



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

# **Valores de vida, Resiliência e *Coping* em reclusos e não reclusos. Um estudo exploratório**

**Paulo Roberto Faria Nóbrega**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Psicologia Clínica e da Saúde**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Henrique Pereira

**Covilhã, Junho de 2015**

## Dedicatória

Dedico a construção deste árduo trabalho essencialmente à minha Família que teve uma forte preponderância e influência na sua redação. Foi graças à sua recomendação, incentivo e estímulo diário que eu pude construir um trabalho da qual me possa orgulhar futuramente, e de igual forma digno de um grande contributo para a comunidade científica e leigo em geral.

## Resumo

Este estudo de investigação intitulado “Valores de vida, Resiliência e *Coping* em reclusos e não reclusos”, de caráter exploratório e de natureza transversal teve como principal objetivo de investigação verificar se existiam diferenças entre duas amostras populacionais, “Reclusos” e “Não reclusos”, ao nível das dimensões Valores de vida, Resiliência e *Coping* e, igualmente relacionar as diferentes dimensões, com as variáveis sociodemográficas aplicadas no decurso da investigação. Para tal utilizou-se uma amostra total de 96 elementos (46 “reclusos” e 50 “não reclusos”) e analisamo-los com recurso a uma bateria de testes (Questionário sociodemográfico, *Inventário de Valores de Vida*, *Escala Toulousiana de Coping* e *Escala Breve de Coping Resiliente*), onde conseguimos elucidar algumas diferenças para ambas as amostras relativamente ao *Coping* e aos Valores de vida, o mesmo não se sucedendo com a dimensão da Resiliência. Há diferenças estatisticamente significativas para os Valores de Vida comparativamente à natureza do sujeito, à idade dos indivíduos e em função do nível de habilitações literárias. No que concerne ao *Coping* verificamos diferenças ao nível da natureza do sujeito, da idade, do gênero e do nível de ensino. Esta Dissertação foi redigida ao abrigo do nosso Acordo Ortográfico.

## Palavras-chave:

“Reclusos”, “Não reclusos”, Valores de vida, Resiliência e *Coping*.

## Abstract

This research study entitled "Life Values, Resilience and Coping amongst prisoners and non-prisoners.", an exploratory work and cross-cutting in nature, main aim was to investigate if there were differences between the two population samples, "Prisoners" and "Non-Prisoners" in terms of life values, resilience and coping. Also, to relate the above mentioned with the designated socio-demographic variables applied during the investigation. In order to do so, a total of 96 elements (46 "inmates" and 50 "no prisoners") were used as a sample and subsequently applied to a series of tests (a socio-demographic questionnaire, an *Inventory of life values*, the *Toulousiana Coping Scale* and the *Brief Coping Resilient Scale*). Results showed some differences in both samples in terms of Coping and Life Values however the same did not happen in regards to Resilience. There were statistically significant differences in life values when compared to the nature of the subject, the age of the individuals and level of educational. In terms of Coping, there were differences in the nature of the subject, age, gender and level of education. This thesis was written according to the Portuguese Spelling Agreement.

## Keywords:

"Prisoners", "No Prisoners", *Life values*; *Resilience*; and *Coping*.

# Índice

Dedicatória	ii
Resumo	iii
Abstract	iv
Introdução	1
1. Enquadramento Teórico	3
1.1. A Prisão. Uma realidade em Portugal	3
1.2. O <i>Coping</i> como mecanismo mediador do <i>stress</i>	4
1.2.1. Modelos de <i>Coping</i>	7
1.2.2. Estilos e estratégias de <i>Coping</i>	9
1.3. As origens da Resiliência	11
1.3.1. Fatores de risco na Resiliência	15
1.3.2. Fatores de proteção na Resiliência	16
1.3.3. Modelos de Resiliência	16
1.3.3.1. Modelo transacional	17
1.3.3.2. Modelo organizacional	17
1.3.3.3. Modelo ecológico	17
1.3.3.4. Modelo de resiliência na juventude	18
1.4. Valores de vida	19
1.5. Estudos Empíricos	22
1.5.1. Resiliência	22
1.5.2. O <i>Coping</i>	24
1.5.3. Valores de vida	29

2. Método	31
2.1. Amostra	31
2.2. Instrumentos	34
2.2.1. Questionário sociodemográfico	34
2.2.2. <i>Life Values Inventory</i> (LVI)	34
2.2.3. <i>Escala Toulousiana de Coping</i> (ETC)	37
2.2.4. <i>Brief Coupe Resilient</i> (BCR)	39
2.3. Procedimento	40
3. Análise de dados	41
4. Discussão dos resultados	50
5. Conclusão	55
6. Referências Bibliográficas	57
7. Anexos	59

Anexo A: Pedido de autorização à Direção Geral dos Serviços Prisionais (DGSP)

Anexo B: Autorização da DGSP

Anexo C: Consentimento Informado

Anexo D: Questionário sociodemográfico

Anexo E: Escala Toulousiana de Coping (ETC)

Anexo F: Escala Breve de *Coping* Resiliente (EBCR)

Anexo G: Inventário dos Valores de Vida

## Lista de Quadros

Quadro nº 1 - Caraterização da amostra em função da “Natureza do Sujeito”	32
Quadro nº 2 - Caraterização da amostra em função do sexo dos participantes (“reclusos” e “não reclusos”)	32
Quadro nº 3 - Caraterização da amostra em função da idade por classes	32
Quadro nº 4 - Caraterização da amostra em função do estado civil	33
Quadro nº 5 - Caraterização da amostra em função do meio de residência	33
Quadro nº 6 - Caraterização da amostra em função das habilitações literárias	33
Quadro nº 7 - Resultados da consistência interna da amostra americana, amostra portuguesa e a amostra da população feminina portuguesa	37
Quadro nº 8 - Consistência interna das subescalas e da escala total	39
Quadro nº 9 - Valores de consistência interna para população idosa com doença crónica e população jovem portuguesa saudável	40

## Lista de Tabelas

Tabela nº 1 - Análise da consistência interna	41
Tabela nº 2 - Análise comparativa dos valores de vida entre os “reclusos” e os “não reclusos”	42
Tabela nº 3 - Análise dos Valores de vida por diferentes classes etárias	43
Tabela nº 4 - Análise das estratégias de <i>Coping</i> em função da natureza do sujeito	44
Tabela nº 5 - Análise dos níveis de Resiliência em função da natureza do sujeito	44
Tabela nº 6 - Análise dos níveis de Resiliência em função da idade por classes dos sujeitos	44
Tabela nº 7 - Análise das estratégias de <i>Coping</i> em função da idade por classes dos sujeitos	45
Tabela nº 8 - Análise dos valores de resiliência em função do sexo dos participantes	45
Tabela nº 9 - Análise das estratégias de <i>Coping</i> em função do sexo dos participantes	46
Tabela nº 10 - Análise dos valores de Resiliência em função das habilitações literárias por classes dos sujeitos	46

Tabela nº 11 - Análise das estratégias de <i>Coping</i> em função das habilitações literárias por classes dos sujeitos	47
--	----

Tabela nº 12 - Análise dos Valores de vida em função das habilitações literárias por classes dos indivíduos	49
---	----

## Lista de siglas

BCR - Brief Coupe Resilient

DGSP- Direção Geral dos Serviços Prisionais

ETC - Escala Toulousiana de Coping

EP - Estabelecimento Prisional

IES - Institute of Education Sciences

LVI - Life Values Inventory

OMS - Organização Mundial de Saúde

OPSS - Observatório Português dos Sistemas de Saúde

SPSS - *Stastical Package Social Science*

## Introdução

O percurso que cada um de nós constrói ao longo do seu ciclo de vida é longo e complexo mas extremamente enriquecedor. Rico em desafios que assumem diferentes níveis de dificuldades, os ganhos e as perdas que experimentamos contribuem grosso modo para a nossa expressão no meio onde nos inserimos. E é do conhecimento geral de que o espaço onde nos inserimos assume um poder de influência determinante na nossa aprendizagem individual e crescimento pessoal enquanto seres sociais e no papel que assumimos perante a sociedade. Os valores têm sido vistos desde sempre como determinantes importantes do comportamento humano (Allport, Vernon & Lindzey, 1960; Rokeach, 1973; Super, 1990 cit. por Almeida, 2005).

Tendo em conta os padrões socioculturais, morais, religiosos e educacionais que vigoram no meio de inserção, nós enquanto pessoas, iremos assumir um conjunto de valores de vida com as quais nos identificamos e são produto ou reflexo dessa dinâmica intergrupar com a qual coabitamos ao longo do tempo. Este conjunto de valores de vida irá, de alguma modo, ser fulcral no sentido de ter uma grande importância na elaboração e consolidação das estratégias de *coping*, *estratégias que* cada elemento assume na gestão das suas dificuldades diárias, típicas do quotidiano e do meio onde se insere. Quando um indivíduo se vê confrontado com acontecimentos de vida que na sua ótica assumam uma natureza perturbadora, o seu organismo vai procurar reagir numa tentativa clara de ajustar-se às circunstâncias conseguindo sustê-las ou ultrapassá-las (Bishop, 1994; cit. por Tap, Costa & Alves, 2005). O *coping*, primeiramente, teve como principais obreiros de estudo Lazarus e Folkman na década de 80. Segundo estes autores *coping* “é o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais desenvolvidas pelo sujeito para lidar com as exigências internas” (Folkman & Lazarus, 1984 cit. por Tap, Costa & Alves, 2005) e externas.

Ao falarmos das potenciais estratégias de *coping* inerentes a cada um de nós, não poderíamos ignorar a capacidade de resiliência, esta que assume especial evidência como estratégia de *coping* na manutenção de circunstâncias de natureza interna ou externa ao organismo potencialmente evasivas de responsáveis pela indução de *stress*. A resiliência define-se como “um processo dinâmico que abrange a adaptação positiva num contexto de adversidade significativa.” (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000 cit. por Pais Ribeiro & Rita Morais, 2010). Esta é construída essencialmente no período de adolescência, período crítico onde somos colocados sistematicamente à prova perante as vicissitudes da vida. Esta capacidade de resiliência assume um carácter indissociável das estratégias de *coping*, visto que é responsável pela fomentação e atribuição de competências fundamentais na contenção ou supressão das dificuldades com as quais nos defrontamos ao longo do nosso ciclo de vida, fato evidenciado anteriormente.

## Objetivo geral

A falta de estudos incididos sobre a população reclusa, de uma forma geral, veio a constituir-se num desafio de natureza pessoal que serviu de estímulo extra, no sentido de compreendermos em que medida, esta população específica consegue diferenciar-se ou não da população em geral, ao remeter-nos para o estudo das dimensões valores de vida, resiliência e *coping* tão particulares no âmbito do comportamento humano e na Psicologia em geral.

Neste sentido o presente estudo pretende verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre as Pessoas Reclusas e Não Reclusas relativamente às dimensões Valores de Vida, Estratégias de *Coping* e Resiliência. Explorar, ainda, se variáveis como a idade, o género e as habilitações literárias assumem uma influência direta sobre as dimensões em estudo para a amostra alvo de estudo.

## Questões de investigação

**Questão 1:** Será que as pessoas “*não reclusas*” evidenciam valores de vida distintos das pessoas “*reclusas*”?

**Questão 2:** É possível que pessoas mais velhas tenham na sua posse valores de vida diferentes comparativamente às pessoas mais novas?

**Questão 3:** As pessoas “*não reclusas*” terão na sua posse estratégias de *coping* diferentes do que as pessoas “*reclusas*”?

**Questão 4:** Será que os indivíduos “*não reclusos*” demonstram diferentes níveis de resiliência face aos indivíduos “*reclusos*”?

**Questão 5:** Será que pessoas mais velhas, no âmbito da reclusão e da não reclusão, apresentam valores de resiliência diferentes comparativamente às pessoas mais novas?

**Questão 6:** As pessoas mais velhas, no âmbito da reclusão e da não reclusão, apresentam estratégias de *coping* diferentes comparativamente às pessoas mais novas?

**Questão 7:** Será que pessoas do sexo feminino demonstram valores de resiliência diferentes relativamente às pessoas do sexo masculino?

**Questão 8:** É possível que pessoas do sexo feminino demonstrem estratégias de *coping* diferentes relativamente às pessoas do sexo masculino?

**Questão 9:** Será que indivíduos com habilitações literárias superiores podem demonstrar níveis de resiliência diferentes face aos indivíduos com menos habilitações literárias?

**Questão 10:** Indivíduos com habilitações literárias superiores demonstrarão estratégias de *coping* diferentes em detrimento dos indivíduos com níveis de habilitações literárias mais baixos?

**Questão 11:** Será que sujeitos com habilitações literárias superiores evidenciam valores de vida distintos daqueles que tenham na sua posse habilitações literárias inferiores?

## 1. Enquadramento teórico

### 1.1 A prisão. Uma realidade em Portugal

*“A sociedade condena cidadãos à reclusão em prisões, casas de correção e instituições similares, quando eles transgridem as suas normas. Julga proteger-se, assim, da sua influência e, simultaneamente, proporcionar-lhes uma oportunidade de se reabilitarem.”* (Crofts, 1997; Weibush, 1992)

O ambiente prisional é considerado um espaço heterogéneo onde concentram-se diferentes pessoas que, pela prática de crime, têm a obrigação de cumprir uma pena específica e variável em prol das suas ações, com o objetivo de corrigirem os seus erros e, posteriormente, virem a ser reabilitadas e reinseridas na sociedade contemporânea atual. Contudo, dada à sobrelotação de reclusos e à falta de recursos e políticas adequadas à realidade prisional portuguesa esse processo de reinserção nem sempre é eficaz, tornando o ambiente em questão hostil e potenciador de novos comportamentos desviantes e/ ou de risco e dando, igualmente, aso à reincidência criminal.

Corroborando a opinião de Crofts (1997 & Weibush, 1992; cit. por Observatório Português dos Sistemas de Saúde, s.d.)

*“As prisões reproduzem a patologia da sociedade. São locais de grande concentração e amplificação de situações de elevado risco de saúde (...) que se acentuam com a sobrelotação. (...) Os comportamentos de risco de saúde elevado, o abuso e a dependência de substâncias tóxicas, (...) a violência, (...) o suicídio, (...) doenças de transmissão sexual como a SIDA e as hepatites B e C têm uma prevalência muito alta nas populações prisionais (...).”*

No que diz respeito ao panorama Português, a realidade prisional é semelhante aos demais países membros da União Europeia e é confirmada pelos estudos divulgados pelo Conselho da Europa (Council of Europe, s.d. cit. por OPSS, s.d.).

Dando ênfase aos estudos europeus referidos anteriormente a Direção Geral de Saúde (2003, Provedor de Justiça, 1999; cit. por OPSS, s.d.) denuncia esta realidade alarmante ao afirmar, de igual modo, níveis elevados de morbilidade relativamente ao diferente grupo de doenças sexualmente transmissíveis que imperam nas prisões (Seropositivos, Tuberculose, Sífilis, e Hepatite B e C) e ao número elevado de toxicod dependentes detidos (aproximadamente 60% da população em geral). De salientar que a prevalência mais comum

no que concerne à doença mental ser muito comum, havendo um registo alto para as doenças do foro da personalidade e de humor, ressaltando a comorbilidade alta entre doenças mentais e toxicodependência.

Focando-nos numa outra realidade preocupante ao nível do contexto prisional residente em Portugal, a sobrelotação das prisões portuguesas remete-nos para uma questão relacionada com a logística, onde os recursos humanos e materiais pecam pela escassez. Segundo o OPSS (s.d.) a sobrelotação, as condições de higiene e salubridade deficientes e de alimentação são alguns dos pontos que urgem serem solucionados de forma a garantir e adaptar condições específicas com qualidade para a população reclusa detida. A falta de planos alimentares ajustáveis a pessoas com algum tipo de deficiência específica, crianças e grávidas são dos problemas mais comuns que imperam também nesta realidade contextual.

