

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

AVALIAÇÃO DE RESULTADOS DO PROGRAMA MAIS RECURSOS: ESTUDO  
PILOTO E RESULTADOS PRELIMINARES

**Dissertação de Mestrado**

**Gabriela Pasa Mondelo**

**Porto Alegre,**

**Abril de 2019**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**  
**INSTITUTO DE PSICOLOGIA**

**AVALIAÇÃO DE RESULTADOS DO PROGRAMA MAIS RECURSOS: ESTUDO  
PILOTO E RESULTADOS PRELIMINARES**

Projeto de dissertação de mestrado apresentado como exigência para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, sob orientação do Prof. Dr. Eduardo Augusto Remor.

**Gabriela Pasa Mondelo**

**Porto Alegre,**

**Abril de 2019**

## AGRADECIMENTOS

O trabalho desenvolvido ao longo dos últimos dois anos me proporcionou diversos aprendizados, indo muito além do ensino da metodologia científica. Um desses aprendizados, e talvez o mais importante, é a importância e a força que a gratidão possui. Por isso, agradeço a todos que contribuíram de alguma forma. Sem esse esforço coletivo, esse projeto não teria se tornado realidade.

Agradeço ao professor Eduardo Remor pela orientação e disponibilidade ao longo de todo esse processo. Além disso, agradeço pela confiança depositada ao me permitir trabalhar diretamente com o projeto de adaptação do Programa +Recursos. Colocar em prática essa intervenção e ter a possibilidade de coordenar os grupos foi uma experiência desafiadora e, por esse motivo, extremamente enriquecedora. Tive a oportunidade de ter experiências e vivências únicas. O acompanhamento recebido em todas as etapas desse longo processo foi fundamental.

Agradeço ao meu grupo de pesquisa, que proporcionou trocas ricas e um espaço de apoio sempre que necessário. Também tive a oportunidade de vivenciar momentos de muita diversão e descontração. Para a minha sorte, encontrei nesse grupo não apenas colegas, mas também amigos. Estes encontros agregaram um colorido especial para minha trajetória. Pela amizade de vocês, sou muito grata!

Agradeço a todos os professores que contribuíram para a minha formação (graduação e pós-graduação). Ao estar finalizando o mestrado, percebo com mais clareza os desafios que os professores encontram na sua rotina. Sem o esforço de profissionais qualificados e comprometidos em passar adiante o conhecimento, eu não teria a oportunidade de estar finalizando esse trabalho.

Agradeço ao professor Jorge Sarriera pelo cuidadoso trabalho de relatoria dessa dissertação e às professoras que compuseram a banca de qualificação e defesa, Sheila Giardini Murta e Angela Marin. As contribuições de vocês foram fundamentais para a qualificação desse trabalho.

E por fim, agradeço aos meus pais, irmãos e amigos que me incentivaram e acompanharam ao longo dessa trajetória com paciência, apoio e amor. Foi através dos exemplos de cada uma dessas pessoas que me inspirei para conseguir encontrar o

melhor dentro de mim nos momentos de dificuldade. Sem vocês esse trabalho não seria possível. Sem vocês, simplesmente não existiriam motivos para realiza-lo. Muito obrigada!

## **Sumário**

### **Apresentação4**

### **Resumo Geral 5Introdução 6**

Intervenções empiricamente embasadas, Estudos Piloto e critérios de avaliação 7

Assertividade8

Empatia 11

Otimismo 12

Enfrentamento positivo12

Gratidão 13

Perdão 13

### **Programa Mais Recursos: estudos prévios 14**

Referências 15

### **Estudo 1 19**

### **Estudo 238**

### **Discussão Geral66**

Anexo A69

Anexo B74

Anexo C75

Anexo D77

Anexo E91



## **Apresentação**

Esta dissertação de mestrado se insere na linha de pesquisa de desenvolvimento e avaliação de resultados de intervenções psicológicas e programas psicoeducativos no âmbito da saúde do Grupo de Pesquisa em Psicologia da Saúde (<https://www.ufrgs.br/gpps>). Teve como objetivo realizar a primeira etapa da adaptação para o Brasil e avaliação preliminar de resultados do “Programa Mais Recursos: Programa para o empoderamento dos recursos psicológicos”. O projeto mais amplo foi financiado pela CHAMADA UNIVERSAL MCTI/CNPq N° 01/2016 (processo 408870/2016-8), aprovado pela Comissão de Pesquisa do Instituto de Psicologia, UFRGS e Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 80316917.9.0000.5334). Este consiste em dois estudos, o primeiro trata-se de um estudo piloto de viabilidade, abarcado pela presente dissertação e trata-se de um estudo pré-experimental com medidas repetidas (pré-teste, pós-teste e seguimento após três meses), sem grupo controle. A segunda etapa do projeto mais amplo será um estudo de replicação de resultados, porém com um delineamento quase-experimental, isto é, incluindo grupo controle.

O “Programa +Recursos” (no original em espanhol) é uma intervenção manualizada de promoção de saúde com foco no aprimoramento dos recursos psicológicos desenvolvida por Remor e Amorós-Gómez (2013). O programa já possui evidencia de resultados em países europeus e latino-americanos. No Brasil, foi realizada uma primeira aplicação do programa em 2016, a modo de grupo piloto preliminar (Remor & Amorós-Gómez, 2018), que ocorreu previamente ao estudo descrito nesta dissertação.

## **Resumo Geral**

A presente dissertação é composta por dois estudos. No primeiro estudo, foi realizada uma revisão de escopo (“scoping review”; Dijkers, 2015) a respeito dos critérios de avaliação utilizados em estudos piloto com foco em prevenção e promoção de saúde na América Latina. Foi possível obter maior conhecimento a respeito dos estudos realizados nesse âmbito na América Latina, bem como elucidar que aspectos são relevantes de avaliar em um estudo piloto. O segundo estudo apresentado é empírico, sendo a primeira avaliação dos resultados do programa de promoção de saúde “Programa Mais Recursos: Programa para o empoderamento dos recursos psicológicos” efetuada no Brasil. Esta avaliação ocorreu através de uma metodologia pré-experimental de medidas repetidas (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2012; Whitley Jr. & Kite, 2013) com variáveis de resultado psicológicas e de saúde e, ademais, incluindo uma avaliação da satisfação com a intervenção.

## **Overview**

**The present dissertation is composed of two studies. In the first study, a scope review was carried out** (“scoping review”; Dijkers, 2015) regarding the evaluation criteria used in pilot studies focused on prevention and health promotion in Latin America. It was possible to obtain more knowledge about the studies carried out in this field in Latin America, as well as to elucidate which aspects are relevant to evaluate in a pilot study. The second study presented is empirical, being the first evaluation of the results of the health promotion program “Programa Mais Recursos: Programa para o empoderamento dos recursos psicológicos” (in the original). This evaluation was carried out through a pre-experimental methodology of repeated measures (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2012; Whitley Jr. &

Kite, 2013) with psychological and health outcome variables and, in addition, including an evaluation of satisfaction with the intervention.

## **Introdução**

Intervenções empiricamente embasadas, Estudos Piloto e critérios de avaliação

A avaliação contínua dos resultados de programas através de sua replicação é de suma importância para averiguar se existem evidências que apontem para a qualidade e efetividade das intervenções oferecidas em psicologia. A prática baseada em evidências tem como objetivo integrar as melhores evidências de pesquisa com a prática profissional, adequando as intervenções às características do público alvo e seu contexto (American Psychological Association Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). Devem ser verificadas a eficácia e a utilidade clínica das intervenções e tratamentos. Por eficácia, compreende-se a realização de uma avaliação sistemática e científica dos resultados provenientes de uma intervenção, e por utilidade clínica a aplicabilidade, viabilidade e utilidade da intervenção para a população e os locais na qual é oferecida (American Psychological Association, 2002).

