

Projeto de intervenção comunitária *abraço dinâmico*. População adulta e sénior da Comunidade Serafina-Liberdade (Portugal)

Dynamic Hug Community Intervention Project. Adult and senior population of Comunidade Serafina-Liberdade (Portugal)

DOI:10.34119/bjhrv4n2-195

Recebimento dos originais: 04/02/2021

Aceitação para publicação: 01/03/2021

Beatriz Regina de Oliveira Trigo

licenciada em Psicologia, terminando o mestrado em Psicologia Social e das Organizações, instituição de atuação atual: Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa – Instituto Universitário de Lisboa
E-mail: beatriztrigo@sapo.pt

Ângela Patrícia Gomes de Almeida

licenciada em Psicologia, terminando o mestrado em Neuropsicologia, instituição de atuação atual: Universidade Católica Portuguesa
E-mail: angela.almeida.ny@gmail.com

Helena Silva Gaspar

licenciada em Psicologia, terminando o mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento, instituição de atuação atual Universidade Autónoma de Lisboa
E-mail: helenagas16@gmail.com

Cláudia Sofia Duarte Barreto

licenciada em Psicologia, terminando o mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento, instituição de atuação atual: Universidade Autónoma de Lisboa
E-mail: cbb_@hotmail.com

António Manuel Barroqueiro Chaves

licenciado em Psicologia, terminando o mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento, instituição de atuação atual: Universidade Autónoma de Lisboa
E-mail: antoniobchaves@gmail.com

RESUMO

Abraço Dinâmico é um projeto de intervenção comunitária que atua na Freguesia de Campolide, Bairros da Liberdade e da Serafina (comunidade Serafina+Liberdade) na população adulta e sénior. Os focos principais da intervenção recaem sob quatro temáticas: (1) dinamização das relações entre moradores, (2) dinamização dos espaços públicos disponíveis na comunidade e melhorar a sua manutenção, (3) aumentar a participação dos membros da comunidade à base de voluntariado, e (4) melhorar a mobilização de recursos existentes. São sugeridas e explicadas sete propostas – Calendário comunitário: atividades semanais a definir, Hortas comunitárias e pessoais: construção de ferramentas, Mais caixotes do lixo: *arts and crafts*, Balneário: reabertura, Música para todos, Carrinha de passeios para idosos: passear, ir às compras, visitar pessoas fora da comunidade, e

Exercício físico: saúde e diversão. A importância das atividades é discutida e sugestões para estudos futuros são apontadas.

Palavras-chave: psicologia comunitária, necessidades estratificadas, empoderamento comunitário, empoderamento individual, sentimento de comunidade, investigação-ação, capital humano.

ABSTRACT

Abrço Dinâmico is a community intervention project directed at the Freguesia of Campolide, Bairro da Liberdade and Serafina (Serafina+Liberdade community) to the adult and senior population. The main focuses of the intervention falls on four themes: (1) stimulating relations between residents, (2) boosting public spaces available in the community and improving their maintenance, (3) increasing the participation of community members on a voluntary basis, and (4) improving the mobilization of existing resources. Seven proposals are suggested and explained – Community calendar: weekly activities to be defined, Community and personal gardens: construction of tools, More garbage bins: arts and crafts, Spa: reopening, Music for all, Strollers for the elderly: strolling, shopping, visiting people, and Physical exercise: health and fun. The importance of the activities is discussed and suggestions for future studies are pointed out.

Keywords: community psychology, stratified needs, community empowerment, individual empowerment, feeling of community, action research, human capital.

1 INTRODUÇÃO

A Psicologia Comunitária é um campo específico dentro da psicologia (Góis, 1994) com uma vertente prática que pretende intervir ao nível da prevenção primária da comunidade, numa perspetiva de mudança social, promoção de saúde mental, antecipação de riscos, reabilitação de problemáticas, consultoria social (Ornelas, 2008), essencialmente a capacitação comunitária (Altman, 1995). Este campo encara a realidade de modo sistémico, ou seja, o indivíduo singular tem impacto no coletivo comunitário e vice-versa (Ornelas, 2008), portanto os problemas das pessoas são encarados como inseparáveis dos problemas da comunidade onde estas se inserem (Rappaport, 1977, citado em Gibson, & Swartz, 2008). A estrutura ética deste campo está ainda a ganhar estrutura (ver Campbell, 2016).

A comunidade é definida em termo de delimitação geográfica, existência histórica e cultural, atividade económica e social entre os seus pertencentes e convivência continuada, necessidades e problemas partilhados, estatuto socioeconómico semelhante, sistema de representações sociais também partilhado, identificação por parte dos moradores com o lugar físico e social e sentimento de comunidade, sem que seja definido

necessariamente por homogeneidade (Góis, 1994). É de frisar que a Psicologia Comunitária não deve cingir-se a um único construto (Perkins & Zimmerman, 1995).

Os psicólogos comunitários trabalham com grupos-alvo vulneráveis que sofrem de opressão, ostracização, alienação, pobreza, desemprego, discriminação, abusos, violência, entre outras problemáticas (Gibson, & Swartz, 2008), realizando o diagnóstico, intervindo e sobretudo estudando a comunidade de modo a auxiliá-la nos seus interesses e abrindo-lhe horizontes para novas formas de ser (Góis, 1994). Existem consequências para a saúde mental ao se pertencer a um grupo social culturalmente estigmatizado como isolamento, baixa autoestima, menor bem-estar e maior sofrimento psicológico. Segundo Frable et al (1997), “(...) *cultural stigma "causes" self-perceptions. An alternative is that self-perceptions "influence" measures of cultural stigma*” (p.165). Estes mesmos autores dão um exemplo de uma população vulnerável sujeita a sofrimento psicológico: “*while having a positive gay identity is a good predictor of positive self-perceptions (...), avoiding stigmatizing experiences and lessening one's visibility are also direct paths to positive self-perceptions*” (p.165).

Ao haver consequências sociais e psicológicas negativas e duradouras mediante um desencaixe entre identidade / autopercepção e a inclusão social / integração, Altman (1995) sugere a fomentação de relações a longo prazo entre os catalisadores de mudança e os pertencentes da comunidade para que intervenham e sejam eles depois o veículo de mudança. Este autor acrescenta que as intervenções obrigatoriamente têm de ser úteis aos sistemas comunitários, pois não terão impacto ou continuação caso isso não aconteça. Este fator reforça novamente a importância da inclusão da comunidade no *design* na intervenção, porque ela conhece-se melhor do que agentes exteriores.