No espaço de 9 anos, isto é, entre 1994 e 2003, a tendência para o crescimento da população reclusa em geral foi alvo de alguma flutuação. Até 1998, houve um acréscimo geral para o aumento populacional recluso, registando-se, inclusive, valores históricos relativamente ao número de reclusos detidos nas prisões portuguesas, aproximadamente 14.600 pessoas detidas no país, incluindo cidadãos nacionais e estrangeiros (Seabra & Santos, 2006).

No que concerne à distribuição por géneros, há uma tendência clara para o aumento da população masculina face à feminina. No período homólogo, entre 1995 e 2000 verificou-se que, pese embora, tenha decorrido um ligeiro acréscimo da população feminina (valores próximos dos 10%), não foi suficiente para destronar a população em maior destaque nas prisões nacionais, a população masculina neste caso. E esta tendência verifica-se a nível europeu (Seabra & Santos, 2006).

## **1.2 O *coping* como mecanismo mediador do *Stress***

O *coping* define-se como uma das principais dimensões psicológicas que intervêm na mediação do *stress* face a um contexto de natureza específica (Aldwin, 2004; cit. por Afonso, 2011). Este constructo assume uma dimensão complexa e foi originalmente adaptado da Física para a Psicologia numa tentativa de compreender como é que o Ser Humano reage em função do *stress* gerado nas diversas circunstâncias do seu ciclo de vida.

Inicialmente, nos primórdios dos anos 60, o *Coping*, fora designado como um mecanismo de defesa que, por sua vez, foi reformulado graças a estudos empíricos sistemáticos que foram desenvolvidos nesse sentido. Essa reformulação surgiu no âmbito da teoria de que como constructo flexível e originalmente consciente jamais poderia adotar um perfil fixo, rígido e oriundo do inconsciente e do subconsciente (Folkman & Lazarus, 1980; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglia & Bandeira, 1998).

Posteriormente, surgiu uma segunda vaga de pesquisadores, liderados por Lazarus e Folkman, que adotam uma outra perspetiva do *Coping*, definindo-o “*como um processo transicional entre a pessoa e o ambiente, com ênfase no processo, tanto quanto em traços de*

*personalidade.*” (Folkman & Lazarus, 1985; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998). Recentemente, os pesquisadores têm dado maior ênfase à importância da personalidade na definição do *coping* em cada indivíduo.

O *coping*, como medida de avaliação psicológica, ganhou maior relevo no âmbito da investigação em Psicologia, no início da década de 80. Lazarus e Folkman (1988, cit. por Tupholme, 2008), investigadores pioneiros no seu estudo, definem *coping* como “*um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais para gerir exigências específicas, internas e/ou externas, que são avaliadas como excedendo ou não os limites dos recursos que estão na posse do indivíduo.*”. Cada indivíduo, no âmbito de um contexto e normas culturais/sociais específicas, interpreta um acontecimento como potencialmente stressante ou não e atua em função do mesmo, recorrendo a um conjunto pré-definido de estratégias de *coping* no sentido de solucionar ou eliminar o evento em questão. O termo *coping* habitualmente é traduzido para português como “lidar com”, “adaptação”, “fazer face” ou inclusive “confronto” (Afonso, 2011).

Bishop (1994; cit. por Tap, Costa & Alves, 2005) afirma que quando um indivíduo vê-se diante de acontecimentos específicos identificados como potencialmente perturbadores, age em conformidade com estes atuando e readaptando-se ao clima de *stress* contextual. O *stress* despoletado no âmbito do acontecimento perturbador, na opinião de Paul e Fonseca (2001; cit. por Tap, Costa & Alves, 2005) vai conjugar-se em todas as “*reações emocionais e cognitivas às ameaças e desafios inerentes ao quotidiano e acontecimentos de vida.*”. Ainda, segundo os autores, o *stress* normalmente toma forma quando “*(...) há um desequilíbrio entre as exigências ambientais e as capacidades de resposta do organismo (capacidades de coping)*”.

Lazarus e Folkman (1984; cit. por Tap, Costa & Alves, 2005) afirmam mesmo que é o significado que cada um de nós atribui ou não ao acontecimento potencialmente *stressor* que vai determinar a resposta que vamos usar e que este perfil de atuação está intimamente ligado à nossa personalidade e experiência pessoal passada. Neste caso estamos diante de um padrão de ação que vai variar subjetivamente em função de cada indivíduo. Reforçando o raciocínio anterior, Serra (2000; cit. por Tap, Costa & Alves, 2005) afirmam que “*os efeitos do stress sobre o indivíduo são largamente mediados por um certo número de variáveis de natureza biológica, psicológica e social, algumas das quais atenuam os efeitos e outras, pelo contrário, acentuam-nos.*”.

Segundo Antoniazzi, Dell`Aglío e Bandeira (1998) o *coping* constitui-se como um grupo de estratégias específicas que cada pessoa utiliza ao confrontar-se com situações potencialmente adversas. Este rol de estratégias direcionadas para a mediação do *stress* tem sido alvo, ao longo das últimas décadas, de estudos por parte da Psicologia Social, da Psicologia Clínica e da Psicologia da Personalidade como uma dimensão intimamente ligada às diferenças individuais inerentes a cada sujeito. E este estudo emerge nesse sentido, como umas das principais questões alvo de investigação. Assim, pretende-se verificar, à semelhança de estudos experimentais anteriores, se é possível identificar diferenças significativas entre

os dois *locus* populacionais “reclusos” e “não reclusos” como foco principal deste estudo empírico.

Na opinião de Schnoll e colaboradores (1998; cit. por Afonso, 2011) a avaliação que cada sujeito faz do estímulo(s) captado(s) vai determinar se encontra-se diante de uma ameaça, desafio ou perda e, desta forma, ajustar o tipo de estratégias de *coping* ao contexto em que se enquadra.

Na linha do pensamento anterior Vaz Serra (2000; cit. por Afonso, 2011) afirma que a predisposição ao *stress* varia em função das estratégias e dos recursos pessoais/sociais que cada sujeito tem na sua posse para lidar com as exigências de eventos que potencialmente assumem ou não uma natureza ansiogénica.

Deste modo o sujeito, como intermediador do evento stressante, realiza uma avaliação cognitiva/comportamental, avaliação que comporta três fases, avaliação primária, secundária e reavaliação, e define assim, quais as estratégias de *coping* mais adequadas para enfrentar o problema. Relativamente ao conjunto de estratégias que tem na sua posse, estas assumem um carácter dinâmico e mutável e focam-se na emoção ou no problema. (Folkman, 1984; Lazarus, 1991; Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1984; cit. por Tupholme, 2008). Na linha de pensamento anterior, Paulhan e Bourgeois (1995; cit. por Tap, Costa & Alves, 2005) referem que os diferentes *stressores* com os quais somos confrontados convertem-se mediante um processo de filtragem com o intuito de serem modificados pelo organismo potenciando ou diminuindo a sua resposta perante tal. Na sequência do acontecimento o sujeito vai gerar uma avaliação primária e uma avaliação secundária. Relativamente à primeira o sujeito “(...) *determina o significado que o evento pode ter para o seu bem-estar (positivo, negativo ou indiferente) e, na segunda, quando a situação é vista como negativa, o sujeito avalia os recursos disponíveis para enfrentá-la.*” (Tap, Costa & Alves, 2005).

No decurso do evento, o indivíduo atua de forma construtiva, redefinindo os recursos ao seu dispor enfrentando diretamente o problema (*coping* focado no problema) ou adapta a sua resposta com base no controlo emocional face ao *stress* (*coping* focado na emoção) aliviando a tensão orgânica, restabelecendo o equilíbrio interno e, garantindo uma melhor qualidade de vida. Esse confronto interno é usado com base em estratégias como o evitamento e a negação e, por vezes, simultaneamente recorrendo à racionalização que pode assumir um sentido eficaz ou não. (Barros, Trindade & Teixeira, 1996; cit. por Tupholme, 2008).

Este constructo atua sobre duas formas, nomeadamente, na liderança do problema específico e na regulação das emoções geradas no decurso da gestão da problemática. Como consequência natural deste mecanismo surgem duas estratégias de *coping* sob a qual perfila-se o pilar da defesa do *Eu*, nomeadamente, o *coping* direcionado para o problema e o *coping* direcionado para as emoções. Segundo Folkman e Lazarus (1991; cit. por Afonso, 2011) o *coping* centrado nas emoções “*visa a regulação da resposta emocional com o objetivo de minorar o impacto emocional do stress*”. Objetivamente, o sujeito, por intermédio de ações e pensamentos procura realizar a manutenção do seu estado emocional, reduzindo a tensão

emocional e restabelecendo o seu equilíbrio interno. Fá-lo recorrendo a estratégias tais como a minimização da situação, o evitamento, a atenção seletiva, participação em grupos de ajudas entre outras eventuais estratégias (Folkman e Lazarus, 1991; cit. por Afonso, 2011).

Corroborando a literatura científica anterior Doron e Parot (2001; cit. por Afonso, 2011) definem o *coping* como *“o conjunto de estratégias às quais o indivíduo recorre para fazer frente a uma solicitação externa ou interna avaliada como constrangedora. Tem como objetivo restabelecer o controlo da situação considerada como indutora de stress.”*.

Fazendo uma descrição mais minuciosa do efeito protetor gerado pelas estratégias de *coping*, Pearlin e Schooler (1978; cit. por Batista, 2008; Afonso, 2011) afirmam que estas atuam, essencialmente, na *“eliminação ou modificação das condições que originam a situação/problema; percepção do significado da experiência e/ou das suas consequências (...) e, por fim, manutenção ou regulação razoáveis das consequências emocionais que tem origem no problema.”*. Contudo, o efeito protetor não é ilimitado e, sendo assim, as estratégias de *coping* variam em função da intensidade do estímulo stressor e da sua durabilidade em conformidade com o tempo. Este fenómeno deve-se, em grande medida, ao consumo prolongado dos recursos pessoais e sociais do sujeito que, desta forma, coloca em causa a real eficácia das estratégias de *coping* usadas para o efeito (Rowland, 1998; cit. por Afonso, 2011). Na ótica de Kan (1995, cit. por Afonso, 2011) o recurso de mecanismos de *coping* eficazes vai determinar uma resolução eficiente do problema que coloca em causa a integridade do indivíduo permitindo a manutenção saudável do papel social, na consolidação das relações e papéis sociais bem como no autoconceito e autoestima pessoal.

Para além dos recursos pessoais, há que ressaltar, igualmente, o papel de relevo que o suporte social que é fornecido pela Família e/ou grupo de pares assumem na gestão de eventuais problemáticas que surjam na vida do sujeito.

### **1.2.1 Modelos de *Coping***

Este modelo assenta em quatro conceitos chave que afirmam este constructo como um processo ou um mecanismo de interação entre o sujeito e o contexto situacional, onde este vai mediar o conflito de natureza ansiogénica com recurso a diferentes estratégias apreendidas anteriormente. Esta mediação, por outro lado, vai permitir ao indivíduo uma avaliação minuciosa do evento em questão, permitindo defini-lo como uma ameaça e desafio e, por fim, após a análise, o indivíduo vai mobilizar esforços cognitivos e comportamentais para eliminar ou controlar a eventual problemática com origem interna ou externa (Antoniazzi, Dell`Aglia & Bandeira, 1998). Este modelo é considerado, unanimemente, como o modelo mais bem aceite pela comunidade científica.

Por outro lado temos o modelo da autoria de Rudolph, Denning e Weisz (1995; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglia & Bandeira, 1998) onde estes contradizem alguns aspetos definidos anteriormente por Lazarus e Folkman relativamente ao seu modelo de *Coping*. Enquanto estes últimos afirmam o *coping* como *“um mediador entre um stressor e o resultado advindo desse*

*stressor.*” (Folkman & Lazarus, 1980; Peterson, 1989; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998), Rudolph, Denning e Weisz (1995; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998) opinam que há uma relação demasiado íntima e indissociável entre as estratégias de *coping* e os resultados provocados por ambas para considerar única e exclusivamente o *coping* como um mero mediador do *stress*.

Este conjunto de dificuldades que, emergiram na definição do real papel do *coping*, enquanto agente interveniente na mediação do *stress*, levaram a que Rudolph, Denning e Weisz (1995; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998) atribuíssem um outro papel ao *coping*, categorizando-o como um constructo episódico. De acordo com os autores o *coping* episódico resulta de um processo onde participam diferentes variáveis que determinam um certo tipo de influência na resposta final adotada pelo sujeito. Deste processo fazem parte dois conceitos, os moderadores e os mediadores. Os moderadores definem-se como “*variáveis que afetam a direção ou a intensidade da relação entre uma variável independente e uma variável dependente.*” (Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998). Mais concretamente, as características da pessoa (personalidade, experiência anterior e género), do tipo de stressor (categoria e intensidade), do contexto onde ocorre o evento (contexto escolar ou laboral) e sobretudo da interação entre esta panóplia de fatores. Por sua vez, os mediadores que são definidos como “*mecanismos através dos quais a variável independente é capaz de influenciar a variável dependente.*” (Rudolph, Denning & Weisz, 1995; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998). No caso concreto do *coping* estes mecanismos poderiam ser, por exemplo, a avaliação cognitiva e o tipo de atenção. Enquanto os mediadores normalmente são ativados no curso do *coping* episódico, os moderadores vão ser responsáveis pela forma como mediamos o conflito em si, isto é, são mecanismos preexistentes, fixos e indissociáveis do sujeito.

Para além da dificuldade na atribuição de um papel uníssono ao *coping* foram levantados, igualmente, obstáculos na constituição de uma nomenclatura específica para o mesmo. Enquanto Rudolph e demais colaboradores (1994; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998) nomearam os moderadores como mecanismo integrante do fenómeno *coping*, Beresfor (1994; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998) introduziu, similarmente, o conceito de recursos pessoais e socio-ecológicos como elementos chave do processo em questão.

*“Os recursos pessoais de coping são (...) constituídos por variáveis físicas e psicológicas que incluem saúde física, moral, crenças ideológicas, experiências prévias de coping, inteligência e outras características pessoais. Os recursos sócio ecológicos, encontrados no ambiente do indivíduo ou em seu contexto social, incluem relacionamento conjugal, características familiares, redes sociais, recursos funcionais ou práticos e circunstâncias económicas.”* (Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998).

Na ótica do investigador, os recursos que estão ao alcance do sujeito vão determinar o tipo de avaliação e de estratégias de *coping* que irá recorrer face ao evento de cariz stressante. De acrescentar ainda que, a literatura científica está mais direcionada para os fatores de natureza socio-ecológica dado que são mais facilmente mensuráveis em do que os recursos de índole pessoal (Billings & Moss, 1984; Mellins, Gatz & Baker, 1996; Weisz, McCabe & Denning, 1994; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998). Por sua vez, este grupo de recursos assumem uma outra particularidade, visto que assumem como fatores de risco e/ou de resistência face ao *coping*. Na opinião de Beresford (1994; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1998) os recursos de *coping* estão “*fortemente vinculados à noção de vulnerabilidade, já que a vulnerabilidade aos efeitos do stress é mediada por recursos do coping.*”. Assim, depende do tipo de recursos pessoais, o indivíduo irá tornar-se mais vulnerável ou mais resistente aos efeitos adversos que possam advir do evento stressante.

