quando esta abordagem esconde ou negligencia traços negativos relevantes, ou quando as interpretações ou desenvolvimentos teóricos realizados à luz da mesma são enviesados, estamos perante o seu lado negativo (“dark”) (Fernández-Ballesteros, 2003). Deste modo, é importante reflectir que

se, por um lado, o conhecimento dos processos e factores ligados ao funcionamento positivo é imprescindível, também é fundamental compreender os desvios desse funcionamento e a forma como podemos lidar com os mesmos.

De acordo com Novo (2005) existem três perspectivas teóricas dominantes em torno do funcionamento positivo, mais concretamente do bem-estar, no âmbito da Psicologia Positiva, sendo elas: o *bem-estar subjectivo*, proposto por Diener, que enfatiza a dimensão individual e subjectiva do bem-estar numa perspectiva *hedónica* (de procura da satisfação do *ter*) (Diener & Lucas, 2000); o *bem-estar psicológico*, sugerido por Ryff, que preconiza a procura da realização pessoal e do crescimento humano numa perspectiva de *eudaimonia* (o desenvolvimento do *ser*) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995); e o *bem-estar social*, modelo proposto por Keyes, também ligado à *eudaimonia*, que caracteriza o desenvolvimento do indivíduo enquanto um ser social, na sua relação com o domínio público (Keys, 1998).

As três perspectivas apresentadas vão de encontro ao que afirmam Seligman e Csikszentmihalyi (2000), autores que propõem também uma classificação dos constructos envolvidos na abordagem positiva à psicologia nos níveis subjectivo, individual e grupal.

No nosso trabalho, vamos estar mais próximos do denominado *bem-estar subjectivo* de Diener. A este tipo de bem-estar estão subjacentes três dimensões: a satisfação com a vida, a ausência de emoções negativas e a presença de emoções positivas (Diener & Lucas, 2000; Ryan & Deci, 2001).

Assim, em seguida vamos apresentar um processo que consiste numa forma de controlo das experiências positivas e do envolvimento activo na vida com prazer (Bryant, 1989), sendo também um mediador essencial na relação entre as condições da vida e a frequência de emoções positivas experienciadas (Kurtz, 2008) e, por isso, um importante potenciador de bem-estar: o *savoring*.

2. Conceito e Modelo Teórico de Savoring

Bryant e Veroff (2007) são os autores do *Modelo de Savoring*⁵, um modelo pioneiro no que respeita à gestão das emoções positivas.

Este modelo surge na sequência de investigação empírica relacionada com a saúde mental subjectiva, cujos resultados conduzem os autores a questionar-se que, assim como o *coping* é considerado o processo através do qual as pessoas lidam com o *stress*, deveria existir um processo contrário, através do qual os indivíduos activam o prazer e os sentimentos positivos (Bryant & Veroff, 2007). Esse processo foi denominado pelos autores de *savoring* (desfrutar), e é o meio pelo qual “as pessoas promovem, apreciam e potenciam as experiências emocionais positivas” (Bryant & Veroff, 2007, pág. 2). Assim, o *savoring* é o equivalente positivo do *coping*.

Segundo Bryant e Veroff (2007), existem três pressupostos que servem de base ao processo de *savoring*: (1) a existência de uma verdadeira atenção consciente ao prazer enquanto o mesmo está a ser vivenciado, e não apenas existir a consciência de que se está a ter prazer; (2) a existência de um sentido do imediato, ou seja, o que acontece no “aqui e agora” (embora possamos no presente desfrutar da reminiscência de experiências passadas ou da antecipação de experiências futuras); e (3) a libertação face a necessidades sociais e de estima, pois preocupações ou necessidades não satisfeitas a estes níveis podem impedir a ocorrência do *savoring*.

Bryant e Veroff (2007) propõem três conceitos que nos ajudam a compreender a natureza do processo de *savoring*: experiências, processos e estratégias de *savoring*.

A um nível mais abrangente, as *experiências de savoring* representam a totalidade das sensações, percepções, emoções, comportamentos e pensamentos de uma pessoa quando atenta e aprecia um estímulo, resultado ou acontecimento positivo, juntamente com as características ambientais e situacionais que o envolvem (Bryant & Veroff, 2007).

⁵ Optou-se por manter a designação original em inglês (*savoring*) em detrimento da possível tradução (desfrutar), assim como outras designações para as quais não existe uma tradução satisfatória em português, como *coping* e *stress*.

A um nível intermédio, um *processo de savoring* é uma sequência de operações mentais ou físicas que ocorrem ao longo do tempo e que transformam um acontecimento, resultado ou estímulo em sentimentos positivos, aos quais a pessoa dá atenção e dos quais desfruta (Bryant & Veroff, 2007).

A um nível micro, uma *estratégia* ou *resposta de savoring* é um pensamento ou comportamento específico e concreto com que a pessoa reage a um acontecimento, resultado ou estímulo positivo. Estas respostas cognitivas ou comportamentais moderam o impacto dos acontecimentos positivos nas emoções positivas, amplificando ou diminuindo a sua intensidade, e prolongando ou encurtando a sua duração (Bryant & Veroff, 2007).

Os autores acreditam que estas dimensões estão correlacionadas, sendo que diferentes experiências de *savoring* dão origem a diferentes processos de *savoring*, que por sua vez incluem diferentes tipos de estratégias de *savoring* como moderadoras das diversas emoções positivas (Bryant & Veroff, 2007).

Vamos, em seguida, analisar mais detalhadamente cada uma das dimensões referidas.

Experiências de *savoring*

Anteriormente foi referido que para que uma experiência de *savoring* ocorra, é necessária a presença de três premissas fundamentais: ausência de (ou diminutas) necessidades sociais e de estima, existência de um sentido do imediato, e uma atenção consciente à experiência positiva.

No entanto, além da ocorrência da experiência de *savoring* propriamente dita, podemos debruçar-nos sobre os factores que afectam a intensidade e qualidade da experiência, bem como a atenção à mesma.

No que concerne à **intensidade e qualidade da experiência**, esta é influenciada pela duração da atenção e pelo grau de foco atencional na experiência positiva, pela capacidade de reduzir o *stress* envolvido na mesma, pelo nível de complexidade da experiência, e pelo nível de contactos sociais enquanto se desfruta (Bryant e Veroff, 2007). Assim, mais concretamente, os autores propõem que os sentimentos positivos mais intensos estão adstritos a experiências mais

duradouras, que envolvem menor *stress*, mais complexas, com um foco atencional claro e completo na experiência, e que incluem contacto social.

Relativamente ao grau de atenção a uma experiência, Bryant e Veroff (2007) indicam que factores como o peso relativo de outras opções, a atenção a novas situações, a atenção a situações desafiantes, a abertura a situações incertas, a personalidade e as experiências simultaneamente doces e amargas (*bittersweet*) afectam o foco e grau de atenção.

Ainda no que respeita à questão do **foco da atenção**, podemos distinguir duas orientações distintas do foco atencional relativamente à experiência positiva: *savoring* centrado no mundo e *savoring* centrado no *self*, consoante o foco de atenção dominante durante o *savoring* é centrado fora ou dentro do indivíduo, respectivamente (Bryant & Veroff, 2007). Segundo os autores, a orientação interna ou externa da atenção dá origem a experiências de *savoring* qualitativamente diferentes. Não obstante, devemos ter em mente que a maioria das experiências de *savoring* não são puramente centradas no mundo ou centradas no *self*, mas um misto de ambas (Bryant & Veroff, 2007).

O *savoring* centrado no mundo envolve a atenção aos sentimentos positivos que transcendem a experiência do *self*, ou seja, a fonte dos sentimentos positivos é identificada como algo no mundo externo. Assim, existe um sentido de comunicação com algo mais forte que o *self* (por exemplo, uma paisagem, ou outra pessoa), naquele momento (Bryant & Veroff, 2007). Neste tipo de orientação do foco atencional, a pessoa pode sentir-se como se fosse atraída de forma irresistível, quase magnética, para o estímulo externo. Assim, quando experienciamos *savoring* centrado no mundo, sentimo-lo com se fosse uma resposta emocional positiva involuntária e incontrolável, situando-se, portanto, o *locus* de controlo sobre a situação no estímulo externo, e não no *self* (Bryant & Veroff, 2007).

O *savoring* centrado no *self* consiste numa orientação focalizada em algum aspecto da pessoa, em que os sentimentos positivos são percebidos como tendo origem no *self* (por exemplo, um talento, a personalidade, ou o corpo) (Bryant & Veroff, 2007). As experiências de *savoring* centrados no *self* podem estar relacionadas com pensamentos, sentimentos, sensações psicofisiológicas ou comportamentos, sempre estímulos internos. Deste modo, nas experiências

de *savoring* centrado no *self*, o *locus* de controlo situa-se no indivíduo, facto que provavelmente conduz o mesmo a procurar regular ou alterar o seu próprio *self* (e não o mundo exterior), quando não está satisfeito (Bryant & Veroff, 2007).

Em certa medida, todas as experiências de *savoring* envolvem um foco da pessoa em si mesma, pois é necessário que exista atenção ao que se está a sentir para que ocorra *savoring* – quer centrado no mundo, quer no *self* (Bryant & Veroff, 2007). Todavia, ter consciência de sentimentos positivos não significa estar inteiramente focado no *self*, e é neste último caso que dizemos estar perante uma experiência de *savoring* centrado no *self* (Bryant & Veroff, 2007).

Como pode ser depreendido do que foi referido até ao momento, as experiências de *savoring*, para além das experiências sensoriais, podem advir do desfrutar (*savor*) de um estado psicológico - através das associações cognitivas que podem existir quando se vivencia um acontecimento sensorial -, ou até do desfrutar de experiências sem nenhum elemento sensorial (Bryant & Veroff, 2007).

Para além da distinção entre o *savoring* centrado no mundo e *savoring* centrado no *self*, Bryant e Veroff (2007) diferenciam mais duas categorias no que respeita à orientação da atenção nas experiências positivas: a *reflexão cognitiva*, em que o indivíduo reflecte sobre a sua experiência subjectiva (sendo mais facilmente prolongável, porque depende do indivíduo), e a *absorção experiencial*, caracterizada pela minimização da reflexão em detrimento da absorção perceptiva. Não obstante esta distinção, o processo de *savoring* exige sempre a existência de metacognição relativamente aos sentimentos positivos (Nelson, 1992, cit. Por Bryant e Veroff, 2007).

Processos de *savoring*

No seguimento do que já foi referido relativamente às experiências de *savoring*, Bryant e Veroff (2007) definiram quatro processos base, que resultam da combinação dos dois extremos dos *continua* referidos no que respeita à orientação atencional, ou seja, foco atencional centrado no mundo/ centrado no *self*, e reflexão cognitiva/absorção experiencial. Vamos defini-

los, bem como ao sentimentos relacionados, para depois nos debruçarmos sobre esta categorização de uma forma específica.

O processo de *agradecimento* (*thanksgiving*) consiste no sentimento de gratidão relativamente a bênçãos, ofertas, ou realizações que, sendo atribuído a factores ou entidades externas, é expresso a outros, ao destino, ou a entidades divinas. O processo de *admiração* (*marvelling*) prende-se igualmente com uma descentração da pessoa no seu *self*, concentrando-se em algo externo, e experienciando um sentimento de admiração face a algo considerado maravilhoso.

O processo de *deleitamento* (*basking*) refere-se ao sentimento de orgulho, devido a uma realização que é reconhecida por si próprio ou pelos outros, sendo a responsabilidade da mesma atribuída a si. O processo de *encantamento* (*luxuriating*), por outro lado, envolve o sentimento de prazer físico, decorrente de actividades que satisfazem o corpo.

Assim, os processos de *savoring* de agradecimento e de deleitamento envolvem principalmente a reflexão cognitiva, enquanto os processos de admiração e encantamento envolvem maioritariamente a absorção experiencial. Quanto ao tipo de atenção, é maioritariamente centrado no mundo no deleitamento e no encantamento, e centrado no *self* na admiração e no agradecimento (Bryant & Veroff, 2007).

Ainda de considerar, é a variação temporal subjacente aos quatro processos. Enquanto que a admiração e o encantamento são mais focados no presente e têm origem no estímulo ou acontecimento positivo à medida que o mesmo se desenrola, o deleitamento e o agradecimento são processos que surgem após um acontecimento positivo ter lugar (Bryant & Veroff, 2007).

De ressaltar ainda que os quatro processos de *savoring* podem ser maximizados através da presença de interação social, e da existência de uma contraste *hedónico* - imaginando ou revendo situações com sentimentos opostos aos que estão a ser vivenciados. A inibição destes processos, pelo contrário, pode decorrer de vários factores pessoais e situacionais, como a culpa, a baixa auto-estima, preocupações sociais, ausência de tempo ou o cansaço, por exemplo, ou outros factores relacionados com a dinâmica do processo em si (por exemplo, humildade e modéstia excessiva podem impedir o deleitamento) (Bryant & Veroff, 2007).

Estratégias de *savoring*

Apesar de, como já foi referido, o número de experiências de *savoring* ser ilimitado, Bryant e Veroff (2007) defendem que existe um número limitado de respostas cognitivas e comportamentais envolvidas no processo de *savoring*, sendo que grande parte das mesmas é utilizada automaticamente, e as pessoas apenas se apercebem quando já estão a utilizá-las.

Os autores aperceberam-se que existem consistências nas respostas de *savoring*, pois estas são utilizadas (e funcionam) em acontecimentos ou estímulos diversos. No entanto, existem, dentro de uma mesma situação, estratégias que para algumas pessoas consistem numa forma de aumentar o *savoring* e que para outras representam precisamente o contrário, um impedimento ao *savoring*. Após mais recolha de informação e a realização de alguns estudos, Bryant e Veroff (2007) chegaram a 10 dimensões de *savoring*, que dizem respeito a combinações de diferentes comportamentos e pensamentos.

De entre estas dez dimensões ou categorias, seis são estratégias essencialmente cognitivas aos acontecimentos positivos (construção de memória, auto-congratulação, intensificação sensorial-perceptiva, comparação, consciência temporal e percepção de benefícios), e outra – o pensamento desmancha-prazer - é igualmente uma estratégia cognitiva, mas que interfere com o processo de *savoring*. As outras três categorias são respostas comportamentais (comportamento manifesto, partilha com os outros, e absorção).

Assim, seguidamente são apresentados os dez tipos de estratégias propostos Bryant e Veroff (2007).

1.Partilha com os outros

As estratégias desta dimensão desempenham um papel semelhante ao do apoio social para se lidar com o *stress*, mas relativamente aos acontecimentos positivos. Segundo os autores, o uso destas estratégias é o melhor preditor do nível de felicidade, e são mais provavelmente utilizadas por pessoas extrovertidas.

A pessoa com quem é partilhada a experiência não necessita de estar fisicamente presente quando a experiência ocorre. Assim, apenas o facto de imaginar partilhar a memória da

experiência positiva quando esta decorre é uma forma eficaz de *savoring* (Bryant & Veroff, 2007).

