

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**

**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**DIÁRIO ZORBUDDHA – A AVALIAÇÃO DO IMPACTO DE UMA CONJUGAÇÃO DE  
EXERCÍCIOS DA PSICOLOGIA POSITIVA**

**Inês Andrade Sousa**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa**

**2010**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**

**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**DIÁRIO ZORBUDDHA – A AVALIAÇÃO DO IMPACTO DE UMA CONJUGAÇÃO DE  
EXERCÍCIOS DA PSICOLOGIA POSITIVA**

**Inês Andrade Sousa**

**Dissertação orientada pela Prof. Doutora Helena Águeda Marujo**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa**

**2010**

**RESUMO:** A psicologia tem-se focado mais nos problemas e perturbações dos indivíduos do que na experiência óptima e bem-estar. As abordagens da psicologia positiva, desenvolvimento positivo e prevenção podem ser integradas, dirigindo-se à necessidades da população, através da construção de forças, competências e da resiliência nos jovens. Este estudo avaliou o impacto do preenchimento de um diário chamado Zorbuddha, ao longo de aproximadamente cinco dias. Cada estudante completou dois auto-relatos – um anterior ao preenchimento do diário, e outro após esta tarefa. Os auto-relatos foram analisados através da Análise de Conteúdo, e os resultados mostram que o completamente do instrumento tem vários impactos nos sujeitos, nas suas experiências, e nas suas actividades, sugerindo uma influência no Bem-estar Subjectivo (BES) e no Bem-estar Psicológico (BEP). Este instrumento afecta uma larga variedade de áreas na vida dos sujeitos, sugerindo que é uma ferramenta eficaz, e que pode afectar positivamente as pessoas.

**Palavras-chave:** Zorbuddha, Bem-estar, Auto-conhecimento, Prevenção

**ABSTRACT:** Psychology has focused more on the problems and disorders of individuals than in the optimal functioning and well-being. The approaches of positive psychology, positive development and prevention can be integrated to address the needs of society by building strength, skills and resilience in young people. This study evaluated the impact of the completion of a diary called Zorbuddha, over approximately five days. Each student completed two self-reports – one prior to the completion of the diary, and one after this task. The self-reports were analyzed using qualitative content analysis, and the results show that the completion of the instrument has several impacts on the subjects, on their experiences, and on their activities, suggesting an influence on Subjective well-being (SWB) and Psychological well-being (PWB). This instrument affects a wide variety of areas in the subjects lives, suggesting that it is a powerful tool, that can affect people positively.

**Key-words:** Zorbuddha, Well-being, Self-knowledge, Prevention.

<b>ÍNDICE</b>	<b>Páginas</b>
<b>Introdução</b>	1
<b>PARTE I – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL E EMPÍRICO</b>	3
<b>Capítulo 1 - Bem-estar</b>	3
<b>1. O que é o Bem-estar</b>	3
<b>1.1.Bem-estar subjectivo</b>	3
<b>1.2.Teorias do bem-estar Subjectivo</b>	5
<b>1.3.Bem-estar Psicológico</b>	9
<b>Capítulo 2 - Intervenções para o bem-estar – Intervenções positivas</b>	12
<b>1. O seu desenvolvimento</b>	12
<b>2. Como funcionam</b>	14
2.1.Tarefas de direcção do pensamento	15
2.2.Emoções positivas	16
<b>3. Eficácia das intervenções</b>	17
<b>4. Gratidão</b>	20
4.1.O que é a gratidão	20
4.2.Qual a relação com a felicidade	20
4.3.Como a gratidão pode aumentar o BES	21
<b>5. Estabelecimento de objectivos</b>	24
5.1.Relação com o Bem-estar	24
5.2.Como funcionam as intervenções para o estabelecimento de objectivos	27
<b>6. Escrita expressiva e a Auto-revelação</b>	29
6.1.Mudança de perspectiva	29
6.2.Escrita positiva de auto-revelação	31
<b>Capítulo 3 – Prevenção</b>	34
<b>1. Desenvolvimento Positivo</b>	36
<b>2. Intervenções escolares de promoção do bem-estar e da saúde mental</b>	38

<b>PARTE II – ESTUDO EXPLORATÓRIO</b>	<b>40</b>
<b>Capítulo 4 – Metodologia</b>	<b>40</b>
<b>1. Procedimentos gerais</b>	<b>40</b>
1.1.O instrumento	40
1.2.A apresentação do estudo e as instruções	43
1.3.Processo de selecção da amostra de participantes	44
1.4.Processo de selecção da amostra documental	45
1.5.Caracterização da amostra	46
<b>2. Investigação qualitativa</b>	<b>46</b>
2.1.Análise de conteúdo	47
<b>3. Discussão dos resultados, Conclusões e Limitações do presente estudo</b>	<b>50</b>
<b>Referências bibliográficas</b>	
<b>Anexos</b>	

## **I – INTRODUÇÃO**

Desde a Segunda Guerra Mundial, a psicologia americana tem tido como principal missão a avaliação, compreensão, e tratamento da doença mental. Existem tratamentos empiricamente validados para várias perturbações mentais mas, mais recentemente, os psicólogos clínicos têm tentado prevenir a doença mental, e várias intervenções têm sido validadas empiricamente (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Apesar destas tentativas, a psicologia conhece melhor os processos subjacentes à sobrevivência e ajustamento em situações de adversidade, do que a normalidade e desenvolvimento positivo assim como os factores que os promovem (Novo, 2003). A psicologia positiva procura alargar o foco da psicologia clínica para além do sofrimento e do seu alívio directo. Introduzida como uma iniciativa por Martin Seligman em 1998 (cit in Duckworth, Steen, & Seligman, 2005), a psicologia positiva é o estudo científico das forças, bem-estar, e funcionamento óptimo, sendo apontada por Seligman, Steen, Park e Peterson (2005) como um termo que abrange o estudo das emoções positivas, traços de carácter positivos, e instituições que os permitem.

O instrumento estudado nesta investigação, o diário Zorbuddha, é constituído por vários dos exercícios utilizados na área da Psicologia Positiva, sendo apontado pelo autor como um “diário positivo para uma vida consciente”. Deste modo, e como instrumento gratuito que é, acessível à população através da internet, torna-se útil avaliar o seu impacto. Por outro lado, quando olhamos para a investigação na área e para os benefícios que os exercícios da psicologia positiva podem trazer na promoção do bem-estar, na prevenção da doença mental (Sheldon & Lyubomirsky, 2006a), e como estratégias complementares no tratamento da doença mental, salienta-se a importância deste estudo exploratório que teve o objectivo de responder à questão: Qual o impacto reportado pelos participantes acerca da realização do diário Zorbuddha durante 7 dias? O estudo foi inserido no contexto escolar, sendo o instrumento oferecido a vários estudantes com uma idade média de 18 anos. Assim, e como o instrumento foi colocado à disposição de uma amostra não clínica, levantaram-se outras questões, às quais não se procurou responder directamente. Esperou-se no entanto, que a investigação guiada pelos dados e apoiada pela teoria pudesse iluminar pelo menos em parte alguns dos seguintes aspectos: Será que o instrumento aumenta o bem-estar? Será que é eficaz para as pessoas que desejam ser mais felizes

ou para aqueles que sentem que algo falta na sua vida apesar de não apresentarem um problema concreto? Poderá este instrumento ser útil na prevenção da doença mental?

Assim, a presente dissertação é composta por duas partes: a primeira apresenta a revisão conceptual e empírica dos assuntos considerados importantes para uma boa revisão teórica do instrumento, exercícios nele contidos e mecanismos subjacentes ao funcionamento dos mesmos. O primeiro Capítulo revê brevemente o conceito de bem-estar, assim como as principais teorias que têm sido apresentadas ao longo dos anos que tentam explicar o seu funcionamento e interacção com outros factores. De seguida, referem-se as intervenções dirigidas ao aumento do bem-estar (Intervenções positivas; Capítulo 2), e a alguns dos processos que têm sido apresentados como estando subjacentes ao seu funcionamento, que se tem demonstrado eficaz. Passa-se para uma pequena apresentação acerca dos estudos sobre a gratidão, referindo-se algumas das intervenções que têm sido realizadas nesta área e que para além de aumentarem o sentimento de gratidão, aumentam o bem-estar. Segue-se a apresentação dos estudos que têm sido realizados acerca do estabelecimento de objectivos. Estes têm demonstrado que este comportamento influencia o bem-estar assim como o crescimento psicológico, sendo estes aspectos mencionados assim como aqueles que se referem aos mecanismos por detrás da sua influência no bem-estar. Considerando que o instrumento contém um exercício de resolução de problemas através da escrita, e que foi pedido aos estudantes que reflectissem acerca de si e das suas experiências através da escrita expressiva, fazem-se breves referências ao processo de mudança de perspectiva através da escrita expressiva, e aos efeitos e benefícios da escrita expressiva e auto-revelação positivas. Por fim, procurou-se inserir este estudo num contexto, e considerando que este foi realizado com uma amostra não clínica e em ambiente escolar, apresenta-se a abordagem conceptual que mais se aproxima com a escolhida aqui – a da prevenção (Capítulo 3). Deste modo, são também considerados o desenvolvimento positivo e as intervenções de promoção do bem-estar e saúde mental desenvolvidas nos últimos anos. A segunda parte da dissertação dirige-se aos aspectos metodológicos do estudo. O estudo é apresentado em pormenor, considerando-se por fim, a apresentação, a análise e discussão dos resultados obtidos, as conclusões, e as limitações, sugestões, implicações e aplicações deste trabalho.

# **I – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL E EMPÍRICO**

## **Capítulo 1 – Bem-estar**

### **1. O que é o Bem-estar**

De acordo com Novo (2003; pp.21) o estudo do bem-estar tem seguido dois caminhos distintos: “um no âmbito do desenvolvimento do adulto e da saúde mental, e outro mais ligado aos aspectos psicossociais, à qualidade e à satisfação com as condições e circunstâncias de vida”. Assim, enquanto a área que estuda o Bem-estar Subjectivo (BES) considera-o como um agregado de diferentes conceitos como o de felicidade, satisfação e experiências emocionais, a outra conceptualização de bem-estar, a do Bem-estar Psicológico (BEP), caracteriza-o a partir das dimensões básicas do funcionamento positivo que surgem nos modelos teóricos da psicologia do desenvolvimento, psicologia clínica e saúde mental.

#### **1.1. Bem-estar Subjectivo (BES)**

Durante a primeira metade do séc. XX, alguns cientistas estudaram a felicidade, tipicamente conduzindo investigações acerca do bem-estar dos indivíduos. Após 1960, foram conduzidos vários estudos em larga escala sobre a felicidade, mas estes trabalhos centraram-se principalmente numa descrição abrangente de quem é feliz. Estas pesquisas tiveram muitas vezes por base a tradição sociológica, e assim enfatizaram o papel causal de factores demográficos como o rendimento, sexo, educação, estado civil, e idade, como correlatos do bem-estar (Diener, Suh, Lucas e Smith, 1999; Diener, 2009). No entanto, ao longo dos estudos os investigadores denotaram que a felicidade podia ser segmentada nos seus elementos constituintes. Por exemplo, Bradburn e Caplovitz (1965; cit in Diener, 2009) conduziram pesquisas que os levaram à distinção entre afecto positivo e negativo, e descobriram não se tratar de construtos opostos como tinha sido assumido, mas sim com dimensões separadas e causalidades diferentes. Mais tarde, foram encontrados os componentes separáveis do BES que incluem a satisfação com a vida (julgamentos pessoais da vida própria), satisfação com domínios da vida importantes (como o trabalho, saúde, casamento, etc.), afecto positivo (prevalência de disposição e emoções positivas), e baixos níveis de afecto negativo (prevalência de humor e emoções desagradáveis) (Diener, 2009).



Assim, o estudo do BES considera “a avaliação que as pessoas fazem das suas vidas com base nos valores, necessidades e sentimentos pessoais, independentemente dos valores universais ou qualidade do funcionamento psicológico” (Novo, 2003; pp.22). Ed Diener, um dos principais investigadores na área do BES, identifica-o como as avaliações que as pessoas fazem das suas vidas englobando os julgamentos cognitivos de satisfação e as avaliações afectivas do humor e emoções (Novo, 2003; Diener, 2009). Esta conceptualização enfatiza a natureza subjectiva da felicidade e considera os seres humanos individuais como os únicos e melhores juizes da sua própria felicidade (Diener, 2009). Assim, o BES é uma entidade multidimensional e “integra diferentes componentes que exibem padrões únicos de relação com diferentes variáveis internas e externas” (cit in Novo, 2003; pp.34). Enquanto a componente de satisfação com a vida é mais cognitiva, as experiências afectivas são mais emocionais organizando-se em torno de duas dimensões distintas – afecto positivo e afecto negativo. Diener, Suh, Lucas e Smith (1999) apontam que cada componente do BES deve ser compreendido no seu próprio direito, e que estes se encontram frequentemente correlacionados, sugerindo um factor de ordem superior. No entanto, não são conhecidas investigações que analisem a estrutura factorial destas dimensões e que identifiquem um factor superior que as agregue (Novo, 2003).

Diener fundamentou o conceito de BES na filosofia, adoptando o conceito de *eudaimonia* como equivalente ao de BES. O autor assume que o BES e a *eudaimonia* são suficientemente próximos e é razoável usar o BES como um representante do bem-estar, mesmo que estes não sejam correspondentes perfeitos (Novo, 2003; Diener, 2009). Sob esta perspectiva os valores de saúde mental e funcionamento positivo das teorias humanistas não são universais, mas sim a procura de satisfação com vida. Para Diener, o relato subjectivo da pessoa acerca das condições que a fazem feliz, e o seu reconhecimento daquilo que é importante na vida constituem o BES, ao contrário dos critérios externos impostos pelos investigadores (Novo, 2003).

Novo (2003) salienta o trabalho de Waterman (1993) que procurou distinguir entre a expressividade pessoal (*eudaimonia*) e a satisfação hedónica. Este trabalho trouxe evidências que a satisfação hedónica tem uma relação mais estreita com as actividades exercidas, a qualidade do desempenho e sentimentos agradáveis decorrentes das actividades, enquanto a expressividade pessoal (*eudaimonia*) é um conceito mais próximo do “desenvolvimento pessoal, progressos e expectativas de alcançar objectivos significativos face ao potencial individual” (Novo, 2003;

pp.26). A investigadora aponta para o carácter restritivo do conceito de BES que assume apenas um sentido de satisfação hedónica. Resumindo, o conceito de BES tem três indicadores: em primeiro lugar, reside na experiência subjectiva do indivíduo; em segundo, o BES inclui medidas positivas; não é apenas a ausência de factores negativos, como acontece com a maioria das medidas de saúde mental; em terceiro lugar, as medidas de BES incluem tipicamente uma avaliação global de todos os aspectos da vida da pessoa (Diener, 2009).

## **1.2. Teorias do Bem-estar Subjectivo**

Diener, Suh, Lucas e Smith (1999) fazem uma revisão da literatura onde apontam que a ênfase inicialmente colocada nas características demográficas das pessoas felizes, deu lugar a uma preocupação fundamental em relação a como e porque as pessoas vêem as suas vidas como positivas, o que levou a uma orientação da investigação para os processos subjacentes à felicidade. Nesta mudança de direcção, emergiu o papel fulcral da personalidade – objectivos, valores, crenças pessoais, esforços de adaptação e disposições ou traços – na dinâmica subjacente ao BES (Novo, 2003).

As teorias acerca do bem-estar subjectivo têm crescido ao longo das últimas décadas, mas têm sido lentamente refinadas à medida que são compilados dados para as testar. Podemos caracterizar as teorias que descrevem a felicidade ao longo de várias dimensões (Diener, 2009). A primeira, está relacionada com o facto de a teoria colocar o locus de felicidade em condições externas como o rendimento e o *status*, como fazem muitas teorias sociológicas, ou nas atitudes e temperamento do indivíduo, como fazem muitas teorias psicológicas. Uma segunda dimensão que caracteriza o conhecimento acerca do bem-estar é se os factores que influenciam o bem-estar são relativos ou absolutos. Mais uma vez, existem evidências para apoiar o papel de padrões universais e relativos. Um terceiro assunto diz respeito ao grau em as influências na felicidade são inatas ou aprendidas, com base nos valores e objectivos da cultura e dos indivíduos. Nesta área discute-se se os objectivos específicos das pessoas variam, ou se existem alguns elementos abstractos em comum que estão por trás destes objectivos específicos diferentes. A quarta dimensão importante relaciona-se com o modo como o bem-estar subjectivo é definido – de julgamentos globais da vida a sentimentos momentâneos de prazer e bem-estar. A dimensão final questiona se um estado feliz é funcional, disfuncional, ou simplesmente neutro em termos de

funcionamento. Apenas muito recentemente o debate acerca do valor adaptativo do bem-estar começou a emergir, mas surgiram evidências de que as pessoas felizes têm melhor saúde, e mais sucesso nas relações sociais, e trabalho (Diener, 2009).

Diener (2009) aponta as teorias mais provocativas da felicidade que têm surgido nos últimos anos. As teorias télicas do BES afirmam que a felicidade é ganha quando algum estado, como objectivos ou necessidades, é atingido. Nas teorias de necessidade, por exemplo, existem certas necessidades inatas ou aprendidas que a pessoa procura preencher para ser feliz. Em contraste, as teorias dos objectivos têm por base desejos específicos dos quais a pessoa tem consciência, e os quais a pessoa procura activamente, de modo a atingir a felicidade. Um número de necessidades humanas universais (e.g., eficácia, auto-aprovação, e compreensão) tem sido proposto. Se estas forem mesmo necessidades universais, então o seu preenchimento deve estar correlacionado com a felicidade em todas as culturas. Uma questão que surge aqui é se o preenchimento de objectivos leva a diferenças a longo prazo no BES entre as pessoas, em vez de apenas elevações do bem-estar a curto prazo. Existem várias limitações das teorias télicas, já que elas foram raramente formuladas de modo claro e depois testadas, muitas não são falsificáveis, e as necessidades ou objectivos são por vezes descritos de modo circular, dependendo das observações que o conceito deve explicar (Diener, 2009).

As teorias da actividade, por outro lado, defendem que a felicidade é um subproduto da actividade humana. Um tema frequente nestas teorias, é que a auto-consciência irá fazer decrescer a felicidade, e existem algumas evidências empíricas para tal. De acordo com esta abordagem, as pessoas devem concentrar-se nas actividades e objectivos importantes, e a felicidade irá surgir como um subproduto não intencionado. Estas ideias ainda não foram rigorosamente formuladas ou empiricamente testadas, apesar de aparecerem frequentemente na literatura. Assim, diferentemente dos teóricos dos objectivos, os teóricos da actividade propõem que a felicidade surge do comportamento em vez do atingir de metas. No entanto, as duas ideias não são necessariamente incompatíveis e podem possivelmente ser integradas (Diener, 2009).

A distinção entre as abordagens *top-down* e *bottom-up* é comum na psicologia moderna, e questões paralelas podem ser encontradas na história de estudo da felicidade. A abordagem *top-down* assume que existe uma propensão global para experienciar as coisas de modo positivo, e esta propensão influencia as interacções momentâneas que o indivíduo tem com o mundo.

Segundo esta abordagem à felicidade, pensa-se que as características globais da personalidade influenciam o modo como a pessoa reage aos eventos. Na abordagem *bottom-up*, por outro lado, uma pessoa pode desenvolver uma disposição calorosa e uma perspectiva entusiasmada, já que as experiências positivas se acumulam na vida da pessoa. Apesar de ambas as formulações poderem ser parcialmente verdadeiras, o desafio é descobrir como os factores internos ou *top-down*, e os eventos moleculares *bottom-up* interagem (Diener, 2009).

Existe também um número de modelos que tenta explicar porque alguns indivíduos têm um temperamento que os predispõe para a felicidade. Muitas destas teorias têm por base a memória, o condicionamento, ou princípios cognitivos que podem ser integrados sob uma larga rúbrica designada por modelos associacionistas. Uma abordagem cognitiva tem por base as atribuições que as pessoas fazem acerca dos eventos que lhes acontecem. Pode ser, por exemplo, que os eventos bons tragam mais felicidade se forem atribuídos a factores internos e estáveis, ou por outro lado, que os eventos sejam percebidos como um bom caminho para a felicidade, independentemente das atribuições feitas. Outra abordagem cognitiva geral à felicidade tem a ver com as redes associativas da memória. A pesquisa acerca das redes de memória sugere que as pessoas podem desenvolver um rede rica de associações positivas, e uma rede mais limitada e isolada de associações negativas, e assim, uma pessoa com uma rede positiva predominante estaria predisposta a reagir a mais eventos de modo positivo. Um tipo de teoria relacionado com estas tem por base a eliciação do afecto através do condicionamento clássico. Existem evidências de que a pessoa pode dar uma direcção consciente às associações afectivas na sua vida e assim, as tentativas conscientes explícitas para evitar os pensamentos infelizes podem, em alguma extensão, aumentar a felicidade (Diener, 2009).

Outro grupo de teorias postula que a felicidade resulta de uma comparação entre certos padrões e as condições actuais. Se as condições actuais excedem os padrões, a consequência é a felicidade. Um modo de dividir em partes as teorias do julgamento tem por base o padrão que é usado. Nas teorias da comparação social, as outras pessoas são usadas como padrão. Se uma pessoa está melhor do que as outras, essa pessoa estará satisfeita ou feliz. Assim, os outros próximos têm geralmente grande peso por causa da sua saliência (Diener, 2009). A teoria da adaptação, por exemplo, tem por base um padrão derivado da experiência individual. Se os eventos actuais são melhores do que o padrão, o indivíduo será feliz. No entanto, se os bons eventos continuarem, a

adaptação irá ocorrer; o padrão do indivíduo irá subir de modo que eventualmente seja correspondente aos novos eventos. Assim, de acordo com a teoria da adaptação as mudanças recentes produzem felicidade e infelicidade porque a pessoa irá eventualmente adaptar-se ao nível geral dos eventos. O padrão do indivíduo irá eventualmente mover-se para cima ou para baixo, em qualquer nível ou circunstância; são apenas os afastamentos deste nível que podem produzir afecto. Alguns autores, no entanto, reportaram que os vencedores de lotaria não estão mais felizes, e os quadrapégicos não são menos felizes, do que os controlos normais. Foi sugerido que as pessoas se adaptam a todos os eventos, independentemente de quão afortunados ou desafortunados, e esta conclusão foi confirmada com dados longitudinais, que mostraram que as vítimas de dano da medula espinal eram extremamente infelizes após os seus acidentes. No entanto, o seu afecto começou rapidamente a mover-se no sentido da felicidade, sugerindo que a adaptação estava a ocorrer rapidamente (Diener, 2009). Outra forma de teoria de julgamento tem por base o nível de aspiração, argumentando que a felicidade irá depender da discrepância entre as condições actuais da vida e as suas aspirações. O nível de aspirações vem presumivelmente da experiência prévia do indivíduo, objectivos, e por ai em diante, mas o indivíduo também pode adquirir um padrão de outros modos (através do auto-conceito ou expectativas parentais). Apesar de os padrões poderem surgir de diferentes modos de acordo com cada teoria, em cada caso eles são usados como base de julgamento de condições (Diener, 2009).

A pesquisa acerca do BES nos últimos 30 anos aumentou o conhecimento nesta área mas, no entanto, a contribuição mais importante está na compreensão de que os factores externos são apenas responsáveis por uma pequena parte da variância no BES. O temperamento, a cognição, os objectivos, a cultura, e os esforços de adaptação apenas moderam a influência das circunstâncias de vida e eventos no BES. Os modelos teóricos desenvolvidos em cada área explicam como estes factores internos moderam e medeiam o impacto do ambiente no BES das pessoas (Diener, Suh, Lucas e Smith, 1999). Novo (2003) conclui que os esforços empíricos nesta área têm o mérito de aprofundar as relações entre afecto positivo e negativo, assim como de explorar aspectos importantes para o domínio do BES. No entanto, estes esforços têm-se demonstrado limitados no âmbito de uma maior compreensão do conceito de bem-estar, assim como do seu funcionamento, já que não consideram dimensões psicológicas importantes.

### 1.3. Bem-estar Psicológico (BEP)

Waterman (1993; cit in Novo, 2003) propôs que a *eudaimonia* engloba também a expressão do desenvolvimento da personalidade para além do prazer hedónico, e a proposta de Ryff (1985, 1989a, b, c; cit in Novo, 2003) do conceito de bem-estar psicológico representa exactamente esta proposta. Esta conceptualização proposta nos anos 80, surge na psicologia humanista e pretende caracterizar o conceito a partir das dimensões básicas do funcionamento positivo, tendo por base modelos teóricos da psicologia do desenvolvimento, da psicologia clínica e saúde mental. Ryff teve por base duas assumpções: em primeiro lugar, o conhecimento acumulado acerca do sofrimento psicológico e da doença mental não ilumina o conhecimento acerca das causas e consequências do funcionamento psicológico positivo. O segundo pressuposto está relacionado com os estudos anteriores que consideram o Bem-estar Subjectivo sem atender a outras dimensões psicológicas importantes na caracterização de bem-estar. Neste trabalho, Ryff preocupou-se em abranger as características comuns e mais relevantes entre os modelos da personalidade, desenvolvimento e psicologia clínica, e pretendia integrar o bem-estar no domínio da saúde mental (Novo, 2003). De acordo com Novo (2003), os modelos clássicos e da psicologia clínica que estiveram na base desta conceptualização, apresentam todos um carácter muito descritivo, amplo e difuso, tornando difícil a operacionalização das definições de bem-estar. Ryff, no entanto, identificou os pontos de convergência destes modelos, operacionalizando as suas qualidades fundamentais. Deste modo, o Bem-estar Psicológico centra-se nas dimensões nucleares do desenvolvimento normal, mas num sentido positivo e de bem-estar, abrangendo um conjunto de dimensões do funcionamento psicológico positivo na idade adulta. Neste modelo, há uma reconceptualização de um conjunto de variáveis que se têm demonstrado correlacionadas com o bem-estar. Assim, enquanto aqui os objectivos na vida, o crescimento pessoal, as relações com os outros e os afectos positivos são os próprios componentes do bem-estar, os sentimentos de felicidade são vistos como emergentes da vivência destes domínios psicológicos (Novo, 2003).