### 1.2.2 Estilos e estratégias de *coping*

Porque o principal foco de estudo do *coping* incide-se nas estratégias de *coping* que, usualmente cada indivíduo utiliza na mediação de eventos potencialmente stressantes, torna-se pertinente fazer uma distinção clara entre o que representam estilos de *coping* e estratégias de *coping*, para que possamos ter uma noção mais exata sobre ambos os fenómenos.

Os estilos de *coping*, normalmente estão mais interligados aos traços da personalidade do indivíduo e vão ter uma maior preponderância no tipo de resposta adotado por este, ao contrário das estratégias de *coping* que resultam no grupo de mecanismos de natureza cognitiva ou comportamental ativados no curso de um evento com elevado potencial de *stress*. Apesar de indissociáveis, ambos os conceitos representam mecanismos diferentes e têm papéis igualmente distintos (Ryan-Wenger, 1992; Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1995).

À semelhança de outros conceitos, existem diferentes conceptualizações atribuídas pelas ciências humanas e sociais à dimensão estilos de *coping*. Miller (1981; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglío & Bandeira, 1995) afirma que existem dois estilos de *coping* que vão categorizar o tipo de atenção que o sujeito utiliza no curso de um evento stressante, nomeadamente o estilo *monitorizado* e o *desatento*. Relativamente ao estilo *monitorizado*, o autor indica que este refere-se ao grupo de sujeitos que usam estratégias focadas no alerta e na sensibilidade a particularidades do foro negativo de uma dada experiência, adotando assim, uma postura vigilante no sentido de identificar informações úteis que possam dar-lhe garantias no controlo do acontecimento vigente. Quanto ao estilo *desatento*, este estilo envolve estratégias como a distração e a proteção cognitiva face a fontes suscetíveis de causar perigo. Com o recurso a este tipo de estratégias o sujeito procura distanciar-se ao máximo do evento potencialmente perigoso, recorrendo a estratégias de distração e evitamento seletivo, protegendo-se eficazmente da ameaça.

Já Band e Weisz (1988; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglia & Bandeira, 1995) referem que existem dois tipos de *coping*, o *coping* primário e o *coping* secundário. O primeiro remete para o tipo de *coping* utilizado para o confronto direto com eventos ou contextos potencialmente traumáticos e o segundo atua especificamente no período de adaptação pós-evento traumático.

No que diz respeito às estratégias de *coping* e contrariamente aos estilos de *coping* que são usados em função de fatores de natureza mais pessoal e personalística, estas vinculam-se a fatores de índole situacional, ou seja, assumem um carácter de permanente mudança e não são estáticos nos diferentes contextos (Antoniazzi, Dell`Aglia & Bandeira, 1995). Esparbés, Sordes-Ader e Tap (1993; cit. por Tap, Costa e Alves, 2005) as estratégias de *coping* são multidimensionais e são geridas, sob o ponto de vista do comportamento humano, por três grandes pilares que interligam-se entre si, nomeadamente o campo comportamental (ação), cognitivo (informação) e afetivo (emoção).

*“O campo comportamental representa os processos pelos quais o sujeito prepara e gere a ação, o campo cognitivo é onde a pessoa trata as informações provenientes do acontecimento, as elabora e as adapta em função da situação, e o campo afetivo constitui ao mesmo tempo as reações emocionais e os sentimentos mais ou menos normais, que permitem ao indivíduo legitimar os seus atos e aspirações.”* (Tap, Costa & Alves, 2005)

Segundo Folkman e Lazarus (1980; cit. por Antoniazzi, Dell`Aglia & Bandeira, 1995) existem duas categorias que definem as estratégias de *coping*, nomeadamente, o *coping* focado na emoção e o *coping* focado no problema. O *coping* focado na emoção define-se num conjunto de esforços, ao nível somático e sentimental, no sentido de regularizar/estabilizar o equilíbrio emocional que emerge no curso do evento potencialmente stressante ou como uma consequência resultante do evento em questão.

O recurso ao tabaco, à ingestão de bebidas alcoólicas, a toma de calmantes e a prática de desporto são exemplos claros de estratégias que os indivíduos utilizam para contrariar tensão somática e emocional que emerge nesse sentido, de forma a reduzir o desconforto físico e psíquico resultante do *stress* extra gerado. Já o *coping* focado no problema resulta de uma ação direta usada no confronto com o evento potencialmente stressante procurando modifica-lo. Neste caso, o indivíduo pode atuar sob dois aspetos, internamente ou externamente sob o ponto de visto orgânico/ambiente.

*“Quando o coping focado no problema é dirigido para uma fonte externa de stress, inclui estratégias tais como negociar para resolver um conflito interpessoal ou solicitar ajuda prática de outras pessoas. O coping focado no problema, e dirigido internamente, geralmente inclui reestruturação cognitiva como, por exemplo, a redefinição do elemento stressor.”* (Antoniazzi, Dell`Aglia & Bandeira, 1995).

Numa época mais recente, surgiu uma terceira estratégia de *coping*, onde o foco principal incide-se nas relações interpessoais. Neste caso, o sujeito primeiramente, procura suporte nos círculos sociais mais íntimos, com o intuito de obter um suporte emocional capaz de suprimir vulnerabilidades ao nível psíquico e emocional na gestão e no confronto direto e/ou indireto do evento problemático (Coyne & DeLongis, 1986; O’Brien & DeLongis, 1996; cit. por Antoniazzi, Dell’Aglia & Bandeira, 1995).

O *coping*, por sua vez, é indissociável da resiliência. Este último constructo categoriza-se como umas das múltiplas estratégias de *coping* que encontram-se na posse de qualquer indivíduo. Esta dimensão, como umas das principais medidas de estudo deste projeto de investigação, irá ser abordada mais profundamente no próximo capítulo.

### 1.3 As origens da Resiliência

*“A exposição a experiências disruptivas nos cuidados e a vivência institucional constituem fatores de risco para o desenvolvimento de comportamentos desajustados na idade adulta. (...) Ainda assim, muitos jovens, sujeitos a adversidades, conseguem desenvolver-se de forma saudável e harmoniosa, ultrapassando positivamente as dificuldades”* (Antunes, 2011).

Antes de a comunidade científica começar a focar-se sobre o estudo da Resiliência, outras áreas de estudo debruçaram-se sobre esta temática. Estudos no âmbito da esquizofrenia, do fenómeno da pobreza e até mesmo ao nível da superação de populações mundiais a calamidades e catástrofes naturais vieram a tornar-se cruciais e favoreceram posteriormente o estudo da resiliência como mecanismo natural de adaptação face ao meio. Mais recentemente, estudos ao nível da Psicopatologia do Desenvolvimento Humano quiseram mudar o seu foco de estudo, incidindo não necessariamente nos efeitos negativos da adaptação mas sim no efeito terapêutico e de causa/efeito proporcionado pela adaptação em si. Uma outra questão dominante que tem centrado a atenção dos investigadores incide-se no estudo dos fatores análogos ao contexto de vida do indivíduo capaz de proporcionar-lhe ferramentas para a gestão das consequências adversas e diretas dos eventos stressantes e os mecanismos subjacentes a esse mesmo processo, isto é, como têm início, o seu desenvolvimento e a sua ação final protetora (Antunes, 2011).

Há evidências empíricas de que a institucionalização, no caso específico do enclausuramento, potencia consequências nefastas para o indivíduo, essencialmente pelo facto de este ver-se confrontado com uma nova realidade e onde o seu espaço de conforto desenquadra-se, automaticamente, com a sua reintegração noutra meio. A privação relativamente à sua intimidade e sobretudo o afastamento face à sua família ou ao seu círculo de pares mais íntimo, remete-o para uma realidade onde a Auto depreciação e a desvalorização pessoal pode constituir-se num sério problema para si mesmo (Alberto, 2002; cit. por Antunes, 2011).

A capacidade de o ser Humano fazer face a eventos de natureza adversa (biológica e ambiental) e superá-los com sucesso tem sido das temáticas mais relatadas e alvo de estudo por parte da comunidade científica. Esse processo de adaptação natural é nomeado de *Resiliência* e tem subjacentes duas condições essenciais para a sua definição, nomeadamente, a exposição de eventos de risco e, posteriormente, a adaptação positiva perante tais circunstâncias com ganhos pessoais (Rutter, 1990; Evans & Pinnock, 2007; Soest, Mossige, Stefansen & Hjemdal, 2010; cit. por Antunes, 2011).

A origem do termo “resiliência” provém do latim *resilire* que significa “*Saltar para trás*”, “*voltar*” ou “*ser relançado*” e remete-nos para um conceito da Física e da Engenharia, representando a capacidade de um objeto, sob condições atípicas, em explorar a sua elasticidade e recuperar a sua forma original. Para ser-se explícito Agaibi (2005; cit. por Antunes, 2011) afirma que a resiliência encontra-se “*associada à capacidade máxima de um material para suportar tensão sem se deformar de forma permanente.*”.

Este conceito tem sido amplamente referido pela literatura científica e existem, inclusive, vários modelos que teorizam ou conceptualizam esta dimensão como percursora do desenvolvimento humano bem como as interações que estabelece com os seus diferentes contextos de vida (Ahern, 2006; Bonnano, 2004; Olson, Bond, Burns, Vella-Brodrick & Sawyer, 2003; Richardson, 2002; Tusaie & Dyer, 2004).

Os termos *invencibilidade* ou *invulnerabilidade* são descritos como os percursos no estudo do conceito da resiliência e são uma das principais referências da literatura especialista na área (Luthar *et al.*, 2005; cit. por Antunes, 2011). Diferentes autores referem que foi Anthony (1987, Agaibi, 2005; cit. por Antunes, 2011) quem promoveu o conceito da invulnerabilidade na descrição de crianças que, após terem sido expostas de forma prolongada a eventos adversos, terem demonstrado um comportamento tão ou mais funcional que anteriormente a exposição. Contudo, este conceito caiu em desuso por ser demasiado reducionista na descrição de um processo tão complexo como o relatado na época.

Rutter (1987, Roosa, 2000; cit. por Antunes, 2011) destaca-se como um dos investigadores pioneiros no estudo da resiliência definindo-a como “*a competência e a capacidade de adaptação do indivíduo, que lhe permitia superar com sucesso o stress e a adversidade.*”.

Flach (1988, Edward, 2005; cit. por Antunes, 2011) nomeia este conceito como um grupo de forças de cariz biológico e cognitivo que são indispensáveis na resposta à mudança, como critério de adaptação no período de desenvolvimento do ciclo de vida do sujeito perante uma circunstância rotineira adversa.

Na opinião de Luthar *et al.* (2000; cit. por Antunes, 2011) a resiliência é vista como “*um processo dinâmico que enquadra uma adaptação positiva no âmbito de um contexto de adversidade significativa.*”.

Ribeiro e Moraes (2010; cit. por Afonso, 2011) definem a resiliência como um processo interativo que tem por finalidade a adaptação positiva do sujeito no confronto com as adversidades que colocam em risco o seu equilíbrio homeostático interno. Já Machado (2010;

cit. por Afonso, 2011) refere a resiliência como *“a capacidade que alguns indivíduos possuem para responder de forma consistente e satisfatória aos desafios e dificuldades com que se deparam, sendo que esta resposta surge como adaptativa, adequada e ajustada.”*

O conceito de resiliência pode ser descrito como *“um processo dinâmico que abrange a adaptação positiva num contexto de adversidade significativa.”* (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; cit. por Ribeiro & Morais, 2010). Este fenómeno para, efetivamente, ganhar forma, torna-se imprescindível desenvolver sob duas condições, neste caso, o indivíduo ser exposto a um acontecimento potencialmente ameaçador e, consecutivamente, conseguir superá-lo com um processo de adaptação positivo, tendo em conta os riscos acrescidos que possam ser alvo no seu desenvolvimento pessoal presente ou futuro.

Segundo Garcia (2001; cit. por Angst, 2009) existem três tipos de resiliência distintos entre si, nomeadamente a resiliência emocional, académica e social. A resiliência de origem emocional remete-nos para um constructo onde a apreensão de experiências positivas é precursora da aquisição de níveis de autoestima, de autoeficácia e autonomia mais elevados, fruto das diferentes adaptações ao meio, possibilitando ao sujeito um leque mais vasto de soluções para confrontar os diferentes problemas. Relativamente à resiliência académica, esta destaca a importância do meio escolar, onde em função de diferentes problemas decorrentes da escola, emerge o professor como uma figura de referência ou modelo a seguir, assumindo-se um agente ativo e participativo ao instrumentalizar a criança ou adolescente com outros recursos úteis para a gestão de eventos traumáticos futuros. Para complemento final, temos a resiliência social onde a participação ativa, a adoção de ideais e princípios vitais, o sentimento de presença e a oportunidade escolha podem garantir ao indivíduo recursos fulcrais para ter um papel social mais adaptativo em função dos diferentes papéis que irá experienciar ao longo da sua vida.

Richardson (2002; cit. por Ribeiro & Morais, 2010) defende que a origem do conceito *“resiliência”* deriva de uma abordagem reducionista que originalmente estava vocacionada para a resolução de problemas, isto é, direcionava-se para um método específico que tinha como missão o desenvolvimento de recursos pessoais úteis na superação de diferentes tipos de adversidades. Três grandes fatores foram decisivos para a compreensão de um fenómeno tão complexo como a resiliência, nomeadamente a caracterização personalística dos sujeitos que desenvolvem-se perante fatores adversos em comparação com sujeitos que assumem claras dificuldades em adaptarem-se a esse mesmo locus contextualmente problemático, o método sob a qual tornam-se resilientes e por fim o estudo da resiliência como fenómeno motriz da autossuperação, do incremento da motivação, estratégias estas responsáveis pela reintegração e reorganização do indivíduo perante acontecimentos de vida traumáticos e cíclicos no seu ciclo de vida.

Na perspectiva de Sinclair e Walltson (2004; cit. por Ribeiro & Morais, 2010) a resiliência é *“um processo complexo que se refere à capacidade para se ajustar positivamente a stressores importantes, ou a capacidade para recuperar de situações adversas (...) Três dimensões são necessárias para que exista resiliência: “capacidade de*

*enfrentar*”, “*capacidade de continuar a desenvolver-se*” e ainda “*aumentar as competências*”. Estes autores, à semelhança de Lazarus e Folkman no início da década de 80, defendem o *coping resiliente* como “*um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais para enfrentar exigências internas e externas avaliadas como excessivas para os recursos pessoais*”, e acrescentam ainda uma nova premissa, afirmando-o como um processo com potencial para gerar uma adaptação positiva face a níveis elevados de stress.

Por sua vez, Junqueira (2003, Dalbern & Dell`Aglia, 2008; cit. por Antunes, 2011) afirma que o processo de resiliência deve ser compreendido sob um ponto de vista mais abrangente e dinâmico, dado que o sujeito pode ser resiliente em algumas ocasiões e noutros contextos pode ser mais vulnerável a essas adversidades.

Dominar o conceito de *coping* é imprescindível para ter-se uma compreensão íntegra e multifacetada do fenómeno resiliência. Enquanto o *coping* é mutável e adapta-se a diferentes eventos contextuais a resiliência representa um traço que fixa-se em conformidade com o tempo, com a experiência pessoal e a personalidade do indivíduo. Na realidade, o que permite distinguir o *coping* resiliente do *coping* em si é a capacidade de promoção positiva do sujeito face a um evento stressante (Sinclair & Walltson, 2004; cit. por Ribeiro & Morais, 2010).

Estudos científicos demonstram que a “ (...) *resiliência não constitui um atributo fixo e inalterável, mas resulta antes da combinação de fatores individuais, familiares e comunitários*.” (Brown & Rodes, 1991; Atwool, 2006; Matson, 2001; Soest *et al.*; 2010; Ungar, 2003; cit. por Antunes, 2011).