2. Construção de memória

A construção de memória é um tipo de resposta de *savoring* em que as pessoas procuram estar atentas e reforçar os aspectos que consideram mais agradáveis nas experiências de *savoring*. Neste processo, as pessoas dão atenção às características mais agradáveis de uma experiência, e acentuam a intensidade da mesma enquanto esta se desenrola, mas também forma memórias mais claras e mais vividas que serão mais fáceis de recordar e de partilhar com os outros. Relacionado com este último aspecto, está a investigação que demonstra que a capacidade de partilha com os outros está relacionada com a construção de memória (Bryant & Veroff, 2007).

3. Auto-congratulação

Esta estratégia consiste num tipo de auto-reforço cognitivo, através do qual a pessoa se glorifica a si mesma e exalta o orgulho pessoal e a auto-satisfação na resposta às experiências positivas. Ainda que seja uma estratégia maioritariamente cognitiva, a auto-congratulação pode ser extravasada através de algumas manifestações comportamentais. É esperado que esta estratégia seja utilizada como resposta a sucessos e realizações (Bryant & Veroff, 2007).

4. Intensificação sensorial-perceptiva

Este tipo de estratégias consiste na intensificação das sensações positivas através do enfoque em alguns estímulos, e do bloqueamento de outros. Esta resposta é baseada na premissa de que alguns estímulos sensoriais podem impedir o fluir da experiência positiva e, conseqüentemente, do processo de *savoring*, pelo que bloquear estímulos distractores favorece o mesmo.

5. Comparação

A comparação é uma estratégia cognitiva, em que contrastamos dois eventos, estímulos, ou pessoas (sobre o que não se tem), sendo que esta análise pode maximizar os sentimentos positivos (se a comparação for favorável ao indivíduo), mas também pode ter o efeito contrário. Deste modo, é necessário, para potenciar o *savoring*, ser-se selectivo no tipo de comparações

efectuadas como resposta a acontecimentos positivos, e não realizar demasiadas comparações (Bryant & Veroff, 2007).

6. Absorção

As estratégias do tipo absorção no processo de *savoring* envolvem um evitamento deliberado da reflexão cognitiva e da associação intelectual em favor de uma focalização na experiência do acontecimento positivo enquanto este decorre. Este estilo de *savoring* aproxima-se do conceito de fluir (*flow*) proposto por Csikszentmihalyi, no que concerne a ausência de auto-consciência e a perda da noção de si, do tempo e do espaço (Bryant & Veroff, 2007).

7. Comportamento manifesto

A resposta de comportamento manifesto envolve uma resposta puramente comportamental, uma manifestação externa dos sentimentos na qual se expressa uma resposta enérgica de alegria, excitação ou entusiasmo. Este tipo de estratégia pode ser automático ou deliberado. Bryant e Veroff (2007) referem que, de acordo com estudos anteriores, é apoiada a noção de que a expressão externa dos sentimentos acelera o seu comportamento, e pode intensificar esses mesmos sentimentos.

8. Consciência temporal

Esta estratégia cognitiva exige da pessoa consciência temporal, ou seja, a noção consciente da passagem do tempo, pois consiste em pensar num momento agradável passado, ou num momento futuro em que algo positivo vai acontecer e conscientemente desejam que o momento se prolongue. Não é necessária a existência de uma experiência doce/amarga (*bittersweet*) para a consciência da passagem do tempo, uma pessoa pode deliberadamente lembrar-se que as experiências positivas são transitórias e de que vale a pena desfrutá-las no momento (Bryant & Veroff, 2007).

9. Percepção de benefícios

Ter a percepção de benefícios requer o reconhecimento daquilo pelo qual se está agradecido, a identificação da fonte do benefício e, finalmente, o estabelecimento da ligação entre a gratidão e a fonte percebida. Esta reflexão pode promover a qualidade afectiva das experiências de *savoring*, e é esperado que se percepcionem os benefícios em relação a todos os

tipos de experiências. Contudo, é importante notar que ter a noção dos benefícios pessoais e agradecê-los são actividades distintas, embora relacionadas (Bryant & Veroff, 2007).

10. Pensamento desmancha-prazer

Esta estratégia consiste em evitar as cognições, diminuindo e mesmo terminando o prazer. Desta forma, o pensamento desmancha-prazer é uma resposta que, contrariamente a todas as outras identificadas pelos autores, interfere com o processo de *savoring*. Existem dados de investigação que sugerem que as pessoas com níveis de auto-estima mais baixos têm maior tendência a apresentar este tipo de cognições, e consequentemente, a evitar mais as emoções positivas (Bryant & Veroff, 2007).

Apesar da relação já referida entre experiências, processos e estratégias de *savoring*, o nosso estudo prende-se mais concretamente com a análise das estratégias de *savoring* utilizadas pelos idosos e crianças para intensificar ou prolongar as emoções positivas.

As funções do *savoring*

Os processos de *savoring* têm basicamente inerentes três funções distintas, que passam pelo prolongamento da experiência positiva, pela intensificação dessa mesma experiência, ou pela promoção de uma experiência de *savoring* quando a mesma não existe (Bryant & Veroff, 2007). De seguida apresentamos estas três funções mais detalhadamente.

1. Prolongamento da experiência positiva

O prolongamento da experiência no tempo pode ser mais desafiante quando se tratam de acontecimentos discretos e de curta duração. Contudo, sabe-se que as pessoas utilizam estratégias simples de modo a prolongar o impacto destas experiências nas suas vidas.

Bryant e Veroff (2007) indicam-nos quatro formas de prolongar as experiências agradáveis: (1) a *reminiscência e recordação*, partindo do princípio de que, recordando o que foi especial para si, as pessoas podem reviver mentalmente um acontecimento desfrutado (através apenas da recordação, ou da partilha com outros, por exemplo), sobretudo quando se trata de acontecimentos marcantes; (2) a realização de redes de associações, ou seja, o

encadeamento cognitivo de outros aspectos à experiência em si, quer seja deliberado ou automático, e que pode acontecer no momento em que ocorre a experiência ou posteriormente; (3) a partilha do momento com os outros, quer durante a ocorrência do mesmo, quer posteriormente ou até mesmo a antecipação dessa partilha, é uma das formas mais eficazes de prolongar a experiência de *savoring* – e se pensarmos nessa partilha como o contar de uma história, podemos mesmo ter presentes as três formas de prolongamento já mencionadas: a *reminiscência*, o *encadeamento* e a *partilha*; (4) a celebração formal dos acontecimentos positivos (geralmente acontecimentos discretos, como a finalização de um curso ou um aumento) pode prolongar a experiência e também facilitar a memorização da mesma no futuro.

2. Intensificação da experiência

Uma outra forma de desfrutar mais de uma experiência positiva é a amplificação do *savoring* no momento em que a mesma ocorre. Bryant e Veroff (2007) afirmam que existem quatro estratégias que podem ser adoptadas para este fim: (1) bloquear estímulos prejudiciais ao processo de *savoring*, através do estabelecimento de um ambiente que não seja distractor em relação à experiência positiva, ou através do bloqueio mental de outros pensamentos, nomeadamente preocupações; (2) focalizar a atenção no momento (estratégia relacionada com a anterior), que consiste no foco consciente e deliberado da pessoa nos estímulos que pretende “saborear”, excluindo todos os outros e criando uma atmosfera propícia à experiência de *savoring* (abrandar o ritmo, por exemplo, pode ser uma boa forma de promover o *savoring*); (3) a partilha do momento é também uma estratégia eficaz quando este ocorre, particularmente se se tratar de uma pessoa próxima ou querida, sendo que as emoções positivas são intensificadas pelo facto de se testemunhar algo extraordinário em conjunto, sendo que esta é, *per se*, uma experiência a ser desfrutada, à parte do próprio acontecimento; e (4) adoptar uma perspectiva temporal flexível, ou seja, quer a *reminiscência* quer a antecipação de uma experiência de *savoring* podem intensificar a vivência dessa mesma experiência (embora esta estratégia também possa prolongar uma experiência de *savoring* e não apenas intensificá-la).

3. Promoção do *savoring*

Quando as pessoas não estão em determinado momento a viver emoções positivas, mas desejam fazê-lo, existem algumas estratégias que podem promover este tipo de experiência. Bryant e Veroff (2007) consideram duas formas de atingir esta finalidade: (1) o planeamento e antecipação, uma vez que o planeamento permite maximizar a probabilidade de que um acontecimento positivo ocorra (ainda que não garanta que este vá ser desfrutado) e que, em si só, pode ser um momento de prazer e uma experiência de *savoring*, e a antecipação pode também, por sua vez, ser uma forma de nos levar a experienciar *savoring*, apenas por pensar num acontecimento positivo futuro (mesmo que depois o momento em si não seja desfrutado, nomeadamente devido a elevadas expectativas), sobretudo se este for familiar e se assemelhar a experiências passadas; e (2) a reorientação por comparação, que pode ser útil quando a pessoa se sente insatisfeita e se força (ou alguém a recorda) a pensar que existem outros em situações piores do que a sua, ou que a própria pessoa já esteve em situações mais desfavoráveis, procurando criar bem-estar e o desfrutar do momento e dos prazeres de que dispõem, comparativamente a outros, ou a si próprio num outro momento.

Analisadas brevemente as funções que cumpre o processo de *savoring*, que são também um alvo do nosso estudo⁶, vamos ver o que já se conhece empiricamente acerca da experiência de *savoring* nas populações-alvo da nossa investigação, os idosos e as crianças.

3. O Savoring na Infância e na Velhice

Savoring na infância

De acordo com Bryant & Veroff (2007), antes da adolescência, as crianças conseguem estar conscientes de alguns momentos em que estão a divertir-se (estão felizes) e identificá-los e são também capazes de ficar absorvidas numa experiência positiva. No entanto, geralmente

⁶ Parte-se aqui do princípio que os participantes desfrutaram dos acontecimentos que referem, utilizando à partida estratégias de *savoring*, pelo que não vamos perceber se os participantes procuraram promover o *savoring*, mas apenas intensificar ou prolongar as emoções positivas associadas aos acontecimentos mencionados.

estão menos conscientes da sua experiência subjectiva (uma das características do *savoring*) do que os adultos (Bryant & Veroff, 2007). Piaget e Inhelder (1958, cit. por Bryant & Veroff, 2007) defendem que apenas depois de atingirem o estágio das “operações formais” no início da adolescência as crianças têm a capacidade de reflectir deliberadamente sobre a sua experiência interior, faltando-lhes até esse momento os recursos cognitivos necessários para tal.

Assim, os autores sublinham que “as primeiras experiências de *savoring* das crianças podem ocorrer em rituais sociais estruturados como um aniversário ou celebrações com a família ou com os amigos” (Bryant & Veroff, 2007, pág. 170), propondo que estas experiências positivas partilhadas que as crianças aprendem a aplicar e refinar as suas competências metacognitivas ao nível do *savoring*.

Uma última referência às características do processo de *savoring* na infância é o facto de a investigação parecer apontar para o facto de as raparigas desenvolverem a sua capacidade de auto-reflexão mais cedo do que os rapazes (Bryant & Veroff, 2007).

Savoring na velhice

Bryant e Veroff (2007) acreditam que o *savoring* emerge plenamente na adolescência e que, frequentemente os adultos, embora tenham recursos para desfrutar das experiências positivas, não o fazem, por falta de tempo. Por este motivo, o *savoring* volta a estar muito presente mais tarde, nos adultos idosos. No ponto de vista dos autores (confirmado pelos estudos empíricos realizados), é nesta fase em que existem menos responsabilidades que anteriormente que o *savoring* pode “atingir o expoente máximo” na vida das pessoas.

A par da maior disponibilidade para apreciar os acontecimentos, os idosos são confrontados com as limitações a nível de tempo e têm uma perspectiva da riqueza e significado da vida, o que acaba por conferir um novo sentido aos processos de *savoring*, devido à maior preocupação com o prazer (Bryant & Veroff, 2007).

O presente estudo: Questões de investigação

Tendo em conta o quadro teórico apresentado, o estudo exploratório que apresentaremos em detalhe em seguida, pretende ajudar-nos a compreender os acontecimentos mencionados pelos idosos como mais positivos para si - tanto recentemente como no passado - e pelas crianças - neste caso apenas recentemente -, bem como as emoções positivas que associam a estes acontecimentos. Pretendemos também compreender quais são as estratégias de *savoring* mais utilizadas pelos idosos e pelas crianças para desfrutar esses acontecimentos positivos e se existe relação entre elas, assim como entre o tipo de estratégias e o tipo de acontecimentos.

Assim, colocámos as seguintes questões de investigação:

QI 1: Quais os acontecimentos que as crianças indicam como sendo os mais positivos para si recentemente e que emoções lhes estão associadas?

QI 2: Quais as estratégias de *savoring* que as crianças utilizam mais frequentemente para intensificar ou prolongar as emoções positivas mencionadas e qual o seu resultado?

QI 3: Existe algum padrão de acontecimentos positivos ou estratégias de *savoring* mencionadas pelas crianças nos diferentes anos lectivos considerados?

QI 4: Quais os acontecimentos que os idosos indicam como sendo os mais positivos para si recentemente e no passado e que emoções lhes estão associadas?

QI 5: Quais as estratégias de *savoring* que os idosos utilizam mais frequentemente para intensificar ou prolongar as emoções positivas mencionadas?

QI 6: Existe alguma consistência entre os acontecimentos positivos e as estratégias de *savoring* mencionadas por crianças e idosos?

CAPÍTULO II – METODOLOGIA:

Investigação Qualitativa, Entrevista e Análise de Conteúdo

A investigação qualitativa

A denominada *investigação qualitativa* enquadra “práticas de pesquisa muito diferenciadas [...] de onde decorrem formas de recolha, registo e tratamento do material também elas muito diversas”, de acordo com Guerra (2006, pág. 8). A mesma autora cita também Jean–Pierre Deslauriers, autor que afirma mesmo que “a expressão *métodos qualitativos* não tem um sentido preciso em ciências sociais. No melhor dos casos, designa uma variedade de técnicas interpretativas que têm por fim descrever, descodificar, traduzir certos fenómenos sociais que se produzem mais ou menos naturalmente.” (1997, cit. por Guerra, 2006, pág. 11)

Estas técnicas dão, portanto, mais atenção ao significado dos fenómenos que analisam do que à sua frequência. Na mesma lógica, Bogdan e Biklen (1994) afirmam que o significado é de importância vital na abordagem qualitativa, estando os investigadores que fazem uso deste tipo de abordagem interessados no modo como diferentes pessoas dão sentido às suas vidas, pelo que escolhem estratégias e procedimentos que lhes permitem tomar em consideração as experiências do ponto de vista do informador.