Rappaport (1987) salienta, no entanto, que os psicólogos comunitários não podem estudar apenas a pessoa (nível individual). Segundo Altman (1995), existem cinco fases no estudo de uma comunidade: (1) pesquisa e planeamento de sustentabilidade, (2) transferência da teoria para a prática, ou seja, comunidade, (3) transição (replicação de intervenções, adaptação de intervenção ou criação de novas intervenções), (4) regeneração (colaboração e troca de informação entre investigadores e membros da comunidade para geração de novas questões) e (5) empoderamento (o poder e o controlo estão do lado da comunidade). Esta estrutura é interativa, as fases são dinâmicas e cíclicas.

NECESSIDADES

Abraham Maslow (1943, citado em Harrigan, & Commons, 2015) desenvolveu um modelo hierárquico para organizar as necessidades, desde as mais básicas às mais elevadas e difíceis de saciar, daí o formato em pirâmide. As necessidades enumeradas por Maslow começam nas fisiológicas, passando para as de segurança, depois para as de pertença, de seguida para as de afeto e estima, e por último para as de autoatualização e autorrealização (Harrigan, & Commons, 2015). Esta hierarquia de necessidades é apresentada como modelo de motivação humana que segue uma orientação progressiva, como corroborado por Taormina e Gao (2013) – a satisfação de uma necessidade de nível superior requer a satisfação mínima da necessidade abaixo. Um programa de intervenção comunitária deve ter em consideração as necessidades da comunidade-alvo.

EMPODERAMENTO

A noção de empoderamento começou nos movimentos sociais dos anos 60 e na perspectiva dos grupos de ajuda mútua desenvolvidos nos anos 70, tendo-se tornado num valor fundamental da Psicologia Comunitária. Este é um conceito aplicável a diferentes áreas com nuances diferenciadoras na sua definição (Zimmerman, 1995).

Empoderamento é um processo intencional, continuado e multidimensional, que necessita da participação ativa dos membros da comunidade (Rappaport, 1987). Implica respeito mútuo, reflexão crítica, e apoio, tendo impacto a nível cognitivo e a nível comportamental, a nível pessoal e a nível coletivo, e que implica que novas competências e estratégias sejam adquiridas (encontrar soluções a nível local, fortalecerem-se as estruturas e a ligação entre os indivíduos e o sistema social, aumentar o controlo individual e o da comunidade, aprimorar a eficácia política e melhorar a qualidade de vida (Ornelas, 2008). O empoderamento refere-se à ação coletiva para melhorar a qualidade de vida numa comunidade e às conexões entre as organizações comunitárias (Perkins & Zimmerman, 1995).

O empoderamento tem três dimensões, segundo Zimmerman (1995), que Ornelas, (2008) resume da seguinte forma: (i) controlo (a perceção, aspiração, confiança e convicção que o indivíduo tem sobre as suas competências para influenciar o sistema sociopolítico, e intervir e influenciar esferas da sua vida pessoal, (ii) consciência crítica (a sua capacidade em analisar e questionar o contexto social e político em que estão inseridos a partir do conhecimento que ele tem sobre a sua comunidade, e (iii) participação (ação concreta para atingir os objetivos estabelecidos, como participar na

tomada de decisões institucionalmente, participar em programas de ajuda, expressar opiniões construtivamente, entre outros.

Relativamente à participação, a abordagem da Capacitação Comunitária defende que a liberdade que a pessoa tem de se envolver em atividades, relaciona-se com o que a pessoa pode fazer e receber nessa participação de acordo com as suas capacidades e com as oportunidades e restrições que lhe são proporcionadas (Shinn, 2015). Um ambiente que oferece suporte a uma diversidade de atividades mais provavelmente apela a diferentes pessoas da comunidade e, portanto, mais sujeitos podem participar (Shinn, 2015).

Em contexto comunitário o empoderamento passa por identificar, facilitar e criar contextos em que as pessoas isoladas e/ou silenciadas possam ser ouvidas e compreendidas, ter influência em decisões, ter impacto pela sua participação, sempre dentro de recursos sustentáveis e acessíveis, para deste modo melhorar a qualidade de vida da comunidade (Ornelas, 2008). Zimmerman (1995) identifica três aspetos fundamentais no empoderamento comunitário: a presença de um sistema de valores que inspire o crescimento pessoal e proporcione continuamente o acesso a papéis multifuncionais, a construção de um sistema de suporte baseado nos cidadãos como pares que os acompanhe e proporcione um forte sentimento de comunidade, e a existência de uma liderança partilhada e comprometida tanto com o contexto como com os seus membros. Os indivíduos e os ambientes trazem consigo uma variedade de suposições culturais, com ou sem correspondência entre si. A disponibilidade de oportunidades para se participar em atividades e, para além disso, em atividades de interesse para a pessoa aumenta o nível de participação (Rappaport, 1987).

As comunidades podem ser empoderadas ou empoderadoras. As comunidades empoderadas utilizam as ligações e a colaboração entre as várias organizações para otimizar o seu funcionamento e responderem de forma eficaz aos seus problemas, porque as redes e as parcerias entre organizações locais podem ser um mecanismo de fortalecimento das comunidades, na medida em que facilitam os processos de comunicação e colaboração, a obtenção e partilha de recursos e a melhoria da capacidade de organização de uma comunidade (Ornelas, 2008). As comunidades empoderadoras são promotoras do empoderamento, pois valorizam a história, as experiências comuns e os interesses dos cidadãos, fomentam a ligação, o suporte mútuo entre os seus membros, o desenvolvimento de um sentimento de identidade e de pertença, e são desenvolvidas as capacidades individuais e coletivas, a liderança é partilhada, o controlo é exercido e os

cidadãos têm impacto (Ornelas, 2008). Os resultados do empoderamento ao nível da comunidade incluem evidências de coesão e esforço coletivo e aumento de recursos acessíveis (Perkins & Zimmerman, 1995).

SENTIMENTO DE COMUNIDADE

O sentimento de comunidade foi introduzido por Sarason em 1974, na sua obra “Psychological Sense of Community”, como um valor-chave da psicologia comunitária, devido a ser um processo facilitador da participação e do contributo por parte dos cidadãos, resolvendo sentimentos de anomia, alienação, isolamento e solidão que potenciam dinâmicas destrutivas na vida das pessoas e o empobrecimento das sociedades (Ornelas, 2008). Segundo este autor, o sentimento de comunidade define-se pela perceção que o indivíduo tem do quão semelhante ele é com os outros, pelo reconhecimento da interdependência que tem com os outros, pela vontade do indivíduo de manter essa interdependência, dando ou fazendo pelos outros o que se espera deles – estes três componentes provêm de se viver numa estrutura estável, da qual se pode depender, seja ela de composição homogénea ou não.

