

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**Percepção de Crescimento Pós-Traumático e Escrita Expressiva:  
Estudo Exploratório com Profissionais de uma Instituição de  
Acolhimento de Crianças**

Inês do Carmo Lobo Moreira

Mestrado Integrado em Psicologia

Secção Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental Integrativa

**2011**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**Percepção de Crescimento Pós-Traumático e Escrita Expressiva:  
Estudo Exploratório com Profissionais de uma Instituição de  
Acolhimento de Crianças**

Inês do Carmo Lobo Moreira

Sob Orientação

**Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Helena Águeda Marujo**

Mestrado Integrado em Psicologia

Secção Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental Integrativa

**2011**

## Agradecimentos

À professora Helena Marujo,

Por todo o apoio prestado ao longo deste trabalho, pela energia positiva e encorajadora com que nos contagiou e, especialmente, por nos ter ensinado a dar a importância certa aos acontecimentos, nem mais, nem menos.

À Equipa Técnica do CES, em especial à Dra. Olga Fonseca,

Pela amabilidade e paciência com que me receberam, pela disponibilidade demonstrada desde o início e por terem tido sempre uma atenção excepcional aos pormenores. Foram uma ajuda muito importante na concretização deste trabalho.

A todos os participantes,

Por terem partilhado comigo as suas experiências, as suas vidas pessoais e profissionais, os seus pensamentos e as suas emoções. Por me terem dado um pouco do seu tempo, tão precioso, de forma tão natural e tão honesta, e por terem tido a coragem de falar comigo sobre tudo.

Por fim,

A todos os professores que, ao longo destes cinco anos, me emprestaram o seu conhecimento, me ajudaram a construir o meu e possibilitaram, por isso, que chegasse até aqui.

Obrigada a todos!

*“That which does not kill us, makes us stronger”*

Friedrich Nietzsche

## RESUMO

Os efeitos físicos e psicológicos a longo-prazo que ocorrem em vítimas de um trauma têm sido vastamente estudados ao longo de décadas. Alguns estudos têm demonstrado que, para além dos efeitos negativos, também existem efeitos psicológicos positivos após um trauma. Neste estudo, pretendemos explorar a possibilidade de os mesmos efeitos poderem ser encontrados em indivíduos que, devido às características do seu trabalho, vivem diariamente o sofrimento de forma vicariante, não tendo necessariamente passado por um trauma de forma directa. Serão avaliados os efeitos psicológicos da exposição prolongada ao sofrimento usando, para isso, as teorias conhecidas sobre o Crescimento Pós-Traumático, através da análise dos principais desafios emocionais associados à profissão dos participantes, das estratégias de *coping* desenvolvidas ao longo do tempo para lidar com esses desafios e das mudanças pessoais e interpessoais que os participantes identificaram ao analisar a sua vida em termos retrospectivos. Foi pedido aos participantes que realizassem um exercício de escrita expressiva no qual se deveriam referir às emoções que sentem no seu trabalho e, na semana seguinte, foram conduzidas entrevistas individuais orientadas por um guião construído especificamente para o efeito. Nos resultados obtidos, tornou-se evidente que a exposição contínua e vicariante ao trauma é promotora de crescimento pessoal, no sentido em que os participantes revelaram mudanças significativas nas suas vidas que atribuem às aprendizagens possibilitadas pelo contexto profissional em que se inserem. É também demonstrado que os exercícios realizados por escrito antes das entrevistas contribuíram para que os participantes reflectissem sobre a sua vida de forma profunda, avaliando a sua própria evolução numa perspectiva longitudinal.

**Palavras-Chave:** Crescimento Pós-Traumático, Escrita Expressiva, Estratégias de *Coping*, Trauma, Desafios Emocionais.

## ABSTRACT

Both physical and psychological long-term effects on trauma victims have been widely investigated worldwide. Some studies have shown that, in addition to the well-known negative effects of trauma, some positive psychological effects can be found as well. In this study, we will argue that the same effects can be found on individuals that, due to their day-to-day work, encounter severe suffering on others, even though they haven't been through a trauma themselves. We will assess the psychological effects of such individuals based on the theories known today about post-traumatic growth, focusing on the emotional challenges associated with the participants' line of work, the coping strategies they developed over time and the personal and interpersonal changes they identified on their lives. Participants were asked to do an expressive writing exercise about the emotions they experience at work and, in the following week, individual guided interviews took place. In our results, we will show that the prolonged exposure to other peoples' traumas can promote personal growth, seeing that the participants showed several changes that they made to their lives after realizing how much they've learned from their professional experience. We will also show that the written exercises prior to the interviews were responsible for the participants' better ability to think about themselves and to recall emotional experiences from the past.

**Key-Words:** Post-Traumatic Growth, Expressive Writing, Coping Strategies, Trauma, Emotional Challenges.

## ÍNDICE:

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>I. Enquadramento Teórico.....</b>	<b>3</b>
1.1. Crescimento Pós Traumático (CPT).....	3
1.1.1. Dimensões do CPT.....	6
1.1.2. Variáveis Associadas ao CPT .....	9
1.1.3. Avaliação de CPT.....	12
1.2. CPT e Expressão Emocional .....	16
<b>II. Etapas da Investigação .....</b>	<b>17</b>
2.1. Objecto do Estudo.....	17
2.2. Metodologia.....	19
2.2.1. Caracterização dos Participantes .....	19
2.2.2. Instrumentos de Recolha de Dados .....	21
2.2.3. Procedimentos .....	22
2.3. Análise de Dados .....	23
<b>III. Conclusões, Limitações e Sugestões para o Futuro.....</b>	<b>48</b>
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>52</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>55</b>

## Índice de Figuras

<b>Figura 1:</b> Esquema de Interligação dos Principais Conceitos Teóricos Associados ao Processo de CPT.....	12
<b>Figura 2:</b> Representação do papel da percepção de crescimento no processo de adaptação após um trauma.....	25

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1:</b> Dados Demográficos dos Participantes.....	27
<b>Tabela 2:</b> Processo de Categorização Realizado nos Documentos da Escrita Expressiva e nas Entrevistas com Exemplificação das Unidades de Contexto por Categoria.....	30
<b>Tabela 3:</b> Categorias Presentes nos Documentos de Escrita Expressiva e Contagem de Frequências.....	34
<b>Tabela 4:</b> Categorias Encontradas nas Entrevistas e Contagem das Respectivas Frequências de Resposta.....	38
<b>Tabela 5:</b> Principais Desafios Profissionais Relatados pelos Participantes de Acordo com a sua Função no CES.....	42
<b>Tabela 6:</b> Estratégias de <i>Coping</i> Utilizadas pelos Participantes para Lidar com os Desafios Associados à sua Profissão.....	44
<b>Tabela 7:</b> Reconhecimento de Mudanças Positivas Auto-Relatadas Pelos Participantes e Organização por Tipo e Frequência.....	46
<b>Tabela 8:</b> Descrição Qualitativa das Mudanças Positivas Relatadas pelos Participantes.....	47
<b>Tabela 9:</b> Análise de Respostas Acerca do Exercício da Escrita Expressiva.....	50

## **Introdução**

Ao longo do tempo têm sido amplamente estudados os efeitos negativos psicológicos, sociológicos e até mesmo fisiológicos que podem advir de uma experiência traumática. Hoje em dia, no entanto, vivemos tempos de mudança das mentalidades e da forma como olhamos para as problemáticas psicológicas, em especial nas duas últimas décadas, em que, para além das sequelas negativas, começou a verificar-se que o trauma pode também ter efeitos positivos nas vidas das pessoas. Esta nova abordagem tem por base o pressuposto de que as pessoas expostas a eventos traumáticos, mesmo aos mais profundos, podem reconhecer algo de bom ao emergir das suas dificuldades em lidar com as tragédias mais desafiadoras (Tedeschi & Calhoun, 1996), e que o facto de conseguirem ultrapassá-las pode ajudá-las a reconhecerem e/ou desenvolverem as suas forças pessoais pré-existentes. Através deste processo de confronto com uma experiência traumática podem ocorrer mudanças que levem as pessoas a um nível de funcionamento superior, melhor do que aquele que existia antes do trauma (Linley & Joseph, 2004; Morris, Shakespeare-Finch & Scott, 2007). Tedeschi e Calhoun (1996) chamaram a este processo de mudança “Crescimento Pós-Traumático” (CPT), como apresentado em seguida. Segundo McMillen (1999, cit. in Cummings & Swickert, 2010), a percentagem de pessoas que têm tendência a reconhecer algum tipo de crescimento após o confronto com uma adversidade é de 45 a 90%, o que leva os autores supracitados a concluir que é uma ocorrência relativamente comum.

Se nos focarmos apenas nas sequelas negativas do trauma e não considerarmos também as positivas, corremos o risco de compreender as reacções pós-traumáticas apenas parcialmente, o que nos pode impedir de chegar a um entendimento mais compreensivo da experiência traumática e dos processos psicológicos associados (Linley & Joseph, 2004). Com base neste pressuposto, o presente estudo pretende contribuir para uma melhor compreensão do processo de crescimento após a vivência contínua de desafios emocionais diversos associados à experiência profissional, usando para isso a percepção dos próprios indivíduos acerca da sua evolução ao longo da vida. Importa, por isso, olhar mais de perto para a perspectiva que os indivíduos têm de si, dos outros e do mundo e para a forma como essa perspectiva tem evoluído ao longo do

tempo, pelo que a metodologia que se adequa é a qualitativa, nomeadamente através da análise de conteúdo de entrevistas semi-estruturadas.

Sendo esta uma abordagem relativamente recente na psicologia, não existe ainda um entendimento consensual acerca do conceito, das suas dimensões que o compõem ou das variáveis intervenientes no processo de crescimento. Por outro lado, também não existe ainda um volume literário substantivo dentro desta temática, tendo-se optado por focar a revisão bibliográfica nos principais autores que se debruçaram sobre o CPT, analisando também as principais críticas e alternativas propostas à teoria conhecida até ao momento. Com base na análise dos dados recolhidos, será discutida a relevância do presente estudo para o entendimento do conceito de CPT bem como a sua importância para a promoção de crescimento pós-trauma em pacientes clínicos, sendo, para isso, necessário compreender melhor a forma como o CPT se desenvolve e evolui, testando a possibilidade de o mesmo poder ser experienciado por indivíduos que não passaram directamente pelo trauma, mas que vivem o sofrimento dos outros de forma muito próxima.

## I. Enquadramento Teórico

### 1.1. Crescimento Pós Traumático (CPT)

Ao longo dos anos, vários autores se têm debruçado sobre o tema do CPT e têm usado várias designações distintas para o reconhecimento de benefícios ou aprendizagens possibilitadas pelo confronto com uma experiência traumática. Talvez devido ao grande número de dimensões que têm vindo a ser gradualmente associadas a este fenómeno, não existe ainda um acordo consensual acerca da sua designação. O conceito de *Crescimento Pós-Traumático* foi introduzido por Tedeschi e Calhoun em 1996 e definido pelos mesmos autores como “*o conjunto das mudanças psicológicas positivas experienciadas como resultado de vivências traumáticas ou de crises de vida*”. Esta definição viria a englobar o potencial do indivíduo para se desenvolver para além do seu grau de desenvolvimento pré-trauma, concretizado através da ruminação e procura de significado associado à experiência traumática. Muitas outras designações foram usadas, como, por exemplo, “crescimento adversarial” (Linley & Joseph, 2004), “crescimento relacionado com o stress” (Park, Cohen & Murch, 1996, cit. in Frasier, Tennen, Gavian, Park, Tomich & Tashiro, 2009) e “procura de benefícios” (Tennen & Affleck, 2002, cit. in Frasier et al., 2009). No presente estudo, no entanto, será mantido o termo “Crescimento Pós-Traumático”, pois é o único que confere ao fenómeno as dimensões de *processo* e *transformação*, que considero essenciais, uma vez que se trata na realidade de um processo de aprendizagem que se desenvolve ao longo do tempo e não de uma dimensão estática que pode ou não ser adquirida após o trauma. É ainda importante salvaguardar que o termo “ganho de recursos”, vastamente mencionado na literatura, não significa o mesmo que CPT, uma vez que este representa, por exemplo, o aumento de tempo disponível para dormir o suficiente ou mais tempo livre para actividades de lazer, o que difere claramente de mudanças mais internas como o aumento da compaixão ou da espiritualidade (Tedeschi, Calhoun & Cann, 2007).

Nos últimos anos, temos assistido a uma rápida proliferação da literatura internacional sobre os benefícios que podem ser encontrados após uma experiência causadora de sofrimento. Os estudos publicados até ao momento incidiram sobre vários tipos de eventos traumáticos e os resultados encontrados internacionalmente diferem de acordo não só com o tipo de trauma, mas também com a profundidade do sofrimento

que o trauma pode provocar. Foram estudadas as reações das pessoas que passaram por experiências como doenças crônicas, enfartes, cancro da mama, transplantes de medula óssea, diagnósticos de HIV e/ou SIDA, violação, acidentes marítimos, tornados, tiroteios, luto e ferimentos graves (Linley & Joseph, 2004). O que todas estas experiências têm em comum é o confronto com a adversidade, isto é, a necessidade das pessoas ultrapassarem um momento, ou um período da sua vida, em que atravessaram um sofrimento profundo. De uma forma geral, os benefícios relatados com mais frequência ao longo dos anos têm sido, por exemplo, maior valorização da vida, melhorias nas relações com os outros, mudanças nas prioridades da vida, aumento da espiritualidade e/ou religiosidade e mudanças positivas em si próprio (Frazier & Kaler, 2006). No entanto, a literatura demonstra, em simultâneo, que as pessoas que reconhecem algum tipo de benefício associado ao trauma que viveram também reconhecem os aspectos negativos do trauma, sendo que tanto os aspectos positivos como os negativos acabam por permanecer igualmente representados na sua vivência pós-trauma (Tedeschi, Calhoun & Cann, 2007).

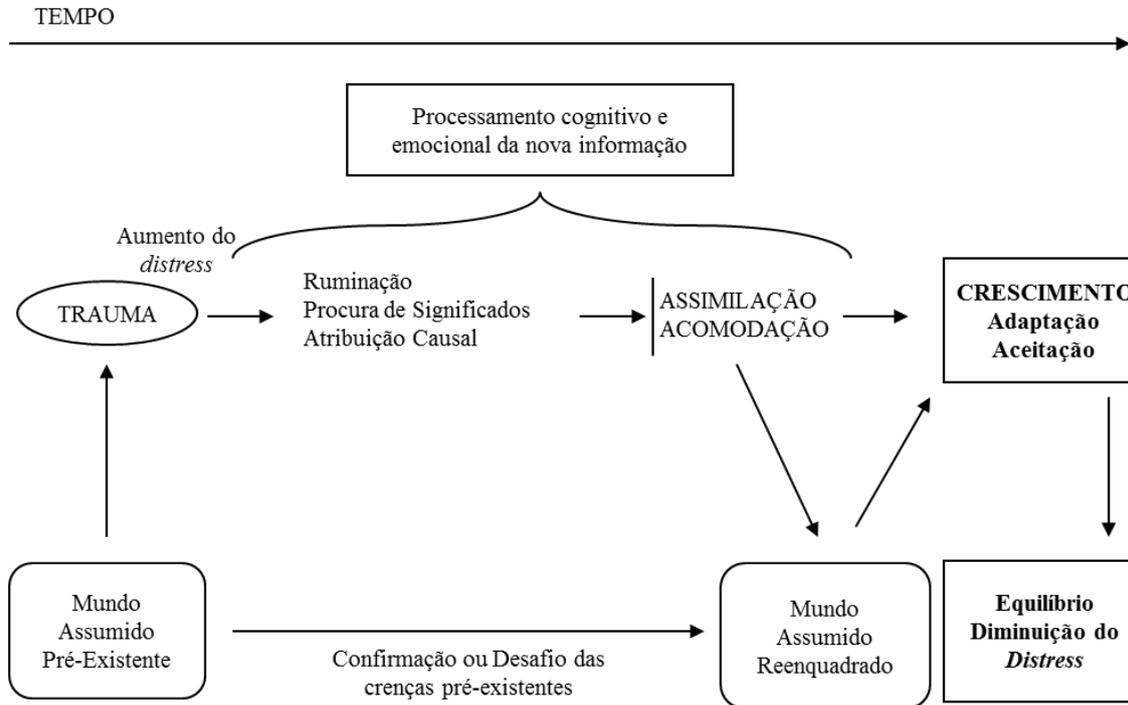
Ainda em relação ao tipo de trauma, Tedeschi e Calhoun (1996) defendem que quanto maior for a severidade da experiência traumática, maior a probabilidade das pessoas encontrarem mudanças positivas na sua própria vida no período pós-trauma. Mais tarde, para explicar esta suposição, os autores introduzem o conceito de “mundo assumido<sup>1</sup>”, que representa “*o conjunto das crenças inquestionáveis do indivíduo acerca do mundo e do seu lugar no mesmo*” (Tedeschi, Calhoun & Cann, 2007). Quando os eventos são realmente traumáticos, acabam por desafiar as crenças pré-existentes dos indivíduos envolvidos e obrigam a um re-enquadramento do mundo assumido, de forma a que a nova experiência seja assimilada e acomodada nos esquemas pré-existentes. A nova informação relacionada com o trauma será, então, processada através de dois caminhos: as suposições pré-existentes sobre o mundo são confirmadas ou são desafiadas. O crescimento, por definição, envolve acomodação em vez de assimilação, mas nem toda a acomodação é positivamente valorizada, uma vez que as pessoas também podem acomodar a nova informação numa perspectiva pouco adaptativa (Joseph, 2009). Este processo implica uma fase de ruminação e de processamento cognitivo da experiência traumática, focado principalmente na procura

---

<sup>1</sup> Tradução de “*Assumptive World*” (Tedeschi, Calhoun & Cann, 2007)

de significados e/ou atribuições causais, tornando possível a reestruturação das crenças associadas ao mundo assumido de cada um. Este tipo de processamento vem também facilitar a possível reconfiguração de objectivos, uma vez que, por vezes, a vivência de um trauma acaba por transformar algumas possibilidades em impossibilidades e vice-versa. Assim, os autores assumem que existe uma clara interligação entre o processamento cognitivo e o potencial de crescimento após o trauma, tanto na modificação de crenças como na procura activa de novos significados associados à experiência traumática (Tedeschi, Calhoun & Cann, 2007). O crescimento deriva, na realidade, da procura de significado incentivada pelo trauma e não pelo trauma em si (Tedeschi & Calhoun, 2004, cit. in Joseph, 2009). Com base nestas descobertas, Linley e Joseph (2004) defendem que a facilitação do CPT e o alívio do *distress* devem ser um objectivo terapêutico legítimo em pacientes clínicos, sendo que a exploração das mudanças positivas pode ser utilizada como base para o trabalho sobre o legado psicológico do trauma, trazendo, idealmente, a crença de que o trauma poderá ser ultrapassado, aumentando a esperança na reconstrução do futuro.