Para Bogdan e Biklen (1994) esta é, de resto, uma das características importantes da investigação qualitativa. Para além da relevância atribuída ao significado, estes autores privilegiam também o ambiente natural como fonte directa dos dados⁷ e o investigador como instrumento principal, pois é o mesmo que vai dar significado aos primeiros. Outras características da análise qualitativa que importa realçar são o seu carácter descritivo (os dados são recolhidos em forma de palavras ou imagens) e o maior interesse dos investigadores qualitativos pelo processo mais do que pelo produto (Bogdan & Biklen, 1994), bem como a tendência destes investigadores para realizar a análise dos dados indutivamente (Bogdan & Biklen, 1994), ou seja, começando por uma análise aprofundada do material recolhido e

⁷ A definição aqui adoptada de *dados* é a de Bogdan e Biklen, que os caracterizam como “os materiais em bruto que os investigadores recolhem do mundo que se encontram a estudar; são os elementos que formam a base da análise” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 149).

construindo depois conceitos e preposições teóricas que posteriormente poderão formar uma teoria (Guerra, 2006).

Quando se pretende, através de uma pesquisa “no terreno”, descobrir as linhas de força pertinentes tendo em conta o desconhecimento do fenómeno em análise, estamos perante uma análise exploratória (Guerra, 2006). Com esta finalidade, procura-se chegar ao fenómeno, geralmente através de entrevistas a informadores privilegiados, entrevistas exploratórias, ou de observação directa. No que concerne às entrevistas, deve garantir-se a diversidade dos interlocutores, para garantir que a investigação aborda a realidade considerando as variações necessárias (Guerra, 2006).

A técnica de entrevista: *Focus Groups*

A técnica utilizada consiste exclusivamente num método qualitativo de recolha de dados por entrevista em grupo denominado *focus group*⁸.

Os *focus group* utilizam discussões em grupo guiadas de modo a gerar uma compreensão rica das experiências e crenças dos participantes. Baseiam-se em três dos pontos fortes partilhados por todos os métodos qualitativos: exploração e descoberta; contexto e profundidade; e interpretação (Morgan, 2000). Assim, os métodos qualitativos e especificamente os *focus groups* são especialmente úteis para a exploração e descoberta, pois permitem que a conversa flua entre os participantes e compreender temáticas que podem nem estar bem estudadas ou compreendidas ainda. O contexto e a profundidade com que são analisados os dados qualitativos ajudam a compreender os pensamentos e experiências dos indivíduos. De igual modo, os métodos qualitativos são uma óptima forma de dar significado aos acontecimentos, sendo os mesmos interpretados (Morgan, 2000).

Deste modo, o *focus group* é uma metodologia que consiste em reunir um grupo de pessoas que têm algo em comum (6 a 8 pessoas idealmente) que, na presença de um moderador, discutem determinadas questões (Krueger & Casey, 2000). O objectivo de um *focus group* é

⁸ Alguns autores utilizam também a designação traduzida – *grupo focal* – mas optámos por manter o termo original, por uma questão de preferência.

sempre ouvir e reunir informação, de modo a compreender como as pessoas se sentem ou o que pensam relativamente a um assunto, produto, serviço ou ideia (Krueger & Casey, 2000).

Os participantes são, então, seleccionados porque têm determinadas características em comum, características essas que se relacionam com o que pretende ser investigado. O moderador deve procurar criar um ambiente permissivo e confortável, que encoraje a partilha de percepções e pontos de vista por parte dos participantes, sem os pressionar a votar ou a chegar a um consenso (Krueger & Casey, 2000). A discussão em grupo é repetida várias vezes, com participantes com características semelhantes, de modo a que o investigador consiga abstrair das discussões algumas tendências e padrões, retirando assim pistas e *insights* da forma como o produto, serviço ou assunto é percebido (Krueger & Casey, 2000).

As questões de um *focus group* são cuidadosamente predeterminadas, e são apresentadas de forma sequencial e lógica para os participantes, iniciando-se por questões mais gerais e prosseguindo gradualmente para a obtenção de informação mais focalizada nos objectivos, através de questões mais específicas. São utilizadas maioritariamente questões de resposta aberta (Krueger e Casey, 2000).

A literatura aponta para um número de participantes entre seis e dez, para atingir o objectivo de ter pessoas suficientes para gerar uma discussão, mas simultaneamente dar a hipótese a todas de participar equitativamente (Krueger & Casey, 2000; Morgan, 1998). Planeou-se, portanto, que tanto nos grupos com crianças como com idosos o número de participantes rondasse em média os 6 participantes, na medida em que é importante que todos partilhem as suas experiências e que se consiga fazer a gestão do grupo.

Segundo Morgan (1998), o número de entrevistas de *focus group* a realizar depende da complexidade do tema e da diversidade dos participantes. Com temas moderadamente complexos e participantes moderadamente diversos (como é o caso dos que pretendemos realizar) o número varia geralmente entre três e cinco entrevistas, uma vez que, chegados a este ponto, não há muita informação nova a ser adicionada que justifique a realização de entrevistas adicionais. Este é o denominado ponto de *saturação teórica* (Guerra, 2006; Morgan, 1998).

Assim, foram constituídos três grupos com idosos e três grupos de alunos de cada ano lectivo contemplado, uma vez que os participantes são moderadamente diversos e os dados que se pretendem obter são relativamente focalizados, pelo que se prevê que a *saturação* seja atingida rapidamente, tanto no caso das crianças como no caso dos idosos.

Focus group com idosos

Não foi encontrada na literatura nenhuma recomendação para a realização das entrevistas de *focus group* com idosos, sendo apenas necessário atender aos cuidados gerais que devem ser tomados ao realizar uma entrevista deste género, ou seja, criar um ambiente permissivo e confortável, procurar que todas as pessoas participem e ponderar cuidadosamente as questões em função dos participantes e do seu nível sociocultural (Krueger & Casey, 2000; Morgan, 1998).

Focus group com crianças

No que respeita à entrevista com as crianças, existem algumas especificidades na forma como a mesma deve ser planeada e conduzida.

A literatura encontrada não prevê a realização de *focus groups* com crianças com menos de seis anos de idade, na medida em que as mesmas não têm ainda as competências cognitivas e sociais favoráveis à realização destes (Gibson, 2007; Wyatt, Krauskopf & Davidson, 2008).

De acordo com a revisão de literatura realizada por Correia e Marques Pinto (2011), coloca-se a necessidade de as entrevistas de *focus group* com crianças serem realizadas com menos participantes, de modo a que se consiga manter uma discussão viva, mas passível de ser gerida. As entrevistas de *focus group* com crianças entre os seis e os dez anos devem, geralmente, ter entre 4 e 6 participantes (Gibson, 2007; Krueger & Casey, 2000; Morgan, Gibbs, Maxwell & Britten, 2002; Nabors, Ramos & Weist, 2001), podendo ir entre 6 e 8 participantes para crianças mais velhas e adolescentes (Gibson, 2007; Nabors, Ramos & Weist, 2001). Tanto em grupos de crianças como de adolescentes, não é aconselhável que os participantes tenham

mais do que um ou dois anos de diferença entre si (Gibson, 2007; Krueger & Casey, 2000; Vaughn, Schumm & Sinagubi, 1996).

Ainda relativamente à constituição dos grupos, existe alguma discrepância no que respeita ao sexo dos participantes, uma vez que alguns autores defendem que se devem criar grupos homogêneos, com crianças do mesmo sexo, especialmente se o tema em questão é experienciado de forma diferente pelos dois sexos (Krueger & Casey, 2000; Wyatt, Krauskopf & Davidson, 2008). No entanto, essa é uma opção que cabe ao investigador, em função dos objectivos da investigação (Krueger & Casey 2000), até porque já foram realizados estudos bem-sucedidos com *focus groups* tanto com grupos de participantes homogêneos como heterogêneos (Gibson, 2007), gerando estes últimos uma discussão muito rica (Clark, 2009). Relativamente à questão de os participantes se conhecerem antecipadamente ou não, embora alguns autores refiram que é preferível que não existam relações prévias, outros afirmam que pode até ser benéfico por forma a facilitar a partilha (Peek & Fothergill, 2009).

A duração de cada entrevista não deve ultrapassar os 45 minutos com crianças mais pequenas e, caso se considere necessário, pela diminuição de concentração das crianças ou pela demonstração de cansaço, deverá fazer-se um breve intervalo e depois retomar a discussão (Gibson, 2007; Morgan et al., 2002).

Paralelamente, o moderador tem também um papel importante em criar um ambiente favorável à partilha de experiências e sentimentos com as crianças (Morgan, Gibbs, Maxwell & Britten, 2002). É apontado como ideal adoptar uma postura pautada pela paciência, humor, respeito, afecto, flexibilidade e também pela escuta activa (Gibson, 2007; Nabors, Ramos & Weist, 2001). Paralelamente, é útil que o moderador se separe um pouco das figuras de autoridade, embora mantendo regras para o adequado funcionamento da discussão (Morgan et al., 2002; Nabors, Ramos & Weist, 2001) e que procure captar a atenção das crianças e as encoraje a dar respostas originais e genuínas (Nabors, Ramos & Weist, 2001). Wyatt, Krauskopf e Davidson (2008), consideram inclusivamente que, uma vez que muitas vezes as crianças necessitam das questões elaboradas pelo moderador de modo a conseguirem iniciar e manter

uma discussão que vá ao encontro dos objectivos do mesmo, deve ser adoptada uma postura activa ao longo do *focus group* por parte do moderador.

Por vezes, as crianças podem ter tendência a abordar questões que não são o foco da discussão, devendo este aspecto ser respeitado e ouvir-se atentamente o que a criança quer partilhar, não perdendo de vista, no entanto, a meta do *focus group* (Correia & Marques Pinto, 2011). Pode ser também facilitadora a utilização de exercícios de “quebra-gelo” (Krueger, 2000; Morgan et al., 2002), adequados ao nível de desenvolvimento e, preferentemente, que garantam algum tipo de continuidade ao *focus group* propriamente dito (Gibson, 2007).

As entrevistas foram realizadas num ambiente familiar para os participantes, por forma a deixá-los mais à vontade (Krueger & Casey, 2000; Vaughn, Schumm & Sinagubi, 1996). No caso dos idosos, as mesmas aconteceram numa sala na associação que frequentam, enquanto no caso das crianças decorreram em salas de aula no colégio em causa.

As entrevistas foram também gravadas em formato áudio, mediante a autorização dos participantes idosos, dos Encarregados de Educação das crianças e das próprias crianças no momento da entrevista, de modo a permitir a posterior análise e categorização das respostas. Ainda assim, nem todas as entrevistas puderam ser registadas em formato áudio, e foram tiradas notas de campo para auxiliar a análise em todas as entrevistas.

Pretende-se, no final, comparar as respostas de ambas as populações (idosos e crianças) relativamente às experiências positivas e emoções associadas, bem como as estratégias de *savoring* relacionadas com as mesmas.

Análise de conteúdo

Seguindo a lógica acima enunciada, e uma vez que pretendemos fazer um estudo exploratório (Vaughn, Schumm & Sinagubi, 1996) através de entrevistas em grupo, será utilizada a análise de conteúdo das mesmas por forma a ouvir quem mais sabe sobre a temática do nosso interesse.

Não existe consenso relativamente à definição da *análise de conteúdo*. Uma das definições clássicas é a de Berelson e Lazarsfeld (1952, cit. por Esteves, 2006) que a caracterizam como uma técnica de investigação para a descrição objectiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto da comunicação. Na verdade, todas as características das mensagens (escritas ou transcritas) são passíveis de ser analisadas através de análise de conteúdo, tratando-se da informação contida nas mesmas ou da sua estrutura mais formal (Henry & Moscovici, 1968, cit. por Bardin, 2004; Neuendorf, 2002), mas, de acordo com os objectivos de investigação, neste estudo iremos analisar sobretudo o conteúdo verbal das entrevistas.

Ainda assim, a definição aqui adoptada de análise de conteúdo será a de Esteves (2006), por a considerarmos mais abrangente. Segundo esta autora, a análise de conteúdo, sendo uma descrição “com regras”, como enfatiza a definição anterior, é mais do que isso: implica a realização de inferências fundamentadas por parte do investigador, que possam ser questionadas por outros investigadores e por outros procedimentos de recolha e de tratamento de dados, enquadradas numa mesma investigação ou numa investigação subsequente (Esteves, 2006).

Como foi referido, a análise de conteúdo abarca um conjunto de técnicas de análise, sendo a mais utilizada na investigação em educação a análise categorial (Bardin, 2004) ou temática (Ghiglione & Matalon, 1978, cit. por Esteves, 2006). Apesar das duas diferentes designações, a análise categorial ou temática são uma só forma de análise: consistem na identificação de concomitâncias temáticas, de modo a descobrir “núcleos de sentido” (Bardin, 2004) que podem significar algo para o objectivo de análise, criando categorias em função das mesmas (Esteves, 2006). Podem ser utilizadas categorias pré-existentes (baseadas em modelos ou teorias anteriores) ou serem criadas categorias emergentes do sentido dos dados analisados pelo investigador (Esteves, 2006).

De acordo com Bardin (2004), uma boa categorização deve ter como qualidades: a *exclusão mútua* (cada indicador não pode enquadrar-se em mais de uma categoria); a *homogeneidade* (deve apenas atentar-se a uma dimensão de análise); a *pertinência* (com categorias adaptadas ao material de análise e ao referencial teórico); a *objectividade e a*

fidelidade (a codificação deve ser feita da mesma forma, várias vezes e por vários codificadores); e a *produtividade* (existência de inferências, em quantidade e qualidade).

Assim, a investigação realizada consistirá num estudo exploratório inicial (Guerra, 2006; Vaughn, Schumm & Sinagubi, 1996) de carácter qualitativo, na medida em que se pretende perceber o que os indivíduos têm a dizer relativamente ao tema em análise (Bogdan & Biklen, 1994), pois sabe-se pouco sobre o mesmo (Vaughn, Schumm & Sinagubi, 1996): neste caso, os acontecimentos de vida positivos, as emoções positivas que os acompanham e as estratégias de *savoring* que utilizam. Será realizada uma análise temática/categorial mista, em que se procurarão semelhanças com o modelo proposto por Bryant e Veroff (2007) e haverá também espaço para uma análise indutiva a partir dos dados que não se enquadram no referido modelo (Esteves, 2006).

Participantes

Os participantes foram seleccionados pelo critério de “conveniência” (Bogdan & Biklen, 1994). Participaram neste estudo adultos idosos (indivíduos com mais de 65 anos) com idades compreendidas entre os 65 e os 82 anos, ligados a uma Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos na área de Lisboa. Nas entrevistas de *focus group* participaram um total de 23 participantes, 18 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, enquanto que os questionários WOSC analisados contaram com a participação de 8 idosas.

Participaram também 71 crianças, com idades compreendidas entre os 8 e os 13 anos, do 3º, 4º, 5º e 6º ano de escolaridade, de um colégio privado na área de Lisboa, sendo 31 do sexo masculino e 40 do sexo feminino (ver tabela 1). Procurou-se que os alunos fossem distribuídos de forma equitativa pelos grupos em termos de género, desempenho académico e comportamento, por forma a garantir a homogeneidade, embora devido a questões de ordem prática nem sempre tenha sido conseguido. Para cada faixa etária foram constituídos *a priori*

três grupos, ou seja, foi realizada uma entrevista de *focus group* com três grupos de idosos e três grupos de crianças de cada um dos anos lectivos mencionados.