Apesar da importância da realização de avaliações, grande parte das intervenções permanece sem avaliações posteriores dos seus resultados (Baker & McFall, 2014). Dessa forma, não é possível afirmar a sua eficácia e sua utilidade clínica de maneira precisa. Tais informações são de suma importância para incentivar que as intervenções estejam disponíveis para a população, uma vez que para isso, é necessário atestar o custo benefício dos programas e tratamentos oferecidos. Sem uma busca por essas evidências tais projetos não são levados adiante (Baker, McFall, & Shoham, 2009). Através da avaliação dos resultados obtidos com a aplicação do Programa Mais Recursos: Programa para o empoderamento dos



Recursos Psicológicos será possível atestar seus benefícios e realizar eventuais ajustes que venham a ser necessários, seguindo a recomendação de buscar unir a melhor evidência de pesquisa com a prática dos profissionais (American Psychological Association Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006).

Estudos denominados de “*estudos de viabilidade*” e “*estudos piloto*” aparecem na literatura com o objetivo de avaliar os efeitos de programas. O termo *implementação* também tem sido utilizado para se referir aos estudos voltados à avaliação de programas de intervenção. Para que tal avaliação seja possível, é preciso utilizar bons critérios (categorias de avaliação), sendo possível então conhecer os aspectos que são facilitadores e as possíveis barreiras à implementação. As categorias podem avaliar, por exemplo, a extensão em que a intervenção é passível de ser colocada em prática no mundo real, os efeitos que consegue gerar e a capacidade de atingir o público alvo (Aguirre et al., 2017). Cada categoria de avaliação descrita está associada a uma forma de avaliação, que variam desde o preenchimento de questionários com perguntas abertas, resultados obtidos em escalas até entrevistas com os participantes (Aguirre et al., 2017; Gibbs et al., 2015). Uma intervenção na qual foram realizados estudos para atestar seus resultados é o Programa +Recursos: Programa para o empoderamento dos Recursos Psicológicos (Remor & Amorós Gómez, 2013).

#### Programa +Recursos: Programa para o empoderamento dos recursos psicológicos

O Programa +Recursos: Programa para o empoderamento dos Recursos Psicológicos (Remor & Amorós Gómez, 2013) é uma intervenção manualizada que tem por objetivo fomentar os recursos psicológicos. Por recursos psicológicos, compreendem-se as forças humanas, ou virtudes, que auxiliam no enfrentamento de situações adversas. São os aspectos considerados positivos da personalidade, pois promovem a saúde mental e o bem estar (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000). Os recursos psicológicos fomentados através do Programa Mais Recursos são: empatia, comunicação assertiva, otimismo, enfrentamento positivo (*coping*), perdão, gratidão. Trata-se, portanto, de uma ferramenta de prevenção e promoção de saúde (Remor & Amorós Gómez, 2013).

A intervenção tem duração de 10 encontros semanais, com tempo limite de 120 minutos. Os autores sugerem que os grupos devem ser constituídos por no máximo 12 participantes, e que a partir de oito integrantes exista um segundo monitor que auxilie na realização das atividades. O programa é voltado para adultos acima de 18 anos alfabetizados, podendo ser realizado em centros educativos, hospitais, associações, empresas ou mesmo centro comunitários. As informações a respeito de cada sessão são encontradas no manual e cada sessão deve ser planejada previamente. Estas podem ser coordenadas por psicólogos, educadores ou outros profissionais da saúde, desde que tenham recebido o devido treinamento. O objetivo com as dez sessões é a melhoria do estado de ânimo e bem estar psicológico através da promoção dos recursos psicológicos. Esse objetivo é alcançado com a dinâmica grupal e interação entre os participantes, expressão dentro do grupo, atividades que envolvem a criatividade e comunicação assertiva, reflexões e tarefas de casa. Cada sessão possui um foco e tarefas específicas, o que ao longo das dez semanas, proporciona o conhecimento e desenvolvimento dos recursos psicológicos (Remor & Amorós Gómez, 2018).

Todos os objetivos, atividades e tarefas para casa estão descritas em detalhe no manual do programa (Remor & Amorós Gómez, 2013), a seguir é apresentada um resumo das sessões na Tabela 1.

Tabela 1. Resumo das sessões do Programa +Recursos

---

<p><b>Sessão 1</b></p> <p><b>Objetivos:</b> apresentar o programa e seus objetivos, desenvolver a integração e vínculo entre os participantes e facilitadores.</p> <p><b>Atividades na sessão:</b> dinâmica grupal, familiarização com o conceito de recursos psicológicos e fortalezas humanas, exercício encontra teus recursos psicológicos.</p> <p><b>Tarefas para casa:</b> reflexão e registro dos pontos fortes e fracos da comunicação interpessoal.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

<p><b>Sessão 2</b></p> <p><b>Objetivos:</b> aprender sobre os recursos psicológicos e os estilos de comunicação.</p> <p><b>Atividades na sessão:</b> definição e identificação dos recursos psicológicos, elaboração de uma lista de recursos psicológicos, treinamento em habilidades de</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

---

comunicação, reflexão sobre a fábula: a ostra e o peixe (uma metáfora da boa comunicação), treinamento em relaxamento.

**Tarefas para casa:** prática de relaxamento.

---

### Sessão 3

**Objetivos:** aprender a identificar os próprios recursos psicológicos e fortalezas.

**Atividades na sessão:** exercícios para a identificação dos recursos psicológicos, a metáfora da "árvore das realizações", treinamento em relaxamento.

**Tarefas para casa:** prática do relaxamento.

---

### Sessão 4

**Objetivos:** identificar e planificar a realização de atividades gratificantes.

**Atividades na sessão:** exercício planejando o "dia redondo", lista de atividades para o incremento das emoções positivas.

**Tarefas para casa:** prática do relaxamento; exercício o "dia redondo".

---

### Sessão 5

**Objetivos:** reconhecer os benefícios psicológicos da realização de atividades gratificantes.

**Atividades na sessão:** exercício o "dia redondo" (avaliação e interpretação do exercício), treinamento em relaxamento mediante imagens e visualização.

**Tarefas para casa:** prática de relaxamento

---

### Sessão 6

**Objetivos:** mudar o estado de animo.

**Atividades na sessão:** exercício elaboração de frases positivas, exercício as coisas boas vividas.

**Tarefas para casa:** prática do relaxamento.

---

### Sessão 7

**Objetivos:** aprender a identificar as potencialidades do outro, e trabalhar a experiência de gratidão.

---

---

**Atividades na sessão:** exercício identificando as potencialidades do outro (dar e receber elogios), exercício ser agradecido e apreciar o que se tem.

**Tarefas para casa:** prática relaxamento.

---

### Sessão 8

**Objetivos:** conhecer a importância de refletir sobre a experiência.

**Atividades na sessão:** exposição sobre o efeito do perdão sobre as emoções e bem-estar, reflexão sobre as experiências pessoais, exercício perdoar alguém.

**Tarefas para casa:** exercício “três coisas boas na vida”.

---

### Sessão 9

**Objetivos:** despertar para uma vida com sentido, através da avaliação das conquistas e metas pessoais.

**Atividades na sessão:** exercício planificação de objetivos e metas pessoais, treinamento em relaxamento.

**Tarefas para casa:** exercício “três coisas boas na vida”.

---

### Sessão 10

**Objetivos:** sintetizar o aprendido, extrair conclusões e fechamento do programa.

**Atividades na sessão:** exercício de reflexão sobre a aprendizagem e a experiência durante o programa, exercício de identificação de mudanças pessoais concretas.