No entanto, Tedeschi, Calhoun e Cann (2007) salvaguardam que é errado considerarmos apenas os processos cognitivos do CPT, uma vez que os aspectos emocionais do trauma também são essenciais para fazer oscilar o mundo assumido de cada indivíduo, argumentando que a nova informação sobre o mundo é processada tanto de forma cognitiva como emocional. Há ainda a ter em conta a valência das cognições pós-trauma, o grau de *distress* envolvido, a personalidade pré-existente, os factores sociais e culturais, o constrangimento social na revelação do acontecimento, a narrativa da história de vida, a sabedoria, entre outros, pois todas estas variáveis têm influência na forma como o indivíduo se vulnerabiliza perante o trauma e o grau de desafio a que o seu mundo assumido é submetido (Tedeschi, Calhoun & Cann, 2007). Para uma melhor compreensão dos principais conceitos que têm vindo a ser associados ao CPT, a Figura 1 consiste num esquema dos principais acontecimentos internos que têm lugar após a vivência de um evento traumático, de acordo com a bibliografia apresentada até ao momento.



**Figura 1:** Esquema de interligação dos principais conceitos teóricos associados ao processo de CPT.

Inúmeros estudos revelaram, ainda, que quanto maior o espaço de tempo após o evento, maior o CPT revelado, o que indica que este processo de crescimento é contínuo ao longo da vida. No entanto, Linley e Joseph (2004) não consideram plausível que a passagem de tempo, por si só, tenha alguma influência no CPT, mas sim os eventos e processos intervenientes durante esse espaço de tempo e, nesse sentido, quanto maior o intervalo de tempo, maior a diversidade de processos em interação. Numa perspectiva mais longitudinal, os autores concluem, ainda, que o nível de crescimento tende a manter-se relativamente estável ao longo do tempo.

### 1.1.1. Dimensões do CPT

Ainda não é consensual se o conceito de CPT deve ser visto como uma dimensão única ou como um conjunto de múltiplos factores, nem se as suas dimensões têm algum significado quando analisadas em separado (Taku, Cann, Calhoun & Tedeschi, 2008). Nesse sentido, a estrutura dimensional do CPT permanece uma

questão em aberto, mas apesar de não se saber ao certo que dimensões compõem o conceito, vários autores forneceram propostas para um entendimento sobre esta temática.

Tedeschi e Calhoun (1996) sugeriram que o CPT poderia ser composto por três categorias amplas, nas quais poderiam ser reconhecidos benefícios em diferentes áreas: mudanças percebidas no *self*, mudanças nas relações interpessoais e mudanças na filosofia de vida.

### Mudanças no *Self*

Em vários estudos sobre a experiência traumática e as suas consequências para o futuro foram relatadas mudanças na forma como as pessoas se vêem a si próprias (Tedeschi & Calhoun, 1996). Com base nestes estudos, parece ser possível concluir que passar por um trauma pode ser uma oportunidade de promoção de auto-conhecimento e de auto-avaliação de competências em situações difíceis. Parece também adequado concluir que quando as pessoas consideram que conseguiram ultrapassar o trauma com sucesso, e atribuem a si próprios esse sucesso (em vez de a factores externos), aumenta a probabilidade de lidarem com dificuldades futuras de forma mais assertiva e satisfatória, pois, ao tomarem consciência das suas forças pessoais, mobilizam-nas com maior destreza nos momentos de necessidade. As mudanças relatadas com mais frequência no âmbito das mudanças percebidas no *self* são a sensação de maior força pessoal, maior resiliência e auto-confiança, desenvolvimento activo de novos caminhos e/ou novas oportunidades (Taku et al., 2008).

### Mudanças nas Relações Interpessoais

Quando as pessoas são confrontadas com eventos traumáticos podem sentir uma maior necessidade de confidenciar sobre a(s) sua(s) experiência(s) (Tedeschi & Calhoun, 1996). Nesse sentido, as mudanças pessoais, de carácter mais interno, propagam-se às relações interpessoais. A auto-revelação pode ser um importante meio de aproximação das pessoas que compõem a rede de suporte social de cada um e o reconhecimento das vulnerabilidades pessoais pode levar à aceitação de ajuda por parte dos outros, o que promove a mobilização de estruturas de apoio que antes podiam não ser valorizadas (e.g. família, amigos mais próximos). Por outro lado, a experiência

traumática pode fazer com que as pessoas se apercebam da fragilidade da própria vida e ponham em prática esforços para se aproximar mais daqueles que as rodeiam (Tedeschi & Calhoun, 1996). As mudanças mais frequentes encontradas pelos autores são maior compaixão ou altruísmo e maior sentimento de proximidade de forma geral nos relacionamentos pré-existentes (Taku et al., 2008).

### Mudanças na Filosofia de Vida

A dificuldade em compreender o trauma pode causar um fortalecimento das crenças que os indivíduos têm em relação ao mundo. Esta procura activa de significado pode ajudar cada um a sentir um maior alívio emocional associado à adopção de uma nova filosofia de vida, o que pode alterar as suposições básicas que as pessoas têm em relação à vida em geral e ao seu significado (Tedeschi & Calhoun, 1996). Assim, as mudanças na filosofia de vida envolvem mudanças como dar mais valor a cada dia e mudanças nas crenças religiosas, espirituais e/ou existenciais (Taku et al., 2008).

No entanto, nos seus trabalhos subsequentes os mesmos autores obtiveram dados que apoiaram um modelo de cinco factores, tendo acabado por defender que os factores do CPT seriam: Relacionamento com os Outros, Novas Possibilidades, Força Pessoal, Desenvolvimento Espiritual e Valorização da Vida, estando estes correlacionados entre si. Perante esta descoberta, Peterson, Park, Pole, D'Andrea e Seligman (2008), associaram cada um destes factores a várias forças de carácter desenvolvidas no seu projecto *Values in Action* (V.I.A.; Peterson, 2006), obtendo a seguinte correspondência:

- *Relacionamento com os outros*: Bondade, Amor
- *Novas Possibilidades*: Curiosidade, Criatividade, Amor pelo Saber
- *Valorização da Vida*: Valorização da Beleza, Gratidão, Entusiasmo
- *Força Pessoal*: Bravura, Honestidade, Perseverança
- *Desenvolvimento Espiritual*: Religiosidade

Estes dados vêm comprovar que a experiência traumática pode estar na origem do desenvolvimento das forças pessoais, acrescentando que quanto mais as pessoas experienciam e sobrevivem a aproximações da morte, mais probabilidade terão de

aprender lições de vida, moldar o seu carácter no sentido do crescimento e reflectir as dimensões do CPT no seu dia-a-dia (Peterson et al., 2008). Assim, aparentemente, é de considerar a hipótese de que as pessoas poderão ser mais resilientes do que as teorias psicológicas previram inicialmente.

### **1.1.2. Variáveis Associadas ao CPT**

Linley e Joseph (2004) conduziram um levantamento dos resultados de todos os estudos de CPT publicados até à data. Esta análise transversal permitiu encontrar alguns pontos em comum no que se refere às variáveis que podem influenciar o CPT após as mais diversas experiências traumáticas, o que, por sua vez, permitiu um conhecimento mais profundo sobre o conceito. Segundo as conclusões que apresentaram, o CPT pode ser influenciado pelo tipo de evento traumático, a avaliação psicológica da situação, as variáveis sociodemográficas, a personalidade, as estratégias de *coping*, o apoio social e religião, o processamento cognitivo, o afecto, a qualidade de vida e o nível de *distress*.

Em primeiro lugar, parece não existir uma proporcionalidade directa entre o grau de trauma e o grau de CPT. A relação entre estas duas variáveis parece ser mais do tipo curvilíneo, i.e., os benefícios são mais fortes a um nível de trauma intermédio, sendo que tanto nos traumas mais profundos como nos mais superficiais parece existir menos probabilidade de CPT, pois é ao nível do trauma intermédio que a avaliação cognitiva da situação promove maior crescimento. Esta avaliação cognitiva, por sua vez, depende da tomada de consciência do acontecimento e do controlo sobre o mesmo, variáveis essas também associadas a um maior CPT. Nesse sentido, é assumido que, tal como acontece no Stress Pós-Traumático, o CPT seja influenciado pelas *características* do evento traumático (e.g. controlo sobre o resultado, sensação de impotência, ameaça de vida, etc.) e não pelo *tipo* de evento em si. Por exemplo, Cummings e Swickert (2010) estudaram a relação entre o CPT e o Locus de Controlo e concluíram que este último é um factor de personalidade que pode ajudar a prever a percepção de benefícios após um trauma, mas sabe-se pouco sobre a sua relação com o CPT. As pessoas com Locus de Controlo Interno tendem a ser mais dedicadas ao seu bem-estar, são mais focadas na sua saúde e estão mais preparadas para lidar com a adversidade, enquanto as

peças com Locus de Controlo Externo têm tendência a atribuir os eventos negativos a forças alheias ao seu controlo, o que explica o facto da ansiedade e a depressão se correlacionarem de forma mais forte com o Locus de Controlo Externo (Cummings & Swickert, 2010).

Relativamente às variáveis sociodemográficas, foi sugerido que as mulheres têm mais potencial de crescimento do que os homens, talvez por terem mais tendência para analisar os acontecimentos e procurar significados associados (Linley & Joseph, 2004). Os indivíduos mais jovens têm tendência para demonstrar também mais crescimento, a partir do momento em que atingem o nível de desenvolvimento cognitivo necessário para possibilitar a ruminação sobre a experiência e a atribuição de significados, ou seja, a partir do momento em que desenvolvem o Pensamento Formal (início na adolescência), de acordo com os Estádios de Desenvolvimento Cognitivo de Piaget (Sprinthall & Collins, 2003), o que significa que adolescentes mais velhos revelam maior crescimento do que os adolescentes mais novos. Outros estudos sugeriram também que níveis de educação e sócio-económicos mais elevados também actuam como promotores do CPT (Linley & Joseph, 2004).

Em termos dos traços de personalidade associados ao CPT, alguns dos estudos analisados pelos autores supracitados revelam que variáveis como o optimismo, a extroversão, a abertura à experiência, a amabilidade, a consciência, a auto-estima e a resiliência estão positivamente correlacionados com o crescimento. O neuroticismo, por outro lado, correlaciona-se negativamente com o CPT, o que significa que pessoas com mais tendência ao negativismo e à auto-crítica terão menos probabilidade de revelar CPT após um evento traumático.

Tem ainda sido discutido o papel das estratégias de *coping* no processo de crescimento após o trauma (Morris, Shakespeare-Finch & Scott, 2007; Lepore, Fernandez-Berrocal, Ragan & Ramos, 2004; Frasier, Tennen, Gavian, Park, Tomich & Tashiro, 2009; Cummings & Swickert, 2010; Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000, Linley & Joseph, 2004). Shultz e Mohamed (2004, cit. in Morris et al., 2007) defendem que o tipo de estratégia de *coping* utilizada para superar o trauma será diferente de acordo com o contexto do evento traumático. Para Calhoun e Tedeschi (2006), a gestão do *distress* emocional é o maior desafio para os sobreviventes de um trauma e defendem que o sucesso nessa mesma gestão emocional é mediado pelas

estratégias de *coping* implementadas, dizendo ainda que as estratégias que consideram mais promotoras de sucesso são a busca de apoio social, o *coping* activo, a expressão emocional e a reinterpretação positiva da situação. Acrescentam, ainda, que a utilização de diversas estratégias de *coping* perante um trauma é vista como mais benéfica do que a utilização de apenas uma para o mesmo efeito. Lepore e colaboradores (2004) consideraram que expressar as emoções em contextos sociais, em especial das emoções negativas, é uma forma de lidar com o *distress* emocional, o que, para os autores, indica que a expressão das emoções negativas revela o estado emocional do indivíduo e, simultaneamente, contribui para alterar esse estado emocional. Tipicamente, os ouvintes escolhidos para este tipo de auto-revelação, em especial quando existem experiências stressantes ou mesmo traumáticas, são os membros mais íntimos da rede social dos indivíduos que fazem a revelação e que, portanto, são considerados confiáveis e próximos.

Noutras abordagens, foi revelado que o *coping* focado nos problemas, a aceitação, a reinterpretação positiva da situação, o *coping* religioso, o *coping* focado nas emoções e o apoio social ligado às emoções também promovem maior crescimento (Linley & Joseph, 2004). Variáveis mais inconscientes como o processamento cognitivo (ruminação, intrusão e evitamento) também foram correlacionadas positivamente com o CPT, no mesmo estudo, o que vai ao encontro da teoria de Tedeschi, Calhoun e Cann (2007) acerca do mundo assumido: o processamento cognitivo é visto como o veículo para a reconstrução das visões do mundo que foram desafiadas pelo trauma.

Por fim, Linley e Joseph (2004) concluíram ainda que maior afecto positivo promove o crescimento, enquanto o afecto negativo o dificulta, e que variáveis como a qualidade de vida, depressão, ansiedade, traumas anteriores ou diagnósticos de saúde mental pré-existentes ao trauma não se correlacionaram com o CPT. Assim, numa conclusão mais geral desta análise de estudos longitudinais, os autores concluem que as condições óptimas para revelação de CPT são: profundidade da experiência traumática, utilização de estratégias de *coping* como a reinterpretação positiva e aceitação, optimismo e religiosidade intrínsecos e maior afecto positivo.

Joseph (2009) alerta ainda para a possibilidade de se vir a verificar CPT em indivíduos que poderão não ter passado directamente pelo trauma mas que, devido ao seu trabalho ou a algumas circunstâncias da sua vida, estão expostos ao sofrimento dos

outros, dando como exemplo populações como: psicólogos, agentes funerários, trabalhadores expostos a desastres, cônjuges e/ou pais de indivíduos com cancro, e até mesmo as pessoas que observaram na televisão os acontecimentos do 11 de Setembro. Nestes casos, a confrontação indirecta com o sofrimento parece ter um impacto tal nos observadores que os impele a procurar significados para as experiências a que assistiram, o que vem reafirmar a teoria de Tedeschi e Calhoun (2004; cit. in Joseph, 2009) de que o CPT deriva da procura de significado provocada pelo sofrimento e não pelo acontecimento traumático em si.

### 1.1.3. Avaliação de CPT

Segundo Tedeschi e Calhoun (1996) não existia, até ao momento, nenhuma medida geral de percepção de benefícios que pudesse ser aplicada a todo o tipo de evento traumático. Perante esta necessidade, os autores propuseram-se construir o primeiro *Inventário de Crescimento Pós-Traumático* (ICPT; Tedeschi & Calhoun, 1996), tendo por base os tipos de benefícios percebidos mencionados na literatura até ao momento. Após uma revisão global dos estudos, os autores criaram 34 itens que se referiam às três dimensões de CPT apresentadas anteriormente (mudanças percebidas no *self*, mudanças na relação com os outros e mudanças na filosofia de vida), tendo usado uma Escala de Lickert de 6 pontos para proceder à aferição do mesmo, e chegaram a 5 sub-escalas: Relacionamento com os Outros, Novas Possibilidades, Forças Pessoais, Mudanças Espirituais e Valorização da Vida. Uma vez que estas escalas revelaram fortes correlações entre si, isto sugere que o CPT também poderá ser compreendido como tendo um factor único geral subjacente.