Ano lectivo	3º ano		4º ano		5º ano		6º ano		Total	
Número de participantes	18		17		15		21		71	
Sexo (M/F)	9	9	11	6	4	11	7	14	31	40

Tabela 1 - Distribuição das crianças pelos anos lectivos e por sexo

Os guiões utilizados nos *focus group* com idosos e com crianças não foram elaborados por mim, sendo a sua utilização adstrita à colaboração com duas entidades. No caso do *focus group* com idosos, o guião de entrevista foi elaborado no âmbito de um projecto de doutoramento em Psicologia da Educação, de uma doutoranda da FPUL, com o qual colaborei na realização das entrevistas e na sua análise de conteúdo, tal como os questionários, que foram recolhidos no âmbito da mesma investigação. No que concerne ao *focus group* com crianças, o guião foi elaborado no âmbito de um projecto de investigação levado a cabo por uma equipa da FPUL / CIPUL, relacionado com o bem-estar ao longo da vida com o qual colaborei realizando as entrevistas nos anos lectivos mencionados e analisando as respostas dos participantes, partilhando os dados obtidos no final. A estrutura de ambos os guiões encontra-se nos documentos anexos.

O processo de análise das entrevistas de *focus group*

Os *focus groups* realizados com crianças foram a fonte de informação mais rica dos dados que a seguir se apresentam. Tendo sido realizadas três destas entrevistas por ano lectivo, temos 12 entrevistas de *focus group*, com um total de 71 crianças (ver tabela 1).

As entrevistas de *focus group* realizadas com as crianças foram de índole semidirectiva (ver guião de entrevista em Anexo), pelo que surgiram, como é de esperar, alguns dados sem relação directa com o objecto de estudo (Esteves, 2006). Tendo em conta o facto de que os dados recolhidos são muito focalizados e de que as crianças frequentemente se afastam do foco

da entrevista, optou-se por realizar a transcrição parcial (*abridged transcript*) das entrevistas gravadas, sendo transcritos apenas dados relevantes para análise (Krueger & Casey, 2009), permitindo assim realizar uma primeira selecção dos dados e economizar recursos. Duas das entrevistas não foram gravadas, devido ao desconforto de alguns participantes, sendo que para a análise dessas entrevistas foram utilizadas as notas de campo tiradas ao longo da entrevista (Krueger & Casey, 2009), com a “reprodução” das frases dos participantes relevantes para a análise. As notas de campo das restantes entrevistas ajudaram também, por vezes, a clarificar alguns aspectos menos perceptíveis da gravação áudio aquando da transcrição das mesmas.

No que respeita à análise categorial, foram seguidas as etapas aconselhadas por Esteves (2006), ainda que as mesmas não sejam estanques, mas antes cíclicas e dinâmicas.

Assim, como já foi referido, procedeu-se a uma *transcrição parcial* das entrevistas de grupo, tendo-se, por isso, iniciado a selecção dos dados recolhidos num momento muito inicial, de acordo com os objectivos da investigação.

A *leitura flutuante* (Esteves, 2006) ou pré-leitura do material permitiu o melhor reconhecimento dos dados e uma visualização muito geral de como se poderiam enquadrar nas categorias existentes ou criadas.

Posteriormente, foi necessário *decidir o tipo de categorização, as unidades de registo, de contexto e de enumeração a utilizar* (Esteves, 2006), de modo a, mais uma vez, adaptá-los aos objectivos de investigação que estão delineados. Assim, estando o tipo de categorização já definido – análise temática ou categorial – estabeleceram-se como unidades de registo as unidades semânticas, ou seja, as unidades de significado, e como unidades de contexto (Esteves, 2006) cada ano lectivo (3º, 4º, 5º e 6º anos), por forma a avaliar se existiam consistências dentro de cada grupo e/ ou diferenças entre anos lectivos ao nível dos acontecimentos e das estratégias mencionadas pelos alunos para lidar com os mesmos. Definiu-se também, como regra de enumeração a frequência, de modo a permitir salientar as unidades de registo mais importantes, considerando a frequência do seu aparecimento. As categorias foram revistas variadas vezes, tendo sido alteradas (nomeadamente, aglomeradas ou divididas em subcategorias).

Mais tarde, por forma a avaliar a consistência ou fidelidade (Esteves, 2006) da análise categorial efectuada, tanto ao nível *intracodificador*, como *intercodificadores*. A primeira forma de fidelidade diz respeito ao acordo na codificação realizada pelo mesmo codificador em dois momentos distintos, enquanto a segunda consiste na concordância na categorização realizada por dois codificadores sobre uma mesma parte do material (Esteves, 2006; Neuendorf, 2002). Por forma a garantir tanto a fidelidade intercodificador como intracodificador, uma parte dos dados (uma entrevista de *focus group*) foi codificada por um outro codificador com base nas categorias criadas e os mesmos dados foram novamente categorizados pelo primeiro codificador num segundo momento. Nos dois tipos de verificação houve uma percentagem de acordo de 100%, estando a fidelidade garantida.

A última etapa consiste na *produção de inferências e interpretação dos resultados* (Esteves, 2006) que, estando dependente das fases anteriormente mencionadas, está também adstrita aos objectivos delineados.

Para a análise das entrevistas de *focus group* com idosos no que respeita aos acontecimentos positivos, foram seguidas as mesmas etapas, com a diferença de que a análise teve um carácter exclusivamente indutivo (Bardin, 2004) e de que as entrevistas não foram transcritas, mas antes analisadas com base nas notas de campo tiradas e com o auxílio das gravações disponíveis.

De seguida apresentamos, então, os resultados obtidos com base nesta análise.

CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Uma vez que o estudo é guiado pelas questões de investigação a que nos propomos responder, sendo os mesmos o fio condutor da nossa análise, os resultados da presente investigação serão aqui apresentados numa lógica de resposta às questões formuladas.

Acontecimentos positivos em idosos

Quais os acontecimentos que os idosos indicam como sendo os mais positivos para si recentemente e no passado e que emoções lhes estão associadas?

No que respeita aos acontecimentos positivos em idosos, a nossa fonte de informação foram quatro entrevistas de *focus group* realizadas com os mesmos (ver guião em anexo).

O número de participantes nas quatro entrevistas de *focus group* foi de 23, sendo 5 destes do sexo masculino e os restantes 18 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 65 e os 82 anos.

Uma vez que nem todas as entrevistas puderam ser gravadas, que os dados eram muito objectivos e que houve a preocupação de reproduzir por escrito dentro do possível as verbalizações dos idosos, a análise de conteúdo foi realizada a partir das notas de campo tiradas durante a realização das entrevistas (Krueger & Casey, 2009). Os acontecimentos mencionados pelos idosos foram perspectivados tendo como unidade de contexto (Esteves, 2006) a globalidade das entrevistas, tendo sido efectuada uma análise categorial (Bardin, 2004) com base em unidades semânticas (Esteves, 2006). Uma vez que não existem na literatura bases que possam servir de ponto de partida para a categorização dos resultados, o processo de análise temática foi indutivo (Bardin, 2004) e deixámos que os dados nos falassem.

Foram recolhidos dados sobre os acontecimentos positivos recentes para os idosos, bem como sobre os acontecimentos passados que estes consideram ser mais positivos para si, tendo-se pretendido verificar a existência de aspectos comuns ou divergentes entre estes dois tipos de acontecimento e, posteriormente, entre os acontecimentos positivos mencionados pelos idosos e os acontecimentos positivos mencionados pelas crianças.

Deste modo, no que concerne aos acontecimentos positivos recentes, chegámos a um conjunto de cinco categorias (uma das quais com várias subcategorias) (ver tabela 2), enquanto que para os acontecimentos positivos passados, chegámos a oito categorias (algumas delas também com subcategorias) (ver tabela 3).

Os acontecimentos positivos recentes mencionados pelos idosos revelam uma categoria que se destaca indubitavelmente das restantes, ocupando 64,2% dos acontecimentos mencionados pelos idosos: as “Actividades de lazer” (divididas em várias subcategorias, sendo que a que teve maior destaque foi o “Convívio e relacionamento com os outros”). Para além destas actividades, embora com menor destaque, os idosos que participaram nas entrevistas de *focus group* mencionaram como acontecimentos positivos para si os “Encontros de família” (20,5%), as “Experiências profissionais e de voluntariado” (10,3%), o “Nascimento dos netos” (2,6%) e a “Visita à terra natal” (2,6%).

Relativamente aos acontecimentos positivos passados, os idosos indicaram frequentemente experiências “Relativas à infância e à terra” (26,3%), sendo esta a categoria com maior peso relativo. Mas também a categoria “Actividades de lazer” surge novamente em destaque, tendo sido escolhida 19,7% das vezes, e com maior peso para a subcategoria “Viagens”. Aqui colocados pela ordem da frequência com que foram referidas, as outras categorias resultantes da análise realizada a este nível são a “Actividade profissional e de voluntariado” (11,8%), o “Nascimento de filhos, netos e bisnetos” (10,5%), os “Encontros familiares e a relação com a família” (10,5%), as “Cerimónias” (9,2%) e os “Sucessos” a vários níveis (6,6%).

Emoções positivas

O aspecto das emoções positivas sentidas pelos idosos quando experienciam acontecimentos positivos foi explorado através de uma questão genérica, relativa tanto aos acontecimentos positivos passados como aos recentes. Assim, as respostas dadas pelos idosos vêm agrupados na tabela 4 e dizem respeito a todas as entrevistas de *focus group*, sem distinção ao nível da relação com categorias de acontecimentos. As emoções mais mencionadas foram a “alegria” e a “felicidade”, mas foram também indicados mais oito sentimentos positivos (ver tabela) e dois que podem ser considerados negativos, sendo eles a “saudades” (referindo-se ao facto de já não ser possível viver novamente esse acontecimento actualmente) e a “preocupação com futuro”, que foi mencionada sem relação com nenhum acontecimento, pensando nós que o idoso pretendia referir-se à forma como se sente actualmente na generalidade, e não em relação aos acontecimentos positivos referidos, pelo que não lhe atribuímos muita relevância.

Categorias		Operacionalização	Unidades de registo	Frequência	%	
Nascimento dos netos		Acontecimentos relacionados com o nascimento dos netos e bisnetos	“O nascimento da minha neta”	1	2,6%	
Encontros de família		Acontecimentos relacionados com visitas de/a elementos familiares, e momentos em família (jantares, cerimónias,...), excluindo viagens e férias	“Ir visitar o filho” “Estar com os filhos” “Estar com a família” “Assistir à promessa de escuteiro do meu neto” “O convívio com os irmãos e com a família” “Os encontros de família” “Estar com os netos” “Fazer companhia aos bisnetos” “Ir buscar os netos”	8	20,5%	
Experiências profissionais e de voluntariado		Acontecimentos relacionados com a vivência de experiências profissionais e de voluntariado, nas mais diversas áreas	“Ser voluntária na Associação” “Visitar idosos no voluntariado” “O exercício da minha actividade profissional” “O trabalho”	4	10,3%	
Visita à terra natal		Acontecimentos relacionados com o regresso (visitas ocasionais ou regulares) à terra natal	“Ir à terra”	1	2,6%	
Actividades de lazer	Acontecimentos relacionados com diversas actividades de lazer	Viagens e passeios	Viagens e passeios realizados (excursões, viagens com, amigos e conhecidos, ...)	“As viagens de férias no Verão desde a reforma” “Ir ao cinema” “A viagem que fiz com a minha filha”	3	7,7%
		Convívio/Relacionamento com os outros	Momentos pontuais de convívio e de relacionamento com amigos, colegas ou conhecidos, independentemente da actividade realizada	“Almoços e convívio na Associação” “Ir à praça (...) onde trabalha o meu filho” “Estar com os amigos” “Ir dançar nos bailes” “Os encontros para almoço com os amigos” “O convívio com a vizinhança” “Tomar os pequenos- almoços com as amigas” “Estar na associação”	8	20,5%
		Assistir a jogos no estádio	Assistir a jogos de futebol ao vivo (no estádio)	“Ver os jogos do Benfica no estádio” “Ir ao estádio ver os jogos do Benfica”	2	5,1%
		Relacionadas com a religião	Actividades de cariz religioso, no local de culto ou através de multimédia (TV, rádio)	“Ouvir o terço na rádio” “Ir à missa”	2	5,1%
					64,2	

	Assistir TV	Assistir a programas televisivos	“Ver a telenovela”	1	2,6%
	Elaboração	Realizar actividades que implicam criação de produtos pelo indivíduo (texto, estudos, textéis, artesanato, ..)	“Fazer a minha poesia e estudos de genealogia” “Fazer <i>tricot e crochet</i> ” “Escrever”	3	7,7%
	Jardinagem	Tratar do jardim e/ou plantações de legumes	“Tratar do meu jardim”	1	2,6%
	Estar sozinho	Aproveitar os momentos de relaxamento sozinho	“Estar sozinho”	1	2,6%
	Desporto	Realizar actividades desportivas	“Fazer natação” “A ginástica” “A dança” “Fazer barra no chão” [<i>ballet horizontal</i>]	4	10,3%

Tabela 2 - Acontecimentos positivos recentes mencionados pelos idosos

Categorias	Operacionalização	Unidades de registo	Frequência	%
Cerimónias	Acontecimentos relacionados com cerimónias familiares (casamentos, baptizados, ...)	“O meu casamento” “O casamento” “O casamento dos filhos” “O meu próprio casamento” “A renovação dos 50 anos de casamento” “O baptizado dos filhos” “O namoro e depois o casamento”	7	9,2%
Nascimento de filhos, netos e bisnetos	Acontecimentos relacionados com a experiência do nascimento de filhos, netos ou bisnetos	“O nascimento dos meus filhos” “A gravidez” “O nascimento do meu filho” “O nascimento dos filhos também” “O nascimento dos meus netos e bisneto” “Nascimento dos netos” “A amamentação” “O nascimento dos três netos”	8	10,5%
Actividade Profissional e Voluntariado	Acontecimentos relacionados com experiências profissionais e/ou de voluntariado e serviço à comunidade	“Quando cuidava de crianças” “As amigadas que fiz no trabalho” “O trabalho na CGD” “Fazer trabalho comunitário” “Trabalhar em Inglaterra, onde gostava do que fazia”	9	11,8%