O sentimento de comunidade é o que os membros pertencentes a uma comunidade possuem, preocupando-se uns com os outros e com o grupo, acreditando que as necessidades serão satisfeitas através do seu compromisso coletivo (McMillan & Chavis, 1986). Estes autores delineiam quatro parâmetros necessários ao sentimento de comunidade: estatuto de membro do grupo (o que inclui segurança emocional, identificação com a comunidade, e investimento pessoal), influência do indivíduo para o grupo e do grupo para o indivíduo, satisfação de necessidades de modo sustentável, ligações emocionais partilhadas, e compromisso coletivo. Obst et al (2002) estudaram as dimensões que compõem o sentimento de comunidade e acrescentaram uma às quatro de McMillan e Chavis (1986) (pertença, resposta às necessidades, influência, e conexões compartilhadas) – identificação consciente.

Para Townley et al (2011) o sentimento de comunidade representa o vínculo entre os membros da comunidade, adquirindo uma conotação tendencialmente positiva. Segundo Leon e Montenegro (1998), o conceito de afeto é importante no trabalho comunitário, porque sustenta e motiva a ação. O nível de afeto para com a comunidade varia entre subgrupos dentro da mesma e deve ser compreendido ao nível individual (autoestima), grupal (laços emocionais) e comunitário (compromisso no envolvimento).

Cultivar o sentimento de comunidade é sempre benéfico para as pessoas, pois está relacionado positivamente com níveis percebidos mais elevados de bem-estar, de proteção, de segurança, predisposição para ajudar os outros moradores (Ornelas, 2008), saúde mental, participação cívica e conexão com a comunidade (Townley et al., 2011). A participação cívica, o tempo de residência na comunidade, a criação de relações, e o ambiente físico aumentam o sentimento de pertença, a motivação de participar e a identificação para com a comunidade (Ornelas, 2008). Relativamente aos espaços físicos Ornelas (2008) avança com a noção de que mais espaços verdes levam a mais convívio e que uma comunidade sem movimentações entre si e o exterior empobrece a sua rede de relações com outras comunidades.

As pessoas podem pertencer a várias comunidades simultaneamente, mas as comunidades mais significativas são onde se encontram fontes de identificação, apoio e pertença – aspetos relacionais (Ornelas, 2008). O respeito pela diversidade cultural e étnica pode parecer contraditória à promoção do sentimento de comunidade (ver Neal & Neal, 2014).

Brodsky (1996) verificou que pode existir um sentimento negativo ou nulo que se traduza como adaptativo – movimento de defesa – e ter resultados positivos, particularmente quando a comunidade é em si vista como uma menos-valia. Assim, o sentimento de comunidade não é bipolar: positivo ou negativo.

Campbell (2016) explica que a delineação do objetivo “aumentar sentimento de comunidade positivo” padece de métodos claros de como o atingir. O indivíduo sozinho mais facilmente pondera que é uma questão de sorte calhar viver numa boa comunidade do que ponderar que pode depender dele a mudança da sua comunidade; este fenómeno não é impossível, mas raro. Desenha-se um paralelismo entre os recursos do indivíduo e os da comunidade, o que limita a percepção do sujeito da comunidade – não auxilia os seus residentes. A alteração de fatores coletivos, ou seja, realizar atividades que incluam a comunidade toda, renovar espaços públicos, entre outros, é um caminho mais seguro para fomentar o sentimento de comunidade positivo.

Viver na mesma comunidade não implica haver uma ligação com ela, ou seja, os cidadãos podem viver, trabalhar, pagar impostos, votar, e mesmo assim não se identificarem com a sua comunidade, pois os seus contributos podem não ser vistos como verdadeiramente contributivos (Ornelas, 2008). Heller (1989) distinguiu comunidade como território e comunidade como grupo relacional, não sendo, no entanto, conceitos mutuamente exclusivos. Uma comunidade territorial é criada em função de critérios

geográficos, o que leva a que as relações interpessoais entre os residentes se desenvolvam em função da proximidade, não necessariamente da escolha. Numa comunidade relacional estabelece-se uma ligação afetiva entre os membros que dela fazem parte, o que leva os membros a sentirem-se num espaço seguro onde podem aprender novas competências e fazer amigos, a investirem a sua energia e tempo na prossecução dos objetivos comuns (sentindo que podem fazer a diferença).

A relevância deste conceito para o presente trabalho reside no facto de intervenções que visam aumentar o contato e a compreensão entre grupos heterogéneos ou sem conexão conseguirem fomentar o Sentimento de Comunidade quando bem planeadas, indo além do conhecimento aparente dos grupos envolvidos (Townley et al., 2011), assim como os processos de capacitação de indivíduos beneficiam de projetos de intervenção comunitária (Perkins & Zimmerman, 1995).

VOLUNTARIADO

O sentimento de comunidade tem poder preditivo em relação a voluntariado, ou seja, as ações não obrigatórias que as pessoas realizam para ajudar a comunidade. Este sentimento é um melhor preditor do que, por exemplo, estados psicológicos ou vínculos afetivos (Omoto & Packard, 2016). O voluntariado e o envolvimento da comunidade são benéficos para os voluntariados e para os membros da comunidade (Stukas et al., 2016). O trabalho comunitário baseia-se largamente em voluntariado.

Dois tipos de voluntários: orientados para os outros e motivados intrinsecamente, e auto-orientados e motivados extrinsecamente. Estes últimos poderão ter um compromisso mais fraco do que os orientados para os outros que, por sua vez, podem receber mais benefícios de saúde e bem-estar pessoais ao se envolverem em ações de voluntariado (Stukas et al., 2016). Os métodos utilizados na captação de voluntários devem ter em consideração estes dois tipos de voluntários. Note-se que os voluntários perceberem que as suas motivações e interesses são satisfeitos ao realizarem as atividades disponíveis na comunidade tem influência no seu envolvimento nessa mesma comunidade, independentemente do tipo de voluntário que são – motivados intrinsecamente ou extrinsecamente (Stukas et al., 2016).

2 OBJETIVOS

Este trabalho tem como primeiro objetivo o diagnóstico comunitário da comunidade Serafina+Liberdade (Freguesia de Campolide, Bairros da Liberdade e da

Serafina). O segundo objetivo é elaborar propostas de intervenção que satisfaçam a população e sejam possíveis de colocar em prática a baixo custo monetário. As quatro temáticas de foco são: (1) dinamização das relações entre moradores, (2) dinamização dos espaços públicos disponíveis na comunidade e melhorar a sua manutenção, (3) aumentar a participação dos membros da comunidade à base de voluntariado, e (4) melhorar a mobilização de recursos existentes.