Posteriormente, Linley e Joseph (2004) fizeram um levantamento dos instrumentos existentes para medir o CPT, ou as suas dimensões, e concluíram que os mais utilizados nos estudos publicados na área foram, para além do ICPT de Tedeschi e Calhoun (1996), os seguintes:

- *Stress-Related Growth Scale* (Park et al., 1996)
- *Revised Stress-Related Growth Scale* (Armeli et al., 2001)
- *Changes in Outlook Questionnaire* (Joseph et al., 1993)
- *Thriving Scale* (Abraido-Lanza et al., 1998)

- *Illness Cognition Questionnaire* (Evers et al., 2001)
- *Perceived Benefits Scale* (McMillen & Fisher, 1998)

Os autores perceberam através desta revisão de literatura que diferentes medidas de CPT produzem diferentes dimensões de CPT, podendo variar entre de uma e oito. No entanto, a dificuldade trazida por este método de recolha de dados prende-se com o facto de todos eles dependerem do auto-relato, i.e., são os próprios participantes a responder aos questionários e a fazer afirmações sobre si, sobre as suas experiências passadas e sobre as mudanças que reconhecem na sua própria vida após o trauma. Frasier e Kaler (2006), argumentam que há razões para suspeitar que os resultados obtidos através do auto-relato podem não representar crescimento real, fazendo a distinção entre *crescimento* e *percepção de crescimento*. Estes autores defendem que os participantes podem utilizar estas respostas para darem uma ideia mais positiva de si próprios, para convencerem os outros de que estão a lidar bem com a situação ou por pensarem que é isso que os membros da sua rede social precisam de ouvir para se sentirem apaziguados. O trauma pode fazer com que os participantes se vejam a si próprios como sobreviventes e, assim, relatam as suas histórias de acordo com os respectivos padrões culturais de vitimização (Peterson, Park, Pole, D'Andrea & Seligman, 2008), i.e., as vítimas enfatizam benefícios nas suas vidas porque acreditam que devem fazê-lo, não porque eles existam realmente. Os autores defendem ainda que os auto-relatos podem reflectir ilusões motivadas, argumentando que as pessoas têm tendência a ter ilusões positivas sobre si próprias e sobre o mundo (e.g. vêem-se como melhores que os outros, são optimistas em relação ao futuro de forma irrealista e têm uma percepção de controlo exagerada sobre os acontecimentos), o que significa que os auto-relatos podem representar percepções ilusórias como mecanismo de defesa, uma vez que as suas percepções foram desafiadas pela situação traumática. É ainda argumentado que as pessoas auto-relatam crescimento, não porque tenham crescido realmente, mas porque, durante a experiência traumática, revogaram a pessoa que eram antes (McFarland & Alvaro, 2000, cit. in Frasier & Kaler, 2006). Assim, sugere-se que os auto-relatos sejam, em parte, um sintoma da auto-protecção perante o trauma e da necessidade eminente de auto-valorização após uma situação de vulnerabilidade explícita.

Os esforços que têm sido feitos para avaliar a validade do CPT auto-revelado consistem na confirmação dos relatos de crescimento junto das pessoas significativas na vida do indivíduo; comparação dos resultados entre o grupo experimental (indivíduos que passaram por um trauma) e grupo de controlo (indivíduos que não passaram por nenhum trauma significativo); se os sobreviventes a um trauma que relatam CPT têm resultados diferentes nas medidas relevantes do que os sobreviventes ao mesmo trauma que não relatam CPT e se as respostas ao inventário correspondem a resultados mais elevados nas variáveis relevantes para o CPT (Frasier et al., 2009). O crescimento real tem sido medido através de exames médicos de tensão arterial, ritmo cardíaco e análises ao sangue e tem sido complementado com questionários independentes relativos às dimensões que se pretende associar ao CPT (inventários de *Stress*, *Ansiedade*, *Optimismo*, *Estratégias de Coping*, etc.) que vão sendo repetidos ao longo do tempo.

No estudo de Frasier e colaboradores (2009), baseado no ICPT de Tedeschi e Calhoun (1996), os relatos de crescimento obtidos através do inventário não se correlacionaram com a maioria das medidas de crescimento real, o que significa que o crescimento percebido e o crescimento real (medido objectivamente nos domínios relevantes) têm uma correlação bastante fraca entre si, sendo que o CPT percebido foi associado a um aumento do *distress*, enquanto o crescimento real se associou à diminuição do *distress*, o que sugere tratar-se de diferentes processos subjacentes. Neste mesmo estudo, o CPT percebido foi fortemente correlacionado com a estratégia de *coping* da reinterpretação positiva da situação e com o aumento do compromisso com a religião, o que sugere que os indivíduos podem usar o próprio auto-relato de crescimento como uma forma de lidar com o trauma (*coping*). Alguns dos participantes (cerca de 25% da amostra) demonstraram crescimento real através de medidas mais objectivas (que não envolviam os auto-relatos), com aumentos significativos na satisfação com a vida, mas os resultados do ICPT não destacaram estes indivíduos, pois não tiveram resultados superiores na escala de Valorização da Vida. Os autores explicam esta discrepância dizendo que estes indivíduos conseguiram lidar com o trauma de forma satisfatória e, por essa razão, não tiveram necessidade de relatar maior crescimento ou usar o *coping* de reinterpretação positiva.

Estudos longitudinais demonstram que, a longo-prazo, os indivíduos podem revelar diferenças individuais nos níveis de CPT, podendo até diminuir com a passagem

do tempo. É argumentado por Frasier e Kaler (2006) que, se o crescimento não perdura no tempo, poderá não ter sido real inicialmente. Dizem ainda que as pessoas geralmente têm dificuldade em lembrar-se do passado com precisão, e, por consequência, não são muito boas a avaliar as mudanças que ocorrem em si próprias ao longo do tempo (Frasier & Kaler, 2006), o que converge com a convicção de Costa e McRae (1989, cit. in Frasier *et al.*, 2009), de que as mudanças auto-percebidas da personalidade são “falsas percepções” (teoria das ilusões motivadas). O estudo de Herbst, McRae, Costa, Feaganes e Siegler (2000, cit. in Gunty, Frasier, Tennen, Tomich, Tashiro & Park, 2010) revelou que a correlação entre as mudanças reais e percebidas em domínios da personalidade não é superior a 0.22, o que corrobora as conclusões anteriores. No entanto, os participantes que revelaram mudanças negativas estavam mais próximos da realidade do que aqueles que relataram mudanças positivas (e.g. crescimento) na personalidade. No domínio das relações próximas, apenas 4% dos relatos de crescimento percebido correspondiam ao crescimento real. Gunty e colaboradores (2010) alertam para o facto desta falta de correspondência entre as mudanças relatadas e as mudanças reais poder pôr em causa o significado dos resultados obtidos em todos os estudos que avaliaram, até hoje, o CPT de forma retrospectiva e em auto-relato.

Perante estas dificuldades, Frasier e Kaler (2006) recomendam que, no futuro, a melhor forma de medir o CPT seria avaliar os respectivos domínios, usando medidas objectivas, antes e depois do acontecimento traumático, procedendo então a uma comparação das diferenças nos resultados. Este método, no entanto, transporta limitações evidentes, uma vez que não é possível prever quando um indivíduo irá sofrer um trauma, o que impossibilita a aplicação de inventários antes e depois do acontecimento. Cohen, Hettler e Payne (1998, cit. in Frasier *et al.* 2009) referem, por sua vez, que a validade do CPT auto-relatado deve ser confirmada através de um estudo prospectivo para que possam ser analisadas as diferenças entre os indicadores pré e pós-trauma nos domínios avaliados pelas medidas de CPT (crescimento real) e o crescimento percebido nos mesmos domínios.

## 1.2. CPT e Expressão Emocional

A ideia de que expressar as emoções e os pensamentos relacionados com um evento traumático pode melhorar a saúde física e mental das vítimas tem tido uma preponderância cada vez maior na investigação sobre o tema (Baikie & Wilhelm, 2005; Pennebaker, 1997; Sloan, Feinstein & Marx, 2009; King & Miner, 2000; Lepore et al., 2004). Não tem sido feita nenhuma distinção significativa entre a expressão emocional escrita ou verbal, o que permite concluir que ambas as formas de revelação terão efeitos benéficos similares. Estudos têm revelado que os participantes que expressaram as suas emoções de forma oral ou escrita têm demonstrado, entre outros, um melhor funcionamento físico geral (Spera, Morin, Buhrfeind & Pennebaker, 1994; Smyth, Hockemeyer & Tulloch, 2008; Kuiken, Dunn & LoVerso, 2008), redução na frequência de visitas ao médico nos meses subsequentes (Pennebaker & Chung, no prelo), redução dos sintomas de depressão (Sloan, Feinstein & Marx, 2009) e melhorias na adaptação emocional, cognitiva e fisiológica ao trauma (Lepore et al., 2004). Estes efeitos podem ser explicados pela catarse emocional provocada pela revelação e pela reestruturação cognitiva implicada neste processo (King & Miner, 2000). Assume-se que escrever ou falar sobre um trauma permite libertar as emoções que não haviam sido reveladas anteriormente e permite ainda fazer uma revisão de toda a experiência, reenquadrando-a de forma positiva, o que pode ajudar as pessoas a compreenderem as suas próprias reacções emocionais. Este processo de reestruturação da experiência dolorosa poderá ajudar a desenvolver novas estratégias de *coping* para lidar com o trauma através da regulação das emoções (Lepore et al., 2004). Por outro lado, a expressão emocional pode contribuir, também, para que as pessoas consigam construir uma narrativa coerente e ego-sintónica da sua experiência, incorporando-a na sua história de vida, o que poderá facilitar a atribuição de significados para a experiência dolorosa e, conseqüentemente, melhorar a compreensão dessa mesma experiência, tanto da parte do locutor, como dos seus ouvintes (Clark, 1993, cit. in Lepore et al., 2004).

## II. Etapas da Investigação

### 2.1. Objecto do Estudo

Este estudo tem como objectivo geral focar-se na possibilidade do CPT ser experienciado por pessoas que não passaram directamente por um trauma, mas que, devido à sua profissão, lidam diariamente com situações desafiadoras do ponto de vista emocional e que, por isso, vivem o sofrimento de forma vicariante. Pretende-se, então, avaliar a percepção que estas pessoas têm do seu próprio crescimento em termos longitudinais, tomando como base a sua história de vida e as suas experiências profissionais. Importa considerar, neste estudo, o crescimento percebido e não o crescimento dito “real”, uma vez que se pretende conhecer e avaliar a perspectiva que cada participante tem da sua própria vida, no passado e no presente, e o impacto que as suas experiências profissionais tiveram no seu desenvolvimento pessoal. Nesse sentido, é importante que os relatos surjam de forma livre e que os entrevistados relatem os conceitos pelas suas próprias palavras, não dependendo de qualquer formulação prévia que possa influenciar as suas concepções. O crescimento percebido, nesta situação, acaba por ser o mais relevante, uma vez que estará directamente relacionado com aquilo que os participantes acreditam sobre si e sobre as suas experiências. Em particular, se um indivíduo acredita que cresceu após o trauma, terá mais probabilidade de se sentir tranquilizado com o facto de ter conseguido ultrapassar um momento difícil da sua vida, o que acaba por influenciar de forma mais directa os conceitos interligados com o CPT como a auto-estima, o auto-conhecimento, o bem-estar psicológico e físico, e a metacognição, e contribuirá para diminuir o *distress* e a ansiedade. Por sua vez, o crescimento “real” poderá não influenciar tão directamente estes conceitos, uma vez que o indivíduo pode ou não sentir-se apaziguado com o facto dos exames médicos ou dos testes ditos “objectivos” demonstrarem que, segundo determinados parâmetros, aquele indivíduo cresceu, ainda que esse crescimento possa não ser sentido pelo próprio e não ser manifesto nas suas várias áreas de vida. Por outro lado, a própria percepção de crescimento poderá contribuir para diminuir os indicadores de *distress* e ansiedade, o que nas medidas de crescimento “real” será equivalente ao aumento do crescimento. A Figura 2, consiste numa adaptação do esquema apresentado na Figura 1, na qual foi incluída a percepção de crescimento, representando uma proposta teórica para o papel

da percepção de crescimento pessoal na procura de equilíbrio físico e psicológico após um trauma:

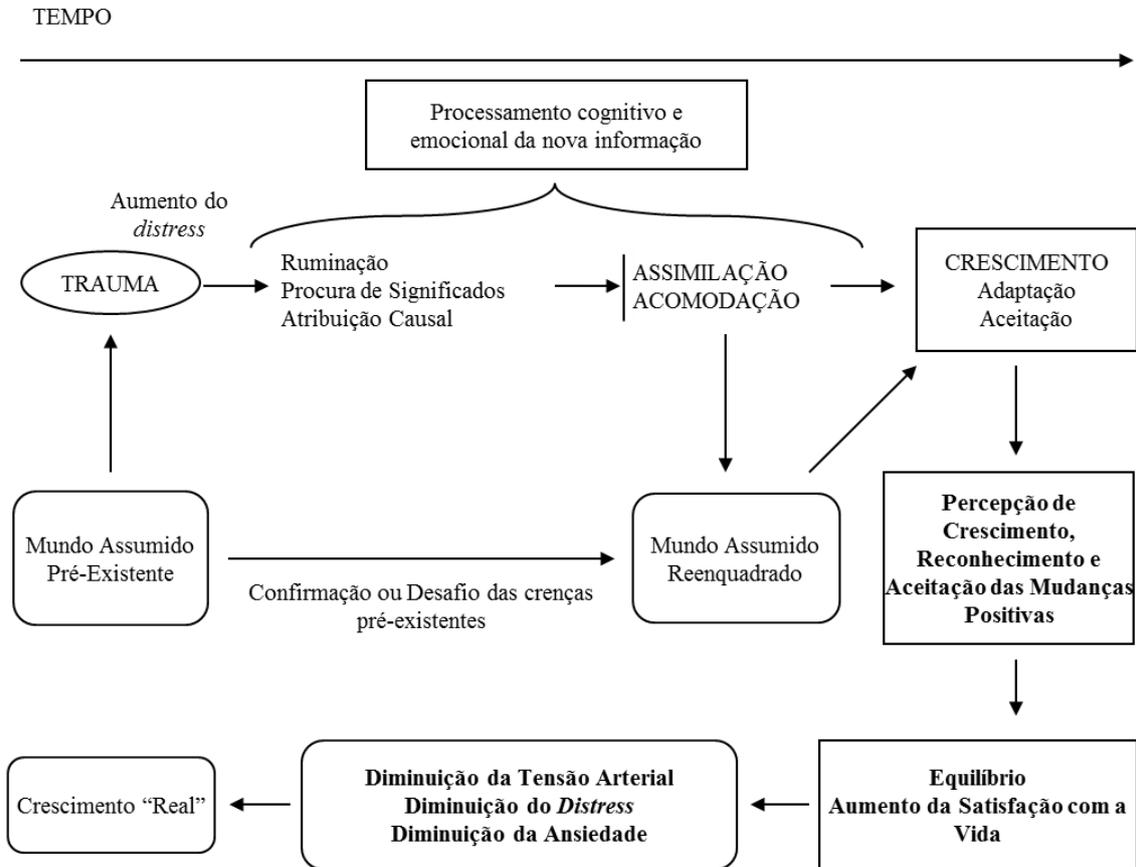


Figura 2: Representação do papel da percepção de crescimento no processo de adaptação após um trauma.

Pretende-se, ainda, averiguar o impacto da escrita expressiva neste processo, com o objectivo de verificar se existe ou não uma relação entre a percepção de crescimento, o auto-conhecimento e a expressão emocional escrita. Neste sentido, os objectivos específicos deste estudo são:

- Avaliar a percepção de CPT associada às experiências desafiadoras vividas em contexto profissional, na população referida;
- Verificar como se manifestam as eventuais mudanças associadas ao CPT nas várias áreas das suas vidas;
- Averiguar o impacto pessoal da escrita expressiva e a sua influência na percepção de crescimento.

## 2.2. Metodologia

Dado o carácter exploratório desta investigação, e de acordo com os objectivos estabelecidos, a metodologia que se adequa é a qualitativa, no sentido em que se pretende obter os relatos dos participantes e analisá-los de forma a extrair o conteúdo relevante para o tema em causa. Sendo esta uma abordagem metodológica idiográfica, pretende-se que o grupo de participantes seja reduzido e que a recolha de dados seja mais detalhada para cada caso, de forma a possibilitar a compreensão dos processos psicológicos em causa e a posterior análise dos auto-relatos.

### 2.2.1. Caracterização dos Participantes

Para a formação do grupo de participantes, foi pedida a colaboração do Centro de Emergência Social (CES) da Fundação CEBI em Alverca. Esta instituição é responsável pelo acolhimento de crianças e jovens em risco, tendo actualmente cerca de 30 crianças hospedadas, desde bebés recém-nascidos a crianças pré-adolescentes (12 anos).

De acordo com a Comissão Nacional de Protecção de Crianças e Jovens em Risco (CNPCJR), a definição de risco ou perigo para uma criança ou jovem é:

*“Considera-se que uma criança ou jovem está em perigo quando, designadamente, se encontra numa das seguintes situações:*

- *Está abandonada ou vive entregue a si própria;*
- *Sofre maus tratos físicos ou psíquicos ou é vítima de abusos sexuais;*
- *Não recebe os cuidados ou a afeição adequados à sua idade e situação pessoal;*
- *É obrigada a actividade ou trabalhos excessivos ou inadequados à sua idade, dignidade e situação pessoal ou prejudiciais à sua formação ou desenvolvimento;*
- *Está sujeita, de forma directa ou indirecta, a comportamentos que afectem gravemente a sua segurança ou o seu equilíbrio emocional;*
- *Assume comportamentos ou se entrega a actividades ou consumos que afectem gravemente a sua saúde, segurança, formação, educação ou desenvolvimento sem*

*que os pais, ou representante legal ou quem tenha a guarda de factos lhes oponham de modo adequado a remover essa situação”.* (CNPCJR, 2008)

Quando existem casos deste tipo na zona de Alverca, estas crianças são colocadas sob protecção da Comissão de Protecção de Crianças e Jovens (CPCJ), e são acolhidas no CES enquanto a sua situação familiar é avaliada e são tomadas as decisões judiciais adequadas ao seu futuro. Por vezes, as crianças são restituídas à sua família biológica após um período de acompanhamento social e/ou psicológico da família, noutros casos é decidido que a melhor solução para a criança será a sua integração numa nova família, considerada apta para acolher a criança (adopção). Uma criança em acolhimento pode viver no CES apenas alguns meses até que a sua situação familiar seja resolvida, ou pode ficar a aguardar a chegada de uma família adoptiva por um período mais prolongado (cerca de um ou dois anos). Ainda assim, durante aquele período, o CES é a sua casa.