		<p>“O trabalho na alfândega e no teatro, como carpinteiro” “Recordações do trabalho na tipografia, onde trabalhava com um tio” “Ter sido catequista” “Ser costureira”</p>		
Encontros familiares e relação com a família	Acontecimentos relacionados com momentos em família, com a interação em diversas ocasiões, e com o relacionamento com familiares em geral	<p>“A relação com os meus netos” “O meu casamento feliz de 30 anos” “As idas ao campismo com a família” “Um passeio que fiz com a família” “O convívio com os amigos e com a família” “A relação com os meus netos” “As férias com os netos” “A adopção de uma criança”</p>	8	10,5%
Sucessos	Acontecimentos relacionados com experiências de sucesso a nível profissional e pessoal (desportivo, académico, ...) do próprio e dos seus filhos e netos	<p>“Quando era jogadora de <i>badminton</i> e ganhava jogos” “A formatura dos meus filhos e vê-los organizar a vida” “O sucesso dos filhos, na formatura e emprego” “A entrada na faculdade” “Dois prémios que ganhei como escritora”</p>	5	6,6%
Relativos à infância e à terra	Acontecimentos relacionados com a infância e/ou com os momentos na terra natal, bem como com a relação com a família	<p>“A relação que tinha com os meus pais” “Estar com os avós quando era pequena” “Tenho boas memórias de ir à escola” “Quando vivia em Angola, e as pessoas sinceras e bondosas que existiam lá” “Quando estudei num seminário” “A relação que tinha com os meus avós” “A vida que tive com os meus pais e irmão” “O ter sido uma primogénita mimada” “Conseguir sair de um poço onde caí” “Viver em França e Inglaterra e conhecer as pessoas de lá” “Andar na escola” “Ir à minha terra Natal, Barcelos” “Os meus 20 anos de vida em Moçambique” “A experiência de ter irmãos” “A vida na quinta do Cartaxo” “A vida em Reguengos” “As idas à praia [...], fugia para ir à praia” “As brincadeiras de criança” “Os amigos de infância” “A vivência escolar”</p>	20	26,3%
Vinda para Lisboa	Acontecimentos relacionados com a experiência de deixar a terra natal e vir para Lisboa (à procura de trabalho ou melhores condições de vida)	<p>“Quando vim para Lisboa” “Ter vindo trabalhar para Lisboa” “A vinda para Lisboa” “Vir para Lisboa”</p>	4	5,3%

Relativos a atividades de lazer	Acontecimentos relacionados com diversas atividades de lazer	Diversas	Actividades de lazer diversas, que não digam respeito a viagens ou passeios	“As vitórias do Benfica” “Participar nos bailes e nas comissões de festas”	2	2,6%	19,7
		Viagens	Viagens e passeios realizados (excursões, viagens) com amigos e conheci-dos, ..., mas não com a família	“Uma viagem que fiz a Israel há muitos anos” “As excursões onde costumava ir” “Quando fui à Califórnia, e outras viagens” “Fazer campismo” “A viagem a Ibiza e à Madeira” “Uma visita ao Castelo de Ourém” “As viagens que fiz” “A viagem à Turquia e à Terra Santa” “As viagens pelo país”	9	11,8%	
		Desporto	Actividades desportivas	“Ter feito parte de uma equipa de basquet” “Fazer parte de uma equipa de futebol feminina” “Actividades de natação” “Fazer barra no chão”	4	5,3%	

Tabela 3 - Acontecimentos positivos passados mencionados pelos idosos

Emoções associadas aos acontecimentos de vida positivos (recentes e passados) em idosos	
Alegria	Bem-estar
Regozijo	Felicidade
Vaidade	Tranquilidade
Orgulho	<i>Energia</i>
<i>Gosto</i>	Preocupação com o futuro
<i>Vontade de repetir</i>	Saudade
Satisfação	

Tabela 4 - Emoções positivas em idosos

Estratégias de Savoring em idosos

Quais as estratégias de savoring que os idosos utilizam mais frequentemente para intensificar ou prolongar as emoções positivas mencionadas?

Procurou-se também analisar as experiências positivas e as estratégias de *savoring* dos idosos, através de uma contagem de frequências dos acontecimentos positivos e das estratégias usadas para prolongar e/ou intensificar as emoções positivas associadas à vivência desses acontecimentos.

Assim, analisaram-se 8 questionários da *WOSC (Ways Of Savoring Checklist)* de Bryant e Veroff (2007), cuja versão portuguesa foi traduzida e adaptada por Menezes Santos, Carvalho e Marques Pinto (2008), respondidos no âmbito da Dissertação de Doutoramento da Dra. Ana Carvalho Polido. Apesar de a amostra ser muito reduzida (8 participantes, todas do género feminino) e, portanto, não representativa, mas tendo também em conta o nosso objectivo, decidimos avançar para uma pequena análise exploratória, para procurar perceber quais são as estratégias mais seleccionadas pelos idosos que responderam ao questionário.

Relativamente aos acontecimentos mais referidos, três dos idosos mencionaram como o acontecimento mais positivo para si no último mês uma viagem de fim-de-semana (“excursão”), enquanto dois idosos mencionaram momentos com a família (estar com a família em geral, e um almoço em família em particular). Outros idosos referiram: a passagem à reforma, ficando a cuidar de um bebé; a resolução de um assunto pendente há vários anos; e uma ida à hidroginástica. Comparando estes dados com os acontecimentos mencionados nas entrevistas de *focus group* pelos idosos participantes, é possível perceber que, de facto, a relação com a família e as actividades de lazer, nomeadamente as viagens e passeios, ocupam um espaço particularmente importante nos acontecimentos mencionados pelos idosos como sendo mais positivos para si, uma vez que aparecem com grande expressão tanto nos dados das entrevistas como nos questionários.

Não foi possível perceber nenhum padrão semelhante de estratégias utilizadas face aos acontecimentos positivos, partilhadas por mais do que um idoso. No entanto, no que respeita às estratégias, houve três categorias que se destacaram por serem mais escolhidas pelos idosos que responderam a este questionário.

A análise foi realizada utilizando como ponto de corte as estratégias colocadas nos níveis 6 e 7, respectivamente, “aplica-se quase totalmente” e “aplica-se totalmente”, uma vez que se pretendia identificar as estratégias mais utilizadas e assim temos uma maior amplitude de respostas. Face ao grande número de itens escolhidos por alguns dos idosos para os níveis mencionados, sobretudo para o nível 7 (chegando a 44, quando a WOSC tem 56 itens) e a diversidade de estratégias, decidiu-se contabilizar o número de itens para cada dimensão de estratégias de *savoring*, somando dentro de cada dimensão o valor (6 ou 7) dos itens seleccionados e considerando apenas as duas categorias de estratégias mais mencionadas por cada idoso (ou mais, em caso de igualdade).

Esta análise permitiu-nos chegar a duas constatações: existem três categorias de estratégias de *savoring* que são mais utilizadas pelos idosos que responderam a esta *checklist*, e existem alguns itens dentro de várias categorias que são mencionados com muita frequência pelos mesmos. No que respeita às categorias mais mencionadas, a “Partilha com os outros” destacou-se, sendo uma das mais utilizadas por 5 idosos, seguida pela “Comparação” e pela “Auto-congratulação”, ambas sendo das mais mencionadas por 4 idosos. A “Consciência temporal” agrega um grande número de itens assinalados por 2 idosos com os valores referidos e, finalmente, as categorias “Construção de memória” e “Comportamento manifesto” foram seleccionados por uma pessoa como predominantes.

Quando olhamos exclusivamente para os itens mais seleccionados, independentemente das categorias que somaram mais escolhas dos idosos, vemos que existem alguns itens seleccionados por quase todas as pessoas. Os itens 1 (“Pensei partilhar estas recordações mais tarde com outras pessoas”) e 21 (“Disse a outras pessoas presentes quanto valorizava esse momento (e o facto de estarem ali a partilhá-lo comigo)”) da dimensão *Partilha com os outros* e os itens “Disse para mim próprio(a) como estava orgulhoso(a)” – item 23 da dimensão *Auto-*

congratulação - e “Lembrei-me que nada dura para sempre e portanto devia gozar aquele momento nessa altura” – item 34, pertencente à dimensão *Consciência temporal* - foram mencionados por 7 (dos 8) idosos cujos questionários foram analisados, sendo este um dado importante acerca dos comportamentos ou pensamentos mais utilizados para prolongar ou intensificar as emoções positivas no grupo mencionado.

Acontecimentos positivos em crianças

Quais os acontecimentos que as crianças indicam como sendo os mais positivos para si recentemente e que emoções lhes estão associadas?

A análise dos acontecimentos que as crianças mencionaram como mais positivos para si num passado recente foi, assim, realizada através de uma análise por temas (Bardin, 2004) e de enumeração por frequência de aparecimento. Uma vez que não encontramos na literatura investigação que incida directamente sobre esta questão, e que estamos perante um estudo exploratório, os procedimentos de análise utilizados para analisar o material relativo aos acontecimentos positivos foram indutivos (Bardin, 2004).

Esta análise permitiu-nos chegar a um conjunto de oito categorias, algumas com subcategorias (ver tabela 5), em que são enquadrados os elementos relevantes fornecidos pelos participantes para caracterizar uma experiência positiva recente em particular. Foi pedido a cada criança que nomeasse apenas uma situação e, quando existia a partilha de mais do que uma situação, era pedido que a criança escolhesse qual era mais importante ou especial para si, de modo a que pudesse pensar depois numa estratégia de *savoring* que tivesse utilizado para intensificar ou prolongar as emoções positivas decorrentes desse acontecimento. No entanto, uma das crianças não conseguiu identificar nenhum acontecimento que quisesse partilhar, motivo pelo qual o número total de crianças participantes nas entrevistas de *focus group* foi de 71, enquanto o total de acontecimentos referidos é de 70.

Os dados são apresentados para o total de participantes dos quatro anos lectivos, na medida em que não se considerou que houvesse dados que justificassem a apresentação em separado de cada um dos mesmos. No entanto, apresenta-se a frequência de distribuição das crianças (por anos lectivos) por categorias (na tabela 4) e algumas situações particulares serão remetidas para de seguida, juntamente com a análise da frequência de cada categoria.

Categorias/ Ano lectivo		3º ano	4º ano	5º ano	6º ano	Total
Visitas a Parques Diversões		2	1	-	4	6
Sucessos	Desportivos	7	1	2	2	12
	Académicos	-	-	-	4	4
	Outras vitórias pessoais	3	-	2	-	5
Brincadeiras e situações divertidas		3	6	1	1	11
Convívio e relacionamento	Com a família	2	3	2	1	8
	Com os amigos	-	3	1	5	9
Viagens		1	-	2	1	4
Desportos		-	1	1	2	4
Nascimentos na família		-	-	3	-	3
Altruístas		-	1	1	1	3

Tabela 5 - Distribuição dos acontecimentos por categorias e por ano lectivo

Assim, a categoria com maior expressão ao nível dos acontecimentos positivos mencionados pelas crianças foi a relativa aos acontecimentos em que experienciaram “Sucessos” a vários níveis (29,9%), com maior incidência nos “Sucessos desportivos” (subcategoria com 17,1%), tendo estes últimos sido sobretudo mencionados pelas crianças do 3º ano lectivo. Mas também a categoria correspondente ao “Convívio e relacionamento” com pessoas relevantes teve um lugar de destaque (24,3%), sendo a subcategoria “com amigos” muito mencionado pelas crianças do 6º ano. De seguida temos a vivência de “Brincadeiras e situações divertidas” (15,7%), na sua grande maioria referida por crianças do 3º e 4º anos de escolaridade. Outras categorias que emergiram dos acontecimentos positivos referidos pelos participantes foram a “Visita a Parques de diversões” (10%), “Viagens” (5,7%), a prática de “Desportos” (5,7%), a existência de “Nascimentos na família” (4,3%) e também alguns acontecimentos denominados de “Altruístas” (4,3%), na medida em que advêm do bem-estar dos outros.

Emoções positivas

Quando as crianças mencionaram estes acontecimentos positivos, foi-lhes pedido que indicassem que emoção ou sentimento positivo tinham experienciado nesse momento. Na tabela

6 são apresentadas as emoções positivas indicadas pelas crianças, sendo que uma grande maioria referiu ter-se sentido “feliz”, ou “muito feliz”, independentemente do tipo de acontecimento e do ano lectivo a que pertencem. Ainda assim, foram mencionadas outras emoções positivas, tendo-se os alunos descrito como “contente/muito contente”, “entusiasmado”, “excitado”, “alegre”, “animado”, “orgulhoso” (geralmente para acontecimentos do tipo “Sucessos”) e “divertido”.

Categorias		Operacionalização	Unidades de registo	Fre- quência	%
Visitas a Parques Diversões		Acontecimentos relacionados com a ida a parques de diversões (dentro e fora do país) e com o usufruir das suas atrações	<p>“Foi quando eu estava nas férias e a minha mãe perguntou-me se queria ir... ao <i>Slide & Splash</i>, e quando cheguei lá estava lá a Maria e fomos brincar” [3A2]</p> <p>“Quando fui à <i>Warner</i>, em Madrid, e andei na montanha-russa de água” [3A6]</p> <p>“Quando fui à <i>Disneyland</i> e andei na montanha-russa” [4B4]</p> <p>“Adorei a visita à <i>Isla Magica</i>, à “Casa do Terror” (...) estava com medo, mas foi divertido” [6C7]</p> <p>“Fui com os meus pais ao Magic Kingdom (...) gostei mais da montanha-russa Space Mountain. (...) Senti-me com medo, mas adorei” [6C5]</p> <p>“Quando fui a um parque temático Warner Bros em Madrid (...) gostei da montanha-russa” [6C2]</p> <p>“Andar na montanha-russa na Feira de Maio em Leiria” [6C6]</p>	7	10,0%
Sucessos	Desportivos	Acontecimentos relacionados com sucessos e com a realização de algo desejado ao nível do desporto	<p>“Quando fui jogar um jogo de futebol, ganhámos e ganhámos uma medalha” [3A5]</p> <p>“Quando eu e a Mafalda conseguimos ir a um torneio de vólei (...) foi melhor quando ganhámos” [3A1]</p> <p>“Quando consegui fazer o pino na parede e fora da parede” [3B3]</p> <p>“Foi fazer uma <i>cuequinha</i> a três jogadores e marcar um golo” [3B6]</p> <p>“Fazer a <i>espargata</i> no ar porque antes não conseguia” [3B2]</p> <p>“Quando fui a um torneio de vólei pelo Benfica (...) fiquei feliz por ter sido escolhida para ir” [3C1]</p> <p>“Foi quando participei num torneio de vólei com a Inês, quando o professor disse que podíamos participar” [3C5]</p> <p>“Quando fiquei em segundo lugar no torneio de ténis” [4B1]</p> <p>“Quando aprendi a fazer <i>flick à frente</i>” [5A4]</p> <p>“Quando fui jogar ténis com o pai e consegui fazer o serviço” [5B1]</p> <p>“Quando fiquei em primeiro lugar num campeonato de futebol (...) quando recebemos a taça” [6A5]</p> <p>“Ir a Sagres a um campeonato [de <i>bodyboard</i>] e ficar em primeiro lugar” [6C8]</p>	12	17,1%
	Académicos	Acontecimentos relacionados com sucessos e com a realização de algo desejado a nível académico	<p>“Quando o meu pai trouxe o papel com as notas e vi que tinha 5 a Matemática” [6A6]</p> <p>“Quando a minha mãe telefonou (...) e me disse que tinha 4 a tudo no 2º Período” [6A3]</p> <p>“Quando fui para o quadro de honra no 2º Período, não estava à espera” [6A4]</p> <p>“Quando recebi a medalha do quadro de excelência este ano” [6C3]</p>	4	5,7%
	Outras vitórias pessoais	Acontecimentos relacionados com sucessos e com a realização de algo desejado a nível pessoal	<p>“Apanhar um caranguejo grande” [3B1]</p> <p>“Foi quando eu aprendi a mergulhar” [3C2]</p> <p>“Quando aprendi a fazer ovos com <i>bacon</i>, a minha mãe é que me ensinou” [3C6]</p> <p>“Quando no Verão mergulhei pela primeira vez porque antes não podia” [5B3]</p> <p>“Quando consegui fazer (...) três piscinas seguidas debaixo de água no Verão” [5A1]</p>	5	7,1%
Brincadeiras e situações divertidas		Acontecimentos relacionados com o brincar e com momentos divertidos, quer em momentos passados individualmente quer com outros	<p>“Foi quando fui brincar com os meus primos, no rio, principalmente a andar de bicicleta pela terra inteira. Fazíamos umas derrapagens, <i>zzzz!</i>” [3A4]</p> <p>“Quando encontrei um caranguejo na piscina” [3B4]</p> <p>“Quando estava a comer gelado e o meu irmão tirou-me o gelado da boca e atirou-me para a piscina (...) foi divertido” [3C3]</p> <p>“Quando eu estou de férias em Palmela tenho lá uma casa e brinco com os meus amigos gémeos de lá, brinco muito com eles e divirto-me. (...) Gosto muito de jogar à bola e outras coisas” [4A2]</p> <p>“Numa festa de anos do Afonso (...) a brincadeira com as pistolas Nerf” [4A3]</p>	11	15,7%

