



**ISPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

# Regulação Emocional em Equipas ICE

Fernanda da Silva Xavier Filha

Orientador de Dissertação:

PROF.DOUTOR PEDRO MARQUES-QUINTEIRO

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROF.DOUTOR PEDRO MARQUES-QUINTEIRO

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2020

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Prof. Doutor Pedro Marques-Quinteiro, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações.

## AGRADECIMENTOS

Nestas folhas se encontra o culminar de cinco anos de aprendizagem, esforço, algum sofrimento, crescimento académico, profissional, pessoal, cultural e até mesmo espiritual, onde aprendi a bater de frente com desafios e obstáculos, onde me tornei em uma adulta e uma pessoa enriquecida para poder enfrentar e entrar em uma nova fase da minha vida. E gostaria de tirar esta pequena secção para agradecer à algumas pessoas que foram essenciais neste período e estiverem comigo nesse tão importante percurso. Gostaria de agradecer a todos os colegas tanto do ISPA como aqueles que não eram, a todos os professores que inspiraram e guiaram neste caminho, sendo os faróis para poder enxergar o caminho à frente e me desafiando.

Quero agradecer aos meus pais por todo o carinho, apoio, paciência e ajuda em todos os momentos, não só sendo mentores, mas também amigos, acreditando em mim quando eu mesma não acreditava e pela disposição a serem minhas cobaias de novas experiências.

Também agradeço à Rita e ao David, por serem aqueles companheiros e amigos, estando sempre ao meu lado em momentos de diversão, partilha, de ansiedade e de aprendizagem.

Também gostaria de agradecer em especial a todos os professores do Mestrado em Psicologia Social e das Organizações, sendo estes os que me acompanharam nestes dois últimos decisivos anos de faculdade. Em especial ao professor Pedro Marques-Quinteiro por ter me acompanhado neste projeto de estudo, onde não poderia ter aprofundando esse interesse se não tivesse me ajudado.

Além disso, agradeço a todos os participantes desse estudo, pela disponibilidade mesmo nesses momentos difíceis que vivemos para poder partilhar das suas experiências e conhecimentos.

Por fim a todos meus amigos e familiares que estiverem esses cinco anos ao meu lado, apoiando, encorajando a compartilhar meus conhecimentos e por me dar sempre força. Agradeço a Deus por ter tido a oportunidade de viver esses maravilhosos cinco anos, e a todos vocês, muito obrigada, do fundo do meu coração.

## **RESUMO**

Com o passar dos anos temos cada vez mais dado valor a investigações científicas em locais Isolados, Extremos e Confinados como o Espaço ou a Antártida. No entanto apesar do funcionamento de equipas ser um tema muito estudado em áreas como Psicologia e Sociologia, não há muita pesquisa sobre como equipas funcionam em ambientes ICE onde existem condições tão específicas, com condições de trabalho difíceis, perigosas e uma variedade de estressores que são muito desafiadores, fazendo assim que as pesquisas anteriormente feitas para equipas não se aplique de maneira exata a esse contexto. Sendo essencial haver estudos das equipas nesse contexto para que essas elas não sejam só mais eficientes e funcionais, mas para evitar sequelas psicológicas para os indivíduos dentro dessas equipas.

Com o objetivo de contribuir para essas pesquisas, esta tese procurou entender como a Regulação Emocional foi realizada, tanto a nível individual como de equipa com oito indivíduos que já participaram de missões na Antártida. O método utilizado foi qualitativo, com entrevistas realizadas por Zoom e análise das mesmas utilizando o programa MaxQDA e tabelas tanto para comparar como analisar os conteúdos das entrevistas.

Os dados encontrados foram muito variados entre indivíduos, mas também há concordâncias em alguns aspetos. Em termos de melhorar os afetos um dos mais usados é comunicar e colaborar com outros. Já do lado de piorar os afetos o confronto direto. A nível individual algumas das estratégias usadas para regular emoções foi conversar evitar pensar sobre o problema, fazer algo prazeroso, reavaliação dos sentimentos, desabafar sobre seus sentimentos e procurar ajuda ou conforto de outros.

Apesar de ser dados interessantes para contribuir para a pesquisa é essencial haver estudos mais aprofundados e de mais longa duração para poder entender como equipas nesses ambientes funcionam e melhorar seu desempenho.

Palavras-chave: Regulação Emocional; Estratégias de Regulação Emocional; Equipas; Equipas ICE, Estudo Qualitativo

## **ABSTRACT**

Over the years, we have increasingly valued scientific research in isolated, extreme and confined places such as space or Antarctica. However, although the functioning of teams is a widely studied topic in areas such as Psychology and Sociology, there is not much research on how teams work in ICE environments where there are such specific conditions, with very difficult working conditions, dangers and a variety of stressors, making it so that research previously done for teams does not apply exactly in this context. It is essential to have more studies focus in these teams so that they are not only more efficient and functional, but also to avoid psychological consequences for individuals within those teams.

In order to contribute to these researches, this thesis sought to understand how Emotional Regulation was carried out, both individually and as a team with eight individuals who have already participated in missions in Antarctica. The method used was qualitative, with interviews carried out by zoom and analysis of them using the MaxQDA program and tables to compare the contents of the interviews.

The data found were very varied between individuals, but there are also concordances in some aspects. In terms of improving affections one of the most used is to communicate and collaborate with others. Already on the side of worsening the direct confrontation affects. At the individual level, some of the strategies used to regulate emotions were talking, avoiding thinking about the problem, doing something pleasurable, reassessing feelings, venting about your feelings and seeking help or comfort from others.

Keywords: Emotional Regulation; Emotional Regulation Strategies; Teams; ICE Teams; Qualitative Study

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	2
<b>Equipas</b> .....	2
<b>Equipas e Contexto ICE</b> .....	3
<b>Regulação Emocional</b> .....	4
<b>Foco do Estudo</b> .....	8
<b>MÉTODO</b> .....	9
<b>Participantes</b> .....	9
<b>Delineamento</b> .....	9
<b>Procedimento</b> .....	9
<b>RESULTADOS</b> .....	10
<b>Experiências Individuais em ambientes ICE e vida cotidiana</b> .....	10
<b>Eventos Positivos e Negativos</b> .....	10
<b>Análise de cada participante</b> .....	14
<b>Análise final – indivíduos</b> .....	30
<b>Experiência e regulação emocional em grupo</b> .....	30
<b>O que é preciso ser para ir para a Antártida?</b> .....	34
<b>DISCUSSÃO</b> .....	35
<b>CONCLUSÃO</b> .....	37
<b>Limitações e sugestões para estudos futuros</b> .....	37
<b>Implicações Práticas</b> .....	37
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	39
<b>ANEXOS</b> .....	42
<b>ANEXO A - Identificação de todos os pontos principais para a realização das entrevistas</b> .....	43
<b>ANEXO B - Guião para entrevista</b> .....	44
<b>ANEXO C – Email de pedido para a realização das entrevistas</b> .....	47
<b>ANEXO D – Principais Estratégias para a regulação emocional a nível individual</b> .....	48
<b>ANEXO E – Principais Estratégias para a regulação emocional em grupo</b> .....	49
<b>ANEXO F – Entrevistas transcritas</b> .....	51

## INDÍCE DE TABELAS

Tabela 1. Comportamentos utilizados para a regulação emocional individual .....	7
Tabela 2. Comportamentos utilizados para a regulação emocional em grupo .....	8
Tabela 3. Eventos Positivos e Negativos Vida Cotidiana .....	11
Tabela 4. Eventos Positivos e Negativos na Antártida.....	12
Tabela 5. Características individuais essenciais.....	34



## INTRODUÇÃO

“Eu escolho a vida em vez da morte para mim e para os meus amigos .. Eu acredito que é nossa natureza explorar, de alcançar o desconhecido. O único verdadeiro fracasso seria não explorar de todo” (Ernest Shackleton)

Já imaginou alguma vez ir ao Espaço? E para a Antártida? A maior parte das pessoas já tiveram o sonho quando eram crianças de serem cientistas, ou exploradoras ou até mesmo astronautas. Apesar disso, regra geral, a maioria não segue estas carreiras, mas existem algumas pessoas que sim.

Esses dois locais tem uma coisa em comum, são locais de contexto ICE, mas mais para frente iremos discutir um pouco mais sobre isso. As pessoas que vão para esses locais e fazem partes de equipas, são denominadas equipas ICE, em que não sabemos muito como regulam suas emoções

A estadia prolongada nesses locais pode causar impactos significativos na saúde e no bem-estar dos elementos dessas equipas, e mesmo estudos de como as próprias equipas funcionam neste contexto são muito escassas (Zimmer, Cabral, Borges, Côco, & Hameister, 2013; Golden, Chang, & Kozlowski, 2018).

Neste estudo iremos explorar um pouco sobre acontecimentos positivos e negativos através do ponto de vista de membros dessas equipas, e quais são as principais estratégias que utilizam para regular suas emoções, em um nível individual e em um nível grupal, através de um método qualitativo a partir de entrevistas realizadas.

## **REVISÃO DE LITERATURA**

### **Equipas**

Sabe-se que há muitos anos as equipas são estudadas, sendo o trabalho em equipa um dos centros do funcionamento da nossa sociedade desde os nossos primórdios, desde a caça, para a criação de famílias, defender suas comunidades, entre outros. No entanto com o evoluir da nossa sociedade, os grupos também se tornaram necessários no mundo do trabalho, onde na maioria das empresas há equipas em funcionamento, tanto temporárias para projetos ocasionais como equipas mais permanentes. (Devine, Clayton, Philips, Dunford, & Melner, 1999; Kozlowski & Ilgen, 2006).

A definição de equipa tem se alterado com os anos e ainda há muita divergência no que seria a mais correta, mas no geral uma equipa seria um agregado de indivíduos, mais especificamente onde exista interação entre duas ou mais pessoas, onde necessitam uns dos outros, para conseguir atingir objetivos estipulados, que sejam comuns e valorizados por eles. Onde esses objetivos não podem ser alcançados dependendo das capacidades de apenas um indivíduo, e o mais importante não é só uma soma das capacidades de cada um, ou dos recursos que estão disponíveis para a equipa, mas principalmente nos processos de interação entre os membros. (Marks, Mathieu, & Zaccaro, 2001; Morgan, Glickman, Woodard, Blaiwes, & Salas, 1986).

Mas quanto mais equipas são alvos de estudo mais se percebe que elas não são apenas indivíduos associados uns aos outros, e o trabalho de equipa é mais do que apenas comportamentos individuais. Algumas das características que uma equipa deve ter é a interdependência nas tarefas, cada membro tendo sua responsabilidade, coordenação entre os membros da equipa, comunicação e adaptabilidade, entre outras. (Paris, Salas, & Bowers, 2000).

Algo interessante observado em equipas que vão para a Antártida é que elas não são formadas por profissionais da mesma área, e não é a única equipa que precisa da cooperação de integrantes de várias especialidades, onde na evolução da nossa sociedade que vivemos tem sido cada vez necessário haver equipas assim, com variados propósitos, funções e estruturas. Quando equipas assim são formadas, há uma junção de pessoas com diferentes competências, diferentes experiências e perspectivas, criando assim uma maior possibilidade, quando dispostas a debater e interagir entre elas, de ultrapassar dificuldades e obstáculos que apareçam no caminho e de ter mais sucesso nos seus objetivos. (Boavida & Ponte, 2002; Proehl, 1996).

No contexto deste trabalho, vamos poder ter a perspectiva dos membros de equipas que foram para a Antártida, onde existem muitos riscos possíveis para causar impactos negativos nos indivíduos que vão para lá, tanto pelas características físicas do local, mas também pelas dificuldades dos trabalhos a serem realizados. (Barros-Delben, Pereira, Melo, Thieme, & Cruz, 2019).

### **Equipas e Contexto ICE**

Com o avançar da tecnologia, com a vontade de chegar à novos lugares, onde o ser humano quer explorar cada vez mais, tanto no nosso planeta como em outros começou a haver necessidade de equipas que são responsáveis por essa tarefa de explorar esses locais tão longínquos, onde a maioria dos seres humanos provavelmente não devem visitar durante sua vida. Essas equipas específicas são chamadas de equipas ICE, ou seja, equipas de que estão em locais Isolados, Confinados e Extremos.

A definição mais concreta de equipas ICE é equipas onde trabalham em locais extremos, fisicamente distantes que apresentam muitos obstáculos como ilhas desertas, picos de montanhas, viagens de barco à vela, submarinos, plataformas de exploração de petróleo, exploração de cavernas, regiões polares, incluindo assim a Antártida e o Espaço. (Cobra, 2009; Leveton, 2014).

No entanto, apesar de haver muitos estudos em áreas como a Psicologia ou a Sociologia sobre a eficácia e funcionamentos de equipas, as equipas ICE se encontram em condições muito específicas, com condições de trabalho muito difíceis, perigos e uma variedade stressores que são muito desafiadores, fazendo assim que essas pesquisas feitas anteriormente para equipas não se aplique de maneira exata para as equipas ICE, sendo inevitável haver novas abordagens e novas estratégias para que os membros dessas equipas tenham todo o conhecimentos, habilidades e mesmo atitudes necessárias para um bom desempenho (Golden, Chang, & Kozlowski, 2018; Weaver, & Salas, 2010).

Na realidade há mais alguns motivos pela qual é importante começar a haver mais pesquisas e estudos em relação a equipas ICE, podendo se dividir tanto em termos comportamentais como em termos de performance. Para os membros dessas equipas há sempre o risco de haver comportamentos adversos e desenvolver distúrbios de natureza psicológica.

Passando para o nível da equipa, a existência de riscos para haver diminuição de performance quando não existe cooperação, coordenação, comunicação, apoio social e uma adaptação psicossocial adequada. E em alguns casos o risco de erros por conta de fadiga por haver uma dessincronização dos ciclos circadianos, trabalho em excesso ou por ficar acordado

por períodos prolongados (Barros-Delben, Pereira, Melo, Thieme, & Cruz, 2019; Leveton, 2014; Palinkas, Johnson, & Boster, 2004).

Dito isso, este presente trabalho tem como mais valia focar-se em como os membros dessas equipas se regulam emocionalmente, sendo um fator essencial para que haja um bom funcionamento da equipa e que assim possa alcançar seus objetivos de maneira mais eficaz, adicionando também a essa nova área, ainda tão pouco explorada, de estudo que se é necessário aprofundar. Em que o ambiente social da equipa parece ser um fator determinante, até mesmo mais que o ambiente físico em regiões polares (Palinkas, Johnson, & Boster, 2004).

Agora que sabemos o que são equipas ICE e porque é importante estudarmos mais sobre elas, precisamos também saber o que é o conceito de Regulação Emocional.

## **Regulação Emocional**

Uma das partes mais essenciais da experiência como ser humano é sentirmos emoções. Todos os seres humanos têm um conhecimento implícito sobre as emoções, onde sabemos que as emoções são algum tipo de forças internas que afetam a maneira que nos comportamos e como pensamos, mesmo quando não queremos que elas o façam. A maioria da sociedade experimenta emoções sem nenhum esforço, e podemos identificar emoções uns nos outros, dando até uma valência, ou seja, podem ser boas ou ruins. Mas também tem sido alvo de estudo na área académica por anos, tendo uma parte biológica, mas também uma parte cognitiva. (Barrett, 2012; Plutchik, 1980, Lazarus, 1982).

As emoções podem ser classificadas quando um indivíduo dá uma avaliação do significado pessoal sobre um evento que ocorreu, sendo consciente ou inconsciente e pode influenciar como este indivíduo responde a este evento. Tendo a manifestações delas nas nossas expressões faciais, na nossa experiência subjetiva e até mesmo em mudanças no nosso corpo. No entanto, mesmo que as emoções são muito importantes para o funcionamento do ser humano, elas não necessariamente nos forçam a responder de acordo com elas, mas sim fazem mais provável de agirmos de certa maneira. Por exemplo quando temos raivas, podemos ser agressivos ou não. (Fredrickson, 2001; Gross, 2002).

Quando nos focamos em ocorrências psicológicas, a emoção é uma das principais pois está presente em todos os acontecimentos que são significativos na vida humana. Sendo também responsável pelas respostas que temos e o significado que damos em relação a esses acontecimentos. (Lazarus, 1982; Smith, & Lazarus, 1990)

Tendo em conta todo o que foi mencionado até aqui, onde podemos ter uma breve noção do que é emoção, passamos então a tentar compreender o que é a Regulação Emocional.

A definição para Gross (1998) de regulação emocional em um nível mais individual é os processos que indivíduos tem para entender, influenciar e expressar suas emoções, onde podem ser automáticos ou controlados, conscientes ou inconscientes.

A regulação emocional é essencial pois está conectado muito intimamente com o bem-estar, havendo vários estudos comprovando tal e sendo muito importante no processo de adaptação. (Butler, Lee, & Gross, 2007; Finan, Zautra, & Wershbam 2011; Gross, 2002; Livingstone, & Srivastava, 2012; Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010)

Apesar de a regulação emocional ser geralmente estudada do ponto de vista individual, também tem se tornado essencial estudar a regulação pelo ponto de vista grupal. De acordo com Kelly e Barsade (2001) as emoções do grupo são um resultado de combinações entre fatores individuais de cada um dos membros da equipa, como suas personalidades, seus humores, suas emoções, seus sentimentos, suas experiências afetivas e suas habilidades como também de fatores contextuais que definem e formam a experiência afetiva do grupo. Na prática quando os membros do grupo compartilham suas experiências afetivas, isso se espalha para o restante do grupo, havendo dois processos principais nessa partilha, o primeiro sendo implícito, ocorrendo através do contágio de emoções por exemplo e o segundo sendo explícito, onde aqui já há um processo mais consciente, onde os membros propositadamente tentam influenciar as emoções da equipa.

Na verdade, o ser humano é um animal social e uma das características de uma vida social é tentar regular, de maneira consciente as emoções dos outros a sua volta, seja para melhorar ou piorar uma situação, como tentar animar alguém quando percebemos que ela está se sentindo mal ou fazer alguém se sentir culpado se nos sentirmos negligenciados. Ocorrendo em variados contextos, seja no trabalho ou em casa, com muitas pessoas diferentes. (Francis, Monahan, & Berger, 1999; Niven, Totterdell, & Holman, 2009; Thoits, 1996).

Para Eisenberg, Fabes, Guthrie e Reiser (2000) a regulação de afetos é: “o processo de iniciar, manter, modular ou mesmo alterar a ocorrência, a intensidade ou a duração de estados de sentimentos internos e processos psicológicos relacionados com emoção”. Ou seja, a regulação emocional encontra-se inserida nesta definição e sendo o foco desse estudo.

Tendo esta definição em mente, vamos primeiramente focar na regulação emocional individual e possíveis estratégias utilizadas. Pessoas sabem que as emoções e humores podem ser controlados e até mesmo utilizar estratégias para o fazê-lo. (Parkinson & Totterdell, 1999; Mayer & Gaschke, 1988; Mayer, Salovey, Gomberg-Kaufman, & Blainey, 1991).

Para os propósitos desse estudo também foi utilizado como base os estudos de Parkinson e Totterdell (1999) e de Thayer, Newman e McClain (1994) para identificar estratégias para a Regulação Emocional ao nível individual. Havendo dois níveis para a classificação das estratégias utilizadas, sendo cognitiva ou comportamental e para Desviar foco ou engajamento.

No entanto também já foi comprovado anteriormente é necessário haver regulação emocional tanto lidando com eventos positivos como negativos, mas as pessoas têm tendência de necessitar de se regular emocionalmente mais em eventos mais negativos, havendo também alguma diferença nas estratégias utilizadas para lidar com cada um deles. Por conseguinte há menos estratégias para lidar com eventos positivos, sendo as principais de apreciação, ou seja, na parte cognitiva do indivíduo se dá mais atenção para prolongar a boa emoção e na parte comportamental fazer celebrações e compartilhar com pessoas próximas sobre o evento positivo, mas para os efeitos dessa pesquisa vamos dar especial atenção para estratégias para lidar com situações negativas na parte individual. (Gross & John, 2003.; Richards & Gross, 2000; Tugade & Fredrickson, 2007).

Entretanto enquanto no estudo de Parkinson e Totterdell a classificação foi feita para lidar com emoções e humores mais negativos, para o fim do presente estudo também foi considerado que para eventos positivos.

Na próxima página se encontra uma tabela mais descritiva, e podendo se encontrar em anexo D em mais detalhes e descrição mais pormenorizada.

Tabela 1. Comportamentos utilizados para a regulação emocional individual

		<b>Cognitivo</b>	<b>Comportamental</b>
<b>Desviar foco</b>	Não envolvimento	Evitar pensar sobre o problema	Evitar situações problemáticas
	Distração	Procurar prazer ou relaxamento	Fazer algo prazeroso Fazer algo relaxante
		Transferir recursos	Pensar sobre algo que precisa de atenção
<b>Envolvimento</b>		Reavaliação (geralmente relacionado com os afetos) Pensar como resolver o problema (relacionado com a situação)	Desabafar seus sentimentos Procurar ajuda ou conforto de outros Fazer algo para resolver o problema

Passamos então para a maneira como podemos identificar e classificar a regulação emocional em um contexto de grupo. Niven, Totterdell e Holman (2009) propuseram e testaram uma classificação de estratégias para a regulação controlada de afetos em grupo, que podem ser aplicadas em variados contextos e de transformações entre emoções e estados de humor. Tendo duas distinções principais, onde primeiramente há estratégias em que melhoram os afetos e outras que pioram os afetos. Em segundo estratégias que se focam nos meios usados para haver uma regulação do afeto interpessoal. Para poder haver uma melhor compreensão do sistema de classificação foi criado uma tabela com as principais estratégias descritas por Niven e seus colegas, onde também foi usada como base para a identificação dessas estratégias na descrição dos entrevistados das suas experiências na Antártida, em que pode se encontrar no anexo E com mais detalhe os principais comportamentos encontrados.

Tabela 2. Comportamentos utilizados para a regulação emocional em grupo

<b>Propósito</b>	<b>Meios primários</b>	<b>Meios secundários</b>
<b>Melhorar os afetos</b>	Envolvimento Positivo	Envolvimento afetivo (Focado no problema ou no alvo)
		Envolvimento Cognitivo
	Aceitação	Humor
<b>Piorar os afetos</b>		Atenção (Distraindo ou dando valor)
	Envolvimento Negativo	Envolvimento afetivo
		Envolvimento comportamental
	Rejeição	Rejeitar os sentimentos do alvo (Confronto direto ou confronto indireto)
		Colocar os próprios sentimentos primeiro

### **Foco do Estudo**

Tendo toda a revisão de literatura e a problemática sobre a tão escassa investigação sobre como as equipas ICE regulam suas emoções e como isso pode afetar o funcionamento da equipa e seus objetivos, este trabalho tem como objetivo principal analisar quais são as estratégias de regulação emocional mais utilizadas em membros dessas equipas e quais eventos experienciados pelos membros da equipa são responsáveis por fazer com que haja essa regulação, tanto experiências positivas como negativas, tanto a nível grupal como a nível individual.

Com objetivo secundário comparar como os membros lidam com situações positivas e negativas nas suas vidas cotidianas e como lidam com situações positivas e negativas nas suas vidas diárias.

## **MÉTODO**

### **Participantes**

Os participantes deste estudo são indivíduos de várias áreas de especialidade que fazem parte do Programa Polar Português onde já foram pelo menos uma vez para a Antártida. No total são 8 indivíduos, com nacionalidade portuguesa, onde 2 são do sexo feminino e os restantes 6 participantes são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 23 e 60 anos. Todos os dados foram tratados de maneira confidencial.

### **Delineamento**

O estudo realizado tem um delineamento descritivo, pois através das entrevistas realizadas foram analisados e interpretados seus conteúdos para compreender melhor o funcionamento de equipas ICE e explicativo, onde houve a identificação de fatores em comum na regulação emocional entre os membros e no próprio indivíduo, em contextos físicos diferentes.

### **Instrumentos**

Em relação ao uso de instrumentos, foi desenvolvido um dicionário com o propósito de codificar cada registo de áudio que foi gravado que pode ser consultado nos anexos D e E. As gravações de áudio foram feitas no telemóvel da entrevistadora para a transcrição das mesmas a seguir. Para a codificação dos áudios foi utilizado o programa de análise de dados chamado MaxQDA.

### **Procedimento**

Para que esse estudo fosse realizado foi primeiro criado uma tabela para a identificação dos pontos essenciais para serem identificados antes das entrevistas, onde pode ser visto em anexo A, para então a criação de um guião para ser utilizado durante as entrevistas, que pode ser consultado em anexo B.

Em seguida foi elaborado uma pequena carta para ser enviado por email para potenciais participantes, onde por ser consultado em anexo C. A mensagem foi enviada no total a onze investigadores, que já foram pelo menos uma vez para a Antártida, na qual foram obtidas em resposta positiva para a entrevista de 8 investigadores e não resposta dos restantes três investigadores.

Uma vez que a resposta positiva foi rececionada, houve uma troca de emails em particular com cada participante para ser combinado datas e horários específicos para a realização das entrevistas, em que 1 entrevista foi realizada na plataforma Skype e os restantes das entrevistas foram realizadas na plataforma Zoom, de acordo com a preferência do participante.

As entrevistas foram gravadas em formato de áudio no telemóvel da entrevistadora, posteriormente sendo transferidas para computador para a transcrição das mesmas em documentos Word.

Assim que foi concluída todas as entrevistas e suas transcrições, todas foram transferidas para o programa MaxQDA, que foi escolhido previamente pois contém ferramentas apropriadas para a análise de dados qualitativos, como a criação de um sistema de códigos que podem ser adicionados no programa para haver então uma análise das entrevistas que foram transcritas dos áudios gravados e importadas para o programa.

Como mencionado anteriormente, foi previamente construído um sistema de códigos com base na revisão de literatura, principalmente baseados nos trabalhos de Karen Niven, Peter Totterdell e David Holman (2009) para análise das estratégias utilizadas a nível grupal e para a análise a nível individual foi baseado nos trabalhos de Parkinson e Totterdell (1999), para poder se observar a frequência mencionada por todos os participantes e finalmente comparar quais são as estratégias para regulação emocional mais encontrada nos participantes.

Todas as entrevistas transcritas se encontram em anexo F para uma leitura mais detalhada.

## **RESULTADOS**

### **Experiências Individuais em ambientes ICE e vida cotidiana**

Para podermos analisar os dados encontrados, vamos primeiramente analisar com profundidade cada indivíduo entrevistado, comparando aqui suas experiências positivas e negativas vivenciadas na Antártida e comparando se os participantes experienciam de maneira similar no seu cotidiano.

### **Eventos Positivos e Negativos**

Primeira fase de análise foi ao nível de acontecimentos reportados pelos participantes. Esses acontecimentos são uma base de eventos que são lembrados pelos participantes quando

que foram marcantes fora da Antártida, dando base para compararmos quais são suas estratégias de regulação emocional no seu dia a dia. É relevante de se observar que apesar de haver oito participantes, conseguimos já notar acontecimentos mencionados em comum entre eles. O mais comum sendo o nascimento de um filho no evento positivo, aparecendo quatro vezes, em seguida o mais comum sendo a conclusão de um período acadêmico, seja licenciatura ou mestrado, ou algo relacionado com um objetivo alcançado na vida profissional.

Nos eventos negativos o mais comum mencionado foi a morte de um ente querido, aparecendo três vezes, em seguida o mais comum sendo projetos em que os participantes fazem parte que não são aceitos. Na tabela a seguir se encontra os principais acontecimentos mencionados pelos participantes.

Tabela 3. Eventos Positivos e Negativos Vida Cotidiana

<b>Participantes</b>	<b>Evento Positivo</b>	<b>Evento Negativo</b>
<b>P1</b>	Escolha de investigação onde podia ter acesso mais fácil a dados	Não mencionado
<b>P2</b>	Nascimento da filha	Acidente de carro
<b>P3</b>	Nascimento do filho	Quando projetos não são financiados
<b>P4</b>	- Conclusão de licenciatura - Ingresso na sua vida profissional	Não ser reconhecido de vez em quando a nível profissional. - Incerteza de estabilidade como investigadora.
<b>P5</b>	Quando conseguiu ter uma posição como investigador permanente.	Projetos não são aceitos e dificuldade na progressão de carreira.
<b>P6</b>	- Nascimento do filho - Primeira viagem para a Antártida	Morte de um ente querido
<b>P7</b>	Término de mestrado	Morte de um ente querido
<b>P8</b>	Nascimento do filho	- Término de um namoro - Morte do cão - Morte de um ente querido

Uma vez que já temos identificados os principais eventos e positivos dos participantes fora do contexto da Antártida, agora iremos analisar quais foram os eventos mais positivos e negativos para os participantes durante suas missões na Antártida.

Nos eventos positivos mencionados pelos participantes parece haver um tema em praticamente em todas as respostas sobre ter sucesso na missão, a experiência da primeira missão e a colaboração com as pessoas da equipa e das bases. Já do lado negativo também pode ser encontrar um tema de imprevistos que impedem a realização da missão como planeado, com uma das mais comuns sendo falta de equipamentos, as condições climáticas, desentendimentos com colegas, onde iremos abordar com mais profundidade na seção sobre a análise como grupo, ser fisicamente exigente, indo de comentários sobre cansaço, tendo poucas horas de sono e onde caminham muitos quilómetros. Outro tema comum também é ter mais dificuldade de haver comunicação com colegas de bases onde a cultura e língua são muito diferentes, exemplos principais sendo os chineses ou os russos.

Tabela 4. Eventos Positivos e Negativos na Antártida

<b>Participantes</b>	<b>Evento positivo Antártida</b>	<b>Evento Negativo Antártida</b>
<b>P1</b>	Uma missão onde houve um enorme sucesso na recolha de dados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estar muito dependente de terceiros por Portugal não ter base própria</li> <li>- Mais dificuldade de se adaptar a bases com cultura e línguas muito diferentes</li> <li>- Condições climáticas</li> <li>- Ficar longe da família</li> <li>-Ser fisicamente exigente</li> </ul>
<b>P2</b>	- Primeira missão para a Antártida	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imprevistos que impede o que estava planeado pela equipa</li> <li>- Ferimento Físico</li> <li>- Desentendimento com colega relacionado com trabalho</li> </ul>
<b>P3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeira missão para a Antártida</li> <li>- Colaboração com a equipa e com pessoas das bases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imprevistos que impede o que estava planeado pela equipa</li> <li>- Equipamentos que são essenciais para a investigação não chegam ao destino ao mesmo tempo que a equipa</li> </ul>

<b>P4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaboração com pessoas das bases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imprevistos que impede o que estava planeado pela equipa</li> <li>- Equipamentos que são essenciais para a investigação não chegam ao destino ao mesmo tempo que a equipa</li> <li>- Condições climáticas</li> <li>- Torna difícil de lidar com os colegas depois de muito tempo</li> <li>- Ser fisicamente exigente</li> <li>- Mais dificuldade de se adaptar a bases com cultura e línguas muito diferentes</li> </ul>
<b>P5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeira missão para a Antártida</li> <li>- Colaboração com a equipa e com pessoas das bases</li> <li>- Sucesso na missão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imprevistos que impede o que estava planeado pela equipa</li> <li>- Equipamentos que são essenciais para a investigação não chegam ao destino ao mesmo tempo que a equipa</li> <li>- Condições climáticas</li> <li>- Mais dificuldade de se adaptar a bases com cultura e línguas muito diferentes</li> </ul>
<b>P6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sucesso na missão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficar longe da família</li> <li>- Condições climáticas</li> </ul>
<b>P7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaboração com a equipa e com pessoas das bases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condições climáticas</li> <li>- Ser fisicamente exigente</li> </ul>
<b>P8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeira missão para a Antártida</li> <li>- Colaboração com a equipa e com pessoas das bases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desentendimento com colega relacionado com trabalho</li> </ul>

## **Análise de cada participante**

Tendo em conta todos os eventos mencionados pelos participantes, na seção seguinte vamos analisar a descrição de cada um dos participantes e poder observar a descrição de cada um deles.