O CES dispõe de uma equipa de colaboradoras (Ajudantes de Acção Directa) que têm como principal responsabilidade assegurar os cuidados básicos das crianças em acolhimento, como a higiene, a alimentação e as rotinas diárias, e de uma Equipa Técnica que é responsável pelos processos legais das crianças, pela sua integração na instituição e pela mediação entre a família, a criança e as entidades envolvidas.

Após o contacto com a Coordenadora do Serviço e de formalizado o pedido de colaboração para o estudo (Anexo I) foi possível obter a colaboração de 8 Ajudantes de Acção Directa e de 3 membros da Equipa Técnica (doravante mencionadas no texto como AAD e ET, respectivamente), perfazendo um total de 11 participantes. Todos os participantes são do sexo feminino e de nacionalidade portuguesa, com idades compreendidas entre os 31 e os 55 anos (a média de idades é igual a 44.3) e habilitações literárias entre o 4º ano de escolaridade e a licenciatura, maioritariamente casadas e com filhos e com tempo de trabalho com esta população entre os 1,5 anos e os 21 anos. Os dados demográficos específicos por participante encontram-se resumidos na Tabela 1.

	<b>Idade</b>	<b>Habilitações Literárias</b>	<b>Estado Civil</b>	<b>Filhos</b>	<b>Tempo de trabalho no CES</b>	<b>Função no CES</b>
<b>P1</b>	55	9º ano	Separada	2	18 anos	Ajudante de Acção Directa
<b>P2</b>	37	9º ano	Solteira	1	1,5 anos	Ajudante de Acção Directa
<b>P3</b>	47	9º ano	Divorciada	2	11 anos	Ajudante de Acção Directa
<b>P4</b>	46	12º ano	Divorciada	1	13 anos	Ajudante de Acção Directa
<b>P5</b>	51	4º ano	Casada	1	12 anos	Ajudante de Acção Directa
<b>P6</b>	55	4º ano	Casada	2	8 anos	Ajudante de Acção Directa
<b>P7</b>	47	6º ano	Casada	1	21 anos	Ajudante de Acção Directa
<b>P8</b>	45	9º ano	Casada	4	15 anos	Ajudante de Acção Directa
<b>P9</b>	34	Licenciatura	Casada	1	10 anos	Psicóloga
<b>P10</b>	40	Licenciatura	Solteira	0	18 anos	Educadora de Infância
<b>P11</b>	31	Licenciatura	Casada	1	8 anos	Técnica de Serviço Social

Tabela 1: Dados demográficos por participante.

### **2.2.2. Instrumentos de Recolha de Dados**

Para a recolha de dados foram usados dois instrumentos. Em primeiro lugar, foi construído um exercício de escrita expressiva, baseado nos trabalhos de Pennebaker (1997). A utilização deste exercício tinha como objectivo possibilitar a focagem dos participantes nas emoções associadas ao trabalho que desenvolvem e fornecer um momento de reflexão sobre o seu percurso profissional até ao momento, promovendo a “catarse emocional” e a reflexão sobre o significado das experiências vividas.

Numa segunda fase da recolha de dados, foi também utilizada uma entrevista semi-estruturada construída especificamente para o presente estudo. A relevância da entrevista nesta investigação está relacionada com a necessidade de promover a reflexão sobre os conteúdos abordados no exercício anterior, bem como a adicional exploração

de outras possibilidades ou áreas de vida que possam não ter sido desenvolvidas na componente escrita dos dados recolhidos.

O guião para esta entrevista (Anexo II) foi construído com base na revisão bibliográfica realizada acerca do conceito de CPT (apresentada no ponto 1.1 e 1.2 deste trabalho) e no Inquérito Apreciativo (Watkins & Cooperrider, 2000; Whitney & Cooperrider, 2000), tornando-se evidente que, para avaliar as dimensões necessárias à compreensão da percepção de crescimento por parte dos participantes, seria imperativo conduzir uma reflexão que abrangesse as várias áreas de vida de cada participante, bem como a sua análise em termos longitudinais, com base na capacidade retrospectiva e introspectiva dos participantes. No início do guião foram incluídas algumas questões com o objectivo de estabelecer uma relação de abertura e confiança, ainda que assumidamente célere, para que os participantes pudessem sentir-se à vontade para abordar aspectos mais íntimos/profundos da sua história de vida manifestos nas questões subsequentes. No final, foram incluídas algumas questões de reflexão alusivas ao futuro, com o objectivo de promover a continuação do desenvolvimento pessoal na direcção desejada e focada nos objectivos dos entrevistados, e de forma a que a entrevista não se tornasse apenas um veículo para a recolha de dados, mas também uma oportunidade para que cada participante pudesse reflectir sobre si próprio no passado, presente e futuro, assim sendo um processo potencialmente transformativo (Marujo & Neto, no prelo).

### **2.2.3. Procedimentos**

Após terem aceite participar no estudo, os participantes foram informados sobre o que seria pretendido da sua participação, os objectivos do estudo e foi garantida a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos. Após assinado o consentimento informado por todos os participantes (Anexo III), foi distribuído, com a ajuda da coordenadora do CES, um documento que continha as instruções para a realização do exercício da escrita expressiva (Anexo IV), no qual era pedido que escrevessem livremente sobre a sua experiência profissional, explicitando uma experiência significativa que tivessem vivido nesse contexto. Foi dado aos participantes um prazo para terminarem esta tarefa (cerca de uma semana) e após este período foi feita a

recolha dos documentos escritos através de e-mail. Posteriormente, foram agendadas as entrevistas de forma individual de acordo com o horário de turnos. Nestas entrevistas, de duração entre 30 e 45 minutos, realizadas num gabinete do CES de forma individual, foi analisada a experiência do exercício anterior e foi recolhida a informação relativa ao impacto do mesmo, às emoções desencadeadas e feito um balanço global. Foram também abordados os temas relacionados com a actividade profissional dos participantes, com especial foco na identificação dos principais desafios profissionais, do seu impacto nas suas vidas, nas estratégias de resolução de problemas e nos indicadores de CPT auto-percebido.

As razões para os procedimentos referidos prendem-se com o facto de existirem dois momentos distintos na recolha de dados para análise – a escrita expressiva e a entrevista - o que obrigou a uma organização e preparação da sequência lógica para as diferentes fases da recolha. Optou-se por realizar primeiro o exercício escrito, uma vez que a entrevista poderia ser uma oportunidade importante para reflectir sobre o exercício realizado e promover uma reflexão mais profunda sobre a experiência de realização do exercício. Nesse sentido, após o prazo de uma semana para a realização do mesmo, os participantes foram convidados, na entrevista, a reflectir de forma retrospectiva e identificar o impacto que o exercício teve no seu auto-conhecimento e na sua percepção da experiência sobre a qual escreveram.

### **2.3. Análise de Dados**

Para a análise dos dados recolhidos, quer dos documentos escritos pelos participantes, quer das entrevistas posteriormente transcritas através das gravações áudio, foi usada a metodologia da análise de conteúdo (Bardin, 2009). Em primeiro lugar, foram analisados os textos correspondentes ao primeiro exercício. Foi feita uma leitura inicial de todos os documentos e, posteriormente, a codificação dos segmentos e a sua distribuição por categorias homogéneas, com contagem de frequências. O esquema de categorias foi emergindo de acordo com as unidades de registo em causa, não havendo qualquer sistema categorial previamente formulado. Para uma melhor compreensão do processo de categorização realizado e dos resultados obtidos em termos da frequência e tipo de respostas, encontra-se de seguida a lista de categorias

encontradas nos documentos escritos e nas entrevistas. Por motivos de protecção da confidencialidade e anonimato dos participantes, as entrevistas e os documentos da escrita expressiva não se encontram em anexo, tendo-se optado por incluir apenas algumas citações para ilustrar de forma mais fidedigna o conteúdo que foi seleccionado para cada uma das categorias formuladas.

<b>Categorias</b>	<b>Descrição</b>	<b>Exemplos de Unidades de Contexto por Categoria</b>
<b>Características do trabalho</b>	Caracterização geral do trabalho como por exemplo, os horários dos turnos, a distribuição de tarefas, as características das crianças em acolhimento e o dia-a-dia no CES.	<p>"... nós trabalhamos por 3 turnos, de maneira que um turno é das 8h às 16h, outro turno é das 16h às 23h e o outro é das 23h até ao outro dia às 8h da manhã." (P1)</p> <p>"O meu trabalho é um trabalho normal, é como na nossa casa, mas tudo é em dimensão maior, tudo é em mais quantidade, mais quantidade de roupa para lavar, mais quantidade de camas para fazer, mais quantidade de chão para limpar... é como se fosse a nossa casa em ponto grande." (P7)</p>
<b>Tarefas</b>	Tarefas diárias que são da responsabilidade de cada participante. Nesta categoria, houve uma distinção mais marcada entre o grupo das Ajudantes de Lar e o grupo da Equipa Técnica.	<p>"...fazemos as tarefas da casa normalmente... ah... damos banhos aos meninos, damos alimentação, cuidamos das roupas, do calçado...." (P2)</p> <p>" (...) desde acompanhar as crianças ao médico, planear actividades, estar presente nas visitas, colaborar com a restante equipa técnica na tomada de decisões, realização de entrevistas aos voluntários, orientar as Ajudantes de Acção Directa, reuniões escolares com os professores..." (P10)</p>
<b>Desafios</b>	Maiores desafios que os participantes identificaram como estando associados ao trabalho que desenvolvem.	<p>"... quando são bebés, às vezes vêm queimados, outros... sei lá. Chegam muito, muito maltratados..." (P1)</p> <p>"É quando chega um menino novo... se ele demonstra logo ser rebelde é um desafio... (...) se forem grandes, começam sempre por nos ameaçar... dizem que não somos as mães deles..." (P7)</p>

<b>Categorias</b>	<b>Descrição</b>	<b>Exemplos de Unidades de Contexto por Categoria</b>
<b>Sucessos</b>	Momentos em que os participantes se sentiram orgulhosos por terem superado as dificuldades ou por terem conseguido obter resultados dos quais se orgulham, dados os desafios envolvidos.	<p>" (...) e as crianças entram às vezes de uma forma muito debilitada emocionalmente, não é? E depois quando são reintegradas quer nas famílias biológicas, quer nas famílias adoptivas, saem bem, não é? Nós sabemos que elas já têm uma estrutura emocional diferente... que acabaram por ganhar aqui..." (P9)</p> <p>"Eu acho que voltei a dar-lhe vida porque ele agora está muito bem... eu já o encontrei depois de ter saído daqui e ele está muito bem." (P7)</p>
<b>Sonhos</b>	Todas as referências aos sonhos dos participantes para o futuro, tanto a nível pessoal como profissional.	<p>"Um dos sonhos que eu tenho para o futuro é que estas casas, como esta onde eu trabalho... havia de haver mais com a qualidade desta casa. E que estes meninos tivessem todos, todos, todos um futuro melhor. Já que eles tiveram um início de vida tão precário, que o futuro lhes sorrisse (...) e que compensasse as dificuldades que já passaram..." (P7)</p> <p>"A felicidade da minha filha... que estas casas nunca acabem... isso então é um sonho bem grande! Que nunca, nunca acabem porque fazem muita falta... E saúde..." (P5)</p>
<b>História de vida</b>	Referências à história de vida dos participantes, como por exemplo os trabalhos anteriores e as suas experiências de vida mais marcantes.	<p>"Eu comecei aqui no CES a fazer voluntariado com 16 anos... vinha para aqui nas férias escolares e comecei a fazer voluntariado, fazia imensa coisa aqui com a equipa técnica que estava na altura..." (P11)</p> <p>"Porque, como lhe digo, eu tenho a 4ª classe e fui criada sem mãe, só com o pai, a minha mãe faleceu eu era muito nova, não tenho irmãos, foi só com o pai... Mas tive um pai que foi pai e mãe." (P6)</p>
<b>Impacto pessoal</b>	Grau em que os participantes se deixam envolver emocionalmente pelo seu trabalho e pelas histórias de vida problemáticas que conhecem e o impacto que essas histórias têm em si.	<p>"Há muitas emoções, quer pela positiva, quer pela negativa... porque é assim, nós ficamos muito felizes quando eles vão embora, mas é claro que ficamos com saudades... e há sempre crianças que nos vão marcando de uma forma ou de outra... E ficamos muito contentes quando eles vão bem." (P9)</p> <p>"Tive uma experiência com uma criança que eu me peguei muito a ele e que ainda hoje... já passou mais, mas ainda é muito difícil. Quando me lembro... não sei explicar, sei que ele está bem, pronto, em princípio estará bem, mas se calhar é egoísmo meu..." (P6)</p>

<b>Categorias</b>	<b>Descrição</b>	<b>Exemplos de Unidades de Contexto por Categoria</b>
<b>Mudanças no self</b>	Referências à forma como os participantes consideram que o trabalho influenciou o seu desenvolvimento pessoal.	<p>"Não sei... pelo menos aqui aprendi a ser mais tolerante..." (P7)</p> <p>" (...) isto depois com os anos a gente também vai amadurecendo um bocadinho. E ao princípio tudo nos magoa, tudo sai, tudo pensa... tudo toca mais lá dentro. Não vou mentir... Tanto que depois é com o passar dos anos que a gente vai vendo... já é o habitual, percebe?" (P3)</p>
<b>Realização pessoal</b>	Todas as referências à forma como o trabalho tem contribuído para que os participantes se sintam realizados profissionalmente.	<p>"É um trabalho muito gratificante... gosto muito do que faço... neste momento não me via a fazer outra coisa." (P5)</p> <p>"Eu sinto-me muito orgulhosa daquilo que faço... eu sinto quando falo do meu trabalho, sinto-me muito contente daquilo que faço, sinto um orgulho muito grande e quando digo onde é que trabalho acho que digo com o coração, com a boca, com os olhos, com tudo..." (P7)</p>
<b>Relação com as crianças</b>	Segmentos em que os participantes se referiram à relação que estabelecem com as crianças em alojamento no dia-a-dia.	<p>"A gente chateia-se às vezes com eles porque estamos cansadas, mas depois quando chegamos aqui, de férias por exemplo, eles vêm e agarram-se à gente... Quando a gente chega com uma blusa nova ou que já não vestia há muito tempo, eles dão conta..." (P6)</p> <p>"Porque depois eles também nos adoptam! Conforme nós olhamos para uma criança e dizemos que adoptávamos essa bebé... eles também olham para nós e adoptam-nos!" (P1)</p>
<b>Forças pessoais</b>	Segmentos que contêm referências às qualidades que os participantes consideram que têm e que põem em prática no seu dia-a-dia profissional.	<p>"Sou muito sincera, honesta com o que me rodeia e humilde. Tenho as 3 coisas. Mas isso eu sei mesmo que tenho..." (P5)</p> <p>"As minhas forças pessoais são fazer sempre melhor... (...) eu não sou capaz de ver uma criança em sofrimento e não me chegar..." (P1)</p>
<b>Estratégias de coping</b>	Estratégias que os participantes põem em prática para lidar com os desafios que identificaram na sua vida profissional.	<p>"...vou ao refeitório e bebo um copo de água para me acalmar... depois é que volto." (P6)</p> <p>"Depois a gente acaba por não poder pensar muito com o coração, tem que se pensar com a cabeça... não podemos deixar o coração à frente..." (P4)</p>

<b>Categorias</b>	<b>Descrição</b>	<b>Exemplos de Unidades de Contexto por Categoria</b>
<b>Visão do mundo</b>	Referências à forma como os participantes concebem o mundo que os rodeia e as mudanças que essa visão pode ou não ter sofrido devido às experiências profissionais que identificaram como mais marcantes.	<p><i>“Eu sabia que havia pais que abandonavam os filhos, que não tinham paciência, que... Mas não sabia que pudesse haver tantos problemas com estas crianças, nunca imaginei que (...) pudessem haver tantos problemas numa vida que estas crianças tivessem de ser retiradas a um pai, a uma mãe... a uma família com problemas...” (P2)</i></p> <p><i>“Havia de haver mais informação e mais ajuda e mais apoio e mais técnicos e mais toda uma série de coisas... mais advogados e mais juízes e mais... e não terem tanta ligação aos laços! (...) o biológico não é tudo! Há coisas mais importantes que isso... e há muitos juízes que não têm noção disso... o importante é que estas crianças tenham uma família! Independentemente de quem ela seja...” (P10)</i></p>
<b>Recomendações aos Outros</b>	Recomendações sobre a melhor forma de lidar com o trabalho que desenvolvem, com base na sua experiência e nas estratégias que já aperfeiçoaram.	<p><i>“Diria que com estas crianças não podem mostrar medo, para serem firmes naquilo que lhes dizem... Não é dizer que sim e depois ir logo dizer que não ou dizer que não e depois que sim.” (P2)</i></p> <p><i>“Se tivesse de dar um conselho era para virem experimentar. Para virem que vale a pena mesmo. Este trabalho vale a pena.” (P5)</i></p>
<b>Relações interpessoais</b>	Segmentos que referem os relacionamentos mais próximos dos participantes, exteriores ao âmbito profissional, e a eventual influência da vida profissional e das experiências marcantes nesses relacionamentos.	<p><i>“Sim, modifica sempre... porque eles também vão crescendo! Quando vim para aqui o meu filho devia ter uns (...) 17 anos, e ainda vinham cá! Porque eu levava os problemas para casa...” (P1)</i></p> <p><i>“Ah sem dúvida que é o meu marido... que acaba por ser o meu psicólogo privado e acabo por falar com ele... é a pessoa com quem falo mais em termos das experiências que vivo aqui...” (P11)</i></p>

<b>Categorias</b>	<b>Descrição</b>	<b>Exemplos de Unidades de Contexto por Categoria</b>
<b>Filosofia de vida</b>	Referências dos participantes à forma como vêem a sua vida, o sentido que lhe atribuem e a forma como essa visão tem evoluído ao longo do tempo, sob influência das experiências vividas em contexto profissional.	<p><i>"(...) eu faço da minha vida um dia após o outro. Não tenho perspectivas daqui por não sei quanto tempo quero fazer isto ou fazer aquilo, não. Quero viver um dia de cada vez."</i> (P2)</p> <p><i>"Eu desde sempre tenho uma máxima na minha vida que é: se os outros fazem eu também faço. (...) é importante entrar para a universidade, mas se os outros entraram eu também vou entrar! É muito difícil arranjar emprego, mas se há quem consiga eu também vou conseguir! E acho que tenho sido bastante abençoada nesse campo (...)"</i> (P11)</p>
<b>Visão sobre si próprio</b>	Forma como os participantes olham para si no que diz respeito às suas potencialidades, dificuldades, vulnerabilidades e características pessoais únicas.	<p><i>"Eu acho que não sou muito boa naquilo que faço... acho que podia ainda limar muitas arestas (...). Acho que consigo ser boa e má na hora certa..."</i> (P7)</p> <p><i>"Eu sou muito pessimista, pronto... falando das formações que estive a fazer, dizia sempre que não era capaz e que não fazia... que tinha vergonha de fazer ao pé das colegas... fazer aqueles mini-teatros e assim... e acabava por fazer... mas penso sempre o pior, que vai acontecer qualquer coisa... sou muito pessimista."</i> (P3)</p>

**Tabela 2:** Processo de categorização realizado nos documentos da escrita expressiva e nas entrevistas, com exemplificação das unidades de contexto por categoria.