Com a teorização de diferentes modelos na definição da Resiliência ao longo dos tempos Luthar e demais investigadores (2000; cit. por Antunes, 2011) chegaram a conclusão que este fenómeno pode ser concretizado sob o ponto de vista de três grandes perspetivas teóricas. De acordo com uma 1ª perspetiva os mecanismos de proteção e vulnerabilidade que englobam as crianças em risco operacionalizam-se em função de três condições chave, nomeadamente, sob a influência da comunidade onde se inserem e da sua família, isto é, a um nível micro e macro sistémico e ao nível do próprio desenvolvimento pessoal, a nível orgânico. Uma segunda perspetiva que dita que as dinâmicas que inferem o processo de crescimento e desenvolvimento da criança com o meio sociocultural e familiar assumam um papel fulcral no desenvolvimento de estratégias e mecanismos de adaptação perante as situações de risco e de crise interpessoal ao longo do seu ciclo de vida. E por fim, onde determinam a importância da consolidação do processo resiliente unipessoal ao longo da vida, sendo este determinante na construção do seu percurso futuro e na constituição da sua identidade pessoal (Antunes, 2011).

Na ótica de Martins (2005; cit. por Antunes, 2011) a resiliência pode ser entendida como “*uma capacidade global da pessoa para manter um funcionamento efetivo face às adversidades do meio envolvente ou para recuperar nessas condições*”. Este fenómeno pode ser ainda compreendido como “(...) *uma boa adaptação nas tarefas do desenvolvimento de*

*uma pessoa, como resultado da interação entre o sujeito e a adversidade do meio ou um envolvimento de risco constante.”.*

Pesce, Assiss, Santos e Oliveira (2004; cit. por Ribeiro & Morais, 2011) referem que há uma tendência geral para os indivíduos resilientes elegerem como estratégia de *coping* o confronto direto com a problemática alvo de atenção (atingirem o verdadeiro cerne do problema) em detrimento do uso de estratégias de evitamento (estratégias adotadas com a finalidade em reduzir a tensão emocional focando-se no autocontrolo da psique emocional).

Porque para abordar a resiliência na sua plenitude, é imprescindível adotarmos uma perspectiva íntegra e mais abrangente quanto à experiência social e desenvolvimental do ciclo de vida do sujeito, integrando assim, os conceitos fatores de risco e de proteção neste espaço de ação.

### **1.3.1. Fatores de risco na *resiliência***

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1974; cit. por Malpique, 1999 & Antunes, 2011) os fatores de risco podem ser considerados como *“caraterísticas ou condições de vida de uma pessoa ou de um grupo que as expõe a uma maior probabilidade de desenvolver um processo mórbido ou de sofrer os seus efeitos”.*

Posteriormente, Rutter (1987; cit. por Judge, 2005; Antunes, 2011) afirma que o risco pode ser interpretado como a experimentação de situações traumáticas que, por sua vez, iriam definir as variáveis responsáveis pela definição de uma patologia ou um processo disruptivo face a uma experiência mal sucedida.

Pesce e colaboradores (2004) afirmam que o risco deve ser categorizado como todo o tipo de acontecimento suscetível de originar um obstáculo, tanto individual ou ambiental, capaz de estimular negativamente no indivíduo vulnerabilidades no seu desenvolvimento perante acontecimentos de vida stressantes. De acrescentar ainda que quando nomeamos o risco como variável em estudo, este assume uma natureza mutável e não estática, no conjunto de resultados que origina, o período de exposição e o contexto de atuação (Agaibi, 2005; Ainsenberg & Herrenkohl, 2008; Litle, Axford & Morpeth, 2004; Peste *et al.*, 2004; cit. por Antunes, 2011).

Explorando uma perspectiva mais abrangente e organizada, Baldwin e colaboradores (1990; cit. por Antunes, 2011) classificam o risco em diferentes variáveis, tendo em conta o facto de este poder atingir o indivíduo de múltiplas formas. Neste caso, as variáveis proximais (que atuam diretamente sobre o sujeito) e as variáveis distais que, pese o facto de não terem um ação direta sobre o sujeito, são uma consequência de uma ação sobre a qual o indivíduo se encontra contextualizado. Sendo assim, o risco pode assumir diferentes dimensões (biológica, relacional e social) e pode atuar sob diferentes contextos (sujeito, família e comunidade).

### 1.3.2. Fatores de proteção na *resiliência*

Porque o risco compreende uma das dimensões mais visíveis no espectro do equilíbrio biopsicossocial humano há que salientar a preponderância dos fatores de proteção na gestão do conflito interno sobre a qual o indivíduo é contextualmente exposto.

Este conjunto de fatores pode ser definido como *“caraterísticas individuais ou condições ambientais que diminuem a probabilidade de um resultado negativo ou indesejado ocorrer na presença de um fator de risco, reduzindo a sua incidência e severidade”* (Aisenberg & Herrenkohl, 2008; cit. por Antunes, 2011).

Estas variáveis, de uma forma global, podem ser categorizadas em três dimensões, nomeadamente sob o ponto de vista individual (características pessoais), familiar (dinâmica e relações interpessoais) e finalmente segundo o contexto comunitário (papel adotado na sociedade, poder de influência e rede de contatos) (Ahem, 2006; Aisenberg & Herrenkohl, 2008; Masten & Coastworth, 1998; Drapeau *et al.*, 2007; Haskett *et al.*, 2006; Hass & Graydon, 2009; cit. por Antunes, 2011).

Apesar da sua importância na gestão e estimulação do desenvolvimento pessoal do indivíduo ao longo do seu ciclo de vida, é deveras essencial reconhecer que os fatores de vida, enquanto mediadores e filtros do *stress*, atuam mediante um conjunto de mecanismos específicos importantes de referir (Rutter, 2001; Hass & Graydon, 2009; cit. por Antunes, 2011). Assim, o autor afirma que existem quatro mecanismos inerentes ao processo de atuação dos fatores de proteção. A diminuição do impacto causado pelo risco (com a modificação do estímulo aversivo sob um ponto de vista pessoal ou ambiental), a diminuição dos efeitos negativos do evento após a exposição (o risco de virem a perpetuar-se ou a forma como o organismo as interpreta é eliminado ou alterado), a incrementação ou o reforço da autoestima e da autoeficácia (com o desenvolvimento de tarefas que dão primazia à eficácia, ao sucesso e ao prazer) e a implementação de novas estratégias que potenciem o desenvolvimento pessoal (com o objetivo de atenuar o risco de desenvolver níveis altos de *stress*) (Rutter, 1990; Drapeau *et al.*, 2007; cit. por Antunes, 2011).

### 1.3.3. Modelos de Resiliência

Dada a multiplicidade de definições e modelos explicativos da resiliência por parte da literatura científica iremos abordar os modelos mais referenciados e que reúnem um maior consenso por parte dos investigadores.

### **1.3.3.1. Modelo transacional**

Este modelo configura a resiliência sob duas formas: enquanto mediador e definidor de resultados. Na opinião de Kumpfer (1999; cit. por Antunes, 2011) este modelo engloba seis fatores que predizem a resiliência: elementos potenciadoras do *stress* (este grupo de variáveis vai determinar os estímulos sobre o indivíduo ou conjunto de indivíduos que, por sua vez, vão ativar o processo de resiliência mediante o recurso à percepção, às estratégias cognitivas e à resposta mais adequada a adotar); variável ambiente (dinâmica intrapessoal e interpessoal entre os fatores de risco e de proteção e entre os diferentes contextos onde decorrem, nomeadamente, o ambiente família, grupo de pares, escola, comunidade local e laboral); dinâmica entre o sujeito e o meio (ativação de um processo de transição entre o sujeito e o meio com o objetivo de alcançar uma dinâmica de atuação mais segura, salvaguardando sempre o equilíbrio homeostático do próprio); as características internas do sujeito (competências de natureza cognitiva, social, física e emocional) e os resultados finais após a conclusão do processo de resiliência (efeitos e resultados originados sob o sujeito após a exposição ao evento stressante).

### **1.3.3.2. Modelo organizacional**

O modelo organizacional baseia-se na ideia de que o desenvolvimento humano resulta de uma constante interação e reorganização do Homem em função das diferentes vivências pessoais operacionalizadas ao longo do seu ciclo de vida, nomeadamente os eventos mais significativos no seu crescimento pessoal, espiritual, físico e cognitivo. Para ser mais conciso, *“o desenvolvimento humano ocorre através de sucessivas reorganizações qualitativas, com base em processos de diferenciação e conseqüente articulação, integração hierárquica e reorganização dentro e entre os sistemas biológicos, psicológico e sociais”*. (Sroufe & Rutter, 1984; cit. por Antunes, 2011).

Deste modo, ao longo de cada etapa do período de desenvolvimento pessoal, mediante um evento, crise ou fenómeno de natureza endógena ou exógena, se o indivíduo conseguir adaptar-se, integra essa experiência como um ganho pessoal. Em contrapartida, se ocorrer uma inadaptação do mesmo, esse fenómeno pode perturbar o equilíbrio e potenciar o aumento do risco face a eventos futuros que possam constituir-se como ameaças (Sroufe & Rutter, 1984; cit. por Antunes, 2011).

### **1.3.3.3. Modelo ecológico**

O modelo ecológico veio dar um grande contributo para a compreensão do fenómeno da resiliência e os seus mecanismos subjacentes. É considerado, atualmente, um dos modelos com maior aceitação por parte da literatura científica e mais completos face à complexidade deste fenómeno. Originalmente desenvolvido por Bronfenbrenner, o modelo sustenta-se na

ideia de que o sujeito movimenta-se ativamente em função de cinco grandes subsistemas e é a partir dessas transições que se desenvolve ao longo do seu ciclo de vida. Estes cinco subsistemas são o microsistema (sistema que integra a família, o grupo de pares e a escola constituindo-se no subsistema mais íntimo, pessoal e onde constrói-se personalisticamente e cognitivamente), o mesossistema (espaço que agrega os diferentes microsistemas), o exossistema (as relações que permitem a ligação entre os diferentes microsistemas e o espaço circundante onde o indivíduo não participa), o macrosistema (espaço sociocultural mais alargado onde o indivíduo encontra-se integrado/vinculado) e o cronossistema (espaço de atuação física e temporal onde o indivíduo matura as suas ligações e o seu papel ao longo dos diferentes sistemas) (Molinari, Silva, & Crepaldi, 2005; cit. por Antunes, 2011).

#### 1.3.3.4. Modelo de resiliência na juventude

Este modelo, originalmente criado por Benard em 2004 e, posteriormente, promovido pelo *Institut of Education Sciences* (IES, 2007; cit. por Antunes, 2011) faz uma descrição minuciosa da interação entre diferentes fatores de resiliência, englobando recursos internos e externos, afirmando que o sujeito movimenta-se em diferentes contextos recorrendo a este grupo de recursos para se afirmar no seu espaço de atuação de forma ativa.

O modelo em questão defende que os recursos ambientais que estão na posse do indivíduo, de acordo os espaços de contexto pessoal, nomeadamente a família, a escola e o seu grupo de pares, são responsáveis pela promoção de resultados positivos a diferentes níveis, tais como a saúde, as competências sociais e as ferramentas académicas, incentivando ao aumento da resiliência e diminuindo o peso e influência da adoção de comportamentos de risco e desviantes que possam comprometer o seu desenvolvimento íntegro e saudável. É importante ressaltar a importância que as figuras adultas significativas podem assumir, a participação ativa no seio da comunidade com a execução de diferentes papéis e a adoção de expectativas positivas perante os diferentes desafios que surgem na rotina diária, visto que podem assumir-se como fatores de proteção importantes no ciclo de vida do adolescente e prepará-lo futuramente para os próximos advenços emergentes. Assim, e de acordo com Simões et al. (2009; cit. por Antunes, 2011):

*“A ligação afetiva com pessoas nos contextos significativos (...) possibilita um suporte para o desenvolvimento saudável. (...) As expectativas elevadas, enquanto um fator que despoleta processos de proteção, resultam no desenvolvimento de sentimentos de autoestima, autoeficácia, autonomia e otimismo, desencadeados pela fato de outros acreditarem e esperarem algo de positivo. As oportunidades de participação nos contextos significativos surgem como consequência das elevadas expectativas, envolvendo aspetos como a tomada de decisão, a responsabilização e a resolução de problemas.”*

## 1.4 Valores de vida

A compreensão do funcionamento do aparelho psíquico do Homem, a expressão do seu comportamento sobre o meio e a dinâmica que este estabelece com os homólogos no seu contexto de vida é imprescindível no sentido de determinar valores mais eticamente aceites pela sociedade, permitindo assim um desenvolvimento humano mais sustentável ao nível da esfera social, da igualdade, da equidade e felicidade (Araújo, 2011).

A origem sobre o estudo do conceito *valor* surgiu na Grécia antiga, quando ilustres pensadores e filósofos identificados com a corrente positivista e neopositivista, sob um ponto de vista epistemológico, quiseram atribuir uma nova imagem e credibilidade à Filosofia de carácter especulativo (Santos, 2008).

Este conceito é caracterizado por uma natureza ambivalente, na medida em que assume-se como uma dimensão de natureza subjetiva mas igualmente factual perante a realidade atual. Numa época mais contemporânea, pensadores como Max Scheler e Nicolai Hartmann, dedicaram-se ao estudo deste fenómeno no sentido de compreender fenomenologicamente a sua aplicabilidade e a forma consciente de como influenciam o comportamento do Homem (Santos, 2008).

O conceito *valor* tem assumido um papel de destaque cada vez maior, no âmbito da investigação científica nas últimas décadas, não só pelo peso que assume na determinação das escolhas do indivíduo ao longo do seu longo ciclo de vida mas na forma como influencia os seus estilos de vida e o reflexo que assume na construção da sua identidade e papel na sociedade contemporânea.

Na linha de raciocínio anterior, Santos (2008) corrobora o quanto fulcrais são os valores na sociedade contemporânea ao afirmar que estes *“adquiriram na sociedade moderna uma particular importância (...) em parte devido às escolhas que o indivíduo tem de fazer, e particularmente no que diz respeito ao rumo que tem de dar à sua vida e às suas escolhas.”*

Os valores assumem diferentes formas e conotações e remetem-nos para a experiência humana. Santos (2008) afirma mesmo que estes direcionam-se para realidades objetivas e estão intimamente ligados ao leque de experiências que cada sujeito vivenciou, sejam experiências de natureza positiva ou negativa. Paul Ricoeur (s.d., cit. por Santos, 2008) reforça a ideia de que os valores estão relacionados com os sentimentos. Um valor com o qual nos identificamos remete para experiências apreendidas anteriormente com valor positivo.

De acordo com a literatura científica o conceito *valor* é considerado um preditor, já desde os primórdios da existência da razão humana, determinante no comportamento humano e nas suas escolhas subjacentes. (Allport, Vernon & Lindzey, 1960; cit. por Almeida, 2005). Como conceito plural e abrangente das mais diversificadas esferas e valências do Homem, há estudos que destacam a sua importância ao nível do comportamento organizacional, no comportamento académico, na tomada de decisões de carreira e na definição da satisfação pessoal nas relações conjugais (Meglino, Ravlin & Adkins, 1989; Ravlin & Meglino, 1987; Vaitkus, 1995; cit. por Almeida, 2005). Há ainda evidências empíricas que reforçam o poder

de influência dos *valores* na adoção de comportamentos culturais específicos e na sua importância na interpretação das diferenças culturais que determinam a identidade das mais diversificadas sociedades anteriores e atuais onde o Homem se insere (Sue & Sue, 1990; Brown, 2002; cit. por Almeida, 2005).