### **Participante 1**

O participante 1 é investigador na área de processamento de imagem, em que dentro da sua área de investigação chegou à Antártida porque pode estudar as características da amostra de estruturas da Terra que são semelhantes à Marte. Quando perguntado sobre uma experiência positiva pessoal, escolher um evento de trabalho, onde descreve suas escolhas sobre sua área de investigação por motivos de acesso a informação, mas não se foca muito no aspeto emocional.

Quando perguntado então sobre um evento positivo na Antártida o participante já consegue ir um pouco mais a fundo, mencionando sua expedição durante o verão do ano passado onde ele e sua equipa conseguiram muitos dados e como o clima na Antártida estava bom, contribuindo para uma melhor investigação. O participante fala como por conta do ambiente extremo, as investigações muitas vezes não correm como é planeado e como isso reflete nos resultados da equipa.

“(…) realmente, eu diria foi uma das campanhas que eu fiz na Antártida e já foram várias, foi talvez a campanha de maior sucesso então há uma satisfação enorme no fim da campanha. De termos conseguido, quer dizer no fundo fazer tudo, no fundo fazer o máximo que era possível fazer. Pronto e eu devo dizer de todas as campanhas anteriores isso nunca aconteceu. Tínhamos sempre uma... eu devo dizer de uma maneira geral as campanhas correm bem, correm bem porque nós também, tentamos ser um bocadinho, naquilo que esperamos alcançar e sabendo como são as características ambientais da Antártida, não ser muito arrojado naquilo que podemos fazer, não é? (...), mas o ano passado foi fantástica porque foi excelente desse ponto de vista. Portanto isso não é um acontecimento, mas é o resultado de uma campanha que é excelente, que é muito gratificante, porque fazer uma campanha na Antártida é...demora tempo a prepará-la... Depois a executá-la também, há sempre, pronto, há uma série de condicionantes que podem existir ou não e ela correr bem nós nunca sabemos.”

Quando foi pedido para mencionar um acontecimento negativo na Antártida, o participante menciona estar muito dependente de terceiros e como o fato de Portugal não ter logística própria em missões para a Antártida, nem mesmo em termos de deslocação. Por este

motivo os investigadores portugueses que vão para lá tem de ficar em bases de outros países e viver de acordo com as regras e cultura dessas bases, que pode ser positivo se for em culturas parecidas com os dos portugueses, como a espanhola, mas não tanto em bases que a cultura é completamente diferente como a russa ou chinesa. Apesar que o participante diz que no geral os investigadores portugueses conseguem se adaptar muito bem nessas condições. Diz o como é importante ter flexibilidade em lidar com as situações, não só em contacto com outras culturas, mas mesmo em termos do que é planeado e como por situações fora do controle da equipa, como o clima, pode mudar completamente tudo o planeado e como isso pode gerar stress.

Também menciona um caso concreto onde sua equipa depois de ter acabado a missão na Antártida, ficaram seis dias tentando ir para a casa, mas por conta das condições climáticas não conseguiam.

“Eu diria stressado, não... um pouco só estar chateado , já não...o stressado é porque não havia nada...às vezes até pode ser uma pessoa ficar fechada em um sítio qualquer e ficar três dias a mais às vezes até é bom mas agora eu fico aqui fechado mas nesses três dias eu consigo fazer qualquer coisa, eu consigo sair, andar aqui à volta da base , aquilo que eu faço até posso recolher mais amostras ...hum... mas nesses seis dias não havia hipótese porque nós íamos ser chamados a qualquer momento porque o avião vinha aí e tínhamos que estar preparados para ir embora , portanto nós não podíamos sequer afastarmos da base porque...quer dizer, vínhamos cá fora mas não dava para andar ... sair uma hora a pé, fazer uma caminhada, ir analisar, sei lá, as rochas de uma determinada zona ou a vegetação ... não, não era possível.”

Em conclusão, o participante também menciona como as missões na Antártida podem ser pesadas no aspeto físico, havendo enormes caminhadas, o como há saudade de casa, mas que sempre há alguma adaptação. Algumas estratégias que o participante menciona que tenta fazer individualmente é dar voltas fora da base, sendo uma estratégia comportamental de distração e transferir recursos para, neste caso, realizar caminhadas e coletar mais amostras.

## **Participante 2**

O participante 2 é formado na área de Biologia Marinha, com Doutoramento em Zoologia, sendo professor e investigador. Já fez dez expedições à Antártida e um ao Ártico, variando de tempo de estadia de dois meses no mínimo e nove meses no máximo, tendo experienciado funcionamento de equipas de três, quatro ou cinco pessoas, onde a maioria das

suas expedições foram passadas na estação do Inverno da Antártica, época essa dos mais extremos que se pode chegar na Antártida.

Quando pedido para mencionar sobre algo positivo na sua vida pessoal menciona o nascimento da sua filha, onde foca-se bastante nas expectativas e como apesar da preparação, sempre há desafios, mas menciona o quanto importante é tentar sempre como positivo, com diversão e adaptação.

“...a parte pessoal foi agora o nascimento da minha filha, eu tenho uma filha que tem um ano e meio agora e esse...por isso que eu entrei um bocado em cliché porque, não é, toda gente, ah, os nascimentos dos nossos filhos, epa e é verdade. Porque, hum...antes tu tens umas certas expetativas do que deverá ser, que trabalho que exige, etc... E tens determinadas expetativas, mas nunca...só passando por elas é que nós sabemos.”

Para o seu evento positivo na Antártida, o participante 2 menciona em particular sua primeira expedição para a Antártida, onde novamente menciona expetativas, como se preparou meses para a viagem. Onde sentiu e sente um enorme senso de responsabilidade para poder investigar, mas também para encontrar soluções de problemas na sua área de investigação.

“Então a primeira expedição, o primeiro impacto, teve um grande impacto em mim porque estavas a sentir aquela expectativa toda e finalmente vais e estás a absorver aquilo tudo, espetacular! Os icebergs, o gelo, os animais, o trabalhar também é um sentido de responsabilidade muito grande, de tentares perceber como é que as pessoas...como é que vais...resolver todos os problemas te ocorrem quando tás em trabalho de campo, isso foi muito importante.”

Na próxima fase da entrevista começamos a abordar o assunto sobre os eventos negativos. Quando pedido para pensar em um evento negativo na sua vida pessoal menciona um acidente de carro que aconteceu depois de uma semana cansativa e que por distração acabou por bater em outro carro, onde teve uma grande perda monetária, no entanto, sempre tentar ver o lado positivo, dizendo que apesar disso tudo, todos os envolvidos no acidente ficaram bem fisicamente.

“E olhar e depois mais três horas porque depois tem que vir o reboque e depois arranjar um senhor para levar para a oficina para deixar o carro e depois tiveram que ainda chamar um táxi para depois me levar para casa e mesmo assim foi rápido, mas duas ou três horas, epa...foi daqueles pontos negativos, mas felizmente, cá está a parte positiva, ninguém se aleijou, foi só a chapa, tudo bem...”

Para a Antártida menciona um evento negativo que foi marcante para o participante em particular. Diz que uma das coisas que pode ser negativo é o fato de quando algo que não está planeado acontece e isso pode arruinar todo o trabalho, em particular fala sobre quando torceu

seu pé em uma das missões, apesar que novamente tenta ser positivo e fala como aconteceu já para o final da missão e que por isso não afetou tanto assim sua investigação.

“Hum, um dos aspetos mais negativos é quando tu deixas de fazer algo que tens planeado. E um desses foi, felizmente bateu mesmo no poste, foi quando eu a três dias de deixar a ilha torci o pé (...) eu ia a caminhar e basicamente deslizei...o pé da frente desliza então meu corpo cai todo no pé de trás e pronto, vi estrelas, vi tudo...e esse é um aspeto, um ponto negativo, hum...foi negativo q.b., foi negativo ou podia ter sido muito mais negativo, felizmente não foi muito negativo, mas foi negativo porque, basicamente eu tive que parar de trabalhar. Felizmente por outro lado, cá está a minha parte positiva, foi do género, por outro lado já tinha acabado tudo, tava prestes para ir-me embora, (...) mas esses foi um dos aspetos enquanto te lesionas no campo se tu passas dois a três anos a planear uma Expedição, tu vais e se te lesionas ali no meio...”

No geral o participante 2 parece lidar com situações de alta intensidade emocional sempre pondo em perspetiva mais racional e ver pelo lado positivo. Utilizando estratégias de envolvimento onde reavalia suas emoções.

### **Participante 3**

O participante 3, tal como o participante 2 já trabalhou tanto na Antártida como no Ártico, onde já esteve em doze missões para a Antártida e oito vezes para o Ártico. É investigador e professor, envolvido na área de investigação das alterações climáticas.

O evento positivo para este participante na sua vida pessoal é o nascimento do seu filho, diz como altera a visão de qualquer pessoa que tem um filho, alterando completamente a maneira de ver o mundo e como age.

“Como é que o nascimento, como e que o ter um filho mudou um pouco a maneira de ver se calhar o mundo (...) Sim é bocado difícil estar a explicar como se sentir não é, se calhar também foi buscar um evento muito extremo, muito pessoal não é... Mas também uma coisa marcante essa, essa foi uma delas, não sei, quer dizer acho que isto é um bocado ... deve ser recorrente com relação a toda a gente quem pai ou mãe pela primeira vez não é. (...) Muda completamente a maneira de se ver o mundo, não é, antes de se ter uma criança não é, fazem-se as coisas também um pouco de forma não tão pensada, não se pensa tanto no impacto que, tudo aquilo que se faz no dia-a-dia pode ter não só na vida, da própria vida mas também na vida da outra pessoa que está tão dependente de nós não é. E, portanto, se calhar isso foi que mais me marcou, foi o antes e depois de ser pai não é, porque pensa-se sempre duas vezes de antes tomar algum risco, as coisas são pesadas de uma forma completamente diferente.”

Quando foi pedido para este participante pensar em um evento positivo na Antártida, fala como teve o sonho de trabalhar em ambientes extremos e ser cientista desde quando era

mais novo, e como esta expectativa culminou quando finalmente teve sua primeira missão na Antártida, tendo um grande impacto para o lado positivo.

“É... bem, talvez, eu sempre, eu desde a muito tempo, quer dizer desde que era mais novo mesmo, desde que era adolescente ou antes não é, sonhava muito com ambientes extremos, fazer expedições e em particular fazer investigação, mesmo investigação científica mesmo muito antes de fazer investigação, em ser cientista antes e trabalhar em expedições, e comecei a me interessar pelas expedições polares bastante cedo, (..) lembro-me que foi um grande impacto quando eu cheguei a Antártida pela primeira vez, nessa primeira campanha fizemos uma travessia de navio, que dura cerca de três dias, três, quatro dias e lembro-me relativamente bem de como foi essa travessia e tivemos muito mal tempo, tempestades muitos fortes a atravessar a passagem de Drake entre a América do Sul e a Antártida e depois de chegar a Antártida e ver os primeiros Icebergs e os glaciares, foi, teve um impacto muito grande, talvez tenha sido assim umas das vezes que fui a Antártida um dos momentos principais, tenho muitas memórias boas sobre Antártida mas talvez esse primeiro impacto foi um impacto forte.”

Logo de seguida quando é pedido para o participante pensar em um evento negativo na sua vida pessoal, menciona um evento profissional, onde como investigador é “chato” quando projetos que foram planeados e posto tanto trabalho não são financiados. Fala em particular sobre um projeto que submeteu e não foi financiado. Diz como não é seu momento mais negativo, mas foi o que lhe veio primeiro na sua cabeça.

“ Na nossa vida profissional os momentos mais chatos costumam ser são quando nós não temos projetos financiados, quando submetemos projetos não é, e achamos que são excelentes e depois não são, não são financiados, nos concursos de projetos, e... não quer dizer que tenha sido um momento mais chato, acho que teria que pensar bastante, mas lembro-me que (...) tinha submetido um projeto para Antártida, investigação na Antártida era uma sequência de uma série de projetos, e que o projeto não foi financiado na altura uma das respostas do júri foi que o projeto era excelente a nível de investigação, mas que não trazia qualquer emprego, nem foi o júri que disse isso acho que foi até, é bem, é provável que tenha sido o painel de avaliação, mas que não trazia qualquer consequência no emprego em Portugal, e eu isso, quer dizer, fiquei chateadíssimo com isso como é óbvio, não sei, não tem que ser o momento mais chato não é, é que me veio a cabeça.”

Já em relação a um evento negativo na Antártida, o participante menciona, como o participante 1 e 2 também comentam, como algo que foi planeado não corre como esperado. Em específico fala em situações que equipamentos que são essenciais para a investigação não chegam juntos com a equipa, mas importante referir que diz que com a experiência, aprende-se a lidar com estas situações. Com isto em mente, fala sobre na sua primeira missão para a

Antártida onde acabou por perder dez dias de trabalho de campo por conta de equipamentos que chegaram depois.

“É... tá bem, é assim na Antártida no geral as coisas, as coisas correm menos bem quando por exemplo... nós não conseguimos obter algum resultado que estávamos a espera, mas geralmente tem haver mais com logística que nos leva por exemplo... equipamentos, nós estamos muito dependentes de equipamentos científicos não é, são transportados normalmente por navio e que muitas vezes não viajam conosco, eu já, fui tantas vezes que aprendi também a superar um bocadinho esses eventos, que no início era uma catástrofe e depois deixaram, tornaram-se mais parte do dia-a-dia, a gente já sabe que há sempre coisas que não correm bem, e eu já, e eu acho que já me habituei um bocadinho a lidar com essas coisas mas lembro-me de umas das primeiras campanhas tive basicamente dez dias sem equipamentos (...) mas perdi uns dez dias de trabalho de campo, porque não encontravam o equipamento e se calhar esse, esse, se calhar foi a primeira, lembrando-me das várias vezes que isso aconteceu, que houve várias vezes não é, comigo ou com membros da minha equipa que às vezes não estavam comigo fisicamente no mesmo sítio que eu, mas que estavam também na Antártida houve casos em que o equipamento nem nunca chegou a chegar ao local, é, mas pronto isso, talvez isso tenha sido um dos momentos em que correu menos bem e depois acabou por se resolver, ou seja tem mais a ver com falta de equipamento do que propriamente com questões pessoais que se tenham passado... no terreno”.

O participante 3 parece mencionar bastante como a experiência acaba por ajudar a lidar com as situações mais complicadas durante as missões na Antártida, mas também parece tentar minimizar o negativo. Sendo assim, utiliza estratégias de reavaliação mas também pensa em como resolver o problema e tenta encontrar soluções, baseadas também na sua experiência.

#### **Participante 4**

O participante 4 tem Mestrado na área de Genética Molecular, tendo primeiramente experiência na área de saúde, mas mais tarde estando envolvido com a área de Imunologia, em particular investigação sobre a adaptação e evolução do sistema Imunitário em peixes árticos, tendo já participado em duas missões para a Antártida.

Quando pedido para pensar e descrever um evento positivo pessoal para o participante 4, menciona o seu processo de acabar a licenciatura e como começou a trabalhar. Diz como se sentiu feliz em ter completado essa fase da vida e poder finalmente ir para a prática do seu estudo, mas como também existe algum medo de falhar, pois a prática traz muita responsabilidade.

“Hum...vários eventos, eu acho que do que agora recordo é mais a nível profissional, um evento marcante foi quando realmente consegui acabar a licenciatura e tudo mais. E o segundo evento foi quando realmente comecei a trabalhar, e isso foi antes do meu

mestrado. Acho que foi quando realmente comecei a ter ligação mais com o mercado de trabalho. Para mim esses foram os momentos mais marcantes até agora a nível profissional. (...) Hum...a sensação é, uma pessoa está a estudar e vê a teoria e tudo mais, e depois quando é aquele momento que, okay, agora a que aplicar tudo na prática e isto agora é a sério, já não é só teoria, ah...como em um exame por exemplo, ah se correu mal, paciência, tentamos a segunda vez, agora é mesmo real. E o que eu senti foi, muita felicidade, mas ao mesmo tempo também algum receio e algum medo de falhar e que, sei lá, aquelas sensações de ah, se calhar posso misturar a altura, se calhar posso errar, não tenho outra experiência, ainda estou a começar...”

Em seguida, um evento positivo que o participante teve na Antártida, fala como existe muita ajuda de outras bases, mais concretamente sobre um acontecimento onde sua equipa ainda não tinha todos seus equipamentos disponíveis e receberam apoio das bases para poder realizar a investigação.

“E depois há outras coisas que também nos apercebemos que é exatamente por esse tipo de incidentes que nós precisamos muito da ajuda de outras pessoas, das outras bases. Nós tivemos, por exemplo, eu tive na base chinesa, há algumas bases perto, nomeadamente a do Chile e eles acabaram por ajudar muito nesse intercâmbio para conseguirmos ter o material o mais adequadamente possível.”

Posteriormente quando pedido para falar sobre um evento negativo na sua vida pessoal, o participante fala sobre como na vida profissional nem sempre recebe reconhecimento pelo seu trabalho. Também menciona, como o participante 3, ser negativo quando não existe o financiamento para uma investigação ou quando enquanto estudava e teve muitas incertezas sobre o que seria do seu futuro.

“Eu acho que, felizmente, até agora não tive assim um evento assim muito negativo, há situações em que começamos a perceber, a nível profissional, por exemplo que por vezes podemos dar muito e podemos fazer imensas coisas e se calhar podemos não ser reconhecidos da melhor forma. Ou se calhar, por exemplo, estarmos aqui a nos esforçarmos e tudo mais e depois devido a uma situação do país, devido aos financiamentos podemos não conseguir e depois estarmos em uma situação em que não sabemos o que vai ser o futuro, se vamos ter outra bolsa ou se não...como é que vai ser. Então, eu acho que a parte mais negativa do meu lado profissional foi, por exemplo, olha eu andava de bolsas em bolsas antes de começar o doutoramento, eram bolsas de seis meses, um ano, ou seja, eu não sabia no final dessa altura se a bolsa ia ser renovada, se eu ia acabar por arranjar outra coisa (...), mas essa insegurança de nunca sabermos o que é a seguir. Depois, continuamente termos que estarmos a nos candidatar a imensa...pronto, a várias coisas não conseguir...para não estarmos parados. Acho que isso é a parte mais negativa da...que eu tive até agora relativamente à parte profissional.”

Finalmente o participante fala do evento negativo na Antártida, onde menciona sua primeira missão que foi extremamente marcante, em que os equipamentos não chegaram com sua equipa, por conta das condições climáticas demorou a chegar onde estavam. Então por esta

situação tiveram de ficar por mais tempo, que não estava planeado, mas tiveram de se adaptar. O participante fala o quanto foi contra o seu habitual, que era sempre planejar tudo e isso influenciou bastante como experienciou a missão e a deixou frustrada. Refere o quanto se sentiu aliviada quando acabou a missão, onde há muito pressão por conta do dinheiro investido e porque também era uma experiência que estava dependendo para a conclusão de uma parte do seu estudo.

“(…) vão nos dizendo e temos a preparação e que as condições são extremas, fazemos algum tipo de preparação para nos habituarmos caso de as coisas não correrem da melhor forma. Mas depois o que aconteceu em (...) foi tudo o que era quase imprevisto de acontecer, aconteceu. E depois eu estava muito habituada a...programo muito, planeio muito o que vou fazer, todos os passos, todas as experiências, tudo muito direitinho. Quando eu cheguei lá apercebi-me que a maior parte dos planos que eu tinha feito não ia correr dessa forma (...) pronto e desse tempo todo nós tivemos de nos adaptar (risos) e basicamente de um mês, tivemos de ficar lá dois meses para conseguir fazer a experiência porque depois era ou regressávamos sem a experiência feita ou então tínhamos que ficar lá mais tempo. Depois havia outra condicionante que depois não tinha como vir embora porque, entretanto, os voos estavam cheios, tudo tava cheio, entretanto as bases também já não conseguiam...porque nós temos que dizer mais ou menos o tempo estimado que estamos lá e depois pode se prolongar mas depois também não pode se prolongar muito mais.(...) a seguir senti um alívio enorme porque nessa altura a pressão é muito grande, porque está muito dinheiro em jogo e depois não é só isso, é também ...naquele caso era uma experiência para o meu Doutoramento e eu não sabia se ia uma segunda vez, por isso podia ser a única vez que eu ia e eu só tinha uma maneira de fazer a experiência mesmo lá e hum... e é essa frustração e depois associado, durante esse período foi essa frustração e o facto de uma pessoa se sentir impotente porque são coisas que nós não controlamos...”

Este participante também menciona como é importante para quem vai para essas missões para lugares extremos haver uma preparação mental para lidar com o fato de que nem sempre as missões vão correr como se é planeado. Diz como depois de um tempo já estava cansada de estar lá, conectado também com a expectativa que deveriam ter ido embora e acabaram por ficar muito mais tempo por conta das condições climáticas. No entanto acaba em uma nota positiva dizendo que se pode experienciar algo que muitas pessoas têm oportunidade de experienciar.

Como alguns dos participantes anteriores também comentaram, menciona como a experiência de ter vivido a primeira missão a ajudou a estar mais preparada para sua segunda expedição. Fala de algumas dificuldades vividas, muito trabalho, privados de dormir de vez em quando, sobre a própria comida, onde não tem quase nenhum acesso a muitos tipos de alimento, como frutas e do frio.

Também aponta sua experiência na base chinesa com muitas regras e com alguma diferença no tratamento entre homens e mulheres, enquanto em outros ambientes como o navio espanhol não notou essa diferença.

## **Participante 5**

O participante 5 é licenciado em Biologia Marinha, com doutoramento em Fisiologia Animal. Já foi para a Antártida cinco vezes. Quando questionado sobre um evento positivo na sua vida pessoal o participante fala sobre um momento profissional em que ficou muito feliz por ter conseguido uma posição de investigador em uma posição permanente de uma área difícil, mas também já menciona um lado negativo que é ter a dualidade de ser muito bom ter esse trabalho, mas não haver muitas opções de progressão de carreira.

“(…) portanto foi um momento profissional que foi bastante positivo porque na ciência, ter uma posição mais ou menos permanente é, como todos sabemos, muito difícil. Portanto, foi muito bom. Portanto antes, o processo foi demorado, (...) foi um bocadinho angustiante, vá, ou pelo menos a incerteza é um bocadinho complexa. Depois, sim, fiquei obviamente bastante feliz por ganhar a posição, até porque isso também na altura conjugava-se bem com a minha vida profissional, digamos assim, porque , perdão...com a minha vida pessoal (...)em termos profissionais isso foi bastante bom, hum...os primeiros anos foram muito interessantes, digamos que de algum tempo para cá, é complexo porque apesar da posição ser permanente não tem havido progressão na carreira dentro do centro, portanto, quer eu quer os meus colegas que estamos nas mesmas posições, alguns a mais tempo que outros não temos tido progressão e depois, vá, só para dizer aqui um bocadinho a posição permanente cria-nos um problema que é, como é permanente não a queremos deixar mas também, por outro lado isso impede-nos um pouco de procurar outras coisas...”

Já quando foi pedido para mencionar um evento positivo na Antártida, é interessante que o participante 5 menciona o mesmo evento que o participante 4, onde houve o atraso da chegada no material. Também menciona sua primeira expedição para a Antártida sendo especialmente positiva do ponto de vista pessoal. E apesar das dificuldades conseguiram uma solução e salvar o projeto que isso deixou eles muito felizes.

“Hum... um evento marcante positivo, um evento só se calhar é difícil de descrever...em termos da realização pessoal, (...) tivemos o desenrolar de um evento negativo que foi...o nosso material demorou cerca de um mês até chegar, portanto nós ficamos ali sem poder fazer muitas coisas mas como consequência disso acabamos por ter que fazer um cruzeiro, vá, ter entre aspas, mas ter que fazer um cruzeiro no navio espanhol sem pouco trabalho, ou seja, quase que não tínhamos trabalho para fazer porque a nossa experiência nesse cruzeiro foi uma forma de nós sairmos da base, onde já não podíamos ficar mais tempo até podermos voltar ao avião, portanto aquilo foi solucionado ficando no navio , acabou por ser um cruzeiro, um cruzeiro um bocadinho sem trabalho e mais de passeio vá. Portanto em termos positivos, em termos positivos

da Antártida é sempre...se calhar a minha primeira experiência na Antártida foi especialmente positiva do ponto de vista pessoal porque...foi incrível lá chegar a primeira vez e perceber o que havia e perceber o que não havia (...) depois se calhar um evento positivo foi nós conseguirmos perceber que conseguirmos pescar bem, não vá, prendermos os peixes para trabalhar e uma das dificuldades era como é que íamos conseguir pescar os animais porque não era claro e encontramos o local e a técnica onde conseguimos apanhar mais peixes, foi também uma coisa positiva, que nos deixou bastante felizes porque a partir desse momento todo o projeto estava lá, salvo!”

Em seguida passamos para os eventos negativos. Na sua vida profissional menciona novamente como na posição que está agora não há muitas opções para progredir na carreira. Também menciona que quando os projetos que realiza não são aceites. Sendo esses pontos negativos que geram frustração, mas o resto se consegue manejar.

“Hum...negativo, negativo...apesar que não é uma coisa que seja propriamente negativa...a este detalhe, portanto nós temos...eu digo isso porque um detalhe que nós, não é propriamente mal, mas é um detalhe que nós temos andado a trabalhar que é enfrentar as progressões das carreiras, isto é um pouco negativo. Não é ...eu também tenho tido sorte porque tive sempre bolsas cada vez que me candidatei...especialmente negativo...hum...sinceramente não tenho assim nada que eu possa dizer que seja, que seja especialmente negativo...hum...bem, talvez o facto de não conseguirmos (...)depois não ganharmos o projeto por exemplo, acho que nesse caso é, são processos negativos basicamente, são se calhar assim as frustrações maiores que temos em termos de trabalho, acho eu, porque felizmente o resto vai se conseguindo manejar vá.”

Passamos então para eventos negativos na Antártida, menciona como novamente a expedição que ocorreu anteriormente, como tudo o que tinha sido planeado não ocorreu como esperado por conta dos materiais e das condições meteorológicas. Fala como foi difícil gerir também membros da sua equipa que tinha menos experiência.

“Sim, eu se calhar foi o mais negativo. Nós chegamos...o equipamento era suposto chegar no dia cinco de janeiro, nós planeamos para chegar a oito, chegamos a oito, o equipamento afinal ainda vinha no navio, portanto não chegou. (...) portanto em termos de gerir todo esse processo foi complicado porque nós..., portanto, eu estava com uma aluna (...) portanto gerir a frustração dela já não foi, não foi fácil. Depois acabamos por conseguir que ficássemos na base (...) conseguimos fazer algumas das experiências (...) depois embarcamos no tal navio, portanto eu disse que ao mesmo tempo mal em termos da perspectiva do trabalho e depois acabou por ser um momento bom...”

Menciona como é importante tenta se relacionar com outras pessoas fora da sua equipa, fazer parte da comunidade como um todo. Fala também sobre o caso dos chineses e como difícil em termos de comunicação, cultura e fala também sobre hierarquia, onde tudo tem de se falar com o chefe. Fala como dependendo do líder que se tem faz muita diferença.

No geral este participante parece utilizar estratégias reavaliar a situação, e também existe alguma menção para pensar como resolver problemas.

## Participante 6

O participante 6 fez biologia e sua área é sobre o ambiente e efeitos ambientais. Fez investigação sobre os efeitos dos humanos na Antártida, foi a uma expedição para a Antártida. Quando foi pedido para pensar em um evento positivo menciona o nascimento do seu filho na sua vida pessoal e na sua vida profissional fala sobre como a Antártida foi muito marcante. Fala sobre como há muito entusiasmo nesses momentos, mas também tem muito nervosismo e ansiedade.

“ O pessoal é incontornável será o nascimento do meu filho...um evento profissional...assim o mais marcante...hum...e eu sei lá... a viagem à Antártida foi muito marcante na realidade porque para um biólogo há sempre dois viagens, ou três fundamentais que são sempre marcantes, que é aos Galápagos , à Amazônia e à Antártida ou às zonas polares...hum...portanto eu poderia dizer a viagem à Antártida (...) Nos momentos marcantes é o entusiasmo...eu acho que sim, é o entusiasmo para além obviamente, claro que há todo o conjunto com outros sentimentos, desde o nervosismo, a ansiedade, mas a mim o que mais me domina nestes momentos é o entusiasmo, eu acho que sim.”

Na Antártida menciona como quando o trabalho é terminado e completo é muito positivo, no entanto também menciona que também é negativo por ficar longe da família.

“Hum...sei lá (...) o que de repente me vem mais à memória é o termos conseguido fazer o trabalho, é assim um momento positivo falando mais obviamente do lado profissional, até porque no lado pessoal é mais difícil, não é? Estamos longe da família, estamos longe dos nossos é mais difícil apontar assim um positivo, mas assim no geral foi um sentimento de conseguir completar o trabalho, sentimento de realização pessoal de ter ido, de ter investido naquela viagem e de ter conseguido chegar aos objetivos, para a viagem.”

Quando pedido para falar sobre um evento negativo na sua vida pessoal ou profissional, fala como na sua vida profissional geralmente não valoriza eventos negativos, não dar muito importância então acaba mencionando um evento negativo na sua vida pessoal, que foi a morte do seu pai, onde não era em muitos detalhes, mas fala como foi complicado.

“Negativo...eu tento dizer da vida pessoal porque eu na vida profissional tendo a não valorizar os eventos negativos, eles não são assim tão importantes porque é só a vida profissional. (...) Um evento negativo foi a morte do meu pai (...) Foi um processo de doença prolongada...hum...e foi difícil, foi muito complicado.”

Passamos então para os eventos negativos na Antártida, onde novamente menciona como tenta não dar muito importância ao negativo na sua vida profissional e menciona como algo negativo durante a missão seria o frio.

“Aí, não ficou nada negativo marcado na minha mente... Eu não sou uma pessoa de...honestamente, é como eu disse, eu acho que muitas vezes quem passou por coisas complicadas no ponto de vista pessoal deixa de dar importância às coisas negativas do ponto de vista profissional. Ou deixa de achar negativas porque na realidade foi uma viagem tão interessante sobre o ponto de vista profissional que não consigo apontar Fernanda um evento negativo. Só se for, sei lá, o frio...”