Entre os modelos que deram origem a esta conceptualização, está por exemplo, a terapia centrada no cliente e a teoria de desenvolvimento da personalidade de Carl Rogers que se desenvolveu a partir da crença que os indivíduos têm o poder de se moverem no sentido de um melhor funcionamento descobrindo e expressando os seus selves autênticos (1961; cit in Duckworth,

Steen, & Seligman, 2005; Novo, 2003). O modelo de crescimento pessoal e desenvolvimento do self de Maslow (1962; cit in Duckworth, Steen, & Seligman, 2005; Novo, 2003), por outro lado, tem como elemento central o processo pelo qual os indivíduos se poderiam tornar auto-actualizados (*self-actualization*), um estado no qual tivessem acesso ao espectro completo dos seus talentos e forças. Assim, este modelo engloba o desenvolvimento pessoal, a expressão do carácter e a maturação, integrando uma lista detalhada das características associadas à auto-actualização. Desta concepção teórica, Ryff selecciona sobretudo os conceitos de aceitação de si, crescimento pessoal e auto-actualização como dimensões fundamentais do BEP na idade adulta. O seu modelo recupera esta concepção da motivação humana, considerando que existe uma grande amplitude para a auto-realização e crescimento livre de conflitos para além dos impulsos. Já a concepção de personalidade de Jung (cit in Novo, 2003) considera o processo de individuação e de realização de si como um progressivo crescimento da individualidade que ocorre de modo natural, chegando a uma maturidade traduzida pelo atingir de que é único em cada pessoa. Ryff, retém a premissa de que o crescimento pessoal constitui uma importante motivação humana, iluminando o processo de desenvolvimento da personalidade e considerando-o como critério de BEP. Os critérios que definem o conceito de BEP, no entanto, parecem alicerçados na teoria da personalidade de Allport (Novo, 2003) e no seu conceito central de maturidade. Allport considera o ser humano num contexto social, alegando que os motivos da criança se desenvolvem de modo progressivo e determinado, para além dos motivos dos seus pais, no sentido de uma maior diversificação e alargamento para além dos impulsos básicos. Aqui, a maturidade é encarada como um ideal e independente da idade cronológica. Na sua procura por uma definição concisa de personalidade, Allport faz referência aos critérios de Jahoda (Novo, 2003). Marie Jahoda (1958; cit in Duckworth, Steen, & Seligman, 2005), escreveu uma obra que ajudou a compreender o bem-estar psicológico no seu direito próprio, e não simplesmente como a ausência de perturbação ou mal-estar, fornecendo uma abordagem para compreender os componentes da saúde mental (em vez da doença mental). Da literatura da saúde mental da sua época, Jahoda extraiu seis processos que contribuem para a saúde mental: aceitação do próprio, crescimento, integração da personalidade, autonomia, percepção precisa da realidade, e mestria ambiental (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Allport considera estas definições e critérios, insuficientes definindo as seguintes dimensões como critérios de

maturidade: sentido alargado de self; capacidade de intimidade com os outros; segurança emocional ou aceitação de si; perfeição, competência e tarefas realistas; compreensão e humor na percepção de si; e por fim, uma filosofia unificadora da vida (Novo, 2003). Há nesta teoria um conceito de desenvolvimento progressivo da criança sendo identificável a maturidade em qualquer idade, que não apenas a avançada, e para além disto, este é o modelo que articula melhor o desenvolvimento do self com a vida interpessoal e social, havendo um reconhecimento que a vida se transforma no seu decurso e que as situações e condições sociais são fundamentais ao desenvolvimento. Deste modo, o sujeito é aqui visto como construtor activo da maturidade e da realização pessoal face à sua capacidade de participação na vida social e cultural. Ryff (cit in Novo, 2003) aproxima-se deste conceito de maturidade, dando ênfase à motivação, competência, e sentido social e interpessoal da realização pessoal, vendo assim o comportamento adulto como intencional e auto-determinado. Por fim, Ryff e Essex (1989c; cit in Novo, 2003) realizaram um estudo onde recolheram auto-relatos acerca dos aspectos considerados importantes na vida das pessoas, acerca do grau em que a satisfação era importante para elas, e acerca dos aspectos que consideravam contribuir para uma vida positiva e significativa. Com base também nestes auto-relatos, Ryff definiu as dimensões ou componentes do Bem-estar Psicológico: aceitação de si, relações positivas com os outros, domínio do meio, crescimento pessoal, objectivos de vida e autonomia.

Novo (2003) aponta na sua análise que conceitos como o de maturidade, de individuação, funcionamento integral do indivíduo e de auto-actualização são recorrentes quando se considera a normalidade e o funcionamento psicológico positivo. Estes conceitos surgem de quadros de referência de diferentes áreas da psicologia, apesar de consistirem em descrições vagas, extensivas e difusas que se tornam difíceis de operacionalizar. Um exemplo é a teoria da auto-determinação de Ryan e Deci (2000; cit in Duckworth, Steen, & Seligman, 2005) que retoma conceitos como o de motivação intrínseca, de procura por competência, autonomia e inter-relação, sendo outra proeminente consideração da felicidade e bem-estar. Sheldon e Kasser (2001; cit in Duckworth, Steen, & Seligman, 2005), por exemplo, estão entre os investigadores que têm estudado alguns destes componentes do bem-estar, e demonstraram que o crescimento ocorre quando os indivíduos perseguem os objectivos que são consistentes com os seus valores e crenças básicos. Nestes estudos, o crescimento foi operacionalizado como bem-estar aumentado,



ajustamento aumentado, e habilidade melhorada para estabelecer e atingir objectivos auto-concordantes para o futuro.

## **Capítulo 2 - Intervenções para o Bem-estar – Intervenções Positivas (IP's)**

### **1. O seu desenvolvimento**

Na sua ênfase nos problemas, a psicologia tem feito um bom trabalho ao aliviar um número de perturbações, mas deixou seriamente de parte o melhorar dos aspectos positivos humanos (Seligman, Rashid, & Parks, 2006). A Organização Mundial de Saúde definiu a saúde como “um estado completo de bem-estar físico, psicológico e social e não a mera ausência de doença ou enfermidade” (OMS, 1948) e um dos objectivos de Ryff na concepção do seu modelo, foi inserir o funcionamento psicológico positivo no contexto da saúde, especificamente da saúde mental. Apesar de os efeitos das emoções negativas na saúde física estarem bastante mais explorados do que os das experiências e emoções positivas, esta compreensão é fundamental num contexto de compreensão da saúde mental (Novo, 2003). Vários aspectos considerados importantes para a melhoria da saúde e bem-estar têm sido estudados no contexto da saúde mental, como a auto-estima, a aceitação de si e as relações positivas com os outros. Novo (2003) aponta que existem vários caminhos para o desenvolvimento pessoal e para potenciar a saúde física e mental, e que um ponto em comum a todos, é a relação do self com o mundo interpessoal. Têm sido realizados esforços para estudar os objectivos pessoais, significado na vida ou esforço pessoal mas estes surgem sob designações diversas. Vários autores argumentam interessar-se pelas intervenções que constroem a felicidade porque esta não é um mero sub-produto. Um facto importante que tem surgido nos últimos anos é que a felicidade é causal e traz muitos mais benefícios do que o sentirmo-nos bem (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Estudos mais recentes têm sido bem sucedidos ao aumentar o afecto positivo e bem-estar através da indução de actividades habituais, como “contar as bênçãos”, cometer actos de bondade, identificar e usar as forças pessoais, lembrar-se de si no seu melhor, e trabalhar nos objectivos pessoais (Emmons & McCullough, 2003; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Sheldon, Kasser, Smith & Share, 2002).

Vários investigadores da Psicologia Positiva (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Duckworth, Steen, & Seligman, 2005), fazem um paralelismo entre o seu trabalho e aqueles

descritos no ponto 3 do Capítulo anterior. As aplicações do corpo de literatura que se acumula na experiência humana positiva vão desde a sala de aula ao consultório (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Seligman & Peterson, (2007) enfatizam que a prática da PP transcende o sistema de cuidados de saúde como presentemente existe e as intervenções para melhorar a vida de um cliente e promover o crescimento dos traços positivos e do bem-estar subjectivo, estão também relacionadas com o desenvolvimento infantil, a educação, o trabalho, o brincar (Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

De facto, as terapias que se dirigem explicitamente ao positivo dos clientes são poucas e estão afastadas no tempo. Por outro lado, podemos considerar que têm também seguido caminhos diferentes quando consideram o modo de aumentar o Bem-estar ou os componentes a que se dirigem. A primeira conhecida foi criada por Fordyce (1977; 1983; cit in Seligman, Rashid, & Parks, 2006), que desenvolveu e testou uma intervenção para a felicidade que consistia em táticas como ser mais activo, socializar mais, engajar em trabalho significativo, formar relações mais próximas e profundas com as pessoas amadas, baixar as expectativas, e estabelecer prioridades para ser feliz. Ele descobriu que os estudantes que receberam instruções detalhadas acerca de como fazer estas tarefas estavam mais felizes, menos ansiosos, e demonstravam menos sintomas depressivos do que um grupo de controlo, mantendo o aumento de felicidade no follow-up. A contribuição de Fordyce para o campo é substancial porque apesar de a sua amostra de follow-up poder ser tendenciosa para os indivíduos mais felizes, os resultados sugerem que uma mudança duradoura na felicidade é pelo menos possível (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005).

Mais recentemente, Fava e colaboradores (Fava, 1999; Fava & Ruini, 2003; cit in Seligman, Rashid, & Parks, 2006) desenvolveram uma Terapia para o Bem-estar, que tem por base o modelo multi-dimensional do bem-estar psicológico proposto por Ryff (Ponto 3 do Capítulo 1). De modo semelhante, Frisch (2006; cit in Seligman, Rashid, & Parks, 2006) propôs uma terapia de qualidade de vida, que integra uma abordagem de satisfação com a vida com a terapia cognitiva. Ambas as abordagens de Fava e de Frisch, dirigem-se explicitamente aos erros de cognição, emoções perturbadoras, relações desajustadas, oferecendo um componente de bem-estar como suplemento.

Grani e colegas (1995) é citado por Duckworth, Steen, e Seligman, (2005) como o autor da primeira

intervenção da psicologia positiva que se dirigiu a indivíduos com um diagnóstico clínico. Num estudo pequeno e sub-controlado de biblioterapia, 16 indivíduos deprimidos leram acerca de estratégias para aumentar a sua satisfação em vários domínios da vida (como saúde, auto-estima, objectivos, valores, etc.). Os participantes encontravam-se semanalmente para discutir as leituras atribuídas e ao fim de 15 semanas, nenhum dos participantes que completaram a intervenção cumpria os critérios para a depressão clínica e no follow-up e apenas uma não manteve os seus ganhos.

Seligman e colegas (2006) desenvolveram várias intervenções nos últimos anos abrangendo populações clínicas, e populações não clínicas de estudantes. Os autores usam a abordagem da psicologia positiva para aliviar a depressão, abordagem que denominam como Psicoterapia Positiva. Esta, assenta na hipótese de a depressão poder ser tratada eficazmente não só pela redução dos seus sintomas negativos, mas também construindo directa e primariamente as emoções positivas, forças de carácter, e o significado. É possível que construir directamente estes recursos positivos possa contra-atacar eficazmente os sintomas negativos, podendo também abafar a sua reocorrência futura. Assim, realizaram estudos em larga escala, recolhendo a sua amostra através da internet, e atribuindo aleatoriamente alguns dos exercícios da Psicologia Positiva que se têm demonstrado capazes de elevar o humor positivo.

Resumindo, as intervenções psicológicas positivas (IP's) são métodos de tratamento ou actividades intencionais que procuram cultivar sentimentos, pensamentos ou cognições positivas. Estas intervenções e estratégias são tão diversas como escrever cartas de gratidão, praticar o pensamento optimista, reviver as experiências positivas, e socializar, e demonstraram aumentar o bem-estar em amostras clínicas e não clínicas. É de notar, no entanto, que os programas, intervenções ou tratamentos dirigidos a arranjar, remediar, ou curar algo que é patológico ou deficitário – em vez de construir forças – não se encaixam na definição de IPP, já que o seu foco é no negativo em vez de no positivo (Sin, & Lyubomirsky, 2009).

### **1. Como funcionam**

Seligman, Rashid e Parks (2006) apontam que vários dos exercícios das intervenções positivas procuram reeducar a atenção, memórias e expectativas para longe do negativo e catastrófico, no sentido do positivo e esperançoso. Por exemplo, a visita de gratidão, pode mudar a memória dos

aspectos negativos das relações passadas do cliente para saborear as coisas boas que seus amigos e família têm feito por si. O mecanismo de outros exercícios das IP's é provavelmente mais externo e comportamental. Por exemplo, aumentar a consciência dos clientes das suas forças e virtudes provavelmente incentiva-os a aplicarem-se de modo mais eficaz no trabalho, abordando as tarefas de uma forma que usa melhor as suas habilidades. Ter maior fluir no trabalho e fazê-lo melhor podem levar a uma espiral ascendente de engajamento e emoções positivas. Outro mecanismo possível é a ênfase sustentada pelas IP's nas forças como uma forma de ter mais engajamento e significado na vida (Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

### **2.1. Tarefas de direcção do pensamento**

A abordagem da persuasão a partir de dentro (McGuire, 1960a, 1964, 1990; cit in McGuire, & McGuire, 1996) afirma que as atitudes da pessoa podem ser mudadas simplesmente dirigindo o seu pensamento para aumentar a saliência momentânea de um subconjunto tendencioso de informação relevante que já está presente no sistema de pensamento da pessoa. Esta abordagem tem por base várias assumpções. Uma primeira assumpção “conexionista” sublinha que os pensamentos de uma pessoa (atitudes, julgamentos, cognições) estão conectados a sistemas que ela tenta manter consistentes. Uma segunda assumpção de “saliência”, também está largamente assente, assumindo que os “pedaços” de informação que uma pessoa tem acerca de um tópico variam em termos de saliência momentânea, e que o impacto de qualquer “pedaço” na avaliação do tópico depende dessa saliência. Uma terceira assumpção de manipulabilidade, diz que uma variedade de operações do experimentador podem manipular a saliência (e assim o impacto nas atitudes) ou os subconjuntos designados de informação relevante. O questionamento socrático (McGuire, & McGuire, 1996), por exemplo, é um modo reactivo da manipulação da saliência que envolve colocar questões cujas respostas requerem à pessoa que pense acerca da informação com baixa saliência acerca do assunto.

Um modelo activo de manipular a saliência de um subconjunto tendencioso de informação relevante às atitudes são as tarefas de pensamento dirigido (McGuire & McGuire, 1991; cit in McGuire, & McGuire, 1996). Os autores realizaram experiências de modo a testar estas suposições e as suas descobertas (McGuire, & McGuire, 1996) sugerem que existe uma

tendência de positividade cognitiva na fluência do pensamento de modo que a pessoa é capaz de listar mais características possuídas do que não possuídas para a maioria dos estímulos. Em contraste com esta tendência de positividade cognitiva substancial, a tendência de positividade afectiva é ligeira: as pessoas são capazes de gerar quase tantas características desejáveis como indesejáveis por estímulo. As três experiências de McGuire, & McGuire (1996) confirmaram que os sistemas informacionais e atencionais da pessoa são mantidos conectados e coerentes, pelo menos aqueles sistemas de pensamento que estão organizados à volta de tópicos importantes como o self. Outros estudos (McGuire & McGuire, 1992; cit in McGuire, & McGuire, 1996) sugerem que os pensamentos são de algum modo menos organizados à volta de tópicos menos envolventes. Estas experiências demonstraram também que quando a saliência de informação favorável acerca do self é aumentada (pedindo que listem características do self desejáveis possuídas e indesejáveis não possuídas), a auto-estima fica mais alta do que quando a saliência de informação desfavorável acerca do self é levantada (pedindo que listem características indesejáveis possuídas e características desejáveis não possuídas). Estes estudos indicam que a auto-estima pode ser aumentada dirigindo a pessoa para pensar em características favoráveis. Assim, a baixa auto-estima parece surgir de pensamentos de características indesejáveis possuídas em vez da falta das desejáveis; mas uma vez estabelecida, a baixa auto-estima pode ser mais elevada se pedirmos à pessoa que pense nas características desejáveis que possui em vez de nas indesejáveis que não possui (McGuire, & McGuire, 1996).

## **2.2. Emoções Positivas**

A teoria do alargamento e construção das emoções positivas<sup>1</sup> propõe que os sentimentos positivos permitem que os indivíduos alarguem os seus reportórios de pensamento-acção construindo recursos psicológicos, sociais e físicos ao longo do tempo. Por outras palavras, o afecto positivo e o bem-estar geral produzem um estado de alargamento cognitivo, que permite aos indivíduos explorar de modo confiante o ambiente e abordar novos objectivos, permitindo-lhes assim construir recursos pessoais importantes. Conclui-se que a felicidade não é apenas um sub-produto, mas também é adaptativa de um ponto de vista evolutivo e traz vários benefícios (Fredrickson, 2002; Diener, 2009). Para além disso, a maioria das pessoas no mundo reportam

---

<sup>1</sup> Traduzido de “*Broaden and build theory of positive emotions*” (Fredrickson, 1998; cit in Fredrickson, 2002).

querer sentir-se mais felizes, o que leva a pensar que aumentar os níveis de emoções positivas das pessoas, poderá ser um objectivo empírico importante (Sheldon & Lyubomirsky ,2006a; Diener, 2009).

As evidências são também ilustrativas para o efeito de anulamento provocado pelas emoções positivas, tendo sido demonstrado que a emoção positiva induzida em laboratório provoca que a emoção negativa se dissipe mais rapidamente, anulando os seus efeitos cardiovasculares posteriores (e.g., ritmo cardíaco acelerado, pressão sanguínea aumentada). Um benefício final das emoções positivas, é que elas parecem ajudar os indivíduos a encontrar significado positivo em situações stressantes, parecendo existir um efeito de espiral ascendente da emoção positiva do pensamento alargado: os indivíduos que experienciam emoções positivas têm uma maior probabilidade de encontrar significado em eventos negativos, e esta construção de significado por sua vez leva a maiores emoções positivas. Por fim, o estudo dos indivíduos resilientes mostra que estes experienciam mais emoções positivas. Estudantes universitários resilientes testados antes e depois do 11 de Setembro de 2001, forneceram um exemplo admirável desta associação, quando após os ataques, demonstraram experienciar gratidão, interesse, amor, e outras emoções positivas. Foi então demonstrado que estas emoções positivas amorteciam os indivíduos com o traço da resiliência contra a depressão (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005) e que a emoção positiva mediou completamente a resiliência. Uma revisão da literatura acerca da resiliência e emoções positivas acrescenta mais suporte à noção que as emoções positivas amortecem os indivíduos do stress (Folkman & Moskowitz, 2000; cit in Duckworth, Steen, & Seligman, 2005).

### **3. Eficácia das intervenções positivas**

Sin e Lyubomirsky (2009) realizaram uma meta-análise das intervenções positivas, que sugere que estas provocam uma elevação significativa no bem-estar assim como uma diminuição da depressão. Os resultados combinados de 49 estudos revelam que as IP's, de facto, melhoram o bem-estar, e os resultados combinados de 25 estudos demonstraram que as IP's também são eficazes para o tratamento de sintomas depressivos (Sin, & Lyubomirsky, 2009). As investigadoras argumentam que é provável que para além de aprender a lidar com os aspectos negativos nas suas vidas, os clientes beneficiem grandemente de atender, apreciar e atingir os aspectos positivos da vida.

Vários investigadores têm argumentado que existem determinados factores que medeiam a eficácia destas intervenções e que predizem o aumento e manutenção das emoções positivas (Sheldon & Lyubomirsky, 2006a; Sin & Lyubomirsky, 2009). Mesmo Fordyce (1977, 1983; cit in Sheldon & Lyubomirsky, 2006a), referido anteriormente como um dos pioneiros no desenvolvimento de intervenções com um foco nos aspectos positivos, apontou para práticas específicas que poderiam afectar a eficácia das intervenções. As intervenções realizadas por Fordyce demonstraram que as técnicas que este usou foram eficazes a aumentar das emoções positivas (como engajar no pensamento positivo) e a diminuir as negativas (como parar a preocupação). No entanto, o investigador descobriu que algumas da suas estratégias eram mais eficazes do que outras, havendo um efeito moderador do encaixe estratégia-pessoa. O autor concluiu que nem todas as estratégias de elevação do bem-estar beneficiavam todos os indivíduos.

Lyubomirsky, Sheldon e Schkade (2005a; cit in Sheldon & Lyubomirsky, 2006a) desenvolveram o modelo da felicidade sustentável que caracteriza o processo de aumento e manutenção do bem-estar, apontando para os factores críticos que o podem influenciar. Em primeiro lugar, e tal como Fordyce, os investigadores apontam para o papel do esforço e compromisso, componentes essenciais para desempenhar regularmente qualquer estratégia de elevação do bem-estar. Em segundo, colocam também alguma ênfase na noção de encaixe, explicando que um exercício pode ou não encaixar-se com a personalidade, motivos, forças ou necessidades do indivíduo.

De modo a melhor avaliar esta última dimensão, Sheldon e Lyubomirsky (2006) realizaram um estudo onde avaliam a extensão em que as pessoas experienciam uma “motivação concordante com o self” inicial (MCS) em relação ao exercício particular que lhes foi atribuído. Em suma, a motivação auto-concordante é considerada como reflectindo o grau relativo em que os participantes estão inicialmente engajados ao exercício, como preditor de diferenças individuais da frequência dos exercícios em relação ao seu sucesso e como uma medida do encaixe pessoa-exercício. A MCS previu se os participantes continuaram a realizar o exercício, e os participantes que se identificaram e esperaram apreciar o exercício tinham maior probabilidade de o continuar a fazer. Continuar a fazer o exercício, por sua vez, previu o afecto positivo mais elevado nas avaliações de follow-up, especialmente para um dos exercícios. Finalmente, a MCS e o desempenho do exercício interagiram para influenciar o afecto negativo no follow-up, ou seja,

quanto mais os participantes se identificavam inicialmente e esperavam gostar do seu exercício, mais a realização actual do exercício desencadeava as reduções no afecto negativo. Assim, os investigadores concluem que avaliar a MCS tem duas outras vantagens para além de fornecer um meio para avaliar a atracção inicial dos vários exercícios atribuídos. Em primeiro lugar, fornece um modo de prever o esforço regular e mantido para com o exercício; em segundo, permite-nos considerar os efeitos moderadores do encaixe nas mudanças no bem-estar (Sheldon & Lyubomirsky, 2006a).

A meta-análise de Sin e Lyubomirsky (2009), por outro lado, também apontou para práticas clínicas específicas que poderão mediar a eficácia das IP's. Em primeiro lugar, o *status* da depressão moderou a eficácia das IP's, de modo que os indivíduos deprimidos experienciaram um bem-estar aumentado e sintomas depressivos reduzidos em relação aos indivíduos não deprimidos. Por outro lado, é apontado que as IP's podem ser especialmente eficazes para tratar sintomas residuais, e prevenir as recaídas futuras para clientes anteriormente deprimidos (Seligman, et al., 2006; Sin, & Lyubomirsky, 2009). Em segundo lugar, os indivíduos auto-seleccionados, aqueles que possivelmente estão mais motivados ou que esperam que a intervenção os faça mais felizes, beneficiaram mais das IP's. É natural que aqueles com níveis mais elevados de motivação ou com expectativas mais positivas ou optimistas, trabalhem mais e durante mais tempo após as instruções, demonstrem mais compromisso, e levem a tarefa mais a sério. Em terceiro lugar, nesta meta-análise, os benefícios das intervenções aumentaram linearmente com a idade, talvez devido a uma maior sabedoria e regulação emocional mais eficaz e auto-regulação associados com a idade mais avançada. Assim, os participantes mais velhos podem ter encarado a intervenção com mais seriedade e maturidade e podem ter-se esforçado mais no desempenhar das recomendações. Deste modo, os benefícios podem ser mais evidentes com clientes mais velhos, já que os mais novos, assim como aqueles que investem menos a nível emocional na intervenção, devem ser encorajados a devotar mais esforço e compromisso. Em quarto lugar, as autoras apontam que o formato do tratamento também moderou a eficácia, sendo a terapia individual a mais eficaz, seguida das intervenções administradas em grupo, e das IP's auto-administradas. A duração da intervenção também moderou os benefícios, de modo que intervenções mais longas eram relativamente mais



prováveis de produzir maiores ganhos no bem-estar, pois dão aos participantes a oportunidade de converter as actividades positivas que aprendem em hábitos (Sin, & Lyubomirsky, 2009).

## **4. Gratidão**

### **4.1.O que é a gratidão**

A gratidão desafia a classificação fácil, tendo sido conceptualizada como uma emoção, uma atitude, uma virtude moral, um hábito, um traço de personalidade, ou uma resposta de coping. O objecto da gratidão é dirigido aos outros – pessoas, fontes impessoais (natureza) ou não humanas (como Deus ou os animais). A gratidão foi definida como “a vontade de reconhecer os incrementos de valor não merecidos à própria experiência” (Bertocci, & Millard, 1963, p.389; cit in Emmons & McCullough, 2003), e “uma estimativa de ganho acoplada com o julgamento que outra pessoa é responsável por esse ganho” (Solomon, 1977, p.316; cit in Emmons & McCullough, 2003). Como uma emoção, a gratidão é um estado dependente de atribuição que resulta de um processo cognitivo de dois passos: (a) reconhecer que se obteve um resultado positivo, e (b) reconhecer que há uma fonte externa deste resultado positivo. Lazarus e Lazarus (1994; cit in Emmons & McCullough, 2003) argumentaram que a gratidão é uma emoção cujas raízes estão na capacidade para empatizar com os outros. O tema relacional principal associado com a gratidão é o reconhecimento ou apreciação de uma oferta altruísta. Por fim, a gratidão é um estado complexo que pertence à categoria das condições afectivas-cognitivas, nas quais tanto o afecto como a cognição são componentes predominantes do significado do termo (Emmons & McCullough, 2003).

### **4.2.Qual a relação com a felicidade**

Existem razões para acreditar que as experiências de gratidão podem estar associadas – talvez mesmo de modo causal – com a felicidade e bem-estar. Vários teóricos e investigadores têm notado que a gratidão têm tipicamente uma valência positiva (Emmons & McCullough, 2003). A pesquisa demonstrou que esta é um estado agradável ligado com as emoções positivas como o contentamento, felicidade, orgulho, e esperança. No entanto, apesar de a gratidão se sobrepôr a outros sentimentos positivos, também possui um padrão único de avaliações que a distinguem da felicidade (Emmons & McCullough, 2003). Para além de se apontarem todos os aspectos

positivos da gratidão, tem sido dada alguma atenção ao seu lado negativo, pois ser agradecido significa permitir-nos ser colocados na posição de recipiente – sentir-nos endividados e conscientes da nossa dependência aos outros (Emmons & McCullough, 2003).

Apesar disto, uma resposta grata às circunstâncias da vida pode ser uma estratégia psicológica adaptativa e um processo importante pelo qual as pessoas interpretam positivamente as experiências do dia-a-dia. A habilidade para notar, apreciar, e saborear os elementos da vida própria tem sido vista como um determinante crucial do bem-estar, sendo por vezes considerado que a adaptação à satisfação pode ser contra-atacada se houver uma consciência constante de quão afortunadas as condições da pessoa são e de como poderia ser de outra forma, ou como foi antes (Emmons & McCullough, 2003).

#### **4.3. Como a gratidão pode aumentar o BES**

Emmons e McCullough (2003) sugerem que o modelo do alargamento e construção das emoções positivas pode ser aqui especialmente útil. De acordo com este modelo, como foi referido antes, as emoções positivas alargam a cognição e constroem recursos pessoais duradouros. Vista à luz deste modelo, a gratidão é eficaz a aumentar o bem-estar já que constrói recursos psicológicos, sociais e espirituais. A gratidão inspira a reciprocidade pró-social, e as acções estimuladas por ela, constroem e fortalecem os laços sociais e amizades, encorajando as pessoas a focarem-se nos benefícios que receberam de outros e levando-as a sentirem-se amadas e cuidadas. Estes são recursos sociais porque, em tempo de necessidade, estes laços sociais são fontes a ser aproveitadas para a provisão de apoio social. A gratidão, assim, é uma forma de amor, uma consequência de uma vinculação já formada assim como uma condição precipitante para a formação de novos laços afectivos. Finalmente, até ao grau em que a gratidão, como outras emoções positivas, alarga o espectro da cognição e permite o pensamento flexível e criativo, também facilita o coping com o stress e adversidade. De acordo com o modelo da construção e alargamento das emoções positivas, a gratidão não só faz as pessoas sentirem-se bem no presente, mas também aumenta a probabilidade de as pessoas funcionarem optimamente e se sentirem bem no futuro (Emmons & McCullough, 2003).

Expressar gratidão pelas bênçãos da vida (um sentido de maravilha, agradecimento e apreciação) eleva provavelmente o afecto positivo por várias razões. O pensamento agradecido fomenta o

saborear das experiências e situações positivas da vida de modo que as pessoas possam extrair a máxima satisfação possível e prazer das suas circunstâncias. Em adição, a habilidade de as pessoas apreciarem as próprias circunstâncias e situações da vida também pode ser uma estratégia de coping adaptativa através da qual as pessoas reinterpretem positivamente as experiências de vida problemáticas. Finalmente, alguns investigadores (Sheldon & Lyubomirsky, 2006a) sugerem que a prática de gratidão é provavelmente incompatível com as emoções negativas, e assim pode inibir sentimentos de inveja, amargura, raiva ou ganância.

Experiências recentes demonstraram que praticar o pensamento agradecido numa base regular pode aumentar o afecto positivo e outras medidas de bem-estar (Emmons & McCullough, 2003; Sheldon & Lyubomirsky, 2006a). No espírito de tentar compreender a ligação entre a gratidão e felicidade, Emmons e McCullough, (2003) investigaram experimentalmente os efeitos de uma perspectiva agradecida no bem-estar psicológico e físico, mais especificamente, se em relação ao foco nas queixas ou em eventos neutros da vida, um foco na “contagem de bênçãos” leva a funcionamento psicológico e físico melhorado. Em três estudos, os investigadores atribuíram aleatoriamente os participantes a diferentes condições experimentais e pediram que mantivessem diários ou registos semanais do seu afecto positivo e negativo, sintomas físicos, e avaliações gerais da vida. Os resultados de Emmons e McCullough (2003) fornecem descobertas importantes que ainda não tinham sido reportadas na literatura da felicidade. Parecem haver benefícios do foco regular nas bênçãos próprias e as vantagens são mais pronunciadas quando em comparação com um foco nos aborrecimentos ou queixas, continuando a ser aparentes em comparação com as outras condições. Os participantes na condição de gratidão sentiram-se melhor com as suas vidas como um todo, tinham expectativas mais optimistas em relação à semana seguinte, reportaram menos queixas de saúde e ter ajudado alguém com um problema pessoal. Os efeitos da gratidão no afecto positivo, no entanto, apenas foram pronunciados num dos estudos que teve uma duração mais longa. Por fim, os benefícios da condição de gratidão foram notados pelas pessoas próximas aos sujeitos.