Kilmann (1981; Rokeach, 1968, 1973; Bilsky & Schwartz, 1987; Atkins, Meglino & Ravlin, 1989; cit. por Almeida & Tavares, 2008) defendem a ideia de que os valores, como padrão ou critério de definição, são responsáveis pela adoção de objetivos específicos que, por sua vez, irão assumir-se como um guia da ação do sujeito, mantendo-se de forma estável ao longo do tempo e do seu curso de vida específico. Grande parte dos investigadores que se debruçaram sobre o estudo do valor afirma inclusive que estes se constroem de forma uníssona e relacional com o meio de inserção do indivíduo e da personalidade específica de cada um de nós.

Na opinião de Rokeach e de acordo com o Modelo Holístico de Base dos Valores de Duane Brown (1968; cit. por Almeida & Tavares, 2008) estes “*ocupam uma posição central no sistema cognitivo e na personalidade do indivíduo*” sendo responsáveis pela caracterização das suas atitudes e motivação para a ação, atuando esfericamente ao nível da cognição, do sistema afetivo e comportamental do indivíduo. Dada a sua complexidade e raio de ação estes assumem um papel central na interação social e no poder de tomada de decisão, sendo este último fator determinante para o sujeito realizar as suas escolhas pessoais e profissionais na construção do estilo de vida e identidade pessoal.

Jean Piaget (1954; cit. por Araújo, 2011) afirma que os valores edificam-se em função de uma dinâmica permanente entre o sujeito e o meio e não assumem um carácter inato. De acordo com a sua perspetiva “*os valores e as avaliações que realizamos quotidianamente pertencem à dimensão geral da afetividade (...) o valor é resultado, é construído, a partir das projeções afetivas que o sujeito faz sobre os objetos ou pessoas*”.

Baseado nos pressupostos definidos por Piaget, Araújo (2011) redefine esta tese ao afirmar que os valores resultam das projeções de sentimentos positivos sobre pessoas e/ou objetos por parte do sujeito ou, inclusive, sobre si mesmo. Desta forma o valor refere-se essencialmente ao que “*uma pessoa gosta, valoriza, a valência positiva dos sentimentos torna-se essencial para que o alvo da projeção seja considerado um valor pelo sujeito. (...) uma ideia ou uma pessoa tornar-se-ão um valor para o sujeito se ele projetar sobre ela sentimentos positivos*” (Araújo, 2011).

Santo (2008) conceptualiza os valores como “*critérios orientadores das nossas escolhas, das nossas inclinações e que em última análise se podem materializar quer na formação da nossa personalidade quer nas nossas tomadas de decisões.*”.

Os valores e os contravalores adotados constroem-se ao longo do tempo e estruturam-se em função de um sistema hierárquico de valores e constituem-se num elemento chave da definição da identidade do sujeito e nas representações que os outros constroem sobre si. (Araújo, 1999, 2002; Piaget, 1954; Brown, 1996; Blasi, 1995; La Taille, 1996 & Damon, 1995; cit. por Araújo, 2011).

Blasi (2005; cit. por Araújo, 2011) é apologista da ideia de que os valores para serem integrados na identidade do sujeito necessitam de se constituir numa força motivacional e emocional capaz de valorizar o indivíduo no seu campo de atuação ao longo do seu contexto de vida.

Antunes (2011) demonstra o quão importante é ter acesso a um sistema de valores como parte integrante da nossa identidade e no modo como moldamos e interagimos com o meio sociocultural de pertença ao afirmar

*“Todos nós possuímos nosso sistema de valores e ele é constituído por valores morais e/ou não morais. É importante, no entanto, diferenciar o valor moral do valor psíquico. Enquanto o segundo tipo é inerente à natureza humana e todos os seres humanos constroem seu próprio sistema de valores a partir das interações no mundo, (...), o valor moral depende de uma certa qualidade nas interações (...) Vincula-se à projeção afetiva positiva que o constitui, ligada ou não a conteúdos de natureza moral.”.*

Na opinião de Rockeach (1973; cit. por Almeida, 2005) existe uma ligação íntima e comum entre *valores* e necessidades mas, igualmente, distinta. Segundo a sua perspectiva as necessidades, à semelhança dos *valores*, são preditores de comportamentos específicos, pese embora o facto de após terem sido satisfeitas/suprimidas perderem a sua influência na definição do comportamento. São circunscritas ao tempo e igualmente transitórias. Em contrapartida, os valores transcendem uma necessidade situacional e são considerados influências que ganham uma estabilidade muito própria em função do comportamento e do tempo. Rockeach (1973; cit. por Almeida, 2005) reforça a ideia de que *“os valores não proporcionam apenas aos indivíduos uma base para julgar quão apropriado é o seu comportamento no presente, permitindo definir os objetivos que se preõe atingir no futuro.”* Após garantirem a estabilidade necessária e ajustarem-se à personalidade do indivíduo, convertem-se num recurso sustentável na criação de metas individuais futuras na sua vida. Deste modo, cada sujeito desenvolve um conjunto de valores hierárquicos e prioritários que vão influenciar o seu poder de decisão em consonância com os outros papéis de vida que assume em contexto social, assim como na interação com o meio. Almeida (2005) afirma ainda que *“Os valores são adquiridos a partir da informação recebida através da interação do ambiente com as características do ambiente.”.*

Há estudos que comprovam as diferenças dos valores em função das características individuais dos sujeitos. Beutell e Brener (1986; cit. por Almeida, 2005) verificaram nos seus estudos empíricos diferenças em 18 de 25 valores avaliados relativamente à variável sexo. De acordo com outras evidências empíricas que remetem para a sociologia e a antropologia, Brenner, Blazini e Greenhaus (1988; Leong, 1991; cit. por Almeida, 2005) constataram alterações de valores quando incididos sobre o género e a etnia. À semelhança dos estudos anteriores, Chusmir e Parker (1991; cit. por Almeida, 2005) conseguiram identificar diferenças significativas quanto a definição de valores prioritários entre homens e mulheres que trabalham assim como Flannelly (1995; cit. in Almeida, 2005) descobriu, igualmente, que

a adoção de valores específicos varia conforme o papel que cada sujeito adquire no contexto laboral em particular.

## 1.5 Estudos empíricos

### 1.5.1. Resiliência

O contributo da comunidade científica no âmbito do estudo da Resiliência em Psicologia têm-se revelado bastante promissor, especialmente nas últimas duas décadas. De acordo com a investigação empírica realizada nos últimos anos, a resiliência, à semelhança de outros fatores tais como os fatores de predisposição genética, os traços de personalidade, os valores de vida apreendidos no processo de educação infantil e juvenil, a experiência de vida unipessoal e a adaptação a múltiplos sistemas micro e macrosociais e inclusive a idade têm sido apontados como preponderantes na definição de um perfil resiliente no adulto e no geronte (Couvaneiro & Cabrera, 2009; cit. por Valada, 2011).

A resiliência, como já referida anteriormente, constitui-se na capacidade do sujeito conseguir, efetivamente, adaptar-se ao seu contexto de vida, incluindo, as diferentes circunstâncias de vida que perfilam-se como situações de risco influenciando assim o equilíbrio homeostático do organismo do indivíduo (Cowan, Cowan & Schulz, 1996; cit. por Valada, 2011). Na ótica de Ryff e colaboradores (1998; cit. por Valada, 2011) este mecanismo de defesa inerente ao equilíbrio do organismo resulta no confronto do indivíduo com uma situação adversa e na forma como este adapta-se contextualmente à problemática, sendo que esta adaptação pode definir-se como bem-sucedida (Recurso a estratégias de coping adequadas) ou ser mal-sucedida (recursos disfuncionais), sendo que a forma como este encara e percebe os seus problemas relaciona-se com as suas crenças de índole pessoal.

Felizmente a resiliência, como processo de adaptação psíquico e físico a um evento adverso é capaz de promover múltiplas respostas por parte dos indivíduos (Vilelas e colaboradores, 2013).

Segundo Vilelas e colaboradores (2013) *“A diversidade de respostas e comportamentos individuais, confirma o desenvolvimento da maturidade psíquica, o que possibilita a uns crescerem e se adaptarem favoravelmente em situações adversas, enquanto outros vivenciam essas experiências como traumáticas e desajustadas, traduzindo-se em mal-estar.”*

Este constructo é volátil e construído em conformidade com o tempo. Esta estratégia dá a possibilidade de o indivíduo, ao longo do seu ciclo de vida, conseguir adaptar-se e tornar as suas estratégias de ação e combate face aos eventos stressantes mais eficazes. Daí que a variável idade aliada à experiência de vida unipessoal seja um grande contributo para a eficiência da resiliência dos indivíduos (Valada, 2011).

A entrada no ensino universitário constitui-se, por exemplo, num processo de transição onde o jovem adulto é desafiado a adaptar-se a um novo contexto social, académico e laboral e onde experiencia novos papéis. Contudo, há sempre o risco de ser confrontado com eventos inesperados. A criação de uma nova rede de contactos, a fomentação do espírito académico, a capacidade de organização, liderança e distribuição de tarefas e, inclusive, a aquisição de novas competências sociais e académicas podem ser um estímulo extra no processo de maturação da resiliência (Vilelas, Lucas, Silva, Nunes & Neves, 2013).

Estudo efetuados com crianças demonstram que a resiliência é construída com base em três tipos de estratégias que assumem um papel preponderante na proteção do indivíduo contra o evento adverso, nomeadamente as características individuais do indivíduo (traços personalísticos), a coesão e bons vínculos entre o grupo família e a capacidade de adesão ao suporte social fora do círculo familiar (escola e instituições de caráter social e de saúde) (Pesce, Assisi, Avanci, Santos, Malachi & Carvalhaes, 2005; cit. por Deep & Leal, 2012).

Segundo Kumpfer (1999; cit. por Valada, 2011) os fatores internos que são cruciais na construção da resiliência pessoal são as características de natureza motivacional e espiritual, as competências cognitivas, sociais e comportamentais, assim como o equilíbrio do nosso sistema emocional e o nosso bem-estar físico que está, indubitavelmente interligado com a nossa saúde mental.

A idade assume uma preponderância determinante na definição da resiliência, visto que o nosso sistema de crenças, valores e ideais (e.g. espiritualidade e transcendência) podem ter um papel de reforço e, como consequência natural, preparar ainda melhor o sujeito para a adaptação e superação das dificuldades ao longo do seu ciclo de vida (Valada, 2011; cit. por Couvaneiro, 2009).

De acordo com outros estudos de caráter longitudinal, há outros fatores que podem fazer toda a diferença na capacidade do indivíduo em relação ao seu meio contextual, tais como o temperamento afetivo e recetivo, o grau de autocontrolo e a pertença a agregados familiares pouco numerosos (tendência geral para o menor número de conflitos familiares). As características ambientais à semelhança das pessoais assumem igualmente um papel de relevo na definição de bons níveis de resiliência em relação aos sujeitos (Werner, 1993; Werner & Smith, 1982; cit. por Valada, 2011).

Rutter e Rutter (1993; cit. por Lemos, 2007) são claros ao predizer que no âmbito da dimensão da Resiliência, os fatores de proteção e de risco intermedeiam a dinâmica de ação do indivíduo face ao meio e relativamente à sua variabilidade de respostas. Assim, é ponto assente que as crianças, enquanto seres vulneráveis apresentam diferentes graus de sensibilidade perante o stress psicossocial; o evento ao ser categorizado como adverso é uma consequência direta do perfil genético do sujeito assim como da tipologia do meio de inserção; a experiência familiar (a coesão dos elementos, a inferência de boas práticas educacionais e a existência ou não de relações afetivas) assumem um particular destaque na definição do perfil resiliente da mesma; a apreensão de experiências positivas em detrimento dos eventos negativos vão resultar num processo de constante aprendizagem que prepara de

forma mais ajustada o indivíduo no confronto com problemas vindouros; e a neutralização das ameaças com base nas ferramentas protetoras adquiridas no âmbito das experiências ganhadoras com efeitos positivos ao nível comportamental e cognitivo.

Masten e colaboradores (1999; cit. por Lemos, 2007) no âmbito de um estudo longitudinal com 205 jovens adolescentes desenvolveram um estudo onde o objetivo era compreender em que medida a adversidade crónica influenciava o desempenho académico, o comportamento pro-social e antissocial deste conjunto de jovens. Deste estudo resultou que os jovens classificados como resilientes, embora expostos e de forma algo frequente, a adventos com a sua adversidade, evidenciaram níveis de desempenho académico e social elevado. Especificamente, evidenciavam níveis de capacidade intelectual acima da média, bem-estar físico e psicológico e recursos parentais superiores comparativamente ao grupo de sujeitos categorizado como não resilientes. Por outro lado, os jovens adolescentes com níveis de resilientes residuais mostraram ter na sua posse recursos parcos para fazer frente aos adventos sociais e contextuais adversos. Na mesma linha de pensamento, Stoiber e Good (1998; cit. por Lemos, 2007) relataram no seu estudo que um grupo de jovens adolescentes específicos mostraram altos níveis de resiliência, embora oriundos de zonas residenciais problemáticas, e esse facto ganhou reflexo no seu bom comportamento e desempenho académico acima da média.

Werner (2004; cit. por Lima, 2007) afirma que o processo de aquisição da resiliência no início da infância é promovido com recurso a dois fatores. O fator constitucional, neste caso, as características individuais de cada criança (personalidade) e o outro fator assume uma carga ambiental, isto é, a dinâmica de processos estabelecidos entre a criança e o meio onde se insere vão ser determinantes na fomentação do perfil resiliente do sujeito.

Segundo diferentes estudos longitudinais, onde o objetivo era acompanhar ciclicamente o processo de desenvolvimento psicossocial da criança até atingir a idade adulta, o processo de resiliência é atingido em função dos laços vincutivos que a criança protagoniza com os adultos. Neste caso, a vinculação afetiva assume um papel determinante na definição da resiliência e na componente social futura (Garmezy, 1985; Garmezy & Masten, 1995; Masten & Coatworth, 1998; Werner, 2004; cit. por Lima, 2007).

### **1.5.2. O *Coping***

Na perspetiva de Lazarus e Folkman (1984; cit. por Afonso, 2012) o *coping* é classificado como um grupo de ferramentas cognitivas e comportamentais que o indivíduo recorre quando é confrontado com um contexto situacional adverso e responsável por gerar níveis de *stress* que possam perturbar ou mesmo quebrar o seu equilíbrio orgânico e mental no seu contexto ambiental e/ou social.

Lazarus (1993; cit. por Afonso, 2012) afirma ainda que o *coping* assume uma vertente dinâmica, que ajusta-se em conformidade não só em função das diferenças individuais de cada sujeito mas de igual modo com as diferentes circunstâncias do seu ciclo de vida pessoal.

Este processo de ajustamento é reconhecido como um processo de adaptação inerente ao seu equilíbrio homeostático.

Vaz Serra (1987; cit. por Afonso, 2012) refere que o *coping* é mediado por estratégias que moderam o impacto do meio sobre o contexto de vida pessoal do indivíduo. Deste modo e de forma mais explícita, este construto pode atuar de três formas distintas e comunicáveis entre si. O seu papel protetor assume a forma de um agente que ao identificar o agente stressor, ou elimina-o ou retifica-o em função do perfil orgânico do sujeito; pelo controlo e percepção consciente do agente stressor, onde a pessoa em questão pode neutralizar a ameaça, realizar absorções positivas da problema ao associa-lo a experiências anteriores, pela ignorância seletiva ou pelo seu evitamento com recurso a estratégias dissuasoras e, por fim, com o recurso ao confronto da problemática com a aceitação das eventuais consequências adjacentes ao reduzir ao máximo a carga emocional gerada em prol do problema com a qual se confronta.