3 MÉTODO

Ornelas (2008) considera ser indispensável para a psicologia comunitária a metodologia de investigação-ação. Lewin (1946, citado em Ornelas, 2008) definiu investigação-ação como a interligação entre a intervenção e os processos de mudança; pressupõe a mobilização e a participação de todas as pessoas envolvidas. “*Lewin conceived of action research as a cycling back and forth between ever deepening surveillance of the problem situation (within the persons, the organization, the system) and a series of research-informed action experiments (...)*” (Dickens & Watkins, 1999, p. 128). A ação em si é experimental e pode ser estudada; a investigação é voltada para a mudança e beneficia de colaboração (Dickens & Watkins, 1999). Este projeto não é exceção ao seguir a linha de investigação-ação.

O tipo de relação estabelecida com a comunidade é classificado como uma relação de ajuda, num *setting* não terapêutico, de estrutura fluída e constante reformulação das hipóteses e respostas / soluções, ao contrário do esperado de processos de cunho acadêmico. A relação é orientada para a ação, autonomia e construção do sujeito ao aceder à comunidade e vice-versa (Góis, 1994). A entrada na comunidade conta com contacto direto com a mesma, interação e confiança idealmente mútua, reconhecimento das figuras locais de liderança ou poder, formal ou informal, levantamento de informação, acesso aos problemas e necessidades da comunidades e caracterização da(s) cultura(s) e subculturas (Góis, 1994).

AMOSTRA

A recolha dos dados foi realizada a Janeiro de 2019. Ter pelo menos 35 anos e fazer parte da comunidade Serafina+Liberdade há pelo menos um ano foram fatores de inclusão para se poder participar no estudo. Não houve incentivos monetários à participação. O apelo à participação foi realizado numa abordagem direta, cara a cara,

com os moradores, explicando as mais-valias que resultariam do projeto de intervenção. A amostra é de conveniência.

Nas entrevistas, participaram quatro moradores (um de sexo masculino, 66 anos, com o ensino secundário incompleto, e que vive na comunidade há mais de vinte anos, um de sexo masculino, 58 anos, com o ensino secundário completo, e que vive na comunidade à vinte anos, um de sexo feminino, 57 anos, com o ensino secundário completo, e que vive na comunidade há quinze anos, e um de sexo feminino, 59 anos, com o ensino secundário completo, e que vive na comunidade há dez anos), um oficial da polícia (de sexo feminino, 31 anos e que supervisiona a área há três anos) e três elementos do Grupo comunitário Serafina+Liberdade. Nos questionários, participaram dezasseis moradores (dez de sexo feminino e seis de sexo masculino), idade média de 59,4 anos, catorze com o ensino secundário completo, restante com o ensino secundário incompleto (ausência de frequência do ensino superior).

INSTRUMENTOS

OBSERVAÇÃO

Segundo Anguera (1978), a observação de cariz científico requer a antecipação com hipóteses e objetivos específicos para a orientar. Ela deve também ser sistematizada e contar com fidelidade entre observadores (investigadores) diferentes que possuam formação e *guidelines* para tal. Tal como todos os métodos, este contém pontos fortes e fracos. Nos fortes é de salientar o acesso direto ao objeto que se pretende observar, a observação de ocorrências no momento exato em que acontecem e no ambiente em que acontecem. Nos fracos é de salientar a limitação temporal, mesmo que se realize uma observação de vinte e quatro horas por dia não serão observados todos os comportamentos e ocorrências, pois todas as investigações eventualmente terminam, deixando de fora possibilidades observáveis, mesmo que de baixa probabilidade de ocorrência; é de salientar também o enviesamento que a presença de observadores ou o conhecimento de que está a ser observado pode causar no comportamento do observado.

No caso da observação naturalista realizada neste estudo, ela não foi camuflada. O registo da mesma foi realizado com anotações, filmagens e fotografias.

ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

A entrevista é uma técnica de recolha de dados que permite uma análise qualitativa desses mesmo dados, nomeadamente através de uma análise de conteúdo. A entrevista

semiestruturada é um dos três tipos de entrevista – os outros sendo estruturada e não estruturada –, e consiste em ter um guião para conduzir a entrevista, sem que seja negada autonomia ao entrevistado para abordar outros temas de considere relevantes e sem negar ao investigador uma posição exploratória (Turato, 2003).

QUESTIONÁRIO

O questionário é uma forma de recolher dados que permite uma análise fácil dos mesmos, de cariz qualitativo e quantitativo, dependendo do conteúdo do mesmo (Gillham, 2008). Este método permite poupar tempo na recolha dos dados evita enviesamentos por parte do entrevistador, porém é comum existirem enviesamentos verbais e incompreensão das perguntas por partes dos participantes (Gillham, 2008). As perguntas podem ser abertas ou fechadas segundo opções limitadas de resposta. No caso do questionário utilizado, as questões foram fechadas.

Krosnick (2018) enumera alguns fatores para a construção de um bom questionário. As questões devem ser simples e cingir-se, se possível, a um construto de cada vez. A simplicidade provém da escolha de palavras certas (evitar termos científicos ou técnicos sem dar uma definição) e da economia de palavras. As questões devem também significar o mesmo para todos os respondentes.

ANÁLISE SWOT

O surgimento da análise SWOT é associado com os trabalhos de Selznick, Chandler, Andrews e Ansoff (Harvard Business School), na década de 1960, mas o seu fundamento remonta ao surgimento da noção de planeamento estratégico (Gürel & Tat, 2017). A palavra SWOT significa Forças (*Strengths*), Fraquezas (*Weaknesses*), Oportunidades (*Opportunities*) e Ameaças (*Threats*). Esses quatro recursos podem ser divididos em duas dimensões principais: os internos são recursos já existentes – os pontos fortes e fracos da comunidade; as características externas são as oportunidades e as ameaças para o desempenho futuro da comunidade, por isso são menos fáceis de avaliar e medir. As coisas positivas são as forças e oportunidades; as coisas negativas são as ameaças e fraquezas.

A análise SWOT é uma técnica que resume uma perspetiva geral e soluções gerais, portanto detalhes e questões específicas não são o seu foco. Depois deste filtro deve fazer-se uma pirâmide de priorização de necessidades e atender-se à que se encontra

no topo. A análise SWOT vem da ideia de que uma comunidade ou uma organização é um todo (Gürel & Tat, 2017).

Existem críticas à formulação da análise SWOT devido à sua categorização por vezes ambígua (um fator pode ser uma força e uma fraqueza ao mesmo tempo ou oportunidades não tomadas, mas adotadas pelos concorrentes, podem se tornar ameaças) (Gürel & Tat, 2017). Este facto é inevitável, pois existem fatores ambíguos numa comunidade. Autores propuseram variantes da análise SWOT para enriquecer o processo de planeamento, como a WOTSUP, na qual UP significa *Underlying Planning* (Planeamento Subjacente), e a SOFT, onde os pontos fracos foram renomeados como *Faults* (falhas) (Gürel & Tat, 2017).