---

Nota: Tomado de Remor & Amorós Gómez (2018; págs. 189-191).

Os modelos antecedentes do Programa +Recursos, são os modelos de educação para a saúde (Albee, 1982), os quais se dirigem a favorecer estilos de vida saudáveis ou mudar comportamentos de risco para a saúde. Posteriormente, Seligman (1998) recupera esta ideia e passa a enfatizar o papel da psicologia na prevenção e promoção de saúde mental, na busca da felicidade e na vida com sentido. Passa a advogar pela necessidade de se estudar as qualidades humanas desde uma ótica positiva e da

normalidade, como por exemplo: o otimismo, as habilidades interpessoais, a esperança e a perseverança. Tais qualidades agiriam como fatores protetivos e sua potencialização promoveria a saúde mental.

Para elaboração do Programa +Recursos, que teve seus inícios em 2003, os autores (Remor & Amorós Gomez, 2013) realizaram uma extensa revisão de literatura e foram selecionados para a intervenção os recursos psicológicos que mais estavam relacionados a efeitos protetores na saúde mental e física. Esta etapa foi seguida da apresentação a um painel de especialistas da proposta do programa para a avaliação dos conteúdos e da qualidade da intervenção. Após este painel, foi elaborada a primeira versão do manual do programa. Seguinte aos primeiros estudos com esta intervenção, foram realizadas alterações no manual, para então chegar à sua versão final (Remor, & Amorós Gomez, 2018). A seguir é apresentada uma descrição dos recursos psicológicos alvo da intervenção.

#### *Assertividade*

Alberti e Emmons (1978) avaliaram os comportamentos considerados assertivos e os não assertivos. Um comportamento considerado não assertivo é caracterizado pela negação dos próprios sentimentos e desejos e pela inibição de sua expressão. Sendo assim, o indivíduo não consegue obter os resultados que deseja, deixando que outras pessoas tomem decisões no seu lugar e levando ao sentimento de frustração. Já o comportamento assertivo é considerado aquele no qual a pessoa é capaz de dar vazão aos seus sentimentos através de sua expressão adequada, resultando em uma maior chance de atingir seus objetivos. Estes autores também identificaram os componentes que afetam a comunicação, como o tom de voz, postura corporal e expressão facial. Dependendo da forma como esses componentes se expressam junto à fala a comunicação pode se tornar mais ou menos assertiva. Alberti e Emmons (1978) também salientaram a importância de escolher um momento apropriado para a comunicação levando em consideração o conteúdo do que se pretende comunicar e de se manter uma postura respeitosa com relação à outra pessoa.

#### *Empatia*

A empatia pode ser definida como a capacidade de compreender o estado emocional de outra pessoa (Eisenberg, 2000) e imaginar os sentimentos experimentados por ela. A habilidade de se colocar

no lugar do outro também é associada à noção de empatia (Quezada, Robledo, Román, & Cornejo, 2012). Estudos sobre o comportamento moral apontam o papel da resposta empática na adoção de atitudes pró-sociais, uma vez que a percepção do sentimento de outra pessoa evoca uma resposta. Por exemplo, a percepção do sofrimento alheio pode suscitar tentativas de amenizá-lo (Eisenberg, 2000). Uma perspectiva empática também possibilita a compressão das necessidades e das motivações do outro. Porém a pessoa continua sendo capaz de distinguir sentimentos e necessidades alheios dos seus próprios (Rique et al., 2010).

### *Otimismo*

O otimismo disposicional diz respeito às expectativas que um indivíduo possui com relação ao futuro. Pessoas que possuem expectativas positivas são consideradas otimistas, enquanto aquelas que apresentam expectativas negativas com relação ao futuro são consideradas pessimistas. A perspectiva otimista também afeta as expectativas que a pessoa tem com relação a si mesma. Pessoas otimistas apresentam maior probabilidade de concluir tarefas uma vez que percebem eventuais dificuldades apenas como desafios que elas têm a capacidade de superar e não como impedimentos. Quando existe uma perspectiva positiva (otimista) mais recursos são mobilizados para a realização das tarefas. Uma perspectiva negativa não gera a mesma mobilização de recurso tornando a desistência mais provável de acontecer, pois não existe uma crença na própria capacidade de solucionar os problemas (Sheier & Carver, 1992). Pessoas com o otimismo elevado apresentam maior capacidade de lidar com as mudanças do ciclo vital, melhor recuperação de procedimentos médicos como cirurgias, entre outros benefícios (Brissette, Scheier, & Carver, 2002).

### *Enfrentamento positivo*

O enfrentamento é definido como a utilização de recursos cognitivos e comportamentais para lidar com uma situação desafiadora. O processo de enfrentamento diz respeito tanto à busca de uma resolução para o problema enfrentado quanto à utilização de estratégias para lidar com as demandas emocionais desencadeadas (Folkman, Lazarus, Gruen & DeLongi, 1986). O enfrentamento é um processo dinâmico, uma vez que um problema pode ser reavaliado resultando em uma mudança das estratégias previamente

escolhidas em busca de outras melhores e mais eficientes (Folkman & Lazarus, 1985). O enfrentamento positivo está associado à compreensão do problema a partir de uma perspectiva positiva incluindo um viés otimista, ao invés do foco nos aspectos que são problemáticos e de difícil resolução (Allen & Leary, 2010).

### *Gratidão*

A gratidão é compreendida como uma experiência, um sentimento, uma atitude ou mesmo uma postura perante a vida. A gratidão parte da identificação de que um ganho pessoal foi proporcionado por outra pessoa e varia de acordo com cada indivíduo na intensidade e na frequência com que essa sensação é experimentada (Emmons & McCullough, 2002). É considerada um aspecto psicológico adaptativo, pois tem um impacto no bem estar. Quando existe uma postura de gratidão o indivíduo está mais propenso a perceber os aspectos positivos de sua vida e assim experimentar sentimentos positivos (Emmons & McCullough, 2003).

### *Perdão*

Quando existe uma situação que gera discórdia, o conceito de perdão descreve o processo no qual quem se sentiu ofendido adota uma postura benevolente, ao invés de nutrir sentimentos de rancor ou ódio. O perdão estimula o engajamento em práticas voltadas para a conciliação com o outro sendo um importante fator na manutenção dos relacionamentos interpessoais (McCullough & Worthington, 1997). Pode também descrever o processo no qual a pessoa age de forma benevolente consigo mesma se perdoando por eventuais falhas e erros que julga ter cometido (Allen & Leary, 2010).

Quando acometido por uma situação adversa, é possível que o indivíduo desenvolva pensamentos negativos e que estes façam parte de ciclo de ruminação mental. Ou seja, tais pensamentos negativos com relação a uma pessoa ou situação se apresentam de maneira recorrente gerando emoções também negativas. Através do perdão, é possível quebrar o ciclo de pensamentos negativos, o que possibilita a existência de pensamentos alternativos. Dessa forma, é possível ressignificar acontecimentos e desenvolver novas formas de enfrentamento às situações. Também é possível que, através do perdão, os sentimentos negativos diminuam, melhorando a qualidade de vida (Snyder & Lopez, 2009).