Segundo Zimmer-Gembeck & Skinner (2008; cit. por Afonso, 2012) situação interpretadas como ameaçadoras são responsáveis pela construção do medo, da fuga e da procura de suporte enquanto situações que assumem um carácter desafiante constituem-se em estímulos extra que despertam a curiosidade do indivíduo que, por sua vez, vai recorrer estratégias direcionadas para a resolução do problema.

O autocontrolo, por exemplo, assume um papel de particular relevo face ao evento causador de *stress* (Lazarus, 1993; cit. por Afonso 2012). Por norma, a maioria dos problemas de natureza interpessoal é uma consequência direta das dificuldades comuns do indivíduo em se autorregular perante o meio, da falta de poder de adaptação. Deste modo, ter na sua posse um bom autocontrolo é sinónimo de uma boa capacidade adaptativa. Segundo Afonso (2012) “o autocontrolo foca-se nos esforços ativos para estimular ou promover respostas desejáveis, bem como restringir ou inibir respostas indesejáveis.”.

A literatura, de uma maneira geral, afirma que as consequências oriundas de uma boa *performance* pessoal com níveis altos de autocontrolo são benéficas (Ridder & colaboradores, 2011; Gottfredson & Hirschi, 1990; Schmeichel e Vohs, 2009; Baumeister & colaboradores, 2007; cit. por Afonso, 2012).

Há estudos empíricos que evidenciam que o sujeito quando necessita de fazer um diagnóstico mais aprofundado das particularidades da problemática, tem uma tendência geral para recorrer ao suporte social, com o recurso ao autocontrolo e à resolução planificada do problema (Afonso, 2012).

Estudos suportados em evidências empíricas afirmam ainda a forte relação entre o *coping* focado no problema e a reavaliação positiva. Quando se vêem confrontados com problemas capazes de serem solucionados, os sujeitos estão mais aptos para focarem-se em estratégias que lhes permitem focar-se no problema. Por outro lado, quando vêem-se diante de eventos de uma complexidade superior e dificilmente superáveis, preferem recorrer a estratégias ligadas às emoções, preservando ao máximo o seu equilíbrio interno, diminuindo ao máximo a sua carga emocional (Folkman & Lazarus, 1985; cit. por Afonso, 2012).

A dimensão do constrangimento indagado pela problemática parece ter um papel decisivo na escolha do conjunto de estratégias mais adequadas para lidar com o problema (Afonso, 2012).

De acordo com vários estudos de investigação, há provas claras que os eventos de teor negativo assumem um efeito mais profundo e resiliente ao longo do tempo comparativamente aos eventos positivos que são registados ao longo de diferentes domínios do ciclo de vida do sujeito (Baumeister e colaboradores, 2001; cit. por Afonso, 2012).

De acordo com a literatura existente, a adaptação ao mundo da reclusão provoca algumas alterações ao nível da predisposição mental do indivíduo, autoconceito e perceção de autoeficácia, gerando ou até mesmo agravando a existência de quadros de sintomatologia psicopatológica (Gonçalves, 2005; Guimarães, Meneghel e Oliveira, 2006; Michael, DeLuca, Boldt e Zamble, 2001; Moreira, 2008; Reed, Alenazi e Potterton, 2009; Sinclair e Chapman, 1973; cit. por Brito, 2010).

O recurso a estratégias de *coping* adaptativas face ao meio de reclusão assume um carácter limitativo o que potencia o recurso a comportamentos suicidários. Deste modo o uso de estratégias adaptativas ao meio vai variar em função do tipo de evento com que se depara o indivíduo, a sua intensidade, duração e essencialmente o “background” pessoal (rol de experiências pessoais) bem como personalístico (Gonçalves, 2005; Moreira, 2008; cit. por Brito, 2010).

Zamble e Porporino (1988; cit. por Brito, 2010) efetuaram um estudo longitudinal adaptado à população reclusa sobre os processos adaptativos (*coping*) de reclusos masculinos e a sua evolução em conformidade com o tempo e advenços. Os autores verificaram, de uma forma geral, que as perturbações do foro emocional e adaptativo eram uma constante, embora o processo de adaptação e assimilação da nova realidade fosse construído gradualmente pelo recluso em questão, habituando-se assim à rotina prisional. Uma das principais modificações a constatar é o processo de socialização que modifica-se em função da idade e do tempo de fixação ao espaço, determinado pela pena alvo de cumprimento judicial (Gonçalves, 2002; cit. por Brito, 2010).

Sinteticamente, a população reclusa na sua generalidade apresenta dificuldades em adotar estratégias de *coping* adequadas as suas vicissitudes diárias e equilíbrio pessoal com a qual se confrontam (Cunha, 1994; Cunha, 2002, 2008; Gonçalves, 2002, 2005; Guimarães et. Al, 2006; Michael et. Al, 2001; Reed et al., 2009; Sinclair & Chapman, 1973; cit. por Brito, 2010).

Em contexto prisional, dadas as especificidades do espaço e papel assumido pelo recluso o seu padrão de resposta assume algumas restrições. Quando o indivíduo é confrontado com alguma circunstância geradora de níveis de *stress* fora do comum, este dá primazia ao *coping* focado nas emoções em detrimento do *coping* focado no problema. Picken (2012; cit. por Afonso, 2012) afirma ainda que as estratégias direcionadas para o *coping* focado nas emoções é o tipo de estratégia mais frequentemente usado pelos reclusos visto que dá mais garantias adaptativas e duradouras em conformidade com a linha temporal, no

âmbito prisional. A partilha de emoções e experiências pessoais e o recurso ao suporte social bem como ao apoio técnico são as estratégias mais usuais utilizadas pelos reclusos. A reavaliação positiva de um evento negativo é uma das outras estratégias mais regulares utilizadas pelos indivíduos em regime de reclusão e como estratégia regulada pelas emoções (Afonso, 2012). Por outro lado, existem autores que defendem, no âmbito do contexto de reclusão tradicional, a existência de reclusos que dão primazia a estratégias baseadas no *coping* focado no problema que lhes garantem plena adaptação e funcionalidade face aos eventos problemáticos circunstanciais.

Picken (2012; cit. por Afonso, 2012) refere que, embora exista atualmente o estigma relativamente ao processo de reclusão na reabilitação e no reajustamento cognitivo/social do indivíduo ao meio, há reclusos que encaram o espaço em questão como uma experiência positiva e de aprendizagem, não constituindo-se um verdadeiro risco à sua saúde mental e física.

As características individuais de cada pessoa também vão determinar a forma como o indivíduo interpreta os eventos e o tipo de ferramentas a adotar perante tal. Por exemplo, sujeitos que tenham na sua posse crenças nucleares onde impera a autoconfiança, bons níveis de autocontrolo, estabilidade emocional e bom autoconceito vão encarar os problemas como desafios que são ultrapassáveis (Afonso, 2012). Estas crenças nucleares funcionam ainda como moderadores capazes gerir a relação dinâmica e negativa entre o *coping* e a tensão gerada pelo trauma. Quem tem na sua posse uma autoimagem negativa apresenta índices de confiança baixos para fazer face ao evento, e ao inibir a sua capacidade de atuação vai forçar o indivíduo a ter estratégias de *coping* ineficazes para lidar com a problemática (Campbell, 1990; cit. por Afonso, 2012).

Relativamente aos estudos publicados ao nível do *Coping*, Tap, Costa e Alves (2005) ao aferirem e adaptarem a Escala Toulousiana de *Coping* para a população portuguesa, definiram três campos (comportamental, cognitivo e afetivo) ao nível do comportamento humano que vão definir seis tipos de estratégias (focalização, suporte social, retraimento, conversão, controlo e recusa) distintas entre si e que podem ser categorizadas no *coping* positivo e no *coping* de caráter negativo. No que concerne ao *coping* positivo este define-se pelo conjunto de estratégias de natureza positiva que o indivíduo pode utilizar face a gestão dos eventos adversos, neste caso a Focalização, o Suporte Social e o Controlo. Quanto ao *coping* negativo este remete-nos para as estratégias de teor negativo, respetivamente o Retraimento e a Recusa.

Referindo-nos aos estudos empíricos resultantes da adaptação e aferição da ETC para a população portuguesa os resultados foram bem conclusivos. Da análise resultaram valores estatisticamente significativos na escala no que diz respeito ao género (homens e mulheres). De uma forma geral, as mulheres obtiveram um resultado de *Coping* Global superior face aos homens. Contudo, ao explorarmos mais minuciosamente os padrões de estratégias que cada género utiliza foi verificado que o sexo masculino dá mais exclusividade à estratégia “Controlo”, estratégia associada ao *coping* positivo e sociavelmente mais aceite. Por outro

lado, também é necessário destacar que o sexo masculino, segundo uma perspectiva mais negativa, recorre com mais frequência à estratégia “Recusa” em detrimento do sexo feminino. Apesar destas evidências as mulheres dão maior ênfase ao uso das estratégias “Aditividade”, ao “Suporte Social” e à “Distração Social” para gerir os eventos mais adversos no seu quotidiano (Tap, Costa & Alves, 2005).

No que concerne à variável “idade” também foram confirmadas, após a análise, valores estatisticamente significativos face aos níveis de *Coping* Global. Globalmente, com a exceção da escala “Controlo” foi verificado que o grupo dos mais jovens evidenciou uma média global face ao grupo dos mais velhos. Contudo, essa predominância global ao nível das estratégias de *coping* remete-nos para as estratégias negativas, com especial destaque para a estratégia “Recusa” e “Retraimento”. Já os mais velhos, assumem uma conduta mais controlada e ponderada como foi referenciado anteriormente e dão maior ênfase às estratégias de carácter positivo “Controlo” e “Suporte Social”, dando primazia à escuta ativa, ao aconselhamento de terceiros e à ventilação emocional (Tap, Costa & Alves, 2005). Corroborando os dados anteriores, Pereira (2010) foi responsável por um estudo intitulado “A Depressão no Processo Migratório, um estudo transcultural com imigrantes brasileiros e cabo-verdianos”, onde foi utilizada a ETC e os resultados evidenciaram níveis de *coping* positivos superiores relativamente ao sexo feminino (mulheres brasileiras) face ao sexo masculino, destacando-se as estratégias “Controlo” e “Suporte Social”. Este é um indício claro que as mulheres assumem uma melhor organização e planificação da sua vida pessoal com base na ponderação e no aconselhamento da sua rede mais íntima de pessoais com especial relevo no seu quotidiano diário. Quanto à dimensão da população cabo Verdiana, são os homens que recorrem menos à estratégia de *coping* “Controlo”, enquanto as mulheres cabo-verdianas e os homens brasileiros dão maior ênfase à estratégia “Retraimento”.

Ainda no âmbito da temática do *Coping*, Alves e Oliveira (2008) tiveram a oportunidade de publicarem um estudo empírico, “O efeito do Desemprego no Stress e *Coping* dos professores do 2º ciclo”, onde o cerne da investigação fora verificar quais as estratégias de *coping* mais comuns empregues por duas amostras distintas entre si (Professores Empregados e Desempregados), no sentido de compará-las e analisar as principais diferenças. Após a análise, concluiu-se que ambos os grupos reagem de forma diferente diante do *stress*. Os professores desempregados usam com mais frequência a estratégia “Retraimento” como resposta natural diante da tensão geral, retraindo-se social e afetivamente diante da sua circunstância pessoal. Já os professores empregados dão maior preferência à estratégia “Controlo”, o que permite-lhes enquanto cidadão ativos gerirem o *stress* de modo mais adequado no seu quotidiano. Já relativamente à variável idade, os professores mais jovens fazem maior uso da estratégia “Retraimento”, enquanto os professores mais velhos dão especial preferência à estratégia “Controlo”. É considerada uma estratégia sociavelmente mais aceite e permitem cultivar uma imagem pessoal mais respeitado no âmbito da comunidade. A deseabilidade social no meio pode ser uma forte explicação para o recurso inconsciente e consciente deste tipo de estratégia diária.

Segundo Snow (2002; cit. por Pinheiro & Cardoso, s.d.) a aceitação do recluso pelos demais reclusos em contexto prisional é um dos pontos fundamentais para estes darem início a um processo complexo e faseado da sua adaptação face às circunstâncias da sua detenção, do espaço e do papel assumido nesse contexto. Os prisioneiros que assumem perfis com maior incidência de cometer suicídio assumem mais dificuldades em adaptarem-se ao meio (Moreira, 2009; cit. por Pinheiro & Cardoso, s.d.) e maiores níveis de *stress* face à gestão diária das suas tarefas (Liebling, 1995; Power, McElroy & Swanson, 1997; Snow, 2002; Westfeld et al., 2000; cit. por Pinheiro & Cardoso, s.d.).

Há indícios claros quanto a múltiplos fatores que são responsáveis pela taxa elevada de suicídios em contexto prisional, nomeadamente as variáveis sociodemográficas (sexo, idade e etnia) até às variáveis criminais (crime cometido e tipo de pena) (Hayes, 1995; Palmer & Connelly, 2005; Westfeld et al., 2000; referido Pinheiro & Cardoso, s.d.). No caso específico da variável idade, estudos corroboram que quanto mais novo são os reclusos mais vulneráveis se tornam, aumento o risco de suicídio. Esta vulnerabilidade leva em conta a sua experiência pessoal, os traços individuais onde se inclui as estratégias de *coping*. Este grupo de estratégias, por sua vez, podem assumir um carácter pouco eficaz, fruto do perfil do recluso e do seu comportamento de natureza desviante (Ivanoff & Jang, 1991; Moreira, 1998; Perrt et al., 2010; cit. por Pinheiro & Cardoso, s.d.).

### 1.5.3. Valores de vida

Segundo Rokeach (1979; cit. por Abraham, 2008) os valores “*são concebidos como um guia transcendente que se aplica a qualquer objeto ou situação a qual o indivíduo é submetido, pois desde o momento em que o valor é internalizado, seja consciente ou inconsciente, torna-se um critério ou modelo para conduzir a ação, julgar; comparar-se com os demais; e justificar ações de si e dos outros.*”.

Na ótica de Rokeach (1973; cit. por Almeida, Nogueira, Jesus & Mimoso, 2013) o valor é considerado como a matriz referencial que propulsiona um guia padrão sobre o comportamento do indivíduo e na avaliação do comportamento das outras pessoas. De acordo com esse processo padrão, processo que assume uma estabilidade específica ao longo do tempo, vai permitir ao indivíduo de estabelecer objetivos e metas de vida ajustadas a diferentes contextos de vida visto que as avaliações assumem sempre alguma subjetividade.

Na opinião de Brown (1996) e Super (1990; cit. por Almeida, Nogueira, Jesus & Mimoso, 2013) o indivíduo desenvolve um conjunto padrão de valores que assumem uma hierarquia específica, segundo um sistema axiológico, que determina o nosso poder de tomada de decisão e um especial enfoque nas nossas escolhas pessoais ao longo do nosso ciclo de vida e nos diferentes papéis que experimentamos diariamente.

De acordo com alguns estudos (Bridges, 1989; de Vaus & McAllister, 1991; cit. por Almeida, Nogueira, Jesus & Mimoso, 2013) os resultados não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas entre gêneros relativamente aos valores de trabalho. Já

Bridges (1989; cit. por Almeida, Nogueira, Jesus & Mimoso, 2013) colocaram em prática um estudo empírico com estudantes universitários de Psicologia onde encontraram algumas diferenças, embora não significativas, ao nível dos valores “Preocupação com os Outros”, “Independência” e “Humildade”.