			<p>“Foi há pouco tempo que estive na casa dos meus primos e estivemos a brincar muito (...) estivemos a fazer um filme a gravar e depois ver no computador” [4A6] “Quando fui à Serra da Estrela e estava a brincar com bolas de neve com a família (...) foi divertido” [4B3] “No Carnaval estava a deslizar na neve e quando caí bati com a prancha na cabeça (...) foi divertido” [4B5] “Foi numa praia quando mergulhei de trás numa onda de dois metros. Eu não estava a ver e a onda veio de repente e apanhou-me quando eu estava despercebido. Foi divertido!” [4C3] “Quando levei a Inês à casa de férias em Lisboa (...) e fizemos uma luta de balões de água” [6A1] “Quando abri as prendas no Natal (...) foi divertido” [5B4]</p>		
Convívio e relacionamento	Com a família	Acontecimentos ligados ao relacionamento com a família e a actividades realizadas em conjunto com familiares, mas cujo destaque é dado à relação e/ou convívio	<p>“Quando fui à África do Sul e fui ver os primos” [3A3] “Ir a Coimbra ver um desfile de Carnaval onde o meu primo estava a desfilar” [3B5] “Foi na minha festa de anos, quando fiz os 9 anos (...) na piscina com a família e os amigos” [4A5] “Gosto quando a minha mãe me conta as histórias engraçadas de quando era nova” [4B6] “Ir para Inglaterra nas férias do Verão (...) ter com os primos. Quando os encontrei mesmo no aeroporto (...) vi o meu tio e os meus primos e fiquei muito, muito excitada, também por pensar que ia ensinar mais algumas palavras em português aos meus primos.” [4C1] “Quando fui jogar basquetebol com toda a família, também com o pai que não costuma ir” [5B5] “Quando a minha irmã mais nova disse o meu nome” [5B6] “No último dia de aulas os meus primos fizeram uma surpresa. Eles são da Polónia e apareceram de surpresa” [6B7]</p>	8	11,4%
	Com os amigos	Acontecimentos ligados ao relacionamento com os amigos e a actividades realizadas em conjunto com estes, mas cujo destaque é dado à relação e/ou convívio	<p>“Quando na praia encontrei um amigo que costumo encontrar lá todos os anos” [4B2] “Quando eu fui à praia no último Verão e fui andar de gaivota com uns amigos e tinha um escorrega” [4C4] “Quando vi em Sesimbra na praia umas amigas que já não via há muito tempo e fiquei muito excitada por vê-las” [4C2] “Quando a Madalena e a Rita foram dormir a minha casa no meu aniversário (...) dançámos muito” [5A5] “Quando levei duas colegas à casa de férias (...) a parte em que fui com uma andar de canoa e com outra nadar” [6A2] “Foi quando regresssei de férias depois do Verão e reencontrei os meus amigos” [6B2] “Quando terminaram as aulas, à hora de almoço fomos almoçar ao bar e a turma estava toda junta” [6B3] “Quando reencontrei os amigos quando cheguei ao colégio depois das férias” [6B5] “Quando fui a um sarau de ginástica em Évora no fim-de-semana (...) andei com as minhas amigas pelas ruas com um megafone a cantar” [6C4]</p>	9	12,9%
Viagens		Acontecimentos relacionados com viagens, com família ou amigos, cujo ênfase é dado ao passeio ou actividade em si	<p>“Quando fui a Praga (...), a visita a uma ponte lá” [3C4] “Quando a minha irmã fez anos e fomos a Setúbal de barco” [5A6] “O ano passado os meus pais estavam em França e eu estava com os meus avós quando eles ligaram a dizer que ia passar o mês todo de Junho com eles a França” [5C3] “No início das férias quando fui a Itália e dei o primeiro mergulho no mar italiano” [6B4]</p>	4	5,7%
Desportos		Acontecimentos relacionados com a prática de desporto em si, independentemente dos sucessos	<p>“Fazer <i>surf</i> (...) apanhar a onda” [4A1] “Quando a minha avó me comprou um <i>skate</i>. (...) Não, quando o fui comprar com a minha mãe, porque a minha avó deu o dinheiro à minha mãe e eu fui escolher.” [5C1] “Quando no Verão subi a um cavalo e andei livre pela primeira vez, sozinha” [6B1]</p>	4	5,7%

		“No Verão passado foi entrar no clube de <i>surf</i> e <i>bodyboard</i> em Faro, na barrinha e ter ondas gigantes e fazer <i>bodyboard</i> nelas” [6C1]		
Nascimentos na família	Acontecimentos relacionados com o nascimento de novos elementos na família (primos, irmãos,...)	“Quando o meu primo nasceu no Verão” [5A2] “Quando no verão tava na piscina com os meus primos e o meu irmão quando ligaram lá para casa a dizer que a minha irmã tinha nascido (...) fiquei feliz quando ligaram, mas fiquei mais quando estive com ela ao colo!” [5A3] “Quando o meu sobrinho nasceu” [5C2]	3	4,3%
Altruístas	Acontecimentos ligados ao prazer de ajudar o outro e à felicidade pela bem-estar de outros relevantes	Quando a minha avó estava a levar as coisas e estava muito carregada eu ajudei-a” [4A4] “Quando fizeram uma festa surpresa para a minha mãe, fiquei feliz por ela estar feliz” [5B2] “Quando a avó melhorou das pernas fiquei muito feliz (...) quando fui vê-la e vi que as pernas estavam melhores” [6B6]	3	4,3%

Tabela 6 - Acontecimentos positivos mencionados nos *focus groups* pelas crianças dos quatro anos lectivos

Emoções associadas aos acontecimentos de vida positivos em crianças	
Contente/ muito contente	Entusiasmado/a
Feliz / muito feliz	Orgulhoso/
Excitado/a	Alegre
Divertido/a	Animado/a

Tabela 7 - Emoções positivas mencionadas pelas crianças

Estratégias de *savoring* em crianças

*Quais as estratégias de *savoring* que as crianças utilizam mais frequentemente para intensificar ou prolongar as emoções positivas mencionadas e qual o seu resultado?*

*Existe algum padrão de acontecimentos positivos ou estratégias de *savoring* mencionadas pelas crianças nos diferentes anos lectivos considerados?*

No que respeita às estratégias de *savoring* mencionadas pelas crianças como aquelas que lhes permitiram intensificar ou prolongar as emoções positivas relacionadas com os acontecimentos descritos na entrevista de *focus group*, a codificação do material seguiu um procedimento misto. Por um lado, procuraram-se enquadrar as estratégias referidas pelas crianças nas categorias criadas por Bryant e Veroff (2007), através de um procedimento fechado (Esteves, 2006) ou dedutivo (Bardin, 2004), sem, por outro lado, excluir as estratégias que não correspondem a essas categorias, complementando a análise com um procedimento aberto (Esteves, 2006) ou indutivo (Bardin, 2004). Assim, foram criadas também novas categorias de modo a abarcar a totalidade da informação recolhida, mais ainda tendo em vista que um dos nossos objectivos é precisamente perceber se as crianças utilizam estratégias para lidar com os acontecimentos positivos diferentes das estudadas por Bryant e Veroff (2007) com adultos.

De entre as 71 crianças que participaram nas entrevistas de *focus group* realizadas, nem todas conseguiram indicar uma estratégia de *savoring* que pudessem ter utilizado (5 crianças), talvez devido à dificuldade que pode representar para si reviver o momento e procurar lembrar-se de algo que tenham realizado para o quê a sua atenção não estava focalizada. Ainda assim, houve crianças que indicaram mais do que uma estratégia (por exemplo, os participantes 6C8 e 5A1⁹), situadas em diferentes categorias - não foi colocada mais do que uma estratégia indicada pelo mesmo participante numa mesma categoria-, pelo que o número total de estratégias mencionadas é de 69.

⁹ Os participantes foram identificados com um código de três dígitos para mais fácil identificação, sendo o primeiro número correspondente ao ano lectivo dos mesmos (3, 4, 5 ou 6), a letra consistindo no grupo de entrevista dentro de cada ano lectivo (A, B ou C) e o número final correspondendo ao número do participante dentro de cada grupo (de 1 a 8).

Foram, portanto, encontradas verbalizações que justificam a existência de doze categorias, sendo oito dessas dimensões emergentes da análise de Bryant e Veroff (2007) – das dez preconizadas pelos autores, apenas não foram mencionadas pelos participantes estratégias de *savoring* relacionadas com as categorias *Percepção de benefícios* e *Absorção* – e quatro delas criadas com base em outras estratégias mencionadas pelas crianças (*Prolongamento da experiência*, *Prosseguimento para outra experiência*, *Pensamento de apreciação* e *Contenção comportamental*).

Uma vez mais não foram encontrados padrões que justificassem a análise em separado dos diversos anos lectivos em questão, pelo que se opta pela apresentação dos dados correspondentes às categorias em geral, sem essa distinção (ver tabela 8), embora sejam algumas situações particulares destacadas aquando da análise dos resultados. De seguida, apresentam-se também os dados de frequências relativos às várias categorias de estratégias de *savoring* por ano lectivo (tabela 7), para uma visão geral das escolhas das crianças.

Estratégias	Anos lectivos				Total	%
	3º ano	4º ano	5º ano	6º ano		
Partilha com os Outros	5	3	6	5	19	27,9%
Construção de Memória	1	-	1	-	2	2,9%
Auto-Congratulação	-	1	-	1	2	2,9%
Intensificação sensorial-perceptiva	-	-	1	-	1	1,5%
Comparação	1	3	-	1	5	7,4%
Comportamento Manifesto	4	1	1	5	11	16,2%
Consciência Temporal	-	-	-	4	4	5,9%
Pensamento desmancha-prazer	-	-	-	1	1	1,5%
Prolongamento da experiência	-	5	3	6	14	20,6%
Prosseguimento para outra experiência	3	1	-	-	4	5,9%
Pensamento de apreciação	1	1	1	1	4	5,9%
Contenção comportamental	1	-	1	-	2	2,9%

Tabela 8 - Estratégias de *savoring* mencionadas pelas crianças por categoria e por ano lectivo

Não pretendendo separar as categorias baseadas na investigação de Bryant e Veroff (2007) daquelas criadas *a posteriori*, iremos analisar globalmente as doze categorias de estratégias de *savoring* resultantes da análise do material. Assim, a dimensão mais proeminente é a “Partilha com os outros” (27,9%), mencionada por vários participantes de cada ano lectivo e para acontecimentos diversos, embora tenha sido, com maior predominância (cerca de um terço), associada a acontecimentos de “Sucesso”. De seguida, temos a categoria “Prolongamento da Experiência” (20,6%) a ser referida por um grande número de participantes, embora não seja referida por nenhuma criança do 3º ano lectivo. O “Comportamento manifesto” (16,2%) mostrou-se igualmente como uma dimensão bastante relevante (relacionada com muitos acontecimentos de “Sucesso”), seguida da “Comparação” (7,4%), sobretudo tratando-se de comparações com outras crianças e jovens. As restantes categorias foram menos mencionadas: o “Pensamento de apreciação” (5,9%); a “Consciência temporal” (5,9%), apenas mencionada por alunos do 6º ano; o “Prosseguimento para outra experiência” (5,9%), mencionada unicamente por alunos do 1º ciclo; a “Construção de memória” (2,9%) – utilizada exclusivamente para “captar” estímulos visuais -; a “Contenção comportamental” (2,9%); a “Intensificação sensorial-perceptiva” (1,5%); e, finalmente, o “Pensamento desmancha-prazer” (1,5%).

No que diz respeito ao tipo de estratégias mais utilizado (de índole mais comportamental ou cognitiva), as crianças escolheram mais estratégias comportamentais, com destaque para a Partilha com os outros, o Comportamento manifesto, o Prolongamento da experiência e o Prosseguimento para outras experiências. Não obstante, as crianças referiram estratégias também de tipo cognitivo com alguma expressão, como é o caso da Comparação e da Consciência temporal (esta última apenas mencionada por alunos do 6º ano), embora as outras estratégias cognitivas tenham sido mencionadas mais pontualmente.

No que concerne à eficácia atribuída à estratégia de *savoring* utilizada, foi pedido aos participantes que indicassem, numa escala de *likert* de cinco valores (em sentido crescente: “não resultou”; “resultou pouco”; “resultou mais ou menos”; “resultou bastante” e “resultou muito”

¹⁰⁾ o grau em que a estratégia (ou estratégias) que referiram ter utilizado os ajudou a atingir o objectivo de prolongar ou intensificar as suas emoções positivas.

Assim, como se apresenta no gráfico 1, a grande maioria dos participantes referiu que a estratégia que utilizou (unanimemente em todas as categorias) “resultou muito” (51 participantes – 78%) , enquanto 14% referem que a estratégia que seleccionaram “resultou bastante” e 6% referem ter “resultado mais ou menos”. Nenhum dos participantes considerou que a estratégia que utilizou “resultou pouco”, enquanto apenas um (2%) afirmou não ter resultado. Ainda assim, julgamos que seria necessária uma maior exploração da questão da eficácia, que não foi possível devido a constrangimentos temporais, procurando explorar melhor esta questão e questionar os participantes acerca das suas respostas.