### **Programa Mais Recursos: estudos prévios**

Estudos prévios realizados no exterior apontam para a eficácia do programa em aprimorar o bem estar físico e psicológico. O primeiro estudo de resultados realizado utilizou três amostras diferentes (Remor, Amorós-Gómez, & Carrobles, 2010). A primeira, com 22 estudantes universitários espanhóis, registrou uma melhora no estado de ânimo após todas as sessões do programa. Ademais, apresentaram mudanças estatisticamente significativas, nas seguintes variáveis medidas pelo Inventário de Recursos Psicológicos (IRP-77; Martínez de Serrano, 2007): otimismo, senso de humor, vitalidade e amar e deixar-se amar. Tais mudanças se perpetuaram no seguimento de três meses. Também se mostraram mudadas pelo programa as variáveis: sintomas de ansiedade e insônia, disfunção social (medidas pelo *General Health Questionnaire*) e satisfação com a vida (medida pela *Satisfaction With Life Scale*).

A segunda amostra foi composta por 14 pacientes com esclerose múltipla na qual se observou uma melhora significativa no estado de ânimo após as sessões. Houve um incremento no autocontrole que se manteve na medida de seguimento. Tal resultado foi significativo considerando a particularidade dessa amostra frente ao quadro de esclerose múltipla que tende a se agravar com o tempo, afetando a qualidade de vida dos participantes e por consequência, os resultados dos questionários. Observou-se também uma diminuição na experiência de estresse (*Perceived Stress Scale*), ansiedade e insônia, e depressão (*General Health Questionnaire*) e queixas subjetivas de saúde (*Subjective Health Complaints Inventory*), embora estas não tenham se mantido na medida de seguimento aos três meses.

A terceira amostra foi composta por 24 estudantes universitários salvadorenhos, dispondo de um grupo controle não equivalente com medidas pré-teste e pós-teste. Após as sessões observou-se um incremento no estado de ânimo, condizente com os resultados obtidos nas duas primeiras amostras. O grupo que recebeu a intervenção apresentou um incremento nas variáveis de otimismo, senso de humor, e solução de problemas (IRP-77) e diminuição do estresse percebido (*Perceived Stress Scale*), depressão e sintomas somáticos (*General Health Questionnaire*), quando comparado ao grupo controle.



Um segundo estudo (Remor & Amorós Gómez, 2012) foi realizado posteriormente com 25 estudantes universitários espanhóis, com medidas pré-teste e pós-teste. Assim como no estudo anterior os participantes experimentaram uma melhora no estado de ânimo após as sessões do programa. Registrou-se ainda uma melhora significativa no otimismo disposicional (*Life Orientation Test-Revised*), incremento na satisfação com a vida (*Satisfaction With Life Scale*) e redução das queixas subjetivas de saúde (*Subjective Health Complaints Inventory*). Tais evidências em conjunto apontam para o potencial de eficácia do programa, constituindo uma ferramenta útil para aprimorar recursos psicológicos (Remor & Amorós Gómez, 2013).

No Brasil, após a tradução do manual para o português pelo autor do programa (E.R.), foi realizado um estudo piloto preliminar, facilitado por um moderador e dois observadores, no qual participaram 13 alunos de uma universidade pública federal. A versão brasileira da intervenção teve seu título atualizado para “Programa Mais Recursos”. Nesta etapa piloto, oito participantes finalizaram a intervenção, e cinco abandonaram, constituindo uma taxa de abandono de 38%, considerada compatível com o observado em outros estudos. Como exemplo, uma revisão realizada por Salmoiraghi e Sambhi (2010) que indicou que as taxas de abandono em intervenções cognitivo-comportamentais variaram entre 19% e 50%. O estudo piloto avaliou a satisfação dos participantes mediante um questionário de satisfação aplicado ao final da intervenção, 75% da amostra relatou estar "muito satisfeito" e 25% "satisfeito". Entre os participantes, 87,5% relatou estar "muito satisfeito" com os facilitadores do programa e 2,5% "satisfeito". Ao considerarem a aprendizagem derivada do programa, a satisfação reportada foi de 100%. Por fim, 100% dos participantes alegaram terem compreendido completamente os conteúdos trabalhados na sessão (Remor & Amorós Gómez, 2018). Esta aplicação piloto serviu para avaliar a adequação do manual da intervenção traduzido, conhecer a aceitação da intervenção em população brasileira (comunidade universitária), e treinar os facilitadores. Permitindo assim a proposta de um projeto de pesquisa formal para a avaliação do programa (Projeto apresentado e aprovado na CHAMADA UNIVERSAL MCTI/CNPq Nº 01/2016; processo 408870/2016-8).

De acordo com a síntese apresentada, o “Programa +Recursos” já demonstrou evidências de resultados em estudos realizados no exterior. No entanto, ao se propor a mesma intervenção para a população

brasileira, cria-se a necessidade da realização de estudos de viabilidade e replicação dos resultados. Dessa maneira será possível assegurar que o programa beneficie de fato os seus participantes. Ademais, a continua avaliação do programa possibilita conhecer os aspectos que podem requerer adaptações para o contexto cultural do país.

### Referências

- Albee, G. W. (1982). Preventing psychopathology and promoting human potential. *American Psychologist*, 37(9), 1043-1050. doi:10.1037/0003-066X.37.9.1043
- Aguirre, E., Stott, J., Charlesworth, G., Noone, D., Payne, J., Patel, M., & Spector, A. (2017). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) programme for depression in people with early stages of dementia: study protocol for a randomized controlled feasibility study. *Pilot and Feasibility Studies*, 3(1). doi: 10.1186/s40814-017-0143-x
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1978). *Comportamento assertivo: um guia de auto expressão*. Belo Horizonte: Interlivros.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4 (2) 107–118. doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- American Psychological Association Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). *American Psychologist*, 61(4), 271–285. doi: 10.1037/0003-066X.61.4.271
- American Psychological Association. (2002). Criteria for Evaluating Treatment Guidelines, *American Psychologist*, 57(12), 1052–1059. doi: 10.1037//0003-066X.57.12.1052
- Baker, T. B., Mcfall, R. M., & Shoham, V. (2009). Current Status and Future Prospects of Clinical Psychology Toward a Scientifically Principled Approach to Mental and Behavioral Health Care. *Association for Psychological Science*, 9(2), 67- 103. doi: 10.1111/j.1539-6053.2009.01036.x

- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102–111. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.10
- Dijkers, M. (2015). What is a scoping study? *KT Update*, 4(1), 1–5.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51 (1), 665-697. doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.665
- Emmons, R. A., & . McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongi, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3): 571-579. doi: 10.1037/0022-3514.50.3.571
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Lancaster, G. A. (2015). Pilot and feasibility studies come of age! *Pilot and Feasibility Studies*, 1(1), 1. doi: 10.1186/2055-5784-1-1
- Lancaster, G. A., Dodd, S., & Williamson, P. R. (2004). Design and analysis of pilot studies: recommendations for good practice. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 10(2), 307–312. doi: 10.1111/j..2002.384.doc.x

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112- 127.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- Nunes, C.H.S.S. & Hutz, C.S. (2007). *Escala Fatorial de Extroversão*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Quezada, C., Robledo, J. P., Román, D., & Cornejo, C. (2012). *Empatía y convergencia del tono fundamental*. *Revista de Lingüística Teórica y Aplicada*, 50(2), 145-165. doi: 10.4067/S0718-48832012000200007
- Remor & Amorós Gómez. (2018). Programa +Recursos: Programa para a potenciação dos recursos psicológicos – benefícios para a saúde física e mental. Em: Hutz, C., S., & Reppoid, C., T. *Intervenções em psicologia positiva na área da saúde*. 1. ed. São Paulo: Leader, 2018.
- Remor, E., & Amorós Gomez, M. (2013). *La potenciación de los recursos psicológicos: Manual del Programa +Recursos*. Delta: Madrid.
- Remor, E., & Amorós Gómez, M. (2012). Efecto de un programa de intervención para la potenciación de las fortalezas y los recursos psicológicos sobre el estado de ánimo, optimismo, quejas de salud subjetivas y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2), 75-85
- Remor, E., Amorós Gómez, M. & Carrobles, J.A. (2010). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de Psicología*, 26(1), 49-57.