O participante realmente parece tenta não dar muito importância para o negativo que passa na sua vida profissional, onde parece pôr em uma perspectiva onde no pessoal dá muito mais valor e quando compara com o profissional não dá tanto valor.

Nesta participante parece haver muita diferença em como lida com os eventos negativos na sua vida cotidiana e na sua vida profissional, incluindo também sua missão na Antártida, onde poderíamos encaixar em não envolvimento, de tentar evitar pensar sobre os problemas, mas talvez passa mais pelo envolvimento mas na reavaliação, onde aqui sempre que vê ser algo negativo passa pelo processo de não dar muito valor.

## **Participante 7**

O participante 7 é da área de Biologia, estando focada em investigação sobre as alterações climáticas, foi a uma expedição para a Antártida.

No evento positivo na sua vida pessoal fala sobre a finalização do seu mestrado, como ficou muito feliz, tranquila e realizada quando acabou, no entanto, durante o processo teve bastante stress.

“Um momento positivo da minha vida... okay... Sei lá, por exemplo ao nível do trabalho, por exemplo no meu Mestrado correu muito bem, foi um dia muito contente onde teve a família e os amigos e antes muito stress, como é óbvio. E, portanto, a concretização do objetivo em si, de ter uma boa nota, ter a família lá junto, a namorada, os amigos e pronto, uma felicidade e uma tranquilidade depois muito grande, sensação de realização. E de ter aqueles que gostamos perto de nós.”

Começamos então a falar sobre um evento positivo na Antártida e logo a primeira coisa positiva que o participante diz é sobre a sensação de todos se ajudarem. E como devido a condição adversa existe sempre a necessidade de ajudarem uns aos outros.

“(…) eu acho que a minha experiência na Antártida, eu acho que no geral foi toda muito positiva. Um momento positivo, aquilo que eu guardo mais foi, por exemplo, no campo, quando íamos para o campo sobre condições adversas, toda gente uma sensação de entreaajuda.

Na próxima fase da entrevista, falamos sobre o negativo na sua vida pessoal, onde fala sobre a morte do seu avô, como foi difícil lidar com todo o processo.

“Um momento negativo...hum...um momento negativo na minha vida pessoal ou profissional...Eu acho que foi talvez a morte do meu avô um momento negativo da minha vida, na altura essencialmente a minha avó teve um aneurisma e perdeu algumas capacidades cognitivas e ficou em um lar e depois o meu avô que viveu a vida toda com ela ficou desamparado digamos assim, e houve ali uma perda de vontade de viver que me custou muito a lidar, okay?”

Finalmente passamos para o evento negativo na Antártida e o participante fala como o trabalho é muito intenso e como se torna cansativo, não só por frio, chuva, mas também poucas horas de sono. Fala sobre como à certa altura, depois de todos esses conjuntos de condições ficou farto.

“Um momento negativo na Antártida... hum, é assim nós tínhamos de recolher muitos dados e a dado momento tornou-se muito cansativo o que estávamos a fazer, porque andávamos muitas horas no campo ao frio e a chuva, e depois ficávamos à noite, durante até as três, quatro às vezes a processar os dados, a processar solo e água e eu lembro de estar completamente farto, de querer ir dormir uma noite, e portanto nós termos de continuar para concretizar o nosso projeto. Lembro que até de uma das vezes era estar com uma seringa a filtrar uma coisa que eu já estava completamente farto para aí às três da manhã e aquilo tem um ritmo certo para ser feito e eu acho que é esse o momento mais negativo da experiência da Antártida do que eu guardo esse momento às três da manhã ao fim de três ou quatro dias sem dormir quase, tá com uma seringa na mão ...”

Também menciona algumas das suas maneiras de lidar com certas situações na Antártida, onde observamos que procura ajuda e conforto de outros e fazer algo prazeroso, como ouvir música.

“(…) Mas mais importante do que isso eu acho que são fatores de apoio, por exemplo, eu tenho a certeza de que a minha experiência teria sido muito diferente por exemplo se eu não tivesse ficado a dormir com o ... que é português e com o ... na mesma camarata que nos damos bem. (...) de gente que também sentia a necessidade de acabar por apoiar uns aos outros. E eu acho que isso acaba por ser, na minha experiência, acho que isso acabou por ser mais importante do que as características individuais de cada um. Agora individualmente, (...) Eu me lembro por exemplo que coisas pequeninas, por exemplo uma manhã eu me lembro que me apetecia ouvir música e naquela manhã o ... por acaso e o ... não estavam na camarata, e isso foi quase uma alegria do meu dia de eu poder

estar a vestir-me e não estar com ninguém , estar sozinho só a ouvir a minha música, a vestir-me ali tranquilo e isso fez logo o meu dia. Eu acho que é um bom exemplo.”

## **Participante 8**

Enfim chegamos ao nosso último participante que é da área de Psicologia das Organizações, tendo doutoramento em Gestão de Recursos Humanos, investigador e especializado em Adaptação de equipas.

O evento positivo na vida pessoal do participante 8, como alguns dos nossos participantes anteriores, também foi o nascimento do seu filho. Fala antes do nascimento em si , a partir do momento que descobriu houve uma enorme expectativa, onde há tanto ansiedade como excitação e quando seu filho nasceu, ocorreu uma mudança de realidade. E agora quando descobriu que iria ter seu segundo filho, sentiu uma sensação muito boa, mas agora, por ter experiência com seu segundo filho está mais tranquilo.

“Epa...é um grande cliché, mas sim é o nascimento do filho provavelmente. E agora não sei, e acho, sei que foi igualmente o nascimento do filho e agora quando cheguei descobri que ia ter outro. E com o nascimento do filho foi muito, sei lá, há uma expectativa muito grande, não é, do momento e depois eu lembro me que à medida que o momento se aproxima começa há sentir uma ansiedade e excitação, mas há muita ansiedade. (...) Depois...epa nem consigo descrever muito bem, sei que o momento foi assim uma, parece que foi uma mudança de realidade, ou seja, minha realidade mudou completamente...a partir do momento que o vejo...não sei descrever bem, a minha realidade mudou completamente e depois foi quando o peguei ao colo e olhei para ele e isso foi...ah não sei, acho que a sensação do tempo para, mais ou menos a mesma coisa , acho eu, quando nos apaixonamos por alguém e aquilo de repente congela tudo à volta e só vemos aquela moldurazinha (...) Hum... depois colado a isso com a notícia que ia ter um segundo...aí como não havia nenhuma expectativa foi muito mais intenso. Foi o apanhar de surpresa, aí foi muito mais intenso...depois também passou, ou seja, ficou uma coisa boa, mas mais tranquila. Mas houve ali um pico gigante de muitas emoções positivas depois atenuaram-se que é normal, mas pronto associa-se as duas coisas, sim isso da vida pessoal. É isso sim.”

Falamos então sobre os eventos positivos nas suas missões para a Antártida, onde o participante 8 fala sobre como sua primeira expedição teve um grande marco, onde há muito antecipação e um culminar de muita preparação. Também dá muito importância sobre a experiência com outras pessoas. Onde menciona um acontecimento específico, onde um simples gesto fez com que pode ser relacionar melhor com um dos investigadores na Antártida. É interessante que menciona o fato de pôr ser psicólogo neste contexto específico existe alguma desconfiança por parte dos outros investigadores.

“Na Antártida...acho que aí tenho alguma dificuldade de definir um...hum...eu acho que...yah, talvez é sempre marcante a primeira vez que baixei antes de aterrar e vi pela primeira vez porque foi a materialização de dois anos de espera (...) Depois momentos marcantes...pela positiva, não sei...um, eu diria que foi as experiências pessoais com as outras pessoas, okay? Sei lá, eu conto sempre essa história. Primeiro um dos momentos marcantes pela positiva foi a história que estou sempre a contar das maçãs, oferecer uma maçã ou duas maçãs a um tipo e de repente a todo um mundo novo dentro da base que eu desconhecia e que se abre porque eu lhe dei uma maçã e isso para mim foi um momento marcante que me ficou como que uma coisa tão simples gerou uma mudança radical na postura das pessoas e isso foi um momento marcante. E depois por tudo que teve associado, as relações melhoraram imenso, deixei de ter a sensação, aquela sensação de E.T., porque andava tudo um bocado desconfiado com os psicólogos ou com o psicólogo. Tirando isso, houve um momento (...) na primeira campanha de ter saído com um grupo de portugueses para fazer umas recolhas da água de uns lagos e nós fomos a uma ilha ao lado da base onde estávamos e essa ilha, pronto, tem um monte e quando chega ao cimo do monte tem uma vista incrível sobre a região toda...e lembro-me perfeitamente de ter um momento de transcendência (...) E isso deve ter sido um dos momentos mais transcendentais, transcendentais que eu já experimentei. Estar em um sítio, naquela altura conseguia estar só eu porque acho que até estava de costas para eles ou não sei se estava um bocado sozinho e ver tudo que estava a se passar à minha volta e foi uma sensação de... não sei descrever muito bem, foi boa, foi muito boa, mas foi...não foi desse planeta, pronto.”

Depois de falarmos sobre isso, passamos então para falar sobre os eventos negativos na sua vida pessoal, o participante descreve um ano particular da sua vida em que teve três acontecimentos particularmente negativos, o término de um namoro, a morte do seu cão e a morte do seu avô. Fala como para lidar com cada uma dessas situações teve de lidar de maneira diferente, onde algumas correram melhor que outras. Onde, por exemplo, uma das maneiras que lidou com uma das situações foi chorar e desabafar com amigos e outra, por ser algo que não teve oportunidade de se expressar muito, já não correu tão bem.

“Hum...opa, pessoal pela negativa...eu não consigo, eu tenho alguma dificuldade em dizer qual foi o mais, mas eu consigo identificar perfeitamente um ano e foi 2009.Epa, foi um ano violentíssimo porque estava no meio de uma relação muito complicada, essa relação acabou, tive que acabar essa relação porque estava a atingir ao ponto de úlceras gástricas e coisas do género por somatização porque comecei a bater mal. Então essa relação acabou e foi horrível porque a relação acabou connosco a gostar um do outro mas aquilo não dava e fechou ali, só que depois...parece que aconteceu tudo, foi isso, morreu-me o cão, que era como se fosse família...eu trocava o nome do cão com a minha irmã e vice-versa, isto era a gravidade...isto era onde o cão estava localizado no meu cérebro, portanto, estava ali ao lado da minha irmã e eu gosto muito da minha irmã. (...) Sim, e morreu o meu avô que era e é uma referência para mim, então foi ali em um

espaço de seis...foi entre março e novembro, foi entre março e novembro aconteceram essas três coisas...epa, foi uma fritaria...aliás acho que primeiro morreu meu avô...yah, novembro, depois foi meu avô, foi namoro e foi o cão. Surreal, pronto, e aí foi mesmo mal, foi mesmo duro (...) Então acho que essa parte passou se assim, depois tentar relativizar e por as coisas em perspectiva, ou seja, perceber que era mal, mas era menos mal que a situação contrária. Do cão, o cão foi o pior porque não se falou nisso, era tabu lá em casa, portanto acho que ficou ali a remoer. Do avô, eu não sei...do avô acho que resolvi de uma maneira muito simples, foi...fiz um agradecimento especial na tese de mestrado (...).

Passamos então para um evento negativo na Antártida, onde menciona uma situação com um colega de equipa em particular. Onde houve desentendimentos sobre uma parte da investigação e como a partir dali as suas emoções foram suprimidas e algo simples, como esse colega ter de movimentar a mala do participante gerou um maior conflito pois na verdade estava era já acumulado com a situação anterior, apesar que racionalmente sabia que não era assim tão grave, mas que foi o gatilho para libertar suas emoções.

“O evento mais negativo que eu tive na Antártida foi na primeira campanha...e foi porque na altura...apareceu-me uma miúda (...) E ela apareceu-me, depois explicou-me o enquadramento e eu pensei, okay por um lado é fixe ouvi la por outro lado provavelmente isso são dados que iam ser importantes para o trabalho que estamos a fazer e fui ter com o meu colega, que na altura tinha vindo comigo a última da hora. E isso, olha temos aqui essa pessoa que está a disposta a fazer uma entrevista agora connosco e eu gostava mesmo de a entrevistar, bora lá? E o meu colega na altura disse que não, não, não quero ir agora entrevistá-la e agora não faz sentido. Houve ali um desentendimento...por feitios e formas de funcionar diferentes e quando ele disse aquilo, eu na altura também podia ter dito, okay então eu entrevisto-a, mas acabei por não o fazer e aquilo deixou me mesmo muito irritado, fiquei mesmo zangado. (...) isto criou uma...uma mágoa e um ressentimento em relação à ele que teve ali durante dois ou três dias a marinar e depois chegou ao ponto que, por exemplo, ele pedir se eu podia por a minha mala fora do quarto, no corredor, porque o quarto era pequenina e tava atravancado. E eu disse que sim, que logo tratava disso e quando chego ao quarto ele já tinha posto a minha mala no corredor...pah, e eu aí passei-me e às tantas estávamos lá, já não sei, à espera de uma saída qualquer de grupo e eu chamei-o e expus-lhe a situação...hum...ele também ficou todo ofendido porque disse que ele também tinha abdicado de coisas dele e que não sei que para estar lá e que não admitia que eu o cobrasse etc e etc...hum, e eu tive que lhe explicar, epa que tu não mexes nas malas das pessoas porque não interessa...pronto, e isso foi uma situação muito, para mim muito tensa e foi provavelmente uma das experiências mais negativas que eu tive que foi estar com uma pessoa que eu conhecia mais ou menos, que sabia que era uma pessoa muito particular e essas duas situações coladas uma a outra fizeram-me perceber isso que é, pah, tem muito cuidado com que tipo de pessoa com que se vai, não é que são más pessoas mas por causa da forma de se funcionar. E sim, isso foi uma experiência muito negativa, ou seja, meter alguém que não está completamente alinhado e depois tem comportamentos que são desajustados ou que não podemos considerar dos mais ajustados que provoca muito mal-estar, eu estava...estava furioso com ele.”

É interessante ver o ponto de vista de um psicólogo sobre seu ponto de vista e vivência em ambientes extremos, onde mais tarde iremos pegar em alguns pontos na discussão.

Neste participante em particular podemos observar algumas das estratégias utilizadas, indo de desabafar seus sentimentos, procurar ajuda e conforto de outros, fazer algo para resolver seu problema e também de evitar pensar sobre o problema no caso do problema com o colega na Antártida.

### **Análise final – indivíduos**

Depois de nos aprofundarmos em cada participante, as estratégias de regulação emocional mais observadas aqui foram na área de desviar o foco de evitar pensar sobre o problema, fazer algo prazeroso, realizar uma atividade exigente. Do lado de envolvimento reavaliação das emoções, desabafar e procurar ajuda em outros são os mais comuns.

Finalmente depois de termos analisado cada participante e sua maneira de lidar com situações positivas e negativas, iremos agora passar a analisar como lidam os participantes como grupo.

### **Experiência e regulação emocional em grupo**

Com ajuda do MaxQDA e a análise realizada nas entrevistas, foi possível identificar algumas das estratégias utilizadas pelos participantes para melhorar ou piorar os afetos de grupo.

É relevante mencionar novamente a tabela 4, onde os membros da equipa parecem estar quase todos de acordo com os eventos positivos, onde parece que a primeira missão para a Antártida tem particularmente um impacto forte nos participantes, tantos nos que foram duas vezes tanto nos participantes que foram mais dez vezes.

Em seguida o sucesso de recolha de dados na missão e particularmente interessante para a regulação de afetos entre os membros, a colaboração com outros colegas, tanto na própria equipa, como com colegas da base que os participantes estavam, como com colegas de outras bases. Apesar das estratégias para melhorar os afetos não foi encontrado em específico os comportamentos esperados e mencionados na Tabela 2, mas foi possível encontrar alguns temas mencionados pelos membros de equipa que melhoram os afetos. Um dos principais é da

colaboração no trabalho e ajuda, não só entre os membros da equipa, mas com colegas de outras bases. Abaixo se encontra alguns desses exemplos pelos participantes:

“A Antártida é um ambiente diferente, pronto, é um ambiente muito mais isolado, onde a cooperação entre as pessoas dos vários programas polares é muito grande, pronto, eu diria que também há rivalidades, como em tudo, não é? Principalmente do ponto de vista, sobretudo mesmo do ponto de vista científico, pronto, as pessoas podem trabalhar em áreas que se intercetam ou são áreas parecidas, mas acho que de uma maneira geral há uma cooperação muito grande entre toda gente, eu acho que isso é algo que eu gosto bastante, é muito interessante ver as pessoas de diferentes culturas, de diferentes países que, digamos de países rivais como...politicamente muito diferentes mas depois no terreno não se comportam como tal, pelo menos as pessoas não se comportam como tal. Os países podem ter as suas rivalidades, mas depois no terreno se ajudam, entre ajudam-se.” (Participante 1)

“Que me marcou muito, e depois a camaradagem que se desenvolve nessas campanhas na Antártida também torna isso bastante especial, trabalho em equipa, em ambientes mais isolados.” (Participante 3)

Em específico vemos a descrição de quando um dos participantes estavam em uma missão e o material necessário para sua investigação não chegaram ao local, onde tiveram ajuda de outras bases com alguns equipamentos.

“E depois há outras coisas que também nos apercebemos que é exatamente por esse tipo de incidentes que nós precisamos muito da ajuda de outras pessoas, das outras bases. Nós tivemos, por exemplo, eu tive na base chinesa, há algumas bases perto, nomeadamente a do Chile e eles acabaram por ajudar muito nesse intercâmbio para conseguirmos ter o material o mais adequadamente possível.” (Participante 4)

Depois em termos de piorar os afetos, houve duas menções detalhadas onde os participantes mencionam situações onde podemos observar em termos de regulação emocional algumas estratégias, como envolvimento afetivo e envolvimento comportamental, onde o participante teve de alertar ao um membro da sua equipa que necessitava de ajuda e se não o fizesse estava a prejudicar a recolha de dados.

“Vais estragar tudo, quer dizer, é um...eu acho que esse foi um dos pontos que eu achei, foi o fim do mundo? Não. Houve...quer dizer, pontos negativos...também a um aspeto muito importante Fernanda...o que tu sentes na Antártida, principalmente quando tás com um número reduzido de pessoas, as coisas têm a tendência a transbordar de uma perspetiva muito maior do que depois quando saís de lá e vais a pensar no assunto a dizer, yah, aquilo não foi nada.” Éramos só três ou quatro...e vou dar-te um exemplo que foi chato, mas novamente demos a volta, mas eu tive de abordar foi também, estávamos em uma saída de campo em que...tínhamos sempre um assistente que nos

ajudava porque o albatroz, estilo gaivota, o albatroz é uma ave muito grande em que nós estávamos a por pequenos aparelhos nas costas nesses animais então precisamos sempre de duas pessoas (...) à espera de que ele viesse então apanhei um frio do caraças e depois, cá está, tive de ser profissional e chamar-lhe a atenção, epa isso não pode voltar a acontecer, não sei que. Foi um caso que eu me senti muito desconfortável porque tava a me sentir não como colega, amigo mas como alguém que eu tinha de me...tinha de alertá-lo para as coisas continuarem a funcionar bem, para ele não se esquecer mesmo, mas que não levasse à mal, era...cá está, naquela perspetiva de não querer nunca naquele contexto de superioridade ou qualquer coisa, era resolver o problema mas ter de explicar, claro que estás em uma situação assim um pouco desconfortável...essa é má.” (Participante 2)

Também um acontecimento descrito por um dos participantes foi possível observar nas estratégias para piorar os afetos, mais especificamente de rejeição, onde primeiramente o participante teve a estratégia de maneira onde tentou retirar-se da situação primeiro, mas isso causou com que mais tarde tive um confronto com seu colega de maneira a criticá-lo.

“O evento mais negativo que eu tive na Antártida foi na primeira campanha...e foi porque na altura...apareceu-me uma miúda que tinha sido assediada duas vezes por um militar e ela queria, e depois ela sabia que eu era psicólogo e as tantas ela queria só falar, e ela não tava assim (...) fui ter com o meu colega, que na altura tinha vindo comigo a última da hora. E isso, olha temos aqui essa pessoa que está a disposta a fazer uma entrevista agora connosco e eu gostava mesmo de a entrevistar, bora lá? E o meu colega na altura disse que não, não, não quero ir agora entrevistá-la e agora não faz sentido. Houve ali um desentendimento...por feitios e formas de funcionar diferentes e quando ele disse aquilo, eu na altura também podia ter dito, okay então eu entrevisto-a, mas acabei por não o fazer e aquilo deixou me mesmo muito irritado, fiquei mesmo zangado. (...) e isto criou uma...uma mágoa e um ressentimento em relação à ele que teve ali durante dois ou três dias a marinar e depois chegou ao ponto que , por exemplo, ele pedir se eu podia por a minha mala fora do quarto, no corredor, porque o quarto era pequenina e tava atravancado. E eu disse que sim, que logo tratava disso e quando chego ao quarto ele já tinha posto a minha mala no corredor...pah, e eu aí passei-me e às tantas estávamos lá, já não sei, à espera de uma saída qualquer de grupo e eu chamei-o e expus-lhe a situação (...) hum, e eu tive que lhe explicar, epa que tu não mexes nas malas das pessoas porque não interessa...pronto, e isso foi uma situação muito, para mim muito tensa e foi provavelmente uma das experiências mais negativas que eu tive que foi estar com uma pessoa que eu conhecia mais ou menos, que sabia que era uma pessoa muito particular e essas duas situações coladas uma a outra fizeram-me perceber isso que é,

pah, tem muito cuidado com que tipo de pessoa com que se vai, não é que são más pessoas mas por causa da forma de se funcionar. E sim, isso foi uma experiência muito negativa, ou seja, meter alguém que não está completamente alinhado e depois tem comportamentos que são desajustados ou que não podemos considerar dos mais ajustados que provoca muito mal-estar, eu estava...estava furioso com ele (...) Fiquei tão irritado com essa situação em particular que todo o resto só foi para alimentar minha irritação. (...) E isso naquelas condições é conviver todos os dias torna-se...vai cansando. Pronto, e naturalmente quando há umas situações dessas mais de limite, que ali uma oportunidade para fazer um trabalho e ainda este de fazer algum trabalho não só de investigação, mas social e a pessoa não está responsiva...isso foi mal, foi mal”.

Participante 8

Também existe algumas menções importantes do lado negativo que afeta a convivência na equipa, apesar de não ser específicas como na Tabela 2, os entrevistados falam como é natural depois de algum tempo de convivência em um ambiente tão isolado começar a haver atritos porque ficam juntos vinte e quatro horas por dia, e como na Antártida as emoções sentidas são maximizadas, levando que algumas situações pareçam pior do que são. Podemos observar isso em alguns dos comentários abaixo:

“Mas depois, é a situação de também estarmos a lidar com o nosso colega, não é, vinte quatro horas por dia e depois temos a frustração e depois já não estamos assim na nossa melhor forma, tão bem-dispostos e pronto, esse período é...é um pouco mais crítico mas no final eu senti um grande alívio e porque finalmente, apesar de tudo, ter conseguido...” Participante 4

“(...) Houve...quer dizer, pontos negativos...também a um aspeto muito importante Fernanda...o que tu sentes na Antártida, principalmente quando tás com um número reduzido de pessoas, as coisas têm a tendência a transbordar de uma perspetiva muito maior do que depois quando saís de lá e vais a pensar no assunto a dizer, yah, aquilo não foi nada.” Participante 2

“(...) também é preciso gerir às vezes a nossa capacidade de estar com as pessoas com quem vamos, porque uma coisa é trabalharmos no dia-a-dia, em que trabalhamos das nove da manhã às cinco da tarde com aquela pessoa e depois cada um vai para a sua

casa. Outra coisa é quase vinte quatro horas por dia com a mesma pessoa durante, no nosso caso, dois meses. Nós vamos...muito tempo...a nossa experiência é feita toda lá, ou seja, não vamos recolher amostras, portanto temos que fazer tudo lá. Portanto, ter animais, montar os sistemas onde pomos os animais, etc. E depois fazer as amostragens, é muito tempo...portanto, também é conhecer bem ou tentar conhecer bem as pessoas com quem se vá. Porque depois também é fácil, ao fim de um mês já houver pequenos atritos de...combinarmos às e...porque que não estás aqui ou fizemos assim ou fazer isso e não fizeste, a outra disse assim ou..., portanto, é fácil.” Participante 5

### O que é preciso ser para ir para a Antártida?

Durante a realização das entrevistas foi gerado um novo ponto que seria interessante de se analisar, do ponto de vista de pessoas que já foram para a Antártida, qual seria as principais características que alguém deve ter para ir para a Antártida de acordo com pessoas que já tiveram essa experiência e haver um bom funcionamento de equipa porque como ... menciona, a pessoa traz já consigo características que influenciam depois como a equipa funciona.

Também é importante referir que apenas a partir da entrevista quatro que foi começado a ser perguntado explicitamente ao participante qual era a característica que a pessoa deveria ter para ir para a Antártida, no entanto nos participantes anteriores foi possível através do que foi falado durante a entrevista o que achavam ser mais importante alguém ter.

Na tabela 5 podemos identificar qual são as características mais mencionadas pelos participantes.

Tabela 5. Características individuais essenciais

<b>Participantes</b>	<b>Características</b>
<b>P1</b>	- Flexibilidade - Capacidade de adaptação
<b>P2</b>	- Altruísta (perceber as necessidades dos outros a volta) - Disciplinado - Organizado - Estar disposto a viver a experiência por completo
<b>P3</b>	- Capacidade de adaptação - Dar o melhor de si
<b>P4</b>	- Capacidade de adaptação

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser solidário (ter atenção as pessoas a sua volta)</li> <li>- Ter espírito aberto</li> </ul>
<b>P5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser paciente</li> <li>- Flexibilidade (Com situações inesperadas e com as pessoas com quem se está)</li> <li>- Capacidade de gerir mal-entendidos</li> </ul>
<b>P6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser positiva</li> <li>- Capacidade de adaptação</li> <li>- Capacidade de trabalhar com outros</li> <li>- Conseguir seguir a liderança, tanto da base onde estão com o líder da sua equipa</li> </ul>
<b>P7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade de adaptação</li> <li>- Capacidade de controlar os sentimentos</li> </ul>
<b>P8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidade (Com situações inesperadas e com as pessoas com quem se está)</li> <li>- Ser alguém minimamente sociável</li> <li>- Estar motivado para a experiência</li> </ul>

## **DISCUSSÃO**

Como mencionado anteriormente na revisão de literatura, membros das equipas ICE estão em condições muito específicas, onde estão longe da sua família e dos seus amigos, se encontram em algum tipo de confinamento, estando em bases e quando saem encontra-se em condições perigosas, onde os próprios entrevistados mencionam, como as extremas condições climáticas, muito frio, juntando muitas vezes com o cansaço, apenas para recolher amostras e mesmo essa tarefa tem muitas dificuldades, como mencionadas pelos entrevistados, como o frio, cansaço e outros stressores. (Golden, Chang, & Kozlowski, 2018).

Algo que é interessante de se observar é que com base nisso é normal que os membros dessas equipas procurem regular suas emoções, e iriam primeiro para seus membros de equipa e colegas da base, onde é notável de se observar nos acontecimentos para os participantes mais marcantes foi a colaboração e camaradagem com as pessoas das bases e conseqüentemente uma das maiores estratégias seria melhorar os afetos, no entanto, baseado em Niven, Totterdell e Holman (2009), apesar de não se encontrar apenas as estratégias específicas, podemos observar

como os membros da equipa procuram apoio dos seus membros, mas ao mesmo tempo pelo lado negativo encontramos envolvimento negativo afetivo, onde alguns dos participantes relataram situações onde tiveram que reclamar com um membro de equipa que se esqueceram de fazer algo, como ajudado em uma tarefa. Também nos piorar os afetos podemos encontrar o envolvimento comportamental, onde os participantes tiveram de desafiar o comportamento de um dos seus membros de equipa.

De acordo com os relatos dos participantes é normal que depois de algum tempo na missão, começa a haver menos paciência, mais atrito e mais desentendimentos entre os membros da equipa e isto pode estar associado com depois que existe há procura de apoio social, que é inevitável de acontecer pois os indivíduos dependem uns dos outros, no caso da Antártida dos seus membros de equipa e colegas da base, pode começar a agir como uma demanda de trabalho, pois exige trabalho afetivo, cognitivo e físico da parte da pessoa dando apoio. (Yang, Liu, Nauta, Caughlin, & Spector2016).

Também é importante se ter em atenção os indivíduos antes de analisar a equipa, e podemos ver que algumas das estratégias emocionais mais utilizadas pelos entrevistados é de desabafar, procurar ajuda ou conforto em outros, e também reavaliação de emoções, que passa por racionalizar as emoções, no entanto também houve alguma menção de como os indivíduos também procuram alguma fazer algo prazeroso ou alguma atividade que preferem estar sozinhos, por conta de estarem muito tempo com seus membros de equipa. Que vai de encontro com também vai ser preciso do suporte social, e isso pode ser visto como uma demanda de trabalho, pode haver a possibilidade de membros também ter de recusar suporte, causando ainda mais tensão entre os membros. (Palinkas, Johnson, & Boster, 2004).

As condições específicas também de indivíduos portugueses que vão para o contexto da Antártida é que Portugal não tem um base específica para sua equipa, ou seja, é inevitável que fiquem em bases de outros países, o que pode correr muito bem se forem alocados para bases com culturas parecidas, como a chilena, ou brasileira, no entanto, como os próprios entrevistados mencionaram, há uma maior dificuldade de adaptação quando ficam em bases com culturas completamente diferentes, como chineses ou russas, em que a dificuldade não é só a diferença da cultura mas também de comunicação mesmo verbal.

## **CONCLUSÃO**

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

Algumas das limitações encontradas foi de a investigadora não ter muito experiência, podendo haver algumas pequenas diferenças na forma em que a entrevista foi feita, apesar do guião ajudar a guiar, pode sempre haver alguns pequenos desvios que podem ter ajudado alguns dos participantes participarem mais ou menos da entrevista. Afinal é comprovado que quando um entrevistador tem mais experiência, sua percepção e como se comporta melhora, potencialmente influenciando a qualidade dos dados obtidos (Olson & Peytchev, 2007).

Baseado nas entrevistas realizadas, foi possível observar algumas das estratégias realizadas pelos participantes, mas seria essencial haver psicólogos que acompanhassem os indivíduos que vão para a Antártida durante as missões, não só para poder haver uma observação direta do comportamento da equipa de maneira mais objetiva, mas podendo também haver uma análise de como os próprios diferentes indivíduos experienciam as situações, onde neste estudo podemos apenas ter a visão subjetiva dos participantes.

O método qualitativo é essencial haver estudos em contextos de equipas ICE, para haver investigação nesta área desconhecida, sabendo especificamente o que acontece com os membros, através da sua própria descrição dos membros, sendo uma investigação mais exploratória. (Watkins, 2012).