Lyubomirsky e colegas (2005c; cit in Sheldon & Lyubomirsky, 2006a; Duckworth, Steen, & Seligman, 2005) também encontraram resultados que sugerem que os estudantes que expressam gratidão uma vez por semana (mas não três por semana) manifestaram aumentos a curto prazo no bem-estar de antes a após a intervenção. No entanto, o papel dos factores que podem ter

contribuído para o sucesso da intervenção, como o compromisso dos participantes ao exercício de gratidão ou o seu encaixe percebido pessoa-exercício, não foram examinados nestes estudos. Seligman e colegas (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) foram pioneiros na utilização dos exercícios da psicologia positiva. Os autores realizaram um estudo em larga escala na internet, onde compararam cinco intervenções da psicologia positiva com um exercício de controlo. Um dos exercícios utilizados, chamado “Três coisas boas”, era semelhante ao descrito por Emmons & McCullough (2003). Foi pedido aos participantes nesta condição que escrevessem todos os dias durante uma semana três coisas boas que lhes aconteceram e porque aconteceram. Outro exercício focado na expressão de gratidão, chamava-se "visita de gratidão", sendo pedido aos participantes nesta condição que escrevessem uma carta de gratidão, que se encontrassem com o indivíduo a quem queriam agradecer, e que depois lessem a carta em voz alta a essa pessoa. Para além destes, foram usados três outros exercícios da psicologia positiva que não parecem ter relevância para o presente estudo. Independentemente do exercício atribuído, todos os participantes – mesmo os do grupo de controlo – estavam mais felizes e menos deprimidos no pós-teste imediato (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). No entanto, tanto os sujeitos do grupo da visita de gratidão estavam marcadamente mais felizes no período de follow-up de um mês, apesar de não apresentarem menos sintomas depressivos do que o controlo. No pós-teste os participantes na intervenção “Três coisas boas” não estavam mais felizes ou menos deprimidos do que os participantes no grupo de controlo. No entanto, nos seguimentos após um, três, e seis meses da intervenção estes participantes estavam significativamente mais felizes e menos deprimidos do que aqueles no grupo de controlo. Os autores apontam que estes exercícios requerem um esforço diário e o exercício de competências que continuam a ser usadas. Neste estudo, foi também visível que os participantes que continuaram a intervenção para além do requerido, tinham maior probabilidade de sentir benefícios continuados.

Já Seligman, Rashid, e Parks (2006) usaram também os exercícios da gratidão, em conjunto com outros e seguindo um formato específico, procurando assim aliviar a depressão. Os autores conduziram dois estudos com estudantes deprimidos onde usaram, para além de outros exercícios, o de contar as bênçãos e a visita de gratidão.

Os clientes dos grupos de intervenção experienciaram diminuições significativas nos sintomas de

depressão e aumentos na satisfação com a vida ao longo do curso da intervenção, enquanto os participantes do controlo não. A satisfação com a vida aumentou nos dois grupos ao longo do tempo, mas o grupo de intervenção manteve a sua vantagem em relação ao grupo controlo ao longo do tempo (Seligman, Rashid, & Parks, 2006). Os autores referem que a manutenção dos ganhos ao longo de um ano depois da psicoterapia para a depressão é incomum na ausência de sessões de reforço, o que os leva a acreditar que factores importantes de auto-manutenção estão embebidos nos exercícios.

Deste modo, tem sido demonstrado que a indução de gratidão leva a aumentos do bem-estar e a diminuições dos sintomas depressivos, sendo apontada uma eficácia destes exercícios indutores de gratidão, no âmbito terapêutico e preventivo.

## **5. Estabelecimento de objectivos**

### **5.1. Relação com o Bem-estar**

Rogers (1959; cit in. Joseph & Linley, 2005) propôs que os seres humanos se esforçam para se tornarem tudo o que podem ser, referindo-se a esta força direccional como a tendência de auto-actualização. O construto principal na abordagem centrada na pessoa de Rogers era o de processo de valorização organísmica (OVP). O OVP refere-se à capacidade inata das pessoas para saberem o que é importante para si, e o que é essencial para uma vida que as preencha. Em anos recentes, o conceito de OVP foi reexaminado pelos teóricos da psicologia positiva, e surgiram evidências empíricas que o apoiam. Sheldon, Arndt, e Houser-Marko (2003; cit in Joseph & Linley, 2005) examinaram como as pessoas mudam o que pensam em relação aos objectivos a perseguir, e como esta escolha de objectivos reflectia os valores intrínsecos e extrínsecos da pessoa. O seu racional era que a evidência de um sistema OVP seria demonstrada pela tendência das pessoas no sentido de objectivos mais intrínsecos na sua natureza (como as relações próximas) e para longe de objectivos que fossem mais extrínsecos (como o sucesso financeiro), o que resultaria num bem-estar melhorado. Os investigadores demonstraram que durante períodos de 20 minutos a 6 semanas, os objectivos das pessoas mudaram para objectivos mais intrínsecos, e para longe de procuras extrínsecas, o que interpretaram como evidências para o processo de valorização organísmica (Joseph & Linley, 2005).

A influência positiva no bem-estar criada pelas aspirações intrínsecas, motivação intrínseca, desejo intrínseco para usar as forças e virtudes, foi extensamente documentada (Joseph & Linley, 2005). O trabalho acerca dos efeitos longitudinais da selecção de objectivos auto-concordantes mostra que aqueles com objectivos mais auto-concordantes (que perseguem os objectivos por razões intrínsecas e não extrínsecas) aplicam um esforço mais continuado nesses objectivos, o que lhes permite atingí-los melhor. A consecução dos objectivos está associada com sentimentos mais fortes de autonomia, competência, parentesco, que por sua vez levam a um maior bem-estar (Sheldon & Elliot, 1999 cit in Joseph, & Linley, 2005).

Assim, as evidências sugerem que as pessoas crescem quando há contacto com o OVP. No entanto, apesar de a teoria de Rogers (1959) dizer que os seres humanos se esforçam para se tornarem em tudo o que podem ser, também diz que a tendência de auto-actualização pode ser ameaçada pelo ambiente social levando as pessoas a auto-actualizarem-se de modos que são incongruentes e incapazes de ouvir a sua voz interior (Joseph & Linley, 2005). De modo semelhante, Ryan (1995; cit in Joseph & Linley, 2005) enfatizou como o ambiente social deve fornecer os nutrientes para “nutrir” as necessidades individuais de autonomia, parentesco, e competência. A teoria da auto-determinação (Deci & Ryan, 1985; cit in. Joseph, & Linley, 2005; Novo, 2003) postula três necessidades psicológicas básicas – autonomia, competência, e parentesco – e teoriza que a satisfação destas necessidades é essencial ao crescimento.

Por outro lado, têm sido propostos dois processos básicos através dos quais o crescimento psicológico ocorre. Nos modelos de estádios do desenvolvimento da personalidade, o crescimento envolve tipicamente o aumento da auto-consciência, auto-aceitação e integração social e resulta quando uma pessoa negoceia de modo bem sucedido as transições normativas ou de papéis de idade, e ocorre em alturas particulares da vida, à medida que as pessoas são influenciadas por mudanças nas tarefas de vida ou papéis sociais que enfrentam. Uma segunda perspectiva é fornecida pelos modelos de catástrofe, que enfatizam que o crescimento pessoal ocorre como resposta a traumas emocionais ou psíquicos ou como resposta a mudanças dramáticas nas circunstâncias de vida (Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002). Apesar de estas perspectivas entrarem em desacordo em relação às causas ou timing do crescimento pessoal, ambas se focam nos stresses ou dificuldades ambientais como ímpeto primário para a mudança positiva. Com uma perspectiva diferente, o estudo prospectivo de Sheldon, Kasser, Smith, e

Share (2002) considerou um modo como o crescimento pessoal a curto prazo pode ocorrer na ausência de traumas fortes, transições de papéis, ou desafios ambientais – especificamente através dos processos proactivos de um ímpeto para atingir objectivos pessoais.

Os objectivos pessoais representam as tentativas dos indivíduos, por vezes experimentais e usualmente difíceis para atingir novos níveis de adaptação positiva nas suas vidas. Como os objectivos pessoais podem ser veículos importantes para a auto-descoberta e satisfação de necessidades psicológicas, os autores sugeriram que o processo auto-iniciado de perseguir e atingir objectivos com significado pessoal poderia permitir que as pessoas fizessem mudanças rápidas nos níveis de desenvolvimento psicossocial. Isto aconteceria porque a perseguição de objectivos, por definição, envolve mover-nos para longe do estado actual no sentido de algum valor de referência desejado. Assim, a perseguição bem-sucedida é provavelmente um suplemento de um pré-requisito importante do crescimento, nomeadamente, movimento ou mudança (Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002).

Por fim, Sheldon e Kasser (1995; cit in Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002) olharam para as tradições históricas de definição da integração da personalidade num de dois modos: em termos de unidade do self e integridade ou de coerência funcional ou estrutural. Chamaram ao conceito anterior integração orgânica e operacionalizaram-no avaliando o locus de causalidade percebido pelas pessoas em relação aos seus objectivos (se os objectivos tinha motivações internas ou externas). Os autores referem-se ao outro aspecto da integração da personalidade como integração sistémica e operacionalizaram-no como a percepção de que os próprios objectivos diários importantes estão ligados ou são regulados por “agendas” a longo prazo e futuros possíveis (Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002). Suportando a assumpção que estes construtos de objectivos estão relacionados com o nível actual de desenvolvimento da personalidade, Sheldon e Kasser (1995; cit in Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002) encontraram num estudo transversal que ambos tipos de integração se correlacionavam com os indicadores de crescimento relevante, como auto-actualização, abertura à experiência, vitalidade, e humor actual. Sheldon e Kasser (1998; cit in Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002) descobriram que quanto mais os projectos pessoais a curto prazo dos participantes reflectiam os seus valores e interesses subjacentes, e eram relevantes para os futuros positivos possíveis, mais

os participantes beneficiaram de atingir esses projectos, havendo mudanças no bem-estar (Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002).

## **5.2. Como funcionam as intervenções para o estabelecimento de objectivos**

Sheldon e Elliot (1999; cit in Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002) discutiram dois modos básicos como o progresso no sentido dos objectivos pode aumentar o bem-estar, que correspondem a modelos de bem-estar *bottom-up* e *top-down*. Em primeiro lugar, o processo de movimento para os objectivos pode fornecer às pessoas, muitas pequenas experiências de satisfação ao longo do caminho, que se acumulam para influenciar a sua emoção geral e as suas avaliações de crescimento. Por outro lado, atingir os objectivos pode resultar num bem-estar melhorado através de um caminho *top-down*. Por exemplo, o atingir de objectivos pode trazer mudanças positivas radicais no auto-conceito, ou circunstâncias de vida, mudanças estas que podem induzir viragens radicais na felicidade e julgamentos de crescimento. O atingir de objectivos pessoais também pode induzir mudanças importantes nas atitudes básicas da pessoa ou filosofias em relação à vida, que também podem transformar a disposição geral da pessoa e bem-estar (Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002).

Apesar de o caminho *top-down* para o bem-estar ser mais consistente com os modelos convencionais do crescimento da personalidade, que se focam na resolução de alguma crise, Sheldon, Kasser, Smith, e Share (2002) acreditam que o caminho *bottom-up* para o crescimento não deverá ser sub-estimado, pois as pessoas que têm muitas experiências satisfatórias pequenas, podem de facto atingir um maior bem-estar como resultado uma maior florescimento orgânico e saúde. Sob esta perspectiva, o crescimento pode envolver a mudança gradual ou incremental, assim como uma mudança repentina ou radical (Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002).

O estudo de Sheldon, Kasser, Smith, e Share (2002) desenhou uma intervenção experimental para ajudar os participantes a melhor atingir os seus objectivos pessoais e atingir o crescimento. O programa foi desenhado para melhorar o sentido de pertença dos participantes em relação aos objectivos listados, e também a habilidade para regular a sua experiência à medida que perseguem esses objectivos. Apesar de já ter sido realizada variedade de intervenções para aumentar o compromisso dos participantes com os objectivos, este foi o primeiro estudo em que



se tentou colocar os modelos do estabelecimento de objectivos a trabalhar para melhorar o bem-estar, crescimento e funcionamento geral dos indivíduos. Neste estudo, foram comprovados trabalhos anteriores que indicam que quanto mais integradas as pessoas estão, mais ajustadas emocional e funcionalmente estão (Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002; Novo, 2003). Por outro lado, o progresso para os objectivos em si previu aumentos relevantes nos resultados de crescimento, como uma vitalidade aumentada, bem-estar psico-social, equilíbrio dos afectos, e integração da personalidade, e também previu avaliações retrospectivas mais elevadas de auto-actualização e mudança positiva. Estas últimas descobertas suportam a assumpção que a perseguição de objectivos pode fornecer um caminho proactivo para o bem-estar e crescimento pessoal (Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002).

Os autores do estudo sugerem que para alguns indivíduos poderá ser necessária uma estratégia diferente. De certo modo, este programa focou-se no “porquê” dos objectivos, tentando ajudar os participantes a reconsiderar e talvez reenquadrar as razões de perseguirem determinados objectivos. No entanto, o “o quê” dos objectivos também está associado com a integração da personalidade e bem-estar. Isto é, alguns objectivos, pela sua natureza, podem ser inerentemente menos satisfatórios de perseguir e atingir. Se assim for, então alguns dos participantes, de modo a realmente beneficiar do programa, poderiam ter que escolher outros objectivos (Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002).

A investigação na área do desenvolvimento psicológico e da teoria da auto-determinação fornecem dados que sugerem que os objectivos de vida e o desenvolvimento psicológico são factores importantes na relação entre afecto positivo e a saúde física (Novo, 2003). Novo (2003) aponta que a construção de planos pessoais para a vida, a capacidade para enfrentar desafios cada vez mais complexos e de promover o crescimento contínuo, a satisfação e a criatividade são indicadores de desenvolvimento pessoal. Ryan e Deci (2000; cit in Novo, 2003) apontam para a relação entre os objectivos de vida, crescimento pessoal, e as necessidades psicológicas universais (competência, autonomia, e pertença), apontando que o envolvimento em projectos pessoais, intrinsecamente motivados, tem um forte impacto no bem-estar e saúde, enquanto a falta deste envolvimento está relacionada com a depressão e ansiedade. Deste modo, a existência de objectivos de vida e o envolvimento nos esforços de crescimento pessoal influenciam o modo

como se vive as experiências e fases de transição de vida, contribuindo positivamente para o BEP (Novo, 2003).

Assim, os objectivos pessoais podem ser focos particularmente aptos para intervenções informadas pela teoria para melhorar o ajustamento e florescimento pessoal, também porque se assume que as variáveis de objectivos são menos estáveis do que outros construtos da personalidade e porque se investe nos objectivos com uma considerável energia motivacional (Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002).

## **6. A Escrita expressiva e a Auto-revelação**

A literatura médica e psicológica estão repletas de evidências que as experiências traumáticas provocam problemas de saúde mental e física. Um ponto central da maioria das terapias é que falar acerca destas experiências é benéfico, e as meta-análises dos seus resultados indicam que virtualmente todas – independentemente da sua orientação teórica – trazem melhorias tanto na saúde física como psicológica. Uma característica não específica importante da terapia é que ela permite aos indivíduos traduzirem as suas experiências em palavras. O processo de auto-revelação em si, então, poderá ser tão importante como qualquer feedback que o cliente recebe do terapeuta (Pennebaker, 2002). Pennebaker (1989; cit in Neiderhoffer & Pennebaker, 2002) realizou sessões de escrita expressiva com estudantes, nas quais lhes pediu que escrevessem acerca dos seus sentimentos e pensamentos profundos em relação a experiências traumáticas. Uma das descobertas foi a tendência aparentemente intuitiva das pessoas para a revelação, já que quando lhes é dada a oportunidade para revelar aspectos profundamente pessoais da sua vida, fazem-no prontamente. Mesmo considerando que alguns participantes reportam chorar ou sentir um mal-estar profundo causado pela experiência, a maioria das pessoas reporta condiserar a experiência valiosa e significativa. (Neiderhoffer & Pennebaker, 2002; Pennebaker, & Chung, 2007).

Tem sido demonstrado que escrever acerca de experiências traumáticas produz melhorias na função imunitária, reduz as visitas ao médico por doença, e melhora o desempenho na escola e trabalho (Pennebaker, 2002; pp. 4). Para além disso, a falha em falar ou reconhecer experiências significativas está associada com problemas de saúde, actividade do sistema autonómico, e ruminações aumentadas.

### **6.1.Mudança de perspectiva através da escrita**

O interesse no método da escrita expressiva teve o seu início por volta de 1986. Desde esta altura, as publicações acerca do assunto têm surgido exponencialmente. Apesar de muitas investigações terem estudado os seus efeitos na saúde física, tem havido um interesse crescente em tópicos como a mudança de atitudes ou os estereótipos. A maioria dos estudos acerca da escrita tem pedido aos participantes que escrevam acerca de traumas ou problemas emocionais. No entanto, também tem sido demonstrado que o tópico da auto-revelação é um factor importante que se relaciona com diferentes benefícios, e mesmo quando escrevem acerca dos seus problemas, as pessoas tendem a escrever acerca de outros assuntos relacionados com eles, chegando mesmo por vezes a encontrar benefícios no trauma (Pennebaker, & Chung, 2007).

Nas últimas décadas têm surgido múltiplas explicações acerca dos benefícios da escrita. Como é natural, não existe uma explicação simples ou causal para um fenómeno complexo como a escrita expressiva. Os primeiros projectos da escrita foram guiados por uma teoria da inibição, face a descobertas que as pessoas que passam por traumas nas suas vidas e os revelam, demonstram maiores benefícios na saúde do que aqueles que não os revelam aos outros (Pennebaker, & Chung, 2007). Também no primeiro estudo acerca da escrita expressiva foi descoberto que as pessoas que não usavam palavras emocionais e apenas escreviam acerca dos factos do trauma, não experienciavam os benefícios da escrita. Assim, foi concluído que o reconhecimento das emoções promove as mudanças cognitivas, e apesar de este reconhecimento ser bastante importante, é sempre requerido algum trabalho cognitivo, pois a mera expressão emocional do trauma não é suficiente, e os ganhos na saúde parecem estar relacionados com a tradução das experiências em palavras (Pennebaker, & Chung, 2007).

Outra ideia em relação ao modo como a escrita tem estes efeitos benéficos, é que traduzir as experiências em palavras força algum tipo de estrutura às experiências em si. Pennebaker e Chung (2007) supõem que as experiências emocionais novas ou provocadoras tendem a permanecer na consciência até serem compreendidas ou extinguiem com o tempo. Uma vez traduzida em linguagem, no entanto, a experiência pode ser processada de modo conceptual, e através desta tradução, os indivíduos são capazes de organizar, estruturar e ultimamente assimilar tanto as suas experiências emocionais como os eventos que podem ter provocado as emoções.

Tem também sido avaliado e estudado o grau em que as pessoas utilizam palavras emocionais positivas e negativas quando escrevem acerca de eventos traumáticos, e tem-se demonstrado que quanto mais as pessoas utilizam palavras emocionais positivas, mais melhorias na saúde sentem. Por outro lado, o uso de palavras emocionais negativas tem uma associação curvilínea com os benefícios da escrita, e por este motivo, aqueles que escrevem poucas ou muitas palavras com este tom emocional são os que sentem menos benefícios neste processo (Pennebaker, & Chung, 2007).

Evidências crescentes demonstram que as pessoas retiram mais benefícios da escrita quando conseguem escrever uma história coerente e significativa. No entanto, estes últimos conceitos são bastante dúbios e o que pode ser significativo para uns poderá não o ser para todos. Os estudos de Pennebaker (Pennebaker, & Chung, 2007) têm demonstrado que quanto mais as pessoas mudam no seu estilo linguístico (principalmente no uso de pronomes), mais melhorias sentem de dia para dia. Esta descoberta sugere que a mudança nos pronomes usados reflecte uma mudança na perspectiva da pessoa. Os estudos acerca da relação entre o uso de palavras e resultados da escrita na saúde têm demonstrado que as pessoas que sentem mais benefícios, mudam de perspectiva, usam palavras emocionais positivas e constroem uma história. Assim, a capacidade de ver as experiências de modo positivo pode ser um aspecto crítico ao ajustamento bem sucedido (Pennebaker, & Chung, 2007; Ferreira, 2009). Segundo Pennebaker (cit in Ferreira, 2009) existe um processo activo de reavaliação e reenquadramento das situações problemáticas quando as pessoas escrevem acerca destas e usam termos cognitivos. As pessoas ganham uma nova compreensão dos acontecimentos, diferente e alternativa à anterior, e surge um novo significado para o acontecimento emocional de acordo com a nova perspectiva. Por outro lado, as pessoas conseguem encontrar benefícios e aspectos positivos nas experiências, relatando menos afecto negativo, angústia, pensamentos disruptivos e maior valor na vida. Concluindo, a escrita expressiva pode constituir-se como uma experiência correctiva, permitindo a descentração e análise da vida do sujeito, o que implica a mudança de perspectiva e a capacidade de afastamento do contexto que o rodeia (Ferreira, 2009).

## **6.2. Escrita expressiva positiva**

Existe um largo corpo de literatura que apoia a ideia que escrever acerca de experiências de vida importantes e particularmente traumáticas causa melhorias numa larga variedade de indicadores de bem-estar, saúde e ajustamento emocional (Burton & King, 2004, 2009; Sheldon & Lyubomirsky, 2006a). A maioria dos estudos acerca da escrita envolveram escrever repetidamente acerca de uma experiência emocional negativa, apesar de não haver evidências que este aspecto do paradigma da escrita expressiva seja um elemento essencial aos seus benefícios. As análises de Pennebaker e colegas (cit in Burton & King, 2004) sugerem que o foco emocional negativo não é uma característica essencial dos discursos que são mais provavelmente associados aos benefícios na saúde.

Pennebaker e Seagal (1999; cit in Burton & King, 2004) sugeriram que os estudos acerca da escrita de revelação poderão ser melhor compreendidos como promovendo a criação de fontes narrativas de significado – escrever é um modo de criar sentido de uma experiência de vida. Assim, a importância de criar uma narrativa coerente e ganhar uma compreensão da experiência tem começado a ser vista como um mecanismo crucial, subjacente aos benefícios da escrita. Se a construção de narrativas relativamente positivas e sensíveis acerca da experiência de vida é a chave para os benefícios da escrita, vale a pena considerar que esta construção poderá ser útil para uma larga variedade de experiências, que não apenas as negativas.

O papel potencial de palavras emocionais positivas nos benefícios da escrita é de algum modo suportado na pesquisa que demonstrou que as freiras que incluíram mais palavras emocionais positivas nas suas histórias de vida tinham uma maior probabilidade de viver até uma idade avançada (Burton & King, 2004). King e Miner (2000; cit in Burton & King, 2004), por outro lado, descobriram que escrever acerca dos aspectos positivos da experiência traumática estava associado com os mesmos benefícios na saúde que escrever acerca do trauma. King (2001a; cit in Burton & King, 2004) descobriu que os indivíduos que escreveram acerca dos seus melhores selves futuros possíveis mostravam benefícios na saúde assim como um bem-estar psicológico melhorado após a escrita. Com base nestes resultados, a investigadora sugeriu que escrever acerca de tópicos que permitem ao indivíduo ganhar insight acerca das suas prioridades, e compreender melhor o que as suas reacções emocionais significam, poderá facilitar a saúde física independentemente do tom emocional das escritas em si.

Burton e King (2004) investigaram se escrever acerca de um tópico importante (mas que não

seja intensamente negativo) poderá levar a benefícios na saúde física, examinando a escrita acerca de experiências emocionais intensamente positivas. Estes investigadores referem que poderão haver pelo menos dois modos pelos quais escrever acerca de experiências intensamente positivas melhora a saúde física. Em primeiro lugar, poderá ter o mesmo impacto no indivíduo que escrever acerca de experiências intensamente negativas. No entanto, contrastando os efeitos da disposição positiva e negativa nos processos cognitivos, os efeitos de escrever acerca de experiências positivas poderão diferir de modo central de escrever acerca de experiências negativas (Burton & King, 2004). Neste estudo, os participantes na condição de intervenção escreveram acerca de experiências intensamente positivas, e os participantes no grupo de controlo escreveram acerca de assuntos relativamente neutros (e.g., o seu horário, o seu quarto, e os seus sapatos). Escrever acerca das experiências positivas causou uma elevação na disposição positiva, apesar de não ter sido avaliada a sua manutenção ao longo do tempo (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005; Burton & King, 2004). Os participantes no grupo experimental avaliaram o exercício como engajador e importante, e usaram linguagem que reflecte os aspectos positivos e de insight da sua escrita. Foram encontrados efeitos “amortecedores” na saúde da escrita acerca de experiências intensamente positivas, mas não foram encontrados os mecanismos subjacentes a este efeito. Os investigadores especulam que a escrita poderá ter um efeito mais geral na auto-regulação. Burton e King (2004) sugerem que um modo de compreender melhor os benefícios da escrita acerca de experiências intensamente positivas, é adoptar uma abordagem mais geral de “história de vida”. McAdams (2001; cit in (Burton & King, 2004) sugere que a personalidade pode ser melhor compreendida através desta abordagem já que a narrativa da história compreende o self e assim, escrever acerca das experiências de vida pode ser compreendido como engajar no processo de auto-construção, e a articulação destas experiências através da escrita pode provocar a integração das experiências no self. Este processo (independentemente do tópico de escrita) pode ser relacionado com a auto-regulação melhorada já que o indivíduo chega a uma maior compreensão das suas necessidades, prioridades, emoções, etc. Sob esta perspectiva, escrever acerca de experiências de vida significativas é um meio de obter auto-compreensão, ou de ganhar um sentido mais articulado do self, e um meio de descobrir e criar objetivos de vida pessoais. Assim, o tópico da escrita tem apenas que ser importante e não necessariamente de tom negativo, de modo a trazer benefícios

para a saúde. Suportando isto, foram reportadas evidências de benefícios na saúde, particularmente nas mulheres, após a escrita acerca da filosofia de vida, um tópico não emocional mas engajador (Burton & King, 2004).

O modelo da construção e alargamento das emoções positivas também é adoptado por Burton e King (2004; 2009) para explicar o processo subjacente aos benefícios causados pela escrita expressiva. Como escrever acerca de uma experiência positiva, é em si, uma experiência positiva, e Fredrickson (2001; cit in Burton & King, 2009) sugeriu que ao cultivar as experiências positivas, os indivíduos podem melhorar o bem-estar pessoal e a saúde física, alguns investigadores questionaram-se se o afecto positivo poderia ser um mediador potencial dos benefícios da escrita sobre experiências positivas na saúde. Apesar do facto que escrever acerca de experiências positivas melhora certamente a disposição, estes efeitos são apenas uma parte do processo de revisitar eventos da vida positivos significantes. Examinar estas experiências de vida ricas através da escrita pode instalar uma visão expansiva do self e do mundo, e pode promover um alargamento cognitivo global, acima e além dos efeitos da escrita na disposição. Assim, até ao ponto em que escrever acerca de uma experiência emocional induz a disposição positiva, também se pode esperar que melhore as capacidades de coping dos indivíduos assim como a eficiência da tomada de decisões (Burton & King, 2004).