PROCEDIMENTO

A seleção da comunidade Liberdade+Serafina resultou da sugestão de um dinamizador e moderador social que trabalha com a comunidade. Conjuntamente, este dinamizador forneceu alguns dados sócio-histórico-culturais sobre a comunidade.

Foi realizada uma visita presencial à comunidade pela equipa de investigadores. Neste primeiro contacto foram tiradas fotografias dos espaços comuns para posterior análise em conjunto com os dados recolhidos por outros métodos (entrevistas e questionário) para contribuir para a Análise SWOT. Este momento de observação naturalista serviu para construção de um guião de entrevista no local. Foi tida uma reunião com o Espaço Serafina+Liberdade e a ADM-Estrela.

Na segunda visita, o guião foi utilizado para entrevistas alguns moradores para corroborar os dados obtidos anteriormente via observação e informações fornecidas pelas associações já presentes e a trabalhar com a comunidade e corroborar as informações recolhidas anteriormente. O guião começa com a leitura pelo investigador do consentimento informado e o acompanhamento da leitura por parte do participante que deve depois afirmar se compreendeu ou não e se aceita participar no estudo. O consentimento clarifica qual o propósito do estudo, a importância da participação, o modo de participar, o cariz voluntário da participação, a desistência livre de prejuízos, a falta de consequências negativas esperadas da participação, e o anonimato assegurado. O questionário contém questões sociodemográficas (género, idade, nível académico, e tempo de residência na comunidade) e questões como “Gosta de viver aqui?”, “Qual é o seu papel na comunidade?”, “O que gostaria de melhorar na sua comunidade?”, “Sente

que as associações que já estão presentes na comunidade fazem um trabalho importante e que faz a diferença?”. No final, foi lido o *debriefing* do estudo.

Após este segundo contacto, foi realizada uma segunda visita num dia distinto. Administrou-se um questionário à população-alvo. O questionário destinou-se a recolher o máximo de informação possível em menos tempo (Gillham, 2008). Neste questionário a secção inicial dedica-se ao consentimento informado, igual ao utilizado nas entrevistas. Para participar no estudo, o participante teria apenas de assinalar o quadrado “compreendo os termos e aceito participar”. O tempo que demoraria a ser respondido foi indicado – entre cinco e sete minutos. Após o consentimento, são colocadas as questões sociodemográficas. Depois é colocada uma pergunta de resposta aberta que permite ao indivíduo expressar as necessidades que sente e / ou identifica na sua comunidade, conjuntamente com as problemáticas, aspetos que gostaria de ver melhorados e / ou resolvidos. De seguida, surgem cinco perguntas sobre as necessidades que o grupo de investigadores percecionou; nestas o participante deve indicar se concorda ou não numa escala de Likert de 0 (discordo completamente) a 10 (concordo plenamente). Por último, são colocadas duas questões sobre o afeto sentido pelo participante para com a comunidade e sobre a perceção que o participante tem em relação à sua utilidade dentro da comunidade. No final, o *debriefing* do estudo é disponibilizado.

4 DISCUSSÃO E RESULTADOS

Abraço Dinâmico é um projeto de intervenção comunitária na Freguesia de Campolide, Bairros da Liberdade e da Serafina, junto da população-alvo adultos e seniores, e que se foca em quatro temáticas: (1) dinamização das relações entre moradores, (2) dinamização dos espaços públicos disponíveis na comunidade e melhorar a sua manutenção, (3) aumentar a participação dos membros da comunidade à base de voluntariado, e (4) melhorar a mobilização de recursos existentes.

O foco da intervenção recai em problemáticas passíveis de serem resolvidas sem mobilização de recursos monetários elevados ou patrocinadores, e que sejam significativas para comunidade. As soluções desenvolvidas localmente são mais fortalecedoras do que as soluções isoladas aplicadas de uma forma geral e aplicadas na forma de intervenções predefinidas (Rappaport, 1987).

As problemáticas da comunidade traduzem necessidades de segurança e pertença (Maslow, 1943, citado em Harrigan, & Commons, 2015) para que se possa avançar para outras problemáticas de níveis mais superiores assim que as menos complexos estiverem

satisfeitas. Este processo lento permite construir confiança para futuramente se abordarem problemáticas mais sensíveis como o consumo e venda de droga e o racismo. No entanto, as presentes sugestões de intervenção poderão ter resultados nestas duas problemáticas mencionadas de modo indireto.

A comunidade Serafina+Liberdade é considerada uma comunidade empoderada (Ornelas, 2008) ao ter já associações a ações de voluntariado a decorrerem e que alteraram a comunidade para melhor ao longo de alguns anos, porém verifica-se uma estagnar deste crescimento. Tornar-se uma comunidade empoderadora é agora o desafio. Celebrar a história, ter experiências comuns, ter interesse nos interesses dos residentes, suporte mútuo, sentimento de comunidade e pertença são o enfoque do seguinte passo a tomar na comunidade (Ornelas, 2008; Perkins & Zimmerman, 1995).

No sentido de se evitarem sentimento adversos à comunidade (Brodsky, 1996) ou restabelecer sentimentos positivos para com a comunidade, e no sentido de tornar uma comunidade geográfica um comunidade relacional (Heller, 1989), nenhuma sugestão de intervenção pode ser realizada por um indivíduo sozinho para que os recursos pessoais se tornem nos recursos da comunidade a fim de se estabelecer uma percepção de domínio e impacto nas ações dos moradores e gerar-se o sentimento de comunidade segura e que auxilia o seu morador (Campbell, 2016). Assim fomentando a participação cívica e o conhecer as pessoas, criar relações, e eventualmente catalisar o sentimento de pertença e identidade (Ornelas, 2008). No caso dos adultos sénior, a participação social deve ser planeada de modo a facilitar a sua participação (Tomioaka et al., 2017). Para além disso, a participação de indivíduos desta faixa etária em atividades sociais significa traduz-se num papel social de valor e pertença (Tomioaka et al., 2017). Pretende-se, ainda, seguir o conselho de Ornelas (2008) e celebrar os espaços verdes (p.e. hortas) e aumentar o tráfego (p.e. viatura de transporte de idosos).

A intervenção proposta depende fortemente de voluntários. Como explicado acima, o voluntariado e o envolvimento da comunidade são benéficos tanto para os voluntariados como para a comunidade como um todo (Stukas et al., 2016). O sentimento de comunidade prediz o voluntariado (Omoto & Packard, 2016). Como o trabalho comunitário baseia-se largamente em voluntariado, são tidos em conta diferentes tipos de recompensas. A variedade de atividades sugeridas pretende apelar a um maior número de indivíduos de diversos *backgrounds* e interesses (Shinn, 2015).