- Rique, J., Camino, C., Formiga, N., Medeiros, F., & Luna, V. (2010). Consideração Empática e Tomada de Perspectiva para o Perdão Interpessoal. *Revista Interamericana de Psicología*, 44(3), 515-522.
- Schultz, J.M. (2011). Does forgiveness matter? A study of spiritual transformation among survivors of significant interpersonal offenses. *Iowa Research Online*, 1, 1-116.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P. (1998). Building Human Strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29(1), 1- 2.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, B. E., & Zechmeister, J. S. (2012). *Metodologia de Pesquisa em Psicologia*. Porto Alegre: McGraw-Hill.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Sheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228. doi: 10.1007/BF01173489
- Snyder, C.R., & Shane, J.L. (2009). *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Artmed: São Paulo.
- Whitley Jr., B.E. & Kite, M.E. (2013). *Principles of Research in Behavioral Science: Third Edition*. Routledge: New York, USA.

## **Estudo 1**

### **Revisão de literatura: critérios de avaliação de estudos piloto na área de prevenção e promoção de saúde da América Latina.**

#### Resumo

Estudos piloto são uma ferramenta importante na construção do conhecimento. A literatura, no entanto, aponta para divergências com relação aos motivos para realização de estudos piloto e aos aspectos que tais estudos devem ter como foco (critérios de avaliação). Em função de tal divergência, alguns autores passaram a sugerir diretrizes para realização de estudos piloto, visando o aumento da qualidade da produção científica. O presente artigo traz uma revisão de escopo a respeito dos estudos

piloto da América Latina dentro da área de prevenção, promoção de saúde e psicologia da saúde. O objetivo é examinar quais critérios de avaliação foram considerados em tais estudos piloto, realizando uma comparação dos estudos encontrados com as diretrizes que tem sido sugeridas para a realização de tais estudos. Os resultados apontam que grande parte dos estudos não apresentavam uma descrição aprofundada dos aspectos prévios à intervenção como sugerido pelas diretrizes encontradas. Dessa forma, conclui-se que a lacuna existente na literatura impactou na forma como tais estudos tem sido realizados e aponta para a importância da utilização de diretrizes existentes por parte dos pesquisadores.

#### Abstract

Pilot studies are an important tool in knowledge construction. The literature, however, points to divergences regarding the reasons for conducting pilot studies and the aspects that such studies should focus on (evaluation criteria). Due to this divergence, some authors started to suggest guidelines for conducting pilot studies, aiming to increase the quality of scientific production. This article presents a review of the scope of the pilot studies in Latin America in the area of prevention, health promotion and health psychology. The objective is to examine which evaluation criteria were considered in such pilot studies, making a comparison of the studies found with the guidelines that have been suggested for the accomplishment of such studies. The results indicate that most of the studies did not present an in-depth description of the aspects prior to the intervention as suggested by the current guidelines. Thus, it is concluded that the literature gap has impacted on the way these studies have been carried out and points to the importance of the use of existing guidelines by the researchers.

\*\*\*\* ARTIGO SUBMETIDO PARA PUBLICAÇÃO EM PERIÓDICO\*\*\*\*

#### **Estudo 2**

**Preliminary Results Evaluation of the Psychological Resources Program: Program for the empowerment of psychological resources.**

## Abstract

The “*Programa +Recursos: Programa para la potenciación de los recursos psicológicos*” is an intervention developed by Remor and Amorós Gómez (2013) in Spain. The Psychological Resources Program aims to foster psychological resources, it consists of 10 weekly group sections lasting approximately 120 minutes each. The objective of the present study was to evaluate the results in the participants' psychological resources resulting from participation in the program. Twenty-seven undergraduate students from a university in Brazil completed the program. The variables of gratitude, satisfaction with life, optimism, perceived stress, well being, general health and assertiveness presented statistically significant changes. These changes were maintained at the follow-up (three months after the end of the intervention), except for the variable resilience, which results at the follow up were similar to the post test.. It is concluded that the program presents potential as a tool for prevention and health promotion. Continued evaluation of the effects of the intervention are recommended.

## Resumo

O “*Programa +Recursos: Programa para la potenciación de los recursos psicológicos*” é uma intervenção desenvolvida por Remor e Amorós Gómez (2013) na Espanha e tem como objetivo fomentar os recursos psicológicos. O programa + Recursos consiste em 10 sessões em grupo semanais com duração aproximada de 120 minutos cada. O objetivo do presente estudo foi avaliar os resultados nos recursos psicológicos dos participantes advindos da participação no programa. Vinte e sete estudantes de graduação de uma universidade brasileira completaram o programa. As variáveis de gratidão, satisfação com a vida, otimismo, estresse percebido, bem estar, saúde geral e assertividade apresentaram mudanças significativas estatisticamente. Tais mudanças se mantiveram até a medida de seguimento (três meses após a conclusão da intervenção), exceto para a variável resiliência cujo resultado no seguimento se manteve na mesma medida que o pós-teste. Conclui-se que o programa apresenta potencial como uma ferramenta de prevenção e promoção de saúde e sugere-se a continua avaliação dos seus resultados.



\*\*\*\* ARTIGO SUBMETIDO PARA PUBLICAÇÃO EM PERIÓDICO\*\*\*\*

**Discussão Geral**

Através da realização dos estudos propostos pela presente dissertação, foi possível agregar conhecimento na área de prevenção e promoção de saúde. Primeiramente, foi possível observar aspectos relacionados aos estudos de prevenção e promoção de saúde da América Latina. Embora o objetivo da revisão de escopo proposta no estudo 1 fosse conhecer os critérios de avaliação utilizados por estudos pilotos, também foi possível conhecer mais a respeito da natureza dos estudos realizados na América Latina. Observou-se que muitos dos estudos revisados tinham como foco a prevenção secundária (quando já existe uma situação problema e busca-se minimizar os danos e promover uma recuperação mais eficiente). Dessa forma, estudos com intervenções que direcionem o foco para a prevenção primária podem ser uma contribuição importante para o campo de prevenção de saúde na América Latina.

A realização da revisão de escopo também proporcionou maior compreensão dos aspectos a serem considerados para uma boa avaliação preliminar de uma intervenção. Questões como descrição da resolução de possíveis problemas encontrados ao colocar em prática a intervenção, por exemplo, poucas vezes estão presentes ao se reportar resultados. Outro aspecto importante salientado diz respeito à discussão acerca dos aspectos relacionados à aderência, na tentativa de compreender os fatores relacionados à adesão aos programas propostos. Nos artigos revisados, foi muito comum encontrar a porcentagem da desistência, mas sem um aprofundamento dos possíveis motivos. Essa questão é essencial quando se trata de um estudo piloto, visto que uma de suas funções é auxiliar a compreender o potencial da intervenção proposta bem como aspectos que podem ser melhorados no futuro.