Pela forma como as categorias foram emergindo dos relatos dos participantes, cada uma acabou por ser suficientemente explicativa, em especial as categorias relevantes para a análise do tema deste estudo, tendo-se optado por não formular sub-categorias a partir desta grelha. O critério usado para a tomada desta decisão está relacionado com o facto de, logo nesta primeira fase da categorização, terem surgido as categorias correspondentes às dimensões de CPT mencionadas na literatura (Tedeschi & Calhoun, 1996), pelo que considerámos não ser necessária uma nova divisão das temáticas categorizadas, nesta fase da análise. Optou-se, então, por analisar os documentos escritos e as entrevistas com base nas frequências de acordo com esta categorização e proceder, sempre que necessário para uma melhor compreensão dos dados, a uma sub-categorização apenas dos relatos mais significativos para os temas em estudo. A análise de conteúdo posterior foi feita com base nas frequências encontradas

de acordo com as unidades de contexto referidas pelos participantes, tendo resultado, no caso dos documentos da escrita expressiva, nas seguintes categorias e respectivas frequências:

<b>Categorias Escrita Expressiva</b>	<i>P1</i>	<i>P2</i>	<i>P3</i>	<i>P4</i>	<i>P5</i>	<i>P6</i>	<i>P7</i>	<i>P8</i>	<i>P9</i>	<i>P10</i>	<i>P11</i>	<b>Total por Categoria</b>
<i>Características do trabalho</i>	5	3	3	4	-	-	2	-	1	-	3	21
<i>Tarefas</i>	11	1	1	-	-	-	4	-	3	-	-	20
<i>Desafios</i>	3	8	7	5	3	-	2	1	3	1	4	37
<i>Sucessos</i>	3	2	1	3	1	-	1	-	-	-	-	11
<i>Sonhos</i>	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4
<i>História de vida</i>	2	4	9	1	2	-	1	-	1	3	7	30
<i>Impacto Pessoal</i>	14	9	5	5	2	2	8	2	2	4	2	55
<i>Mudanças pessoais</i>	1	2	-	1	1	1	-	-	-	3	2	11
<i>Realização pessoal</i>	3	2	3	4	1	1	-	1	1	4	2	22
<i>Relação com as crianças</i>	2	3	4	9	1	1	3	1	-	-	-	24
<i>Forças pessoais</i>	-	1	-	1	1	-	-	-	-	1	1	5
<i>Estratégias de coping</i>	-	6	3	5	1	-	-	1	1	1	1	19
<i>Visão do mundo</i>	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	3
<b>Total por Participante</b>	45	42	39	40	13	5	21	6	12	17	22	

Tabela 3: Categorias presentes nos documentos da Escrita Expressiva e contagem de frequências.

Numa análise preliminar dos dados obtidos nos referidos documentos, é visível que as categorias com frequências totais mais elevadas correspondem ao *Impacto Pessoal* e aos *Desafios*, o que poderá ser explicado pela natureza emotiva e exigente do próprio trabalho. Numa análise transversal a todos os exercícios, é possível concluir que o *Impacto Pessoal* é também a única categoria referida por todos os participantes nos

seus documentos, o que também poderá estar relacionado com a natureza do trabalho e ser indicador da sua valorização em termos emocionais e do reconhecimento da sua influência nas vidas pessoais dos participantes. Numa análise qualitativa dos segmentos de texto, é possível perceber que os participantes, em especial aqueles que têm mais anos de serviço no CES, concebem o trabalho que desenvolvem como parte integrante da sua identidade pessoal, como se dele dependesse o seu sentido de humanidade, compaixão e empatia:

*“As minhas emoções, não sei se ficam por aqui ou se haverá mais, mas enquanto eu cá estiver, são bastantes e levo-as sempre para casa (...)” (P1)*

*“Eu desconhecia por completo a existência destes Centros de Acolhimento e os enormes problemas de crianças que sofrem diariamente com situações familiares tão complicadas. Confesso que nos primeiros meses desta minha nova situação e como mãe que também sou, chegava a ficar muito chocada, quase ia para casa doente...” (P5)*

*“Para mim trabalhar no CES é mais que um trabalho, é uma lição de vida. É olhar para o mundo com outros olhos, é sentir raiva, amor, compaixão, saudade, é viver com um misto de sentimentos. Só quem passou por cá é que consegue entender o que se sente, e como isso nos afecta posteriormente, por mais que não queiramos acabamos sempre por criar laços fortes com as crianças, começam a fazer parte da nossa família. Quando são adoptados é um vazio grande que fica, também é felicidade, afinal o que mais queremos é que sejam felizes.” (P7)*

As citações precedentes, retiradas dos documentos recolhidos, exemplificam o sentido dado pelos participantes ao trabalho que desenvolvem e a representação mental que construíram sobre a influência que têm na vida das crianças de quem cuidam diariamente. É possível perceber que os participantes acabam por se deixar contagiar pelas histórias de vida que vão conhecendo, muitas vezes relatadas pelas próprias crianças, o que vem confirmar a teoria de Tedeschi e Calhoun (2004; cit. in Joseph, 2009) de que a proximidade ou profundidade do trauma acaba por ser promotor de uma procura activa de significados por parte dos participantes, o que vai também influenciar o grau de crescimento potencial, em vez de o mesmo ser provocado pelo trauma em si. Uma vez que, no presente estudo, a população entrevistada não passou pelo trauma de

forma directa, a conclusão mais adequada parece ser que o grau de impacto pessoal do trabalho que desenvolvem é a condição necessária e suficiente para promover a procura de significado e o auto-conhecimento, o que poderá revelar-se num maior crescimento.

De acordo com os relatos obtidos nas entrevistas, os participantes parecem sentir-se, de forma geral, bastante orgulhosos por terem aprendido a ultrapassar as dificuldades que identificaram como inerentes ao trabalho, o que poderá justificar a sua tendência para escreverem mais acerca dos desafios e o seu impacto nas suas vidas. Estes resultados indicam que os participantes, de uma forma geral, conseguiram focar-se nas suas emoções durante o exercício e conseguiram analisar em retrospectiva os momentos mais significativos associados à sua história de vida e ao seu trabalho. Até mesmo os participantes que tiveram maior dificuldade na expressão escrita (P6 e P8) apresentaram segmentos de texto relativos aos *Desafios*. Desta forma, parece ser seguro afirmar que os participantes cumpriram os objectivos de auto-análise, retrospecção e introspecção propostos para a primeira fase da recolha de dados.

É interessante perceber, através da Tabela 3, que P2, o participante com menos tempo de trabalho no CES (1,5 anos), no exercício de escrita expressiva focou-se de forma transversal em todas as categorias (com excepção da *Visão do Mundo*), escrevendo sobre os desafios, as emoções, as estratégias que desenvolveu para lidar com as dificuldades, a sua realização pessoal, entre outros, denotando uma visão do trabalho mais emocional, mais personificada e mais vulnerável do ponto de vista pessoal e humano, enquanto P7, o participante com mais anos de serviço no CES (21 anos) obteve uma distribuição mais intermitente relativa às categorias abordadas no seu documento escrito. Ainda que a frequência mais alta do seu trabalho corresponda à categoria do *Impacto Pessoal*, P7 focou-se nas características do seu trabalho, nas tarefas que desempenha no seu dia-a-dia, no relacionamento que estabelece com as crianças e na sua história de vida, tendo mantido uma perspectiva menos emocional do seu trabalho. Não abordou no seu exercício qualquer mudança pessoal ou estratégias de *coping*, tendo optado por descrever o seu trabalho de forma mais objectiva (foco nos horários, nos turnos, nas tarefas, etc.). Esta particularidade poderá levantar hipóteses explicativas como, por exemplo, a automatização do trabalho à medida que os anos de serviço vão aumentando, levando as colaboradoras a focarem-se cada vez menos nas suas emoções e cada vez mais no trabalho propriamente dito. Outra hipótese plausível

para estes resultados poderá ser o facto de P7, por ter já 21 anos de experiência com este tipo de população, ter já aperfeiçoado as estratégias de gestão do seu *distress* e, por isso, não ter tido tanta necessidade de se referir à componente emocional, enquanto para P2, relativamente recente no meio, a gestão emocional poderá ser ainda um dos desafios mais exigentes, tal como referido por Calhoun e Tedeschi (2006), o que poderá explicar a sua tendência para abordar esse tema com maior relevo no exercício e, conseqüentemente, as elevadas frequências nas categorias do *Impacto Pessoal*, *Desafios* e *Estratégias de Coping*.

É ainda interessante reparar que a categoria *Mudanças Pessoais* surgiu logo nos documentos escritos com frequência igual a 11. Ainda que fosse este um dos parâmetros a explorar na entrevista, por ser essencial para a avaliação da percepção de crescimento, as instruções fornecidas aos participantes para esta etapa não referiam essa particularidade, pelo que a inclusão deste tema nos textos foi totalmente escolhida pelos participantes. Os resultados resumidos na Tabela 3 mostram que 7 dos 11 participantes escreveram pelo menos uma vez sobre as mudanças que o trabalho que desenvolvem tem promovido na sua vida pessoal, conjugal e/ou familiar, o que é indicador de que existe definitivamente algum tipo de crescimento nesta população.

Por outro lado, apesar de existirem segmentos de textos que justifiquem a formação das categorias *Sonhos*, *Forças Pessoais* e *Visão do Mundo*, estas foram as menos abordadas pelos participantes nesta fase. Importa, por isso, reflectir sobre as razões que levaram a esta singularidade. Nesta fase da recolha de dados, os participantes não sabiam ainda o que era esperado dos seus relatos, propositadamente, o que significa que os temas sobre os quais decidiram escrever (dentro do âmbito da sua experiência profissional) foram escolhidos livremente. O facto de terem escolhido falar apenas brevemente sobre as três categorias referidas, poderá estar relacionado com alguns factores de aceitação ou deseabilidade social, uma vez que, socialmente, poderá não ser bem aceite que um indivíduo diga bem de si próprio quando tal não é especificamente solicitado (categoria *Forças Pessoais*). Por outro lado, sobre as categorias *Visão do Mundo* e *Sonhos*, poderão existir algumas reservas em termos culturais, uma vez que estes temas não são habitualmente abordados em contextos sociais e, por isso, poderá existir alguma dificuldade em abordá-los voluntariamente no âmbito de uma reflexão sobre a experiência profissional. Ainda assim, os participantes optaram por referir

alguns detalhes que se inserem nestas categorias, o que poderá denotar alguma vontade de mudar esta tendência.

Não são reconhecidas diferenças significativas entre os documentos que pertencem à população que constitui o grupo das AAD ou o grupo dos membros da ET, nem em termos de quantidade (volume de escrita ou número de palavras) nem em termos da qualidade (profundidade da reflexão, áreas ou temas abrangidos). Existem no entanto diferenças na forma, uma vez que todos os membros da ET (P9, P10 e P11) redigiram os seus textos a computador, enquanto P3 e P6 (ambas AAD) optaram por escrever à mão. As habilitações literárias das AAD (neste caso, 9º ano e 4º ano, respectivamente) poderão explicar a sua opção de escrever o texto à mão, uma vez que o baixo nível de escolaridade de alguns dos participantes poderá originar alguma dificuldade em escrever a computador. No entanto, existem outras AAD como P5 e P7 (4º ano e 6º ano, respectivamente) que também redigiram os seus textos a computador, o que poderá denunciar a influência de alguns factores pessoais, como o investimento pessoal nas novas tecnologias e a vontade de evoluir e aprender para além do seu nível de escolaridade.

Após a análise de frequências dos documentos escritos, o mesmo procedimento de análise de conteúdo foi aplicado às entrevistas (Tabela 4), tendo-se obtido os seguintes resultados:

<b>Categorias Entrevistas</b>	<i>P1</i>	<i>P2</i>	<i>P3</i>	<i>P4</i>	<i>P5</i>	<i>P6</i>	<i>P7</i>	<i>P8</i>	<i>P9</i>	<i>P10</i>	<i>P11</i>	<b>Total por Categoria</b>
<i>Características do trabalho</i>	20	6	18	7	3	3	3	-	6	6	7	79
<i>Tarefas</i>	7	4	-	3	3	-	3	3	1	3	1	28
<i>Desafios</i>	25	17	16	10	8	10	9	11	10	7	7	130
<i>Sucessos</i>	16	5	6	5	4	2	3	-	2	1	1	45
<i>Sonhos</i>	3	6	4	2	3	4	2	1	5	4	1	35
<i>História de vida</i>	6	4	15	6	9	5	3	1	1	-	4	54
<i>Impacto Pessoal</i>	21	10	24	6	15	10	14	4	6	3	3	116
<i>Mudanças Pessoais</i>	3	13	4	7	10	9	9	2	4	9	5	75

<b>Categorias Entrevistas</b>	<i>P1</i>	<i>P2</i>	<i>P3</i>	<i>P4</i>	<i>P5</i>	<i>P6</i>	<i>P7</i>	<i>P8</i>	<i>P9</i>	<i>P10</i>	<i>P11</i>	<b>Total por Categoria</b>
<i>Realização pessoal</i>	11	9	10	7	5	5	11	3	2	4	9	76
<i>Relação com as crianças</i>	17	10	18	7	5	7	6	5	1	6	-	82
<i>Forças pessoais</i>	7	12	3	9	5	4	5	1	3	4	2	55
<i>Estratégias de coping</i>	16	13	21	8	7	11	8	5	10	12	9	120
<i>Visão do mundo</i>	3	3	4	3	1	4	6	3	3	2	2	34
<i>Recomendações aos Outros</i>	8	4	1	2	1	1	2	1	1	2	1	24
<i>Relações interpessoais</i>	2	3	2	5	1	4	2	2	1	2	1	25
<i>Filosofia de vida</i>	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	1	4
<i>Visão sobre si própria</i>	-	-	4	1	4	1	10	2	3	-	1	26
<b>Total por Participante</b>	165	120	152	88	84	80	96	44	59	65	55	

Tabela 4: Categorias presentes nas entrevistas e contagem das respectivas frequências de resposta.

Podemos observar que as categorias do *Impacto Pessoal* e dos *Desafios* voltam a surgir com as frequências mais elevadas, sendo que é acrescentada a esta lista a categoria *Estratégias de Coping*. Com base nestes dados, verifica-se que os participantes voltaram a abordar com mais detalhe o tema dos desafios com que se deparam diariamente, do impacto que esses mesmos desafios têm nas suas vidas e das estratégias que conseguiram desenvolver ao longo dos anos para ultrapassar as dificuldades que sentem, o que indica que, aparentemente, são estes os temas com maior importância para os participantes.