Como resumido na Tabela 1, verificou-se que as oportunidades e fraquezas antecipadas pelos investigadores nas sessões de observação foram corroboradas nas

entrevistas e questionários. Foram apurados sentimentos de inutilidade, falta de contacto entre os moradores, percepções racistas, desagregação entre subcomunidades, intervenções sem resultado por parte de outros atores externos à comunidade.

Tabela 1: *Análise SWOT*

Análise SWOT	POSITIVO	EXTERNO
INTERNO	<p>Oportunidades campo de <i>football</i> como bancadas, parque infantil, bancos e mesas, palco para teatros, espaços públicos arranjados, pintados e limpos pelos próprios moradores, paredes disponíveis para o graffiti, hortas pessoais e comunitárias, três cabeleireiros e manicuras, uma loja de telemóveis, alguns cafés, um balneário público, um infantário, esquadra policial disponível a ajudar (por exemplo, verifica as rotinas dos idosos), a polícia tem uma posição de prevenção, há ainda nesta esquadra um espaço renovado com bancos para barbecues, existe o espaço comunitário Soma & Segue: EGG com estúdio de música, espaço para artes plásticas e carpintaria, 87,50% dos residentes da amostra reconhecem a necessidade de se limpar as ruas (problema de saúde pública), 63% reconhece a necessidade de abordar a população idosa no sentido de diminuir o isolamento, 56,25% gosta da comunidade</p>	<p>Fraquezas racismo, balneário público para banhos e lavagem a roupa teve um corte no pessoal que lá trabalha e no horário de abertura, há apenas uma farmácia e duas mercearias, presença de lixo no chão e dejetos caninos com frequência, há casas degradadas, casas com divisões muito pequenas, casas com várias famílias, com falta de estacionamento (carros à frente das portas de casas e com dificuldade em circular), falta de sanitização, estradas com buracos, apenas 43% da amostra se sente útil para a comunidade e 43,40% quer fazer atividades em conjunto, em comunidade, com diversos grupos de pessoas, consumo e venda de droga, assassinatos</p>
EXTERNO	<p>Forças Freguesia de Campolide, Grupo comunitário Serafina-Liberdade (sem formalidade legal), ADM-Estrela, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, GEBALIS, Câmara Municipal de Lisboa/Universo D (gabinete de promoção dos direitos das crianças), Agrupamento de Escolas Marquesa De Alorna, Pensar verde (dinamização de hortas comunitárias [Carlos Alves]: projeto de economia social que pretende rentabilizar um espaço público com implementação de hortas biológicas, comercializando produtos produzidos dentro da comunidade e fornecendo alimento gratuito dentro dos bairros da Serafina e da Liberdade; existem workshops neste âmbito), APOIAR (Associação dos Antigos Combatentes de Guerra), Agrupamento dos Escuteiros 53 do CNE, Projeto Soma & Segue EGG (Programa Escolhas de 6ª geração), Fundação Aga Khan, Atelier da Serafina que nasceu de projetos apresentados por moradores para potenciar os conhecimentos dos residentes (espaço orientado para a conceção, desenvolvimento e realização de peças de artesanato urbano a partir da reutilização de materiais de desperdício, espaço de troca e de encontro de</p>	<p>Ameaças distâncias elevadas entre a comunidade e estruturas necessárias como hospitais, centros comerciais, metros, o que se torna ainda mais difícil para quem é idoso, para quem não tem passe de transportes públicos, e para quem tem de trabalhar muitas horas diariamente, foram alocadas pessoas de uma etnia diferente na comunidade que levou a segregações dentro da mesma</p>

	<p>saberes e de integração no espaço comunitário), Liberdade Atlético Clube, Externato de Educação Popular, Centro Social Paroquial S. Vicente do Paulo, Esquadra da PSP (n^o37), Viatura Campolide Soma & Segue (disponível para transporte de pessoas dentro de uma rota definida), Equipa de Ação Social da Junta de Freguesia de Campolide é responsável pela coordenação técnica do Campolide Soma & Segue, pela monitorização das normas de funcionamento e utilização da viatura, Movimento Para Todos (implementação de programa dirigido a maiores de 18 anos, visando a promoção de uma atividade física saudável, através de aulas de postura, alongamentos, caminhadas, aulas de técnicas para fortalecimento muscular, e aulas de ginástica; apesar de não ter tido continuidade, o material está disponível para a comunidade)</p>	
--	--	--

INTERVENÇÃO

(A) Calendário comunitário: atividades semanais.

Apesar de já existirem atividades previstas pelas associações a trabalharem na comunidade, estas não são frequentes nem inclusivas o suficiente, sendo que acabam por criar *in-groups* e *out-groups*, respetivamente, os que participam e os que não. Isto acontece porque as temáticas das mesmas precisam de ser revistas.

Para se delimitarem as atividades, poder-se-ia fazer uma Assembleia Comunitária através da realização de churrascos trimestrais no jardim da esquadra da polícia ou noutro espaço aberto à sugestão. Cada pessoa, caso quisesse, levaria ou comida ou bebida ou música ou algum recurso que pudesse partilhar. A questão da comunhão alimentar foi referida por alguns moradores como muito importante, pois sem essa componente a adesão poderá decrescer numa fase de *take-off*. Para além disso, retira da assembleia o aspeto formal e fomenta uma perspetiva mais descontraída e de convívio.

A Assembleia deve ter elementos de Terapia Comunitária com a moderação realizada por um Psicólogo. Esta terapia pretende criar oportunidade para a partilha de problemas e inquietações, num espaço onde a escuta ativa e partilha de vivências culminam num processo de superação dos problemas apresentados. O ambiente deve ser de tolerância e não de competição entre partilhas.

“(…) a Terapia Comunitária Integrativa é um instrumento que permite construir redes sociais solidárias de promoção da vida e mobilização dos recursos e das competências dos indivíduos, famílias e comunidades, pois os dados levantados demonstraram que a participação da comunidade envolvida aumentou, mesmo sendo uma prática de participação voluntária” (Boaretto & Martins, 2019, p. 3390 – 3391).

(B) Hortas comunitárias e pessoais: construção de ferramentas.

O plano interventivo Pensar Verde, já presente na comunidade, faz a dinamização de hortas comunitárias. É um projeto de economia social que pretende rentabilizar um espaço público com implementação de hortas biológicas, comercializando dentro da comunidade, produzidos por ela, fornecendo-lhe alimento também. Este plano organiza *workshops* nesse âmbito. O acrescento de uma vertente na construção dos próprios materiais disponíveis para serem usados como ferramentas de trabalho na horta é aconselhada. Estas ferramentas seriam de materiais a serem reutilizados, não apelando a um sentido ecológico como fornecendo soluções de baixo ou nenhum custo. Especialistas sobre horticultura e botânica poderiam ser convidados a dar *workshops* que seriam úteis para a comunidade.