### **Implicações Práticas**

Seria ideal haver convivência, dinâmicas e simulações de situações que podem ocorrer na Antártida com os membros de equipas que vão trabalhar juntos, para que os próprios membros possam conhecer melhor e confiar uns nos outros antes de irem para as missões, fazendo com que a equipa funcione melhor. Pois quando existe conflitos relacionado com a relação entre os membros isso pode afetar negativamente a performance da equipa. (De Dreu & Weingart, 2003; Tseng & Yeh, 2013; Spector, & Jones, 2004).

Nesses workshops realizados seria ótima haver o incentivo de estratégias de regulação emocional mais positivas, tanto individuais como de afetos de grupo, para quando os membros estiverem na Antártida, poderem utilizar a mais apropriada para os momentos certos e evitar isolamento dos membros das equipas, como também evitar conflitos.

Também seria ideal nesses encontros anteriores dos membros da equipa ICE para haver uma contextualização de como vai ser a missão, e informações sobre a base que a

equipa vai estar, para além só da investigação, também seria importante falar um pouco sobre a cultura daquela base e fosse ensinada pequenas frases para haver uma mínima comunicação com bases de línguas muito diferentes de Português.

Para a dificuldade de comunicação e contacto com bases de países onde a cultura e língua são completamente diferente de Portugal, seria importante haver pelo menos um tradutor para poder haver uma maior ponte e facilitando a estadia e trabalho da equipa portuguesa. Onde a comunicação verbal é uma das importantes para haver uma relação de trabalho de sucesso (Cañado & García, 2007).

Como foi mencionado pelos membros de equipas ICE, as emoções são maximizadas nestes contextos extremos, seria ideal haver psicólogos que pudessem estar especialmente preparados para lidar não só com as equipas quando existirem conflitos, mas para os indivíduos em si, podendo assim prover apoio psicológico.

Estes achados oferecem algumas das estratégias realizadas para regulação emocional pelos membros de equipas ICE no contexto da Antártida, tanto a nível individual como a nível grupal e os eventos que são gatilhos para tal e é um pequeno passo para que haja mais pesquisas nesse âmbito no futuro.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrett, L. F. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12(3), 413.
- Barros-Delben, P., Pereira, G. K., Melo, H. M. D., Thieme, A. L., & Cruz, R. M. (2019). Mapeamento de estressores no trabalho de expedicionários do Programa Antártico Brasileiro (PROANTAR). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35.
- Boavida, A. M., & Ponte, J. P. D. (2002). Investigação colaborativa: Potencialidades e problemas. *Reflectir e investigar sobre a prática profissional*, (1), 43-55.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?. *Emotion*, 7(1), 30.
- Cañado, M. L. P., & García, M. D. C. M. (2007). Intercultural communication in the global workplace: The case of multicultural teams in Spain. *Cultura, Lenguaje y Representación/Culture, Language and Representation*, 4(4), 185-202.
- De Dreu, C. K., & Weingart, L. R. (2003). Task versus relationship conflict, team performance, and team member satisfaction: a meta-analysis. *Journal of applied Psychology*, 88(4), 741.
- Devine, D. J., Clayton, L. D., Philips, J. L., Dunford, B. B., & Melner, S. B. (1999). Teams in organizations: Prevalence, characteristics, and effectiveness. *Small group research*, 30(6), 678-711.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 136.
- Finan, P. H., Zautra, A. J., & Wershba, R. (2011). The dynamics of emotion in adaptation to stress. *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*, 209-220.
- Francis, L., Monahan, K., & Berger, C. (1999). A laughing matter? The uses of humor in medical interactions. *Motivation and emotion*, 23(2), 155-174.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Golden, S. J., Chang, C. H., & Kozlowski, S. W. (2018). Teams in isolated, confined, and extreme (ICE) environments: review and integration. *Journal of Organizational Behavior*, 39(6), 701-715.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Kelly, J. R., & Barsade, S. G. (2001). Mood and emotions in small groups and work teams. *Organizational behavior and human decision processes*, 86(1), 99-130.
- Kozlowski, S. W., & Ilgen, D. R. (2006). Enhancing the effectiveness of work groups and teams. *Psychological science in the public interest*, 7(3), 77-124.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American psychologist*, 37(9), 1019.
- Leveton, L. B. (2014). Review of isolated, confined extreme environment studies
- Livingstone, K. M., & Srivastava, S. (2012). Up-regulating positive emotions in everyday life: Strategies, individual differences, and associations with positive emotion and well-being. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 504-516.
- Marks, M. A., Mathieu, J. E., & Zaccaro, S. J. (2001). A temporally based framework and taxonomy of team processes. *Academy of management review*, 26(3), 356-376.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of personality and social psychology*, 55(1), 102.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of personality and social psychology*, 60(1), 100.
- Morgan Jr, B. B., Glickman, A. S., Woodard, E. A., Blaiwes, A. S., & Salas, E. (1986). *Measurement of team behaviors in a Navy environment*. Battelle Columbus Labs Research Triangle Park Nc.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498.
- Olson, K., & Peytchev, A. (2007). Effect of interviewer experience on interview pace and interviewer attitudes. *Public Opinion Quarterly*, 71(2), 273-286.
- Palinkas, L. A., Glogower, F., Dembert, M., Hansen, K., & Smullen, R. (2004). Incidence of psychiatric disorders after extended residence in Antarctica. *International Journal of Circumpolar Health*, 63(2), 157-168.
- Palinkas, L. A., Johnson, J. C., & Boster, J. S. (2004). Social support and depressed mood in isolated and confined environments. *Acta Astronautica*, 54(9), 639-647.
- Paris, C. R., Salas, E., & Cannon-Bowers, J. A. (2000). Teamwork in multi-person systems: a review and analysis. *Ergonomics*, 43(8), 1052-1075.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition & Emotion*, 13(3), 277-303.

- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 3-33). Academic press.
- Proehl, R. A. (1996). Enhancing the effectiveness of cross-functional teams. *Leadership & Organization Development Journal*.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 410.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation.
- Spector, M. D., & Jones, G. E. (2004). Trust in the workplace: Factors affecting trust formation between team members. *The Journal of social psychology*, 144(3), 311-321.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of personality and social psychology*, 67(5), 910.
- Thoits, P. A. (1996). Managing the emotions of others. *Symbolic Interaction*, 19(2), 85-109.
- Tseng, H. W., & Yeh, H. T. (2013). Team members' perceptions of online teamwork learning experiences and building teamwork trust: A qualitative study. *Computers & Education*, 63, 1-9.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of happiness studies*, 8(3), 311-333.
- Watkins, D. C. (2012). Qualitative research: The importance of conducting research that doesn't "count". *Health promotion practice*, 13(2), 153-158.
- Weaver, S. J., & Salas, E. (2010, September). Training and measurement at the extremes: developing and sustaining expert team performance in isolated, confined, extreme environments. In *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* (Vol. 54, No. 1, pp. 90-93). Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications.
- Yang, L. Q., Liu, C., Nauta, M. M., Caughlin, D. E., & Spector, P. E. (2016). Be mindful of what you impose on your colleagues: Implications of social burden for burdenees' well-being, attitudes and counterproductive work behaviour. *Stress and Health*, 32(1), 70-83.
- Zimmer, M., Cabral, J. C. C. R., Borges, F. C., Côco, K. G., & Hameister, B. D. R. (2013). Psychological changes arising from an Antarctic stay: systematic overview. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 30(3), 415-423.

## **ANEXOS**

ANEXO A - Identificação de todos os prontos principais para a realização das entrevistas

Passo a passo	Explicação
<p><b>Enquadramento da entrevista</b></p> <p><b>Qual o objetivo da entrevista?</b></p>	<p>As entrevistas realizadas pretendem dar resposta ao seguinte problema de estudo:</p> <p><b>“Como é feita à regulação emocional em equipas ICE?”</b></p> <p>Sendo importante que as respostas nas entrevistas e os áudios utilizados sejam de pessoas que fazem parte dessas equipas.</p>
<p><b>Definição dos objetivos das entrevistas</b></p>	<p>Dar resposta à essas perguntas de investigação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que acontecimentos específicos causam respostas emocionais negativas ou positivas?</li> <li>2. Como é feita a regulação emocional em equipas ICE?</li> <li>3. Como os membros das equipas lidam com os estressores dessas situações específicas tanto de maneira individual como em equipa?</li> </ol>
<p><b>Entrevistados</b></p>	<p>Membros de uma equipa ICE da Antártida</p>
<p><b>Entrevistador</b></p>	<p>Aluna do 5º Ano do Mestrado Integrado em Psicologia Social e das Organizações</p>
<p><b>Prazo</b></p>	<p>Junho de 2020</p>
<p><b>Condições logísticas</b></p>	<p>Guião disponível para entrevistas Equipamento para gravar áudio</p>

**ANEXO B - Guião para entrevista**

<b>Caracterização dos blocos temáticos</b>	<b>Objetivo que quero alcançar em particular</b>	<b>Discurso e Questões em concreto</b>
<b>1. Introdução e legitimação da entrevista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deixar claro o contexto e os objetivos da entrevista</li> <li>- Garantir a confidencialidade</li> </ul>	<p>Explicar de maneira geral o tema da Tese e o que pretendo alcançar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedir a ajuda e cooperação do entrevistado</li> <li>- Informar o entrevistado da importância da sua participação</li> <li>- Garantir a confidencialidade de todas as informações que vão ser compartilhadas durante a entrevista</li> <li>- Agradecer a sua participação</li> </ul>
<b>2. Dados Sociodemográficos (Caracterização dos indivíduos da equipa)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Género</li> <li>- Idade</li> <li>- Um pouco do seu histórico académico</li> <li>- Como entrou na equipa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pode me contar um pouco do seu histórico académico</li> <li>- Como entrou na equipa e se envolveu com este projeto?</li> </ul>
<b>3. Conhecer como a pessoa lida com situações positivas e negativas na sua vida pessoal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber das estratégias de coping e da regulação emocional no seu dia a dia</li> </ul>	<p>Pode me dizer como lidou com uma situação muito positiva na sua vida, como foi para si?</p> <p>Pode me dizer como lidou com uma situação muito</p>

		<p>negativa na sua vida, como foi para si?</p> <p><b>Em seguida explorar os eventos (como foi o antes, durante e a seguir do evento); como a pessoa se sentiu, como ela agiu.</b></p>
<p><b>4. Saber de situações positivas e negativas que ocorreram durante sua missão na Antártida</b></p>	<p>- Saber das estratégias de coping e da regulação emocional no ambiente específico da Antártida</p>	<p>Pode me dizer como lidou com uma situação positiva no seu tempo na Antártida, como foi para si?</p> <p>Pode me dizer como lidou com uma situação negativa no seu tempo na Antártida, como foi para si?</p> <p><b>Em seguida explorar os eventos (como foi o antes, durante e o a seguir; como a pessoa se sentiu, como ela agiu, como ela acha que os outros se sentiram).</b></p>
<p><b>5. Características que acham que devia haver em pessoas que vão em missões para a Antártida</b></p>	<p>- Encontrar nas opiniões dos entrevistados pontos em comum que deveria haver em alguém que vai para a Antártida, não só em base na sua própria experiências, mas no que</p>	<p>- O que acha que são as qualidades, atributos ou traços que alguém que vai para a Antártida deve ter?</p>

	observaram nos seus companheiros de equipa	
<b>6. Considerações finais</b>	- Dar a liberdade para haver mais algum comentário por parte do participante	Gostaria de fazer mais algum comentário ou adicionar algo na sua entrevista?

## **ANEXO C** – Email de pedido para a realização das entrevistas

Exmo. Sr. Investigador

No âmbito da minha Dissertação de Mestrado, na área de Psicologia Social e das Organizações, que está a ser realizada pelo ISPA - Instituto Universitário, sob a orientação do Professor Doutor Pedro Marques Quinteiro com o tema sendo “Regulação Emocional em equipas que trabalham em ambientes Isolados, Confinados e Extremos”.

Por conseguinte, necessito de recolher informações juntos à indivíduos que fazem parte de equipas deste género. Então por este email venho solicitar sua colaboração com uma entrevista por vídeo chamada com a duração de 20 a 30 minutos.

A entrevista consiste em perguntas sobre a vida cotidiana do investigador fora da sua zona de trabalho e em seguida um pouco sobre sua experiência profissional neste ambiente tão específico.

Todas as informações e experiências partilhadas na entrevista serão tratadas de forma anónima. A participação na entrevista é completamente voluntária e essencial para minha investigação e será realizada no período dos próximos dias em horário a combinar com o entrevistado.

Com os melhores cumprimentos

Fernanda Filha

**ANEXO D – Principais Estratégias para a regulação emocional a nível individual**

		<b>Cognitivo</b>	<b>Comportamental</b>	
<b>Desviar foco</b>	Não envolvimento	Evitar pensar sobre o problema	Evitar situações problemáticas	
	Distração	Procurar prazer ou relaxamento	Pensar sobre algo prazeroso Pensar sobre coisas relaxantes (Meditar)	Fazer algo prazeroso (ouvir música) Fazer algo relaxante
		Transferir recursos	Pensar sobre algo que precisa de atenção (pensar sobre trabalho)	Realizar uma atividade exigente (recolhar amostras)
<b>Envolvimento</b>		Reavaliação (geralmente relacionado com os afetos – pensar se meus sentimentos são justificados, pensar porque se sente assim)	Desabafar seus sentimentos (falar sobre assunto) Procurar ajuda ou conforto de outros (procurar simpatia ou procurar conselhos práticos)	
		Pensar como resolver o problema (relacionado com a situação)	Fazer algo para resolver o problema	

ANEXO E – Principais Estratégias para a regulação emocional em grupo

<b>Melhorar os afetos</b>					
<b>“Engajamento Positivo” Positive Engagement</b>			<b>Aceitação (Acceptance)</b>		
<b>“Engajamento Afetivo” (Affective Engagement)</b>		<b>“Engajamento Cognitivo”(Affective Engagement)</b>	<b>Com Humor</b>	<b>Com Atenção</b>	
<b>Focado no problema</b>	<b>Focado no alvo</b>			<b>Distraindo</b>	<b>Dando valor</b>
<b>Comportamento</b>			<b>Definição</b>		
<b>Focado no problema</b>			Informar o alvo que você acha que ele ou ela não está exercendo seu peso (se aproveitando); Dando as tarefas chatas ao alvo; Colocando o alvo sob pressão; Dizer ao alvo que ele ou ela perdeu um prazo; Reclamar que o alvo se esqueceu de fazer algo		
<b>Focado no alvo</b>			Discutindo características positivas do alvo; Culpar alguém que não seja o alvo; Lembrando o alvo que ele ou ela fez bem em situações semelhantes antes; Elogiando o trabalho do alvo; Expressando crença nas habilidades do alvo		
<b>Engajamento Cognitivo</b>			Conscientizar o alvo de que outras pessoas o apoiam; Dar conselhos sobre o objetivo; Tentando fazer com que o alvo veja uma situação objetivamente; Racionalizando uma decisão que o alvo tomou; Discutindo as oportunidades do alvo		
<b>Com humor</b>			Agindo “parvo” para fazer o alvo rir; Rindo com o alvo; Divertindo o alvo; Enviando uma mensagem engraçada ao alvo; Colando notas engraçadas no trabalho do alvo		
<b>Distraindo</b>			Organizando uma atividade social para o alvo; Dar ao alvo um cartão assinado por seus amigos; Comprando uma bebida para o alvo		
<b>Dando valor</b>			Passando tempo com o alvo; Estar lá para o alvo; Dizendo ao alvo o quanto você o valoriza; Fazer com que o alvo se sinta especial e se preocupe; Dizer "olá" ao alvo		

---



---

**Piorar os afetos**

---

<b>“Engajamento Negativo” Negative Engagement</b>	<b>Rejeição</b>
<b>“Engajamento Afetivo” (Affective Engagement)</b>	<b>“Engajamento Comportamental” (Behavioral Engagement)</b>
<b>Confronto Indireto</b>	<b>Confronto Indireto</b>
<b>Diminuindo comparações</b>	<b>Retirar-se</b>
<b>Criticando</b>	<b>Desrespeito</b>
<b>Colocar os seus próprios sentimentos primeiros</b>	<b>Colocar os seus próprios sentimentos primeiros</b>
<b>“Engajamento Afetivo” (Affective Engagement)</b>	<b>Rejeitar os sentimentos Do alvo</b>
<b>“Engajamento Comportamental” (Behavioral Engagement)</b>	<b>Rejeitar os sentimentos Do alvo</b>
<b>Diminuindo comparações</b>	<b>Retirar-se</b>
<b>Criticando</b>	<b>Desrespeito</b>
<b>Colocar os seus próprios sentimentos primeiros</b>	<b>Colocar os seus próprios sentimentos primeiros</b>
<b>“Envolvimento Afetivo” (Affective Engagement)</b>	Informar o alvo que você acha que ele ou ela não está exercendo seu peso (se aproveitando); dando as tarefas chatas ao alvo; Colocando o alvo sob pressão; Dizer ao alvo que ele ou ela perdeu um prazo; Reclamar que o alvo se esqueceu de fazer algo
<b>“Envolvimento Comportamental” (Behavioral Engagement)</b>	Explicando para o alvo por que ele ou ela fez você se sentir mal; fazendo o alvo perceber que ele ou ela machucou mais alguém; Explicando para o alvo como ele ou ela fizeram os outros se sentirem; Desafiando o comportamento do alvo; Destacando as consequências das ações do alvo
<b>Diminuindo comparações</b>	Se gabar ao alvo sobre como você é bom; celebrar de maneira exagerada seus “achievements”; Exagerar seu próprio humor na comunicação com o alvo; Reduzir os “achievements” do alvo em comparação com os seus; Fazendo elogios sobre si próprio para o alvo
<b>Retirar-se</b>	Recusando-se a falar com o alvo; Dar ao alvo o 'tratamento silencioso'; Não está respondendo à mensagem do alvo; deixando claro que você não se importa como o alvo se sente;
<b>Criticando</b>	Apontando as falhas do alvo; Ser antipático para o alvo; Fazendo um comentário desagradável para o alvo; Criticando o alvo; Menosprezando o alvo
<b>Desrespeito</b>	Ser rude com o alvo; Ser hostil com o alvo; Fazendo exigências irrealistas do alvo; Insultar pessoalmente o alvo; Ser desagradável ao alvo
<b>Colocar os seus próprios sentimentos primeiros</b>	Agindo irritado com o alvo; Dizendo ao alvo para parar de interferir; Soando irritado ao falar com o alvo; “Sulking” quando o alvo está por perto; “Patronizing” o alvo

---

## ANEXO F – Entrevistas transcritas

### 1º Entrevista – P1

F: Boa tarde, meu nome é Fernanda, prazer em conhecê-lo. Pronto, então como já tinha dito anteriormente no meu email eu venho aqui fazer uma entrevista. Estou no 5º Ano do Mestrado Integrado em Psicologia Social e das Organizações, o professor Pedro Quinteiro é meu orientador e hoje eu queria saber um pouco sobre algumas informações que pode me ajudar com a pesquisa que estou a fazer que é a Regulação Emocional em equipas de locais isolados, confinados e extremos. Pronto e através do meu professor consegui ter contacto consigo...hum... não vai ser muito comprido, tenho algumas perguntas, tudo que vai ser falado vai ser confidencial, os dados vão ser tratados sem mencionar o seu nome e nem nada do tipo. E queria começar essa entrevista pedindo que se apresente um pouco, diga seu nome, como foi seu percurso académico, o que fez, como é que acabou por chegar em um local como a Antártida, coisas desse tipo.

P: Está certo, meu nome é ... , sou professor investigador no Instituto Superior na parte de formação, estou no Técnico a 35 anos pra aí, entrei como aluno e estou lá hoje, depois de ter acabado a licenciatura comecei a trabalhar a fazer investigação na parte de processamento de imagem, imagens digitais e trabalhava com imagens, sobretudo com câmaras de vídeo e a partir de determinada altura comecei a mudar, um pouco a trabalhar com imagens digitais mas imagens da superfície da Terra, pronto, imagens de satélite, fotografias aéreas, pronto, imagens de sustentação remota. Depois mudei, saí um bocadinho da Terra, comecei a trabalhar com imagens da Lua, de Marte e ao fim de alguns anos acabei por voltar também, andei um bocadinho fora da Terra, e acabei por voltar à Terra e sobretudo para as regiões polares da Terra. Hum... e a razão pelo que vim é que em Marte há um conjunto de estruturas na superfície de Marte que nós começamos a estudar a cerca de uma década, tive alguns projetos para estudar essas estruturas da superfície que são indicadoras da presença de água no solo, só que em Marte a variedade é muito grande dessas estruturas e não percebíamos porque elas são tão diferentes uma das outras. Variam em função da latitude, depois começamos a perceber que na Terra essas estruturas também existem nas regiões polares, por isso que voltei para a Terra e sobretudo para, primeiro para o Ártico e depois para a Antártida.

F: E como que é que acabou por conhecer o contacto e tudo mais?

P: Foi no âmbito, já não sei exatamente , talvez há uns três ou quatro anos, Portugal tem um Programa Polar que organiza anualmente campanhas , começou por ser só na Antártida, agora

é na Antártida e no Ártico, é um programa que ajuda os investigadores portugueses, as equipas portuguesas a deslocarem-se tanto para o Ártico como para a Antártida, portanto financia e dá apoio logístico e foi em uma dessas campanhas que eu conheci ... , não sei lhe dizer exatamente mas talvez aí uns quatro anos, em 2016 mais ou menos.

F: Okay. E agora nós vamos entrar um bocadinho mais em outra área que é ... eu gostaria de saber em dois momentos da sua vida separados, pode pensar primeiro em um evento positivo da sua vida, algo que aconteceu muito bom e gostaria que pudesse me dizer um bocadinho como é que lidou com essa situação, esse evento positivo, como é que foi o antes, o durante e o depois desse evento.

P: Mas quer um evento do que? De trabalho?

F: Pode ser de trabalho, pode ser da vida pessoal, do que preferir.

P: Sobre o evento também sobre a minha atividade nas regiões polares?

F: Pode ser, sim.

P: Um evento marcante que está a me dizer é algo que seja marcante e ver o antes e o depois, não é?

F: Uhum.

P: Hum, é assim, aquilo que já estava a lhe dizer eu acho que é marcante, quer dizer , em termos da minha investigação , da investigação que faço , pronto, o ter começado a trabalhar com imagens de sustentação remota permite-nos no fundo trabalhar à distância e andar pelo Sistema Solar todo não é? Até por fora do Sistema Solar, não é? Mas a parte da astronomia já não faço. Mas no Sistema Solar que acho aqui interessante é, pronto, meu percurso é que saí, comecei a trabalhar com imagens de Marte, por várias razões, por vários interesses, mas havia um pequeno pormenor que acho que foi um pouco relevante quando comecei a trabalhar na Lua e em Marte, foi a facilidade de acesso de dados, enquanto que na Terra ... Hoje em dia já é um bocadinho diferente, mas enquanto na Terra todas as imagens de satélite eram pagas ...hum e nós definimos projetos para comprar essas imagens, mas muitas vezes não tínhamos dinheiro o suficiente para comprar as imagens que queríamos. Enquanto que, por exemplo, em Marte e na Lua essas imagens estão disponíveis livremente para toda a gente, ainda são hoje, sempre estiveram. Porque essas missões que captam essas imagens são de agências espaciais, não são de empresas, não é? Enquanto que na Terra são remotas, não é só mas é também um negócio onde as empresas lançam os satélites, captam informações, naturalmente vendem. Enquanto que nos outros corpos não é bem assim, portanto todas as estações espaciais, o dinheiro envolvido é muito maior, portanto os orçamentos são gigantescos, só mesmo as agências de cada país, ou no caso da Europa, a Agência Espacial Europeia consegue criar essas missões

para captar informação. Isso para dizer que uma das razões que não foi naturalmente a principal, mas foi também uma das razões que me levou a trabalhar sobretudo em Lua e Marte. Hum... foi o acesso à informação, praticamente toda a informação e o que eu acho aqui, eu acho que é interessante, pronto eu não estava a fugir da Terra ...hum..., mas acho interessante voltar a fazer mais investigação na Terra por causa de ter ido à Marte, não é?

F: Uhum...

P: Se quiser há aqui um, quer dizer eu acho isso não é propriamente um acontecimento, mas é algo que não ... aquilo que me interessou fazer em termos de investigação sai para fora da Terra e depois acabo por voltar à Terra, no fundo para comparar estruturas que são semelhantes que existem em outros planetas, neste caso em Marte, mas que não consegui ir ao campo estudá-la e na Terra consigo. Consigo ir à campo estudá-la, ter amostras e tentar perceber usando as amostras da Terra e as características da amostra da Terra desses padrões como é que eles se, qual é a analogia que existe entre os padrões da Terra e os padrões que existe de Marte, que são semelhantes, não é?

F: Sim, e agora eu gostaria que pensasse em uma, em um acontecimento específico durante as missões que aconteceu algo que foi negativo, não negativo em si, mas alguma dificuldade e como foi para si?

P: Posso lhe dizer, pronto, em termos das missões na Antártida, fazer uma missão na Antártida é complexo, é complexo e não dependemos só de nós, não é? Para dizer a verdade não dependemos de nós, dependemos do... as coisas para correrem bem nós temos que ... no fundo temos de nos portar bem digamos assim de uma maneira geral, portanto, e há uma ... e estamos muito dependentes de terceiros. Isso é válido para toda a gente, mas nós em Portugal estamos um bocadinho dependentes de terceiros porque não temos uma logística própria na Antártida. Quando vamos na Antártida podemos ir de avião e normalmente o Programa Polar português freta todos os anos um avião, uma companhia privada que nos leva e que nos traz, mas muitas vezes não vamos em um avião fretado pelo Programa Polar português vamos em transportes de outros países, tanto avião como navio, é normal irmos com os Programas Polares com os países que colaboramos. E depois também naturalmente para ficar na Antártida, Portugal não tem uma base na Antártida, portanto temos de ficar nas bases de outros países que Portugal colabora. Portanto nesse ponto de vista estamos dependentes de terceiros e estamos sujeitos as regras e a cultura desses países, não é? Enquanto que ficar, por exemplo, em uma base espanhola, o dia a dia é um pouco parecido com o dia a dia de Portugal, portanto as culturas são parecidas ...hum... ficar em uma base chinesa, em uma base sul coreana ou russa será bastante diferente, não é? Portanto, mas de maneira geral nunca há problemas desse ponto de vista, eu acho que os

portugueses se adaptam bem ao modo de funcionamento de outros países. Agora está a me perguntar algo concreto, não é isto?

F: Algo concreto

P: Pronto, nós temos de ter uma ... o que eu queria dizer é que não estamos, à partida nós já temos de nos adaptar aos outros

F: Estar flexível...

P:Não só em termos culturais mas também em termos de organização... depois naturalmente na Antártida não é só nós, ninguém pode fazer o que quer na Antártida, vai para uma base por duas, três semanas, cada um tem seu plano de trabalho, os planos de trabalho já estão combinados previamente com essas pessoas dessa base, portanto as pessoas dessa base já sabem o que vamos fazer mas todos os dias temos que ... nós temos um plano mas o plano nunca pode ser muito rígido na Antártida, nós temos um plano para três semanas e podemos pensar o que quero fazer vou levar três semanas, vou tentar, o meu trabalho eu diria em condições de lógicas normais eu poderia calhar o fazer em uma semana, portanto vou tentar aquilo que tenho planeado fazer, eu não posso ter um plano para aquilo que quero fazer em duas semanas e só estar duas semanas na Antártida. Porque seguramente não vou o fazer, porque o tempo nem sempre permite que nós vamos para a rua, portanto há sempre uma série de constrangimentos e temos de nos adaptar a esses constrangimentos. Portanto, temos que ter assim... temos que ter alguma flexibilidade, portanto temos que ... naturalmente temos que estar bem organizados, saber o que queremos fazer, aonde ...hum... em termos espaciais, se estamos mais perto da base, um pouco mais longe, se precisamos de apoio local ou não, se precisamos de ajuda de nos levarem à algum sítio mais longe de barco, às vezes de helicóptero. Nós temos de ter isso tudo planeado, mas depois no dia a dia temos de estar navegando a vista porque nós pensamos, muitas vezes acontece de estar mal tempo e temos que tá, por exemplo, três, quatro dias fechados, seguidos, fechados na base e não conseguimos sair. Está muito vento, está muita neve, mas depois também podemos ter quatro dias bons. Quando digo bons é sem nevoado, sem nuvens, sem grandes ventos, com sol, céu azul às vezes, portanto temos de ter essa capacidade de adaptação, digamos assim. Hum... agora está a me perguntar um acontecimento mesmo específico?

F: Exatamente!

P: Tava a ver se me lembrava assim de qualquer coisa mais concreta, não é? Hum... não me lembro, quer dizer...eu...prontos...isso não tem a ver com o trabalho, estou a me lembrar em um ano, foi o ano que tivemos seis dias para sair da Antártida, já tínhamos acabado a campanha, viemos de uma base, vieram nos trazer de barco para outra, perto de onde está a pista do aeroporto, onde iríamos sair da Antártida de avião nesse dia e acabamos por não ficar porque

chegamos lá e o tempo tava mal. O avião que nos ia buscar não foi, depois no dia a seguir o tempo até abriu, mas depois o avião teve um problema que estava no gelo, não conseguiu voar. E depois só seis dias, seis dias onde já tínhamos acabado a campanha e eu devo dizer, pronto... foi um... pronto, não tava...estávamos em outra base, que naturalmente nos acolheu sem problema nenhum, mas tivemos seis dias onde praticamente não podíamos fazer nada porque estávamos sempre à espera de sair. Vai haver voo de manhã ou não vai haver voo de manhã... Não sabia. Depois ah vai ser à tarde, depois vinha a tarde o tempo não previa, depois no dia a seguir vai já se viu, vai tá mal o tempo inteiro, pronto isso foi... e normalmente no fim da campanha há aquela vontade de voltar, ir embora, não é? Fizemos o nosso trabalho, temos...arrumamos as nossas tralhas todas e queremos vir embora, portanto foi ... eu diria que foi um bocadinho stressante, mas nada de especial, não é?

F: Uhum e durante esses dias...como sentiu-se? Stressado, frustrado?

P: Eu diria stressado, não... um pouco só estar chateado , já não...o stressado é porque não havia nada...às vezes até pode ser uma pessoa ficar fechada em um sítio qualquer e ficar três dias a mais às vezes até é bom mas agora eu fico aqui fechado mas nesses três dias eu consigo fazer qualquer coisa, eu consigo sair, andar aqui à volta da base , aquilo que eu faço até posso recolher mais amostras ...hum... mas nesses seis dias não havia hipótese porque nós íamos ser chamados a qualquer momento porque o avião vinha aí e tínhamos que estar preparados para ir embora , portanto nós não podíamos sequer afastarmos da base porque...quer dizer, vínhamos cá fora mas não dava para andar ... sair uma hora a pé, fazer uma caminhada, ir analisar, sei lá, as rochas de uma determinada zona ou a vegetação ... não, não era possível.