Um dos objectivos da entrevista, tal como referido no ponto 2.2 deste trabalho, consistiu na promoção da reflexão acerca do conteúdo dos textos escritos durante a primeira fase da recolha de dados, o que indica, por si só, a probabilidade de se virem a repetir as categorias encontradas nos textos, o que se veio a verificar nos dados dispostos na Tabela 4. Surgiram quatro novas categorias, que não apareceram nos exercícios escritos: *Recomendações aos Outros*, *Relações Interpessoais*, *Filosofia de Vida* e *Visão Sobre Si Próprio*. Estes resultados podem ser explicados pelo tipo de perguntas feitas pelo entrevistador, que se referiam especificamente aos temas que

originaram as quatro categorias referidas, como por exemplo a pergunta “*O que está diferente na sua filosofia de vida?*” ou “*De toda a experiência que ganhou ao longo do tempo, o que considera mais precioso?*”. O mesmo motivo poderá explicar o aumento da frequência nas categorias que foram referidas apenas brevemente no exercício, como por exemplo *Visão do Mundo* que obteve frequência total igual a 3 nos documentos escritos e sofreu um aumento significativo nas entrevistas (frequência igual a 34). A influência do entrevistador poderá ter levado os participantes a focarem-se em temas que não seriam alvo da sua atenção noutra contexto. Outro exemplo é a categoria das *Forças Pessoais* que nos documentos escritos obteve frequência total igual a 5 e nas entrevistas aumentou para 55. Por estes resultados é possível perceber que a influência do entrevistador permitiu que os participantes reflectissem sobre conceitos a que não têm acesso habitualmente ou até mesmo sobre partes de si próprios a que não costumam dar muita atenção (como, por exemplo, as suas qualidades), o que poderá manifestar a influência de uma cultura pouco focada na procura e manifestação das virtudes pessoais. Guiados pelo entrevistador, os participantes tiveram maior facilidade em desenvolver e aprofundar as suas reflexões na direcção pretendida. De acordo com o guião de entrevista, não se notaram dificuldades específicas em responder às perguntas formuladas, à excepção das perguntas relativas à *Filosofia de Vida*, o que se pode verificar pela baixa frequência na respectiva categoria.

Comparando os dados de acordo com o tempo de serviço no CES, e usando novamente os participantes P2 e P7 para esse efeito, não existem nas entrevistas diferenças significativas que possam ser atribuídas apenas a essa variável. As diferenças encontradas nas frequências poderão estar, neste caso, relacionadas com as diferenças individuais dos participantes e não necessariamente com o tempo de trabalho, uma vez que a sua distribuição transversal pelas categorias foi semelhante. É interessante, no entanto, o facto de P7 ser a participante que falou mais sobre a visão que tem de si própria (frequência igual a 10) quando comparada aos outros participantes (todos com tempo de trabalho inferior). Este resultado poderá indicar que mais tempo de trabalho contribuiu para uma maior capacidade de auto-análise e de auto-conhecimento, o que corrobora as conclusões de Linley e Joseph (2004) de que quanto maior for o intervalo de tempo, mais serão os processos externos em interacção com o indivíduo e, por isso, maior o crescimento revelado. O mesmo não poderá ser atribuído à idade, uma vez que

P7 não é a participante com mais velha (pouco acima do nível médio), o que evidencia a influência do tempo de trabalho e não do tempo de vida nesta capacidade de auto-análise.

É ainda interessante observar que P1 e P2, os participantes com valores mais elevados na contagem total por participante da escrita expressiva, voltaram a surgir na entrevista como os participantes mais reveladores, o que poderá estar associado a importantes características pessoais de auto-revelação e facilidade em exprimir as suas opiniões, os seus sentimentos e os seus pensamentos. O participante com valor de frequência total mais baixo nos documentos escritos, P6 (frequência igual a 5), acabou por obter uma frequência equivalente à dos outros participantes na entrevista (frequência total igual a 80), o que poderá indicar que, para este participante, a auto-revelação surge mais facilmente através da expressão oral do que escrita. Por outro lado, P8, também com frequência baixa no exercício escrito (igual a 6), acabou por manter esta tendência na entrevista (frequência igual a 44). Este resultado revela alguma dificuldade em abordar assuntos de natureza pessoal e/ou emocional, independentemente da forma de expressão, o que poderá denunciar alguma dificuldade em mobilizar estratégias de *coping* para lidar com as emoções ou até mesmo em aceitar a componente emocional do seu trabalho. Em termos qualitativos, a entrevista com P8 foi muito emotiva, tendo inclusivamente havido momentos de choro, e a informação fornecida foi breve, superficial e repetitiva, demonstrando alguma dificuldade em manusear as suas próprias emoções de forma a conseguir recordar e revelar momentos passados emocionalmente significativos. É curioso observar que P8 é a AAD que tem mais filhos (4), o que poderá contribuir para aumentar a sua dificuldade em controlar as suas emoções na presença de crianças que sofrem maus-tratos ou abusos físicos e psicológicos.

Devido à elevada frequência na categoria *Desafios e Impacto Pessoal* obtida em ambas as fases da recolha de dados, importa olhar mais de perto para aqueles que os participantes consideraram ser os seus maiores desafios profissionais. Uma vez que, neste tema concreto, a categoria profissional dos participantes acabou por revelar diferenças muito significativas no tipo de desafios que relataram, a Tabela 4 reúne as principais respostas relativas aos desafios, sub-agrupadas de acordo com o papel desempenhado pelos participantes nas instituições. Os dados obtidos foram:

	<b>Principais Desafios Relatados</b>
<b>Ajudantes de Acção Directa (AAD)</b>	Quando recebem uma criança nova e não sabem se vão conseguir ajudá-lo/a a recuperar fisicamente dos maus-tratos (e.g. queimaduras)
	Não conhecerem as histórias de vida das crianças devido à confidencialidade
	Não terem autoridade suficiente perante as crianças
	Promover a adaptação de uma criança recém-chegada à instituição
	Terem crianças de muitas idades todas juntas
	Os problemas de saúde que surgem nas crianças
	Assistirem a situações desagradáveis com frequência
	Não saberem como compensar a falta dos pais biológicos
	O cansaço físico
	Conseguir adaptar-se à linguagem das crianças e "chegar a eles"
	Quando as crianças se vão embora do CES (a despedida)
	Conseguir dizer "não" quando é preciso
	Ver as marcas dos maus-tratos no corpo das crianças
	Relação com as famílias biológicas das crianças
<b>Equipa Técnica (ET)</b>	Aceitar a sua impotência perante decisões judiciais sobre o destino das crianças
	Concretizar o projecto de vida que idealizaram para as crianças
	Distinguir as prioridades dentro de todas as tarefas diárias
	A agressividade/revolta de algumas crianças
	Mediar as visitas dos pais biológicos
	Desgaste emocional
	Encontrar equilíbrio entre as exigências da profissão e as restantes áreas de vida

Tabela 5: Principais desafios profissionais relatados pelos participantes, de acordo com a sua função no CES.

Parte significativa dos desafios encontrados pelos participantes que pertencem ao grupo das AAD está relacionada com as suas próprias emoções (e.g. despedirem-se das crianças quando estas são restituídas às famílias, assumir do papel de mãe, tratamento das feridas resultantes dos maus-tratos sofridos, lidar com os traumas físicos/psicológicos ou com a debilidade física causada por negligência parental, confrontação com os pais biológicos durante as visitas, etc.). Estes desafios foram reconhecidos de forma equivalente por todas as colaboradoras. As diferenças interpessoais neste parâmetro residem no grau ou tipo de impacto pessoal desses

mesmos desafios, o que, de acordo com a análise transversal das entrevistas, parece estar relacionado com a forma como enfrentam cada situação desafiadora (estratégias de *coping* que põem em prática). Aparentemente, os participantes usam a sua história de vida como base de aprendizagem para lidar com situações difíceis e, através da sua experiência, vão aumentando o seu repertório de estratégias de *coping* a pôr em prática no trabalho. Algumas das AAD referiram, inclusivamente, que o facto de serem mães influencia muito as suas emoções quando estão no trabalho e a forma como lidam com as crianças em acolhimento, acabando por tratá-los como se fossem seus filhos. Este tipo de relacionamento poderá contribuir para que as AAD se tornem mais vulneráveis ao sofrimento nas situações referidas na Tabela 5 (e.g. momentos de despedida), uma vez que a relação mãe-filho compreende papéis específicos em ambos os pólos e esses papéis, no contexto de uma instituição, não poderão ser vividos na sua plenitude, por várias razões, entre elas o carácter temporário da estadia das crianças na instituição. De acordo com os relatos obtidos nas entrevistas, a proximidade emocional que se estabelece entre as AAD e as crianças constitui, por um lado, uma condição essencial para o desenvolvimento emocional normal das crianças, promotor da sua integração e bem-estar durante o período de acolhimento, e por outro, potencia o sofrimento sentido tanto pelas AAD como pelas crianças no momento em que são reintegradas na família (seja biológica ou adoptiva), uma vez que esse processo implica a sua despedida do CES e da equipa que acabou por constituir a sua família durante aquele período da sua vida. Ainda assim, nenhuma das AAD revelou nas entrevistas qualquer intenção de afastamento ou de desligamento emocional no futuro, com o objectivo de se auto-protegerem da exposição ao sofrimento, o que evidencia a coragem com que encaram o seu trabalho e a importância que lhe atribuem.

Os desafios apresentados pelos membros da ET, por outro lado, estão relacionados com a aceitação das ordens judiciais relativamente ao futuro das crianças, ainda que este não se coadune com o projecto de vida idealizado pelas técnicas para cada criança. Esta situação foi identificada como promotora de maior desgaste emocional, uma vez que serão os membros da equipa técnica a comunicar as ordens judiciais e a executá-las perante as crianças e as suas famílias e esta particularidade implica o completo domínio do campo emocional e afectivo na presença dos visados. O facto de todos os participantes terem apresentado desafios relacionados com a gestão

das suas próprias emoções vai ao encontro da conclusão de Calhoun e Tedeschi (2008), em que a gestão do *distress* é identificada como o principal desafio para os indivíduos que experienciaram e/ou assistiram a traumas.

Uma vez identificados os desafios a que os participantes estão expostos no seu trabalho, importa analisar mais detalhadamente o tipo e número de estratégias de *coping* utilizadas para ultrapassar estes desafios. Para isso, suportamo-nos nos conceitos teóricos apresentados anteriormente, bem como nas unidades de contexto correspondentes à categoria *Estratégias de Coping* tanto dos documentos escritos como das entrevistas, tendo sido feita a seguinte sub-divisão:

<b>Estratégias de Coping</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	<b>P5</b>	<b>P6</b>	<b>P7</b>	<b>P8</b>	<b>P9</b>	<b>P10</b>	<b>P11</b>	<b>Frequência Total</b>
Busca de Apoio Social	x	x	x			x	x	x	x	x	x	9
Coping Activo	x								x			2
Expressão Emocional					x	x					x	3
Reinterpretação Positiva da Situação					x				x	x		3
Coping Focado nos Problemas	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	10
Coping Focado nas Emoções	x	x	x	x	x	x				x	x	8
Aceitação da Situação	x											1
<b>Frequência Por Participante</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

Tabela 6: Estratégias de *coping* utilizadas pelos participantes para lidar com os desafios associados à sua profissão.

Na Tabela 6 encontram-se listadas as estratégias utilizadas de forma consciente, voluntária e auto-relatada pelos participantes de acordo com os desafios identificados anteriormente como mais causadores de sofrimento. A tabela evidencia que todos os participantes utilizam mais do que uma estratégia de *coping* no seu dia-a-dia, o que, tal como referido na bibliografia consultada, é mais benéfico e promotor de crescimento do que a utilização de apenas uma (Calhoun & Tedeschi, 2006). Para além disso, todos os

tipos de *coping* identificados pelos participantes encontram-se incluídos no grupo de estratégias identificadas como mais promotoras de crescimento e de maior bem-estar físico e psicológico (Linley & Joseph, 2004; Lepore et al., 2004). As estratégias de *coping* com frequências mais elevadas (*Coping* Focado nos Problemas, Busca de Apoio Social e *Coping* Focado nas Emoções) vão ao encontro dos desafios emocionais relatados pelos participantes (ver Tabela 5).

Foi posto em hipótese anteriormente, para explicar os resultados das categorias da entrevista e da escrita expressiva, que P7, por ser o participante com mais anos de trabalho no CES, poderia ter já aperfeiçoado as suas estratégias de gestão emocional e, por isso não teria tanta necessidade de se referir às emoções quando comparado com os restantes participantes. Foi também discutida a hipótese dos resultados poderem revelar o efeito de automatização do trabalho ao longo do tempo. No entanto, os resultados da Tabela 6 vêm demonstrar que P7 revelou apenas dois tipos de estratégias de *coping*, a Busca de Apoio Social e o *Coping* focado nos problemas. Se considerarmos a busca de apoio social como uma estratégia que possibilita a ventilação emocional em contextos sociais, então aparentemente, P7 utiliza pelo menos uma estratégia de gestão emocional. No entanto, durante a entrevista foi possível perceber que o apoio social é procurado, neste caso, numa perspectiva de aconselhamento sobre resolução de problemas e conflitos e de auto-análise sobre atitudes ou comportamentos passados, o que não se relaciona com a procura de alívio emocional. Com base nestes dados, é seguro afirmar que P7 não revelou nenhuma estratégia de gestão emocional significativa, o que gera necessariamente uma contradição nas hipóteses usadas anteriormente para explicar os seus resultados. Uma nova hipótese poderá estar relacionada com a passagem de tempo (21 anos), isto é, possivelmente existiram estratégias de gestão emocional no início do percurso profissional de P7 no CES, conscientemente postas em prática, mas ao longo do tempo acabaram por ser automatizadas, tornando-se parte integrante do repertório de estratégias inconscientes de P7, o que explica a baixa frequência nas categorias de carácter mais emocional da escrita expressiva e da entrevista, bem como a ausência de identificação de estratégias de gestão emocional conscientes na Tabela 6.

Não foram encontradas diferenças significativas quanto ao estado civil, idade ou número de filhos das participantes, o que poderá indicar que a aprendizagem de estratégias de *coping* aplicadas no trabalho está pouco relacionada com as

circunstâncias da sua vida pessoal. Por outro lado, foi também referido nas entrevistas que as AAD têm por hábito passar o seu conhecimento às novas colaboradoras que vão chegando, o que poderá explicar a utilização de estratégias semelhantes por várias AAD.

As mudanças relatadas pelos participantes foram, posteriormente, organizadas em duas tabelas, tendo sido analisadas de forma qualitativa e quantitativa. A Tabela 7 reúne os resultados de acordo com a existência ou não de reconhecimento de mudanças positivas e, se sim, o tipo de mudanças relatadas pelo participante (de acordo com a sua percepção de si próprio e da sua evolução ao longo do tempo). Esta tabela apresenta também a frequência das respostas relativas à mudança de acordo com o tipo.

	Reconhecimento de mudanças		Frequência de acordo com o tipo de mudança			
	Reconhece	Não reconhece	Self	Visão do mundo	Filosofia de vida	Relação com os outros
P1	x		2	1	-	1
P2	x		4	1	1	1
P3	x		3	1	2	-
P4	x		3	-	-	1
P5	x		3	-	1	1
P6	x		2	1	1	1
P7	x		3	1	-	1
P8	x		1	-	-	-
P9	x		3	-	-	1
P10	x		5	-	1	-
P11	x		3	-	-	-
<b>Frequência Total</b>			32	5	6	7

Tabela 7: Reconhecimento de mudanças positivas auto-relatadas pelos participantes e organização por tipo e frequência.

Todos os participantes revelaram algum tipo de crescimento, sendo que, 10 dos participantes reconheceram mais do que uma mudança em si próprios relacionada com o trabalho e 9 dos 11 participantes reconheceram mudanças pertencentes a dois grupos distintos. De acordo com as frequências, a maior concentração de mudanças reconhecidas encontra-se no grupo das Mudanças do *Self*.