(C) Mais caixotes do lixo: *arts and crafts*.

A GEBALIS realizou intervenções de sensibilização da comunidade para cuidar da limpeza dos espaços públicos, ora porque as crianças brincam na rua, ora porque o espaço é de todos, entre outros argumentos. Contudo, a sensibilização não fruiu efeitos a longo prazo. A presença de mais caixotes do lixo facilitaria a colocação dos lixos nos mesmos, visto termos verificado a falta de caixotes. A vandalização dos mesmos demonstrou-se evidente, tornando inúteis os caixotes existentes. A construção dos próprios contentores para o lixo diminuiria a vandalização dos caixotes. Este facto é corroborado por ações já tomadas na comunidade, como balizas de *football* construídas por crianças para completar os campos e os espaços como jardins e praças arrançados por moradores de modo voluntário que nunca foram vandalizadas. Os contentores seriam de plásticos, com um fundo isolado com pedras para não serem facilmente movíveis, e seriam enfeitados por crianças, jovem e / ou pessoas mais velhas com temáticas que traduzissem a história da comunidade. Este trabalho poderia ser realizado no Atelier da Serafina. Criar uma equipa de voluntariado para limpar as ruas seria proveitoso. Esta equipa poderia beneficiar de certas coisas para incentivar a sua existência, como ter um dia especial em que o barbecue na esquadra é só para eles e / ou pedir aos jovens que façam um graffiti em sua honra, no caso de serem voluntários extrinsecamente motivados. Este trabalho poderia também servir-se de objetivos terapêuticos ocupacionais ao permitirem um passatempo construtivo e intergeracional.

(D) Balneário: reabertura.

Formar voluntários que gostassem de manter o balneário aberto por mais tempo. Formar estes voluntários em termos de como agir e que precauções ter pela polícia. A abertura do estabelecimento criaria mais um espaço comum e de auxílio (não só simbólico) que aumentaria a percepção dos indivíduos de viverem numa boa comunidade. Como o balneário se localiza ao lado da esquadra, a própria polícia poderia intervir caso necessário. O objetivo é que este balneário esteja disponível para todos, sendo que para a manutenção do mesmo poderia ser pedido 01,00€ à entrada diária.

(E) Música para todos.

Utilização do estúdio de gravação áudio da ADM-Estrela para que os idosos gravem livros em formato de áudio para crianças que estão a aprender a ler. Este formato áudio poderá ajudar outros sénior que não consigam ler. Caso não haja acesso aos áudios a partir de casa ou não tenham fones ou outros meios necessários, a estação de rádio local pode dedicar uma hora por dia à transmissão dos áudios. Isto poderá aumentar o sentimento de utilidade dos moradores sénior. Seria interessante aliar uma componente infantil na gravação dos livros, ou na escolha dos livros que são lidos ou então criar um programa onde as crianças desenvolvem as suas capacidades de leitura.

(F) Carrinha de roteiros para idosos: passear, ir às compras, visitar pessoas fora da comunidade.

A viatura Campolide Soma&Segue está disponível para este transporte. A viatura tem nove lugares e o seu horário de disponibilidade varia – de 2^a a 6^a feira das 07:00h às 18:00h, e aos sábados das 10:00h às 15:00h. Dentro deste horário seria possível um ou dois dias por semana que a carrinha se disponibilizasse a dedicar-se ao transporte dos idosos. As paragens atuais são Bela Flor – Rua Pedreira do Fernandinho, Calçada dos Sete Moinhos – Santana, Rua do Garcia / Rua D. António Luís de Sousa, Rua do Arco do Carvalhão, Rua de Campolide – JFC, Rua General Taborda, Rua Vítor Bastos, Rua de Campolide – Escola Mestre Querubim Lapa, Rua de Campolide – CAI SCML, Largo Professor Arnaldo Sampaio – Centro de Saúde de Sete Rios, Rua Miguel Ângelo Blasco – Balneário, Rua Padre Domingos Maurício dos Santos – Arcos, Rua da Igreja, entre outras. O preçário atual ronda os 00,50 €. Seria ainda benéfico que viagens a outros destinos que não estejam contemplados na rota habitual sejam possíveis dentro de um preço simbólico. A Equipa de Ação Social da Junta de Freguesia de Campolide é

responsável pela coordenação técnica do Campolide Soma&Segue, pela monitorização das normas de funcionamento e utilização da viatura.

(G) Exercício físico: saúde e diversão.

Na iniciativa Movimento Para Todos deu-se a implementação de programa dirigido a maiores de 18 anos, visando a promoção da atividade física através de aulas de postura, alongamentos, caminhadas, aulas de técnicas para fortalecimento muscular, e aulas de ginástica. Esta iniciativa não teve continuidade, mas o material de exercício está disponível para a comunidade. É sugerido que duas vezes por mês seja realizado uma aula de exercícios aberta à comunidade, sendo estas aulas pagas com um preço simbólico pelos moradores. A pessoa que dará a aula poderá ser um aluno a estudar nessa área, e esta sua intervenção permitir-lhe-á ganhar currículo e algum dinheiro que justifique a deslocação até ao local.

SUGESTÕES PARA ESTUDOS FUTUROS

O presente estudo não é sem limitações. Primeiramente, a intervenção Abraço Dinâmico padece de implementação prática com a comunidade dada a natureza transversal do estudo. É sugerido que as atividades e mudanças descritas sejam colocadas em ação e que seja realizado um *follow-up* de como a comunidade responde à intervenção e adere à mesma, ou seja, seguirem as etapas de Altman (1995). O atual estudo cumpriu até à segunda etapa. Este é um dos problemas mais comuns e cruciais na prática de ajuda comunitária. As intervenções comunitárias devem visar a manutenção a longo prazo dos efeitos benéficos produzidos para a comunidade (Altman, 1995).

A amostra reduzida do estudo deverá ser aumentada num estudo futuro cujo objetivo seja de foro comunitários. Especificamente, dependendo do objetivo global do estudo, uma imagem mais ampla das subcomunidades constituintes da comunidade deve ser recolhida para que melhor sejam delineadas as atividades de dinamização social e de promoção do envolvimento de grupos heterogêneos (Townley et al., 2011).

Por último, é chamada a atenção à relevância das necessidades da comunidade estudada. Os membros da comunidade devem ser quem explicita as necessidades que sente e quais estão dispostos a abordar. Utilizando o presente estudo como exemplo, a comunidade não demonstrou abertura para, num primeiro contacto com os investigadores, abordar questões de venda e consumo de drogas, tendo-se optado por cuidar de outras problemáticas primeiro, não só por também necessitarem de ser tratadas, mas também

porque podem funcionar como uma tática *gateway*, ou seja, podem familiarizar a comunidade à equipa de investigação, confiar nela e, posteriormente, aceitar que se abordem questões mais graves. Caso não haja abertura para que uma problemática seja trabalhada, deve-se começar com campanhas de sensibilização.