Burton e King (2009), tendo por base esta teoria, examinaram se escrever acerca de experiências intensamente positivas leva a uma cognição alargada assim como a benefícios na saúde, e se este espectro cognitivo alargado mediava os benefícios na saúde da escrita. Como era esperado, aqueles na condição de escrita positiva tinham uma melhor disposição após a escrita do que o grupo de controlo, e escrever acerca das experiências positivas levou a um foco atencional alargado e menos queixas de saúde física, sendo também reportado que o alargamento cognitivo mediou parcialmente o efeito da condição de escrita na saúde física. Enquanto o alargamento cognitivo levou a uma construção do recurso da saúde física, o afecto positivo não teve um papel central quer no alargamento ou na construção. As variáveis que se relacionaram com o alargamento (palavras emocionais positivas e negativas e a condição de escrita) fornecem pistas acerca da relação entre o foco cognitivo global e as experiências emocionais positivas. Este estudo mostra que o foco global em si, independentemente da sua relação com o afecto, poderá ser um estado adaptativo e benéfico, e que escrever acerca de experiências intensamente positivas

promoveu este foco. Essencialmente, este estudo demonstrou que enquanto a disposição positiva pode ser uma condição necessária para o alargamento cognitivo, tal disposição não é sempre suficiente para experienciar o pensamento alargado e derivar benefícios deste estado (Burton & King, 2009).

### **Capítulo 3 – Prevenção**

Na sua avaliação do funcionamento das pessoas e famílias, Dryfoos (1994; cit in (Weissberg, Kumpfer, & Seligman, 2003) sublinhou três conclusões que se têm mantido. Em primeiro lugar, uma proporção significativa das crianças não conseguirão crescer para se tornarem adultos contribuintes e bem sucedidos, a não ser que haja uma mudança grande nos modos como são ensinados e amados. Em segundo, apesar de as famílias e as escolas terem tradicionalmente tomado a responsabilidade por criar e educar as crianças, é necessária uma transformação para preencher estas obrigações mais eficazmente. Finalmente, são necessários novos tipos de recursos e de acordos de comunidade para apoiar o desenvolvimento dos jovens para que se tornem cidadãos e trabalhadores responsáveis, saudáveis e produtivos. Até aos finais dos anos 70, considerava-se que a prevenção primária seria um objectivo importante mas, os esforços para prevenir a doença mental e melhorar o desenvolvimento nos jovens não eram estruturados, recebendo uma atenção insuficiente. Durante os anos 80, os programas de prevenção com base teórica foram avaliados e apenas 14 puderam ser classificados como programas modelo. Apesar disto, hoje em dia existem numerosos programas de prevenção de qualidade a ser implementados (Weissberg, Kumpfer, & Seligman, 2003).

Tipicamente, a prevenção primária engloba a prevenção da doença, manutenção da saúde, e promoção e melhoramento da saúde. No entanto, alguns autores recomendam a distinção entre os esforços de prevenção e os de promoção, já que a última não parte de uma ênfase na doença, mas sim na melhoria do bem-estar. Este foco na saúde, em vez de na doença, é o que distingue a promoção da saúde da melhoria dos factores de protecção dentro de um modelo de redução do risco para as intervenções preventivas (Weissberg, Kumpfer, & Seligman, 2003). Vários teóricos recomendam o uso de abordagens mais largas de promoção da saúde e melhoria das competências que integrem estratégias para reduzir os factores de risco e para melhorar os factores protectores. É claro que os jovens que não abusam de drogas, não estão deprimidos e



não apresentam outros problemas podem mesmo assim ter uma falta de recursos para se tornarem adultos saudáveis, membros familiares cuidadores, vizinhos responsáveis, trabalhadores produtivos e cidadãos contribuidores. Os esforços de prevenção dos problemas junto dos jovens são mais benéficos quando são coordenados com tentativas explícitas para melhorar a sua competência, relações com os outros, e contribuições para a sua comunidade. Estes esforços servem uma função dual: como factores de protecção que diminuem os comportamentos problema e como fundações que apoiam o desenvolvimento saudável e o sucesso na vida (Weissberg, Kumpfer, & Seligman, 2003). Prevenir os problemas e promover os resultados positivos no contexto da programação de prevenção primária coordenada requer a integração de abordagens teóricas e estratégias de intervenção da ciência da prevenção, com as da psicologia positiva, ciência desenvolvimentista aplicada, construção e desenvolvimento) de competências, promoção da saúde, desenvolvimento positivo, resiliência e bem-estar (Weissberg, Kumpfer, & Seligman, 2003). Por outro lado, a ciência e prática com base na abordagem da PP podem ter o efeito directo de prevenir muitas das perturbações emocionais maiores, e tornar a vida dos clientes mais saudável a nível físico, e psicológico procurando o seu elevado potencial humano (Seligman & Peterson, 2007).

Seligman (2002) considera que existem forças humanas que agem como factores de protecção contra a doença mental: coragem, mente aberta para o futuro, optimismo, competência interpessoal, fé, ética de trabalho, esperança, honestidade, perseverança, e capacidade para o fluir e para o insight, para nomear algumas. Muita da tarefa de prevenção neste século será criar uma ciência de forças humanas cuja missão será compreender e aprender a promover estas virtudes nos mais jovens. Assim, tem sido sugerido que as intervenções da psicologia positiva poderão ser recursos úteis na construção de forças e bem-estar, assim como na prevenção de problemas. Por exemplo, Sheldon e Lyubomirsky (2006a) sugerem que os exercícios como os usados no seu estudo, podem funcionar mais como amortecedores ou fontes de resiliência do que como um meio para se tornarem ainda mais felizes.

### **1. Desenvolvimento positivo**

Existe uma atenção crescente acerca dos aspectos positivos da adolescência, como o desenvolvimento positivo, qualidade de vida, felicidade, funcionamento social (Ruini, et al.,

2009). Tem havido um pedido crescente da comunidade em geral por intervenções que promovem a competência, o otimismo, a compaixão, e outras forças nas crianças e adolescentes, já que há agora um maior reconhecimento da resiliência que estes programas podem promover. No entanto, em comparação com a remediação dos problemas, há pouca pesquisa acerca do desenvolvimento de qualidades positivas nos mais jovens (Gillham, Reivich, & Shatté, 2002).

Apesar de terem surgido nos últimos anos inúmeros programas de promoção do desenvolvimento positivo, as limitações apresentadas por estes tornam difícil uma avaliação precisa da sua eficácia. Apesar disto, Catalano e colegas (2002; it in Gillham, Reivich, & Shatté, 2002) realizaram uma revisão destes programas que trouxe importantes considerações. Em primeiro, os autores oferecem uma definição dos programas desenvolvimento positivo em jovens e tentam identificar construtos chave do desenvolvimento positivo. Em segundo, documentam o potencial poder das intervenções que se focam na construção de forças, e em terceiro, identificam muitos dos problemas na pesquisa sobre o desenvolvimento positivo, oferecendo sugestões para a melhorar. Por fim, os autores demonstram que o desenvolvimento positivo nos jovens e a prevenção estão intimamente ligados, e que o primeiro pode ser um recurso útil guiando a segunda (Gillham, Reivich, & Shatté, 2002). Os programas revistos por Catalano e colegas (2002; it in Gillham, Reivich, & Shatté, 2002), para além de terem uma perspectiva de desenvolvimento positivo juvenil, têm sido apontados como programas de prevenção das perturbações de internalização e de externalização. Assim levanta-se a questão acerca da diferença entre os dois tipos de programas já que o desenvolvimento positivo nos jovens não está bem definido. Nesta revisão, os programas de desenvolvimento positivo são definidos como intervenções que são entregues universalmente ou a crianças em risco. Mas, em comparação com as intervenções preventivas típicas, os anteriores focam-se na promoção ou construção de qualidades positivas nas crianças e no desenvolvimento da criança em contexto social. A revisão de Catalano e colegas (2002; it in Gillham, Reivich, & Shatté, 2002) identifica também vários construtos do desenvolvimento positivo na juventude. Estes incluem a competência social, emocional e cognitiva, relacionamento, resiliência, auto-eficácia, identidade positiva, normas pró-sociais, e mente aberta para o futuro. No entanto, poderão existir muitos mais construtos que ainda não foram focados. Outra estratégia importante nesta área, é identificar forças e qualidades

altamente valorizadas na sociedade como a coragem, liderança, autenticidade, bondade, e generosidade, o que pode ser útil no desenvolvimento de novos programas. A promoção as forças e competências é um objectivo partilhado da pesquisa no desenvolvimento positivo dos jovens e da psicologia positiva. No entanto, enquanto a psicologia positiva se foca directamente nos resultados positivos como a alegria, preenchimento ou desenvolvimento do talento, a maioria dos programas de desenvolvimento para jovens foca-se na prevenção de comportamentos problema, ou seja, as competências a que os últimos se dirigem são conceptualizadas como mediadores ou factores de protecção dos resultados negativos, em vez de como qualidades que podem ajudar as crianças a florescer (Gillham, Reivich, & Shatté, 2002).

## **2. Intervenções escolares de promoção do bem-estar e saúde mental**

Um setting ideal para a promoção das relações interpessoais e o funcionamento óptimo na juventude é a escola. As escolas podem ser concebidas não só para desenvolver os processos de aprendizagem e educacionais, mas também como “instituições positivas” para a facilitação do desenvolvimento humano e social. Isto parece ser particularmente importante sob o ponto de vista dos crescentes episódios de bullying nas escolas secundárias, dificuldades comportamentais e de aprendizagem e abandonar precoce da escola (Ruini, et al., 2009). Algumas investigações mostraram que um bom clima emocional e social nas escolas secundárias está associado com maior sucesso académico, resolução de problemas, e auto-estima dos estudantes, que também apresentam menos problemas psicológicos e comportamentais. Propor programas escolares com base na psico-educação emocional é assim importante, mas deve haver cuidado com o tipo de intervenção a ser realizada. Aumentar o bem-estar psicológico por meio das intervenções escolares, estruturadas e focadas na promoção da função óptimo, podem resultar na melhora do funcionamento humano, estilos de coping e processos de desenvolvimento na juventude (Ruini, et al., 2009).

Muitas intervenções escolares têm sido propostas e validadas. No entanto, nenhum destes programas se dirigiu especificamente a assuntos como as características do bem-estar na adolescência, os factores relacionados com a sua promoção e se estes factores também podem afectar a vulnerabilidade individual ao stress, os distúrbios psicológicos e o desajustamento social na adolescência (Ruini, et al., 2009). Markham e Aveyard (2003; cit in Ruini, et al., 2009)

propuseram um modelo de escolas promotoras de saúde com base no funcionamento humano óptimo. De acordo com os autores, a saúde está altamente relacionada com o funcionamento humano, e a realização de capacidades essenciais como o raciocínio prático e afiliação, são necessários para os estudantes funcionarem bem.

Ruini e colegas (2009) consideram que o modelo de Ryff de bem-estar psicológico também pode ser aplicado com crianças e adolescentes porque possuir níveis altos nas seis dimensões, representa vários passos importantes a ser atingidos durante um processo de desenvolvimento óptimo. Esta orientação parece ser particularmente relevante no setting desenvolvimentista porque sublinha a realização do potencial humano e das forças individuais, através de seis dimensões: autonomia, mestria ambiental, relações interpessoais positivas, crescimento pessoal, propósito na vida e auto-aceitação. Estes autores testaram a eficácia de um programa escolar para a promoção do bem-estar psicológico e funcionamento humano óptimo na adolescência de acordo com a perspectiva *eudaimonica*, tendo por base as seis dimensões apresentadas por Ryff, assim como a TBE. Os resultados do primeiro estudo com este programa tinham demonstrado uma diminuição da ansiedade e elevação do bem-estar nas crianças. Na investigação de Ruini, e colaboradores (2009), este programa escolar preliminar foi melhorado e adaptado para uma população adolescente, e foi comparado com uma intervenção placebo sobre a atenção no setting da escola secundária. Os resultados do estudo mostram que a intervenção foi eficaz na promoção do bem-estar psicológico, com uma referência particular no crescimento pessoal, em comparação com o grupo de controlo. Para além disto, também se demonstrou eficaz na diminuição do mal-estar, em particular a ansiedade e somatização. Os autores consideram que isto sugere que a TBE escolar pode ter implicações clínicas importantes do ponto de vista da alta prevalência documentada de sintomas somáticos em crianças e adolescentes, especialmente nas raparigas (Ruini, et al., 2009). Neste estudo, o efeito na diminuição da ansiedade foi mantido no follow-up. Este efeito a longo prazo é provavelmente devido ao facto de que aumentar o bem-estar psicológico dos indivíduos e promover o seu funcionamento óptimo pode resultar em mudanças pessoais duradouras que agem como factores de protecção contra o stress e futuras adversidades (Ruini et al., 2009).

As intervenções escolares para prevenir a depressão na juventude foram principalmente cognitivo-comportamentais e apesar de os seus efeitos a curto prazo serem positivos, a sua

eficácia preventiva a longo prazo ainda é controversa. Ruini, e colaboradores (2009) consideram que em settings desenvolvimentistas, promover o desenvolvimento positivo e construir forças individuais pode ser mais benéfico a longo prazo do que simplesmente a direcção para os sintomas depressivos ou ansiogénicos.

## **PARTE II – ESTUDO EXPLORATÓRIO**

### **Capítulo 4 – Metodologia**

#### **1. Procedimentos gerais**

##### **1.1.O instrumento**

O instrumento em análise neste estudo, e que permitiu a recolha de dados foi criado por Vasco Gaspar com base na pesquisa de vários autores. Segundo o autor deste instrumento, foram recolhidas várias das actividades ao longo do tempo, surgindo mais tarde uma compilação das mesmas. Após estar finalizado, o instrumento foi disponibilizado ao público em geral, de forma gratuita através da internet. Apesar de algumas das actividades serem conhecidas e trabalhadas na literatura da psicologia positiva já há alguns anos, outras eram conceptualmente menos conhecidas ou identificáveis, tornando-se mais difícil rastrear a sua origem. Por este motivo, apresentou-se anteriormente uma pequena referência aos desenvolvimentos teóricos que explicam como tais exercícios podem funcionar, e como podem trabalhar para aumentar o bem-estar, ou potenciar outras emoções positivas que poderão influenciar a satisfação com a vida. Segue-se uma pequena apresentação dos exercícios diários que se apresentaram aos participantes deste estudo, e que compunham o instrumento utilizado. Para além destes exercícios, o instrumento contém secções de auto-avaliação e de avaliação dos progressos, assim como outros elementos que não serão aqui apresentados, visto que também não foram oferecidos a esta amostra. Este diário é constituído por três partes, a realizar ao longo do dia. A primeira secção, “Ao acordar”, é constituída por um conjunto de exercícios, que consiste na listagem de vários aspectos positivos pessoais e referentes à vida da pessoa, assim como um exercício de estabelecimento de objectivos. É proposto que esta parte se realize durante a manhã, como o nome diz “Ao acordar”, podendo ser realizada em apenas 5 minutos. Podemos considerar que existem duas partes nesta secção do instrumento: uma primeira constituída pelos exercícios “Uma pessoa de quem gosto”, “Uma coisa de que gosto/diverte/faz feliz”, “Uma coisa de que me orgulho”, “Uma ideia”; e a segunda, onde se pede aos participantes que escrevam “Dois pequenos objectivos para hoje” e “Porque é importante atingir esses objectivos”. Considerando a primeira parte desta primeira secção, podemos observar que, à excepção do último destes exercícios, pede-se aos participantes que listem aspectos positivos acerca das suas vidas,

pensando nas coisas, pessoas, ou aspectos nas suas existências de que gostam ou se orgulham. Assim, supôs-se que estas actividades fossem promover a gratidão, visto que promovem um foco nos aspectos positivos da vida dos quais se gosta e que fazem a pessoa feliz.

Não foi possível uma exploração aprofundada da actividade “Uma ideia”. Colocou-se a hipótese de esta promover a criatividade, já que propõe à pessoa que pense em algo novo pela manhã todos os dias. Considerando que esta investigação foi guiada por métodos exploratórios, sendo a teoria derivada dos resultados, e considerando que não foi dada atenção a este exercício pelos participantes nas suas respostas, optou-se por uma exploração mais aprofundada daquelas actividades que foram referidas como causando o maior impacto.

A segunda parte da primeira secção, “Dois pequenos objectivos para hoje” e “Porque é importante atingir esses objetivos”, tem por base as teorias que proclamam que a perseguição de objectivos é benéfica para a felicidade e crescimento psicológico que foram apresentadas ao longo da Parte I. Considerando as teorias apresentadas anteriormente, nota-se que este exercício se afasta ligeiramente dos propostos nas intervenções encontradas. Aqui é pedido aos sujeitos que estabeleçam objectivos que podem ser aspectos simples das suas vidas, ou mais globais que se inserem no contexto de um objectivo global de vida. Por outro lado, e como foi referida anteriormente a importância dos motivos e valores intrínsecos no estabelecimento de objectivos, é de referir que o exercício contido no instrumento pede aos sujeitos que reflectam acerca dos motivos porque estabelecem determinados objectivos. Assim, apesar de não haver uma intervenção directa sobre este aspecto, há uma indução de reflexão acerca deste assunto, o que poderá ter algum efeito sobre os sujeitos.

A secção intermédia do instrumento é constituída por duas actividades de consulta. A primeira, chamada “Ponteiros para o dia-a-dia” foi construída com base no trabalho de Covey, Sharma, Boyatzis e outros investigadores (cit in Gaspar, 2009). É referido pelo autor que “esta secção serve como lembrete acerca da importância de mantermos a harmonia e dá-nos algumas dicas de actividades que podem ser realizadas para potenciar cada uma das áreas” (Gaspar, 2009; pp.10), existindo também um espaço em branco para acrescentar uma actividade pessoal em cada área. A segunda actividade desta secção chama-se “Caixa de Ferramentas”. Foi referido aos participantes que, no caso de terem algum problema na sua vida enquanto realizavam o diário, deveriam escrever o seu problema nesta caixa. Abaixo do espaço para este efeito, existe uma

nova caixa, onde é pedido que se escreva novamente qual é o problema, mas alterando a estrutura da frase para “Gostava de... mas...”, sendo apontado pelo autor que “muitas vezes refugiamo-nos atrás de um «mas» para não agir” e que o objectivo desta actividade lutar contra esta situação. É então pedido aos sujeitos que, nesta frase, substituam a palavra “mas” por “e”, de algum modo substituindo aquilo que antes era uma limitação para resolver o problema, por uma constatação dessa limitação, e a consciência de uma possível solução. Por fim, os sujeitos devem acrescentar no final desta frase “Então...”, de modo a surgir a possibilidade de haver uma direcção do pensamento para as soluções. É referido pelo autor que escrever qual é o problema “é uma das mais eficazes actividades para reformular a forma como vemos um problema, pois ganhamos distanciamento, aceitamo-lo melhor e ganhamos «espaço» para agir” (Gaspar, 2009; pp. 10).

A secção final deste instrumento também pode ser repartida em três partes. A primeira é constituída pelo exercício “Três coisas positivas que me aconteceram hoje”, tendo sido referido aos participantes do estudo que poderiam anotar qualquer tipo de aspectos positivos que lhes tivessem acontecido, por mais pequenos que fossem. Este é provavelmente o exercício que tem sido mais utilizado na literatura da psicologia positiva, estando entre aqueles que apresentam a maior eficácia. Apesar de ser semelhante ao exercício dos estudos de Emmons e McCullough (2003), Sheldon e Lyubomirsky (2006a) e de Seligman, Steen, Parks e Peterson (2005) constitui-se como ligeiramente diferente, já que não se pede aos participantes que pensem em aspectos na vida global que os façam sentir-se agradecidos. O exercício parece dirigir-se a aspectos mais pequenos e rotineiros da vida, já que se pede que seja realizado diariamente, pelo que será eventualmente mais difícil para os participantes pensarem nos aspectos na sua vida pelos quais se sentem mais agradecidos. Parece que esta vertente do exercício “Três Bênçãos”, que se dirige mais a uma maior apreciação dos aspectos pelos quais os participantes se sentem agradecidos, está melhor representada na primeira secção, quando é pedido que pensem, por exemplo, numa pessoa de quem gostam, ou numa coisa que os faça felizes, propondo aos sujeitos que considerem áreas da sua vida pelas quais alguns aspectos os fazem sentir gratos.

A actividade seguinte, “Uma coisa que foi diferente do dia de ontem” não foi encontrada na literatura psicológica. No entanto, supõe-se que se enquadre no âmbito das tarefas de direcção do pensamento, já que o seu objectivo é tomar consciência das actividades rotineiras e, por outro lado, estimular os participantes a fazer algo de novo (Gaspar, 2009). Assim, esperou-se que este



exercício promovesse nos participantes pelo menos uma maior consciência do dia-a-dia, pois a realização do diário com um limite de tempo, poderá ter afectado este segundo objectivo do exercício.

Por fim, o último exercício, “Estou feliz porque tenho/sou/fiz” é referido pelo autor como “o exercício de gratidão”, já que o seu objectivo é o foco em algo que faz a pessoa feliz. Este exercício parece também estar próximo do exercício “Três bênçãos”, já que pela sua sua instrução, dirige mais a pessoa para um aspecto global da vida que a faz sentir agradecida.

### **1.2.A apresentação do estudo e as instruções**

Durante um breve período de aproximadamente 15 minutos da aula de Psicologia foi apresentada e oferecida aos estudantes uma versão reduzida do diário Zorbuddha (ANEXO B). Foi feito um pequeno resumo do diário, assim como de cada exercício contido no mesmo. Esta apresentação teve por base as instruções contidas no instrumento, sendo apenas focados os seus pontos chave. Após ser resumido o conteúdo do instrumento e ser brevemente explicado o seu objectivo e realização, foi pedido aos estudantes que realizassem aquele diário por um período de 7 dias. Foi explicado que o diário não deveria ser entregue, já que os dados contidos no mesmo eram privados e pessoais. No entanto, foi pedido que respondessem a duas questões de reflexão. Estas duas questões reflectem dois momentos de avaliação, sendo que a primeira questão foi respondida antes da realização do diário, e a segunda após a realização do mesmo. No primeiro momento de avaliação, foi pedido aos estudantes que se identificassem com o seu número de aluno e que indicassem a sua idade e género. Segue-se a primeira questão apresentada:

*“Fala um pouco acerca de ti, tendo em conta aspectos como: As tuas características pessoais; as pessoas que são importantes para ti; os aspectos a que dás mais e menos importância na tua vida; as coisas a que dás mais atenção no teu dia-a-dia; o modo como geres a tua vida (Estabeleces objectivos a longo prazo para a tua vida, ou preferes não fazer planos e viver o dia-a-dia?); o modo como resolves os problemas que te surgem na vida”*

Com esta questão pretendia-se conhecer os participantes de modo a poder avaliar melhor o potencial processo de mudança após o preenchimento do diário no segundo momento. Na semana seguinte à apresentação do instrumento aos participantes, estes foram novamente visitados, e os seus relatos do primeiro momento foram recolhidos. Nesta altura, os estudantes

foram incentivados novamente a realizar o diário, pois apesar de alguns dos estudantes já terem iniciado a sua realização, outros ainda não. Nesta segunda visita, foi pedido aos estudantes que realizassem a segunda reflexão sendo dada a seguinte instrução:

*“Gostava que escrevesse um pequeno texto sobre a experiência de preencher o Zorbuddha e que tivesses em atenção os seguintes pontos: Que impacto achas que este diário teve na tua vida? Aspectos positivos/negativos; foi fácil/difícil; o que melhorou? Como foi a experiência? Que mudanças experienciaste? O que descobriste de novo? Em que áreas notaste um maior impacto? Sentiste alguma mudança nas tuas experiências? Foram mais variadas? Em que medida mudaram os teus objectivos, projectos ou desejos pessoais? Em que medida mudou a tua atitude face à vida? Encaras os problemas de maneira diferente? Que forças pessoais achas que construístes?”*

Para além destas questões foi pedido aos estudantes que se identificassem através do seu número de aluno, sendo novamente pedido que referissem a sua idade e género. Foi também pedido que referissem o número de dias em que o diário foi realizado, se realizaram todos os exercícios todos os dias, ou se por vezes não fizeram alguns exercícios, sendo pedido que referissem quais os exercícios que não tinham realizado. Por fim, foi pedido que apontassem quantas vezes realizaram o exercício “Caixa de Ferramentas” e quantas vezes consultaram o exercício “Ponteiros para o dia-a-dia”. Na semana que se seguiu a este pedido, foi realizada uma terceira visita à escola e neste momento começaram a ser recolhidos alguns dos relatos que constam da amostra documental. Outros estudantes enviaram os relatos por e-mail, e ainda outros enviaram mais tarde, a reflexão relativa ao primeiro momento de avaliação. Foi realizada outra visita, na qual foram recolhidos outros relatos. No decorrer do processo, os jovens foram continuamente incentivados a realizar a tarefa, sendo esclarecidas algumas das suas dúvidas e com o objectivo de manter a sua motivação para a tarefa. As respostas dos sujeitos encontram-se no ANEXO A.

### **1.3. Processo de selecção da amostra de participantes**

A amostra seleccionada é uma amostra não clínica de estudantes do 12º ano da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho na Figueira da Foz. Esta amostra foi seleccionada após pedido formal ao Conselho Directivo da escola, sendo escolhida uma turma do 12º ano, que foi contactada no âmbito da disciplina de Psicologia. Após apresentação do estudo aos estudantes

foi-lhes referido que a sua participação seria voluntária, sendo garantida a total confidencialidade e anonimato dos dados, e sendo também referido que seriam identificados através do seu nº de aluno. O estudo foi apresentado a 24 alunos, sendo o instrumento oferecido a todos, deixando-lhes a liberdade de escolha em relação à sua participação.

#### **1.4. Processo de selecção da amostra documental**

Entre os 24 estudantes mobilizados, 15 entregaram a 1ª Reflexão (10 do sexo feminino e 5 do sexo masculino). Entre estes 15 alunos, apenas 9 entregaram a 2ª Reflexão, sendo que um dos alunos, entregou a folha para a reflexão que tinha sido oferecida em branco.

Guerra (2010; pp.43) refere que “as características da análise qualitativa não facilitam uma definição à priori do universo de análise, porque, em primeiro lugar, a pesquisa qualitativa é muito maleável, o objecto evolui, a amostra pode alterar-se ao longo do percurso; e, por outro lado, é difícil (se não mesmo impossível) definir uma amostra sem fazer referência ao processo de construção do objecto; assim, é quase impossível definir uma amostra para as análises qualitativas, dada a diversidade de objectos e métodos.”. Deste modo, após a leitura flutuante de todas as reflexões e breve análise das mesmas optou-se por estabelecer como critério de selecção da amostra, a realização da tarefa (preenchimento do diário Zorbuddha) e entrega das duas reflexões.

Segundo Flick (2002) as decisões em relação à amostra não podem ser feitas em isolamento, já que não há estratégia ou decisão que seja correcta em si mesma. Assim, a conveniência da estrutura e conteúdo da amostra, e a conveniência da estratégia escolhida para obter ambos, apenas se pode avaliar em relação à pergunta de avaliação do estudo e em função do grau de generalizabilidade que se procura (Flick, 2002).

Deste modo, os casos seleccionados devem ser capazes de representar a relevância do fenómeno que queremos estudar segundo a experiência dos participantes acerca do fenómeno (Flick, 2007). Maxwell (2005), citado por Flick (2007) sublinha que a amostragem deve ser orientada no sentido de recolher a heterogeneidade do campo permitindo a maior comparação possível. Se os casos na nossa amostra são demasiado similares, será difícil fazer comparações significativas entre eles, mas se forem demasiado heterogéneos, será difícil identificar características em comum.

Considerando todos estes aspectos e o critério referido acima como o escolhido para a selecção da amostra, esta foi reduzida a 8 sujeitos, 5 do sexo feminino e 3 do sexo masculino.

### 1.5. Caracterização da amostra

Sujeito	Idade	Género	Nº de dias em que realizou ou diário
1	18	F	5
2	17	F	4
3	18	F	5
4	18	M	4
5	20	M	5
6	18	M	5
7	18	F	4
8	17	F	5
X	18	-	4,625 $\approx$ 5

Quadro nº1 – Caracterização dos sujeitos que constituem a amostra

## 2. Investigação qualitativa

Denzin e Lincoln (2005; cit in Flick, 2007) definem a investigação qualitativa como uma actividade situada que localiza o observador no mundo, consistindo num conjunto de práticas interpretativas, e de materiais que tornam o mundo visível, e o transformam, tornando-o numa série de representações. Neste nível, a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa e naturalista em relação ao mundo, o que significa que os investigadores qualitativos estudam os objectos nos seus ambientes naturais, tentando fazer sentido ou interpretar os fenómenos em termos dos significados que as pessoas lhes dão. Segundo Gauthier (1987; cit in Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 2005), a tradição de investigação qualitativa, consiste essencialmente em estudar e em interagir com as pessoas no seu terreno, através da sua

linguagem, sem recorrer a um distanciamento que levaria ao uso de formas simbólicas estranhas ao seu meio.