A elevada frequência de mudanças auto-relatadas do *self* poderá estar relacionada com as características desafiantes do trabalho, e com o orgulho, já referido,

que os participantes demonstraram nas entrevistas na forma como aprenderam a lidar com os desafios emocionais ao longo do tempo e a desenvolver estratégias de *coping* específicas para esse efeito (algumas das estratégias relatadas para lidar com as emoções foram: respirar fundo antes de ir ao encontro das crianças, pensar nos seus próprios filhos e tratar as crianças da mesma forma, fazer uma pausa quando sentem que estão emocionalmente sobrecarregados, permuta de tarefas, etc.). O foco neste tipo de estratégias centradas nas emoções pode explicar a preeminência revelada nas mudanças do *self*, uma vez que a implementação e automatização deste tipo de estratégias poderá estar relacionada com uma maior facilidade em lidar com os desafios emocionais de forma crescente ao longo do tempo e, por isso, ser interpretada como uma mudança do *self* na percepção dos participantes. A também elevada frequência de Estratégias Focadas no Problema e da Busca de Apoio Social (ver Tabela 6) poderá igualmente estar relacionada com um maior foco dos participantes em cada desafio e na sua transposição, e na partilha social dos seus sucessos, o que também poderá contribuir para a elevada frequência das Mudanças no *Self*, comparativamente aos outros tipos de mudança. Em termos qualitativos, a Tabela 8 reúne as mudanças relatadas nas entrevistas por participante e, novamente, de acordo com o tipo:

<b>Principais Mudanças Auto-Relatadas</b>				
	Self	Visão do mundo	Filosofia de vida	Relação com os outros
P1	Maior facilidade em lidar com desafios; Maior auto-confiança	Até trabalhar no CES não imaginava que alguns pais pudessem tratar os filhos tão mal	-	Maior necessidade de relatar histórias de vida das crianças aos seus filhos para que se sintam agradecidos
P2	Aumento da motivação para trabalhar; Maior capacidade de receber más notícias; Maior facilidade em ignorar problemas supérfluos; Maior resiliência e força de vontade	Nunca tinha imaginado que pudessem existir famílias com tantos problemas e tão perto de si	Nova perspectiva sobre a sua própria vida e os seus problemas (sente que afinal não são tão graves como pensava)	Aprendeu a tratar todas as pessoas de forma igual

<b>Principais Mudanças Auto-Relatadas</b>				
	Self	Visão do mundo	Filosofia de vida	Relação com os outros
P3	Com o tempo vai sendo mais fácil despedir-se das crianças de quem cuidou; Maior controlo sobre o impacto pessoal que as histórias de vida das crianças têm em si; Sente que hoje é menos sensível	Tinha uma imagem diferente das "crianças problemáticas" e agora sabe que não é como pensava	Aprendeu que quando se quer alguma coisa deve lutar-se para conseguir; Deve viver-se um dia de cada vez	-
P4	Menor sensibilidade para com os desafios emocionais (habituação à dor); Sente que o trabalho a ajudou a crescer; Maior facilidade em analisar as pessoas, as situações e os sentimentos	-	-	Mais paciente com os outros
P5	Maior resiliência; aprendeu que tem mais qualidades do que pensava; Passou de pessimista para optimista	-	Percebeu que as crianças podem sofrer muito e por isso deve estar grata por não ter passado pelo mesmo sofrimento	Maior abertura para com os outros
P6	Mudanças na imagem que tinha sobre as instituições de acolhimento; Maior capacidade de se pôr no lugar dos outros	Descobriu que afinal há muitas crianças no mundo que também cresceram sem mãe	Percebeu que deve aproveitar a vida e cada dia que passa com o marido e filhos	Aprendeu a gostar de todas as crianças
P7	Aprendeu que devia ter sido uma mãe mais rigorosa e exigente para a sua filha; Maior frieza a lidar com as situações; Está mais atenta a tudo	Sente-se revoltada por ter descoberto que havia muita coisa a ser feita para ajudar estas crianças e ninguém o faz	-	Mais tolerante
P8	Com o tempo vai esquecendo as experiências dolorosas	-	-	-
P9	Sente que vai aprendendo cada vez mais ao longo da vida; Percebeu que tinha de encontrar uma forma de relaxar; Está cada vez mais optimista	-	-	Tenta mostrar aos outros uma perspectiva diferente sobre as crianças

<b>Principais Mudanças Auto-Relatadas</b>				
	Self	Visão do mundo	Filosofia de vida	Relação com os outros
P10	Compreendeu que há situações que não estão nas suas mãos; Foi aprendendo a lidar com o desgaste emocional do trabalho; Aprendeu a resolver situações difíceis; Aprendeu a encontrar espaço e tempo para si; Mais otimista	-	Aprendeu que o mundo não é "cor-de-rosa" e que existem muitas crianças em sofrimento	-
P11	Sente mais emoções no trabalho desde que foi mãe; Encontrou um equilíbrio entre a vida pessoal e profissional; Maior capacidade de se adaptar à mudança	-	-	-

Tabela 8: Descrição qualitativa das mudanças positivas relatadas pelos participantes.

Ainda que a grande maioria das mudanças positivas auto-relatadas se relacionem com o *self*, é possível verificar que os participantes acabaram por relacionar o impacto pessoal dos desafios do trabalho com a sua história de vida, o que acaba por revelar algum nível de ruminação e procura de significados relativa às experiências dolorosas, o que, segundo Tedeschi, Calhoun e Cann (2007) é a condição essencial para a acomodação das novas crenças sobre o mundo provenientes do confronto com a experiência traumática. É também visível pelas características específicas de algumas das mudanças apresentadas que existiu alguma propagação das aprendizagens às restantes áreas de vidas dos participantes (e.g. “tenta mostrar aos outros uma perspectiva diferente (...)”; “percebeu que devia aproveitar a vida e cada dia que passa com o marido e filhos”), o que é indicador de relativa estabilidade das mudanças percebidas e da sua manifestação no dia-a-dia. Os relatos obtidos relativamente ao tipo de mudanças auto-reconhecidas pelos participantes vêm corroborar os resultados obtidos por Frasier e Kaler (2006), onde revelam que as principais mudanças relatadas pelos indivíduos ao longo do tempo têm sido, de forma geral: maior valorização da vida, melhorias na relação com os outros, mudanças nas prioridades da vida e mudanças positivas em si

próprio, o que corresponde aos resultados encontrados também no presente estudo, ainda que, neste caso, a maior frequência de mudanças tenha sido atribuída ao *self*.

Resta comparar as respostas dos participantes quando questionados acerca do exercício da escrita expressiva que realizaram na fase inicial da recolha de dados. Neste campo, importa avaliar até que ponto os participantes consideram que o exercício proposto contribuiu para a reflexão que fizeram acerca do seu passado, presente e futuro. Na Tabela 9, encontra-se o resumo das respostas dos participantes em termos do reconhecimento ou não do impacto do exercício nas dimensões acima referidas. Foi feito um levantamento do impacto que o exercício teve em cada participante e foi pedido a cada um que fizesse um balanço final deste trabalho. As respostas obtidas foram:

	<b>Balanço do Exercício</b>	<b>Influenciou a Percepção de Crescimento Pessoal?</b>	<b>Principal Impacto Sentido</b>
P1	Positivo	Sim	Promoveu reflexão sobre percurso profissional
P2	Positivo	Não	Dificuldade em escrever sobre emoções
P3	Positivo	Sim	Reviveu experiências passadas (recordações)
P4	Indiferente	Não	Sentiu que foi honesta e realista no seu texto
P5	Positivo	Não	Despertar de muitas emoções em simultâneo (choro)
P6	Indiferente	Não	Lembrança do trabalho que já fez
P7	Positivo	Não	Recordações vívidas das experiências passadas (choro)
P8	Negativo	Não	Reviveu experiências dolorosas (choro)
P9	Positivo	Sim	Reviveu experiências passadas e reflectiu sobre o seu percurso
P10	Indiferente	Não	Recordações das experiências passadas
P11	Positivo	Não	Recordou os passos do seu percurso profissional

Tabela 9: Análise das respostas acerca do exercício da escrita expressiva.

Ainda que alguns dos participantes tenham sentido alguma dificuldade inicial em auto-avaliar o impacto do exercício, todos aceitaram o convite para esta reflexão. De entre os 11 participantes, 3 relataram ter chorado durante o exercício devido àquilo que chamaram “turbilhão emocional” associado à invocação de memórias dolorosas (P5, P7

e P8); 8 dos participantes revelaram que o exercício promoveu a reflexão sobre o seu passado e trouxe recordações de experiências anteriores e apenas um participante (P8) considerou que o exercício tinha tido um impacto negativo por ter revivido e recordado experiências dolorosas do seu passado. É interessante observar que P8 tem vindo a revelar, ao longo de toda a análise de dados, maior dificuldade em lidar com as emoções e com as memórias dolorosas invocadas quer pelo exercício quer pela entrevista, quando comparado aos outros participantes. Segundo a abordagem de Cummings e Swickert (2010), a dificuldade de P8 em abordar assuntos que despoletam reacções emocionais profundas poderá estar ligado a um tipo de funcionamento baseado num Locus de Controlo Externo, responsável pela sensação de impotência para modificar os acontecimentos e as suas respostas emocionais aos estímulos dolorosos, o que, teoricamente, poderá promover a ansiedade, o aumento do *distress*, e o humor depressivo, sendo que alguns dos quais acabaram por ser visíveis no comportamento não-verbal da participante durante a entrevista. De acordo com a recomendação de Linley e Joseph (2004), referida no ponto 1.1 deste trabalho, poderia ser benéfico para este participante a realização de algum trabalho de exploração de mudanças positivas em contexto clínico e o alívio do *distress* emocional associado às experiências dolorosas podendo, desta forma, aumentar a crença de que o trauma poderá ser ultrapassado e a esperança no futuro.

Em termos da influência da escrita expressiva na percepção de crescimento e na auto-reflexão, apenas 3 participantes consideraram que o exercício contribuiu de forma positiva para esse efeito (P1, P3 e P9). Curiosamente, todos os participantes referidos têm níveis intermédios de tempo de trabalho prestado no CES (18, 11 e 10 anos, respectivamente), não tendo sido encontrados os mesmos resultados nos participantes com o tempo de trabalho mais longo ou mais curto. Esta descoberta poderá vir a corroborar as conclusões de Linley e Joseph (2004) quando referem que os benefícios encontrados após um trauma são mais fortes quando o trauma é de profundidade intermédia. Uma vez que os participantes deste estudo não passaram pessoalmente pelo trauma, mas viveram-no de forma vicariante continuamente ao longo do tempo, parece apropriado equiparar a variável da profundidade do trauma, referida pelos autores, ao tempo de exposição dos participantes às situações traumáticas (tempo de trabalho). Desta forma, considerando que a influência do tempo de exposição ao trauma no CPT é

a mesma que a profundidade do trauma, podemos considerar que os mesmos resultados foram encontrados neste estudo. Os participantes com níveis intermédios de tempo de trabalho foram capazes de reflectir de forma mais profunda sobre a sua experiência nos exercícios escritos e reconheceram o benefício do mesmo na sua auto-percepção de crescimento, o que significa que a avaliação cognitiva que fizeram da sua situação profissional vai ao encontro dos parâmetros necessários para o reconhecimento de CPT. Com base nestas conclusões, parece adequado afirmar que o exercício da escrita expressiva contribuiu para que os 3 participantes referidos conseguissem enquadrar as suas experiências profissionais dolorosas na sua história de vida de forma coerente, o que pode ser comprovado pela relação que estabeleceram entre as aprendizagens profissionais e as suas restantes áreas de vida. Desta forma, e de acordo com Clark (1993, cit. in Lepore et al., 2004) esta reflexão poderá ter contribuído para facilitar a atribuição de significados às experiências dolorosas e para melhorar a compreensão dessas mesmas experiências, aumentando a sua disponibilidade emocional e cognitiva para as experiências mais desafiantes do futuro.

### III. Conclusões, Limitações e Sugestões para o Futuro

O presente estudo teve como principal objectivo averiguar a possibilidade de se encontrarem indícios de CPT numa população que não tenha passado por um trauma de forma directa, mas que viva o sofrimento de forma vicariante devido às características do seu trabalho. Para isso, focámo-nos na identificação dos principais desafios emocionais associados à profissão dos participantes, nas estratégias de *coping* desenvolvidas ao longo do tempo para lidar com esses desafios e nas mudanças pessoais e interpessoais que os participantes identificaram ao analisar a sua vida em termos retrospectivos, analisando, para isso, o impacto pessoal do trabalho em termos longitudinais, de acordo com a percepção retrospectiva dos participantes. Foi também definido o objectivo de averiguar o impacto da escrita expressiva na auto-percepção de crescimento e na capacidade de reflexão sobre o trabalho e as experiências profissionais emocionalmente mais significativas para os participantes. Sendo este um estudo exploratório, pretendeu-se atribuir maior importância e valor às perspectivas subjectivas que os participantes têm sobre si e àquilo que acreditam em relação a si próprios, aos outros e ao mundo, tendo-se escolhido, por isso, a análise qualitativa das entrevistas.

Com base nos resultados obtidos, é evidente que esta população apresentou crescimento significativo associado à exposição contínua ao sofrimento dos outros. O trabalho que desenvolvem tem, aparentemente, um impacto pessoal tão significativo que promoveu nos participantes a procura de significados e de atribuição causal relativa às suas experiências dolorosas em contexto profissional, o que resultou na mudança de crenças pré-existentes relativas a si próprios, aos outros e ao mundo (Tedeschi, Calhoun & Cann, 2007), como se pode comprovar pela análise qualitativa dos segmentos apresentados na Tabela 8. Os resultados também evidenciam as aprendizagens dos participantes relativas à melhor forma de lidar com os desafios constantes a que estão expostos, permitindo um aperfeiçoamento da gestão emocional ao longo do tempo e da adaptação ao ambiente em que se inserem. Comparando os participantes relativamente ao tempo de trabalho no CES, tornou-se evidente a influência da passagem de tempo na sua percepção de si e na sua reacção aos desafios, como foi demonstrado através dos resultados de P7.

De uma forma geral, foi possível perceber, ao longo da fase de recolha de dados, que todos os participantes consideram que o trabalho que desenvolvem os ajudou a

crescer, a fortalecer os pontos que consideravam mais vulneráveis na sua percepção de si e a promover e desenvolver as suas qualidades e a sua capacidade de se adaptarem à adversidade. Evidencia-se, por isso, uma clara percepção de crescimento pessoal por parte dos participantes, o que parece suportar a hipótese de que poderão existir índices de CPT nas populações que não experienciaram o trauma de forma directa mas que assistiram ao sofrimento provocado pelo mesmo (Joseph, 2009). Neste trabalho, esta conclusão é visível nos resultados da Tabela 3, que mostram que a categoria das *Mudanças Pessoais* surgiu mesmo quando os participantes não tinham instruções específicas nesse sentido, o que indica que já existia um reconhecimento de crescimento mesmo antes das entrevistas e da influência do entrevistador. Este estudo parece ter ido ao encontro da literatura apresentada anteriormente acerca do conceito de CPT na medida em que as dimensões encontradas no crescimento revelado pelos participantes, de acordo com a sua percepção, convergem com as dimensões de CPT propostas por Tedeschi e Calhoun (1996).

O propósito de usar a entrevista como método de recolha de informação, apesar de todas as críticas que o auto-relato vem sofrendo ao longo do tempo, acaba por ser mais fidedigno quando aquilo que procuramos são as percepções dos indivíduos em relação ao impacto que o seu trabalho tem na sua vida pessoal e familiar, como se verificou através dos dados obtidos neste estudo. O crescimento auto-relatado é equivalente àquilo que os participantes reconhecem em si próprios em termos longitudinais, o que terá um maior impacto no seu auto-conhecimento em comparação com o crescimento dito “real”, como discutido anteriormente. Tal como foi proposto, o aperfeiçoamento das estratégias de coping e a auto-percepção dos participantes relativamente ao seu desenvolvimento acabou por promover o seu bem-estar psicológico e físico (ainda que medido apenas pelos seus relatos), no sentido em os participantes demonstraram sentir-se orgulhosos da sua evolução ao longo do tempo e das suas aprendizagens, o que poderá ter sido atingido através do aprofundamento do seu auto-conhecimento, promovido pelas entrevistas e pelo exercício escrito que realizaram.

Relativamente ao exercício da escrita expressiva, os resultados parecem não indicar uma influência significativa na auto-percepção dos participantes (ver Tabela 3 e 9). As razões apresentadas pelos mesmos para esta particularidade prende-se com o

facto de todos os participantes reconhecerem que reflectem com frequência sobre o seu trabalho (ruminação) e, nesse sentido, consideram que o exercício não trouxe nada de novo à sua percepção sobre si próprios. Seria interessante, no entanto, conduzir entrevistas de *follow-up* no mesmo grupo de participantes para avaliar, após um período de alguns meses, os possíveis benefícios físicos e/ou psicológicos provenientes do exercício realizado (Lepore et al., 2004). Este tipo de benefícios poderá ser difícil de reconhecer no período imediatamente a seguir à realização do exercício, uma vez que poderão não ter existido ainda oportunidades suficientes para que esses benefícios se manifestem nas diferentes áreas de vida dos participantes, sendo necessária uma avaliação posterior.

Este estudo acabou por evidenciar algumas limitações metodológicas que poderão ser complementadas com estudos posteriores sobre a mesma temática. Nomeadamente, os dados poderiam ter sido enriquecidos caso tivessem sido conduzidas entrevistas aos familiares mais próximos dos participantes, numa tentativa de avaliar de forma mais abrangente a propagação das mudanças e das aprendizagens a outras áreas de vida. Seria também interessante estudar a evolução temporal do CPT num estudo longitudinal com o mesmo grupo de participantes, onde seria possível avaliar mais detalhadamente a influência do tempo de trabalho na percepção de CPT, averiguando a pertinência de comparar a variável do tempo de exposição ao sofrimento psicológico à variável de profundidade do trauma apresentada pelos autores na literatura (Linley & Joseph, 2004). Por outro lado, seria também interessante comparar o efeito do CPT percebido com outros conceitos como o auto-conhecimento e a auto-estima dos participantes, fazendo paralelamente a mesma comparação com base no CPT dito “real”. Foram vastamente comparados os índices de crescimento real com os mesmos do crescimento percebido, mas não se sabe ainda qual dos dois tipos de crescimento (percebido ou real) será mais benéfico para os indivíduos quando se trata de ultrapassar o legado de um trauma. Neste estudo, tornou-se evidente que a percepção de crescimento por parte dos participantes foi promotora de um maior bem-estar físico (relatos de diminuição do cansaço e melhor gestão da dor física) e psicológico (relatos de auto-estima mais elevada, maior investimento na procura de auto-conhecimento, maior atenção dos participantes às suas forças pessoais e sucessos profissionais), o que poderia ou não ser verdadeiro no caso do crescimento “real”. Seria também interessante,

uma vez que todos os participantes deste estudo são do sexo feminino, fazer a comparação da percepção de crescimento entre um grupo de participantes do sexo feminino e outro grupo do sexo masculino, numa tentativa de verificar as possíveis diferenças associadas ao género.