F: E agora, nós falamos de um evento que foi um pouco negativo agora queria que pensássemos ao contrário, que me dissesse um evento positivo e como foi para si viver esse evento positivo.

P:O evento positivo eu posso te falar, esse ano eu não tive na Antártida, não fui, mas houve pessoas da minha equipa que foram, mas posso lhe dizer por exemplo o ano passado um evento positivo. Tivemos uma campanha excecional porque aquilo que tínhamos planeado fazer , íamos voar...levávamos drones connosco, nós podíamos fazer voos de drones em vários sítios que já tínhamos planeado, portanto era o que eu estava a dizer, tínhamos um plano, vamos estar duas semanas aqui, pronto e vamos voar o drone em vários sítios, pronto, temos uma expetativa máxima e uma expetativa mínima digamos assim. Em função do tempo qual é o mínimo de voos que nos satisfaria e eu posso dizer que na campanha ano passado foi excecional porque praticamente a expetativa máxima foi cumprida, conseguimos e acho que isso é excelente , pronto é bom porque temos muito , temos muitos mais dados com que podemos trabalhar, que nos ajudam a dar respostas às perguntas que fazemos do ponto de vista de investigação mas

mesmo no local ... pronto e nós conseguimos fazer isso porque o verão do ano passado o tempo esteve bastante bom, praticamente nevou um ou dois dias, os ventos não foram muito fortes como costumam ser ou seja, isso por um lado foi bom para nós, por um lado... quer dizer, esse bom tempo é se calhar um indicador que a alteração climática está a ser ... pior daquilo que se pensava ou seja a Antártida começa a ter um ambiente, em termos meteorológicos começa a ser, pelo menos no verão menos característico mas para nós foi muito bom porque foi mesmo ao longo do dia é uma sensação muito grande, de nós conseguimos ter muitos dados, esse ponto de vista mesmo de chegar no fim da campanha, realmente, eu diria foi uma das campanhas que eu fiz na Antártida e já foram várias, foi talvez a campanha de maior sucesso então há uma satisfação enorme no fim da campanha. De termos conseguido, quer dizer no fundo fazer tudo, no fundo fazer o máximo que era possível fazer. Pronto e eu devo dizer de todas as campanhas anteriores isso nunca aconteceu. Tínhamos sempre uma... eu devo dizer de uma maneira geral as campanhas correm bem, correm bem porque nós também, tentamos ser um bocadinho, naquilo que esperamos alcançar e sabendo como são as características ambientais da Antártida, não ser muito arrojado naquilo que podemos fazer, não é? Com os dados que podemos captar, portanto somos um bocadinho talvez ...pronto...ser um, não pensar que vamos ter muito. Pensar em termos mínimos o que é satisfatório, o mínimo satisfatório. Portanto todas as campanhas, de maneira geral, que já fiz acho que conseguimos atingir sempre os mínimos, às vezes mais perto dos mínimos, umas vezes mais..., mas o ano passado foi fantástica porque foi excelente desse ponto de vista. Portanto isso não é um acontecimento, mas é o resultado de uma campanha que é excelente, que é muito gratificante, porque fazer uma campanha na Antártida é...demora tempo a prepará-la... Depois a executá-la também, há sempre, pronto, há uma série de condicionantes que podem existir ou não e ela correr bem nós nunca sabemos. E se ela corre muito bem, ao fim da campanha e depois mesmo do ponto de vista, pronto, eu diria que temos trabalho, é do ponto de vista físico também é um bocadinho puxado, digamos assim. Nós andamos muito tempo na rua, se o tempo permitir andamos muito, podemos fazer grandes deslocações. É normal fazer-se quinze quilómetros em um dia, às vezes vinte quilómetros. Dez quilómetros a pé, depois voltar ao fim do dia, é normal. Nem sempre todos os dias, naturalmente se conseguirmos ir para um sítio mais perto, pronto mas é normal andarmos sempre bastante, do ponto de vista físico também pode ser um bocadinho puxado digamos assim, portanto tudo isso em conjunto se corre tudo bem e as nossas expectativas são alcançadas, é uma gratificação enorme no fim da campanha, acho que é algo fantástico, não é?

F: Com certeza, deve ser uma coisa...uma sensação de missão cumprida, não é?

P: Exatamente, é isso.

F: Quando se consegue alcançar os objetivos.

P: E é...porque, quer dizer quando as campanhas quando nós vamos para a Antártida vamos captar dados. Pronto, é o princípio ideal, é ter dados para depois podermos trabalhar a seguir e podermos depois analisá-los, tentar perceber se batem certo ou não com nossas ideias. Pronto, no fundo é uma fase inicial de ter dados para depois podermos trabalhá-los. É assim um bocadinho com essa entrevista, não é?

F: Exatamente...

P: Ter dados para depois trabalhar a seguir.

F: Exatamente, é mesmo isso. Pronto e agora para acabar a entrevista, vou fazer uma última pergunta. E gostaria que me contasse um pouco como foi para si quando pensa na sua experiência, no que viveu na Antártida e depois como viveu sua vida do dia a dia, como foi essa diferença de estar em locais tão diferentes uns dos outros? Um consegue sair, estar com a família, passear... o outro... de vez em quando não consegue sair sequer do espaço físico que está, como é que é isto? Esta diferença?

P: Está a me perguntar no regresso à casa é?

F: Uhum...

P: É assim, eu vou sempre...eu por mim vou todos os anos à Antártida, se tiver essa oportunidade. Esse ano não fui porque não era muito oportuno e porque estou agora a fazer de ...estou a fazer duas campanhas polares por ano, é muito. Tenho estado ...estou envolvido em um projeto no Ártico, portanto estou no Ártico no verão e portanto de seis a seis meses tenho que estar a ir para uma campanha polar, tem...foi complicado, e por isso este ano não fui para a Antártida por isso mesmo, porque era complicado, mas eu ir à Antártida, eu pessoalmente vou todos os anos, eu gosto imenso de ir, do ponto de vista mesmo do trabalho e é , e sobretudo a Antártida é diferente do Ártico. A Antártida é um ambiente diferente, pronto, é um ambiente muito mais isolado, onde a cooperação entre as pessoas dos vários programas polares é muito grande, pronto, eu diria que também há rivalidades, como em tudo, não é? Principalmente do ponto de vista , sobretudo mesmo do ponto de vista científico, pronto, as pessoas podem trabalhar em áreas que se intercetam ou são áreas parecidas, mas acho que de uma maneira geral há uma cooperação muito grande entre toda gente, eu acho que isso é algo que eu gosto bastante , é muito interessante ver as pessoas de diferentes culturas, de diferentes países que, digamos de países rivais como...politicamente muito diferentes mas depois no terreno não se comportam como tal, pelo menos as pessoas não se comportam como tal. Os países podem ter as suas rivalidades, mas depois no terreno se ajudam, entre ajudam-se. Eu acho isso muito...é o melhor do ser humano ou da humanidade, eu acho isso muito interessante. E todas as outras coisas

menos estáveis, menos positivas das relações humanas não estão...ou pelo menos não são visíveis, ou pelo menos elas não entram em ação, não é? Portanto, desso ponto de vista é muito interessante, isso de estar em uma campanha na Antártida que é, que não é fácil ou por vezes não é fácil porque é dura fisicamente, exigente pelo menos fisicamente...hum...eu gosto bastante e gosto, muitas vezes é natural ao fim de estarmos um mês ou às vezes um mês e meio... a maior campanha que fiz na Antártida foi isso, quase um mês e meio, também queremos voltar para a casa, não é? Para a família, pronto, que já não vemos...apesar que atualmente as coisas já estarem mais fácil, não é? Enquanto na primeira campanha que eu fiz, já lá vão quase dez anos, a internet não era tão fácil falar, atualmente já é mais fácil...

F: Pois...

P: A comunicação pela internet, todas as bases nessa altura têm internet, e internet com...é possível usar o Skype, pronto...isto também ajuda, não é? Mas é uma sensação, é bom voltar também, é bom voltar, pronto é bom. A nossa campanha correr bem, é bom regressar à casa, mas ao mesmo tempo é uma sensação um pouco estranha, não é? Voltamos para um mundo, pronto, conhecemos muito bem, não é? Onde passamos a ter tudo enquanto se calhar na Antártida enquanto lá estamos é um bocadinho diferente, não é? Portanto, onde tentamos ver as coisas no lado positivo e acho que há muito mais coisas positivas do que se calhar negativas, não é uma vivência normal, não é um dia a dia normal, não é? Nós na Antártida não vamos...não estamos em casa e vamos trabalhar durante o dia..., enquanto aqui fazemos isso

F: Exatamente...

P: Mas não temos essa noção, não é? Ou não vemos as coisas dessa maneira. Não temos os transportes públicos no meio, não é? Todas essas chatices no meio...há outras chatices, pronto. Mas quando as coisas não correm bem do ponto de vista do trabalho também há chatices, às vezes há alguns stress mas é diferente, portanto é estranho, eu estranho um pouco quando venho da Antártida e venho para Portugal e voltar a rotina do dia a dia, ali sempre uma fase de transição que é um pouco estranha, não é? O voltar, o voltar à normalidade de cá é um pouco estranha, mas pronto claro que, naturalmente nos adaptamos, nós voltamos...

F: A adaptar novamente...

P: À rotina do dia a dia, não é?

F: Okay, muito obrigada pela entrevista, obrigada pela disponibilidade...

P: De nada.

F: E gostaria de falar mais alguma coisa, mais alguma informação?

P: Não, por mim está tudo bem, se depois precisar de mais alguma coisa, diga-me!

F: Okay, okay

P: Depois se tiver no fim a sua tese depois gostava de saber como é que correu, não é?

F: Ah, pode deixar, eu mando qualquer coisa então...

P: Depois de fechar a tese, entregar e também gostava de saber...pronto, de saber o resultado da tese, o que, o que conseguiu analisar e extrair, não é?

F: Okay, okay, eu mando, assim que tiver pronta.

P: Está bem.

F: Se Deus quiser em breve, eu mando

P: Mas depois no fim com calma, não é?

F: Exatamente, muito obrigada, boa tarde.

P: Bom trabalho! Boa tarde!

## 2º Entrevista – P2

F: Bom dia! Gostaria de agradecer pela sua disponibilidade para essa entrevista. Então, prazer, já sabe que eu sou a Fernanda, como o tinha escrito pelo email, o meu objetivo é fazer uma entrevista para a minha dissertação, que tenho com o professor Pedro, que é sobre a Regulação Emocional em Equipas ICE, que são equipas de lugares Isolados, Confinados e Extremos. Pronto, de novo, muito obrigada pela sua disponibilidade, é muito importante mesmo para a minha tese. ~

J: Bom dia Fernanda, olá.

F: Então podemos começar com me contando um pouco sobre si. Então que possa me dizer o seu histórico académico, como é que chegou à Antártida no final, mas pode começar pela sua história desde o princípio. Só uma introdução.

J: Tá bem, tá bem. Se veres que a net começa a quebrar, podemos tirar o vídeo.

F: Okay, okay, tudo bem.

J: Se não apanhares alguma coisa... então no conto geral eu tirei Biologia Marinha na Universidade do Algarve, sempre ligado muito às Ciências Marinhas, depois fui tirar o Doutoramento na Universidade de Cambridge em Inglaterra em Zoologia e aí quando estava, antes de começar o Doutoramento, aliás dois anos, quando estava a acabar a Tese de Licenciatura já fui para Cambridge para trabalhar como professor porque trabalhava na Antártida. Então a partir daí foi o Doutoramento, o Pos-Doc, eu ainda estou associado a um Instituto britânico, sou professor aqui na Universidade de Coimbra, mas sou investigador também da ..., no Reino Unido. Então ando de pingue-pongue entre um e o outro. E a minha equipa aqui em Coimbra basicamente trabalha...tenta perceber como o oceano Antártico funciona, ou seja, nós trabalhamos em Biologia Marinha então o que nós queremos perceber é como os animais que vivem na Antártida são capazes de se adaptar ou não...às alterações climáticas, mas a outros fatores. Então eu tenho alunos a trabalharem com pinguins, ou seja, perceber os comportamentos dos pinguins...temos estudantes a trabalhar em pescas, ou seja, os impactos das pescas no ambiente, ou seja, uma panóplia. Então o meu trabalho nestes últimos...eu trabalho na Antártida desde 97, ou seja, a mais de 20 anos. Então a minha equipa trabalha muito em perceber então como é que a Antártida funciona ou como é que o Oceano Antártico funciona a esses diferentes níveis e como é que estar a ser afetado por esses vários fatores. Está é a parte científica mas eu também tenho outros dois grandes elementos, dois pontos que gosto que são muito importantes: uma é a vertente educacional, ou seja, muito da minha equipa trabalha em comunicação de Ciência, ir às escolas, aprender a comunicar e explicar aquilo que fazem, que eu acho que é muito importante porque ou aprenderes a explicar

o que fazes em diferentes ambientes vai possibilitar-te a seres melhor comunicador, quer nas Conferências específicas na tua área mas também para outras valências e isso vem o terceiro aspeto, o terceiro polo é a Ciência, Educação e a Política. (faz parte) nas reuniões do Tratado Antártida em que temos de ligar então aquilo que nós descobrimos cientificamente e como é que isso pode traduzir em leis então eu trabalho muito com decisores políticos de maneira que é a Ciência que está se a descobrir e essas reuniões são anuais, como é que isso pode convergir para proteger ou minimizar o impacto humano na Antártida e isso advém desde de...são mais de cinquenta e tal países na Antártida a trabalhar para a parte mais Política e vai desde de gerir as pescas, áreas protegidas marinhas a como operas na Antártida reduzindo o impacto humano, que tipo de colaborações é que se deve de ter ao nível científico para levantar as melhores questões para resolver os problemas que existem, mas também que impacto pode ter em outras partes do Planeta. Agora, depois desses três polos, posso te explicar de que maneira que aquilo que eu faço pode tocar no teu projeto, eu já fiz...deve ser à volta de dez expedições, uma ao Ártico e dez à Antártida. A primeira foi em 99 e depois a segunda em 2000 e eu tenho feito normalmente uma expedição de dois em dois anos ou de três em três anos, depende...Há uns anos que eu faço logo tudo seguido, depois eu paro um ou dois anos, depois eu faço...então é muito variável. A minha última foi agora em 2019, foi em dezembro de 2019 e o tempo que eu passo na Antártida pode passar...seu eu tiver em um cruzeiro, em um navio normalmente costuma ser dois meses, não passa daí, dois meses, dois meses e meio. Se eu ficar na ilha, se eu vou trabalhar com focas ou com pinguins ou albatrozes, albatrozes são estilo gaivotas...estamos a passar aí de...pelo menos seis meses e o máximo que eu passei foi seis a nove meses, o máximo que eu passei foi nove meses. Daí até te podia sugerir um livro, já que tens bué livros atrás...

F: Uhum (risos)

J: (risos) Chama-se ..., encontras na Fnac ou podes encomendar na Fnac. O livro foi publicado em ... pela Gradiva mas está quase sempre esgotado, porque ... os alunos estão sempre...o livro está sempre a vender-se então e isso, através desse livro, ... crônicas, quase mensais, acho que até foi semanais quer no navio, quer na ilha, expliquei aquilo que eu estava a passar por um lado, ou seja, a experiência que estava a ter pessoal mas também a explicar aquilo...a importância da Ciência, porque que a Antártica é importante, ou seja, basicamente a passar muito por aquilo que tinha de explicar aos alunos cada vez que eu ia a uma escola. Então eu retive-me tantas vezes, tantas vezes, tantas vezes até que eu disse, okay, vou escrever um livro então o livro tem vendido muito porque toca muito naquilo que...se eu fosse um aluno do liceu,

se eu andasse na escola e não sabia bem o que eu queria ser e queria...o que é ser cientista? Tu a leres aquilo livro tu vais comigo na Expedição porque cada semana vais ter essa experiência.

F: Okay, isso pode ser muito útil!

J: Por exemplo, eu tenho já alguma experiência à nível das Expedições e de estar sozinho. Por isso o máximo de nove meses e nove meses...nas várias expedições que foram já a quatro ou cinco ilhas, normalmente tem sido ficar com três, quatro, cinco pessoas.

F: Okay.

J: Quando eu fico em ilhas e normalmente costuma ser no Inverno, ou seja, pelo menos já passei três Invernos em que éramos para aí uns quatro. Quatro pessoas em uma ilha de quatro quilómetros por um quilómetro na Antártida, como estávamos a trabalhar, a experiência...já temos alguma experiência nisso. Por isso essa parte, em relação ao teu projeto, podes me perguntar o que tu achares pertinente.

F: Vamos lá ver, antes de falarmos da Antártida...

J: Uhum

F: Eu gostaria que pudesse me dizer um evento pessoal da sua vida, pode ser tanto na sua vida pessoal como também da sua vida profissional, pode escolher o que quiser, o que vier primeiro à cabeça...um evento muito positivo, algo que foi muito bom para si, algo que teve um impacto muito forte na sua vida e eu gostaria que me descrevesse esse evento tanto nos momentos antes aos eventos, durante e depois como foi o a seguir desse evento também.

J: Okay e pode ser qualquer evento?

F: Qualquer coisa, qualquer coisa que quiser.

J: Okay, é que eu podia ser politicamente correto e podia explicar que foi a primeira Expedição à Antártida e podia, e podia...e isso de certa maneira primeiro a Expedição, então eu vou te dar dois, tá bem?

F: Okay, okay, dois (risos)

J: (risos) Reduzo o tempo e vou te dar dois. Sim, a primeira Expedição à Antártida foi brutal porque, porque eu passei... eu tive de 97 até 2000 a trabalhar neste instituto em Cambridge em que na primeira semana que eu lá cheguei eles perguntaram-me se gostavas de ir à Antártida, como é que era? E eu, epa não, curtia de ir lá um dia ou dois, ver os pinguins e não sei que, epa, o resto é tudo igual e eu venho para casa. Passado um ano, eles me perguntaram outra vez, e eu, epa, quanto tempo vocês quiserem, eu posso ficar lá...porquê? Porque começas a absorver, tu tás rodeado...neste instituto são quatrocentos cientistas, à volta disso, trezentos, quatrocentos, que são muito bons, são um dos melhores do mundo então eles são espetaculares, são das pessoas mais espetaculares que podes imaginar, super simpáticos, super borreiros, super

entusiastas, toda gente trata-te por tu porque em inglês é tudo tu, não há professor, não há nada...

F: Pois é, não há...

J: Epa e as pessoas são espetaculares, super humanas e isso para mim foi o abrir de uma perspetiva dessa hierarquia muito portuguesa que é o professor está lá em cima, os alunos estão lá em baixo e não têm tempo para ti, epa e em Cambridge desmitifica-te isso tudo e dizer que todas as pessoas tem muito valor e estamos aqui é para ajudarmos uns aos outros e esta parte para mim foi...foi mesmo abrir um bocado desses horizontes e passado esse ano quando me disseram quando queres ir à Antártida eu, quando tu quiseres, o máximo de tempo que eu puder então eu passei ainda bastante tempo nesses dois, três anos na expectativa de poder ir e de repente olha, vais daqui a dois meses e a aventura de sair de casa, o equipamento, toda a preparação e depois chegar lá e ver os primeiros icebergs e ver o primeiro pinguim e do estares em uma ilha que basicamente tu é que és o estranho, ou seja, só para te dar uma ideia é uma ilha que tem à volta um milhão de animais e nós somos quatro pessoas, ou seja, um milhão para quatro pessoas nós que somos os estranhos...

F: Exatamente

J: Eles que andam atrás de nós a ver, como os animais não têm medo de nós, nós podemos estar mesmo junto aos animais, perto das focas ou dos pinguins, eles não têm medo de ti. Então a primeira expedição, o primeiro impacto, teve um grande impacto em mim porque estavas a sentir aquela expectativa toda e finalmente vais e estás a absorver aquilo tudo, espetacular! Os icebergs, o gelo, os animais, o trabalhar também é um sentido de responsabilidade muito grande, de tentares perceber como é que as pessoas...como é que vais...resolver todos os problemas te ocorrem quando tás em trabalho de campo, isso foi muito importante. Pronto, esse é um aspeto mais profissional, a parte pessoal foi agora o nascimento da minha filha, eu tenho uma filha que tem um ano e meio agora e esse...por isso que eu entrei um bocado em cliché porque, não é, toda gente, ah, os nascimentos dos nossos filhos, epa e é verdade. Porque, hum...antes tu tens umas certas expectativas do que deverá ser, que trabalho que exige, etc... E tens determinadas expectativas, mas nunca...só passando por elas é que nós sabemos.

F: Exatamente.

J: Mas a perspetiva de te preparar, de ter lições, nesse caso, da gravidez e acompanhares e ler livros e tentar acompanhar aquilo ao máximo possível é um grande desafio, mas tu não sabes o que se passa e, claro, falamos com todos nossos amigos que já tiveram e dizem a tua vida vai mudar e tu, mas vai mudar como? Não estou bem a perceber, não sei que... vais ver como é que é. E depois, o durante é o não estar cá e de repente está cá e de repente o teu dia deixa de

ter 24 horas e começa a ter 96 porque tu arranjas tempo para fazer tudo mas é muito difícil, tens que colaborar muito, muito bem como casal e cá está, retirar prazer, diverte-se sempre a medida que os desafios aparecem, ou não dormes ou não comes, ou não sei que e tentar dar sempre à volta por cima e ser positivo, eu acho que é esse o truque, não é fácil, todos os dias e então agora estamos dentro do Corona que agora já estamos enfiados dentro de casa a sei lá quantos meses...

F: Pior ainda, exatamente (risos)

J: (risos) Já estamos a semanas, já andamos a dar cabeçadas na parede, a Eduarda acorda, e agora já estamos a falar do depois, acorda todos os dias entre as cinco e meia e as seis, seis e meia da manhã, ou seja, nunca vai se deitar...ela deita-se as oito da noite, oito, nove, nós nos deitamos por volta das onze, meia-noite ,ou seja, eu ando a dormir seis horas por noite e a meses, mas pronto, mas isso faz parte, quer dizer, isto só para te dar, dois, dois eventos que te marcam, mas acho o que engloba em tudo isso é essa atitude de tentar ser...

F: Sempre positivo, uhum.

J: Sempre muito positivo, da maneira como dás à volta aos problemas.

F: Agora, é uma pergunta um pouquinho mais difícil...

J: Sim.

F: Novamente, um evento na sua vida, tanto na Antártida e também na vida pessoal, mas agora negativo, algo que lhe marcou para o negativo, algo que correu mal, algo que não necessariamente correu mal, mas que o tenha marcado...que lembre-se de ter emoções negativas, algo que deixou ansioso ou frustrado ou qualquer coisa do tipo.

J: Hum, um dos aspetos mais negativos é quando tu deixas de fazer algo que tens planeado. E um desses foi, felizmente bateu mesmo no poste, foi quando eu a três dias de deixar a ilha torci o pé, ou seja, tava em um...pôs as botas, mas as botas deslizam muito então basta um dia de neve e depois fica quente e depois arrefece outra vez, forma gelo em vez de ficar neve fluffy fica...

F: Fica escorregadio.

J: Começas a deslizar, bem...eu ia a caminhar e basicamente deslizei...o pé da frente desliza então meu corpo cai todo no pé de trás e pronto, vi estrelas, vi tudo...e esse é um aspeto, um ponto negativo, hum...foi negativo q.b., foi negativo ou podia ter sido muito mais negativo, felizmente não foi muito negativo, mas foi negativo porque, basicamente eu tive de parar de trabalhar. Felizmente por outro lado, cá está a minha parte positiva, foi do género, por outro lado já tinha acabado tudo, tava prestes para ir-me embora, claro que eu tive dificuldades porque tinha de apanhar o navio e depois não sei que... tradatrada..., mas esses foi um dos aspetos

enquanto te lesionas no campo se tu passas dois a três anos a planear uma Expedição, tu vais e se te lesionas ali no meio...

F: Pode estragar aquilo tudo...

J: Vais estragar tudo, quer dizer, é um...eu acho que esse foi um dos pontos que eu achei, foi o fim do mundo? Não. Houve...quer dizer, pontos negativos...também a um aspeto muito importante Fernanda...o que tu sentes na Antártida, principalmente quando tás com um número reduzido de pessoas, as coisas têm a tendência a transbordar de uma perspetiva muito maior do que depois quando saís de lá e vais a pensar no assunto a dizer, yah, aquilo não foi nada.

F: (risos)

J: (risos) Não foi nada, mas era, naquele contexto...

F: Naquele momento foi...

J: Éramos só três ou quatro...e vou dar-te um exemplo que foi chato, mas novamente demos a volta, mas eu tive de abordar foi também, estávamos em uma saída de campo em que...tínhamos sempre um assistente que nos ajudava porque o albatroz, estilo gaivota, o albatroz é uma ave muito grande em que nós estávamos a por pequenos aparelhos nas costas nesses animais então precisamos sempre de duas pessoas então eu ia todos os dias subir montes e vales à procura dos albatrozes que tínhamos que por os aparelhos então normalmente eu vou sempre sozinho e só quando aparece algum eu telefono e olha, venham cá, apareceu. Então para a pessoa segurar o albatroz, não sei que...só que essa...o meu assistente não tava na base, se eu telefono não funcionava então tive para aí uma hora no meio da neve, do frio, na Antártida a morrer de frio...eu não ia deixar o albatroz porque...

F: Porque precisava dele, mas ele também não...

J: Porque não podia deixar o animal. à espera de que ele viesse então apanhei um frio do caraças e depois, cá está, tive de ser profissional e chamar-lhe a atenção, epa isso não pode voltar a acontecer, não sei que. Foi um caso que eu me senti muito desconfortável porque tava a me sentir não como colega, amigo mas como alguém que eu tinha de me...tinha de alertá-lo para as coisas continuarem a funcionar bem, para ele não se esquecer mesmo, mas que não levasse à mal, era...cá está, naquela perspetiva de não querer nunca naquele contexto de superioridade ou qualquer coisa, era resolver o problema mas ter de explicar, claro que estás em uma situação assim um pouco desconfortável...essa é má. Ao nível pessoal, extremamente negativa...hum..., mas isso posso me lembrar uma..., mas aí é puramente estupidez, estupidez mesmo (risos)

F: (risos) Não, não.

J: Negativa, mesmo estupidez foi o único acidente de carro que eu tive. Então, estava a explicar como eu tinha dito de dar palestras nas escolas, eu dou muito palestras nas escolas, estávamos...isto foi em 2007, 2008, eu já tinha passado a semana a correr o país no meu carro a parar, isto foi em Castelo Branco, tinha acabado a última palestra, era sexta-feira à tarde, acabei, uff, vou para casa, descansar, todo morto, passei a semana a correr de um lado para outro e a sair de uma rotunda e penso onde é que tá a carteira e olho para o lado e quando eu vou para o lado, eu rodo o volante para a outra faixa e tenho um acidente, bato o carro só de lado mas o meu carro fica logo ali...depois veio logo a polícia, não sei que, eu que fui o culpado, não é? Porque fui feito estúpido, mas são daquelas parvoíces que tu viste, naquele caso acho que foram para aí dois mil euros a voar, tu sentes mesmo assim \*estala os dedos\* Fernanda e já não tens dois mil euros.

F: Aí, dois mil euros, aí meu Senhor

J: E olhar e depois mais três horas porque depois tem de vir o reboque e depois arranjar um senhor para levar para a oficina para deixar o carro e depois tiveram que ainda chamar um táxi para depois me levar para casa e mesmo assim foi rápido, mas duas ou três horas, epa...foi daqueles pontos negativos, mas, felizmente, cá está a parte positiva, ninguém se aleijou, foi só a chapa, tudo bem...

F: Pronto, pelo menos isso.

J: Mas pronto, foram aqui dois pontos que te mostra da maneira como eu lido um bocadinho a adversidade.

F: Pronto, então essa entrevista está quase a acabando...

J: Já? Epa

F: Já! Foi muito rápido e olha que acredita que muitas das coisas que me disse já vai me ajudar bastante!

J: Okay

F: Já tenho muita coisa para trabalhar com, muito obrigada! Antes de acabarmos eu gostaria só de dizer, tem mais alguma coisa para falar, alguma coisa que quer deixar.

J: Eu tava curioso era...perceber um bocadinho do teu projeto para que de maneira...porque o teu tema era de que maneira que as pessoas lidavam um bocadinho com o isolamento, certo?

F: Uhum, exatamente

J: Okay, em ambientes extremos?

F: Exatamente.

J: Pronto, eu vou te dar a opinião o que faz...porque eu tenho agora na minha equipa...já estou nisso à 20 anos, como professor à muito pouco tempo e agora estou começando a levar

estudantes de Mestrado e de Doutoramento para a Antártida, então como deves imaginar Fernanda, eu tenho de fazer, não digo entrevistas mas eu tenho que perceber se o aluno ou aluna vai ter minimamente a sensibilidade de ir para o ambiente extremo, para saber as conclusões do teu estudo, para perceber quem tem jeito e quem não tem. Eu acho que tem de haver características fundamentais para alguém que vá para essas regiões extremas, há várias...e há um grupo de livros também espetacular que podem te dar uma luz, um clássico ou clássicos que vale a pena ter muito em mente são aqueles livros da época heroica do início do século 20, daqueles exploradores. Um deles chama-se South, Sul do Ernest Shackleton, brutal! Porquê? Porque ele documenta as peripécias e aventuras que passam, que vai passando, os desafios, como é que passam, o que ele acredita. A outro livro brutal, mas esse vai ser muito mais difícil de obter, peraí, eu vou te mostrar. É uma raridade, este já é uma raridade, este já é muito difícil de obter, o South do Shackleton podes encontrar, vais a Amazon, arranjas. Este, é capaz...não sei se vai refletir muito, não sei se consegues ver...

F: Um bocadinho...

J: Eu vou te dizer, ele chama-se Edward Wilson of the Antarctic. Quem que era o Wilson? O Wilson foi um médico que foi com o Scott a tentar chegar ao Polo Sul, na corrida ao Polo Sul entre o Amundsen, norueguês e Scott do Reino Unido, queriam ver quem chegava primeiro ao Polo Sul, isso em 1910.

F: Aish, 1910...

J: E este foi um dos quatro que foi com o...é o diário, a bibliografia do Wilson que era o médico que explica a vida dele, um naturalista, mas como médico. Epa Fernanda se calhar está a julgar, esse gajo é bué cromo.

F: Não, não.

J: Mas esses livros, esse livro...o que é espetacular é quando vais à Antártida...isso só para chegar aonde...este é difícil de obter, o South já te dá...

F: É mais acessível.

J: Onde é que eu quero chegar...que é o que queria dizer, o que é importante quando eu procuro com meus estudantes...estes livros transbordam um grande sentido de altruísmo, estar sempre...há uns que pensam mais, outros que pensam menos, mas por exemplo, nas Expedições do Shackleton, nunca ninguém morreu. Ele safou toda gente. Há outro livro também que agora está nas bancas, mas por acaso agora eu não sei onde é que está...também a documentar a aventura do Shackleton que ficou preso no Endurance, no seu navio que ficou preso no gelo e que depois também se safou toda gente. Os livros, para alguém que vai para este tipo de expedições...para zonas extremas, sem muito apoio tem de ser alguém naturalmente, ou para

se dar bem, tem de ser alguém naturalmente altruísta. Altruísta no sentido de naturalmente estares muito ávido a perceber das necessidades das outras pessoas e não dizeres, eu estou aqui para fazer as minhas coisas e não quero saber o que os outros fazem, venho aqui recolher minhas amostras e vou para a casa.