Assim, como se pretendia investigar de forma exploratória os potenciais impactos da realização do instrumento Zorbuddha na vida dos estudantes, optou-se pelo uso de documentos escritos de modo a preservar as significações subjectivas dos sujeitos acerca da realização e experiência da tarefa. A investigação qualitativa usa o texto como material empírico, e inicia-se a partir da noção de construção social das realidades em estudo, está interessada nas perspectivas dos participantes, e nas práticas e conhecimentos diários em relação ao objecto em estudo. Os métodos devem ser apropriados a este assunto, e devem ser suficientemente abertos para permitir uma compreensão do processo ou relação (Flick, 2007). Deste modo, esperou-se que as questões colocadas aos sujeitos, fossem suficientemente abertas para permitir uma reflexão aprofundada acerca da sua experiência subjectiva em relação à realização diária dos exercícios. Por outro lado, esperou-se também que a reflexão acerca da experiência pessoal subjectiva através da escrita fosse possibilitar uma maior riqueza de resultados, guiando assim uma descoberta contínua com base nos resultados recolhidos. Levanta-se assim a hipótese de o próprio processo de escrita, como processo de estruturação do conhecimento acerca do próprio, pudesse ter alguns efeitos nos sujeitos tanto no primeiro como no segundo momento. Pretendia-se compreender o impacto diferenciado dos exercícios na experiência subjectiva dos estudantes, o impacto total da conjugação específica dos exercícios, assim como algumas limitações percebidas pelos participantes em relação à realização diária de um instrumento deste tipo. De modo geral, foi pedido aos sujeitos que reflectissem criticamente em relação à realização da experiência, em relação a mudanças subjectivas percebidas em si, e em relação aos aspectos que poderiam ter funcionado melhor consigo.

### **2.1. Análise de Conteúdo (AC)**

Como Flick (2002) refere, o objecto de estudo é o factor determinante para escolher um método. Os objectos não se reduzem a variáveis individuais, mas estudam-se na complexidade e totalidade no seu contexto quotidiano. Cada método tem por base uma compreensão específica do objecto e os métodos qualitativos não se podem considerar independentemente do processo de investigação e do problema em estudo. Estão incorporados especificamente no processo de

investigação e compreendem-se e descrevem-se melhor usando uma perspectiva de processo. São critérios fundamentais na IQ que as descobertas se fundamentem no material empírico e que os métodos sejam seleccionados e aplicados apropriadamente ao objecto em estudo (Flick, 2002). Face à natureza dos dados recolhidos (documentos escritos), foi escolhida como técnica de análise do material a Análise de Conteúdo (AC), já que esta se constitui como um conjunto de técnicas de análise das comunicações (Bardin, 2009).

A análise documental pode ser definida como uma operação ou conjunto de operações que visam representar o conjunto de um documento de forma diferente do original, de modo a facilitar a sua consulta e referenciação. O propósito deste método é atingir o armazenamento, e facilitação do acesso ao observador, de tal forma que este obtenha o máximo de informação (aspecto quantitativo), com o máximo de pertinência (aspecto qualitativo) (Bardin, 2009). A interpretação de dados está no centro da pesquisa qualitativa e a interpretação de textos em particular, serve para desenvolver a teoria e ao mesmo tempo é a base para a decisão acerca dos dados adicionais a recolher. Uma das metas da interpretação de textos é reduzir o texto original parafraseando, resumindo, ou categorizando (Flick, 2002). A AC não é um método mas um conjunto de técnicas, que utilizamos o procedimento normal da investigação – o confronto entre um quadro de referência do investigador e o material empírico recolhido. Assim a AC tem uma dimensão descritiva que visa dar conta do que foi narrado, e uma dimensão interpretativa que decorre das interrogações do analista face ao objecto em estudo. Por fim, há o recurso a um sistema de conceitos teórico-analíticos cuja articulação permite formular regras de inferência (Guerra, 2010).

Neste estudo, pretendeu-se conhecer e avaliar de modo exploratório as percepções subjectivas dos sujeitos acerca do impacto da realização da tarefa sugerida, na sua vida e funcionamento psicológico global. A AC organizou-se ao longo de três fases: a pré-análise, a exploração do material, e o tratamento de resultados, inferência e interpretação (Bardin, 2009). Segundo Bardin (2009), a fase de pré-análise tem três missões: a escolha dos documentos a serem submetidos a análise, a formulação das hipóteses e dos objectivos e a elaboração de indicadores que fundamentam a interpretação final. Assim, e como referido anteriormente, considerando que estes factores não se sucedem, apesar de se manterem estreitamente ligados uns aos outros, a escolha dos documentos foi dependente dos objectivos da investigação, e o objectivo apenas foi

possível considerando os documentos disponíveis. Assim, a pré-análise teve por objectivo a organização, apesar de esta ser composta por procedimentos abertos e não estruturados, por oposição à exploração sistemática dos documentos. O primeiro contacto com os documentos, a leitura “flutuante”, permitiu conhecer melhor o texto e assim foram emergindo as hipóteses. A escolha dos documentos foi realizada após variadas leituras “flutuantes”, face à riqueza do material recolhido, optando-se por uma redução da amostra documental de modo a delimitá-la aos objectivos do estudo. Por outro lado, foram tidas em conta as regras da exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência, reduzindo o corpus para um conjunto de 16 documentos escritos no total, 2 por cada sujeito, um em cada momento de avaliação (Bardin, 2009).

Henry e Moscovici (1968; cit in Bardin, 2009; pp.125) privilegiam os procedimentos exploratórios (onde “o quadro de análise não está determinado” e em que “se parte de uma colocação em evidência das propriedades dos textos”), em relação àquilo a que chamam procedimentos fechados. Os procedimentos fechados são métodos de observação caracterizados essencialmente por técnicas taxionómicas, que funcionam segundo o mecanismo da indução e servem para experimentação de hipóteses. Os procedimentos de exploração, por outro lado, permitem apreender as ligações entre as diferentes variáveis, facilitando a construção de novas hipóteses, já que funcionam segundo o processo dedutivo (Bardin, 2009). Nesta investigação, após a constituição do corpus e organização da análise, foi atribuído um número de sujeito a cada participante. Assim, após sistemáticas leituras “flutuantes” verticais dos documentos, foram surgindo os assuntos emergentes com relevância para a presente análise. Os documentos foram manualmente transcritos para computador, seguindo-se a sua edição de acordo com os assuntos emergentes. Como unidade de registo foi escolhido o tema de modo a abranger o máximo de temas possíveis, suscitados pelos participantes.

A fase de exploração do material, segundo Bardin (2009; pp.127) “não é mais do que a aplicação sistemática das decisões tomadas” na fase anterior. A codificação, segundo Holsti (1969), “é o processo pelo qual os dados em bruto são transformados sistematicamente e agregados em unidades, as quais permitem uma descrição exacta das características pertinentes do conteúdo” (cit in Bardin, 2009; pp.129). A unidade de registo é a unidade de significação a codificar e corresponde ao segmento de conteúdo a considerar como unidade de base, visando a

categorização e a contagem frequencial. Como esta pode ser de natureza e de dimensões muito variáveis (Bardin, 2009), neste trabalho escolheu-se um nível semântico, considerando que o tema é a unidade de significação que se liberta naturalmente de um texto analisado, segundo critérios relativos à teoria que serve de guia à leitura. Fazer uma análise temática consiste na descoberta dos “núcleos de sentido” que compõem a comunicação. A sua presença, ou frequência de aparição podem significar alguma coisa para o objectivo analítico escolhido (Bardin, 2009). As regras de enumeração, relacionadas com o modo de contagem das unidades de registo, consideram a presença *versus* ausência no texto de certos elementos, presença esta que podem ser significativa, funcionando neste caso como um indicador. A frequência, por outro lado, é a medida mais frequentemente usada, e considera-se que a importância de uma unidade de registo aumenta com a frequência de aparição (Bardin, 2009). O critério de categorização escolhido foi semântico, sendo criado um sistema de categorias e subcategorias após a reorganização dos núcleos de sentido provenientes da análise do corpus. Assim, as categorias não foram inicialmente definidas, já que a análise foi guiada pela exploração. O processo estruturado de categorização inicia-se com o isolamento dos elementos (inventário), prosseguindo para a sua repartição e imposição de organização nas mensagens (classificação). “A AC assenta implicitamente na crença de que a categorização (passagem de dados em bruto a dados organizados) não introduz desvios (por excesso ou por recusa) no material, mas que dá a conhecer índices invisíveis, ao nível dos dados em bruto (Bardin, 2009; pp.147)”. A categorização pode resultar de um sistema de categorias que não é fornecido, mas que resulta da classificação analógica e progressiva dos elementos (Bardin, 2009). Assim, foram respeitadas as regras da exclusão mútua, homogeneidade, pertinência, objectividade, e produtividade.

### **3. Discussão dos Resultados, Conclusões e Limitações do presente estudo**

Considerando que as grelhas utilizadas para a análise se encontra nos ANEXOS C e D, e que a apresentação aprofundada dos resultados se encontra no Anexo E, aqui apenas serão feitas referências a uma discussão mais geral dos mesmos, assim como às conclusões mais importantes encontradas. Como já foi referido, o objectivo geral deste estudo foi analisar os impactos de um instrumento, suportado na psicologia positiva, nas vidas e atitudes dos estudantes do ensino secundário, de uma amostra não clínica. Como instrumento gratuito que é, e estando acessível a



todos através da internet, este instrumento em formato de diário tem a potencialidade de se espalhar na população em geral, pelo que faz todo o sentido avaliar o seu impacto, assim como as suas possíveis limitações, de modo a reunir um maior conhecimento à volta do mesmo, sendo assim possível, caso se justifique, melhorá-lo. Como Guerra (2010; pp.40) refere, neste tipo de análise não faz sentido “falar de amostragem, pois não se procura uma representatividade estatística, mas sim uma «representatividade social»”. Assim, como é evidente neste estudo, os resultados não poderão ser generalizados a uma população geral ou mesmo a uma população específica desta faixa etária, face ao reduzido número de participantes. No entanto, e considerando o seu estatuto de investigação exploratória, este estudo poderá servir de base para investigações futuras acerca deste instrumento, ou mesmo dos exercícios nele contidos e impactos provocados pelos mesmos.

No primeiro momento, foi feita uma caracterização da amostra bastante aprofundada. A partir daqui foi possível conhecer melhor a diversidade de jovens que participou no estudo, sendo recolhidas as suas características e visões do mundo em relação às áreas de impacto esperadas e derivadas de estudos anteriores. Assim, é possível retirar dos dados, que os jovens são uma população bastante virada para os outros, como é referido no tema “Aspectos mais importantes na vida”. Os participantes referem os Factores Interpessoais como os mais importantes nas suas vidas em comparação com os outros seleccionados (Factores de aprendizagem e orientação para o futuro profissional, e Factores de bem-estar e equilíbrio pessoal). Considerando a faixa etária escolhida para a amostra em estudo, é normal que nesta fase das suas vidas, os jovens estejam mais virados para os outros. De acordo com Novo (2003) as relações interpessoais são uma dimensão que aparece espontaneamente nas definições de bem-estar psicológico dos adultos. Assim, e tendo por base os estudos de Ryff do bem-estar psicológico referidos anteriormente, a investigadora aponta que quando reflectem acerca da maturidade e ajustamento pessoal, a maioria das pessoas referem os outros como critério importante. Pode-se assim levantar a hipótese de já nesta faixa etária, os factores interpessoais serem considerados importantes para o bem-estar, ou pelo menos como é aqui referido, como os aspectos mais importantes na vida. Por outro lado, este pode ser um indicador de alguma maturidade, reflectida na consciência e indicação destes factores como entre os mais importantes na vida. Por outro lado, considerando que esta amostra é constituída por estudantes no 12º ano de escolaridade, é de estranhar que haja

uma saliência tão pequena dos factores de aprendizagem e orientação para o futuro profissional. No tema “Aspectos menos importantes nas suas vidas” os jovens referem os conflitos e relações negativas com os outros, demonstrando novamente uma grande atenção às relações sociais.

No tema acerca dos “Aspectos a que dão atenção no dia-a-dia” os jovens parecem dar mais importância à gestão do seu dia, actividades e modo de o encarar (n=7), do que à promoção e manutenção do seu bem-estar pessoal (n=2), ou ao cuidar das relações e do bem-estar dos outros (n=5). Também aqui se nota a influência e importância dos factores interpessoais, já que quando se considera a frequência de cada sub-categoria, aquela que se eleva mais é a relacionada com o estar e dar atenção às pessoas importantes (n=3).

É de referir que na descrição de si mesmos, os jovens apresentam mais características que se relacionam consigo e com a sua atitude perante a vida (n=11), do que características relacionadas com os outros (n=9) e características pessoais relacionadas com o desempenho e auto-realização (n=7). Por outro lado, entre todas as sub-categorias, aquelas com a maior frequência são a que engloba características positivas disposicionais (n=6), e aquela virada para as características positivas de relacionamento com os outros (n=4). É aqui visível mais uma vez, que estes jovens têm alguma tendência para atender aos outros. É também assinalável que este tema é aquele que contém as frequências mais elevadas, o que poderá ser devido à propensão normal que as pessoas têm para a auto-revelação (Neiderhoffer & Pennebaker), tendo sido esta parte da reflexão utilizada de modo a construir uma estrutura que sumarie o seu conceito de self (Burton & King, 2004). Por outro lado, isto aconteceu porque os sujeitos usaram apenas uma palavra para descrever cada característica, fazendo listagens de palavras que após a análise, foram categorizadas em unidades de contexto diferentes.

De modo geral, nota-se que é mais comum entre estes jovens estabelecer objectivos do que não o fazer. No entanto, é necessária uma análise mais aprofundada de modo a compreender melhor estes resultados. É de notar nas frequências das sub-categorias mais elevadas neste tema: estas são de dois jovens que estabelecem objectivos a longo e médio prazo, mas preferem viver o dia-a-dia, e de dois jovens que não fazem planos porque preferem viver o dia-a-dia.

No tema “Pessoas importantes nas suas vidas”, os jovens apontaram pessoas específicas e grupos que consideram ser as pessoas mais importantes. Os indicadores recolhidos para este tema apontam que, naturalmente, as pessoas mais importantes são a família, os amigos e namorados.

Enquanto alguns jovens se focam em pessoas específicas entre a família e amigos, outros referem os grupos mais próximos como sendo importantes para as suas vidas.

No tema “Resolução de problemas” encontram-se os indicadores retirados das respostas dos jovens acerca das maneiras como costumam resolver os seus problemas. A maioria dos indicadores aponta para que os jovens se focam no problema e soluções para o mesmo (n=12), enquanto apenas 1 aponta para um foco emocional considerado negativo. Entre as resoluções apresentadas encontram-se o pensar no problema e suas implicações, resolvê-lo imediatamente, deixar o tempo passar, manter a calma e optimismo, actividade física, partilhar e pedir ajuda, e por fim uma estratégia menos eficaz relacionada com o reagir impulsivamente.

Apesar da riqueza dos dados recolhidos neste primeiro momento, estes mereciam maior atenção. Os dados poderiam ser analisados sujeito a sujeito, de modo a avaliar o processo de mudança pessoal em cada um. No entanto, face à extensão e limitações impostas por este trabalho, esta análise não foi possível, pelo que se sugerem futuras investigações neste sentido. A parte da discussão que segue prende-se mais directamente com os objectivos da presente investigação. Da análise das respostas dos sujeitos, após preencherem o diário Zorbuddha numa média de aproximadamente 5 dias, foi possível retirar algumas conclusões, assim como levantar variadas hipóteses acerca do funcionamento deste instrumento. Da análise do tema “Impacto positivo” surgiram várias características que apontam para um impacto benéfico do instrumento ao nível de vários aspectos do funcionamento psicológico dos sujeitos. É visível na primeira categoria que os sujeitos que realizaram a tarefa apreciaram-na, referindo que a consideraram “positiva” ou “utilitária e gratificante”, à semelhança do que foi encontrado no estudo de Pennebaker (1989; cit in Neiderhoffer & Pennebaker, 2002).

O impacto do instrumento na área do “Auto-conhecimento” foi provavelmente provocado por vários exercícios. O impacto nesta área é tão diferenciado que sugere a acção da conjugação dos exercícios, nas experiências dos sujeitos, e por isso será discutido ao longo desta discussão.

Na área do estabelecimento de objectivos (n=6), houve um impacto significativo, já que os jovens referem sentir uma maior motivação para este tipo de tarefa, reconhecendo os seus benefícios. Nesta área, o impacto poderá ter sido maior devido ao facto de a tarefa incitar mudanças de actividade, aquelas referidas na literatura como tendo uma maior probabilidade de aumentar o BES, em comparação com as mudanças nas circunstâncias de vida da pessoa

(Sheldon & Lyubomirsky, 2006b). Não se sabe até que ponto os participantes engajaram em novas actividades, ou se usaram o estabelecimento de objectivos para fazer uma melhor estruturação das actividades que já realizavam, transformando-as em objectivos. Aqui é necessário considerar os estudos de Sheldon, Kasser, Smith e Share (2002) que apontam para a importância da auto-concordância na perseguição de objectivos, característica que traz maior bem-estar, já que os indivíduos colocam um esforço continuado nesses objectivos, sendo mais provável que os atinjam. Por outro lado, o atingir de objectivos auto-concordantes promove também o crescimento pessoal (Novo, 2003), o que poderá ou não ter acontecido aqui. Enquanto os indivíduos demonstram ter beneficiado deste exercício, não se sabe até que ponto estes benefícios poderiam ou não ser mais pronunciados com uma intervenção que considerasse a natureza dos objectivos seleccionados de modo diferente. Apesar disto, foi pedido aos sujeitos que pensassem no motivo porque era importante para si atingi-los, processo que poderá ter proporcionado uma reflexão acerca da sua natureza. No entanto, e considerando que não há uma instrução no sentido da direcção e características dos objectivos seleccionados, os indivíduos fizeram-no possivelmente de acordo com outros critérios, que não os apontados pelos investigadores mencionados acima. Apesar de não se poder retirar uma conclusão, existe um sujeito que menciona seleccionar os seus objectivos em função das pessoas que são mais importantes para si. A extensão em que os resultados se mantêm ao longo do tempo não foi avaliada, mas os sujeitos referem que consideram continuar a realizar esta tarefa, face aos benefícios sentidos a partir da mesma, o que sugere que este exercício poderá ser um que é naturalmente engajador, já que os sujeitos sentem os seus benefícios directos (Sheldon & Lyubomirsky, 2006a), e são parte activa de um processo de construção de objectivos para a sua própria vida. Por outro lado, o estabelecimento de objectivos poderá ter sido um caminho para o auto-conhecimento. Sheldon, Kasser, Smith e Share (2002) referem que os objectivos pessoais representam caminhos para a auto-descoberta e satisfação de necessidades psicológicas e permitindo mudanças rápidas nos níveis de desenvolvimento psicossocial. Deste modo, surge a questão: Será que o instrumento provocou o crescimento psicológico?

A categoria “Aumento da auto-estima/auto-conceito e valorização das características e orgulhos pessoais” (n=4, n=5) foi provavelmente influenciada pelo exercício que pede aos sujeitos que refiram algo que os faz sentir orgulhosos. Este exercício insere-se provavelmente nas tarefas de

direcção do pensamento mencionadas anteriormente, induzindo os sujeitos a um foco nas características positivas ou aspectos do self que façam a pessoa sentir-se orgulhosa, o que parece ter aumentado a auto-estima, como já tinha acontecido nos estudos de McGuire e McGuire (1996).

A maior valorização das pessoas importantes para os jovens foi provavelmente devida ao exercício que lhes pede que escrevam o nome de alguém que é importante para si. Assim, alguns sujeitos compreenderam que listavam sempre as mesmas pessoas, valorizando-as mais. Outros compreenderam que estas pessoas listadas eram importantes para outras áreas das suas vidas, referindo-as noutros aspectos relativos ao impacto do instrumento. Assim, parece que o experienciar de gratidão foi um mediador da eficácia deste exercício, já que como refere Emmons e McCullough (2003) esta experiência, e as acções estimuladas por ela, constroem e fortalecem os laços sociais e amizades, o que poderá ter acontecido aqui.

A valorização dos aspectos positivos na vida foi provavelmente provocada pelo exercício “Três coisas positivas que me aconteceram hoje”. É apontado por Duckworth, Steen e Seligman (2005) que intervenções como contar as bênçãos poderão ter um efeito mais prolongado pois requerem um esforço diário e o exercício de competências que são continuamente usadas. Seligman, Rashid, e Parks (2006) também apontam que este exercício, neutraliza uma tendência depressiva para ruminar sobre o que corre mal. Os autores apontam que com este exercício, os sujeitos podem terminar o seu dia a lembrar-se de eventos e conclusões positivas em vez de se recordarem dos problemas. Assim, este exercício pode ter desencadeado uma resposta grata às circunstâncias da vida o que é referido por Emmons e McCullough (2003) como podendo ser uma estratégia psicológica adaptativa e um processo importante pelo qual as pessoas interpretam positivamente as experiências do dia-a-dia.

Também se encontrou uma frequência relativamente elevada (n=5) na categoria “Maior consciência do dia-a-dia”. Este efeito foi possivelmente provocado por vários exercícios que funcionaram em conjunto. O exercício das “Três coisas boas que aconteceram hoje”, promoveu uma consciência de aspectos positivos diários, e o exercício que pede aos sujeitos que escrevam algo que foi diferente do dia anterior, dirigia-se principalmente a este objectivo – uma maior consciencialização do dia-a-dia. No entanto, esperou-se que este exercício promovesse também a procura e vivência de novas experiências, o que não aconteceu, pelo menos através deste

exercício. Apesar disto, há um sujeito que refere a “Vivência de experiências mais variadas”, que parece ter sido influenciada pela realização do exercício “Ponteiros para o dia-a-dia”, já que o sujeito refere ter tentado activamente manter o equilíbrio nas áreas suscitadas pelo exercício. Deste modo, e como este sujeito parecia estar activamente a procurar aumentar a sua felicidade, levanta-se a hipótese de este exercício funcionar melhor para aqueles que estão mais comprometidos com a tarefa. No entanto, é importante referir que estes dois exercícios se focam na promoção de mudanças de actividade, referidas na literatura como as que são mais eficazes para aumentar o BES (Sheldon & Lyubormirsky, 2006b). Parece que apesar disto, os sujeitos não estavam suficientemente comprometidos para engajar nestas mudanças.

A valorização das experiências vividas, por outro lado, também aponta para um maior foco nos aspectos positivos, parecendo ser um efeito da “maior consciência do dia-a-dia”, assim como da gratidão provocada pelo foco nos aspectos diários positivos.

O segundo tema engloba o “Impacto desafiador, negativo e neutro” relatado pelos participantes em relação à realização da tarefa. Considerando o impacto desafiador da tarefa, é referido por um sujeito que sentiu dificuldade sempre nas mesmas questões. Este sujeito refere isto quando fala acerca do exercício “Três coisas positivas que me aconteceram hoje”, o que pode reflectir uma dificuldade geral deste sujeito para o foco no positivo, a não familiaridade com a tarefa que ao longo do tempo não provocou uma habituação, uma tendência geral do sujeito para um foco mais negativo ou neutro, ou até a procura de situações positivas de grande dimensão em vez de uma atenção aos aspectos rotineiros, mais positivos e mais simples na vida. Outro sujeito, no entanto, apontou para um sentimento de desafio na realização do exercício de estabelecimento de objectivos. O sujeito refere que não costuma fazê-lo e que foi um desafio fazer planos. Por outro lado, o sujeito refere também que após a realização da tarefa não continuou a estabelecer objectivos, pois prefere “viver o dia-a-dia”. É de notar que este exercício é aquele que é referido por mais sujeitos como um que poderiam continuar a realizar.

Considerando o “Impacto negativo”, é de referir que todos os indicadores pertencem ao mesmo sujeito. Assim, levanta-se a hipótese de este instrumento não ser adequado para alguns sujeitos, ou de este sujeito não estar suficientemente motivado e comprometido com o preenchimento do diário. Uma análise mais aprofundada, sujeito a sujeito, e que considere a extensão da mudança em cada um, poderia iluminar alguns aspectos que respondessem a esta questão. Assim, e

observando alguns dos indicadores, é de notar que aquilo que foi visto por alguns sujeitos como um maior auto-conhecimento e consciência do dia-a-dia, foi visto por este sujeito como uma consciencialização de aspectos negativos na sua vida, sendo que o sujeito não considera a mudança pessoal que o instrumento tenta suscitar.

O “Impacto neutro” refere-se aos indicadores que apontam para relatos de manutenção de alguns aspectos da vida. O Sujeito 3, por exemplo, refere que *“Eu acho que este diário não teve um grande impacto na minha vida”*. No entanto, no tema “Impacto Positivo” há uma referência do mesmo sujeito que indica que pensou em adoptar o estabelecimento de objectivos para a vida, o que reflecte algum impacto, mesmo que este não seja consciente.

Por fim, os estudantes apresentaram alguns dos aspectos que consideraram mais difíceis e que prejudicaram a realização da tarefa. Assim, a maioria dos sujeitos considerou difícil a “Realização dos exercícios de manhã”, quer por motivos pessoais, quer por indisponibilidade. Assim, e apesar de se conhecer a eficácia da realização destes exercícios, e o seu impacto positivo no pensamento ao longo do dia precisamente por serem feitos durante a manhã (Kammann, 1982; cit in Diener, 2009), levanta-se a hipótese de nesta faixa etária isto se apresentar como uma limitação. Mas, considerando que os sujeitos poderão não ver imediatamente os potenciais benefícios deste tipo de exercícios face à sua imaturidade, este poderá ter sido também um factor limitador (Novo, 2003). Por outro lado, bastantes sujeitos referem que fazer os exercícios no final do dia é mais fácil, simplesmente porque têm mais tempo, o que aponta para uma limitação deste formato do instrumento, pelo menos para esta população. No entanto, não se pode deixar de referir que isto também poderá ter acontecido face a uma baixa motivação para a tarefa, que provocou que a realização durante a manhã não ganhasse prioridade face a outras actividades que os sujeitos têm que realizar. Seria útil neste estudo avaliar a motivação auto-concordante dos sujeitos em relação ao conjunto específico de exercícios, de modo a observar que sujeitos se identificam mais com que exercícios ou conjugações dos mesmos.

Os sujeitos referem algumas das suas dificuldades gerais na realização da tarefa, apontando para uma dificuldade em pensar nos aspectos pessoais positivos, e explicando que esta dificuldade poderá ser devida ao facto de nunca ter pensado nestes aspectos de maneira profunda. No entanto, isto poderá apenas reflectir uma dificuldade específica destes sujeitos que poderão estar

mais virados para os aspectos negativos, tendo assim uma maior dificuldade em conceptualizar os positivos. Os sujeitos poderão estar envolvidos em redes de memória e pensamento tendencialmente negativas, o que poderá estar subjacente a este efeito (Diener, 2009).

Tanto o exercício Caixa de Ferramentas, como o exercício Ponteiros para o dia-a-dia foram realizados apenas por um número limitado de sujeitos. Enquanto no primeiro há apenas um sujeito que refere ter realizado o exercício todos os dias, no segundo, 4 sujeitos aderiram à tarefa realizando-a todos os dias. De acordo com as considerações de Pennebaker, e Chung (2007), o exercício “Caixa de Ferramentas” poderia ter algumas potencialidades no sentido da mudança de perspectiva em relação ao problema. No entanto, os sujeitos não referem qualquer impacto neste sentido, sendo que um sujeito refere que escrevia sempre o mesmo problema. Assim, não parece ter havido uma direcção para a solução como se supunha que poderia haver. Apesar disto, um dos sujeitos que não fez o exercício refere que apenas não fez porque não teve um problema, considerando que escrever acerca dos problemas poderá ser útil. No entanto, houve pouca adesão a este exercício, pelo que se torna impossível concluir em relação ao mesmo. No exercício “Ponteiros para o dia-a-dia” parece ter havido uma adesão significativa, pelo menos em comparação com o exercício anterior. Quatro sujeitos referem tê-lo usado todos os dias, apesar de apenas um fazer referência ao seu impacto. Isto poderá ter acontecido face a uma maior possibilidade de adaptação desta tarefa aos sujeitos, já que esta contém um espaço em branco em cada área para estes acrescentarem as suas actividades. Levanta-se a hipótese de os sujeitos terem procurado um equilíbrio entre as actividades das várias áreas, apesar de isto não ser referido por mais do que um sujeito.