Erez, Borochoy e Mannhein (1989; cit. por Almeida, Nogueira, Jesus & Mimoso, 2013) foram responsáveis pela publicação de um estudo empírico onde chegaram à conclusão de que dois dos oito valores aplicáveis ao trabalho terem identificados valores estatisticamente significativos e diferentes, “Independência” e “Privacidade”, com uma tendência geral mais benéfica para as mulheres. Já Pryor (1979; cit. por Almeida, Nogueira, Jesus & Mimoso, 2013) afirma que enquanto os homens valorizam mais o fator econômico, a capacidade de independência, a segurança e metas estratificadas a longo prazo, as mulheres optam por investir nas relações interpessoais, o respeito pelo ambiente e metas objetivamente mais curtas.

Almeida e Lopes (2004; cit. por Almeida, Nogueira, Jesus & Mimoso, 2013) realizaram um estudo com a população portuguesa, onde à semelhança do estudo original que fora desenvolvido nos Estados Unidos, os sujeitos deram um maior destaque aos valores, segundo uma escala hierárquica, “Preocupação com o Ambiente”, “Preocupação com os Outros”, “Prosperidade Econômica”, “Saúde e Atividade Física”, “Privacidade”, “Compreensão Científica” e “Espiritualidade”.

Há uma área que tem ganho a atenção do campo da Psicologia nos últimos anos, ao nível do nosso sistema de crenças hierárquico, nomeadamente a Espiritualidade em consonância com a Religiosidade.

Na opinião de Hill e Pargament (2008; cit. por Taranu, 2011) a espiritualidade à semelhança da religiosidade desenvolve-se ao longo do ciclo de vida do indivíduo, num processo que assume uma dimensão complexa e interdependente com outras esferas do desenvolvimento humano, tais como a dimensão cognitiva, emocional e comportamental. Ainda segundo este mesmo grupo de autores as práticas religiosas encontram-se associadas a bons índices de saúde física e mental e igualmente bem-estar.

A religião remete-nos para uma ferramenta em que as pessoas utilizam para reduzir os níveis altos de *stress* perante diversas circunstâncias de vida consideradas traumáticas ou que colocam em risco a saúde e o bem-estar do indivíduo (Pargament & Raiya, 2010; cit. por Taranu, 2011).

Na opinião de Pargament e Krumrei (2007; cit. por Taranau, 2011) a religião pode ser considerada uma alternativa atraente, do ponto de vista terapêutico, como uma ferramenta importante na gestão de crises, para aquelas pessoas que experimentam situações limites na sua condição humana. Daí que a religião é atualmente considerada uma medida efetiva como uma estratégia útil no apoio psicoterapêutico face à gestão unipessoal das crises das pessoas.

Os benefícios de integrar a religião no contexto psicoterapêutico seriam vários. Desde já a começar pela aceitação das problemáticas e pela reatribuição de significados com teor

positivo ao problema até ao desenvolvimento de estratégias de *coping* futuras que servissem como guias para o seu ciclo de vida (Ana & Vasconcelles, 2005; cit. por Taranu, 2011).

Spilka (1985; cit. por Bong-Jae Lee, 2007; Taranu, 2011) referencia que as crenças espirituais são encaradas para muitas pessoas religiosas como fatores de proteção em situações de *stress*, porque dão a possibilidade de reduzir substancialmente o *stress* e melhorar consecutivamente o bem-estar psicológico.

## 2. Método

O projeto de investigação alvo de estudo assume um caráter transversal, de natureza quantitativa e comparativa e uma dimensão essencialmente exploratória. Este estudo inovador foi desenvolvido no sentido de explorar uma temática pioneira ao nível da investigação científica com o objetivo de compreender se existem diferenças significativas ao nível de três dimensões determinantes no comportamento Humano, Valores de vida, Resiliência e *Coping*, entre duas amostras populacionais distintas entre si, a população reclusa e a população não reclusa. Se, efetivamente confirmar-se essa tese, a publicação deste estudo pode ser uma mais-valia para a avaliação e a predição de comportamentos de risco na sociedade geral com o intuito de criar medidas que possam, realmente, contribuir para a criação ou a requalificação de programas de prevenção futuros direcionados para grupos de risco que integram o tecido social onde se inserem.

### 2.1. Amostra

Para a seleção da amostra determinamos um conjunto de critérios que a categorizam como uma amostra por conveniência. Esta amostra grupal, por sua vez, foi subdividida em dois grupos, nomeadamente, o grupo de reclusos e o grupo de não reclusos. Um dos fatores determinantes na inclusão no que concerne ao grupo de reclusão, é a detenção num Estabelecimento Prisional (EP) (EP masculino da Covilhã, EP masculino da Guarda, EP masculino de Castelo Branco e EP Feminino de Santa Cruz do Bispo), Nacional e o cumprimento de pena específica como tal. Ao contrário do grupo de reclusão, o grupo de não reclusos, prediz que cada sujeito alvo de estudo e integrado neste grupo não se encontre detido e tenho um papel social e/ou laboral ativo dentro da sociedade sem limites de escolha quanto a localidades de residência, abarcando qualquer distrito do País. De referir igualmente que o método utilizado para a recolha da amostra dos “não reclusos” tenha sido realizada com o recurso às redes sociais, Facebook, onde cada um dos participantes, voluntariamente, tenha acedido e preenchido a um questionário *online*, criado com recurso ao Google docs. Quanto ao grupo de critérios de inclusão comuns a ambas as amostras temos a idade igual ou superior a 18 anos, a nacionalidade portuguesa e a alfabetização de todos os elementos, tanto do sexo masculino como feminino.

Natureza do sujeito	Frequência	Porcentagem
Recluso	46	47,9%
Não recluso	50	52,1%

Quadro nº 1 - Caracterização da amostra em função da “Natureza do Sujeito”

Relativamente ao total de elementos que integraram o estudo, contabilizamos, inicialmente, 100 sujeitos, 50 sujeitos “reclusos” e 50 sujeitos “não reclusos”. No entanto, após a verificação de todos os questionários preenchidos pelos “reclusos”, foram identificados 4 questionários que estavam preenchidos de modo incorreto, sendo anulados e a amostra total contabilizar 96 elementos, de onde constaram 46 elementos “reclusos”, correspondente a 47,9% da amostra e 50 elementos “não reclusos”, perfazendo 52,1% da amostra total.

Gênero	Frequência	Porcentagem
Masculino	41	42,7%
Feminino	55	57,3%

Quadro nº 2 - Caracterização da amostra em função do sexo dos participantes (“reclusos” e “não reclusos”)

No que concerne à variável “sexo” a maior prevalência vai para o sexo feminino (55 elementos correspondentes a 57,3% da amostra) em detrimento da população masculina (41 elementos que correspondem a 42,7%).

Idade por classes	Frequência	Porcentagem
20 aos 28 anos	51	53,1%
29 aos 55 anos	45	46,9%

Quadro nº 3 - Caracterização da amostra em função da idade por classes

Tendo em conta que obtivemos uma população com idades pouco homogêneas, procuramos condensar os sujeitos em duas categorias (“20 aos 28 anos” e “29 aos 55 anos”) com o intuito de tornarmos a avaliação desta variável relativamente às demais com mais critério e objetividade. Quanto à variável “idade” podemos constatar que as idades variam entre os 20 e os 55 anos respectivamente e que a categoria dos “20 aos 28 anos” contabiliza um total de 51 elementos (53,1%) e a categoria dos “29 aos 55 anos” assume 45 elementos perfazendo 46,9% da população em estudo.

Estado civil	Frequência	Percentagem
Solteiro	65	67,7%
Casado	9	9,4%
União de facto	12	12,5%
Divorciado	10	10,4%

Quadro nº 4 - Caraterização da amostra em função do estado civil

No que diz respeito à caraterização do estado civil da amostra de salientar que o estado civil com maior prevalência é o “Solteiro”, perfazendo 65 elementos da amostra total o que corresponde a 67,7% da população alvo de estudo. O estado civil com menor prevalência e que integra o nosso estudo remete para a categoria “Casado”, perfazendo 9 elementos o que perfaz em 9,4% da população em geral.

Meio de residência	Frequência	Percentagem
Rural	25	26,0%
Urbano	71	74,0%

Quadro nº 5 - Caraterização da amostra em função do meio de residência

Abordando a caraterização da população quanto ao seu meio de residência, há uma clara tendência para a maior parte dos elementos, 71, serem originários do tecido urbano (74,0%) em detrimento da população que tem como local de residência o espaço rural (25), o que perfaz na sua globalidade (26%) da população (“Reclusos” e “Não reclusos”).

Habilitações literárias	Frequência	Percentagem
1º Ciclo	1	1,0%
2º Ciclo	8	8,3%
3º Ciclo	27	28,1%
Secundário	18	18,8%
Licenciatura	20	20,8%
Mestrado	20	20,8%

Quadro nº 6 - Caraterização da amostra em função das habilitações literárias

Ao nível das habilitações literárias verificamos que o nível literário com maior destaque incidu-se sobre (3º ciclo valor correspondente a 28,1% da população). De realçar que o nível de ensino “Licenciatura” e “Mestrado” é composto ambos por 20 elementos (20,8%) são os níveis de ensino, após o “3º ciclo” mais bem representados na população em geral. Somente um elemento da amostra é detentor do 1º ciclo (1,0%).

## **2.2 Instrumentos**

### **2.2.1 Questionário sociodemográfico**

O questionário sociodemográfico foi originalmente construído de raiz e ao ser concebido, foi pensado para englobar ambas as amostras necessárias ao estudo (“reclusos” e “não reclusos”). Enquanto o questionário sociodemográfico que foi facultado aos sujeitos em contexto de reclusão foi impresso em papel e entregue pessoalmente o questionário sociodemográfico dirigido aos indivíduos “não reclusos” foi preenchido digitalmente na ferramenta “Google Docs.” da Google. Este questionário é composto por duas partes. Uma primeira parte, a frente do questionário, onde consta uma explicação breve e sucinta sobre os objetivos do estudo a implementar, a quem se dirige e informações alusivas à proteção de dados e consequentemente ocultação de identidades pessoais. Relativamente à proteção de dados entregamos à população reclusa ainda um documento onde este autoriza a utilização dos dados pessoais para efeitos de estatística e de investigação. E por fim, uma segunda parte, onde estão descritas as seguintes variáveis (idade, género, estado civil, meio de residência, habilitações literárias, tipologia do crime, tempo de detenção e tipo de suporte).

### **2.2.2 *Life Values Inventory* (LVI)**

Para a mensuração dos valores de vida aplicamos a *Life Values Inventory* (LVI), escala adaptada e aferida para a população portuguesa por Almeida e Pinto em 2002 (Almeida, 2005).

É de referir que o processo de aferição e adaptação utilizado manteve a estrutura original da prova, com alterações mínimas, no sentido de garantir a fidelidade da prova construída primeiramente (Almeida & Pinto, 2002; Almeida, 2005).

O LVI foi originalmente desenvolvido por Crace e Brown em 1996, constituindo-se numa ferramenta útil para avaliar a tomada de decisões por parte dos indivíduos ao longo do seu ciclo de vida assim como em capacitá-los na adoção de um pensamento de natureza holística nesse complexo e vasto processo. O LVI é composto por três partes. Tendo em conta a natureza e a aplicabilidade deste estudo ser essencialmente de ordem quantitativa, aplicamos somente a primeira de três partes sob a qual fundamenta-se esta prova

psicométrica, visto que as demais remetem para uma dimensão qualitativa. A primeira parte assume uma natureza quantitativa e começa com uma descrição sucinta e clara no que concerne ao conceito “valor” assim como uma breve explicação quanto ao tipo de tarefa que o sujeito deve desenvolver. Este, por sua vez, deverá classificar um total de 42 itens com base numa escala tipo Likert de 1 a 5 (1 - “quase nunca guia o meu comportamento”, 3 - “por vezes guia o meu comportamento” e 5 - “quase sempre guia o meu comportamento”), identificando em que medida a crença assume ou não uma especial preponderância no seu comportamento. Este conjunto de 42 itens subdivide-se em 14 valores relativamente independentes, que são “*Realização*”, “*Pertença*”, “*Preocupação com o ambiente*”, “*Preocupação com os outros*”, “*Criatividade*”, “*Prosperidade económica*”, “*Saúde a atividade física*”, “*Humildade*”, “*Independência*”, “*Lealdade à família ou grupo*”, “*Privacidade*”, “*Responsabilidade*”, “*Compreensão Científica*” e “*Espiritualidade*”. O valor *Realização* representa a capacidade de desafiar-nos diariamente no sentido de obter a satisfação pessoal e incrementar o aumento do nosso desempenho pessoal face aos mais variados e complexos desafios com que nos deparamos rotineiramente. Este grupo pessoas perfilam-se como sujeitos que são autoconfiantes, ambiciosos e que têm metas muito objetivas e organizadas quanto à sua realização pessoal. A variável *Pertença* é englobada por sujeitos que demonstram capacidade de aceitação diante dos demais e é caracterizada por um sentido forte de flexibilidade e adaptação aos diferentes contextos de atuação pessoal. Princípios como o reconhecimento pessoal e a inclusão são aspetos com as quais estes indivíduos se identificam e com a qual usam para relacionarem-se. O valor *Preocupação com o ambiente* é um valor característico daquele grupo de pessoas que evidenciam um grande respeito e sentido protetor com o meio ambiente que impera no seu contexto social. Normalmente o sujeito que é defensor deste valor em particular assume-se como honesto, sensato e um profundo respeito pela beleza natural do seu ecossistema. O valor *Preocupação com os outros* é categorizado como um valor associado aquele grupo de pessoas que priorizam, essencialmente, o bem-estar dos demais para atingirem o seu equilíbrio interior. Como tal, acreditam na equidade pessoal e social, na capacidade de perdoar e voltar a aceitar o outro de uma forma íntegra. Aludindo ao valor *Criatividade*, este tipo de valor é característico de pessoas geradoras de ideias e ações arrojadas e fora do normal. Consideram-se pessoas com um sentido particular de inteligência, imaginação, mente aberta e flexibilidade na adoção de novas ideias. O valor *Prosperidade Económica* é direcionado para pessoas que focam-se na garantia de obter sucesso económico aliado à concretização profissional e pessoal. Por norma são pessoas ambiciosas, objetivos, metódicas, organizadas, exigentes e com espírito de liderança na definição de diferentes projetos pessoais e/ou sociais. Quanto ao valor *Saúde e atividade física* este valor remete-nos para uma realidade onde o sujeito dá uma real importância à prática desportiva como meio de atingir o equilíbrio físico e mental e como meta de reconhecimento e aceitação pessoal no mundo desportivo e social. Ambientes limpos e sociavelmente saudáveis constituem-se num critério de relevo adotado pelo sujeito com este perfil padrão. Já o valor *Humildade* é característico das pessoas que, habitualmente,

demonstram gratidão e simplicidade na obtenção das suas conquistas pessoais. É característico de pessoas discretas e introvertidas. O valor *Independência* é direcionado para pessoas que, na definição dos seus projetos pessoais, assumem a autonomia contextual determinante para afirmarem-se no seu espaço pessoal. São adeptas da liberdade de expressão e lutam arduamente para a concretização de metas pessoais com as quais envolvem-se diariamente, garantindo prazer e estímulo constante. Relativamente ao valor *Lealdade à família ou ao grupo* este remete-nos para uma realidade o instinto familiar ou grupal é regra, com a adoção de regras, tradições e valores típicos do seu meio de inserção. O instinto de proteção, a cooperação, a gentileza e a partilha são típicos deste conjunto de sujeitos. O valor *Privacidade* é comum as pessoas que aderem à sua autonomia, liberdade e espaço pessoal. Valorizam o seu espaço pessoal como uma ferramenta preponderante no seu crescimento pessoal, social e laboral. A valorização e o reconhecimento pessoal só pode ser obtido se houver um sentido de responsabilidade nas múltiplas tarefas que cada um de nós executamos diariamente. Como tal o valor *Responsabilidade* reflete a capacidade de abraçar projetos onde lideramos grupos e onde o respeito pelo trabalho de terceiros é determinante para o reconhecimento e lealdade pessoal ou grupal. O valor *Compreensão Científica* é classificado como um valor onde o sujeito usa princípios, leis e hipóteses de natureza científica na interpretação, definição e gestão de diferentes tarefas e problemas diários com que se depara. Pessoas com este valor assumem-se como pessoas inteligentes, racionais e criativas. E, por fim, temos o valor *Espiritualidade*, que remete-nos para uma realidade onde impera o culto pelo espiritualismo e respeito da religião, como valor com a qual o sujeito se identifica e se move. O equilíbrio harmonioso entre a realidade clássica e contemporânea em consonância com a realidade religiosa é essencial para a personalização e afirmação do indivíduo no meio onde se insere (Almeida, 2005).