F: Tem de ter muito trabalho de equipa, né?

J: Trabalho na minha parte e depois...na Antártida não. Toda gente trabalha muito em equipa e esse sentido de altruísmo que eu tento sempre incentivar os meus alunos, isto quer em um cruzeiro quer numa base...numa base científica, precisa de estar muito alerta de... chega um barco com novos cientistas, ah, to no meu laboratório, tenho as minhas cenas, quero lá saber. Epa, a primeira coisa é perguntar, alguém precisa de ajuda?

F: Precisa de alguma coisa? Uhum

J: Ah, é o jantar, há um jantar e não sei que, epa ajudar a pôr a mesa...lavar a loiça, ajudar a lavar...ou seja, ter esse sentido é fundamental, ser alguém altruísta pronto para ajudar outras pessoas e que seja uma pessoa que naturalmente se dê bem com outras pessoas. Algo que eu também exijo muito é que tem de ser alguém muito, muito bem organizado. Disciplinado, organizado, uma pessoa que chega a horas, mas isso já não é preciso ser tão transcendente. Acho que o principal é essa parte mesmo do altruísmo. Hum...porque se tu tás...uma pessoa que se dá bem, que evita problemas, quando estás em zonas, como eu disse, onde estás muito tempo isolado há a tendência de mesmo que todos se deem bem, mais cedo ou mais tarde vai forma-se um grupito ali, não sei que, uma coisita de nada explode um bocadinho e depois olhas para trás... e dizer...

F: Não era assim tão grande coisa.

J: Who cares? Quer dizer, who cares? Mas se tu não tens essa experiência, se é a tua primeira expedição se calhar levavas aquilo à peito e ficava chateado e não sei que. Hum...então esse...algo que alerto muito aos alunos de...essa parte de organização, de altruísmo e de também por outro lado tentar absorver o máximo a aventura porque tu vais estar a aprender tanta coisa, principalmente nas primeiras expedições, tu vais aprender tanta coisa ao mesmo tempo que o tempo voa. Dizem ah não sei que, isso vai ser x meses, não sei que e o pessoal aí, isto é tanto tempo e não sei que, voa! Tu tens tantas coisas para fazer que é gerir o tempo e de repente tás cá de volta e eu alerto isso aos meus alunos quando tiverem lá se, por exemplo, se está um iceberg brutal e sabes que o navio vai passar por ali dentro de duas horas, vais dormir ou vais esperar duas horas? E eu digo espera duas horas porque o dormir tu nunca vais te lembrar de nada. Aquele iceberg e as fotos que vais tirar e não sei que, vai te marcar para o resto da vida.

F: Aquilo vai...exatamente.

J: E isso vai se intensificar mesmo na maneira como tu trabalhas, se estás em um laboratório, acabaste o teu turno, mas ainda tens tempo e podes ajudar outra equipa a fazer e a recolher amostras, não sei que...para o bem-estar de todos isso é muito importante.

F: Ajudar uns aos outros.

J: É, o altruísmo. Eu acho que é a palavra certa, esse de estar pré disposto a ajudar aos outros, acho que na Antártida é muito bom. Aliás, só uma nota final Fernanda, uma das nossas colegas, a quem eu conheci, agora é astronauta.

F: Wow.

J: Yah, yah. Eu agora estou a ver se me lembrava do nome dela. Ela é...acho que ela ainda está no espaço...ela que fez parte, foi ela e outra americana que trabalhou com pinguins imperadores. Da equipa americana na Antártida e depois, depois do Doutoramento candidatou-se para a NASA e entrou, e agora ela que foi...ela que fez a primeira expedição ao Espaço só com mulheres. Foi uma das duas.

F: Eh la, na verdade o meu projeto, em princípio, os ambientes isolados, extremos e confinados também pode ser o Espaço.

J: Okay.

F: Era um dos ambientes e inclusive quando eu comecei a ver qual equipa que eu queria estudar...podia ser a Antártida, podia ser os astronautas, eu comecei pelos astronautas. E eu ia pegar a base de dados, o que eu ia estudar, eu ia pegar da NASA, porque eles têm os diários dos astronautas.

J: Eu queria ver se eu tenho aqui...epa, eu agora estou com uma branca. Pera aí, eu te digo o nome dela.

F: Eu só não fiz...não me firmei nos astronautas porque o que eles têm no site da NASA, são coisas, apesar de eles compartilharem muitas coisas pessoais não era o que...não tinha tanta informação que eu precisava, pronto. E eu queria ver de equipas que convivem uns com os outros e acabei a ficar com a Antártida. Porque é nos mesmos ambientes isolados, extremos e confinados.

J: Ah, está aqui. Ela chama-se Jessica Meir. Só para curiosidade porque, porque basta...fazes um search...eu vou por aqui no teu...ela chama-se Jessica Meir. Por aqui vais poder fazer a ligação entre a Antártida e o Espaço porque tens uma cientista que começou o Doutoramento em pinguins imperadores na Antártida e com essa experiência conseguiu ter agora uma posição como astronauta. Ela está no Espaço ainda.

F: Eu tenho de ver isso.

J: Tens, por isso até fica bem na tua tese.

F: Pois fica, pois, fica. É mesmo o que eu queria também!

J: Brutal!

F: Okay, já vou ter muita coisas para depois ver quando sair daqui. Tem dois livros, ainda bem, muito obrigada. Agradeço!

J: Foi um prazer, um bom trabalho, tudo de bom!

F: Muito obrigada!

J: Adeus, adeus, adeus Fernanda!

F: Adeus, boa tarde!

3º Entrevista – P3

F: Boa tarde, consegue me ouvir?

G: Espera aí que não estou a ouvir, tenho de mudar aqui uma coisa, uma opção...okay já estou a ouvir

F: Consegue me ouvir?

G: Consigo, consigo, consigo

F: Ainda bem...então boa tarde

G: Boa tarde

F: Olá, prazer, finalmente vamos ter a nossa entrevista, portanto, como nós temos falado por email meu nome é Fernanda, estou no quinto ano de mestrado integrado em psicologia social e das organizações, minha tese é regulação emocional em equipas ICE, que são equipas de lugares confinados e extremos e isolados. Meu professor orientador é Pedro Quinteiro, e basicamente o que eu estou querendo estudar, conseguir ver como que as pessoas lidam com as emoções em lugares extremos, lugares como a Antártida, não é, pronto. E eu queria agradecer desde já por participar, é realmente muito importante pra mim ter essas entrevistas para eu poder ter mais contexto para minha tese, e basicamente o que nós vamos fazer nesta tarde é falar um bocadinho e não só sobre seu tempo na Antártida mas, também um bocadinho sobre sua vida pessoal e profissional antes da Antártida, eu queria começar por aí, se puder me dizer um bocadinho sobre sua vida acadêmica como é que foi antes, para poder depois chegar na Antártida. Um contexto basicamente.

F: Hum. hum

G: Ah, pois, não sei se está a par, mas eu já fui, já vou à Antártida a vinte anos, eu trabalho na Antártida e no Ártico não é.

F: Hum, hum

G: E... tive doze vezes na Antártida, e umas sete ou oito vezes no Ártico, também. E, entretanto, o antes, ou seja, não vamos inserir nesta última que apanhar dados, inserir no antes de eu fazer investigação na Antártida é isso?

F: É por enquanto, só para saber um bocadinho do contexto como foi antes.

G: Okay, pronto, então eu comecei a trabalhar na Antártida em 2000, no ano 2000, a primeira vez que fui, foi em janeiro de 2000, eu estava nessa altura a fazer o doutoramento em Portugal, e era sobre eu trabalho em alterações climáticas, eu estava a trabalhar em problemas das alterações climáticas na Serra da Estrela. E... era na altura era assistente na Universidade de Lisboa, portanto já era, já tava na carreira académica, que na altura entrasse podia se entrar

na carreira acadêmica antes de se fazer o doutoramento, havia-se muito menos doutores em Portugal podia-se entrar mais cedo, e eu já era assistente na altura portanto dava aulas e tava também a fazer o doutoramento ao mesmo tempo, e fui convidado por um colega espanhol com quem eu colaborava na minha tese de doutoramento na Serra da Estrela e ele trabalhava na Antártida a vários anos, convidou-me para participar numa missão na Antártida a cerca de quarenta e cinco dias na altura. E... pronto pra aplicar um pouco algumas das técnicas que eu estava a usar cá em Portugal, para aplicá-las na Antártida. É... e, portanto, era basicamente era esse o meu enquadramento profissional, já trabalhava a full-time como investigador e professor embora estivesse a fazer o doutoramento.

F: Okay, pronto, agora gostaria que me contasse um evento e pode ser antes da Antártida, é... poder ser pessoal na sua vida pessoal ou na sua vida profissional fora da Antártida, um evento que foi muito positivo. E gostaria que me contasse o antes deste evento, o durante e o depois. É... suas emoções como é que se sentiu, pode escolher uma coisa qualquer, um evento específico.

G: Sim, um evento, mas... fora da vida profissional, da vida profissional?

F: Pode ser da vida profissional ou na vida pessoal pode escolher, mas que não seja na Antártida.

G: Ah! Que seja fora da Antártida?

F: Hum, hum

G: Mas, não tem de ser, ou seja, um qualquer evento antes

F: Um qualquer, o que quiser, algo que foi muito positivo pra si

G: Caramba

F: Pode pensar

G: Antes da Antártida? Antes de ir a Antártida, antes de 2000?

F: Hum... pode ser, pode ser durante o tempo que já foi na Antártida. Como preferir

G: Ah é! Não interessa... então...

F: Não

G: Esse momento...

F: Hum, hum

G: É difícil fazer uma seleção. Se calhar o nascimento do meu primeiro filho, já foi depois não é, foi em 2002

F: Okay pode contar, pode falar sobre isso

G: Falar sobre o quê? Sobre o nascimento do meu filho?

F: Exatamente

G: Como é que o nascimento, como e que o ter um filho mudou um pouco a maneira de ver se calhar o mundo?

F: Exatamente, como se sentiu e essas coisas assim

G: Sim é bocado difícil estar a explicar como se sentir não é, se calhar também foi buscar um evento muito extremo, muito pessoal não é... Mas também uma coisa marcante essa, essa foi uma delas, não sei, quer dizer acho que isto é um bocado ... deve ser recorrente com relação a toda a gente quem pai ou mãe pela primeira vez não é.

F: Hum, hum

G: Muda completamente a maneira de se ver o mundo, não é, antes de se ter uma criança não é, fazem-se as coisas também um pouco de forma não tão pensada, não se pensa tanto no impacto que, tudo aquilo que se faz no dia-a-dia pode ter não só na vida, da própria vida mas também na vida da outra pessoa que está tão dependente de nós não é. E, portanto, se calhar isso foi que mais me marcou, foi o antes e depois de ser pai não é, porque pensa-se sempre duas vezes de antes tomar algum risco, as coisas são pesadas de uma forma completamente diferente.

F: Hum, hum

G: E obviamente, quer dizer foi um evento, ótimo não é, que marca muito positivamente a vida de uma... de uma pessoa

F: De uma pessoa...

G: A nível pessoal... não sei, portanto mudou completamente a minha maneira de ver as coisas tanto a nível profissional como a nível não profissional

F: ...pessoal. Pronto e agora gostaria que pensasse num momento na Antártida, agora, é que também foi muito positivo pra si e me descrevesse como foi este acontecimento específico.

G: É... bem, talvez, eu sempre, eu desde a muito tempo, quer dizer desde que era mais novo mesmo, desde que era adolescente ou antes não é, sonhava muito com ambientes extremos, fazer expedições e em particular fazer investigação, mesmo investigação científica mesmo muito antes de fazer investigação, em ser cientista antes e trabalhar em expedições, e comecei a me interessar pelas expedições polares bastante cedo, tinha por aí meus quinze anos comecei me interessar pela temática polar e lembro-me que foi um grande impacto quando eu cheguei a Antártida pela primeira vez, nessa primeira campanha fizemos uma travessia de navio, que dura cerca de três dias, três, quatro dias e lembro-me relativamente bem de como foi essa travessia e tivemos muito mal tempo, tempestades muitos fortes a atravessar a passagem de Drake entre a América do Sul e a Antártida e depois de chegar a Antártida e ver os primeiros Icebergs e os glaciares, foi, teve um impacto muito grande, talvez tenha sido assim umas das vezes que fui

a Antártida um dos momentos principais, tenho muitas memórias boas sobre Antártida mas talvez esse primeiro impacto foi um impacto forte.

F: Marcante!

G: Que me marcou muito, e depois a camaradagem que se desenvolve nessas campanhas na Antártida também torna isso bastante especial, trabalho em equipa, em ambientes mais isolados.

F: É essencial, não é? Ter a equipa nesses momentos.

G: Sim, sim, sim, sim, sim até porque nós, quer dizer essas campanhas são campanhas colaborativas não é, nem podemos sair pro campo sem... mesmo que a equipa sejamos só dois, não é, que é frequente serem dois, é impossível de se fazer esse trabalho sem ser...

F: Sozinho.

G: Sem ser em equipa, pelo menos é impossível em segurança, temos que fazer sem ser recorrendo as normas de segurança que são mais razoáveis, portanto trabalho de equipa é essencial e depois a própria vida nas bases também vive muito, vive totalmente a custa de uma equipa um bocadinho mais ampla mas com especialidades mais variadas.

F: Pronto, e agora vamos olhar para eventos não positivos, mas negativos, e novamente vamos começar pode ser na sua vida pessoal ou profissional que não seja na Antártida, um evento que se lembra que não foi muito bom pra si, foi um bocadinho assim... chato. E novamente que possa me descrever como é que se sentiu.

G: Momento chato...eu não sei, eu acho que teve muitos momentos mais menos chatos do que chatos felizmente.

F: Uhum, ainda bem

G: Estava aqui a pensar, pode ser pessoal ou pode ser profissional é?

F: Sim

G: Na nossa vida profissional os momentos mais chatos costumam ser são quando nós não temos projetos financiados, quando submetemos projetos não é, e achamos que são excelentes e depois não são, não são financiados, nos concursos de projetos, e... não quer dizer que tenha sido um momento mais chato, acho que teria que pensar bastante, mas lembro-me que a coisa de cinco anos, tinha submetido um projeto para Antártida, investigação na Antártida era uma sequência de uma série de projetos, e que o projeto não foi financiado na altura uma das respostas do júri foi que o projeto era excelente a nível de investigação, mas que não trazia qualquer emprego, nem foi o júri que disse isso acho que foi até, é bem, é provável que tenha sido o painel de avaliação, mas que não trazia qualquer consequência no emprego em Portugal, e eu isso, quer dizer, fiquei chateadíssimo com isso como é óbvio, não sei, não tem que ser o momento mais chato não é, é que me veio a cabeça.

F: Pode ser, por exemplo numa das entrevistas que fiz a pessoa se lembrou do acidente de carro que teve.

G: Ah, Okay, Okay, tá bem.

F: Pode ser uma coisa qualquer

G: Sim, sim, Okay, então acho que sim, esse é o primeiro que me veio à cabeça.

F: Pronto, e agora na Antártida, um evento negativo algo que não gostou, não correu muito bem na Antártida.

G: É... tá bem, é assim na Antártida no geral as coisas, as coisas correm menos bem quando por exemplo... nós não conseguimos obter algum resultado que estávamos a espera, mas geralmente tem haver mais com logística que nos leva por exemplo... equipamentos, nós estamos muito dependentes de equipamentos científicos não é, são transportados normalmente por navio e que muitas vezes não viajam connosco, hummm, eu já, eu já, fui tantas vezes que aprendi também a superar um bocado esses eventos, que no início era uma catástrofe e depois deixaram, tornaram-se mais parte do dia-a-dia, a gente já sabe que há sempre coisas que não correm bem, e eu já, e eu acho que já me habituei um bocadinho a lidar com essas coisas mas lembro-me de umas das primeiras campanhas tive basicamente dez dias sem equipamentos porque o equipamento basicamente se tinha perdido e eu estava à espera que o equipamento chegasse e acabou por chegar ao fim de dez dias mas perdi uns dez dias de trabalho de campo, porque não encontravam o equipamento, hummm, e se calhar esse, esse, se calhar foi a primeira, lembrando-me das várias vezes que isso aconteceu, que houve várias vezes não é, comigo ou com membros da minha equipa que às vezes não estavam comigo fisicamente no mesmo sítio que eu, mas que estavam também na Antártida houve casos em que o equipamento nem nunca chegou a chegar ao local, é, mas pronto isso, talvez isso tenha sido um dos momentos em que correu menos bem e depois acabou por se resolver, ou seja tem mais a ver com falta de equipamento do que propriamente com questões pessoais que se tenham passado... no terreno

F: Que acaba atrapalhando aquilo tudo

G: Sim, sim, sim, sim, atrasam bastante o levantamento dos dados, já não me lembro exatamente que consequências é que teve porque já foi a mais de dez anos...

F: Hum, hum

G: Mas, bem para eu me lembrar deve ter tido algumas consequências...

F: Marcou de alguma maneira

G: Sim, sim, sim.

F: Pronto, já estamos a acabar, e antes de acabar, poderia falar qualquer coisa que quisesse, alguma coisa que gostaria de deixar em nota, da sua experiência na Antártida, o que quiser.

G: Hum, hum, é, se calhar só dizer que a Antártida em um ambiente muito especial não é, é um ambiente onde tem...tem havido mudanças climáticas importantes rápidas que tem consequências locais mais também globais, e onde nós a comunidade científica... vive de forma muita intensa a investigação que faz, mas onde uma coisa importante que se sente na Antártida é que há uma colaboração muito forte a nível de toda a gente que trabalha no terreno e se calhar, e se calhar não, as pessoas dão mesmo o melhor delas, quando estão, quando estão na Antártida, e quando estão assim em meios isolados não é, pode ter pessoas que tem reação adversas, não é, mas no geral as pessoas dão o melhor delas, hummm, quando tão neste, quando estão nesta situação, se calhar este, esta situação nessa situação que temos atualmente com o Covid, faz me lembrar um bocadinho algumas situações que nós temos na Antártida, se vê muita gente a tentar dar o melhor delas para que tudo corra da melhor maneira possível, é, sim calhar uma nota, se calhar como nota ficaria isso.

F: Okay, muito obrigado então por sua participação depois quando eu tiver tudo completo, se quiser também posso mandar por e-mail, se tiver alguma pergunta, posso entrar em contacto consigo para depois perguntar ou para mantermos contacto pode ser?

G: Hum, hum, pode ser Fernanda esteja à vontade

F: Ok

G: Se precisar de alguma coisa, esteja à vontade se quiser perguntar alguma coisa

F: Ok, muito obrigada então

G: Ora essa, um abraço e boa sorte

F: Muito obrigada, boa tarde

G: Cuidado consigo também agora nessa situação

F: Obrigada

G: Tchau, adeus

F: Tchau

#### 4º Entrevista – P4

F: Olá, bom dia ou boa tarde, deixa eu aumentar o meu volume, consegue me ouvir?

C: Sim, sim

F: Olá então, boa tarde. Queria começar por agradecer já a disponibilidade para poder fazer essa entrevista. Como disse pelo email, meu nome é Fernanda Filha e estou aqui para uma investigação para a minha tese, a minha dissertação de 5º Ano do Mestrado Integrado em Psicologia Social e das Organizações e é a Regulação Emocional em Equipas ICE, que são equipas de lugares isolados, extremos e confinados. Meu professor providenciou alguns contactos para eu poder fazer algumas entrevistas. Então, eu gostaria de começar essa entrevista com que me pudesse me dizer um bocadinho da sua histórica académica primeiro, para poder conhecê-la, como chegou na Antártida, assim uma história geral.

C: Okay, eu sou ... eu licenciava-me em Anatomia Patológica no Porto, eu sou do Porto. Depois fiz Mestrado em Braga em Genética Molecular e, entretanto, depois, comecei a área de Investigação. Comecei por trabalhar mais em investigação ligada a área da saúde, mais em ambientes hospitalares e tudo mais, entretanto depois surgiu a oportunidade de ir para o Algarve e ir trabalhar mais com peixes, mas mesmo na área de Anatomia Patológica e por aí. Comecei assim, entretanto depois fui ficando no Algarve e foi surgindo outros projetos, ligados também a Biologia Molecular e depois quis avançar para Doutoramento e, entretanto, comecei a fazer Doutoramento na parte de Imunologia, na adaptação e evolução do Sistema Imunitário em peixes antárticos. E por isso é que depois fui fazer duas missões na Antártida.

F: Então já fez duas missões na Antártida?

C: Sim, em ... e em ....

F: Então agora gostaria que me pudesse falar, primeiro o que pensasse em um evento muito importante na sua vida, um evento marcante. Uma coisa quando se lembra, quando peço para pensar em um evento importante, a primeira coisa que vem. Pode ser na sua vida pessoal ou a sua vida profissional, fora da Antártida, e quero que me diga um bocadinho das emoções que sentiu com esse evento marcante. Primeiramente positivo.

C: Hum...vários eventos, eu acho que do que agora recordo é mais a nível profissional, um evento marcante foi quando realmente consegui acabar a licenciatura e tudo mais. E o segundo evento foi quando realmente comecei a trabalhar, e isso foi antes do meu mestrado. Acho que foi quando realmente comecei a ter ligação mais com o mercado de trabalho. Para mim esses foram os momentos mais marcantes até agora a nível profissional.

F: E como é que se sentiu?

C: Hum...a sensação é, uma pessoa está a estudar e vê a teoria e tudo mais, e depois quando é aquele momento que, okay, agora a que aplicar tudo na prática e isto agora é a sério, já não é só teoria, ah...como em um exame por exemplo, ah se correu mal, paciência, tentamos a segunda vez, agora é mesmo...

F: A sério...(risos)

C: (risos) Real. E o que eu senti foi, muita felicidade, mas ao mesmo tempo também algum receio e algum medo de falhar e que, sei lá, aquelas sensações de ah, se calhar posso misturar a altura, se calhar posso errar, não tenho outra experiência, ainda estou a começar...

F: Um bocadinho assim, não é?

C: Sim, sim.

F: Pronto, agora eu quero que também pense novamente em um evento marcante, mas agora na Antártida, enquanto estava em uma das missões, um evento específico, algo que se lembre que aconteceu que foi muito positivo para si, que ficou ali na sua mente muito...chamou muita atenção.

C: O evento mais marcante acho que foi toda...toda a mesma temporada em 2017, porque eu nunca...uma pessoa...vão nos dizendo e temos a preparação e que as condições são extremas, fazemos algum tipo de preparação para nos habituarmos caso das coisas não correrem da melhor forma. Mas depois o que aconteceu em ... foi tudo o que era quase imprevisto de acontecer, aconteceu. E depois eu estava muito habituada a...programo muito, planeio muito o que vou fazer, todos os passos, todas as experiências, tudo muito direitinho. Quando eu cheguei lá apercebi-me que a maior parte dos planos que eu tinha feito não ia correr dessa forma...

F: Por água baixo (risos)

...porque grande parte...eu fiz a principal experiência lá mesmo, com os peixes lá. Tive de os buscar, tive de desenhar o plano experimental lá e fazer. Porque nós só podemos trazer amostras, não podemos trazer os peixes vivos. Hum...só que todo o material que é preciso fazer, os tanques, todos os sistemas e assim, mais a componente laboratorial, tudo tem de ser planeado antes para depois levarmos o material essencial. E esse material essencial nunca vai connosco, podem ir pequenas coisas, mas os equipamentos maiores vão no navio. E o que aconteceu foi que...nosso plano inicial era estar lá três semanas, quatro semanas, era o suficiente...só que passado mais ou menos as três semanas os nossos materiais essenciais para fazer a experiência ainda não tinham chegado. Tinha havido vários atrasos, o navio era espanhol, entretanto houve problemas com as eleições espanholas, eles saíram tarde de Espanha, então as nossas coisas não chegavam. Entretanto depois quando chegaram lá as

condições climáticas não ajudaram, então o navio não conseguia descarregar, entretanto tinham de voltar outra vez para trás, nesse caso voltavam para o Chile, depois no Chile não conseguiram atracar porque havia vários navios em espera. Entretanto, depois quando finalmente conseguiram atracar houve uma tempestade na Antártida por isso as coisas não podiam ser enviadas...pronto e desse tempo todo nós tivemos de nos adaptar (risos) e basicamente de um mês, tivemos que ficar lá dois meses para conseguir fazer a experiência porque depois era ou regressávamos sem a experiência feita ou então tínhamos que ficar lá mais tempo. Depois havia outra condicionante que depois não tinha como vir embora porque, entretanto, os voos estavam cheios, tudo tava cheio, entretanto as bases também já não conseguiam...porque nós temos de dizer mais ou menos o tempo estimado que estamos lá e depois pode se prolongar, mas depois também não pode se prolongar muito mais. Hum..., entretanto depois era essa situação, okay, eu fico mais tempo, mas depois como é que eu vou embora, depois onde é que eu fico? E, entretanto, depois a decisão foi ficar no navio espanhol entretanto tive de ficar lá uma temporada para esperar para depois ter um voo de regresso, para o Chile. Pronto, eu acho que isso tudo foi bastante stressante porque eu não...lá está, eu estava habituada a ter tudo programado, não sei que, mas devida, a pior forma não é, que umas coisas não podiam ser como nós planeávamos. E fomos nos adaptando e depois entretanto também tive problemas a nível experimental porque nós montamos um sistema em que bombeávamos a água do mar para dentro dos tanques, só que depois, entretanto, a bomba avariou, não tínhamos outra bomba então já estávamos a meio da experiência e depois, pronto, a água é fria lá e ter que estar a mudar seis tanques de 200 litros cada um, três vezes por dia não é fácil e...pronto, houve certas coisas que também tivemos que ir nos adaptando porque são coisas que...pronto

F: Acontecem...

C: Podem acontecer. Então, esse ano era aquele que fui um pouco às cegas, não é. Não estava bem a ver o sítio para onde ia, as condições que tinha e depois, lá está, tudo aquilo que estava programado...(risos)

F: Não está (risos)

C: Acabou por não acontecer, mas pronto, no fim conseguimos fazer tudo e pronto.

F: E como foi a sensação a seguir, assim que acabou, assim que conseguiu fazer tudo o que tinha de fazer mesmo tendo essas experiências negativas, como é que se sentiu a seguir?

C: A seguir senti um alívio enorme porque nessa altura a pressão é muito grande, porque está muito dinheiro em jogo e depois não é só isso, é também ...naquele caso era uma experiência para o meu Doutoramento e eu não sabia se ia uma segunda vez, por isso podia ser a única

vez que eu ia e eu só tinha uma maneira de fazer a experiência mesmo lá e hum... e é essa frustração e depois associado, durante esse período foi essa frustração e o facto de uma pessoa se sentir impotente porque são coisas que nós não controlamos...

F: Uhum.

C: E depois há outras coisas que também nos apercebemos que é exatamente por esse tipo de incidentes que nós precisamos muito da ajuda de outras pessoas, das outras bases. Nós tivemos, por exemplo, eu tive na base chinesa, há algumas bases perto, nomeadamente a do Chile e eles acabaram por ajudar muito nesse intercâmbio para conseguirmos ter o material o mais adequadamente possível. Mas depois, é a situação de também estarmos a lidar com o nosso colega, não é, 24 horas por dia e depois temos a frustração e depois já não estamos assim na nossa melhor forma, tão bem-dispostos e pronto, esse período é...é um pouco mais crítico, mas no final eu senti um grande alívio e porque finalmente, apesar de tudo, ter conseguido...

F: Conseguiu chegar ao final.

C: Fazer a experiência e que as coisas, pronto, tivessem finalizadas.

F: E agora para nos compararmos já pode contar-me um evento positivo da sua vida profissional, já contou negativo e positivo da Antártida e agora também gostaria de um evento que fosse marcante na sua vida profissional ou pessoal negativo.

C: Negativo...

F: Uhum.

C: Eu acho que, felizmente, até agora não tive assim um evento assim muito negativo, há situações em que começamos a perceber, a nível profissional, por exemplo que por vezes podemos dar muito e podemos fazer imensas coisas e se calhar podemos não ser reconhecidos da melhor forma. Ou se calhar, por exemplo, estarmos aqui a nos esforçar-nos e tudo mais e depois devido a uma situação do país, devido aos financiamentos podemos não conseguir e depois estarmos em uma situação em que não sabemos o que vai ser o futuro, se vamos ter outra bolsa ou se não...como é que vai ser. Então, eu acho que a parte mais negativa do meu lado profissional foi, por exemplo, olha eu andava de bolsas em bolsas antes de começar o doutoramento, eram bolsas de seis meses, um ano, ou seja, eu não sabia no final dessa altura se a bolsa ia ser renovada, se eu ia acabar por arranjar outra coisa, se eu ter de andar de um lado ao outro do país, porque por exemplo, eu tive em Braga, vá, uma temporada, depois vim para baixo. Inicialmente quando vim para o Algarve era só seis meses depois supostamente eu me ia embora...acabou por acontecer que eu fui ficando, mas essa insegurança de nunca sabermos o que é a seguir. Depois, continuamente termos que estarmos a nos candidatar a

imensa...pronto, a várias coisas não conseguir...para não estarmos parados. Acho que isso é a parte mais negativa da...que eu tive até agora relativamente à parte profissional.

F: Uhum, pronto. Agora uma coisa que eu também gostava de saber, não é necessariamente para a minha pesquisa, talvez depois entre, mas é, gostaria que me falasse o que é que acha que tem de ter no perfil de alguém que faça parte de uma missão para a Antártida. O que acha que é preciso que a pessoa tem de ter?

C: Eu acho que tem de ser uma boa capacidade de adaptação, porque...porque lá está, porque as coisas surgem e até...por exemplo, em ... não tive a maior parte dos incidentes que tive em ..., mas lá está, é um ambiente extremo, ou seja, as coisas nunca correm como é planeado. Há sempre adaptação, uma pessoa tem sempre de se adaptar, até porque depende também de outras pessoas e a adaptação é muito importante. Eu cheguei a ver em ... algumas pessoas que tinham uma dificuldade em se adaptar e passado um tempo de estarem lá a coisa começou a não correr muito bem (risos).

F: Pois...

C: Por isso, eu acho que, isso é o mais importante, é realmente a adaptação e o facto de sabermos e termos noção que precisamos dos outros e não é ser aquele egoísmo de eu consigo fazer tudo, eu vou fazer tudo, não preciso da ajuda de ninguém, não...precisamos...mas, acho que essas são as principais coisas, acho que...sim, é a solidariedade, o facto de uma pessoa não ser egoísta e ver que realmente vamos precisar de ajuda e temos que a pedir para...às vezes mais difícil é estarmos constantemente a pedir determinadas ajudas mas é necessário senão não conseguimos...mas a adaptação para mim é o mais importante.