Entre as limitações apresentadas neste estudo, encontra-se a não utilização de um grupo de controlo e de um procedimento de tarefa aleatória como referido por Seligman, Steen, Park e Peterson (2005). Com o uso destas estratégias, poderia ter sido possível a avaliação do impacto do instrumento em comparação com um grupo sem tratamento ou com um conjunto de exercícios placebo. A baixa adesão sentida, por outro lado, poderá ser devida tanto à fase da vida escolar em que os sujeitos se posicionavam – final do 12º ano – onde encontram agora mais desafios, tendo que se preparar para os exames nacionais, como à sua idade. Por estes motivos, foram feitas várias visitas aos estudantes de modo a promover a sua participação e adesão ao estudo. Isto é aconselhado por Sin e Lyubomirsky (2009), que refere que os indivíduos mais



novos investem menos a nível emocional nestas tarefas, pelo que devem ser encorajados a devotar mais esforço na intervenção. Por outro lado, é referido pelos mesmos autores que a eficácia deste tipo de exercícios aumenta com a idade dos participantes, provavelmente devido a maior sabedoria, auto-regulação e regulação emocional mais eficaz.

É necessário também fazer aqui uma referência aos estudos de Fordyce (cit in Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005), que demonstraram que uma intervenção composta por múltiplos exercícios poderá ser eficaz no aumento da felicidade. Este aspecto é sugerido por este estudo, apesar de aqui não serem considerados os ingredientes específicos que causaram os impactos nos participantes. Como Seligman, Steen, Park e Peterson (2005) argumentam, o formato e ordem dos exercícios em si poderão afectar de maneira diferente o BES, e este instrumento parece ter um formato que se aproxima bastante das considerações apontadas por estes e outros autores. Por exemplo, encontramos uma listagem de aspectos positivos na secção do instrumento a realizar de manhã que é apoiada pelos argumentos de Kammann (1982; cit in Diener, 2009) que recitar afirmações positivas de manhã leva a um dia mais feliz. Por outro lado, os sujeitos terminam o dia a lembrar-se de aspectos positivos do mesmo (Seligman, Rashid, & Parks, 2006), aspecto promovido pelo exercício que pede aos sujeitos que pensem em três aspectos positivos do seu dia. Estes aspectos do formato do instrumento pode estar entre aqueles que promoveram a sua eficácia neste estudo.

Ao considerarmos o conceito de BES, observamos que a intervenção aqui aplicada traz benefícios que se sobrepõem a alguns dos seus componentes. Os sujeitos parecem ter sentido maior satisfação no domínio interpessoal, reportando sentir-se mais confiantes em si e nas suas capacidades. O facto de valorizarem as pessoas importantes nas suas vidas, e de apreciarem melhor os aspectos positivos do dia-a-dia, provocou possivelmente um sentimento de gratidão, que por seu turno, poderá ter influenciado o afecto positivo e o BES, como sucedeu nos estudos de Emmons e McCullough (2004,2009).

Por outro lado, e quando consideramos o conceito de BEP, também encontramos uma sobreposição considerável entre os seus componentes e as categorias emergentes da análise dos auto-relatos. Os participantes reportaram sentir uma “Maior auto-estima/auto-conceito e valorização de características e orgulhos pessoais”, o que sugere uma maior aceitação de si. As relações positivas com os outros também foi um aspecto relevante nas suas respostas, apesar de

já o ser num primeiro momento. O instrumento aplicado neste estudo continha também um exercício de estabelecimento de objectivos que se demonstrou bastante eficaz, promovendo nos participantes uma maior motivação para terem este comportamento, e a consideração do mesmo como uma estratégia que voltariam a usar. Assim, e considerando os estudos de Sheldon, Kasser, Smith, e Share (2002) que apontam para um crescimento psicológico proveniente do estabelecimento de objectivos pessoais, levanta-se a possibilidade de um processo como este ter ocorrido aqui. Por outro lado, e considerando os argumentos de Ryff (Novo, 2003) e de Sheldon, Kasser, Smith, e Share (2002) acerca de o crescimento psicológico poder ocorrer na ausência de trauma, e no contexto de um desenvolvimento positivo e funcionamento óptimo, levanta-se também a hipótese de este instrumento promover este processo de desenvolvimento, de modo positivo e com um foco na experiência óptima. Por fim, pode-se também especular que o aumento na auto-estima, assim como no auto-conceito através do atingir dos objectivos propostos, poderão constituir-se como factores que promovem a autonomia.

Considerando que no estudo de Burton e King (2004), escrever acerca das experiências positivas causou uma elevação da disposição positiva, pode-se sugerir aqui que mesmo a 1ª Reflexão poderá ter tido algum efeito face ao seu carácter altamente auto-revelador, apesar de surgirem indicadores no segundo momento como *“Por vezes é um pouco difícil falarmos sobre nós, reflectir sobre o que gostamos e quais os nossos orgulhos” (S7)* ou *“Existiam questões que nunca sabia o que responder talvez porque nunca tivesse pensado nisso de uma forma profunda” (S8)*. Assim, pode-se considerar que a experiência da primeira reflexão poderá ter aberto o caminho a uma maior compreensão de si, estruturando uma visão acerca do próprio que não tinha antes sido tratada desta maneira. Deste modo, poderá ter provocado um aumento no auto-conhecimento face à sua estruturação, assim como das emoções positivas face ao seu conteúdo, talvez mesmo até através de um processo de maior integração do self (Burton & King, 2004).

Deste modo, entre as outras limitações deste estudo encontra-se o facto de não se ter medido objectivamente o BES, o BEP e o crescimento pessoal. Assim, e apesar de não se poder afirmar que o BES ou o BEP foram aumentados, podemos concluir que alguns dos seus componentes foram positivamente afectados, fornecendo aos sujeitos uma percepção geral positiva de si, dos outros e do mundo. Por outro lado, e considerando que os exercícios da psicologia positiva têm

demonstrado prevenir a doença mental agindo como construtores de recursos para o indivíduo, aponta-se a importância deste instrumento como um que para além de poder prevenir a doença mental (pelos exercícios nele contidos) poderá também construir recursos em várias áreas da vida, afectando o BES e o BEP.

De modo geral, procurou-se responder à questão de exploração: Quais os impactos da realização e preenchimento do diário Zorbuddha ao longo de 7 dias, numa população de estudantes do ensino secundário? De facto, o instrumento aqui apresentado demonstrou ter um impacto positivo na maior parte dos sujeitos avaliados, e em várias áreas. Aliás, o instrumento provocou um impacto tão diferenciado, que seria importante avaliar melhor os dados recolhidos, através de uma análise sujeito a sujeito mais aprofundada. É possível concluir que os sujeitos tiveram uma opinião positiva acerca do diário Zorbuddha, constatando vários dos seus benefícios. O preenchimento diário deste instrumento, mesmo durante um curto período de tempo, parece promover um maior auto-conhecimento pessoal, uma maior noção do que é realmente importante para si na vida (para muitos os outros próximos), um maior auto-conhecimento na área da resolução de problemas, um aumento da auto-estima, a valorização das pessoas importantes na vida, dos aspectos positivos e das experiências vividas, e por fim, a vivência de experiências mais variadas.

## Referências Bibliográficas

Bardin, L. (2009). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70, Lda.

Burton, C.M., & King, L.A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.

Burton, C.M. & King, L.A. (2009). The health benefits of writing about positive experiences: the role of broadened cognition. *Psychology and Health*, 24 (8), 867-879.

Diener, E. (2009), *The Science of Well-Being – The Collected Works of Ed Diener*. (pp1-74). Springer.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective Well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, Vol.125, Nº2, 276-302.

Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*

Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An Experimental investigation of gratitude and subjective well-being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.84, nº2, pp. 377-389.

Flick , U. (2002). *Introducción a la investigación cualitativa*. (traduzido por Tomás del Amo). Madrid: Ediciones Morata, S.L.

Flick, U. (2007). *Designing qualitative research*. London: Sage Publications.

Fredrickson, B.L. (2002). Positive Emotions. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Gaspar, V. (2009). *Zorbbudha – Diário positivo para uma vida consciente*. Creative Commons

Gillham, J.E., Reivich, K. & Shatté, A. (2002). Positive Youth Development, Prevention, and Positive Psychology: Comentario on «Positive Youth Development in the United States». *Prevention & Treatment*, Vol.5.

Guerra, I.C. (2010). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo: Sentidos e formas de uso*. Cascais: Príncípa Editora, Lda.

Joseph, S., & Linley, P.A. (2005). Positive psychological approaches to therapy. *Counseling and Psychotherapy research*, 5 (1): 5-10.

Lessard-Hébert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (2005) (2ª Ed.). *Investigação qualitativa: Teoria e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.

McGuire, W.J., & McGuire, C.V. (1996). Enhancing self-esteem by directed-thinking tasks: cognitive and affective positivity asymmetries. *Journal of personality and social psychology*, Vol.70, nº6.

Niederhoffer, K.G., & Pennebaker, J.W. (2002). Sharing one's story – On the benefits of writing about emotional experience. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Novo, R.F. (2003). *Para além da Eudaimonia: o Bem-estar Psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Pennebaker, J.W. (2002). *Emotion, Disclosure, & Health*. Washington: American Psychological Association.

Pennebaker, J.W., & Chung, C.K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H.S. Friedman & R.C. Silver, *Foundations of Health Psychology*. New York: Oxford University Press.

Preâmbulo da Constituição da Organização Mundial de Saúde como adoptado pela International Health Conference, Nova York, 19-22 June, (1946); Registo acedido em 22 de Outubro de 2010 de <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., Offidani, E., & Caffo, E. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, Vol. 40.

Seligman, M.E.P. (2002). Positive Psychology, positive prevention, and positive Therapy. In C.R. Snyder, & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). Oxford University Press.

Seligman, M.E.P., & Peterson, C. (2007). Positive Clinical Psychology. In L.G. Aspinwall & U.M. Straudinger (Eds.), *A Psychology of human strenghts: Perspectives on an emerging field*. Washington, DC: American Psychological Association.

Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, Vol.61, N° 8, pp.772-788.

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress – Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, Vol. 60, N° 5, pp.410-421.

Sheldon, K.M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, Vol.70 (1).

Sheldon, K.M., & Lyubomirsky, S. (2006a). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing the best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, Vol.1, nº2.

Sheldon, K.M., & Lyubomirsky, S. (2006b). Achieving sustainable gains in Happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, Vol.7, pp. 55-86.

Sin, N.L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol.65 (5), pp.467-487.

Ferreira, C. (2009). “*More than words*” – *O processo de perdão num paradigma de escrita expressiva*. Dissertação

Weissberg, R.P., Kumpfer, K.L., & Seligman, M.E.P. (2003). Prevention that works for children and youth – An introduction. *American Psychologist*, 58 (6/7), 425-432.

## **ANEXO A**

**Respostas dos sujeitos no primeiro e segundo momentos**



## Sujeito 1

### 1ª Reflexão

Características pessoais: Sou um pouco preguiçosa e distraída. Contudo, posso-me considerar ambiciosa, pois traço objectivos e trabalho para os alcançar. Posso ainda dizer que sou perfeccionista, gosto que esteja cada pormenor do que faço o melhor possível. Sou bastante organizada e apesar de ser crítica em relação ao que faço, até para poder sempre ir melhorando, considero-me uma pessoa optimista. Teimosa e orgulhosa, defendo bastante as minhas opiniões. Sou amiga do meu amigo, muito leal e ajudo os meus amigos sempre que posso. No entanto, sou bastante reservada, levando algum tempo para considerar as pessoas que se aproximam de mim, mesmo meus amigos.

Pessoas importantes para mim: A minha família, muito importante mesmo, pais, irmã, avós. O meu namorado e os meus melhores amigos.

Aspectos mais e menos importantes na minha vida: Dou muita importância à minha família, namorado e claro melhores amigos. Também, dou bastante importância ao futuro, mais propriamente à profissão que terei, tentando atingir os objectivos que estabeleço para poder ser feliz. Os aspectos menos importantes serão algumas das futilidades do dia-a-dia, problemas e discussões que surjam sobre algo de pouca importância.

Coisas que dou mais atenção no meu dia-a-dia: Ir cumprindo os pequenos objectivos que vou traçando e de certa forma situações que vão fugindo à rotina, não gosto muito de rotinas. Gosto de ir fazendo algo de novo, de diferente.

Modo como giro a minha vida: Tenho muita tendência para estabelecer objectivos a longo prazo, porque sei o que quero e gosto de planear as coisas. No entanto, evito por vezes fazê-lo para não criar muitas expectativas em algo que só resulte em desilusão. Gosto de viver o momento sem pensar no futuro, porque, por vezes, é muito mais relaxante, mas sou uma pessoa um pouco stressada e talvez pela idade por querer alcançar determinados objectivos, na maioria do tempo tenho sempre muito em conta o futuro, mas não vivo obcecada só com o futuro.

Como resolvo os problemas que surgem na minha vida: Às vezes tenho tendência a reagir imediatamente, o que nem sempre é bom, pois não reflecto muito sobre o problema e as possíveis soluções. Mas, cada vez mais, consigo não reagir tão impulsivamente e deliberar mais calmamente sobre o que é melhor fazer para resolver os meus problemas.

## 2ª Reflexão

Nº de dias em que fiz os exercícios: 5

Por vezes, não fiz alguns exercícios: Ponteiros para o dia-a-dia e Caixa de Ferramentas.

Nunca utilizei nem os Ponteiros para o dia-a-dia e nem Caixa de Ferramentas

O diário teve algum impacto na minha vida, acho-o positivo. Não teve muito impacto, pois eu já apontava num caderno pequenas tarefas/objectivos a realizar, até como método de estudo, para me "obrigar" a preparar melhor para os exames. Associei bastante o diário e esse meu caderno, nessa medida, acho bastante positivo o impacto, pois passei a exigir e a cumprir mais rapidamente os objectivos que ia estabelecendo. E quando comecei a escrever os tais objectivos no caderno notei mesmo bastante diferença, que foi também a relativamente pouco tempo, inicio do 3º período talvez.

No diário comigo não funciona muito bem o facto de ser de manhã a planear os objectivos e escrever todo aquele inicio do diário, é me mesmo muito difícil essa parte, prefiro ir planeando à medida que objectivos vão surgindo e tentando concretizá-los, o mais cedo possível claro. Não tive muito interesse pelos "Ponteiros para o dia-a-dia" e não usei a caixa de ferramentas, mas esta última penso que não usei por não ter acontecido nenhum problema entretanto que me preocupasse constantemente e para o qual procurasse uma solução, pois se tal acontecesse acho que utilizaria a caixa de ferramentas e acho que ajudaria, pois eu gosto de escrever os problemas às vezes, até como forma de desabafo, ficando de certa maneira um pouco mais aliviada.

A parte do diário que me foi "totalmente nova" foi a "3 coisas positivas que me aconteceram hoje". Essa parte realmente achei interessante e até divertida, porque dou por mim a valorizar mais pequenas coisas e, às vezes, a surgirem me bem mais que 3 coisas positivas. Isso é extremamente positivo para auto-estima, valorizei mais o dia, que podia ter considerado "normal", acentuando-se muito mais as diferenças até. Eu que não gosto de rotina, notar mais as diferenças entre os dias considero bastante positivo. Esta última parte sem duvida que teve mais impacto na minha vida pessoal, no meu estado de espírito. Sendo que a parte dos objectivos, a parte que não notei diferença, por já o fazer, sem dúvida que a grande diferença sinto-a na escola, no meu método de estudo.

## Sujeito 2

### 1ª Reflexão

Sou uma rapariga há 17 anos, não muito sociável, porque gosto de conhecer primeiro as pessoas, sou teimosa, um feitiço por vezes complicado, e gosto de ver as coisas feitas, se possível nos prazos propostos.

A pessoa mais importante para mim é sem dúvida o meu namorado. É nele que tenho apoio para tudo o que possa acontecer, é como um «porto de abrigo». É a pessoa a quem mais confio e que sei que posso falar de tudo. É por causa dele que hoje sei o que é a felicidade. É com ele que partilho tudo: amor, felicidade, tristeza, raiva, e é a ele que tenho que agradecer muita coisa.

O que dou mais importância é a amizade. Posso não ter muitos amigos, mas sei que é com eles que posso contar para tudo o que possa acontecer ao longo da vida. Posso não estar todos os dias com eles por motivos de distância, mas sei que estão presentes quando é preciso. O bem-estar interior e psicológico também é algo extremamente importante para mim, porque é algo que ando a tentar obtê-lo, mas nem sempre isso é fácil ou possível, devido a certas circunstâncias que ocorreram ou ocorrem.

O que dou menos importância, é à vida dos outros, especialmente se for contada por outros e não os próprios. Acho que cada um tem a sua própria vida e não precisa que este ou aquele a vá contar a quem seja, porque se cada um quiser, é ele próprio que fala sobre o que quer e com quem quer.

Ao longo do dia, costumo dar mais atenção ao namorado durante o dia, e à família à noite. Faço alguns planos a longo-prazo, apenas os mais importantes e aqueles que sei que consigo concretizar. De resto prefiro viver o dia-a-dia."

## 2ª Reflexão

Nº de dias que fiz os exercícios: 4

- Por vezes não fiz alguns exercícios

Que exercícios não fizeste: nem sempre os da manhã na parte da manhã.

Consultei os ponteiros para o dia-a-dia 1 vez.

Usei a caixa de ferramentas algumas vezes.

Com este diário, consegui ter uma melhor noção da pessoa que sou, das minhas próprias qualidades que até agora nem sempre as valorizava, embora não tenha feito o diário todos os dias. Senti alguma dificuldade em fazer as perguntas da parte de manhã ao acordar, talvez por falta de grande disponibilidade ou até de paciência. Ao deitar, já não notava o mesmo. Consegui notar algum aumento de auto-confiança, pois comecei a valorizar mais os meus aspectos positivos. Não vivenciei grandes experiências novas, apenas valorizei mais as que já vivencio, e deixei de parte as más.

Acho que começo a encarar os problemas de forma diferente, com mais confiança em mim e optimismo.

### Sujeito 3

#### 1ª Reflexão

Sou geralmente uma pessoa alegre com amigos verdadeiros de longa duração. Sou simpática e nada pessimista. Adoro aproveitar os bons momentos e fazer o que mais gosto como viajar, passear, acampar. Não sou muito estudiosa porque me distraio com facilidade mas esforço-me sempre para superar esse problema. Sou sociável, amiga, divertida, sonhadora, indecisa, confidente, rabugenta, esquecida, preocupada, prestável, aventureira e desportista. As pessoas mais importantes para mim são decididamente os meus amigos, sou uma pessoa que não conversa muito com os pais pois desde pequena fui habituada assim. Além dos meus amigos, o namorado, irmã e avós. Apesar de sentir que devia ter uma melhor relação em termos de conversar com os meus pais, mesmo assim gosto muito deles, principalmente do meu pai.

Na minha vida dou muita importância aos amigos e à ajuda de quem precisa e tenho muito orgulho nisso. Gosto de ajudar os que me rodeiam e os que nunca vi mas sei que precisam.

Também sou uma espécie de protectora dos animais e defendo-os e participo em várias causas contra o seu sofrimento. Ao que dou menos importância é ao passado que já esteja resolvido e não dou importância à opinião dos outros e provocações.

Ao que dou mais valor no meu dia-a-dia é aproveitar todos os momentos que gosto e zelar pelo bem-estar de amigos, animais e família e por vezes esforçar-me nas coisas porque assim tem mais piada vivê-las, tento fazer o que tenho programado e estar com as pessoas que mais gosto e dou também valor aos alimentos e água que consumo visto que gosto muito de doces e ingiro pouca água.

Não costumo estabelecer muitos objectivos, vivo o dia-a-dia deixando as coisas acontecerem.

Por vezes faço planos a curto-prazo, geralmente faço o que me apetece dentro dos meus próprios limites.

Geralmente resolvo os problemas sozinha mas peço opiniões aos meus amigos e ajuda se necessário. Infelizmente, por vezes, deixo o tempo passar para os problemas passarem também, outras vezes resolvo-os mal possa para não ficar com coisas pendentes na minha vida, sentindo-me mais responsável.

## 2ª Reflexão

Nº de dias em que fiz os exercícios: 5

-Por vezes não fiz alguns exercícios

- não fiz a afixa de ferramentas (fiz apenas 1 vez para experimentar)

-Consultei sempre que fiz os exercícios os ponteiros para o dia a dia (por curiosidade ver quais fazia e se eram diários)

-Usei a caixa de ferramentas 1 vez

Eu acho que este diário não teve um grande impacto na minha vida, mas levou-me a pensar adoptar o hábito de ter objectivos diários e tentar realizá-los. Fiz apenas o diário por curiosidade e experimentação, mas gostei de preencher as coisas positivas que me aconteceram e de cumprir os objectivos que tinha proposto, talvez seja um método a adoptar, pois tal como no trabalho anterior tinha escrito, não tenho muitos objectivos, preferindo que as coisas aconteçam ou faço apenas objectivos a curto prazo. Gostei de preencher os ponteiros do dia-a-dia para ver as actividades que realizava e se eram ou não diárias, tendo quase sempre preenchida a parte do espírito/sentido e do socio-emocional e menos os outros 2, apesar de tentar preencher alguma actividade destes.

O mais difícil foi fazer o diário de manhã, até porque me esquecia e por vezes fazia-o já um pouco atrasado. Usei a caixa de ferramentas apenas uma vez pois não achei que me ajudasse na resolução de problemas.

O que melhorou foi a minha tentativa de realizar na parte dos ponteiros do dia, a secção do físico e do mental e o tentar atingir os objectivos diários.

Não descobri nada de novo além do facto de tentar atingir o objectivos diários e concretizar tarefas físicas e mentais.

Notei um maior impacto do concretizar de objectivos, pois nunca adoptei construir ou seguir objectivos diários.

As minhas experiências foram mais variadas pois tentei preencher nos ponteiros dos relógios mais tarefas físicas e mentais, além das de espírito e sócio-emocionais que tive quase sempre

todas preenchidas. Preenchendo assim varias tarefas diárias variadas.

Os meus objectivos foram cumpridos e os projectos também. Apesar de serem pequenas coisas.

Face a vida mudou a minha atitude de acreditar que consigo cumprir objectivos diários se quiser.

Não encaro os problemas de maneira diferente, infelizmente não senti nenhuma alteração nesse sentido.

Forças pessoais construídas foram o facto de ter força para cumprir os meus objectivos, que tanto passavam por fazer o que tinha estipulado no dia como realizar mais tarefas que não realizava no ponteiros para o dia-a-dia, sendo assim desenvolveu pequenas forças físicas e psicológicas.

## Sujeito 4

### 1ª Reflexão

Caracterizo-me como sendo um pouco diferente da generalidade das pessoas da minha idade, pelo menos parece-me tendo em conta quem conheço.

Penso demasiado, reflicto demasiado sobre tudo, principalmente sobre atitudes, problemas «futuristas» (não se percebe a palavra), o que me torna por vezes numa pessoa de «excessivo pensamento» para enfrentar certas situações.

Psicologicamente e em termos de interacções sociais sou simpático para quem tenho de ser, e geralmente cómico e divertido com toda a gente. Concluindo acho que sou uma pessoa aberta a novas experiências e a novos convívios e interacções sem qualquer problema. Embora a família e amigos sejam de extrema importância, neste momento admito que a pessoa mais importante para mim é sem dúvida a namorada. Talvez se pense que a frase é do tipo «clássica» pois quando se namora tem-se o hábito de dizer destas coisas, mas para além disso, é mesmo a pessoa mais importante, com ela tudo se transforma, tudo muda e tudo cresce.

Um dos aspectos que dou grande importância na minha vida é sem dúvida as relações que mantenho com os outros, na medida em que me preocupo em distinguir e expulsar claramente os «amigos falsos» da minha vida e da vida de quem possam tentar aceder, e então, neste caso, revelo-me uma pessoa extremamente protectora de quem gosto realmente.

Não quero parecer uma figura omnipresente como dizem ser Deus e demonstrar um proteccionismo exagerado mas no dia-a-dia não me preocupo muito comigo mas sim dedico toda a minha atenção à pessoa que amo, sabendo com quem fala, com quem anda pois conheço bem as personagens que falam com ela.

Como já referi em cima, este lado pensativo, apesar de se destacar, não é muito concreto, e em problemas ou objectivos a longo-prazo torna-se difícil decidir certas coisas pois analiso cada possibilidade, tornando o leque da decisão cada vez maior.

Aliado a estes problemas ou outros que surgiram até agora na minha vida, procuro resolvê-los através da razão e do raciocínio e poucas ou nenhuma vez com a emoção, pois por vezes a gravidade do problema pode, caso descontrolo emocional, passar da teoria à prática e mudar tudo o que sempre fomos incluindo a vida que nós e outros levamos.



## 2ª Reflexão

Nº de dias: 4

Por vezes não fiz alguns exercícios. Quais?

Caixa de ferramentas

O preenchimento deste diário, apesar de o ter feito apenas em quatro dias, permitiu-me retirar até algumas conclusões interessantes sobre o meu dia-a-dia e a forma como o programa/relaciono as actividades, bem como os factores diários mais importantes para mim como pessoas, etc.

Apesar de fazer sempre algo diferente, ou as mesmas experiências diárias serem vividas com intensidades diferentes, revelo-me um pouco monótono em alguns aspectos da minha vida, mais propriamente no que toca às relações interpessoais, ao seja, as pessoas mais importantes, mais relevantes e de que mais gosto mantinham-se, e aliado a estas pessoas vinha quase sempre um dos objectivos de cada dia.

Foi difícil realizar o diário "Ao acordar" pois com tantas tarefas diárias de preparação para mais um dia escolar, o tempo ficava escasso acabando por vezes por me esquecer.

Não pensei de forma alguma, em alterar as minhas ideias ou objectivos diários repetidos, só porque já tinha escrito as mesmas palavras no dia anterior pois, sentindo-me bem com o que tinha dito, não fazia sentido cumprir a tendência que o diário me transmitiu, querendo-me forçar a alterar as ideias.

Concluindo, este diário apenas me demonstrou um pouco mais da pessoa que sou na medida em observei que gosto mesmo de determinadas pessoas, que gosto mesmo de desenvolver certas ideias fixas sobre a minha vida e sobre os temas particulares de que gosto de debater e que apesar de terem surgidos problemas graves neste momento da minha vida, são essas pessoas, essas ideias e objectivos que me fazem não pensar ou se pensar, pensar numa solução inteiramente positiva.

## Sujeito 5

### 1ª Reflexão

Penso que sou uma pessoa alegre, divertida e tento sempre ser feliz todos os dias apesar de ser difícil mas pelo menos tento que todos os meus dias sejam divertidos e alegres, pois não consigo passar um dia sem me divertir com os meus amigos e também com a minha família. As pessoas que me são mais próximas como os meus tios com quem estou a viver e a minha irmã mais velha que apesar de estar em Lisboa continua a ser a pessoa que mais gosto e a mais importante neste momento da minha vida. Sendo uma pessoa divertida, alegre e ando sempre à procura de aventuras pois ando sempre à procura de novas experiências e por isso dou muita importância a novas experiências e não consigo ter uma vida monótona, ter sempre a mesma rotina todos os dias; Gosto muito de praticar desporto, especialmente jogar futebol, pois é uma das coisas mais importantes da minha vida, e ajuda-me muitas vezes a ultrapassar alguns obstáculos; por outro lado, não gosto das atitudes das pessoas que apenas nos querem prejudicar.

Resolvo os meus problemas de uma forma particular, pois tento sempre suavizar os problemas e tento sempre olhar para o lado positivo, por isso, dependendo dos problemas, tento resolver alguns de forma imediata e outros deixo andar pois o tempo muitas vezes é a solução mais correcta.

Na minha vida, claro que tenho objectivos a longo-prazo mas prefiro não fazer planos e viver o dia-a-dia porque acho que é mais saudável e divertido.

## 2ª Reflexão

Nº de dias: 5

Por vezes não fiz alguns exercícios.

Quais? Caixa de ferramentas e antes de deitar (às vezes)

Consultei os ponteiros para o dia-a-dia 5 vezes.

Usei a caixa de ferramentas 0 vezes.