5 CONCLUSÃO

A Psicologia Comunitária parte do princípio gestaltista do todo ser mais do que a soma das suas partes. O indivíduo é influenciado pelo meio em que está inserido e a sua comunidade é construída e afetada pelo indivíduo. A capacitação do indivíduo significa o fortalecimento comunitário que visa a autonomia e sustentabilidade.

Os resultados indicam que a população-alvo, na sua maioria, gosta da sua comunidade, apesar de lhe reconhecer defeitos, como o consumo e venda de droga. Esta comunidade é também marcada por um sentimento racista que não foi abordado diretamente na presente intervenção. Os resultados indicam ainda que as necessidades identificadas pelos investigadores são as mesmas que os residentes identificam: falta de limpeza das ruas, inacessibilidade ao balneário público, falta de dinamização cultural, inacessibilidade a meios de deslocação para os idosos, e sensação de inutilidade geral. Sendo uma comunidade empoderada e com vários recursos disponíveis, as propostas de intervenção focam-se no empoderamento da comunidade e no aumento do sentimento de comunidade, pertença e utilidade entre os residentes da Serafina+Liberdade.

REFERÊNCIAS

- Anguera, M. T. (1978). *Metodología de la observación en las ciencias humanas*. Madrid, Espanha: Cátedra.
- Altman, D. G. (1995). Sustaining interventions in community systems: On the relationship between researchers and communities. *Health Psychology, 14*, 526-526. 0278-6133/95/53.00
- Boaretto, J. P., & Martins, E. A. P. (2019). Avaliação da efetividade do uso da terapia comunitária e integrativa na saúde pública/Evaluation of the effectiveness of the use of community and integrative therapy in public health. *Brazilian Journal of Health Review, 2*(4), 3385-3392. 10.34119/bjhrv2n4-100
- Brodsky, A. E. (1996). Resilient single mothers in risky neighborhoods: Negative psychological sense of community. *Journal of community psychology, 24*(4), 347-363. 10.1002/(SICI)1520-6629(199610)24:4<347::AID-JCOP5>3.0.CO;2-R
- Campbell, R. (2016). "It's the way that you do it": Developing an ethical framework for community psychology research and action. *American journal of community psychology, 58*(3-4), 294-302. 10.1002/ajcp.12037
- Frable, D. E. S., Wortman, C., & Joseph, J. (1997). Predicting Self-Esteem, Well-Being, and Distress in a Cohort of Gay Men: The Importance of Cultural Stigma, Personal Visibility, Community Networks, and Positive Identity. *Journal of Personality, 65*(3), 599-624. 10.1111/1467-6494.ep9710314569
- Gibson, K., & Swartz, L. (2008). Putting the "heart" back into community psychology: some South African examples. *Psychodynamic Practice, 14*(1), 59-75. 10.1080/14753630701769006
- Gillham, B. (2008). *Developing a questionnaire* (2^o Ed.). A&C Black.
- Góis, C. W. D. L. (1994). Noções de psicologia comunitária. Fortaleza: Edições UFC. repositorio.ufc.br/handle/riufc/42535
- Gürel, E., & Tat, M. (2017). Swot Analysis: A Theoretical Review. *Journal of International Social Research, 10*(51), 994-1006. 10.17719/jisr.2017.1832
- Harrigan, W. J., & Commons, M. L. (2015). Replacing Maslow's needs hierarchy with an account based on stage and value. *Behavioral Development Bulletin, 20*(1), 24-31. 10.1037/h0101036
- Heller, K. (1989). The return to community. *American Journal of Community Psychology, 17*(1), 1-15. 10.1007/BF00931199
- Krosnick, J. A. (2018). Questionnaire design. In *The Palgrave handbook of survey research* (pp. 439-455). Palgrave Macmillan, Cham. 0022-3018/93/1814-0246 \$03.00/0
- León, A., & Montenegro, M. (1998). Return of emotion in psychosocial community research. *Journal of Community Psychology, 26*(3), 219-227. 10.1002/(SICI)1520-6629(199805)26:3<219::AID-JCOP3>3.0.CO;2-Q

- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of community psychology*, 14(1), 6-23. 10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I
- Neal, Z. P., & Neal, J. W. (2014). The (in) compatibility of diversity and sense of community. *American Journal of Community Psychology*, 53(1), 1-12. 10.1007/s10464-013-9608-0
- Obst, P., Smith, S. G., & Zinkiewicz, L. (2002). An exploration of sense of community, Part 3: Dimensions and predictors of psychological sense of community in geographical communities. *Journal of community psychology*, 30(1), 119-133. 10.1002/jcop.1054
- Omoto, A. M., & Packard, C. D. (2016). The power of connections: Psychological sense of community as a predictor of volunteerism. *The Journal of social psychology*, 156(3), 272-290. 10.1080/00224545.2015.1105777
- Ornelas, J. (2008). *Psicologia Comunitária*. Lisboa, Portugal: Fim de Século Edições.
- Perkins, D. D., & Zimmerman, M. A. (1995). Empowerment theory, research, and application. *American journal of community psychology*, 23(5), 569-579. 10.1007/BF02506982
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American journal of community psychology*, 15(2), 121-148. 10.1007/BF00919275
- Shinn, M. (2015). Community psychology and the capabilities approach. *American journal of community psychology*, 55(3-4), 243-252. 10.1007/s10464-015-9713-3
- Stukas, A. A., Snyder, M., & Clary, E. G. (2016). Understanding and encouraging volunteerism and community involvement. *The Journal of Social Psychology*, 156(3), 243-255. 10.1080/00224545.2016.1153328
- Taormina, R. J., & Gao, J. H. (2013). Maslow and the motivation hierarchy: Measuring satisfaction of the needs. *The American journal of psychology*, 126(2), 155-177. 10.5406/amerjpsyc.126.2.0155
- Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2017). Association between social participation and 3-year change in instrumental activities of daily living in community-dwelling elderly adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 65(1), 107-113. [agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jgs.14447](https://doi.org/10.1111/jgs.14447)
- Townley, G., Kloos, B., Green, E. P., & Franco, M. M. (2011). Reconcilable differences? Human diversity, cultural relativity, and sense of community. *American journal of community psychology*, 47(1-2), 69-85. 10.1007/s10464-010-9379-9
- Turato, E. R. (2003). Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. In *Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas* (pp. 685-685).
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American journal of community psychology*, 23(5), 581-599. 10.1007/BF02506983