F: Essencial... então espírito de equipa e a adaptação?

C: Sim, sim.

F: Okay, antes de acabarmos a nossa entrevista para acabar pode falar alguma coisa...sei lá, uma informação ou alguma coisa que quer dizer para acabarmos, está a vontade, agora é o seu momento (risos)

C: (risos) Mas em relação ao que? À Antártida?

F: Uhum.

C: Eu adorei estar lá! Da primeira vez como ia assim um bocado com receio e depois como, exactamente por causa das coisas todas que aconteceram...hum...eu durante um período já de estar lá eu já queria vir-me embora porque já chega, já aconteceu muita coisa, já to farta, já quero vir embora mas depois nós também quando vamos uma coisa que nos é dita é que, okay nós podemos de ir embora passado um mês ou dois mas podemos ter de ficar lá mais tempo porque pode haver tempestades e pode... temos que ficar lá, por exemplo, seis meses.

Hum...o que eu tenho a dizer relativamente desses ambientes extremos é que realmente uma pessoa tem de se preparar ao máximo possível e mentalizar que realmente as coisas podem fugir muito ao nosso controlo, mas que no fim vale tudo à pena, porque são ambientes que poucas pessoas tem a oportunidade de visitar.

F: É verdade...

C: E realmente aquilo quando uma pessoa tenta...e se eu conseguir fazer mais em ... porque já sabia para o que ia e se calhar por ter já experienciado muitas coisas que podiam correr mal, eu consegui apreciar mais a minha estadia lá...apesar de, okay o trabalho é árduo, uma pessoa durante aquele curto espaço de tempo tem que trabalhar muito, tá muito privado de...por vezes de dormir e depois há muitas regras lá que nós aqui no...pronto, não as temos e de certa forma desvalorizamos e depois lá começamos a ter noção do que realmente é importante e prioritário. Uma delas, por exemplo, é nós temos regras para almoçar, para tomar o pequeno almoço, temos horas, temos uma hora...se falharmos esse horário, não comemos. Temos horários para tomar banho, neste caso, eu tava em uma base chinesa...então as mulheres só tinham uma hora por dia para tomar banho, os homens tinham o resto...apesar daquilo ser um ambiente assim mais de homens, eu não me senti excluída de nenhuma forma por ser mulher, mas fui com esse receio. Porque mesmo no navio, eu tive no navio da marinha espanhola, então era maioritariamente era tudo homens. Mas infelizmente não senti nada, nenhum tipo de exclusão, mas lá está, por exemplo, na base chinesa esses tipos de horários...os homens têm...podem ter os outros...as mulheres só têm uma hora e depois se falham essa hora não podem tomar banho, só no dia a seguir. E esse tipo de coisas, lá está, é a adaptação.

Uma pessoa...há coisas que não tem bem noção, começa a ter lá e depois é as regras...E apesar daquilo...as bases são maioritariamente militares por isso as regras são um bocadinho militares de certa forma que é...tens horas para isso, tens horas para aquilo, tens horas para outras coisas...e depois a comida, no meu caso era só comida chinesa, mas nas outras bases, por exemplo, e também senti é que, por exemplo, fruta, alguns tipos de alimentos nós não temos. E, por exemplo, essa última em 2019 em que havia mesmo pouca mesmo fruta, nós às vezes só tínhamos uma peça de fruta por semana e que também começa a se sentir necessidades mesmo de minerais...

F: Nutrientes...

C: De coisas mesmo para...essenciais. Eu fui no verão, ou seja, não tive muito aquela situação de não ter luz, porque tinha sempre luz. Mais depois para o final de março que era quase...que já começava a escurecer, mas eu sei que então há o ano inteiro começa a ter também necessidade por causa do sol, por estar sempre muito privado da luminosidade. Mas

pronto, são coisas que...e depois trabalhar lá, lá está, é duro...penso que trabalhar imenso e depois é o frio associado e pronto, e é por isso que às vezes que nós começamos a deixar de ser tao tolerantes, não é, para com o outro. E às vezes o trabalho de equipa, pronto, fica um pouco condicionado se as pessoas, lá está, se não souberem se adaptar. Mas o meu conselho é mesmo que as pessoas vão com o espírito aberto e realmente percebam que as coisas podem acontecer...Outra coisa que era...se uma pessoa ficava doente, era muito complicado porque nas bases tínhamos um médico, mas era para situações básicas, se doía a cabeça ou assim. Por exemplo se desse uma dor de dentes eles a única que faziam era arrancavam o dente e pronto. Mas nós também fazemos exames antes exatamente para tentar ver a nossa condição física e condição psicológica também, para ver se realmente estamos aptos e não estamos com nenhuma situação que depois lá possa complicar. Exatamente porque, lá está, em alguns casos estamos mesmo privados dos alimentos e se tivermos algum tipo de problemas...pronto, pode ficar mais condicionado. Mas é isso, uma pessoa adaptar-se o máximo possível e ir de espírito aberto e aproveitar!

F: Okay, muito obrigada! Agradeço muito a disponibilidade, qualquer coisa se tiver alguma pergunta se importa se eu a contactar novamente?

C: Não, não me importo.

F: Pronto, qualquer coisa também quando acabar minha tese posso mandar e depois pode saber um bocadinho também o que cheguei no final de tudo isso. Muito obrigada então, boa tarde.

C: Boa tarde!

## 5º Entrevista - P5

F: Olá, bom dia!

P: Olá Fernanda, bom dia!

F: Olá, bom dia! Gostaria de agradecer pela sua disponibilidade para essa entrevista. Então, prazer, já sabe que eu sou a Fernanda, como o tinha contactado pelo email, o meu objetivo é fazer uma entrevista para a minha dissertação, que tenho com o professor Pedro, que é sobre a Regulação Emocional em Equipas ICE, que são equipas de lugares Isolados, Confinados e Extremos. Pronto, de novo, muito obrigada pela sua disponibilidade, é muito importante mesmo para a minha tese...

P: Peço desculpa por ter me atrasado.

F: Não, não, não há problema nenhum! Está aqui, é o que importa (risos), então para começar eu gostaria que pudesse me fazer uma pequena introdução sobre si. Então que possa me dizer o seu histórico académico, como é que chegou à Antártida, um bocadinho do seu histórico.

P: Tá bem, tá bem! Peço desculpa que a minha câmara está assim em baixo, se eu estiver a falar assim...

F: Tudo bem, tudo bem

P: Se estiver com os olhos para cima é só porque a câmara está por baixo, tá bem?

F: Okay, okay.

P: Bem, o meu histórico..., portanto, eu fiz a minha licenciatura em Biologia Marinha, em 96. Depois comecei o doutoramento em Fisiologia Animal em 97, em 97 até 2002, terminei em 2002 na Holanda. Portanto a Biologia Marinha foi aqui no Algarve depois Doutoramento foi na Holanda, portanto, e nisso estudei os assuntos, vá, os temas relacionados com a Regulação própria iónica...como é que os animais se...os peixes ficam dentro do seu ambiente em função da salinidade e alterações do meio. Depois fiz um Pos-Doc nos Estados Unidos sobre mecanismos de função renal e do controlo da função renal também em peixes. E depois voltei para o Algarve em uma posição de investigador no ... que eu concorri...hum, obtive essa posição de investigador auxiliar e depois no contexto de atividades do Centro, um dos nossos colegas mais velhos já tinha a oportunidade de estar em Sabática a cobrir este ... na Antártida e pensamos em continuar um pouco o estudo que ele tinha começado a fazer porque aquilo não tinha corrido muito bem. Tinha estado dois meses na Antártida, mas não tinha conseguido estudar talvez dez peixes...hum...depois nós decidimos planejar isso um bocadinho melhor e foi mais ou menos assim que começou. Primeiro como fomos de outros projetos não direcionados para a Antártida, mas nós conseguimos transferir um bocadinho da verba para

fazer as experiências e depois ganhamos os dois projetos ... com os peixes antárticos e basicamente tem sido essa, essa vá, digamos a história.

F: Uhum, pronto. Agora, então eu gostaria de falar um bocadinho sobre si e eu vou pedir que possa me dizer um momento na sua vida, pode ser tanto pessoal ou profissional, fora da Antártida em que tenha sido muito positivo para si. Portanto, pode me descrever o evento e como se sentiu antes, o durante e o depois.

P: (risos) Hum...muito positivo para mim, não sei...Bem, basicamente, eu...isto, sim, quando eu ganhei essa posição em ..., portanto foi um momento profissional que foi bastante positivo porque na ciência, ter uma posição mais ou menos permanente é, como todos sabemos, muito difícil. Hum..., portanto, foi muito bom. Portanto antes, o processo foi demorado, nós...depois o concurso demorou quase de um ano e meio a mais de um ano e meio a ser resolvido, portanto foi...eu estava com uma bolsa de Pos-Doc, portanto não foi assim muito problemático em termos financeiros, mas foi um bocadinho angustiante, vá, ou pelo menos a incerteza é um bocado complexa. Depois, sim, fiquei obviamente bastante feliz por ganhar a posição, até porque isso também na altura conjugava-se bem com a minha vida profissional, digamos assim, porque , perdão...com a minha vida pessoal também porque tinha uma namorada na altura que estávamos a pensar em fazer planos já a muito tempo mas depois acabou por não correr propriamente bem, mas vá, em termos profissionais isso foi bastante bom, hum...os primeiros anos foram muito interessantes, digamos que de algum tempo para cá, é complexo porque apesar da posição ser permanente não tem havido progressão na carreira dentro do centro, portanto, quer eu quer os meus colegas que estamos nas mesmas posições, alguns a mais tempo que outros não temos tido progressão e depois, vá, só para dizer aqui um bocadinho a posição permanente cria-nos um problema que é, como é permanente não a queremos deixar mas também, por outro lado isso impede-nos um pouco de procurar outras coisas...

F: Para ir para outro lugar, sim...

P: Assim um bocadinho mais interessantes, vá, do ponto de vista profissional.

F: Pronto, e agora gostaria que pudesse me dizer um evento marcante positivo na Antártida.

P: Hum... um evento marcante positivo, um evento só se calhar é difícil de descrever...em termos da realização pessoal, vá, em 2017 tivemos o desenrolar de um evento negativo que foi...o nosso material demorou cerca de um mês até chegar, portanto nós ficamos ali sem poder fazer muitas coisas mas como consequência disso acabamos por ter que fazer um cruzeiro, vá, ter entre aspas, mas ter que fazer um cruzeiro no navio espanhol sem pouco trabalho, ou seja, quase que não tínhamos trabalho para fazer porque a nossa experiência nesse cruzeiro foi uma forma de nós sairmos da base, onde já não podíamos ficar mais tempo até podermos voltar ao

avião, portanto aquilo foi solucionado ficando no navio , acabou por ser um cruzeiro, um cruzeiro um bocadinho sem trabalho e mais de passeio vá. Portanto em termos positivos, em termos positivos da Antártida é sempre...se calhar a minha primeira experiência na Antártida foi especialmente positiva do ponto de vista pessoal porque...foi incrível lá chegar a primeira vez e perceber o que havia e perceber o que não havia...porque que era difícil de fazer e a colaboração com as pessoas, a colaboração também é sempre muito positiva. Assim um evento especificamente positivo é difícil de encontrar...houve muitos eventos positivos em termos de colaboração, mesmo em termos de trabalho com outras pessoas...o voltar a reencontrar várias pessoas, que nós reencontramos, que acabamos por reencontrar por lá nas várias campanhas, isso também é sempre uma coisa positiva e depois se calhar um evento positivo foi nós conseguirmos perceber que conseguirmos pescar bem, não vá, prendermos os peixes para trabalhar e uma das dificuldades era como é que íamos conseguir pescar os animais porque não era claro e encontramos o local e a técnica onde conseguimos apanhar mais peixes, foi também uma coisa positiva, que nos deixou bastante felizes porque a partir desse momento todo o projeto estava lá, salvo!

F: Por curiosidade quantas vezes já foi a Antártida.

P: Cinco.

F: Cinco vezes, okay. Hum...e agora gostaria que pudesse me dizer um evento, na sua vida pessoal ou profissional, que fosse negativo. E que possa me descrever.

P: Hum...negativo, negativo...apesar que não é uma coisa que seja propriamente negativa...a este detalhe, portanto nós temos...eu digo isso porque um detalhe que nós, não é propriamente mal, mas é um detalhe que nós temos andado a trabalhar que é enfrentar as progressões das carreiras, isto é um pouco negativo. Não é ...eu também tenho tido sorte porque tive sempre bolsas cada vez que me candidatei...especialmente negativo...hum...sinceramente não tenho assim nada que eu possa dizer que seja, que seja especialmente negativo...hum...bem, talvez o facto de não conseguimos...porque quando nos candidatamos à FCT não conseguirmos ter...depois não ganharmos o projeto por exemplo, acho que nesse caso é, são processos negativos basicamente, são se calhar assim as frustrações maiores que temos em termos de trabalho, acho eu, porque felizmente o resto vai se conseguindo manejar vá.

F: Manejar, okay. E agora um evento negativo na Antártida, mas agora já tinha me dito que teve uma dessas excursões que foi, em que o material ficou perdido um mês...

P: Sim, eu se calhar foi o mais negativo. Nós chegamos...o equipamento era suposto chegar no dia cinco de janeiro, nós planeamos para chegar a oito, chegamos a oito, o equipamento afinal ainda vinha no navio, portanto não chegou. Depois, por volta do dia vinte o equipamento...,

portanto, voltou, estive lá, mas, portanto, o navio não pode parar porque já ia atrasado portanto não nos deixou as nossas coisas, fez o transbordo do nosso material para outro navio que vinha na nossa direção. Quando esse navio chegou, chegou até nós, não pode descarregar porque estava muito mal tempo, portanto nós ficamos a olhar para o navio umas quatro horas e ele a olhar para nós, tivemos quatro horas e não era possível descarregar. Eles também acabaram por ir para Punta Arenas, portanto sair da Antártida e ir até o Chile, portanto mais três dias e meio de navegação e ainda era quando chegassem lá, ponham as coisas no avião e ele viria no avião só que entretanto tivemos cinco dias de mal tempo, portanto durante mais cinco dias as coisas também não poderão vir...portanto em termos de gerir todo esse processo foi complicado porque nós...portanto, eu estava com uma aluna de Doutoramento e ela ia ficar até o dia dois ou três de fevereiro, ...e o nosso material acabou por chegar no dia 29 ou 30 de janeiro, portanto gerir a frustração dela já não foi, não foi fácil. Depois acabamos por conseguir que ficássemos na base até o dia doze de fevereiro, portanto, conseguimos fazer algumas das experiências e a partir do dia doze depois embarcamos no tal navio, portanto eu disse que ao mesmo tempo mal em termos da perspectiva do trabalho e depois acabou por ser um momento bom...

F: Uma coisa boa também...

P: Porque fizemos uma coisa que não estávamos à espera.

F: E agora, antes de acabarmos, eu gostaria que pudesse me dizer algo...se alguém quisesse ir para a Antártida, o que achava que tinha de ser essencial que essa pessoa tivesse de ter.

P: Acho que paciência, pronto, porque isso depois a muito nos detalhes...nós fomos para as bases que...foram bases polacas, nós não falamos polaco e os polacos falam pouco inglês, portanto, a frustração às vezes ali é complicada. E era polaca, chinesa o que é ainda pior porque para além da dificuldade da linguagem, há a dificuldade da cultura. Os polacos culturalmente é mais ou menos progressivo, agora os chineses culturalmente é difícil e explicarmos o que nós precisamos às vezes é muito complicado. Já houve alguns momentos de tensão, difíceis de resolver do género de...bem, vamos embora porque se não conseguirmos que eles nos ajudem a fazer isso nós não conseguimos fazer nada. Mas..., portanto, paciência e flexibilidade, acho que são as duas coisas. Perceber que as coisas não vão correr como nós queremos, na hora que nós queremos...

F: Uhum

P: Não vão correr como nós planeamos porque o tempo não ajuda, precisamos da ajuda do pessoal das bases e às vezes eles estão ocupados com outras coisas também que não nos podem ajudar. Se tiver mal tempo não se pode sair, para nós que vamos pescar, por exemplo não podemos sair do barco, não podemos, por exemplo. E depois flexibilidade para perceber

também exatamente isso, portanto ser flexível em termos de encontrar soluções quando as coisas não correm bem e também dar uma certa margem de manobra às pessoas com quem estamos. Perceber que às vezes coisas que aqui nos faria saltar a tampa logo porque são incompreensíveis lá é preciso...ou porque é um mal entendido porque nós que não explicamos bem ou eles não perceberam bem ou porque as condições não ajudam e aquelas pessoas não podem fazer aquilo como deviam fazer ou na altura que deviam fazer, portanto eu acho que em termos de características se calhar são essas que as pessoas...

F: De ter...

P: De preparar mais, são coisas que não se preparam facilmente, não é. Não está no plano quando nós fazemos, mas, pronto, depois quando chega lá é preciso perceber que...

F: É preciso.

P: Paciência e flexibilidade e capacidade de gerir mal-entendidos é importante.

F: Okay, então antes de acabarmos a entrevista pode falar alguma coisa ou se quiser, se não quiser não precisa, mas de adicionar da sua experiência na Antártida.

P: Não percebi...

F: Se gostaria de adicionar mais alguma coisa sobre a sua experiência na Antártida.

P: Em particular não...também é preciso gerir às vezes a nossa capacidade de estar com as pessoas com quem vamos, porque uma coisa é trabalharmos no dia-a-dia, em que trabalhamos das nove da manhã às cinco da tarde com aquela pessoa e depois cada um vai para a sua casa. Outra coisa é quase vinte quatro horas por dia com a mesma pessoa durante, no nosso caso, dois meses. Nós vamos...muito tempo...a nossa experiência é feita toda lá, ou seja, não vamos recolher amostras, portanto temos de fazer tudo lá. Portanto, ter animais, montar os sistemas onde pomos os animais, etc. E depois fazer as amostragens, é muito tempo..., portanto, também é conhecer bem ou tentar conhecer bem as pessoas com quem se vá. Porque depois também é fácil, ao fim de um mês já houver pequenos atritos de...combinarmos às e...porque que não estás aqui ou fizemos assim ou fazer isso e não fizeste, a outra disse assim ou..., portanto, é fácil. E depois sobretudo quando não há um tampão à nossa volta, ou seja, se estivermos, por exemplo, em uma base chilena é fácil de falar com os chilenos outros assuntos, se estivermos em uma base chinesa...

F: (risos) Já não...

P: Já não é fácil falar com os chineses, portanto aquela pessoa acaba por ser a pessoa com quem nós falamos todo dia. Aquela ou aquelas, não é. Portanto depende se é uma, normalmente vamos dois ou três, portanto é essa...esse pode ser um aspeto também importante da experiência. Sim e depois também a capacidade de as pessoas se relacionarem com outras pessoas em termos

de...eu não sou propriamente uma pessoa muito extrovertida, mas lá tenho essa facilidade ou pelo menos tento ter a capacidade de falar com toda gente, com as pessoas de outros países e perceber o que eles estão a fazer. Porque para já, para nós é interessante, diversificar um bocadinho os temas enquanto lá estamos sempre a fazer a mesma coisa e depois também porque, mesmo do ponto de vista prático é muito fácil nós precisamos da ajuda de alguém para...ou porque precisamos de um parafuso, por exemplo, para qualquer coisa ou porque precisamos que alguém nos transporte uma base à outra ou precisamos de alguma coisa, portanto mesmo do ponto de vista prático convém estar dentro de uma comunidade porque mais cedo ou mais tarde sempre nós vamos precisar de alguma coisa e os outros também não é.

F: Pois, a equipa também é essencial, não é?

P: Sim e acho que até...não só a equipa mas também a comunidade basicamente porque nós acabamos por ir para locais onde não estamos só nós , não é, está o resto do pessoal da base ou das outras bases , tudo...quando nós estamos nas zonas mais perto do aeroporto há quatro ou cinco bases portanto acaba por ter também...mesmo entre as bases nós vemos que há uma grande comunidade, dentro dos diferentes países e apesar de nós estarmos de passagem, porque ficam lá pelo menos todo verão ou às vezes todo ano... a ideia é integrar sempre e acabamos por ter contactos com pessoas...sobretudo, por exemplo, estou a me lembrar do caso dos russos em que a um quantos russos que vão quase todos os anos e acabamos por conhecer-lhos e acabam por ser um bom contacto...para visitar ou para lhes pedir alguma coisa ou para contar, por exemplo para perceber se eles tem alguma informação sobre os voos, sobretudo quando estamos para sair que é sempre também um momento um bocadinho crítico, nunca sabemos se vai ser hoje, se vai ser amanhã, se vai ser no dia a seguir e sobretudo quando estamos na base chinesa essa informação é quase zero...

F: Impossível, pois...(risos)

P: (risos) Portanto é bom estarmos sempre...porque os chineses não sabem ou não sabem muito bem responder ou não querem saber então às vezes precisamos de contactar outras fontes e depois é um bocadinho de camaradagem, eu gosto muito da base chilena porque muitas vezes como já conheço alguns dos chefes de base que vão rodando, acabamos por ir para lá um bocadinho para, vá, desanuviar um bocado da base chinesa, estar com pessoas que podemos falar ou fazer alguma atividade ou qualquer coisa do género. Com os chineses é sempre um bocadinho mais complicado.

F: A cultura é muito diferente, não é?

P: Uhum, em termos de cultura é diferente, sim, é sobretudo em termos de cultura e depois isso... e a falta de comunicação e a cultura fazem...

F: Muita diferença...

P: Muita diferença. Depois a hierarquia de como funciona, como as coisas funcionam...entre os chineses também é complicado, às vezes devemos falar com o chefe, às vezes devemos falar com alguém que deve falar com chefe, às vezes alguém pode resolver um assunto ou se a resolução pode ser resolvida pelo chefe enquanto que com a nossa cultura é mais fácil, se alguém me pedir alguma coisa, por exemplo, se não forem recursos da base...

F: Nós tentamos fazer, aham

P: Mas para os chineses pode ser mais complicado porque eles podem não ter a margem para fazer coisas sozinhos, etc.

F: Ah, eles têm de pedir permissão para o chefe?

P: Sim, depende muito dos chefes, depende muito...é uma coisa que nós notamos, eu tive já três anos na base chinesa e por exemplo, no primeiro ano o chefe era horrível, horrível no ponto de vista que era diplomático, que era mesmo em termos da liderança..., portanto era uma pessoa muito autoritária e às vezes as coisas não se faziam exatamente por isso. No segundo ano era, por acaso, o chefe era um cientista e percebia muito mais a realidade das coisas e então funcionou tudo muito melhor e as pessoas tinham mais autonomia, ele dava mais autonomia às pessoas para poderem resolver os assuntos, para não estarem também a perguntar. E no último ano tivemos um chefe que parecia um bocadinho perdido, não sabia bem onde é que andava, portanto (risos) portanto, era às vezes complicado de...era muito errático, um dia podíamos fazer tudo no dia a seguir não se podia fazer nada, portanto era assim um bocadinho complexo, mas depende muito. Enquanto na nossa cultura as pessoas são um bocadinho mais autónomas, digamos assim. Há uma certa liberdade de a pessoa fazer para além da sua...

F: Posição, digamos assim, né?

P: Atividade, eu notei muito com os chineses este ano, por exemplo, que havia o electricista que fazia só coisas de electricidade, canalizador só fazia coisas de canalização e às vezes eram assuntos pequeninos, mas que era preciso chamar mais não sei quantos para resolver uma coisa muito simples. Depende muito, depende muito de como isso funciona...

F: Okay, então muito obrigada pela sua participação. Depois qualquer coisa posso contactar consigo se precisar de mais alguma coisa...

P: Sim, claro, claro.

F: Pronto, okay, então quando eu tiver a dissertação pronta também se quiser eu posso mandar para depois ver o que foi o que acabei por concluir.

P: Tá bem.

F: E muito obrigada!

P: De nada, de nada.

F: Bom dia

P: Qualquer coisa estou depois no email, okay?!

F: Obrigada, adeus!

6º Entrevista – P6

F: Bom dia, como vai?

J: Tá tudo em ordem, dentro do possível com a quarentena.

F: É uma situação complicada, não é? Temos de ficar presos em casa.

J: Um bocadinho, mas tem de se passar.

F: Exatamente, vai passar rápido, Deus queira que vai passar rápido e que daqui a bocado vamos estar todos a passear novamente pela praia e o verão vai vir... Se Deus quiser vai correr bem

J: Exatamente!

F: Pronto, então eu queria começar por agradecer pela sua disponibilidade. Como eu já tinha falado anteriormente, essa entrevista basicamente é para a minha tese, para a minha dissertação com o Professor Pedro Quinteiro e o meu objetivo é tentar descobrir a Regulação Emocional em equipas ICE, que são equipas de lugares extremos, confinados e isolados. Portanto a Antártida sendo um desses lugares. Pronto, então basicamente vou fazer algumas perguntas para conhecer um bocadinho mais de si e nós podemos começar falando um bocadinho do seu histórico académico. Por onde começou, qual a sua faculdade e como foi parar na Antártida.

J: Sim...hum...bom, eu sou bióloga, não é?! Entretanto doutorei-me em 2008, portanto já a algum tempo. Minha área essencialmente é ambiente, efeitos ambientais ...E pronto, nesse âmbito ou melhor nesse âmbito e no também no âmbito de algumas colaborações que acabei por estabelecer com alguns investigadores, sobretudo da Universidade de Lisboa e do Técnico, do Instituto Superior Técnico, acabamos por , acabei pronto por investir assim numa loucura , porque acabamos por perceber que na Antártida começava por haver bastante contaminação e não havia ainda nenhuma equipa a trabalhar efetivamente de uma forma integrada na avaliação dessa contaminação, na avaliação dos efeitos humanos diretos no Ecosistema na Antártida e quando eu falo disto , falo exatamente da Poluição efetiva nos solos da Antártida e foi por isso que acabamos por desenvolver esse projeto e que eu tive oportunidade de ir para a Antártida , portanto para amostrar esses mesmos solos, nas zonas das bases e agora estamos a fazer ainda algum trabalho que ainda está a ser feito...hum...de avaliação do nível de contaminação e do nível de perturbação do Ecosistema que está a acontecer na zona sobretudo das bases .

F: Portanto já foi quantas vezes para a Antártida, uma?

J: Foi só uma vez.

F: Só uma vez? E foi quando?

J: Olha, foi quando seu orientador foi pela primeira vez também, portanto foi há 2 anos talvez...

F: Dois anos atrás, okay. Pronto, então agora eu gostaria que pensasse num momento marcante da sua vida pessoal ou profissional, que não seja na Antártida, que foi muito positiva para si e que pudesse me dizer um bocadinho como se sentiu antes, durante e o depois.

J: Aí, assim um evento mais positivo é naturalmente o nascimento do meu filho, não é? O pessoal, não precisa de um profissional e de um pessoal, é só de um?

F: Um desses dois

J: O pessoal é incontornável será o nascimento do meu filho...um evento profissional...assim o mais marcante...hum...e eu sei lá... a viagem à Antártida foi muito marcante na realidade porque para um biólogo há sempre dois viagens, ou três fundamentais que são sempre marcantes, que é aos Galápagos , à Amazônia e à Antártida ou às zonas polares...hum...portanto eu poderia dizer a viagem à Antártida ou...há tantas outras coisas, desde do doutoramento , o momento do Douramento , há muitas coisas, eu não sei...

F: E como se sentiu durante esses eventos

J: Na viagem ou nesses eventos?

F: Uhum

J: Nos momentos marcantes é o entusiasmo...eu acho que sim, é o entusiasmo para além obviamente, claro que há todo o conjunto com outros sentimentos, desde o nervosismo, a ansiedade, etc, mas a mim o que mais me domina nestes momentos é o entusiasmo, eu acho que sim.

F: Agora um evento positivo que aconteceu na Antártida, durante a viagem.

J: Hum...sei lá, foram tantos... Eu acho que, assim... o que de repente me vem mais à memória é o termos conseguido fazer o trabalho, é assim um momento positivo falando mais obviamente do lado profissional, até porque no lado pessoal é mais difícil, não é? Estamos longe da família, estamos longe dos nossos é mais difícil apontar assim um positivo, mas assim no geral foi um sentimento de conseguir completar o trabalho, sentimento de realização pessoal de ter ido, de ter investido naquela viagem e de ter conseguido chegar aos objetivos, para a viagem.

F: Agora um evento marcante novamente, só que...novamente na vida pessoal ou profissional, como preferir, negativo, e como que se sentiu...

J: Negativo...eu tento dizer da vida pessoal porque eu na vida profissional tendo a não valorizar os eventos negativos, eles não são assim tão importantes porque é só a vida profissional.

F: Está bom

J: Um evento negativo foi a morte do meu pai.

F: E foi difícil?

J: Foi, claro que sim, claro que sim, foi a morte do meu pai. Foi um processo de doença prolongada...hum...e foi difícil, foi muito complicado.

F: E agora...hum...antes disso, sinto muito pela sua perda, eu também já perdi pessoas importante e é também um bocadinho...uma situação complicada. Eu percebo...hum pronto e agora um evento negativo, mas agora na Antártida, alguma coisa que aconteceu que ficou marcado na sua mente.

J: Aí, não ficou nada negativo marcado na minha mente... Eu não sou uma pessoa de...honestamente, é como eu disse, eu acho que muitas vezes quem passou por coisas complicadas no ponto de vista pessoal deixa de dar importância às coisas negativas do ponto de vista profissional. Ou deixa de achar negativas porque na realidade foi uma viagem tão interessante sobre o ponto de vista profissional que não consigo apontar Fernando um evento negativo. Só se for, sei lá, o frio...

F: Pois claro, isso com certeza

J: É algo que se combate facilmente, portanto não é um aspeto negativo. Não consigo dizer...

F: Agora antes de acabarmos ...hum...gostaria que pudesse pensar em qualidades ou o que acha que uma pessoa tem de ter para poder ir para a Antártida? Que tipos de atributos essa pessoa tem de ter para poder ir para a Antártida.

J: Hum...eu acho que tem que ser uma pessoa...positiva, essencialmente que não dê importância às pequenas coisas, aquelas pequenas coisas...ao conforto de comer quando lhe apetece ou comer o que lhe apetece, estar nos sítios quando lhe apetece porque isso não é possível, não é? Tem de ser uma pessoa que seja prática, seja capaz dessa adaptação e sobretudo que seja capaz de trabalhar com os outros de uma forma...integrada e quando eu sigo integrada é tentando respeitar as opiniões porque aquilo é um ambiente realmente agradável. Nós temos de ter algum cuidado uns com os outros porque muito facilmente nós acordamos mais maldispostos e aquilo que é um comentário inócuo aqui, quando estamos no nosso ambiente, lá pode ser uma coisa que... e obviamente que a gente não pode bater com a porta e ir embora

F: Pois não

J: Portanto...temos...eu acho que é um pouco isso, eu acho que essencialmente a palavra é adaptabilidade e a pessoa tem de ser adaptável, tem de conseguir se moldar aquelas condições e tem de conseguir não dar muita importância a coisas que são pequenas. Tem de conseguir

abstrair-se daquelas pequeninas coisas que nos irritam todos os dias ali não podem irritar porque senão aquilo facilmente aquilo é uma bola de neve e a gente não pode agarrar no primeiro avião e vir embora ...pronto, eu acho que é isso, é essencial a pessoa ser assim. Depois é essencial conseguir seguir as lideranças , ter a...digamos, além de ser uma pessoa adaptável tem que ser uma pessoa que , que digamos aceite seguir a liderança do chefe de base, a liderança das pessoas que estão a liderar a sua equipa, tem que ser uma pessoa assim, porque ali é impossível de outra forma...