Peço desculpa mas não verifiquei muitas mudanças em mim. Foi fácil a realização deste diário e também foi divertido pois foi como um desafio para mim porque nunca faço planos e durante estes 5 dias tive que estabelecer objectivos e para concretizar esses objectivos tive que planear as coisas. Mas no entanto ao fim desses dias voltei a fazer as coisas como antes, viver o dia-a-dia, pois prefiro as coisas assim, gosto de surpresas, mas foi engraçado realizar este diário.

## Sujeito 6

### 1ª Reflexão

Estou sempre na brincadeira e sou bastante positivo.

Para mim a minha família e a minha namorada são importantes para mim.

Dou bastante importância à amizade e à confiança.

Não faço grandes planos para a vida e tento viver o dia-a-dia.

### 2ª Reflexão

Nº de dias: 5

Por vezes não fiz alguns exercícios: ponteiros para o dia-a-dia e caixa de ferramentas.

Penso que o diário não teve grande impacto na minha vida. Muitas vezes fazia-me lembrar de que os dias passavam sempre da mesma maneira, sendo assim um aspecto negativo. Era difícil escrever alguma coisa de manhã, por falta de tempo, não querendo assim dizer que de noite era mais fácil, mas tinha mais tempo para escrever.

Sinceramente não melhorou grande coisa em mim, continuo a ver os problemas da mesma maneira e não notei diferença na atitude face á vida.

## Sujeito 7

### 1ª Reflexão

Falar sobre mim é sempre uma coisa complicada mas, a meu ver, sou uma pessoa ansiosa, nervosa, teimosa, rabugenta, organizada, responsável, simpática, dinâmica e empenhada. Para ser a pessoa que sou, muita importância têm as pessoas que me rodeiam como os meus pais, o meu irmão, as minhas primas, tios e avós e os meus verdadeiros amigos. São eles que me apoiam nos momentos mais difíceis, que me ajudam a tomar as decisões mais importantes na minha vida, me dão força e nunca me deixam desistir e «cair» em qualquer situação. São os apoios e palavras amigas dadas pelas pessoas que considero mais importantes para mim, as relações que tenho com estas pessoas e com todas as que me rodeiam, que me fazem feliz. No meu dia-a-dia as coisas a que dou mais importância são os amigos, a família e as coisas positivas que me vão acontecendo. Posso dizer que planeio a minha vida a longo-prazo. Planeio com bastante rigor e precaução o que quero fazer no futuro. Na minha vida, a maioria das coisas que faço têm um fim, nada é feito em vão.

Quando surgem problemas na minha vida tento sempre resolvê-los da melhor forma, das mais diversas formas. No entanto, por vezes tento esquecê-los, para ver se eles se resolvem, mas como é óbvio, isso nunca acontece.

## 2ª Reflexão

Nº de dias em que fiz os exercícios: 3

Por vezes não fiz todos os exercícios: "ponteiros para o dia-a-dia" e "caixa de ferramentas"

Consultei os ponteiros para o dia-a-dia 2 dias.

Usei a caixa de ferramentas 1 vez.

A nível global posso dizer que este diário teve um impacto positivo na minha vida, foi algo bastante gratificante e utilitário. Permitiu-me pensar e reflectir sobre as pessoas que me rodeiam e qual a importâncias que estas têm, saber reconhecer quais os meus defeitos e virtudes e os meus gostos e orgulhos.

Apesar de tudo, a realização deste diário não foi propriamente fácil, daí só o ter realizado durante apenas 4 dias. Por vezes é um pouco difícil falarmos sobre nós, reflectir sobre o que gostamos e quais os nossos orgulhos. Também a vida que tomamos, a grande correria com que nos deparamos diariamente, não facilita a execução do diário, levando a que algumas vezes não realiza-se o mesmo ao acordar.

Ao longo dos dias que realizei o diário senti uma pressão maior em conseguir realizar os meus objectivos diários, fazendo com que me esforça-se para que não deixa-se de atingir o que inicialmente me propus. Mesmo após ter deixado de realizar o diário, traçar objectivos diários e tentar cumpri-los foi um dos pontos que mantive.

Através do diário também consegui ter uma melhor uma percepção do que faço, do que me orgulho e do que é importante para mim.

## Sujeito 8

### 1ª Reflexão

Considero-me um pessoa - [feliz, amorosa, preocupada (apagado)] - com vontade de se divertir.

As pessoas mais importantes são os meus pais e amigos mais próximos.

Tudo o que proporciona o meu bem-estar e felicidade é alvo da minha atenção. Prefiro concentrar-me nos aspectos positivos da vida. Tudo o que é prejudicial à minha pessoa, é ignorado ou menos prezado por mim.

Estabeleço planos a médio e longo prazo no que toca a minha vida profissional. Em todas as outras áreas (pessoal, social) não há um planeamento rígido.

Consoante o problema tento adoptar uma estratégia eficaz para solucionar o problema de uma só vez. Todavia, primeiro certifico-me se esse problema é, efectivamente, possível de solucionar.

## 2ª Reflexão

Nº de dias: 5

Por vezes não fiz alguns exercícios

Quais? 3 coisas positivas.

Usei a caixa de ferramentas 5 vezes.

"A percepção dos impactos deste diário não foi imediatamente consciente. Todavia existem alguns aspectos que gostaria de ressaltar: as questões que sentia dificuldade em responder eram sempre as mesmas e os problemas para os quais fazia o download também eram sempre os mesmos.

Eu gostei de fazer este diário pois apercebi-me que o meu dia-a-dia não é assim tão monótono e desinteressante como por vezes imaginava.

Não encontrei aspectos negativos na execução deste diário.

Não foi muito fácil, principalmente nos primeiros dias. Existiam questões que nunca sabia o que responder talvez porque nunca tivesse pensado nisso de uma forma profunda."



**ANEXO B**  
**O diário Zorbuddha**

Dia 1 \_\_\_\_\_



### Ao acordar

Uma PESSOA de quem gosto

Uma coisa de que GOSTO / DIVERTE / faz FELIZ

Uma coisa de que me ORGULHO

Uma IDEIA

Dois PEQUENOS OBJECTIVOS para hoje

1.

2.

Porque é importante atingir esses objectivos

1.

2.

### Panteiros para o dia-a-dia

Quêntil activar as actividades que se fazem a dia, de forma a ter uma rotina de ferramentas



### Caixa de Ferramentas

Usei em caso de problema

Não carregue o problema – faça aqui o download:

### "Mas-Killer"



1. Gostava de...  -- MAS --

2. Leia a frase acima substitua o MAS por E e escreva uma solução óbvia

3. ...está...

### Antes de deitar

3 coisas positivas que me aconteceram hoje

1.

2.

3.

Uma coisa que foi diferente do dia de ontem

Estou feliz porque tenho/sou/fiz...

## **ANEXO C**

### **Grelha de análise de conteúdo dos relatos do primeiro momento de avaliação**

<b>Tema</b>	<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>
Aspectos mais importantes nas suas vidas	Factores Interpessoais	Pessoas importantes para si
		Cuidar das relações
		Cultivar os valores que promovem as relações com os outros
		Ajudar/ proteger e promover o bem-estar dos outros
	Factores de aprendizagem e orientação para o futuro profissional	
	Factores de bem-estar e equilíbrio pessoal	Promoção do bem-estar pessoal
		Diversão/ Novas experiências
Desporto		
Aspectos menos importantes nas suas vidas	Conflitos e relações negativas com os outros	
Aspectos a que dão mais atenção no seu dia-a-dia	Gestão pessoal do dia	Cumprir pequenos objectivos pessoais
		Fugir à rotina
		Aproveitar e viver o momento
		Focar-se nos aspectos positivos da vida
	Promoção do bem-estar pessoal	Cuidar do bem-estar físico
		Cuidar do bem-estar psicológico
	Cuidar das relações e bem-estar dos outros	Estar com/dar atenção às pessoas importantes
		Promover o bem-estar e proteger os outros
Características	Relação com o próprio/	Características positivas

Pessoais	atitude perante a vida	disposicionais
		Características negativas disposicionais
		Características relacionadas com a tomada de decisão
	Relação com os outros e com o mundo/sociedade	Características positivas de relacionamento com outros
		Características relacionadas com o cuidado no estabelecimento de relações
		Características que dificultam o relacionamento com outros
	Relação com o desempenho/ auto-realização	Características que prejudicam o desempenho
		Características relacionadas com auto-determinação
		Características que ajudam o desempenho
	Outros	
Estabelecimento de objectivos para a vida	Faz planos	Viver o dia a dia com planos vagos a LP e MP
		Poucos planos para não criar expectativas
		Viver o dia-a-dia com planos específicos a LP ou MP
		Planos só na vida profissional
		Planos específicos a LP, MP e CP
	Não faz planos	Sente dificuldade
		Prefere viver o dia-a-dia
Pessoas Importantes	Várias pessoas são	

nas suas vidas	igualmente importantes	
	Algumas pessoas são especialmente importantes	Família é mais importante
		Amigos em primeiro lugar
		Um familiar
		Namorado
		Amigos em segundo plano
		Família em segundo plano
		Namorado em segundo plano
Resolução de Problemas	Foco no problema e sua resolução	Pensar no problema e suas implicações
		Resolver imediatamente
		Deixar o tempo passar
		Manter a calma e optimismo
		Actividade física
		Partilhar e pedir ajuda
	Foco emocional	Reagir impulsivamente

## **ANEXO D**

### **Grelha de análise dos relatos do segundo momento de avaliação**

<b>Tema</b>	<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>
Impacto Positivo	Opinião positiva acerca da realização	
	Auto-conhecimento	Acerca do próprio
		Resolução de problemas
		Maior conhecimento acerca do que é mais importante para si na vida
	Estabelecimento de objectivos	Maior motivação para cumprir objectivos
		Aprendizagem para o futuro
	Aumento da auto-estima/auto-confiança e valorização de características e orgulhos pessoais	Auto-estima e auto-confiança
		Maior valorização de características e orgulhos pessoais
	Valorização das pessoas importantes na vida	
	Valorização dos aspectos positivos na vida	
Maior consciência do dia-a-dia		
Valorização das experiências vividas		
Vivência de experiências mais variadas		
Impacto desafiador, negativo e neutro	Impacto desafiador	
	Impacto negativo	
	Impacto neutro	
Dificuldades	Realização dos exercícios de	Motivos pessoais



sentidas e limitações	manhã	Indisponibilidade
	Realização dos exercícios antes de deitar	Mais fácil do que de manhã
	Dificuldades sentidas	
	Não realização da Caixa de Ferramentas	Não houve nenhum problema
		Ausência de motivo
	Realização da Caixa de Ferramentas num número limitado de dias	Não acha que ajude
		Ausência de motivo
	Não realização dos Ponteiros para o dia-a-dia ou realização num número limitado de dias	Não realização por falta de interesse
Realização limitada com ausência de motivo		

## **ANEXO E**

### **Apresentação dos resultados**

Os relatos dos adolescentes foram considerados em dois momentos neste estudo: um primeiro momento anterior à realização da tarefa proposta (preenchimento do diário Zorbuddha no decorrer de uma semana), e um segundo momento posterior à mesma. A análise de conteúdo das reflexões fornecidas pelos sujeitos no primeiro e segundo momentos foi guiada por mecanismos exploratórios, sendo constituídas categorias e sub-categorias a partir dos temas levantados pelos participantes. Assim, no primeiro momento esta análise resultou em 7 temas que caracterizam em grande parte a população deste estudo: (1) Aspectos mais importantes nas suas vidas; (2) Aspectos menos importantes nas suas vidas; (3) Aspectos a que dão mais atenção no seu dia-a-dia; (4) Características pessoais; (5) Estabelecimento de objectivos “para a vida”; (6) Pessoas que são importantes para si; e (7) Modo como costumam resolver os seus problemas.

### 1ª Reflexão

#### 1. Aspectos mais importantes nas suas vidas

Este tema reflecte os aspectos referidos pelos estudantes como aqueles que são mais importantes nas suas vidas. Aqui, surgiram três categorias gerais que representam de algum modo as áreas mais importantes nas vidas dos sujeitos.

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Frequência</b>	<b>Frequência total</b>
Factores Interpessoais	Pessoas importantes para si	n=3	n=9
	Cuidar das relações	n=2	
	Cultivar os valores que promovem as relações com os outros	n=2	
	Ajudar/ proteger e promover o bem-estar dos outros	n=2	
Factores de aprendizagem e orientação para o futuro profissional		n=1	n=1
Factores de bem-estar e equilíbrio	Promoção do bem-estar	n=1	

pessoal	pessoal		n=3
	Diversão/ Novas experiências	n=1	
	Desporto	n=1	

Quadro nº2 – As categorias e sub-categorias emergentes em relação aos aspectos considerados mais importantes na vida, e respectivas frequências

### 1.1 Factores Interpessoais

Nesta categoria agruparam-se os temas emergentes das respostas dos sujeitos que se relacionavam com uma preocupação dirigida aos outros. Entre estes factores, os indicadores foram bastante variados, surgindo as seguintes sub-categorias: (1) Pessoas que são importantes para si; (2) Cuidar das relações; (3) Cultivar os valores que promovem as relações com os outros; e (4) Ajudar/proteger e promover o bem-estar dos outros.

#### a. Pessoas que são importantes para si

Esta unidade de contexto é aquela com a maior frequência (n=3).

*“São eles que me apoiam nos momentos mais difíceis, que me ajudam a tomar as decisões mais importantes na minha vida, me dão força e nunca me deixam desistir e «cair» em qualquer situação. São os apoios e palavras amigas dadas pelas pessoas que considero mais importantes para mim, as relações que tenho com estas pessoas e com todas as que me rodeiam, que me fazem feliz.” (S7)*

*“Dou muita importância à minha família, namorado e, claro, melhores amigos.” (S1)*

*“Na minha vida dou muita importância aos amigos” (S3)*

#### b. Cuidar das relações

Esta unidade de contexto engloba a preocupação em manter as relações com os outros, exemplificada pelo indicador: *“Um dos aspectos que dou grande importância na minha vida é sem dúvida as relações que mantenho com os outros” (S4)*

O segundo indicador incluído nesta sub-categoria está virado para uma protecção pessoal e dos outros através de um cuidado na escolha das pessoas que são “os verdadeiros amigos”: *“(…) na medida em que me preocupo em distinguir e expulsar claramente os «amigos falsos» da minha vida e da vida de quem possam tentar aceder (…)”(S4)*

É de notar que ambos indicadores pertencem ao mesmo sujeito, pelo que se pode inferir que este sujeito dá uma grande importância às relações com os outros.

c. Cultivar os valores que promovem as relações com os outros

De algum modo, estes valores acabam por representar metas morais.

*“O que dou mais importância é a amizade. Posso não ter muitos amigos, mas sei que é com eles que posso contar para tudo o que possa acontecer ao longo da vida. Posso não estar todos os dias com eles por motivos de distância, mas sei que estão presentes quando é preciso.” (S2)*

*“Dou bastante importância à amizade e à confiança” (S6)*

d. Ajudar/proteger e promover o bem-estar dos outros

*“(…) e à ajuda de quem precisa e tenho muito orgulho nisso. Gosto de ajudar os que me rodeiam e os que nunca vi mas sei que precisam. Também sou uma espécie de protectora dos animais e defendo-os e participo em várias causas contra o seu sofrimento.” (S3)*

*“(…)e então, neste caso, revelo-me uma pessoa extremamente protectora de quem gosto realmente.” (S4)*

## 1.2 Factores de aprendizagem e orientação para o futuro

É surpreendente como apenas um sujeito faz referência a factores desta natureza, face à fase da vida em que esta amostra se encontra.

*“Também, dou bastante importância ao futuro, mais propriamente à profissão que terei tentando atingir os objectivos que estabeleço para poder ser feliz.” (S1)*

## 1.3 Factores de bem-estar e de equilíbrio pessoal

Nesta categoria foram incluídos os indicadores que mostram uma preocupação com a manutenção do bem-estar, assim como com aspectos relevantes para este efeito. Surgiram assim 3 sub-categorias: (1) Promoção do bem-estar pessoal; (2) Procurar a diversão e vivência de novas experiências; e (3) Fazer desporto.

a. Promoção do bem-estar pessoal

*“O bem-estar interior e psicológico também é algo extremamente importante para mim, porque é algo que ando a tentar obtê-lo, mas nem sempre isso é fácil ou possível, devido a certas circunstâncias que ocorreram ou ocorrem.” (S2).*

b. Procurar a diversão e vivência de novas experiências

*“ando sempre à procura de aventuras pois ando sempre à procura de novas experiências e por isso dou muita importância a novas experiências e não consigo ter uma vida monótona, ter sempre a mesma rotina todos os dias;” (S5).*

c. Desporto

*“Gosto muito de praticar desporto, especialmente jogar futebol, pois é uma das coisas mais importantes da minha vida (...)” (S5).*

2. Aspectos menos importantes nas suas vidas

Sob este tema agruparam-se os aspectos que os estudantes referiram como aspectos aos quais dão pouca importância, ou aos quais tentam não dar atenção. Neste tema apenas emergiu uma categoria - “Conflitos e relações negativas com os outros”. Esta categoria reflecte a menor importância dada pelos participantes a aspectos como problemas interpessoais, pessoas das quais não gostam e atitudes destas mesmas pessoas. Esta categoria é representada por uma frequência de 4 indicadores.

*“Os aspectos menos importantes serão algumas das futilidades do dia-a-dia, problemas e discussões que surjam sobre algo de pouca importância” (S1)*

*“O que dou menos importância, é à vida dos outros, especialmente se for contada por outros e não os próprios. Acho que cada um tem a sua própria vida e não precisa que este ou aquele a vá contar a quem seja, porque se cada um quiser, é ele próprio que fala sobre o que quer e com quem quer.” (S2)*

*“Ao que dou menos importância é ao passado que já esteja resolvido e não dou importância à opinião dos outros e provocações.” (S3)*

*“Por outro lado, não gosto das atitudes das pessoas que apenas nos querem prejudicar.” (S5)*

3. Aspectos a que dão mais atenção no seu dia-a-dia

Neste tema, os sujeitos referiram aspectos diferenciados dos seus focos diários. Por um lado, alguns participantes escreveram acerca de aspectos mais gerais da gestão do seu dia, constituindo-se assim a categoria “Gestão pessoal do dia”, aquela com a maior frequência neste tema. Outros participantes, focaram-se em questões relacionadas com o seu bem-estar pessoal,

físico ou psicológico. Por fim, outros estudantes ainda relatam que no seu dia-a-dia dão a maior atenção aos outros e às relações mantidas com estes, constituindo-se assim a categoria “Cuidar das relações e bem-estar dos outros”, que também se demonstra uma categoria importante, referida 5 vezes.

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Frequência</b>	<b>Frequências totais</b>
Gestão pessoal do dia	Cumprir pequenos objectivos pessoais	n=2	n=7
	Fugir à rotina	n=1	
	Aproveitar e viver o momento	n=2	
	Focar-se nos aspectos positivos da vida	n=2	
Promoção do bem-estar pessoal	Cuidar do bem-estar físico	n=1	n=2
	Cuidar do bem-estar psicológico	n=1	
Cuidar das relações e bem-estar dos outros	Estar com/dar atenção às pessoas importantes	n=3	n=5
	Promover o bem-estar e proteger os outros	n=2	

Quadro nº3 – As categorias e sub-categorias emergentes em relação aos aspectos a que os estudantes dão mais atenção no seu dia-a-dia, assim como as respectivas frequência

### 3.1 Gestão pessoal do dia

Esta categoria surge do agrupamento das sub-categorias emergentes: (1) Cumprir pequenos objectivos pessoais; (2) Fugir à rotina; (3) Aproveitar e viver o momento; e (4) Focar-se nos aspectos positivos da vida.

#### a. Cumprir objectivos pessoais

*“Ir cumprindo os pequenos objectivos que vou traçando” (S1)*

*“(…) tento fazer o que tenho programado” (S3).*

#### b. Fugir à rotina

*“(…) e de certa forma situações que vão fugindo à rotina, não gosto muito de rotinas. Gosto de ir fazendo algo de novo, de diferente” (S1).*

c. Aproveitar e viver o momento

*“esforçar-me nas coisas porque assim tem mais piada vivê-las” (S3)*

*“Ao que dou mais valor no meu dia-a-dia é aproveitar todos os momentos que gosto” (S3).*

d. Focar-se nos aspectos positivos da vida

*“[No meu dia-a-dia as coisas a que dou mais importância são] (...) as coisas positivas que me vão acontecendo” (S7)*

*“Prefiro concentrar-me nos aspectos positivos da vida. Tudo o que é prejudicial à minha pessoa, é ignorado ou menos prezado por mim.” (S8).*

### 3.2 Promoção do bem-estar pessoal

Foram aqui agrupados os indicadores que referem que os sujeitos se preocupam em manter e promover o seu bem-estar durante o dia-a-dia. Deste modo, surgiram duas sub-categorias: (1) Cuidar do bem-estar físico; e (2) Cuidar do bem-estar psicológico.

a. Cuidar do bem-estar físico

*“(...) dou também valor aos alimentos e água que consumo visto que gosto muito de doces e ingiro pouca água.” (S3)*

b. Cuidar do bem-estar psicológico

*“Tudo o que proporciona o meu bem-estar e felicidade é alvo da minha atenção.” (S8).*

### 3.3 Cuidar das relações e bem-estar dos outros

Por fim, esta última categoria reflecte o interesse de alguns jovens durante o seu dia-a-dia em dar atenção às pessoas próximas, estar com elas e promover o seu bem-estar e saúde. Aqui emergiram as seguintes sub-categorias: (1) Estar com/dar atenção às pessoas importantes; e (2) Promover o bem-estar e proteger os outros. Observando as frequências de cada sub-categoria, é de notar que a primeira deste grupo é aquela com mais indicadores. Como já foi notado antes, no Tema “Aspectos mais importantes nas suas vidas”, este grupo de jovens parece ser bastante dirigido aos outros e às relações sociais.

a. Estar com/dar atenção às pessoas importantes

*“Ao longo do dia, costumo dar mais atenção ao namorado durante o dia, e à família à noite.” (S2)*



*“(...) e estar com as pessoas que mais gosto” (S3)*

*“No meu dia-a-dia as coisas a que dou mais importância são os amigos, a família (...)” (S7).*

b. Promover o bem-estar e proteger os outros

*“(...) e zelar pelo bem-estar de amigos, animais e família” (S3)*

*“no dia-a-dia não me preocupo muito comigo mas sim dedico toda a minha atenção à pessoa que amo, sabendo com quem fala, com quem anda pois conheço bem as personagens que falam com ela.” (S4).*

#### 4. Características pessoais

Foi pedido aos sujeitos que se descrevessem, apresentando algumas das suas características pessoais. Entre as características listadas e explicadas foi possível destacar 4 categorias: (1) Relação com o próprio/ atitude perante a vida; (2) Relação com os outros e com o mundo/sociedade; (3) Relação com o desempenho/auto-realização; e (4) Outros.

Categoria	Sub-categoria	Frequências	Frequência total
Relação com o próprio/ atitude perante a vida	Características positivas disposicionais	n=6	n=11
	Características negativas disposicionais	n=3	
	Características relacionadas com a tomada de decisão	n=2	
Relação com os outros e com o mundo/sociedade	Características positivas de relacionamento com outros	n=4	n=9
	Características relacionadas com o cuidado no estabelecimento de relações	n=3	
	Características que dificultam o relacionamento com outros	n=2	
Relação com o desempenho/ auto-realização	Características que prejudicam o desempenho	n=2	n=7
	Características relacionadas com auto-determinação	n=3	

	Características que ajudam o desempenho	n=2	
Outros		n=3	n=3

Quadro nº4 - As categorias e sub-categorias emergentes em relação às características pessoais auto-relatadas pelos jovens, e respectivas frequências

#### 4.1 Relação com o próprio/atitude perante a vida

Aqui foi possível categorizar as características pessoais de acordo com o seu significado psicológico. Assim, emergiram as seguintes categorias: (1) Características positivas disposicionais; (2) Características negativas disposicionais; e (3) Características relacionadas com a tomada de decisão.

##### a. Características positivas disposicionais - características relacionadas com o humor e disposição gerais positivos

*“Penso que sou uma pessoa alegre, divertida e tento sempre ser feliz todos os dias apesar de ser difícil mas pelo menos tento que todos os meus dias sejam divertidos e alegres” (S5)*

*“(…) considero-me uma pessoa otimista.” (S1)*

*“Sou geralmente uma pessoa alegre”; “divertida”; “nada pessimista”; “Adoro aproveitar os bons momentos e fazer o que mais gosto como viajar, passear, acampar”; (S3)*

*“geralmente cómico e divertido com toda a gente” (S4)*

*“Penso que sou uma pessoa alegre, divertida e tento sempre ser feliz todos os dias apesar de ser difícil mas pelo menos tento que todos os meus dias sejam divertidos e alegres”(S5)*

*“Estou sempre na brincadeira”; “sou bastante positivo” (S6)*

*“Considero-me um pessoa com vontade de se divertir.” (S8)*

##### b. Características negativas disposicionais

*“sou uma pessoa um pouco stressada” (S1)*

*“rabugenta, esquecida, preocupada” (S3)*

*“sou uma pessoa ansiosa, nervosa, teimosa”; “rabugenta”; (S7)*

##### c. Características relacionadas com a tomada de decisão

*“Penso demasiado, reflicto demasiado sobre tudo, principalmente sobre atitudes, problemas futuristas, o que me torna por vezes numa pessoa de «excessivo pensamento» para enfrentar certas situações.” (S4)*

*“indecisa” (S3)*

#### 4.2 Relação com os outros, com o mundo/sociedade

As características apresentadas pelos jovens que se referem às suas características e atitude nos relacionamentos com os outros foram aqui agrupadas. Surgiram 3 sub-categorias: (1) Características positivas de relacionamento com os outros; (2) Características relacionadas com o cuidado no estabelecimento das relações; e (3) Características que prejudicam os relacionamentos com os outros.

##### a. Características positivas de relacionamento com os outros

*“Sou amiga do meu amigo, muito leal e ajudo os meus amigos sempre que posso.” (S1)*

*“Sou simpática”; “Sou sociável, amiga”; “confidente”; “prestável” (S3)*

*“Concluindo acho que sou uma pessoa aberta a novas experiências e a novos convívios e interações sem qualquer problema.” (S4)*

*“simpática” (S7)*

##### b. Características relacionadas com o cuidado no estabelecimento das relações

*“No entanto, sou bastante reservada, levando algum tempo para considerar as pessoas que se aproximam de mim, mesmo meus amigos.” (S1)*

*“Sou uma rapariga (...) não muito sociável, porque gosto de conhecer primeiro as pessoas” (S2)*

*“(...) sou simpático para quem tenho de ser.” (S4).*

##### c. Características que prejudicam os relacionamentos com os outros

*“(...) sou teimosa, um feitio por vezes complicado (...)” (S2).*

*“Teimosa e orgulhosa, defendo bastante as minhas opiniões” (S1)*

#### 4.3 Relação com o desempenho/auto-realização

Esta categoria engloba: (1) Características que prejudicam o desempenho; (2) Características relacionadas com a auto-determinação; e (3) Características que ajudam o desempenho.

##### a. Características que prejudicam o desempenho

*“Sou um pouco preguiçosa e distraída.”(S1)*

*“Não sou muito estudiosa porque me distraio com facilidade” (S3)*

##### b. Características relacionadas com a auto-determinação

*“Contudo, posso-me considerar ambiciosa, pois traço objectivos e trabalho para os alcançar. Posso ainda dizer que sou perfeccionista, gosto que esteja cada pormenor do que faço o melhor possível.” (S1)*

*“(…) gosto de ver as coisas feitas, se possível nos prazos propostos.” (S2)*

*“(…) mas esforço-me sempre para superar esse problema.” (S3)*

c. Características que ajudam o desempenho

*“Sou bastante organizada e apesar de ser crítica em relação ao que faço, até para poder sempre ir melhorando...” (S1)*

*“organizada, responsável”; “dinâmica e empenhada” (S7)*

#### 4.4 Outros

Aqui foram agrupados os indicadores que se referem a características que não puderam ser incluídas em nenhuma das categorias anteriores. Estas incluem aspectos como:

*“com amigos verdadeiros de longa duração” (S3)*

*“sonhadora”; “aventureira e desportista” (S3)*

*“Caracterizo-me como sendo um pouco diferente da generalidade das pessoas da minha idade” (S4).*

#### 5. Estabelecimento de objectivos para a vida

Foi pedido aos jovens que falassem um pouco em relação ao estabelecimento de objectivos, sendo estes questionados se estabeleciam objectivos para a vida ou se preferiam viver o dia-a-dia. Entre as respostas seleccionadas emergiram duas categorias: (1) Faz planos; e (2) Não faz planos.