A realização do estudo 1 também auxiliou no estudo empírico apresentado no estudo 2, pois ao se colocar o Programa +Recursos em prática, algumas questões foram consideradas com maior cuidado. Entre elas, encontra-se a adesão dos participantes e do quanto é importante prestar atenção aos fatores associados a esta. Durante o curso dos grupos do programa, adotou-se a prática de contatar os participantes ao longo da intervenção através de e-mail. Estes recebiam lembretes semanais previamente às sessões do programa. Tal contato foi trazido pelos participantes do programa como sendo um fator importante para sua adesão ao programa, bem como o recebimento de e-mails quando faltavam à sessão. Sendo assim, esta comunicação foi adotada como medida para auxiliar os participantes a continuarem no programa. Além disso, foi adotado como prática realizar contato com os participantes quando desistiam

da intervenção. Tal ponto também é muito importante, pois auxilia a compreender os fatores que podem influenciar a não adesão ao programa.

Ademais, a revisão de escopo facilitou o processo de escrita do estudo empírico, assinalando pontos importantes a serem considerados ao descrever os resultados obtidos. Dentro da proposta de avaliação do estudo empírico, houve a tentativa de descrever os resultados de forma mais clara possível, considerando as diretrizes para realização de estudos piloto citadas na revisão de escopo. Entre esses cuidados, esta a clareza ao reportar os resultados, bem como assinalar como encontrar materiais extras, quando a informação não poderia ser descrita no artigo. Como forma de assegurar a clareza na transmissão da informação, foi incorporado ao artigo o uso da ferramenta TIDieR (*Template for Intervention Description and Replication*). Por fim, a questão da avaliação de satisfação também foi incorporada e descrita aos resultados, sendo este um elemento que também é importante de ser averiguado e reportado.

Com relação aos resultados obtidos com a intervenção, quando comparados aos estudos prévios realizados com o Programa Mais Recursos, é possível conjecturar que este tem potencial como ferramenta de promoção de saúde no contexto do Brasil. Tal afirmação tem como base os resultados obtidos no pós-teste e medida de seguimento, que demonstrou mudanças significativas na maioria das variáveis na qual o programa atua. É relevante o fato de que essas mudanças perduraram até a medida realizada após três meses do final do programa (com exceção da variável de resiliência). Isso demonstra que o programa pode ser capaz de provocar mudanças de longo prazo nos recursos psicológicos.

A presente dissertação apresenta os resultados preliminares da aplicação do programa. Embora o estudo 2 tenha focado nos aspectos dos resultados quantitativos, também é importante salientar a realização paralela de uma avaliação com foco qualitativo, focando-se na experiência dos participantes do programa (resultados não abordados nesta dissertação<sup>1</sup>). Tal frente de estudo foi conduzida pelo bolsista de iniciação científica vinculado ao projeto, dessa forma, as entrevistas foram realizadas por alguém que não foi o facilitador do programa, o que de certa maneira, pode auxiliar os participantes a responderem de

---

<sup>1</sup> Embora não foram abordados os resultados qualitativos nesta dissertação, foi incluído no Anexo A, a título de material suplementar, os resultados compilados nesta perspectiva.

forma mais livre e sincera. Tal forma de avaliar o programa será complementar aos resultados já apresentados com relação ao programa e auxiliará nas futuras reflexões e aspectos que necessitam ser melhorados. Ao analisar os estudos pilotos revisados no primeiro estudo, ficou claro que alguns aspectos das intervenções são melhores analisados através de diferentes métodos. Questões relacionadas à organização do programa, forma de colocá-lo em prática, possíveis dificuldades e aspectos que influenciam na aderência dos participantes ao programa muitas vezes foram melhores descritos através de métodos qualitativos. Já as questões com relação à eficácia dos programas foram melhores descritas através dos métodos quantitativos. Dessa maneira, percebe-se a importância da utilização de diversas ferramentas para uma avaliação com maior riqueza de informações;

Outro ponto importante a ser considerado é o fato do Programa +Recursos atuar na prevenção primária, visto que o seu foco é em desenvolver recursos psicológicos e dessa maneira, sendo uma ferramenta voltada para prevenção e promoção de saúde física e psicológica. Considerando o estudo de revisão realizado, essa abordagem focada na prevenção primária é mais rara quando se considera os estudos pilotos da América Latina que foram revisados. Concluindo, verifica-se a importância de promover ferramentas de promoção de saúde mental no contexto brasileiro, visto que os recursos psicológicos são aliados da preservação da saúde de forma geral.

## ANEXO A

Material suplementar referente aos resultados das perguntas abertas do questionário. As análises qualitativas foram conduzidas pelo bolsista de iniciação científica do projeto.

### *Análise qualitativa das respostas ao questionário de satisfação: sugestões de melhoria*

As sugestões de melhoria no programa descritas a partir da pergunta abordada no final do questionário foram organizadas em quatro temas: *estrutura do programa, condução do programa, materiais sobre o programa* e outras sugestões. Considerando as respostas dos participantes e visando contemplar todos os dados, também foi criado um tema que se refere à satisfação geral com o programa.

Metade das referências identificadas foram sugestões relacionadas com a *estrutura do programa*. A preferência por um programa mais extenso apareceu com maior frequência, podendo indicar que os participantes têm o desejo de continuar o trabalho desenvolvido na intervenção. Além disso, foi sugerido encontros ao ar livre; mais atividades práticas; recebimento de feedbacks dos registros das atividades realizadas durante o programa; tempo de conversa individual com a facilitadora do programa; possibilidade de recuperar sessões perdidas e maior frequência semanal de sessões. Em relação à estrutura das sessões, foi observada a preferência por intervalo nas sessões e maior duração delas.

*P9: "As sessões foram tão boas que gostaria que fossem mais do que somente dez."*

*P18: "Algumas sessões poderiam ser no pátio ou em outros lugares aberto, para tirar este peso simbólico da sala de aula, onde existe um certo e um errado."*

*P8: "Eu incluiria mais atividades práticas (como as de recortagem e colagem)."*

*P14: “Entregar nossos registros para receber um feedback.”*

*P16: “Ter um momento de conversa em particular com a terapeuta pode ser bom para a aprendizagem.”*

*P15: “Alguma disponibilidade de horário para recuperar a sessão que o participante não conseguiu ir.”*

*P15: “Mais de um encontro por semana.”*

*P18: “Acredito que um intervalo no meio das sessões ajudaria as pessoas a se sentirem mais confortáveis em abrir suas questões ao grupo.”*

*P24: “Algumas sessões foram muito curtas... Algumas vezes, é preciso mais tempo para digerir algumas informações.”*

Sugestões sobre a *condução do programa* foram abordadas pelos participantes nas descrições observadas. Na primeira sessão, os participantes são convidados a realizar uma autoavaliação, assinalando uma pontuação entre 0 a 10, para o quanto as forças e virtudes humanas estão presentes em suas vidas. Em relação a isso, foi sugerido que haja um esclarecimento da facilitadora, explicando que essas características serão trabalhadas nas próximas sessões, com o objetivo de prevenir um possível desconforto nos participantes para a pontuação avaliada por cada um deles. Lembrar as sessões por e-mail foi destacado para que seja reforçado o compromisso com o programa. Além disso, participantes descreveram que desejariam maior tempo para que algumas atividades fossem trabalhadas e que algumas temáticas fossem mais retomadas no decorrer do programa.