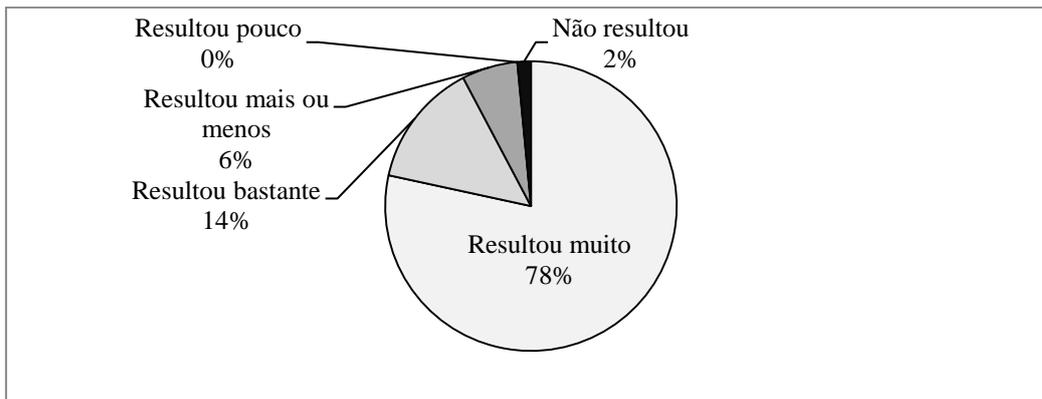


Gráfico 1 – A eficácia das estratégias de *savoring* vista pelas crianças

¹⁰ Alguns participantes revelaram dúvidas relativamente às classificações “resultou bastante” e “resultou muito”, referindo que para si a primeira seria “maior” do que a segunda. Optou-se por questionar em todos os grupos a sua opinião e, quando existia desacordo com a escala original, por fazer a anotação em números (sendo 1 “não resultou” e 5 o máximo “resultou muito” ou “bastante”) para desta forma voltar a codificar de acordo com a escala original e manter a homogeneidade no grau das respostas.

Comparação entre os resultados relativos a crianças e idosos

Existe alguma consistência entre os acontecimentos positivos e as estratégias de savoring mencionadas por crianças e idosos?

De acordo com os dados já apresentados até ao momento, podemos verificar que existem algumas semelhanças ou consistências no que concerne aos acontecimentos positivos e estratégias de *savoring* mencionados por crianças e idosos.

De facto, relativamente aos acontecimentos positivos mencionados por crianças e idosos¹¹, verificamos que em ambos os grupos são valorizados os momentos relativos a “Sucessos” e ao “Convívio e relacionamento” com outros (tanto família como amigos/outros relevantes). Por outro lado, são também mencionados pelos dois grupos acontecimentos que se relacionam com a realização de “Viagens” e com a prática de “Desportos”, bem como com “Nascimentos” no seio da família próxima (netos, irmãos).

As emoções suscitadas com maior destaque por estes acontecimentos positivos são, para os idosos, a felicidade e a alegria e, para as crianças, também a felicidade e o contentamento (“contente”). No entanto, os idosos mostraram apresentar um vocabulário emocional mais alargado, como seria expectável, nomeando um conjunto maior de emoções do que as crianças.

Relativamente às estratégias de *savoring* utilizadas para intensificar ou prolongar as emoções positivas, foi possível também constatar algumas consistências, apesar de o número dos participantes que responderam à WOSC ser muito reduzido, e apenas do sexo feminino. Em ambos os grupos a estratégia “Partilha com os outros” foi indubitavelmente a mais mencionada, mas tanto idosos como crianças elegeram também estratégias de “Comparação”.

Assim, tanto ao nível dos acontecimentos como das estratégias podemos afirmar que existem algumas consistências encontradas neste estudo e que podem merecer análise por parte de futuras investigações.

¹¹ Vamos considerar nesta comparação os acontecimentos positivos passados e recentes mencionados pelos idosos, na medida em que pretendemos fazer uma comparação global e paralelamente considerando que os acontecimentos mencionados pelos idosos nas duas fases são também bastante semelhantes entre si, não justificando um tratamento separado dos dados.

Categorias	Operacionalização	Unidades de registo	Resultado	Fre quên cia	%
Partilha com os Outros	Partilha da experiência ocorrida com outros (no momento ou posteriorente)	“Quando os meus pais estavam-me a ver a mim a jogar futebol.” [3A5] “Contei a toda a gente: aos pais, ao irmão, à Matilde e a outras amigas” [3B3] “Mostrei a fotografia de mim a segurar o caranguejo à família” [3B1] “Escrevi no diário e contei à minha família e às minhas amigas” [3B3] “Fiquei a falar com o meu irmão sobre isso” [3B4] “Falo com o meu pai (...) o meu pai está dizer “boa!”e isso” [4A3] “Pensei que era bom a família estar ali a ver” [4B1] “Partilhámos as histórias dos dois” [4B2] “Eu mostrei à minha prima que já conseguia e pensei em mostrar à professora depois.” [5A4] “Eu fiz mais vezes para mostrar ao meu primo e ao meu irmão e também ensinar-lhes como se fazia” [5A1] “Quis ir logo lá ao hospital vê-lo [e disse] à minha tia (...) aos meus pais” [5A2] “Fiquei feliz por pensar que estavam ali todos, porque não é costume” [5B4] “Fui contar à minha avó, que mora na casa ao lado” [5B6] “Antes não conseguia encestar e quando os meus pais me viram a encestar fiquei muito feliz” [5B5] “Estava com a minha tia e abracei-a” [6A4] “Contar ao Miguel, o Nuno e a outros miúdos” [6C7] “Falar com as amigas” [6C4] “contei ao meu amigo Guilherme” [6C8] “Contei aos meus pais que não foram e disse que era divertido” [6C6]	Muito Bastante Muito Bastante Mais ou menos Muito Muito Muito Bastante Bastante Bastante Muito Muito Bastante Muito Muito Muito Muito Muito	19	27,9%
Construção de Memória	Procurar estar atento e reforçar as características mais agradáveis no acontecimento, acentuando intensidade no momento e criando memórias mais vividas	“Foi rever as coisas na minha cabeça” [3B5] “Eu tirei fotografias para ficar com uma recordação” [5A6]	Bastante Muito	2	2,9%
Auto-Congratulação	Auto-reforço, sobretudo cognitivo	“[E tu também dizes a ti próprio “Boa João”?] Digo”[4A3] “Pensei “Boa!”, cheguei ao meu objectivo e vou tentar melhorar “ [6A3]	Muito Muito	2	2,9%
Intensificação sensorial-perceptiva	Intensificação das sensações positivas através do foco em alguns estímulos e bloqueamento de outros	“Fiquei a olhar para ela e tentei perceber com quem ela era parecida.” [5A3]	Muito	1	1,5%
Comparação	Estratégia cognitiva de comparação de dois acontecimentos, estímulos ou pessoas	“Fiquei contente a pensar que ganhámos contra umas meninas que eram mais velhas, dois anos.” [3A1] “Pensei que a minha irmã e a amiga dela também passaram por lá e não ajudaram a minha avó”[4A4] “Estivemos a fazer uma guerra de balões e depois atiramos para um mais velho que nós... e estar a conseguir acertar nele” [4A2] “Pensei que foi bom a minha mãe deixar-me fazer <i>snowboard</i> antes da idade” [4B5]	Muito Muito Muito Muito	5	7,4%

		“Comparei-me com ele porque cheguei três vezes primeiro” [6C8]	Muito		
Comportamento Manifesto	Resposta comportamental (automática ou deliberada) de demonstração de entusiasmo	“Festejei o golo (...) “Yes, boa!”[3B6] “Saltei!” [3C5] “Quando vi que tinha conseguido fazer um prato, e dos bons, comecei aos saltos na cozinha e a gritar “Conseguiiiii!”” [3C6] “Corri e saltei” [3C4] “Disse “Yes!””[4A1] “Sim, eu comecei a saltar em cima da cama e a cantar e belisquei-me para ver se estava acordada” [5C3] “Fomos para o balneário e gritámos, saltámos e abraçámo-nos” [6A5] “Sorri” [6C3] “Comecei a rir-me” [6C7] “Gritar” [6C5] “Quando ganhei o jogo, saltei para a água, molhei tudo!” [6C8]	Bastante Muito Muito Muito Muito Bastante Muito Muito Muito Muito	11	16,2%
Consciência Temporal	Estratégia cognitiva que consiste em pensar em algo agradável que aconteceu ou que vai acontecer e de forma consciente se deseja que o mesmo se prolongue	“Pensei que não queria sair de lá, que não queria que o tempo passasse” [6B4] “Pensei que ia passar o resto do ano com os meus amigos” [6B5] “Pensei que ia ter o Verão todo para estar com eles” [6B7] “Pensei que ia continuar a ver os meus amigos” [6B2]	Mais ou menos Bastante Muito Muito	4	5,9%
Pensamento desmancha-prazer	Estratégia que consiste em evitar as cognições, diminuindo e mesmo terminando o prazer	“Estava feliz por terminar as aulas, mas infeliz por deixar de ver os meus amigos” [6B3]	Muito	1	1,5%
Prolongamento da experiência	Estratégia que consiste em orientar o comportamento para a cotinuação ou repetição da experiência agradável	“Depois de uma onda faço outra vez” [4A3] “Ver o vídeo mais vezes” [4A6] “Pensei que ainda ia durar, que não ia acabar” [4B4] “Eu fiquei mais tempo lá para ficar mais contente” [4C3] “Eu voltei a mergulhar para tentar aproveitar outras ondas” [4C3] “Fomos jantar e depois de jantar fomos dançar outra vez” [5A5] “Pensei que ia poder fazer aquilo quando quisesse” [5B3] “Pensei que o ia experimentar na pista no outro dia” [5C1] “Pensei que a minha amiga ainda ia lá ficar e que outra ainda ia vir e íamos divertir-nos mais” [6A1] “Sentia que estava a aproveitar a experiência, queria repetir” [6C5] “continui a fazer todo o dia para ficar mais contente” [6C8] “Quando saí só queria andar mais” [6C6] “Pensar que não ia terminar em breve” [6B1] “Saber que as minhas amigas ainda iam estar mais tempo comigo” [6A2]	Muito Muito Muito Mais ou menos Não Muito Muito Muito Muito Muito Muito Muito Muito Muito	14	20,6%

Proseguimento para outra experiência	Estratégia que consiste em procurar outra experiência ainda melhor, de modo a intensificar as emoções positivas	<p>“Pedi à Maria se ela queria vir comigo brincar nas diversões e ela disse que sim” [3A2]</p> <p>“Pedi à mãe para ficar a dormir na casa deles, dos primos” [3A3]</p> <p>“Eu fui brincar com as minhas primas” [3C3]</p> <p>“Depois para ficar ainda mais excitada fui brincar com os meus primos” [4C1]</p>	Muito Muito Muito Muito	4	5,9%
Pensamento de apreciação	Estratégia cognitiva de intensificação da experiência através de pensamentos de apreciação sobre a mesma (no passado ou futuro)	<p>“Pensei assim ... “Que fixe!” [3A4]</p> <p>“Estava a pensar que era engraçado” [4B3]</p> <p>“Pensei que não estava a acreditar que era tia e que ele era muito querido” [5C2]</p> <p>“Pensei que isso não ia mais acontecer à minha avó” [6B6]</p>	Muito Muito Muito Mais ou menos	4	5,9%
Contenção comportamental	Estratégia que consiste na contenção deliberada da manifestação comportamental, existindo consciência da excitação mas reconhecimento de impedimentos externos à manifestação da mesma	<p>“Eu saltei para dentro!” [3C1]</p> <p>“Saltei por dentro” [5B2]</p>	Muito Muito	2	2,9%

Tabela 9 - Estratégias de savoring referidas pelas crianças

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O estudo aqui apresentado teve como objectivo a identificação dos acontecimentos positivos vivenciados por crianças e idosos, assim como as emoções associadas a esses acontecimentos e as estratégias de *savoring* utilizadas para as prolongar e intensificar.

A análise exploratória de índole qualitativa efectuada neste estudo permitiu-nos perceber que tanto as crianças como os idosos experienciam vários tipos de acontecimentos positivos, destacando-se os sucessos (a vários níveis) e o convívio e relacionamento com familiares e com amigos, reflectindo assim também a importância das relações sociais nestas duas faixas etárias (e.g. Cleto & Costa, 2000; Carstensen, 1992).

Relativamente a este último tipo de acontecimentos (convívio com amigos), parece-nos importante reflectir sobre o facto de que foram exclusivamente mencionados (dentro do grupo das crianças) pelas crianças do 6º ano de escolaridade, podendo reflectir a importância que começa a ter nesta etapa (pré-adolescência, 12 anos) a relação com os pares (Bryant & Veroff 2007; Wentzel, Baker & Russel, 2009). Por outro lado, os acontecimentos relacionados com brincadeiras e situações divertidas foram mais referidos pelas crianças do 3º e 4º ano de escolaridade, reflectindo a importância que o brincar ainda tem nesta idade (8 a 10 anos).

Do ponto de vista dos idosos, destacaram-se os acontecimentos positivos passados relacionados com a infância e a terra e os acontecimentos positivos recentes relacionados com as actividades de lazer que eles próprios procuram (por exemplo, passeios, jardinagem, religião), corroborando a perspectiva de Bryant e Veroff (2007) de que os idosos estão muito disponíveis para a realização e para o desfrutar de experiências positivas como forma de alcançar bem-estar. No entanto, consideramos que o facto de os idosos pertencerem a uma associação de reformados e pensionistas pode também ter um influência neste resultado, na medida em que estas são pessoas que à partida são mais proactivas na procura de actividades de lazer e convívio.

Neste sentido, os idosos que responderam à WOSC assinalaram uma grande diversidade de estratégias de *savoring* subjacentes ao acontecimento positivo que mencionaram, mas as estratégias com maior destaque foram a comparação, a auto-congratulação e, sobretudo, a partilha com os outros, uma estratégia bastante eficaz na experiência de emoções positivas e uma das mais utilizadas, pelo que não se revelou uma surpresa que fosse a mais mencionada (Bryant & Veroff, 2007) tanto pelos idosos como pelas crianças.

As crianças, para além da partilha com os outros, utilizaram mais as estratégias relacionadas com o comportamento manifesto e o prolongamento da experiência, tendo, assim, uma predominância de estratégias de tipo comportamental e menor frequência de estratégias de tipo cognitivo. Este aspecto vai ao encontro da literatura que refere que as crianças podem não dispor ainda de competências metacognitivas para reflectir sobre as suas experiências, embora tenham consciência das mesmas e as consigam identificar e desfrutar de uma forma mais concreta e comportamental (Bryant & Veroff, 2007).

Ainda relativamente às estratégias de *savoring* utilizadas pelas crianças, foi possível perceber que, ainda que muitas das estratégias estudadas para os adultos sejam também utilizadas pelas crianças, houve algumas estratégias que se inseriram em novas categorias com alguma expressão: o prolongamento da experiência, a o prosseguimento para outra experiência, o pensamento de apreciação e a contenção comportamental. Ainda que todas elas, em especial o pensamento de apreciação e a contenção comportamental, impliquem processos cognitivos, os mesmos são muito simples, não implicando capacidade reflexiva, mas antes consciência de um pensamento e de intenções de acção.

De ressaltar ainda que uma grande maioria das crianças participantes neste estudo considerou que as estratégias de *savoring* utilizadas alcançaram o seu objectivo: intensificar ou prolongar as emoções positivas decorrentes dos acontecimentos mencionados por cada um.