Em suma, apesar dos resultados obtidos nesta investigação não poderem ser generalizados a toda a população, devido ao reduzido número de participantes utilizados, este estudo forneceu uma base para a investigação futura acerca do CPT experienciado por indivíduos que trabalham em meios emocionalmente desafiantes e contribuiu para confirmar a hipótese de que a condição essencial para o reconhecimento de CPT é na verdade o grau de ruminação e procura de significado desenvolvido pelos participantes e não o facto de terem passado pelo trauma de forma directa, o que indica que futuras investigações poderão abranger populações que inicialmente não eram reconhecidas como alvo para o estudo do CPT, como por exemplo, polícias, bombeiros, militares, médicos e/ou enfermeiros, entre outros.

## Referências Bibliográficas

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment, 11*, pp. 338-346. doi: 10.1192/apt.11.5.338

Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo* (Eds). Lisboa: Edições 70

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), pp. 521-527.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: research and practice* (pp. 3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Cummings, J., & Swickert, R. (2010). Relationship between locus of control and posttraumatic growth. *Individual Differences Research, 8*(3), 198-204.

Frazier, P.A., & Kaler, M.E. (2006). Assessing the validity of self-reported stress-related growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 859-869. DOI: 10.1037/0022-006x.74.5.859.

Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., & Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change. *Psychological Science, 20*(7), 912-919. Doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02381.x

Gunty, A.L., Frazier, P.A. Tennen, H., Tomich, P. Tashiro, T., & Park, C. (2010). Moderators of the relation between perceived and actual posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. No pagination specified. DOI:10.1037/a0020485.

Joseph, S. (2009). Growth following adversity: positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psychological Topics, 18*(2), 335-344.

King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for psychical health. *PSPV, 26*(2), pp. 220-230.

Kuiken, D., Dunn, S., & LoVerso, T. (2008). Expressive writing about dreams that follow trauma and loss. *Dreaming, 18*(2), pp. 77-93. doi: 10.1037/1053-0797.18.2.77.

Lepore,, S.J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J. & Ramos, N. (2004). It's not that bad: social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), pp. 341-361. doi: 10.1080/10615800412331318625.

Linley, A.P., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Posttraumatic Stress*, 17(1), 11-21.

Marujo, H.A., & Neto, L.M. (no prelo). Investigação transformativa e apreciativa em psicologia positiva: um elogio à subjectividade na contemporaneidade. *Revista de Estudos Contemporâneos da Subjectividade*, sob revisão.

Morris, B.A., Shakespeare-Finch, J., & Scott, J.L. (2007). Coping processes and dimensions of posttraumatic growth. *The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 1, 1-10.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), pp. 162-166.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (no prelo). Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology*. New York, NY: Oxford University Press.

Peterson, C. (2006). The Values in Action (VIA) Classification of Strengths: The un-DSM and the real DSM. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.) *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (pp. 29-48). New York: Oxford University Press.

Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M.E. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 214-217. Doi: 10.1002/jts.20332

Sloan, D. M., Feinstein, B. A., & Marx, B. P. (2009). The durability of beneficial health effects associated with expressive writing. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(5), pp. 509-523. doi: 10.1080/10615800902785608

Smyth, J.M., Hockemeyer, J.R., & Tulloch, H. (2008). Expressive writing and posttraumatic stress disorder: effects on trauma symptoms, mood states and cortisol reactivity. *British Journal of Health Psychology*, 13, pp. 85-93. doi: 10.1348/135910707X250866

Spera, S.P., Morin, D.B., Buhrfeind, E.D., & Pennebaker, J.W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37(3), pp. 722-733.

Sprinthall, N.A., & Collins, W.A. (2003). O desenvolvimento cognitivo na adolescência. In N.A. Sprinthall & W.A. Collins (Eds.). *Psicologia do adolescente: uma abordagem desenvolvimentista* (pp.87-146). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

Taku, K., Cann, A., Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G. (2008). The factor structure of the Posttraumatic Growth Inventory: a comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress, 21*(2), 158-164. Doi: 10.1002/jts.20305

Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), 455-471. Doi: 10.1007/BF02103658

Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G., & Cann, A. (2007). Evaluating resource gain: understanding and misunderstanding posttraumatic growth. *Applied Psychology: an international review, 56*(3), 396-406. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2007.00299.x

Watkins, J. M., Cooperrider, D. L. (2000). Appreciative inquiry: a transformative paradigm. *Journal of the Organization Development Network, 32*, pp. 6-12.

Whitney, D., & Cooperrider, D. L. (2000). The appreciative inquiry summit: an emerging methodology for whole system positive change. *Journal of the Organization Development Network, 32*, pp. 13-26.

[www.cnpcjr.pt](http://www.cnpcjr.pt)

## **Anexos**

## **Anexo I**

Pedido de Colaboração à Instituição

A/C Exma. Sra. Dra. Olga Fonseca

Na sequência da nossa reunião, decorrida a 12 de Maio de 2011, venho formalizar o meu pedido de colaboração à equipa de **Emergência Social** da **Fundação CEBI** para o projecto de investigação que estou a desenvolver sob a supervisão da Professora Doutora Helena Águeda Marujo, no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, secção de Psicologia Clínica e da Saúde, núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa.

O objectivo deste estudo é compreender os processos psicológicos e emocionais associados ao trabalho com crianças e adolescentes com histórias de vida problemáticas/traumáticas, e o impacto que os mesmos têm na vida pessoal e profissional dos técnicos que lidam diariamente com estes jovens, usando, para esse efeito, o conceito do crescimento pós-traumático.

A informação que importa obter será recolhida em dois momentos distintos. Numa primeira fase, será pedido aos participantes que escrevam um pequeno texto sobre o trabalho que desenvolvem junto das crianças e jovens acolhidos na instituição, as emoções que predominam no seu dia-a-dia e a forma como encaram a sua profissão. Posteriormente, serão marcadas entrevistas individuais, com a duração aproximada de cerca de uma hora, na qual serão abordados os mesmos temas, desta vez de forma mais aprofundada e semi-estruturada.

Todos os dados recolhidos serão tratados de forma anónima e confidencial, sendo que, findo o trabalho de análise dos mesmos, me comprometo a facultar uma cópia do resultado final à instituição para que todos os participantes possam ter acesso ao trabalho realizado. A participação neste projecto é voluntária e será autorizada através de um consentimento informado devidamente assinado por cada participante.

Deste modo, venho então convidar todos os interessados a participarem neste projecto, sabendo que o seu envolvimento estará a contribuir para o avanço do conhecimento na área das ciências psicológicas, bem como para uma melhor compreensão do papel das emoções na vida destes profissionais.

Agradeço desde já a vossa colaboração e o tempo despendido,

---

Inês Lobo

---

Professora Doutora Helena Águeda Marujo

## **Anexo II**

Guião das Entrevistas

## Guião para as Entrevistas

<b>Tema</b>	<b>Perguntas de Exemplo/Áreas específicas a explorar</b>
<b>Início</b>	Apresentação Agradecimento pela participação e confirmação de consentimento informado Questões éticas, em particular de confidencialidade e anonimato Dados do participante
<b>Vida Profissional</b>	- Caracterização da vida profissional: o que faz no dia-a-dia, com quem lida diariamente, que tipo de trabalho desenvolve, o que implica, como decorre um dia típico... Exemplos de perguntas-tipo: - O que gosta mais no seu trabalho? - Quais são para si os maiores desafios profissionais? - Onde vai buscar forças para lidar com esses desafios? Como conseguiu enfrentar os que viveu até hoje? - Em que momentos se sentiu mais realizado/orgulhoso de si em termos profissionais? - Que estratégias usa para conseguir lidar com os problemas e/ou o stress do trabalho? - O que faz no dia-a-dia para relaxar? - Que palavras usaria para descrever as emoções que sente habitualmente no seu trabalho?
<b>Escrita Expressiva</b>	- Como foi para si escrever sobre o seu trabalho? - Foi fácil encontrar as palavras certas para descrever as suas experiências? - Depois de escrever, como se sentiu? - O facto de escrever contribuiu de alguma forma para mudar a sua visão sobre aquilo que viveu? - Notou algum impacto pessoal ou profissional pelo facto de ter escrito sobre o que faz?

Tema	Perguntas de Exemplo/Áreas específicas a explorar
<b>Área Pessoal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quais considera serem as suas maiores forças enquanto pessoa?</li> <li>- Em que medida essas forças são importantes para desenvolver este trabalho?</li> <li>- O que põe de melhor de si diariamente na sua profissão (qualidades, forças e virtudes pessoais)</li> <li>- 3 características que o tornam um lutador, vencedor ou herói todos os dias?</li> <li>- Este trabalho permitiu de alguma forma conhecer-se melhor a si próprio?</li> <li>- O que descobriu de novo e de bom sobre si?</li> <li>- De que forma essa descoberta foi vivida por si?</li> <li>- Considera-se hoje uma pessoa mais otimista? E extrovertida?</li> <li>- Perante uma situação difícil, quais considera serem as suas frases interiores para conseguir superá-la?</li> </ul>
<b>Rede Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fora do trabalho, com quem partilha os seus sucessos profissionais?</li> <li>- A quem recorre nos momentos difíceis?</li> <li>- O que procura nesses momentos? (ex: apoio emocional, conselhos, novas ideias para soluções...)</li> <li>- Sente que este trabalho modificou de alguma forma a sua relação com os outros (família, amigos, etc)? De que forma melhorou?</li> <li>- Sente que hoje tem mais ou menos necessidade de falar com os outros sobre as suas experiências pessoais e profissionais do que tinha antes?</li> <li>- O que descobriu sobre a melhor e mais eficaz forma de expressar as suas emoções aos outros?</li> </ul>
<b>Filosofia de Vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sente que este trabalho mudou a sua forma de ver a vida?</li> <li>- O que está diferente na sua filosofia de vida?</li> <li>- Como é que era antes a sua visão sobre o mundo e o que mudou?</li> <li>- Em que é que essas mudanças se manifestam no seu dia-a-dia?</li> <li>- Qual destacaria como a melhor mudança?</li> <li>- Este trabalho contribuiu ou tem contribuído de alguma forma para dar sentido à sua vida?</li> </ul>

<b>Tema</b>	<b>Perguntas de Exemplo/Áreas específicas a explorar</b>
<b>Evolução ao Longo do Tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lembra-se como foi no início, quando começou?</li> <li>- Quais eram as suas expectativas? O que esperava encontrar? Que sonhos tinha?</li> <li>- Conseguiu encontrar o que esperava? Descobriu coisas inesperadas?</li> <li>- Alguma coisa na sua vida mudou para melhor desde que realiza este trabalho?</li> <li>- Qual a experiência que teve desde que aqui trabalha que considera que todas as pessoas deveriam viver?</li> <li>- Identifica alguma situação que tenha vivido nesta profissão que tenha sido para si especialmente difícil, dolorosa ou mesmo traumática e que tenha conseguido superar? Como conseguiu?</li> </ul>
<b>Futuro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 desejos/sonhos para o futuro</li> <li>- Como se vê daqui a 10 anos a nível profissional? E pessoal?</li> <li>- O que diria a alguém que estivesse a começar hoje este trabalho?</li> <li>- De toda a experiência que ganhou ao longo do tempo, o que considera mais precioso?</li> <li>- Que forças humanas espera continuar a desenvolver no futuro?</li> <li>- O que descobriu de melhor de si que gostasse de poder ensinar aos outros?</li> </ul>
<b>Finalização da entrevista</b>	<p>Agradecimentos</p> <p>Garantia de devolução de resultados</p> <p>Comentários finais</p>

## **Anexo III**

Consentimento Informado

Eu, \_\_\_\_\_, aceito participar de forma voluntária neste estudo, realizado no âmbito de um projecto de investigação para a conclusão do Mestrado Integrado em Psicologia na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, secção de Psicologia Clínica e da Saúde, núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa.

Foi-me assegurado que a informação que escolher revelar será tratada de forma anónima e confidencial e será usada apenas no âmbito desta investigação. Confirmo, ainda, que fui informado sobre os meus direitos enquanto participante voluntário nesta investigação.

Considero que todas as dúvidas que coloquei foram devidamente esclarecidas. Autorizo a gravação áudio da minha entrevista e posterior utilização dos dados para as finalidades que me foram explicadas.

Lisboa, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

---

(o participante)

---

(o entrevistador)

## **Anexo IV**

Instruções para Escrita Expressiva

Vimos deste modo convidar-vos a participar na investigação científica que estamos a realizar junto da Fundação CEBI. O objectivo da mesma é estudar os processos psicológicos e emocionais dos técnicos que trabalham diariamente com crianças e adolescentes com histórias de vida difíceis/traumáticas, e o impacto que estes processos têm nas suas vidas pessoais e profissionais.

O estudo será realizado em dois momentos distintos, sendo que no primeiro iremos pedir-lhe que escreva sobre algumas das suas experiências emocionais mais significativas, seguindo as instruções descritas em baixo. Num segundo momento, após terminar o exercício, será convidado(a) a participar numa entrevista, de duração aproximada de uma hora, em que serão abordados vários temas relacionados com o seu trabalho e com o exercício que realizou no primeiro momento.

### **A Escrita Expressiva**

Ao longo dos anos têm vindo a ser cada vez mais estudados os efeitos da escrita expressiva na qualidade de vida dos indivíduos. A ideia de base desta abordagem é que escrever sobre as experiências emocionais dolorosas do passado pode melhorar muito a saúde física e mental das pessoas.

Para este exercício, que corresponde ao primeiro momento referido, vou dar-lhe algumas instruções de carácter geral (de acordo com investigação feita por Pennebaker, 1997), mas uma vez que há inúmeros estilos e formas de escrever, peço-lhe que encontre o seu próprio estilo de escrita e que seja autêntico(a), procurando aquilo que resulta melhor para si.

### **Escrever sobre quê?**

Gostaria que escrevesse sobre dois temas: a) o seu trabalho em termos gerais e b) uma experiência profissional do passado que tenha sido desafiadora, difícil ou dolorosa do ponto de vista emocional, mas que tenha conseguido superar.

No que se refere à alínea a) deve focar-se no seu papel dentro da CEBI, as funções que desempenha junto destas crianças e jovens e a forma como encara a sua profissão em termos pessoais (o que significa para si trabalhar nesta área). Poderá escrever livremente, sendo mais sintético(a) ou desenvolvendo mais as suas ideias, de acordo com aquilo que preferir. Não há limite de páginas ou linhas.

No que se prende com a alínea b) pedia-lhe que escolhesse uma experiência profissional do passado, que tenha sido particularmente difícil/traumática, mas que se orgulhe da forma como lidou com ela, e que escreva sobre a forma como conseguiu superá-la. Que tipo de estratégias usou que resultaram? Qual foi o impacto que essa experiência teve em si? Como viveu e reciclou esse sofrimento? Onde procurou apoio? O que descobriu de novo sobre si ou os outros? É muito importante que consiga ser autêntico(a) na forma como descreve os acontecimentos e que tente lembrar o tipo de emoções que predominaram ao longo dessa experiência dolorosa.

Lembre-se que não existem formas de escrever certas ou erradas e que o objectivo deste estudo é conhecer a sua experiência profissional e analisar a forma como a relata por escrito.

### **Escrever como?**

1. Antes de começar a escrever, escolha um sítio tranquilo e confortável, onde não existam distrações.
2. Escolha uma altura do dia em que esteja relaxado(a) e com tempo livre suficiente para dedicar à sua escrita (e.g. final do dia de trabalho ou à noite, antes de se deitar).
3. Escreva apenas para si, não se preocupando com os outros ou com quem irá ler o seu texto.
4. Comprometa-se a escrever cerca de 15 minutos por dia, durante os próximos 3 ou 4 dias.
5. Pode ser que demore algum tempo a começar, mas a partir daí escreva de forma contínua. Não se preocupe com a ortografia ou com a gramática, concentre-se nas ideias que quer transmitir (pode escrever à mão ou no computador, consoante a sua preferência). Se assim o entender pode, depois de terminar o seu texto, fazer então eventuais correcções ortográficas que considere necessárias.
6. Pode escolher em cada dia escrever só sobre o tema de a) ou só sobre o tema referido em b), ou uma combinação dos dois. No entanto, ambos os temas devem ser abordados durante os dias em que decorrer o exercício.

Tudo o que escrever será analisado de forma confidencial e anónima, pelo que não trará nenhum tipo de consequências para si ou para o seu trabalho. Peço-lhe que seja sincero(a) em tudo aquilo que quiser revelar e que o faça de forma tranquila e confiante.

Nenhuma informação (verbal ou escrita) será utilizada para este estudo sem o seu consentimento informado, que poderá assinar no dia da entrevista, em documento que lhe será disponibilizado nesse dia para o efeito. Caso decida posteriormente não assinar o consentimento e, portanto, não participar neste estudo, os seus textos serão destruídos e ninguém terá acesso aos mesmos. É livre de, em qualquer momento, decidir não continuar a sua participação e de autorizar ou não a utilização da informação que revelou, sendo que ela será sempre anónima.

Têm sido descritos na literatura alguns efeitos secundários após o exercício da escrita expressiva. Alguns participantes têm revelado sentir-se tristes depois de escreverem sobre as experiências dolorosas do passado. É natural que isto aconteça, mas este efeito acaba por passar após algum tempo (como confirmam anos de estudos de Pennebaker, como o publicado em 1997), vindo, mais tarde, a ser benéficos para a saúde física e psicológica a longo-prazo.

Quando terminar este exercício, após os 3 ou 4 dias de escrita, deverá aguardar o convite para a entrevista. Nessa ocasião, iremos falar sobretudo sobre o que de melhor e mais positivo tem experimentado no seu trabalho na CEBI e junto destas crianças e jovens.

Agradeço desde já a sua participação neste projecto, bem como o tempo dispensado para o mesmo.