*P19: “Na primeira sessão, que depois do questionário de classificação dos recursos haja o lembrete de não se preocuparem, pois iremos desenvolver os recursos nos encontros para que a pessoa não desista de cara, nem se sinta mal.”*

*P12: “Lembrete (por e-mail) desde a primeira sessão, no dia anterior, sobre o horário da sessão.”*

*P11: “Acredito que um pouco mais de tempo para algumas atividades pode resultar mais prática para o desenvolvimento dos exercícios.”*

*P8: “Alguns temas foram poucos retomados, faltou um feedback.”*

Os participantes expressaram a importância de haver *materiais sobre o programa*. Foi sugerido o fornecimento de um resumo para cada sessão, a presença de materiais referentes aos conteúdos trabalhados durante o programa e, também, a escrita própria de um resumo antes do final de cada sessão. Percebemos que, o fato dos participantes serem estudantes universitários, conduziu a ideia de que o programa fosse com um curso ou aula no qual os participantes recebem material didático.

*P15: “Seria interessante que os resumos das sessões fossem enviados por e-mail a todos os participantes desde o início.”*

*P4: “Ter algum material de auxílio, escrito, para momentos após a finalização do curso.”*

*P6: “Escrever as reflexões do que foi trabalhado antes, no fim da sessão.”*

Outros tipos de sugestões também foram abordados nas descrições: incluir participantes durante o programa, promover mais edições do programa e manter o horário matinal, realizado com dois grupos.

*P22: “Incluir mais participantes nas sessões pode ser uma boa ideia.”*

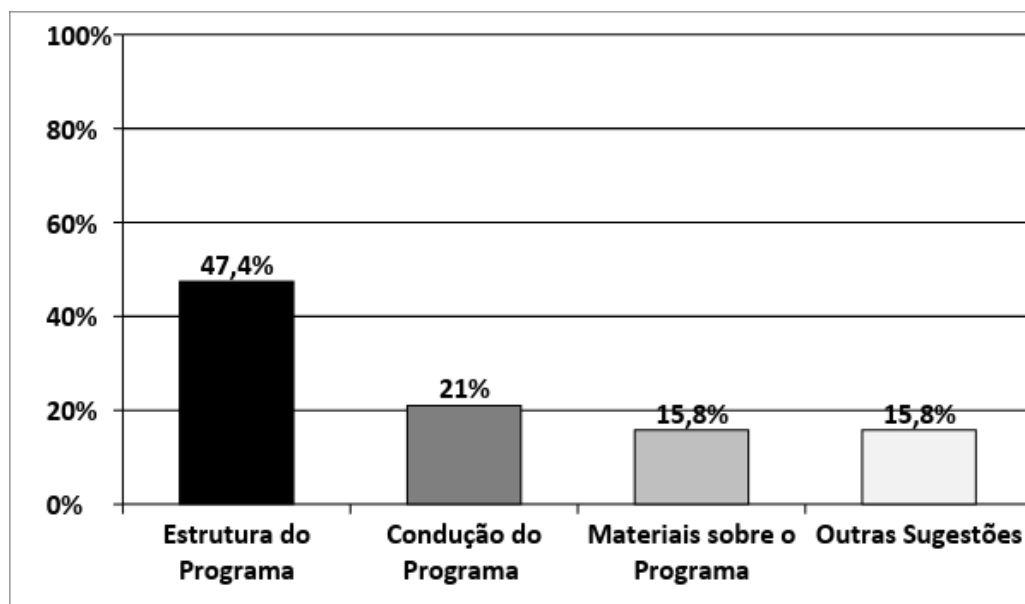
*P21: “Fazer mais turmas (grupos). É um trabalho muito importante e mais pessoas poderiam se beneficiar.”*

*P14: “Continuar com as manhãs.”*

A partir dos temas criados para as sugestões de melhoria no programa propostas pelos participantes, foram analisados os percentuais de sugestões para cada tema. Quase 50% das sugestões de melhoria na intervenção foram relacionadas com a estrutura do programa. Em menor quantidade,

apareceram sugestões de melhorias na condução do programa e foi abordado de diferentes formas os materiais sobre o programa. Outras sugestões também apareceram em menor percentual.

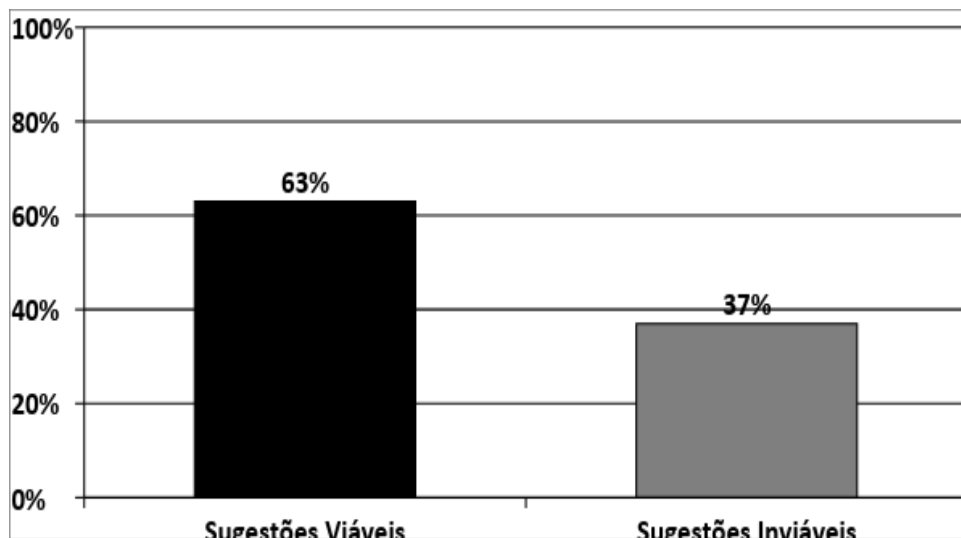
Gráfico 1: Percentual de Sugestões para cada Tema



A viabilidade das sugestões de melhoria no programa foi analisada indicando o percentual de sugestões potencialmente viáveis e ou inviáveis de serem aplicadas na intervenção. A maior parte das sugestões propostas pelos participantes foi classificada como viáveis, ou seja, possíveis de serem aplicadas na intervenção.

Gráfico 2: Percentual de Sugestões Viáveis (preto) e Inviáveis (cinza)





Nas respostas para a pergunta ao final do questionário de satisfação com a intervenção, os participantes também escreveram sobre a *satisfação geral com o programa*. Consistentemente com os dados quantitativos, os participantes expressaram alta satisfação geral com o programa. Demonstraram ter gostado da metodologia da intervenção tendo ficado satisfeitos com as atividades e conteúdos propostos. Foi destacado, de diferentes formas, que o programa foi benéfico e a sua importância na vida. Dois participantes enfatizaram benefícios para a autorregulação emocional no cotidiano. Algumas mudanças pessoais foram descritas indicando que o programa auxiliou no autoconhecimento, crescimento pessoal e, em caso particular, na busca por terapia individual.

*P11: “No meu caso, achei bem interessante a proposição dos conteúdos e atividade, ajudou a esclarecer vários pontos que não conhecia. “*

*P10: “Achei bastante dinâmico e muito importante para a vida e atividades diárias em que estamos grande parte do tempo sujeitos a mudanças de humor e estresse mental.”*

*P17: “Eu adorei participar e foi muito colaborativo para as minhas rotinas e crescimento pessoal.”*

P22: “O grupo me motivou a buscar terapia individual para lidar melhor com outros problemas pessoais. Acho que para muitos o viés terapêutico é algo novo.”