Conclusão

O presente estudo pretendeu contribuir para um maior conhecimento ao nível dos acontecimentos e emoções positivas e das estratégias de *savoring* utilizadas para intensificar ou prolongar as mesmas em idosos e crianças. Através de uma análise exploratória procurou-se perceber o que essas mesmas pessoas tinham a dizer, uma vez que são elas os “especialistas” nas suas emoções.

Julgamos que foi dado um passo em frente na compreensão no tipo de acontecimentos positivos para estes dois grupos e, no que respeita aos participantes no nosso estudo, podemos dizer que houve algumas consistências, assim como existiram consistências relativamente às estratégias de *savoring*, tendo crianças e idosos mencionado algumas estratégias semelhantes. Paralelamente consideramos positivo a indicação de que as crianças participantes neste estudo não experienciam o *savoring* exactamente da mesma forma que foi analisada por Bryant e Veroff com adultos, tendo sido encontradas estratégias diferentes.

Limitações e Pistas para Investigações Futuras

Ainda que tenhamos conseguido contribuir para a compreensão da temática que nos propusemos analisar, houve limitações que consideramos importante nomear.

Uma das grandes limitações do estudo é o facto de as estratégias de *savoring* em idosos terem sido analisadas através dos dados de um questionário de forma qualitativa, assim como o facto de apenas termos obtido resposta de oito participantes, mais ainda sendo todos eles mulheres. Assim, julgamos que seria importante voltar a fazer esta análise através de uma metodologia semelhante à utilizada com crianças neste estudo e com um número maior de participantes, bem como representativa ao nível do sexo.

Por outro lado, ainda no que diz respeito aos participantes, pensamos que novos estudos poderiam ser realizados sobre esta temática com populações mais diversas, uma vez que só participaram crianças de um colégio e idosos de uma associação de pensionistas e reformados da área urbana de Lisboa (por exemplo, procurar perceber a temática junto de crianças de

escolas públicas e de zonas rurais, e de idosos em outros contextos, como lares ou centros de dia).

Referências Bibliográficas

- Baltes, M. & Baltes, P. (1986). *The psychology of control and aging*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo* (3ª Ed.). Lisboa: Edições 70.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active aging? *Aging and Mental Health*, 12(3), 293-301.
- Bryant, F. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 33 1-338.
- Carstensen, L. & Charles, S. (2003). Human aging: Why is even good news taken as bad? In L. Aspinwall & U. Staudinger, *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 75-86). Washington, DC: American Psychological Association.
- Clark, L. (2009). Focus groups with children and youth. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 14 (2), 152-154.
- Cleto, P. & Costa, M. (2000). A mobilização de recursos sociais e de *coping* para lidar com a transição de escola no início da adolescência. *Inovação*, 13, 69-88.
- Correia, K., & Marques Pinto, A. (2011). Factores de Stress e Adaptação na Transição do Pré-Escolar para o Início da Escolaridade. In A. Marques Pinto & L. Picado (Eds.). *Adaptação e Bem-Estar nas Escolas Portuguesas: Dos Alunos aos Professores*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Diener, E. & Lucas, R. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. Haviland (Eds), *Handbook of emotions* (2ª Ed) (pp. 325-337). New York: Guildford.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- Esteves, M. (2006). Análise de conteúdo. In J. Lima & J. Pacheco (Orgs.), *Fazer Investigação: Contributos para a elaboração de dissertações e teses*. Porto: Porto Editora.
- Fernández-Ballesteros, R. (2003). Light and dark in the psychology of human strengths: The example of psychogerontology. In L. Aspinwall & U. Staudinger, *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 131-147). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fernández-Ballesteros, R. (2006). GeroPsychology: An applied field for the 21st century. *European Psychologist*, 11(4), 312-323.
- Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Active aging: the contribution of psychology*. Cambridge: Hogrefe & Huber Publishers.
- Flood, M. & Scharer, K. (2006). Creativity enhancement: Possibilities for successful aging. *Issues in Mental Health Nursing*, 27, 939-959.
- Frederikson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 53 (6), 218-226.
- Freund, A. & Baltes, P. (1998). Selection, optimization and compensation as strategies of life management: Correlation with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13 (4), 531-543.
- Gibson, F. (2007). Conducting focus groups with children and young people: Strategies for success. *Journal of Research in Nursing*, 12, 473-483.
- Gonçalves, C. & Carrilho, M. J. (2007). Envelhecimento crescente mas espacialmente desigual. *Revista de Estudos Demográficos do INE*, 40, 21-37. Consultado em 21 de Dezembro de 2010, de [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_estudos&ESTUDOS est_boui=56496766&ESTUDOSstema=55466&ESTUDOSmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_estudos&ESTUDOS_est_boui=56496766&ESTUDOSstema=55466&ESTUDOSmodo=2)
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo: Sentidos e formas de uso*. Estoril: Príncipe Editora.
- Hutchinson, J. & Pretelt, V. (2010). Building resources and resilience: Why we should think about positive emotions when working with children, their families, and their schools. *Counseling Psychology Review*, 25 (1), 20-27.

- Keys, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121-140.
- Krueger, R. & Casey, M. (2000). *Focus Groups: A practical guide for applied research* (3rd Ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Kurtz, J. (2008). Review of *Savoring: A new model of positive experience*. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (1), 83-86.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Marques, S., Pais-Ribeiro, J. & Lopez, S. (2008). O papel de variáveis psicológicas positivas na saúde mental em crianças e adolescentes: Um estudo exploratório. *Psychologica*, 49, 78-91.
- Morgan, M. (1998). Planning focus groups (Vol. 2) In D. Morgan & R. Krueger, *The focus group kit*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Morgan, M., Gibbs, S., Maxwell, K. & Britten, N. (2002). Hearing children's voices: Methodological issues in conducting focus groups with children aged 7-11 years old. *Qualitative Research*, 2, 5-20.
- Nabors, L., Ramos, V. & Weist, M. (2001). Use of focus groups as tool for evaluating programs for children and families. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12 (3), 243-256.
- Neuendorf, K. (2002). *The content analysis guidebook*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Novo, R. (2005). Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Evaluación Psicológica*, 20 (2), 183-203.
- Owehand, C., De Ridder, D. & Bensing, J. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review*, 27, 873-884.
- Paúl, C., Fonseca, A., Martín, I. & Amado, J. (2003). Psychosocial profile of rural and urban elders in Portugal. *European Psychologist*, 8 (3), 160-167.
- Peek, L. & Fothergill, A. (2009). Using focus groups: lessons from studying daycare centers, 9/11, and Hurricane Katrina. *Qualitative Research*, 9, 31-59.

- Polard, E. & Lee, P. (2003). Child well-being: A systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 61, 59-78.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. & Keys, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Tugade, M. & Frederikson, B. (2001). Positive emotions and emotional intelligence. In Feldman Barrett, L. & Salovey, P., *The Wisdom of Feelings: Processes Underlying Emotional Intelligence* (pp. 2-34). New York: Guilford.
- Vaughn, S., Schumm, J. & Sinagubi, J. (1996). *Focus group interviews in education and psychology*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Wentzel, K., Baker, S. & Russel, S. (2009). Peer relationships and positive adjustment at school. In R. Gilman, E. Huebner & M. Furlong, *Handbook of positive psychology in schools* (pp 229-244). New York: Routledge.
- WHO (2002). *Active ageing: A policy framework*. Madrid: World Health Organization.
- Wyatt, T., Krauskopf, P. & Davidson, R. (2008). Using focus groups for program planning and evaluation. *Journal of School Nursing*, 24 (2), 71-77.

ANEXOS

Anexo 1 – Guião Parcial da Entrevista de *Focus Group* com idosos

Anexo 2- Guião da Entrevista de *Focus Group* com crianças

Anexo 1 – Guião parcial da entrevista de Focus Group com idosos¹²

FASES DO FOCUS GROUP E ROTEIRO DE QUESTÕES:

1. Boas vindas (agradecer a participação; apresentação dos moderadores)
2. Informação genérica dos temas em análise e objectivos do estudo
3. Explicitação das regras para a dinâmica do Focus group
4. Obtenção do consentimento de participação no estudo e para a gravação da sessão
5. Apresentação informal de cada um dos participantes com recolha de informações pertinentes (idade; residência; estado civil; escolaridade; etc.)
6. Roteiro de questões para exploração dos **acontecimentos/experiências de vida positivos; experiências emocionais positivas que os acompanham e respectivas características**
 - a. Questões de abertura: Que actividades realizam ao longo do dia? Fazem algumas actividades diferentes ao fim-de-semana?
 - b. Questões introdutórias: Quais são as mais prazerosas?
 - c. Questões de transição: Solicitava que enumerassem algumas dessas situações que acham que vos deram muito prazer e como é que se sentiram
 - d. Questões-chave:
 - i. Ainda em relação a acontecimentos positivos os Srs./Sras podem dar-nos exemplos de situações que tenham vivido recentemente que vos tenham dado prazer?
 - ii. Existem acontecimentos que quando pensamos neles ou tentamos recordá-los, como que revivendo o que aconteceu, nos fazem sentir bem. Conseguem dar-nos exemplos de recordações de acontecimentos desse tipo?
 - iii. E já se imaginaram a vivenciar situações positivas que nunca aconteceram? Podem dar-nos alguns exemplos do que imaginaram?
 - iv. Que situações positivas, proporcionadoras de prazer, acreditam que podem vir a vivenciar no futuro? Dêem-nos alguns exemplos.

¹² Autoria da Dra. Ana Carvalho Polido e da Dra. Odete Cláudia Azevedo (2010)

- v. Todas as situações de que temos falado fazem-nos sentir bem, então que sentimentos lhes associam? (é provável que a resposta a esta questão possa surgir interligada à enumeração dos acontecimentos/experiências positivas)
- vi. De tudo o que temos vindo a falar quais são as experiências positivas que vivenciam com mais frequência, que ocorrem ou ocorreram maior número de vezes (mais frequentemente) nas vossas vidas? Quais as mais prováveis e as menos prováveis de ocorrerem?
- vii. Se pudéssemos eleger as situações que vos deram e/ou dão mais prazer quais seriam (intensidade)?

e. Questões finais:

- i. Questões que permitam aos intervenientes clarificarem as posições (as questões concretas serão específicas em função das situações e poderá existir ou não esta necessidade)
- ii. Resumo dos temas abordados e conclusões gerais (verificar a concordância dos participantes relativamente a este ponto de situação)
- iii. Espaço para que os participantes digam aquilo que não conseguiram/tiveram oportunidade de expor ou consideraram inoportuno durante a sessão.

Anexo 2 – Guião da entrevista de *Focus Group* com crianças¹³

I - Tema: Experiências Emocionais Positivas na Promoção da Saúde e do Bem-Estar, em crianças do 3º ao 6º ano de escolaridade.

II – Objectivos Gerais

1º Recolher elementos que permitam identificar e descrever acontecimentos de vida positivos, percebidos pelas crianças como geradores de emoções positivas.

2º Obter elementos que permitam identificar e descrever as estratégias utilizadas pelas crianças para aumentar ou prolongar essas emoções positivas (estratégias de *savoring*) e respectiva eficácia percebida.

Designação dos blocos	Objectivos específicos	Tópicos (T) / Questões (Q) / Estratégias (E)	Observações
A – Legitimação da Entrevista	Legitimar a entrevista	T: Informar os participantes das linhas gerais da entrevista. T: Assegurar o carácter anónimo e confidencial das ideias recolhidas.	
	Motivar os participantes	T: Dar a conhecer aos participantes a importância da sua participação.	
	Estabelecer a relação.	E: Realizar um exercício quebra-gelo, de “apresentação” dos participantes.	
	Aferir a capacidade de identificação e a compreensão de diferentes emoções	E: Apresentar às crianças imagens de caras com expressões de diferentes emoções	

¹³ Cedido pela equipa do estudo FPUL / CIPUL

<p>B- Acontecimentos de vida positivos</p>	<p>positivas pelas crianças.</p> <p>Obter elementos que permitam identificar e descrever acontecimentos ocorridos nos últimos meses em que as crianças sentiram emoções positivas.</p> <p>Recolher elementos que permitam identificar e descrever as emoções positivas sentidas pelas crianças nesses acontecimentos.</p>	<p>positivas e para cada uma dessas imagens perguntar:</p> <p>Q: O que vos parece que este(a) menino(a) está a sentir? Já alguma vez se sentiram assim (adoptar a designação utilizada pelas crianças), tiveram estas emoções positivas?</p> <p>Q: Agora gostava que contassem situações que tenham vivido ou coisas que vos tenham acontecido nos últimos meses (por exemplo ao longo das férias de Verão ou desde que voltaram a ter aulas) e que vos fizeram sentir bem, sentir coisas boas, ter emoções positivas, por exemplo do género das que acabámos de falar (ou outras).</p> <p>E: Anotar os acontecimentos referidos e seleccionar os 2 ou 3 mais frequentes. Para cada um destes perguntar, uma a uma, a cada criança que o referiu:</p>	<p>Usar de forma didáctica, a expressão "emoções" ou "sentimentos" positivos como sinónimo.</p> <p>Deste ponto da entrevista em diante, as perguntas que se seguem devem ser colocadas individualmente e de forma específica a cada uma das crianças.</p>
---	---	---	---

		<p>Q: Então e quando isso aconteceu (referir a situação ou episódio relatado pela criança), o que sentiste, que emoção(ões) tiveste? E tu?...</p>	<p>Ter o cuidado de perguntar a todas, mesmo que isso signifique que a alguma das crianças se faz a pergunta em torno de um acontecimento totalmente esporádico no grupo.</p>
<p>C – Estratégias de <i>savoring</i></p>	<p>Obter elementos que permitam identificar e descrever as estratégias de <i>savoring</i> utilizadas pela criança, para aumentar ou prolongar essas emoções positivas.</p>	<p>Q: Quando nos acontecem coisas boas ou fazemos coisas de que gostamos, que nos fazem sentir bem, ter emoções positivas, às vezes apetece-nos ficar ainda mais (ex. contentes – usar as emoções positivas referidas pela criança na pergunta anterior,) ou ficar assim (ex. contentes) durante mais tempo.</p> <p>Quando isso aconteceu (referir a situação ou episódio relatado pela criança) e te sentiste (ex. contente - usar as emoções positivas referidas pela criança), fizeste alguma coisa para tentar ficar ainda mais (ex. contente) ou ficar assim (ex. contente) durante mais tempo? O que fizeste?</p>	
	<p>Obter elementos que</p>	<p>Q: E isso (enunciar as</p>	

	<p>permitam avaliar a eficácia, percebida pelas crianças, dessas estratégias.</p>	<p>estratégias indicadas pela criança) resultou? Essas coisas que fizeste funcionaram, conseguiste ficar mais (ex. contente) ou durante mais tempo?</p> <p>E: Usar uma escala de avaliação em quatro pontos (não funcionou, funcionou um pouco, funcionou bastante, funcionou muito) com suporte em representação visual (4 bolas de tamanhos progressivamente maiores) e pedir a avaliação de eficácia das estratégias nessa escala.</p>	
--	---	---	--