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Frequências</b>	<b>Frequências totais</b>
Faz planos	Viver o dia a dia com planos vagos a LP e MP	n=2	n=6
	Poucos planos para não criar expectativas	n=1	
	Viver o dia-a-dia com planos específicos a LP ou MP	n=1	

	Planos só na vida profissional	n=1	
	Planos específicos a LP, MP e CP	n=1	
Não faz planos	Sente dificuldade	n=1	n=3
	Prefere viver o dia-a-dia	n=2	

Quadro nº5 - As categorias e sub-categorias emergentes em relação ao estabelecimento de objectivos, e respectivas frequências

### 5.1 Faz planos

Na área do estabelecimento de objectivos, os jovens apresentam-se como uma população bastante diferenciada, apresentando várias maneiras de estabelecer objectivos, e referindo por vezes os motivos para o fazerem assim. Emergiram as seguintes sub-categorias:

a. Viver o dia-a-dia com planos vagos a longo e médio prazo

*“Faço alguns planos a longo-prazo, apenas os mais importantes e aqueles que sei que consigo concretizar. De resto prefiro viver o dia-a-dia” (S2)*

*“Na minha vida, claro que tenho objectivos a longo-prazo mas prefiro não fazer planos e viver o dia-a-dia porque acho que é mais saudável e divertido.” (S5)*

b. Evita por vezes fazer planos para não criar expectativas

*“No entanto, evito por vezes fazê-lo para não criar muitas expectativas em algo que só resulte em desilusão.” (S1)*

c. Viver o dia-a-dia com planos específicos a longo ou médio prazo

*“Tenho muita tendência para estabelecer objectivos a longo prazo, porque sei o que quero e gosto de planear as coisas. (...) Gosto de viver o momento sem pensar no futuro, porque, por vezes, é muito mais relaxante, (...) mas talvez pela idade e por querer alcançar determinados objectivos, na maioria do tempo tenho sempre muito em conta o futuro, mas não vivo obcecada só com o futuro.” (S1)*

d. Planos só na vida profissional

*“Estabeleço planos a médio e longo prazo no que toca a minha vida profissional. Em todas as outras áreas (pessoal, social) não há um planeamento rígido.” (S8)*

e. Planos específicos a longo, médio e curto prazo

*“Posso dizer que planeio a minha vida a longo-prazo. Planeio com bastante rigor e precaução o que quero fazer no futuro. Na minha vida, a maioria das coisas que faço têm um fim, nada é feito em vão.” (S7)*

## 5.2 Não faz planos

Alguns jovens referem que preferem não fazer planos, ou porque (1) Sentem dificuldade, ou porque (2) Preferem viver o dia-a-dia.

### a. Sente dificuldade

*“(…) este lado pensativo, apesar de se destacar, não é muito concreto, e em problemas ou objectivos a longo-prazo torna-se difícil decidir certas coisas pois analiso cada possibilidade, tornando o leque da decisão cada vez maior.” (S4)*

### b. Prefere viver o dia-a-dia

*“Não faço grandes planos para a vida e tento viver o dia-a-dia” (S6)*

*“Não costumo estabelecer muitos objectivos, vivo o dia-a-dia deixando as coisas acontecerem. Por vezes faço planos a curto-prazo, geralmente faço o que me apetece dentro dos meus próprios limites.” (S3)*

## 6. Pessoas importantes nas suas vidas

Os jovens reflectiram também acerca das pessoas que consideram mais importantes nas suas vidas. Nas suas respostas, foram diferenciados através do grupo e número de pessoas relatadas. Assim, surgiu a categoria “Várias pessoas são igualmente importantes”, que se refere aos jovens que fazem uma lista de pessoas importantes sem evidenciar qualquer pessoa ou grupo em especial. Por outro lado, outros jovens falaram acerca de várias pessoas, demonstrando que algumas eram especialmente importantes para si, pelo que surgiu a categoria “Algumas pessoas são especialmente importantes”. Enquanto a primeira categoria não deu origem a sub-categorias, a segunda originou 5.

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Frequência</b>	<b>Frequências totais</b>
Várias pessoas são		n=3	n=3

igualmente importantes			
Algumas pessoas são especialmente importantes	Família é mais importante	n=1	n=5
	Amigos em primeiro lugar	n=1	
	Um familiar	n=1	
	Namorado	n=2	
	Amigos em segundo plano	n=3	n=8
	Família em segundo plano	n=3	
	Namorado em segundo plano	n=2	

Quadro nº6 - As categorias e sub-categorias emergentes em relação às pessoas importantes na vida dos estudantes, e respectivas frequências

### 6.1 Várias pessoas são igualmente importantes

*“Para mim a minha família e a minha namorada são importantes para mim” (S6)*

*“(…) muita importância têm as pessoas que me rodeiam como os meus pais, o meu irmão, as minhas primas, tios e avós e os meus verdadeiros amigos. São eles que me apoiam nos momentos mais difíceis, que me ajudam a tomar as decisões mais importantes na minha vida, me dão força e nunca me deixam desistir e «cair» em qualquer situação. São os apoios e palavras amigas dadas pelas pessoas que considero mais importantes para mim, as relações que tenho com estas pessoas e com todas as que me rodeiam, que me fazem feliz.” (S7)*

*“As pessoas mais importantes são os meus pais e amigos mais próximos.” (S8)*

### 6.2 Algumas pessoas são especialmente importantes

Nesta categoria, foram considerados todos os relatos que referiram que certas pessoas eram especialmente importantes para si. Assim, foram formadas sub-categorias com base nas pessoas específicas e número de pessoas referidas pelos participantes. Deste modo, enquanto alguns estudantes falaram de grupos de pessoas mais importantes, como a família ou os amigos, outros referem que uma pessoa em especial é mais importante. Considerou-se as pessoas que foram consideradas em segundo lugar como entre as pessoas mais importantes nas suas vidas.

#### a. A família é mais importante

*“A minha família, muito importante mesmo, pais, irmã, avós.” (S1)*

b. Os amigos são mais importantes

*“As pessoas mais importantes para mim são decididamente os meus amigos, sou uma pessoa que não conversa muito com os pais pois desde pequena fui habituada assim.” (S3)*

c. Um familiar é mais importante

*“(…) e a minha irmã mais velha que apesar de estar em Lisboa continua a ser a pessoa que mais gosto e a mais importante neste momento da minha vida.” (S5)*

d. Namorado é mais importante

*“A pessoa mais importante para mim é sem dúvida o meu namorado. É nele que tenho apoio para tudo o que possa acontecer, é como um «porto de abrigo». É a pessoa a quem mais confio e que sei que posso falar de tudo. É por causa dele que hoje sei o que é a felicidade. É com ele que partilho tudo: amor, felicidade, tristeza, raiva, e é a ele que tenho que agradecer muita coisa.” (S2)*

*“(…) a pessoa mais importante para mim é sem dúvida a namorada (….) é mesmo a pessoa mais importante, com ela tudo se transforma, tudo muda e tudo cresce” (S4)*

e. Amigos em segundo plano

*“[Pessoas importantes:] (….) e os meus melhores amigos.” (S1)*

*“não consigo passar um dia sem me divertir com os meus amigos” (S5)*

*“Embora (….) e amigos sejam de extrema importância neste momento admito que (….)” (S4)*

f. Família em segundo plano

*“[Além dos] (….) irmã e avós.”; “Apesar de sentir que devia ter uma melhor relação em termos de conversar com os meus pais, mesmo assim gosto muito deles, principalmente do meu pai.” (S3)*

*“Embora a família (….) seja[m] de extrema importância, neste momento admito que (….)” (S4)*

*“As pessoas que me são mais próximas como os meus tios com quem estou a viver (….)” (S5)*

g. Namorado em segundo plano

*“[Pessoas importantes:] O meu namorado (….)” (S1)*

*“[Além dos meus amigos,] o namorado” (S3)*

7. Resolução de problemas



Por fim, os estudantes foram questionados acerca do modo como resolvem os seus problemas, e emergiram duas categorias globais da resolução de problemas: (1) Foco no problema e na sua resolução; e (2) Foco emocional.

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Frequência</b>	<b>Frequência total</b>
Foco no problema e sua resolução	Pensar no problema e suas implicações	n=4	n=12
	Resolver imediatamente	n=2	
	Deixar o tempo passar	n=3	
	Manter a calma e optimismo	n=1	
	Actividade física	n=1	
	Partilhar e pedir ajuda	n=1	
Foco emocional	Reagir impulsivamente	n=1	n=1

Quadro nº7 - As categorias, e sub-categorias emergentes em relação aos modos de resolução de problemas dos estudantes, e respectivas frequências

### 7.1 Foco no problema e sua resolução

Nas suas respostas, os jovens apresentaram vários indicadores de resolução de problemas: (1) Pensar no problemas e suas implicações; (2) Resolver imediatamente; (3) Deixar o tempo passar; (4) Manter a calma e optimismo; (5) Actividade física; e (6) Partilhar e pedir ajuda.

#### a. Pensar no problema e suas implicações

*“(...)cada vez mais, consigo não reagir tão impulsivamente e deliberar mais calmamente sobre o que é melhor fazer para resolver os meus problemas.” (S1)*

*“(...) procuro resolvê-los através da razão e do raciocínio e poucas ou nenhuma vez com a emoção, pois por vezes a gravidade do problema pode, caso descontrolo emocional, passar da teoria à prática e mudar tudo o que sempre fomos incluindo a vida que nós e outros levamos.” (S4)*

*“Quando surgem problemas na minha vida tento sempre resolvê-los da melhor forma, das mais diversas formas” (S7)*

*“Consoante o problema tento adoptar uma estratégia eficaz para solucionar o problema de uma só vez. Todavia, primeiro certifico-me se esse problema é, efectivamente, possível de solucionar.”* (S8)

b. Resolver imediatamente

*“(...) outras vezes resolvo-os mal possa para não ficar com coisas pendentes na minha vida, sentindo-me mais responsável”* (S3)

*“(...) dependendo dos problemas, tento resolver alguns de forma imediata e outros (...)”* (S5)

c. Deixar o tempo passar

*“(...) Infelizmente, por vezes, deixo o tempo passar para os problemas passarem também,”* (S3)

*“[dependendo dos problemas] (...) o tempo muitas vezes é a solução mais correcta.”* (S5)

*“No entanto, por vezes tento esquecê-los, para ver se eles se resolvem, mas como é óbvio, isso nunca acontece.”* (S7)

d. Manter a calma e o optimismo

*“Resolvo os meus problemas de uma forma particular, pois tento sempre suavizar os problemas e tento sempre olhar para o lado positivo”* (S5)

e. Actividade física

*“[Gosto muito de praticar desporto, especialmente jogar futebol pois] (...) ajuda-me muitas vezes a ultrapassar alguns obstáculos”* (S5)

f. Partilhar e pedir ajuda

*“Geralmente resolvo os problemas sozinha mas peço opiniões aos meus amigos e ajuda se necessário.”* (S3)

## 7.2 Foco emocional

Aqui encontra-se a única referência que aponta para uma resolução impulsiva do problema. Por este motivo formou-se uma sub-categoria chamada “Reagir impulsivamente”.

*“Às vezes tenho tendência a reagir imediatamente, o que nem sempre é bom, pois não reflecto muito sobre o problema e as possíveis soluções.”* (S1)

## 2º Momento

A secção da análise que se inicia é aquela que responde mais directamente à questão em estudo – os potenciais impactos da tarefa nos jovens e nas suas vidas. A análise das respostas dos sujeitos

após a realização da tarefa, resultou em 4 temas que representam o relato dos sujeitos acerca do impacto do diário, assim como as dificuldades encontradas pelos mesmos na sua realização. As categorias que emergiram da análise realizada foram: (1) Impacto positivo; (2) Impacto desafiador, negativo e neutro; e (4) Dificuldades sentidas e limitações.

### 1. Impacto Positivo

Aqui encontram-se os indicadores que evidenciam o impacto global do instrumento, bem como referido por alguns sujeitos, o impacto de exercícios específicos. As categorias estão dirigidas ao impacto por domínio.

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Frequências</b>	<b>Frequência total</b>
Opinião positiva acerca da realização		n=6	n=6
Auto-conhecimento	Acerca do próprio	n=2	n=6
	Resolução de problemas	n=2	
	Maior conhecimento acerca do que é mais importante para si na vida	n=2	
Estabelecimento de objectivos	Maior motivação para cumprir objectivos	n=3	n=6
	Aprendizagem para o futuro	n=3	
Aumento da auto-estima/auto-confiança e valorização de características e orgulhos pessoais	Auto-estima e auto-confiança	n=4	n=9
	Maior valorização de características e orgulhos pessoais	n=5	
Valorização das pessoas importantes na vida		n=3	n=3
Valorização dos aspectos positivos na vida		n=1	n=1
Maior consciência do dia-a-		n=5	n=5

dia			
Valorização das experiências vividas		n=4	n=4
Vivência de experiências mais variadas		n=1	n=1

Quadro nº8 – Categorias e sub-categorias emergentes dos relatos dos sujeitos acerca do impacto positivo do instrumento, e respectivas frequências

Assim, as categorias encontradas referem-se ao impacto positivo nas seguintes áreas: (1) Opinião positiva acerca da realização; (2) Auto-conhecimento; (3) Estabelecimento de objectivos; (4) Aumento da auto-estima/auto-confiança e valorização de características e orgulho pessoais; (5) Valorização das pessoas importantes; (6) Valorização dos aspectos positivos na vida; (7) Maior consciência do dia-a-dia; (8) Valorização das experiências vividas; e (9) Vivência de experiências mais variadas.

#### 1.1. Opinião positiva acerca da realização

*“O diário teve algum impacto na minha vida, acho-o positivo” (S1)*

*“Fiz apenas o diário por curiosidade e experimentação, mas gostei de preencher as coisas positivas que me aconteceram (...), talvez seja um método a adoptar” (S3)*

*“A nível global posso dizer que este diário teve um impacto positivo na minha vida, foi algo bastante gratificante e utilitário.” (S7)*

*“Não encontrei aspectos negativos na execução deste diário” (S8)*

*“Eu gostei de fazer este diário pois (...)” (S8)*

*“A percepção dos impactos deste diário não foi imediatamente consciente.” (S8)*

#### 1.2. Auto-conhecimento

Esta categoria reflecte os relatos dos participantes que referem sentir que se conhecem melhor nas seguintes áreas: (1) Acerca do próprio; (2) Resolução de problemas; (3) Maior consciência do dia-a-dia; (4) Valorização das pessoas importantes na vida; e (5) Maior conhecimento acerca do que é importante para si na vida.

a. Acerca do próprio

*“Este diário apenas me demonstrou um pouco mais da pessoa que sou” (S4)*

*“Com este diário, consegui ter uma melhor noção da pessoa que sou” (S2)*

b. Resolução de problemas

*“(…) os problemas para os quais fazia o download também eram sempre os mesmos.” (S8)*

*“(…) apesar de terem surgido problemas graves neste momento da minha vida, são essas pessoas, essas ideias e objectivos que me fazem não pensar ou se pensar, pensar numa solução inteiramente positiva.” (S4)*

c. Maior conhecimento acerca do que é importante para si na vida

*“O preenchimento deste diário (…) permitiu-me retirar até algumas conclusões interessantes sobre o meu dia-a-dia e (…) bem como os factores diários mais importantes para mim como pessoas, etc.”; “(…) e aliado a estas pessoas vinha quase sempre um dos objectivos de cada dia.” (S4)*

*“Através do diário também consegui ter uma melhor uma percepção (…) do que é importante para mim” (S7)*

### 1.3. Estabelecimento de objectivos

Esta categoria engloba os impactos positivos avaliados pelos participantes acerca do que sentiram em relação à realização do exercício de estabelecimento de objectivos presente no instrumento.

a. Maior motivação para cumprir objectivos

*“(…) acho bastante positivo o impacto, pois passei a exigir e a cumprir mais rapidamente os objectivos que ia estabelecendo. E quando comecei a escrever os tais objectivos no caderno notei mesmo bastante diferença(…)” (S1)*

*“(…) sem dúvida que a grande diferença sinto-a na escola, no meu método de estudo.” (S1)*

*“Ao longo dos dias que realizei o diário senti uma pressão maior em conseguir realizar os meus objectivos diários, fazendo com que me esforça-se para que não deixa-se de atingir o que inicialmente me propus.” (S7)*

b. Aprendizagem para o futuro

*“mas gostei de (...) cumprir os objectivos que tinha proposto, talvez seja um método a adoptar, pois tal como no trabalho anterior tinha escrito, não tenho muitos objectivos, preferindo que as coisas aconteçam ou faço apenas objectivos a curto prazo.” (S3)*

*“levou-me a pensar adoptar o hábito de ter objectivos diários e tentar realizá-los” (S3)*

*“Mesmo após ter deixado de realizar o diário, traçar objectivos diários e tentar cumpri-los foi um dos pontos que mantive” (S7)*

#### 1.4. Aumento da auto-estima/auto-confiança e valorização de características e orgulho pessoais

Esta categoria é composta por duas sub-categorias: (1) Aumento da auto-estima e auto-confiança; e (2) Maior valorização de características e orgulho pessoais.

##### a. Aumento da auto-estima e auto-confiança

*“Isso é extremamente positivo para auto-estima (...) Esta última parte sem duvida que teve mais impacto na minha vida pessoal, no meu estado de espírito.” (S1)*

*“Consegui notar algum aumento de auto-confiança (...)” (S2)*

*“Acho que começo a encarar os problemas de forma diferente com mais confiança em mim e optimismo” (S2)*

*“Face a vida mudou a minha atitude de acreditar que consigo cumprir objectivos diários se quiser.” (S3)*

##### b. Maior valorização de características e orgulho pessoais

*“Com este diário, consegui ter uma melhor noção (...) das minhas próprias qualidades que até agora nem sempre as valorizava, embora não tenha feito o diário todos os dias (...)” (S2)*

*“(...) comecei a valorizar mais os meus aspectos positivos.” (S2)*

*“Forças pessoais construídas foram o facto de ter força para cumprir os meus objectivos, que tanto passavam por fazer o que tinha estipulado no dia como realizar mais tarefas que não realizava no ponteiros para o dia-a-dia, sendo assim desenvolveu pequenas forças físicas e psicológicas.” (S3)*

*“Permitiu-me (...) saber reconhecer quais os meus defeitos e virtudes e os meus gostos e orgulhos.” (S7)*

*“Através do diário também consegui ter uma melhor uma percepção (...) do que me orgulho”*  
(S7)

#### 1.5. Valorização da pessoas importantes na vida

*“(...) revelo-me um pouco monótono em alguns aspectos da minha vida, mais propriamente no que toca às relações interpessoais, ao seja, as pessoas mais importantes, mais relevantes e de que mais gosto mantinham-se”;* (S4)

*“(...) observei que gosto mesmo de determinadas pessoas”* (S4)

*“Permitiu-me pensar e reflectir sobre as pessoas que me rodeiam e qual a importâncias que estas têm”* (S7)

#### 1.6. Maior consciência do dia-a-dia

*“(...)Eu que não gosto de rotina, notar mais as diferenças entre os dias considero bastante positivo”* (S1)

*“Gostei de preencher os ponteiros do dia-a-dia para ver as actividades que realizava e se eram ou não diárias, tendo quase sempre preenchida a parte do espírito/sentido e do socio-emocional e menos os outros 2, apesar de tentar preencher alguma actividade destes”*(S3)

*“O que melhorou foi a minha tentativa de realizar na parte dos ponteiros do dia, a secção do físico e do mental”* (S3)

*“O preenchimento deste diário, apesar de o ter feito apenas em quatro dias, permitiu-me retirar até algumas conclusões interessantes sobre o meu dia-a-dia e a forma como o programo/relaciono as actividades”* (S4)

*“Através do diário também consegui ter uma melhor uma percepção do que faço”* (S7)

#### 1.7. Valorização dos aspectos positivos na vida

*“A parte do diário que me foi "totalmente nova" foi a «3 coisas positivas que me aconteceram hoje». Essa parte realmente achei interessante e até divertida, porque dou por mim a valorizar mais pequenas coisas e, às vezes, a surgirem me bem mais que 3 coisas positivas.”* (S1)

#### 1.8. Valorização das experiências vividas

*“(...) valorizei mais o dia, que podia ter considerado “normal”(...)” (S1)*

*“Não vivenciei grandes experiências novas, apenas valorizei mais as que já vivencio, e deixei de parte as más.” (S2)*

*“Apesar de fazer sempre algo diferente, ou as mesmas experiências diárias serem vividas com intensidades diferentes,” (S4)*

*“Eu gostei de fazer este diário pois apercebi-me que o meu dia-a-dia não é assim tão monótono e desinteressante como por vezes imaginava” (S8)*

### 1.9. Vivência de experiências mais variadas

*“As minhas experiências foram mais variadas pois tentei preencher nos ponteiros dos relógios mais tarefas físicas e mentais, além das de espírito e sócio-emocionais que tive quase sempre todas preenchidas. Preenchendo assim várias tarefas diárias variadas.” (S3)*

## 2. Impacto desafiador, negativo e neutro

Aqui encontram-se os relatos dos sujeitos que não sentiram o impacto da ferramenta, ou que a acharam desafiadora em algum aspecto.

<b>Categoria</b>	<b>Frequências</b>	<b>Frequência total</b>
Impacto desafiador	n=2	n=10
Impacto negativo	n=4	
Impacto neutro	n=4	

Quadro nº9 – Categorias e sub-categorias emergentes dos relatos dos sujeitos acerca do impacto desafiador, negativo e neutro do instrumento, e respectivas frequências

### 2.1. Impacto desafiador

*“(...) as questões que sentia dificuldade em responder eram sempre as mesmas” (S8) (ao falar do exercício das três coisas positivas)*

*“(...) foi como um desafio para mim porque nunca faço planos e durante estes 5 dias tive que estabelecer objectivos e para concretizar esses objectivos tive que planear as coisas. Mas no entanto ao fim desses dias voltei a fazer as coisas como antes, viver o dia-a-dia, pois prefiro as coisas assim, gosto de surpresas.” (S5)*



## 2.2. Impacto negativo

*“Penso que o diário não teve grande impacto na minha vida.” (S6)*

*“Sinceramente não melhorou grande coisa em mim” (S6)*

*“Muitas vezes fazia-me lembrar de que os dias passavam sempre da mesma maneira, sendo assim um aspecto negativo” (S6)*

*“(…) não notei diferença na atitude face á vida.” (S6)*

## 2.3. Impacto neutro

*“Eu acho que este diário não teve um grande impacto na minha vida (...)” (S3)*

*“Não encaro os problemas de maneira diferente, infelizmente não senti nenhuma alteração nesse sentido.” (S3)*

*“(…) continuo a ver os problemas da mesma maneira (...)” (S6)*

*“(…) não verifiquei muitas mudanças em mim.” (S5)*

## 3. Dificuldades sentidas e limitações

Aqui emergiram categorias a partir de várias limitações referidas pelos sujeitos, como motivos para a não realização de exercícios, dificuldades sentidas, etc. As categorias formadas reflectem temas gerais: (1) Realização dos exercícios de manhã; (2) Realização dos exercícios antes de deitar; (3) Dificuldades sentidas; (4) Não realização da Caixa de Ferramentas ou realização num número limitado de dias; e (5) Não realização dos Ponteiros para o dia-a-dia ou realização num número limitado de dias.

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Frequência</b>	<b>Frequência Total</b>
Realização dos exercícios de manhã	Motivos pessoais	n=1	n=6
	Indisponibilidade	n=5	
Realização dos exercícios	Mais fácil do que de manhã	n=2	n=2

antes de deitar			
Dificuldades sentidas		n=3	n=3
Não realização da Caixa de Ferramentas	Não houve nenhum problema	n=1	n=2
	Ausência de motivo	n=1	
Realização da Caixa de Ferramentas num número limitado de dias	Não acha que ajude	n=1	n=5
	Ausência de motivo	n=4	
Não realização dos Ponteiros para o dia-a-dia ou realização num número limitado de dias	Não realização por falta de interesse	n=1	n=4
	Realização limitada com ausência de motivo	n=3	

Quadro nº10 – Categorias e sub-categorias emergentes dos relatos dos sujeitos acerca das dificuldades que sentiram na realização da tarefa, e respectivas frequências

### 3.1. Realização dos exercícios de manhã

#### a. Motivos pessoais

*“No diário comigo não funciona muito bem o facto de ser de manhã a planear os objectivos e escrever todo aquele inicio do diário, é me mesmo muito difícil essa parte, prefiro ir planeando à medida que objectivos vão surgindo e tentando concretizá-los, o mais cedo possível claro.” (S1)*

#### b. Indisponibilidade

*“Senti alguma dificuldade em fazer as perguntas da parte de manhã ao acordar, talvez por falta de grande disponibilidade ou até de paciência. Ao deitar, já não notava o mesmo” (S2)*

*“O mais difícil foi fazer o diário de manhã, até porque me esquecia e por vezes fazia-o já um pouco atrasado.” (S3)*

*“Foi difícil realizar o diário "Ao acordar" pois com tantas tarefas diárias de preparação para mais um dia escolar, o tempo ficava escasso acabando por vezes por me esquecer.” (S4)*

*“Era difícil escrever alguma coisa de manhã, por falta de tempo,” (S6)*

*“Também a vida que tomamos, a grande correria com que nos deparamos diariamente, não facilita a execução do diário, levando a que algumas vezes não realiza-se o mesmo ao acordar” (S7)*

### 3.2. Realização dos exercícios antes de deitar

#### a. Mais fácil do que de manhã

*“(...) Ao deitar, já não notava o mesmo” (S2)*

*“(...) não querendo assim dizer que de noite era mais fácil, mas tinha mais tempo para escrever” (S6)*

### 3.3. Dificuldades sentidas

*“(...) a realização deste diário não foi propriamente fácil, daí só o ter realizado durante apenas 4 dias. Por vezes é um pouco difícil falarmos sobre nós, reflectir sobre o que gostamos e quais os nossos orgulhos.” (S7)*

*“Não foi muito fácil, principalmente nos primeiros dias. Existiam questões que nunca sabia o que responder talvez porque nunca tivesse pensado nisso de uma forma profunda.” (S8)*

*“Não pensei de forma alguma, em alterar as minhas ideias ou objectivos diários repetidos, só porque já tinha escrito as mesmas palavras no dia anterior pois, sentindo-me bem com o que tinha dito, não fazia sentido cumprir a tendência que o diário me transmitiu, querendo-me forçar a alterar as ideias.” (S4)*

### 3.4. Não realização da Caixa de Ferramentas

#### a. Não houve nenhum problema

*“(...) não usei a caixa de ferramentas, mas esta última penso que não usei por não ter acontecido nenhum problema entretanto que me preocupasse constantemente e para o qual procurasse uma solução, pois se tal acontecesse acho que utilizaria a caixa de ferramentas e acho que ajudaria, pois eu gosto de escrever os problemas às vezes, até como forma de desabafo, ficando de certa maneira um pouco mais aliviada.” (S1)*

#### b. Ausência de motivo

Um sujeito (S5) não realizou este exercício e não apresentou qualquer motivo.

### 3.5. Realização da Caixa de Ferramentas num número limitado de dias

#### a. Não acha que ajude

*“Usei a caixa de ferramentas apenas uma vez pois não achei que me ajudasse na resolução de problemas.” (S3)*

b. Ausência de motivo

Quatro sujeitos (S2, S4, S6, S7) realizaram o exercício num número limitado de dias, não apresentado qualquer motivo para isto.

Por outro lado, apenas um sujeito fez o exercício todos os dias (S8).

3.6. Não realização dos Ponteiros para o dia-a-dia ou realização num número limitado de dias

a. Não realização por falta de interesse

*“Não tive muito interesse pelos «Ponteiros para o dia-a-dia»” (S1)*

b. Realização limitada com ausência de motivo

Três sujeitos (S2, S6, S7) realizaram este exercício apenas algumas vezes e não apresentaram um motivo para isto. Por outro lado, os sujeitos 3, 4, 5, e 8, realizaram este exercício todos os dias, não referindo nada para além disto.