## ANEXO B

### Imputação Valores Perdidos

Code	Instrumento (Item )	Medida	Valor imputado*
9019VIMA	PANAS (18)	Pre	2,1
7823JAAA	PANAS (18)	Pre	2,1
7823JAAA	PANAS (10)	Pre	2,7
6613MAMA	GQ-6 (6)	Post	3,1
6613MAMA	PANAS (17)	Post	]3,0
7010KATE	PANAS (17)	Post	3,0
8406MACE	LOT-R (1)	Post	3,5

\*Média da amostra no item

## ANEXO C

### Termo De Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Convidamos você a participar da pesquisa de adaptação brasileira e avaliação do Programa +Recursos: Programa para o empoderamento dos recursos psicológicos, coordenada pelo prof. Dr. Eduardo Remor, do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (UFRGS). Por gentileza, lei as informações a seguir sobre a pesquisa.

Objetivo da pesquisa: Realizar a adaptação e avaliação de resultados do Programa+Recursos. As variáveis psicológicas trabalhadas no Programa+Recurso são: empatia, otimismo, perdão, gratidão, assertividade, enfrentamento positivo, resiliência, bem-estar, satisfação com a vida, estado de ânimo, queixas de saúde e estresse percebido.

Sua participação na pesquisa: Sua participação é voluntária e você tem o direito de ter suas perguntas esclarecidas em qualquer fase da pesquisa e de se retirar a qualquer momento, independente do motivo.

Se optar por participar, você será solicitado(a) a assinar este termo e comparecer semanalmente às sessões do Programa+Recursos. Ao todo serão dez sessões, com duração prevista de 1h30min cada. Além disso, você será solicitado(a) a preencher os questionários de avaliação (dez sobre as variáveis psicológicas trabalhadas no Programa+Recursos; um sobre seu estado de ânimo; um sobre o quanto você compreende as informações transmitidas no programa; um sobre o quanto você utiliza as informações apreendidas no programa em sua vida; e um sobre sua satisfação com o programa) e realizar tarefas (temas para casa) entre as sessões do programa. Três meses após a finalização do Programa+Recursos, você será novamente contatado(a) para responder aos questionários de avaliação dos efeitos do programa, como parte do estudo de seguimento.

**Confidencialidade:** Suas respostas pessoais serão mantidas confidenciais, utilizadas somente para dados estatísticos, podendo omitir respostas caso você não se sinta confortável com o conteúdo das perguntas. Os dados individuais serão armazenados no Instituto de Psicologia da UFRGS em arquivos chaveados, até a conclusão da pesquisa, disponíveis apenas para os pesquisadores do programa. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade será preservada em sigilo.

**Riscos em participar:** Sua participação não traz riscos à sua dignidade e todos os procedimentos obedecem aos princípios de ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de saúde. Embora, estudos prévios não indicaram a ocorrência de efeitos-colaterais para a presente intervenção, você poderá, hipoteticamente, perceber efeitos ou sintomas indesejados durante a intervenção como possível cansaço, devido ao seu envolvimento nas atividades; desconforto emocional ao longo das sessões, devido aos conteúdos abordados no programa e/ou ao responder aos questionários de avaliação. Nestes casos, você receberá apoio especial e assistência da equipe de pesquisadores, psicólogos com experiência clínica (Psicóloga Gabriela Pasa Mondelo CRP 07/25282 e Psicólogo Dr. Eduardo Remor CRP 07/7044).

**Benefícios de sua participação:** Caso, você aceite participar, estará contribuindo para o avanço das pesquisas sobre recursos psicológicos que ajudam na promoção de saúde a médio e longo prazo. Os resultados serão divulgados em artigos e congressos científicos e é esperado que auxiliem nas práticas

profissionais aplicadas à comunidade. Os seus benefícios diretos na participação incluem: interação e vínculos sociais, e acompanhamento profissional durante as sessões do programa; e os benefícios indiretos: auxiliar em políticas públicas futuras, aplicação do programa por centros comunitários, de saúde e profissionais multidisciplinares.

Informações adicionais: Para esclarecer dúvidas ou obter outras informações, você poderá entrar em contato com o coordenador da pesquisa: Prof. Eduardo Remor [CRP 07/7044] - (51)991893135/ email: eduardo.remor@ufrgs.br; ou poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – UFRGS pelo telefone (51) 3308-3629.

#### CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Este documento é emitido em duas vias, uma delas permanecerá com você e a outra será mantida pelos(a) pesquisadores(a).

Nome do(a) participante: \_\_\_\_\_

Assinatura do(a) participante: \_\_\_\_\_

Nome do(a) pesquisador(a): \_\_\_\_\_

Assinatura do(a) pesquisador(a): \_\_\_\_\_

Local e data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

ANEXO D

Protocolo de Avaliação

ANEXO E

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** ADAPTAÇÃO BRASILEIRA E AVALIAÇÃO DE RESULTADOS DO

PROGRAMA MAIS RECURSOS: PROGRAMA PARA O  
EMPODERAMENTO DOS RECURSOS PSICOLÓGICOS

**Pesquisador:** EDUARDO AUGUSTO REMOR

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 80316917.9.0000.5334

**Instituição Proponente:** Instituto de Psicologia - UFRGS

**Patrocinador Principal:** MINISTERIO DA CIENCIA, TECNOLOGIA E INOVACAO

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 2.475.811

**Apresentação do Projeto:**

O projeto trata da adaptação e avaliação de um programa de intervenção (10 sessões) para adultos, que desenvolve como uma atividade de psicoeducação, a fim de facilitar o empoderamento dos recursos psicológicos para a promoção de bem-estar e educação para a saúde. O projeto compõe-se de dois estudos, Estudo 1, Estudo piloto e de viabilidade. Estudo 2, Estudo de replicação de resultados (delineamento quasi-experimental) para avaliação de programas, com avaliação pré-teste, pós-teste e de seguimento (três meses), nos grupos experimental (Programa Mais Recursos) e controle não-equivalente (lista de espera).

**Objetivo da Pesquisa:**

O objetivo do estudo é realizar a adaptação brasileira e avaliação de resultados do Programa Mais Recursos: Programa para o empoderamento dos recursos psicológicos para uma intervenção que

facilita o empoderamento dos recursos psicológicos para a promoção de bem-estar e educação para a saúde.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

O projeto e o TCLE relatam a inexistência de riscos à dignidade do participante, e a existência de riscos mínimos como desconforto emocional e cansaço. São apontados benefícios indiretos como estabelecimento de vínculos sociais e contribuição para o conhecimento na área.



**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Acompanham a documentação do projeto atestado de aprovação pela comissão de pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS e termo de concessão de recursos pelo CNPq.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

É apresentado TCLE para os grupos experimental e controle. Pesquisadores psicólogos se responsabilizam por assistência no caso de desconforto de participantes.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Pelo exposto, o presente parecer é pela aprovação do projeto.

**Considerações Finais a critério do CEP:****Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1038581.pdf	20/12/2017 17:21:48		Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1038581.pdf	20/12/2017 17:14:06		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_GRUPO_EXPERIMENTAL_E_CONTROLE_REVISADO.pdf	20/12/2017 17:01:05	EDUARDO AUGUSTO REMOR	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO_PROJETO.pdf	24/11/2017 18:26:01	EDUARDO AUGUSTO REMOR	Aceito
Outros	Parecer_COMPESQ.pdf	22/11/2017 16:50:55	EDUARDO AUGUSTO REMOR	Aceito
Declaração do Patrocinador	Termo_CNPQ_Processo_40887020168.Pdf	22/11/2017 16:00:26	EDUARDO AUGUSTO REMOR	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	PROJETO_Programa_Mais_Recursos_	22/11/2017 15:57:21	EDUARDO AUGUSTO REMOR	Aceito

Investigador	PLATAFORMABRASIL.pdf			
--------------	----------------------	--	--	--

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