F: Pois

J: É muito perigoso de outra forma, na realidade, portanto acho que assim as duas características...depois ajuda ser uma pessoa bem-disposta, não é? E é isso.

F: Okay, então muito obrigada novamente...

J: Já está?

F: Já está, muito rápido...se quiser depois posso acabar isso tudo, tiver tudo organizado posso mandar para si também ...

J: Ah, eu quero ver

F: Eu também queria perguntar, se eu tiver alguma dúvida ou se quiser um contacto novamente posso contactá-la?

J: Claro que sim, claro que sim, não sei se quer ficar com meu número de telefone, pode ser mais rápido...

F: Vou anotar...

J: ... também tem, mas fica já a Fernanda com ele.

F: Okay, pode dizer

J: (nº de telefone)

F: Já está, fica aqui marcado então

J: Alguma pergunta é telefonar

F: Okay, muito obrigada, bom tempo de quarentena para si, bom dia!

J: Adeus, bom dia, tchau!

F: Olá, bom dia!

G: Bom dia!

F: Tudo bem?

G: Tudo e contigo?

F: Tudo bem também, dentro dos possíveis nesta quarentena, mas pronto, tem que ser.

G: Não tá fácil!

F: Não, não tá fácil! Mas tem que ser, olha o que nós vamos fazer? Vamos esperar que isso passe rápido, é o que eu quero, né? Hum, pronto, então bom dia! Eu queria agradecer pela disponibilidade por poder estar aqui. Como sabe, pelo o que disse pelo email, esta entrevista é para minha dissertação, de tese, portanto é com o professor Pedro Quinteiro e basicamente o que eu quero estudar é a Regulação Emocional em equipas ICE, que são equipas de lugares Isolados, Confinados e Extremos. Portanto a Antártida sendo um desses lugares para essas equipas poderem ir. Pronto e hum... e eu gostaria que nós pudéssemos começar conhecendo um bocadinho de si, portanto poderia me dizer a sua história académica, profissional, como chegou na Antártida, coisas assim.

G: Okay então, eu fiz o curso de Biologia na Universidade de Aveiro, depois continuei na Universidade de Aveiro e depois também tive em Erasmus em... a fazer a minha tese, de Mestrado em Biologia Molecular e Celular. Nesta altura comecei a trabalhar em alterações climáticas, não ainda na Antártida. E depois, entretanto, acabei então o meu Mestrado e no laboratório logo a seguir houve um projeto da ..., acho que também vais entrevistar.

F: Uhum,....

G: Exatamente! Que era a minha orientadora na altura de Mestrado e ela ganhou esse projeto da Antártida e os projetos da Antártida tem sempre a componente do jovem investigador, ou seja, eu já tava a trabalhar em alterações climáticas então acabou por se juntar o útil ao agradável e quando acabei o meu Mestrado portanto ingressei nesse projeto, que é o projeto ... onde também estava a..., que também vais entrevistar acho eu. Pronto e fomos os três nesse projeto até a Antártida. E isso foi para aí em ... Eu fui com ..., ... também...

F: Dois anos atrás então?

G: Sim e com o ... também do Estados Unidos. Okay, pronto e acabamos os cinco por ir juntos para a Antártida, creio até que foi uma boa coisa que já vamos concerteza falar disso depois.

F: Vamos sim.

G: Okay, então é isso basicamente, acho eu.

F: Okay então, agora eu gostaria que pudesse pensar em um evento marcante da sua vida, pode ser pessoal ou profissional, como preferir em que foi muito positivo para si e gostaria que pudesse descrever como se sentiu antes, durante e o depois.

G: Da minha vida só? Geral?

F: Pode ser, uma coisa qualquer. Primeira coisa que vem à mente.

G: Um momento positivo da minha vida... okay... Sei lá, por exemplo ao nível do trabalho, por exemplo no meu Mestrado correu muito bem, foi um dia muito contente onde teve a família e os amigos e antes muito stress, como é óbvio. E portanto a concretização do objetivo em si, de ter uma boa nota, ter a família lá junto, a namorada, os amigos e pronto, uma felicidade e uma tranquilidade depois muito grande, sensação de realização. E de ter aqueles que gostamos perto de nós.

F: Que também é muito importante, né?

G: Sim...

F: E agora um evento positivo na Antártida e que pudesse me descrever...

G: Um momento positivo na Antártida, hum... momento positivo na Antártida... eu acho que a minha experiência na Antártida eu acho que no geral foi toda muito positiva. Um momento positivo, aquilo que eu guardo mais foi, por exemplo, no campo, quando íamos para o campo sobre condições adversas, toda gente uma sensação de entreatajuda. Por exemplo o ... foi connosco para o campo também, um momento positivo que eu guardo é, e também nos transportadores da base que nos levava para o campo de barco onde nós podíamos ir recolher e depois eles iam connosco, e um momento positivo recorrente era eles sempre mostrarem vontade também de nos ajudar, um sentido de estarmos todos a contribuir para o mesmo, devido às condições adversas. Então, por exemplo, nós tínhamos um ponto para amostrar e aí algo muito positivo era a sensação de entreatajuda entre todos, mesmo o ... preocupado com eu posso os ajudar em alguma coisa antes recolher os meus dados ou mesmo os outros transportadores da base que iam connosco estarem sempre preocupados connosco, que estavam, pronto, mais recolher solo, água, nós somos da parte da Biologia, sempre uma grande entreatajuda e uma vontade de ajudar para sairmos daquela situação de frio e de vento o mais rapidamente possível.

F: É algo que é bom! Agora, um evento, novamente marcante, na sua vida pessoal ou profissional que foi negativo e que possa me descrever.

G: Um momento negativo...hum...um momento negativo na minha vida pessoal ou profissional...Eu acho que foi talvez a morte do meu avô um momento negativo da minha vida, na altura essencialmente a minha avó teve um aneurisma e perdeu algumas capacidades cognitivas e ficou em um lar e depois o meu avô que viveu a vida toda com ela ficou

desamparado digamos assim, e houve ali uma perda de vontade de viver que me custou muito a lidar, okay? Pronto , acho que é ...

F: Também me aconteceu parecida a mim, a minha avó faleceu, e na minha altura o meu avô também foi essa mesma ...ele faleceu um bocadinho depois por causa disso também...

G: Foi como o meu avô também que depois também acabou por faleceu uns meses depois...

F: É algo triste mas ao mesmo tempo, na altura também pensei foram juntos, né? Parece que estavam tão conectados um com o outro que quando um foi o outro também ficou desamparado , mas pronto. Sinto muito pela sua perda, é um evento realmente marcante.

G: Iguamente...

F: E agora um evento negativo só que na Antártida e que possa me descrever.

G: Um momento negativo na Antártida... hum, é assim nós tínhamos de recolher muitos dados e a dado momento tornou-se muito cansativo o que estávamos a fazer, porque andávamos muitas horas no campo ao frio e a chuva, e depois ficávamos à noite, durante até as três , quatro às vezes a processar os dados, a processar solo e água e eu lembro de estar completamente farto, de querer ir dormir uma noite , e portanto nós termos de continuar para concretizar o nosso projeto. Lembro que até de uma das vezes era estar com uma seringa a filtrar uma coisa que eu já estava completamente farto para aí às três da manhã e aquilo tem um ritmo certo para ser feito e eu acho que é esse o momento mais negativo da experiência da Antártida do que eu guardo esse momento às três da manhã ao fim de três ou quatro dias sem dormir quase, tá com uma seringa na mão ...

F: Okay ,pronto , então antes de acabar gostaria que me dissesse bocadinho o que acha que uma pessoa deve que ter ou contributos ou qualidades que uma pessoa tem que ter para poder ir para a Antártida.

G: Eu acho que ... pronto é preciso sempre uma capacidade de adaptação, mais ou menos, é importante sem dúvida. Mas mais importante do que isso eu acho que são fatores de apoio, por exemplo, eu tenho a certeza de que a minha experiência teria sido muito diferente por exemplo se eu não tivesse ficado a dormir com o ... que é português e com o ... na mesma camarata que nos damos bem. Tenho perfeita noção que a minha experiência por exemplo seu eu fosse sozinho ou só com a ... sem a ..., se calhar tinha sido um bocadinho mais triste, não tinha me sentido tão apoiado. E portanto eu acho que se calhar mais importante do que as qualidades individuais, é também essa sensação do grupo e do que está à volta.Por exemplo, nós ficamos na base do Chile que é também pessoas muito acessíveis, tinha brasileiros, tinha chilenos , tinha uma mistura de pessoas , de gente que também sentia a necessidade de acabar por apoiar uns aos outros. E eu acho que isso acaba por ser, na minha experiência , acho que isso acabou por

ser mais importante do que as características individuais de cada um. Agora individualmente , sem dúvida que é preciso também alguma capacidade de nos adaptarmos, de saber lidar com a distância porque há muita pouca internet para falarmos uns com os outros, portanto uma capacidade de superação um bocadinho grande. Controlar os nossos sentimentos e pronto... Eu me lembro por exemplo que coisas pequeninas, por exemplo uma manhã eu me lembro que me apetecia ouvir música e naquela manhã o ... por acaso e o ... não estavam na camarata, e isso foi quase uma alegria do meu dia de eu poder estar a vestir-me e não estar com ninguém, estar sozinho só a ouvir a minha música, a vestir-me ali tranquilo e isso fez logo o meu dia. Eu acho que é um bom exemplo.

F: Sim, sim, é um bom exemplo é. Então okay , muito obrigada! A entrevista já está acabada...

G: Já está?

F: Já está, muito simples. Quando eu tiver isso tudo pronto eu gostava de mandar para todas as pessoas que eu entrevistei , mandar a minha dissertação. Portanto posso mandar para si depois...

G: Okay!

F: E depois eu também queria fazer uma pergunta , não se importa de eu contactá-lo , se quiser fazer alguma pergunta, ou alguma dúvida , posso contactá-lo novamente?

G: À vontade, sim.

F: Okay então, muito obrigada pelo seu tempo, um bom dia, adeus!

G: Tudo de bom, saúde, tchau.

F: Obrigada!

F: Bom dia, obrigada pela sua disponibilidade e por estar nesta entrevista comigo, meu nome é Fernanda, esta entrevista é para a minha dissertação, que estou a fazer com o professor Pedro Quinteiro e basicamente é sobre a Regulação Emocional em equipas ICE, que são equipas de lugares extremos, confinados e isolados, como na Antártida. Pronto, então essa entrevista vai ser para conhecer um pouco de si, da sua experiência na Antártida e também fora dela. Portanto, podemos começar pelo seu histórico académico.

P: Então, olha sei lá, meu histórico académico...hum...formei-me em Psicologia das Organizações na Universidade de Lisboa, depois daí fui fazer o doutoramento para o ISTEUC em Gestão de Recursos Humanos e tive a fazer o doutoramento cerca de 6 anos, muito na área da Adaptação em Equipas. Na altura se chamava ambientes complexos, a ideia dos Extremos ainda não tinha aparecido na literatura das equipas...são mais ou menos parecidos. Tive lá 6 anos e depois perto do final do doutoramento surgiu a hipótese de fazer Pos Doc para o..., para o ... e mudei-me para lá, pronto e estou no ... agora há 5 anos e praí 10 meses, qualquer coisa assim do género.

F: E como conseguiu parar na Antártida?

P: Ir para a Antártida...acho que quando acabei meu doutoramento e mudei para o ..., comecei à procura de oportunidades para fazer investigação com astronautas e comecei a contactar a Agência Espacial Europeia, mas depois rapidamente percebi que aquilo é um clube, é um mundo um bocado, muito difícil de entrar. Entretanto fui pesquisando que tipos de ambientes é que também podiam ser estudados relacionados com o espaço, a Antártida foi um dos que apareceu sendo o mais relevante ou um dos mais relevantes. E agora já não me lembro bem, por acaso devia ir à procura, mas sei que andava à procura de como fazer investigação com equipas da Antártida, como chegar até lá e descobri que havia um Programa Polar Português. Não me lembro se foi alguém que me enviou ou se vi, eu já não sei...vi na net, descobri que havia, fui assistir um workshop que eles organizaram precisamente para fazer a apresentação e divulgação do programa...e desse workshop vi que havia receptividade para ter projetos de Ciências Sociais e então aí convidei mais dois colegas meus para fazer isso comigo, um deles com quem em é a pessoa que estava a tentar algo com os astronautas então escrevemos um primeiro projeto para o programa Polar Português, isto em 2016 para ir à Antártida em 2017. O projeto foi aceite, mas não recebeu financiamento, uma parte do financiamento que era necessário, mas acabamos por não ir porque a data coincidia com o nascimento do meu filho e meu colega não podia ir, portanto neste ano não fomos então fizemos as entrevistas para ir pós

missão. No segundo ano voltamos a candidatar e já fomos. Pronto e foi assim que começou, é muito através do Programa Polar Português e do Apoio Logístico que eles dão às campanhas.

F: O senhor já foi lá quantas vezes?

P: Duas vezes.

F: Este e o ano passado?

P: A ... anos, portanto fui em fevereiro e março de ... e agora fevereiro de ....

F: Okay, pronto. Então agora gostaria que pudesse pensar em um evento marcante positivo da sua vida e pudesse descrever como se sentiu antes, durante e depois, pode ser da sua vida pessoal ou profissional.

P: Epa...é um grande cliché, mas sim é o nascimento do filho provavelmente. E agora não sei, e acho, sei que foi igualmente o nascimento do filho e agora quando cheguei descobri que ia ter outro. E com o nascimento do filho foi muito, sei lá, há uma expectativa muito grande, não é, do momento e depois eu lembro me que à medida que o momento se aproxima começa há sentir uma ansiedade e excitação, mas há muita ansiedade. E na altura que perto do fim do trabalho de parto eu tive que sair porque minha mulher foi para o SO e depois eu lembro me que esqueceram de me chamar quando ela já estava na sala então eu vou perguntar ou alguém se lembra de me vir chamar e quando vou à procura dela, lá a encontro e vejo ela deitada nas nuvens. E fico assim oi, então? E quando começo a olhar com muita atenção vejo uma coisa muito pequenina no meio dos braços dela. E isso, sei lá..., portanto passou de muita ansiedade e depois quando tive de sair da sala fiquei ali um bocado à toa à espera. Depois...epa nem consigo descrever muito bem, sei que o momento foi assim uma, parece que foi uma mudança de realidade, ou seja, minha realidade mudou completamente...a partir do momento que o vejo...não sei descrever bem, a minha realidade mudou completamente e depois foi quando o peguei ao colo e olhei para ele e isso foi...ah não sei, acho que a sensação do tempo para, mais ou menos a mesma coisa, acho eu, quando nos apaixonamos por alguém e aquilo de repente congela tudo à volta e só vemos aquela moldurazinha e depois...não sei... depois que é...fica, fica ali aquela sensação fica ali vários dias e depois a pessoa habitua-se a não dar por ela, mas yah a isso está associado a mudança positiva da realidade da pessoa. Hum... depois colado a isso com a notícia que ia ter um segundo...aí como não havia nenhuma expectativa foi muito mais intenso. Foi o apanhar de surpresa, aí foi muito mais intenso...depois também passou, ou seja, ficou uma coisa boa, mas mais tranquila. Mas houve ali um pico gigante de muitas emoções positivas depois atenuaram-se que é normal, mas pronto associa-se as duas coisas, sim isso da vida pessoal. É isso sim.

F: Acha que ficou menos nervoso quando foi o segundo filho? Como já tem a experiência do primeiro? A sensação de ansiedade foi menos ou...

P: O segundo ainda não nasceu, foi só a notícia...

F: Mas durante a espera.

P: Ah, mas do primeiro ou do segundo?

F: Provavelmente quando teve o primeiro não sabia muito bem como ia ser, nunca tinha tido um filho, sabia a ideia...

P: Okay, já percebi. Sim, acho que há outras preocupações, mas aquele nervosismo de como é que vai ser, o que é que eu vou fazer, será que vamos ser capazes...epa, não. Hum, já sabemos que dois são os problemas ao quadrado ou ao cubo, mas pronto é a vidinha. Mas sim é vivido de outra forma. É as preocupações normais, será que está bem, será que não tá...como é que o Manuel vai lidar, mas de resto yah, já passamos por isso, já sabemos o que vai acontecer mais ou menos, nunca sabemos muito bem, mas temos uma noção. A coisa é vivida mais despreocupadamente.

F: Parabéns pelo segundo filho!

P: Obrigada!

F: Agora quero que pense em um evento marcante de maneira positiva só que na Antártida.

P: Na Antártida...acho que aí tenho alguma dificuldade de definir um...hum...eu acho que...yah, talvez é sempre marcante a primeira vez que baixei antes de aterrar e vi pela primeira vez porque foi a materialização de dois anos de espera. E de repente estava ali, estava um bocado de nevoeiro, portanto não era lindo, lindo, mas havia um pouco de lama, havia neve, havia um glaciário, via-se aquela paisagem toda e saber que estou aqui, e isso foi muito especial. Depois momentos marcantes...pela positiva, não sei...um, eu diria que foi as experiências pessoais com as outras pessoas, okay? Sei lá, eu conto sempre essa história. Primeiro um dos momentos marcantes pela positiva foi a história que estou sempre a contar das maçãs, oferecer uma maçã ou duas maçãs a um tipo e de repente a todo um mundo novo dentro da base que eu desconhecia e que se abre porque eu lhe dei uma maçã e isso para mim foi um momento marcante que me ficou como que uma coisa tão simples gerou uma mudança radical na postura das pessoas e isso foi um momento marcante. E depois por tudo que teve associado, as relações melhoraram imenso, deixei de ter a sensação, aquela sensação de E.T., porque andava tudo um bocado desconfiado com os psicólogos ou com o psicólogo. Tirando isso, houve um momento...este ano tive menos momentos desses porque já conhecia mais ou menos a paisagem, já conhecia mais ou menos o sítio, então não havia aquela magia da descoberta mas eu lembro-me perfeitamente pra aí...yah, a dois anos na primeira campanha de ter saído com

um grupo de portugueses para fazer umas recolhas da água de uns lagos e nós fomos a uma ilha ao lado da base onde estávamos e essa ilha, pronto, tem um monte e quando chega ao cimo do monte tem uma vista incrível sobre a região toda...e lembro-me perfeitamente de ter um momento de transcendência, de estar a olhar para o...porque dava para ter uma vista a 360º graus...então de repente eu tinha à minha frente, lembro-me muito bem, tinha mar, havia os glaciares, havia outras ilhas e depois umas partes tinha sol e céu azul, outras partes eram escuras, estava a chover...eu tinha as quatro estações à minha volta. E eu conseguia ver as quatro estações...não era bem as quatro estações, mas eu conseguia ver sol, chuva e neve em ciclone, okay? E isso deve ter sido um dos momentos mais transcendentais, transcendentos que eu já experimentei. Estar em um sítio, naquela altura conseguia estar só eu porque acho que até estava de costas para eles ou não sei se estava um bocado sozinho e ver tudo que estava a se passar à minha volta e foi uma sensação de... não sei descrever muito bem, foi boa, foi muito boa mas foi...não foi desse planeta, pronto.

F: Wow, sim, obrigada. Agora eu quero que pense na sua vida pessoal ou profissional um evento marcante, só que agora para o negativo e que pudesse me descrever.

P: Hum...opa, pessoal pela negativa...eu não consigo, eu tenho alguma dificuldade em dizer qual foi o mais, mas eu consigo identificar perfeitamente um ano e foi 2009. Epa, foi um ano violentíssimo porque estava no meio de uma relação muito complicada, essa relação acabou, tive que acabar essa relação porque estava a atingir ao ponto de úlceras gástricas e coisas do género por somatização porque comecei a bater mal. Então essa relação acabou e foi horrível porque a relação acabou connosco a gostar um do outro mas aquilo não dava e fechou ali, só que depois...parece que aconteceu tudo, foi isso, morreu-me o cão, que era como se fosse família...eu trocava o nome do cão com a minha irmã e vice-versa, isto era a gravidade...isto era onde o cão estava localizado no meu cérebro, portanto, estava ali ao lado da minha irmã e eu gosto muito da minha irmã.

F: Ah, okay haha

P: Sim, e morreu o meu avô que era e é uma referência para mim, então foi ali em um espaço de seis...foi entre março e novembro, foi entre março e novembro aconteceram essas três coisas...epa, foi uma fritaria...aliás acho que primeiro morreu meu avô...yah, novembro, depois foi meu avô, foi namoro e foi o cão. Surreal, pronto, e aí foi mesmo mal, foi mesmo duro...

F: Como lidou com a situação? Ainda mais com tudo a acontecer ao mesmo tempo.

P: Como lidei com a situação...com o namoro ajudou porque meu grupo de amigos mais chegados, por razões muito diferentes, mas os quatro acabaram os namoros na altura e foram

fins de namoro muitos feios, muitos feios, hum...tipo choradeiras, homens quase crescidos a chorar nos braços uns dos outros, coisas assim, foi péssimo, foi péssimo. Então acho para lidar com a situação foi muito, sei lá, gozar com a situação e falar sobre ela, portanto falávamos muito uns com os outros daí a choradeira e gozar também um bocado com aquilo porque as tantas havia já havia o boato que tínhamos combinado acabar com as namoradas no último ano da faculdade e nós gozamos com isso, tivemos que gozar com isso. Então acho que essa parte passou se assim, depois tentar relativizar e por as coisas em perspectiva, ou seja, perceber que era mal, mas era menos mal que a situação contrária. Do cão, o cão foi o pior porque não se falou nisso, era tabu lá em casa, portanto acho que ficou ali a remoer. Do avô, eu não sei...do avô acho que resolvi de uma maneira muito simples, foi...fiz um agradecimento especial na tese de mestrado e...eu não sou ... com hífen okay, e tipicamente as pessoas conhecem-me por ... mas na altura eu assinei o primeiro artigo que eu publiquei, coincidiu mais ou menos os times, assinei como ... que o ... era dele. Hum... e acho que esse processo foi mais fácil de resolver, pronto, ou seja no fundo, não sei, foi uma espécie de lidei com a situação tentando de alguma forma honrar a memória ou prolongar a memória adotando o nome dele quando normalmente não o adotava.

F: E neste caso já conseguiu falar mais com a sua família, diferente do cão?

P: Sim, vamos lá ver...sobre o meu avô falei e às vezes, acho que menos agora, falei muito com a minha irmã. Hum...a cadela menos...da relação falei muito, disso falávamos muito...da cadela e do avô foram coisas mal geridas familiarmente, o cão foi uma coisa mal gerida na família...e a minha mãe responsabiliza-se muito, então acaba por ser um assunto um bocado tabu. No meu avô foi o inverso           foi, portanto, houve ali uma tentativa de sobre proteção da minha mãe sobre mim e sobre a minha irmã que fez com que nós só tivéssemos consciência que o meu avô ia morrer muito em cima do prazo, muito em cima da data. Nem deu propriamente para fazer uma despedida ou na verdade...não era só uma situação de...epa, olha vai passar mais 15 dias no hospital, porque de vez em quando ele tinha que ser hospitalizado e depois acho que apercebermos que não ia acontecer outra vez aí foi esquisito mas passou-se, acho que se passou com o tempo, dando tempo e falando um bocado das coisas às vezes também.

F: Sinto muito pela sua perda.

P: Obrigada, já foi a 11 anos.

F: Depois...agora quero que pense novamente em um evento marcante negativo só que agora na Antártida.

P: O evento mais negativo que eu tive na Antártida foi na primeira campanha...e foi porque na altura...apareceu-me uma miúda que tinha sido assediada duas vezes por um militar e ela queria, e depois ela sabia que eu era psicólogo e as tantas ela queria só falar, e ela não tava assim...não era por participar no estudo em si, ela tinha intensamente a necessidade de falar com alguém e esse é psicólogo e não interessa de que área é que é, eu posso falar com essa pessoa. E ela apareceu-me, depois explicou-me o enquadramento e eu pensei, okay por um lado é fixe ouvi la por outro lado provavelmente isso são dados que iam ser importantes para o trabalho que estamos a fazer e fui ter com o meu colega, que na altura tinha vindo comigo a última da hora. E isso, olha temos aqui essa pessoa que está a disposta a fazer uma entrevista agora connosco e eu gostava mesmo de a entrevistar, bora lá? E o meu colega na altura disse que não, não, não quero ir agora entrevistá-la e agora não faz sentido. Houve ali um desentendimento...por feitios e formas de funcionar diferentes e quando ele disse aquilo, eu na altura também podia ter dito, okay então eu entrevisto-a, mas acabei por não o fazer e aquilo deixou me mesmo muito irritado, fiquei mesmo zangado. Porque na altura senti que, para mim era claro o que estávamos ali a fazer e aquela era a prioridade, para ele não era bem assim porque ele tava a fazer o favor de ter ido para ajudar mas tinha outros compromissos pendentes que tinham que ser resolvidos e isto criou uma...uma mágoa e um ressentimento em relação à ele que teve ali durante dois ou três dias a marinar e depois chegou ao ponto que , por exemplo, ele pedir se eu podia por a minha mala fora do quarto, no corredor, porque o quarto era pequenina e tava atravancado. E eu disse que sim, que logo tratava disso e quando chego ao quarto ele já tinha posto a minha mala no corredor...pah, e eu aí passei-me e às tantas estávamos lá, já não sei, à espera de uma saída qualquer de grupo e eu chamei-o e expus-lhe a situação...hum...ele também ficou todo ofendido porque disse que ele também tinha abdicado de coisas dele e que não sei que para estar lá e que não admitia que eu o cobrasse etc e etc...hum, e eu tive que lhe explicar, epa que tu não mexes nas malas das pessoas porque não interessa...pronto, e isso foi uma situação muito, para mim muito tensa e foi provavelmente uma das experiências mais negativas que eu tive que foi estar com uma pessoa que eu conhecia mais ou menos, que sabia que era uma pessoa muito particular e essas duas situações coladas uma a outra fizeram-me perceber isso que é, pah, tem muito cuidado com que tipo de pessoa com que se vai, não é que são más pessoas mas por causa da forma de se funcionar. E sim, isso foi uma experiência muito negativa, ou seja, meter alguém que não está completamente alinhado e depois tem comportamentos que são desajustados ou que não podemos considerar dos mais ajustados que provoca muito mal-estar, eu estava...estava furioso com ele.

F: Mas acha que quando aconteceu a situação da mala já estava amontoado com que sentia anteriormente?

P: Já, claramente. Se não tivesse acontecido nada antes, eu não teria ligado praticamente nenhuma ao facto de a mala ter sido mudada de sítio.

F: Okay...

P: E lembro-me de pensar sobre isto, mas eu já estava tão irritado, okay? Fiquei tão irritado com essa situação em particular que todo o resto só foi para alimentar minha irritação. Pronto...e depois também era difícil também de lidar porque, imagina, era um estado denso com um perfil totalmente austro alemão. Então, implicitamente com uma necessidade gigante de dominar e de ser o centro das atenções e estarem sempre presente e em controlo, etc.... Hum...e que mesmo sem querer as vezes, pelo menos para uma visão mais mediterrânica, tende a ser um pouco...não é condescendente, mas paternalista. E isso naquelas condições é conviver todos os dias torna-se...vai cansando. Pronto, e naturalmente quando há umas situações dessas mais de limite, que ali uma oportunidade para fazer um trabalho e ainda este de fazer algum trabalho não só de investigação, mas social e a pessoa não está responsiva...isso foi mal, foi mal

F: Acaba até por ser contraditório, né? A parte social, mas ele próprio não está...Okay, antes de acabarmos a entrevista, gostaria que pudesse me dizer o que acha que uma pessoa...os traços que uma pessoa tem que ter para poder ir para a Antártida.

P: Okay...talvez três. O primeiro é ser flexível e provavelmente deve ter sido o traço que já ouviu dizer mais vezes. Hum..., mas ser muito flexível no sentido não só de aceitar que as coisas nem sempre são como planeamos...hum...isso pode ter haver com a tarefa ou seja, posso ser flexível porque não é possível fazer hoje meu trabalho, só posso fazer amanhã. Mas também ser um pouco flexível no que toca as outras pessoas. Ou seja... se...hum...voltando ao caso de abocado, se essa pessoa não gosta de imprevistos, então eu vou tentar lhe dar pelo menos cinco minutos de aviso com antecedência antes de acontecer alguma coisa. Ser flexível em relação a tarefa e em relação as outras pessoas, ou pelo menos, dentro do flexível pode ser tolerante por exemplo. Para ser mais justo é flexível em relação as tarefas e tolerante em relação aos outros. Mais diferenças...a segunda coisa...quem vá para lá, pelo menos durante o verão que é a realidade que eu conheço, tem que ser minimamente sociável. Saber estar, saber relacionar-se com os outros, saber quando é o momento para fazer uma piada, quando não é, quando é o momento para estar presente e quando é o momento para se retirar. Hum...porque são espaços muito...não são espaços pequenos mas são espaços com muita gente e temos que ter capacidade de perceber, por exemplo, quando estão seis pessoas a ver um filme se calhar não é boa hora

para jogar pingue-pongue ou para jogar matraquilhos porque o barulho vai incomodar aquelas pessoas que estão nos descansos delas. Perceber essas nuances, okay? No fundo, uma espécie de ser socialmente inteligente, é importante. Até porque em algumas bases as regras são muito explícitas, mas em outras bases as regras são mais implícitas e é preciso haver alguma sensibilidade para perceber quais são ou perceber quais são as normas e depois em terceiro lugar, eu diria... estar motivado para o que se vai encontrar. Mesmo que a pessoa não saiba mas estar motivada para a experiência... porque a motivação lá depois muitas vezes é o que nos ajuda a aguentar, epa se as pessoas sentem saudades de casa, ou se o colega de equipa não é tão fixe, ou se o trabalho não está a correr tão bem. Porque tem que haver uma motivação inerente à ida, pode ser o significado pessoal de ir lá, pode ser a aventura, pode ser a fama, pode ser pela ciência mas tem que haver uma motivação forte que leva a pessoa a estar naquelas condições... porque algumas bases são como hotéis mas há outros sítios que as pessoas estão a acampar, não há aquecimento central. Há sítios que as bases são muito velhas ou em que nem sempre se pode fazer o trabalho e é um exercício importante nós conseguirmos ter nossas motivações claras porque isso depois lá ajuda-nos a aguentar. E é isso.

F: Okay, muito obrigada pela sua disponibilidade...

P: De nada.

F: Depois quando tiver tudo pronto posso enviar para si para poder ver se quiser. Adeus, muito obrigada.

P: Adeus.