Na 2ª parte do inventário (natureza qualitativa), e continuando a exploração dos seus valores, o sujeito tem de responder a um grupo de 5 perguntas de resposta aberta. Após essa sequência de respostas, é pedido que este enumera duas listas de valores hierarquizados, onde este tem de selecionar os valores mais importantes e os menos importantes segundo a sua perspetiva de vida. E por fim, numa 3ª parte, é pedido ao sujeito que escolha qual ou quais os valores, que na sua opinião espere ver a concretizarem-se de acordo com 4 papéis que assumam especial importância na sua vida. Estes 4 papéis dizem respeito ao “papal de trabalhador”, “papal de estudante”, “papal familiar ou relações importantes” e o “papal de serviço à comunidade”.

Relativamente à precisão dos inventários e, baseando-nos no teste aferido e adaptado para as mulheres portuguesas, podemos constatar que, efetivamente, este revelou uma fiabilidade com níveis satisfatórios para o estudo em questão. Foram utilizados para tal, dois testes que confirmaram essa boa viabilidade, neste caso o teste-reteste e o *alpha de Cronbach*. No que concerne à viabilidade e de modo simultâneo, confirmou-se a validade do constructo, recorrendo ao cálculo da validade convergente e divergente bem como da validade preditiva (Almeida, 2005). Para uma melhor elucidação desta esfera, a análise dos

resultados (cálculo do *alpha de Cronbach*) evidenciaram que quanto à amostra das mulheres, todos os resultados quanto à variável “valor” mostraram índices superiores a 0.50, excetuando o valor *Independência* (0.17). Esta exceção mostra a necessidade de proceder-se a alguma alteração quanto aos itens que compõe esta variável tendo em conta que podemos estar na presença de um valor que varia em função do perfil sociocultural da amostra portuguesa. À semelhança da amostra usada com as mulheres portuguesas, o estudo original da autoria de Crace e Brown, em 1996, com a população americana mostrou alterações significativas no que concerne ao valor *Independência*. (ver Quadro 1).

	Amostra Americana	Amostra Portuguesa	Amostra Mulheres Portuguesas
Realização	0.74	0.63	0.55
Pertença	0.77	0.67	0.63
Preocupação com o ambiente	0.86	0.73	0.76
Preocupação com os outros	0.69	0.73	0.67
Criatividade	0.86	0.75	0.72
Prosperidade económica	0.84	0.85	0.83
Saúde e atividade física	0.74	0.75	0.72
Humildade	0.64	0.57	0.57
Independência	0.55	0.22	0.17
Lealdade à família ou grupo	0.75	0.64	0.58
Privacidade	0.83	0.79	0.59
Responsabilidade	0.68	0.78	0.62
Compreensão científica	0.80	0.81	0.61
Espiritualidade	0.88	0.85	0.85

Quadro nº 7 - Resultados da consistência interna da amostra americana, amostra portuguesa e a amostra da população feminina portuguesa (Almeida, 2005).

### 2.2.3 Escala Toulousiana de Coping (ETC)

Para realizarmos a avaliação das estratégias de *coping* foi utilizada a *Toulouse Scale of Coping*, escala adaptada e aferida para a população portuguesa por Almeida e Pinto em 2002. Concebida por Esparbés, Sordes-Arder e Tap (1993), a *Escala Toulousiana de Coping* (ETC), permite explorar o modo como os sujeitos gerem as situações difíceis com as quais se defrontam e é constituída por 51 itens, distribuídos respetivamente por 5 subescalas, nomeadamente, a “*retração emocional e aditividade*”, “*controle*”, “*suporte social*”, “*conversação/planificação*” e “*recusa*”.

Quanto ao conjunto de estratégias referidas anteriormente, torna-se importante defini-las diante do leigo e comunidade científica para obter-se uma ideia mais concreta quanto à sua aplicabilidade diária e inconsciente, e no modo como o sujeito faz uso de um

complexo sistema de mecanismos de defesa diante dos eventos mais comuns e adversos com que depara-se sistematicamente ao longo do seu ciclo de vida. A *Focalização* define-se como o tipo de estratégia onde o indivíduo investe a sua atenção sobre a problemática e na solução mais ajustada à sua resolução (focalização ativa), na sua interpretação e análise (focalização cognitiva) ou, diferencialmente, com recurso à dimensão emocional, onde pode prevalecer a irritabilidade, a agressividade e o sentimento de culpa no confronto. Uma outra estratégia usual na resolução de problemas é o *Suporte Social* onde o indivíduo deseja ou sente a necessidade de solucionar o problema com recurso ao trabalho ou auxílio de terceiros. Neste sentido e de forma mais específica, o sujeito reúne esforços na resolução do problema ao investir num trabalho cooperativo (cooperação), a necessidade de sentir-se apoiado e confortado emocionalmente com a recolha e adoção de opiniões públicas de terceiros (suporte social informativo) ou o sentimento de apoio, com a escuta ativa, a sugestão, o confronto emocional e reconhecimento (suporte social e emocional). O *Retraimento* é um mecanismo de *coping* onde o indivíduo evita a todo o custo o sofrimento psíquico com um evitamento social, onde rompe a sua interatividade relacional ao afastar-se das outras pessoas (retraimento social e comportamental), ao recursar-se em pensar no problema, refugiando-se na sua realidade interior e imaginativa (retraimento mental) ou com o recurso à adição de comportamentos desadequados e de compensação emocional, como a ingestão de drogas, medicamentos e suplementos vitamínicos e diferentes tipos de comida (adictividade). A *Conversão* é classificada como uma estratégia onde o sujeito adapta-se à mudança com a modificação da sua conduta comportamental e forma de pensar em função do problema com a qual se confronta. Este processo de conversão pode adotar uma posição de mudança comportamental (conversão comportamental), a aceitação e reconhecimento do problema (aceitação) ou a aceitação com recurso aos valores religiosos (conversão por valores). O *Controlo* é uma das estratégias de *coping* mais comuns usadas pelo indivíduo. Neste caso, o indivíduo dá primazia ao autocontrolo, onde controla e contém as suas emoções e organiza o seu comportamento em função dessa política emocional, com o uso do pensamento abstrato e lógico, para evitar ao máximo a toma de decisões e juízos irrefletidos, com a adoção de medidas ajustáveis à problemática em questão (regulação das atividades) e com recurso ao controlo emocional (controlo emocional). Em jeito de conclusão temos a *Recusa* onde o sujeito, ao contrário do processo de aceitação, mostra uma incapacidade de compreender o fenómeno e de aceitá-lo como tal. Diante da recusa da realidade com efeitos práticos para o sujeito, este adota comportamentos e padrões de pensamento onde age diariamente como se o problema nunca tivesse existido, e fá-lo com o recurso a atividades que o distraíam (distração), com o esquecimento do problema (denegação) e na incapacidade de compreender e sentir o tipo de sentimentos mais frequentes associados à mudança (alexitimia) (Tap, Costa & Alves, 2005).

Com a ETC é possível obter ainda uma pontuação total que avalia o *coping* positivo, refletindo-se o aspeto adaptativo, com o agrupamento das subescalas “*controlo*”, “*suporte social*” e “*conversação/planificação*” e o *coping* negativo, com a reunião das subescalas

“retração emocional”, “aditividade” e “recusa”, subescalas responsáveis pelo aspeto mais defensivo das estratégias de *coping* quando implementadas. Este questionário é um questionário de autorresposta onde a resposta aos itens é introduzida numa escala ordinal (tipo Likert) com 5 opções de resposta, à semelhança das escalas anteriores.

Relativamente à avaliação e definição da validade e consistência interna (*alpha de Cronbach*) desta escala, foi verificado que tanto a escala global como as subescalas que a compõe evidenciaram resultados bem consistentes e válidos (ver Quadro nº 2).

Subescalas	<i>Alpha de Cronbach</i>
Conversão	0.82
Retraimento, Conversão e Aditividade	0.76
Distração Social	0.72
Suporte Social	0.70
Recusa	0.66
Escala total (ETC)	0.78

Quadro nº 8 - Consistência interna das subescalas e da escala total (Tap, Costa & Alves, 2005)

#### **2.2.4 Brief Coupe Resilient (BCR)**

Para a mensuração da capacidade de resiliência optamos pela utilização da *Brief Resilient Coping Scale* adaptada e aferida por Pais Ribeiro e Morais em 2010. A escala original, a *Brief Resilient Coping Scale* (BRCS), foi desenvolvida por Sinclair e Wallston, em 2003, e tem como principal foco de estudo avaliar o modo como os sujeitos conseguem adaptar-se a possíveis eventos ou circunstâncias indutores de *stress*. Do instrumento em questão, emergem dimensões que poderão ser implementadas face a um panorama complexo e adverso, tais como o otimismo, a perseverança, a criatividade e o crescimento positivo. Estamos, ainda, diante de uma escala de autorresposta, unidimensional e constituída por 4 itens que operacionalizam o constructo de “*coping* resiliente”, visando a compreensão da adaptabilidade dos indivíduos às situações potencialmente ameaçadoras e que colocam em risco a sua segurança, como foi referido anteriormente. A resposta aos itens é efetuada segundo uma escala ordinal, tipo Likert, com cinco posições 5 - “*Quase sempre*”, 4 - “*Com muita frequência*”, 3 - “*Muitas vezes*”, 2 - “*Ocasionalmente*” e 1 - “*Quase nunca*”. A nota global pode variar entre 4 a 20. Quanto à classificação dos tipos de resiliência, os sujeitos com pontuações iguais ou inferiores a 13 pontos são portadores de uma baixa resiliência. Relativamente aqueles que superem os 17 pontos classificam-se como pessoas com uma resiliência forte. De ressaltar que não existem itens invertidos na escala em questão. No que concerne à avaliação da consistência interna desta escala há que frisar dois pontos. Em primeiro lugar, a escala original ter sido aplicada a uma amostra composta por idosos com doença crónica enquanto a versão portuguesa foi replicada para uma amostra de jovens sem qualquer tipo de historial de doença crónica. O facto de estarmos diante de dois grupos

populacionais com características diferentes assume influência na definição da consistência interna. Em segundo plano temos a constituição da escala, composta por 4 itens. Sabemos de antemão que quanto maior o número de itens da escala, maior será a sua consistência interna (Tap, Costa & Alves, 2010). De acordo com Reckase (1990; Tap, Costa & Alves, 2010) “a consistência interna de uma escala aumenta quando aumenta o número de itens, pelo que o valor baixo segundo as regras psicométricas tradicionais que foram concebidas para cerca de 20 itens, é o número que deve possuir uma dimensão.”

A EBCR é composta por um *Alpha* de Cronbach baixo (0.53), o que representa um valor relativamente baixo face aos valores padrões psicométricos mais aceites no âmbito da validade interna de uma escala. Contudo, tendo em conta a dimensão da amostra em estudo, e a objetividade na exploração desta dimensão introduzimos esta escala como ponto de partida para o projeto em causa (Ribeiro & Morais, 2010).

Para elucidarmos a descrição anterior, relativamente à avaliação da consistência interna, apresentamos o quadro que demonstra esta mesma realidade (ver Quadro 9).

	Idoso com doença crónica	Jovem Português Saudável
“Procuro formas saudáveis de superar situações difíceis.”	0.61	0.47
“Independentemente do que me possa acontecer acredito que posso controlar as minhas reações.”	0.66	0.46
“Acredito que posso crescer positivamente lidando com situações difíceis.”	0.61	0.42
Procuro ativamente formas de substituir as perdas que encontro na vida.”	0.60	0.47

Quadro nº 9 - Valores de consistência interna para população idosa com doença crónica e população jovem portuguesa saudável (Ribeiro & Morais, 2010).

## 2.3 Procedimento

Numa 1ª fase, após a delimitação do estudo e dos objetivos a alcançar, procedemos à escolha dos instrumentos mais adequados a implementar, tendo em conta as dimensões alvo de avaliação. Para realizar uma recolha efetiva da informação, aplicou-se, inicialmente, um questionário sociodemográfico. Posteriormente aplicaram-se três escalas que avaliam especificamente os Valores de Vida, as Estratégias de *Coping* e a Resiliência.

Seguidamente, de modo a garantir uma autorização legal, perante as autoridades portuguesas, de acesso aos respetivos estabelecimentos prisionais para a recolha efetiva dos dados para o estudo exploratório, procedeu-se ao envio de um *email* para a Direção Geral dos Serviços Prisionais (DGSP) onde elucidamos os principais objetivos do estudo em questão e onde anexamos as principais linhas orientadoras do estudo num documento intitulado

“Projeto de Investigação”. Após recebermos o aval para a deslocação e posterior recolha, efetuamos um cronograma com o agendamento dos dias específicos para visitar cada EP.

Similarmente, a equipa de investigação procurou contactar, via *email*, os investigadores autores das aferições e adaptações das escalas psicométricas, ao enviar, formalmente, um pedido para o seu uso legal.

De modo a salvaguardar o cronograma, contactamos o secretariado de cada EP (EP Masculino da Covilhã, EP Masculino da Guarda, EP Masculino de Castelo Branco e EP Feminino de Santa Cruz do Bispo) no sentido de confirmarmos as diligências acordadas entre nós e as entidades oficiais e a confirmação do agendamento para a deslocação aos EPs.

No ato da entrega da bateria de questionários, foi entregue igualmente um termo de consentimento e confidencialidade dos dados em que garantíamos que estes dados iriam somente ser utilizados para efeitos de investigação. Antes do preenchimento pessoal, foi explicado de forma sucinta e prática os objetivos da investigação, a duração média do preenchimento e aquilo que pretendíamos com o seu preenchimento e a forma mais adequada no seu procedimento. No final da respetiva folha, a Diretora de cada EP e cada um de todos os reclusos rubricaram uma autorização a dar o seu aval.

No sentido de garantir a recolha dos dados amostrais para a amostra “não reclusos”, com o recurso à ferramenta “Google Docs.” na plataforma Google, construiu-se uma bateria de testes semelhante à aplicada ao grupo “reclusos”, usado como meio privilegiado de divulgação, a rede social Facebook, sendo que este esteve ativo e online durante um período aproximado de três semanas após o seu encerramento.

Após a recolha da informação necessária ao estudo efetuou-se o tratamento estatístico com recurso ao *software* SPSS (*Stastical Package Social Science*) necessário de modo a realizar a interpretação e discussão necessária dos resultados tendo sempre em conta a literatura científica existente para esse efeito.

Datas da autorização da DGSP; dias da aplicação do questionário *online* e agendamento de datas aos EPS nacionais.

### 3. Análise dos dados

Nº de itens	Alfa de Cronbach
20	0.765

Tabela nº 1 - Análise da consistência interna

Neste subcapítulo ao procedermos à análise estatística dos dados verificamos, em primeiro lugar, a consistência interna das nossas escalas, na qual o grau de fiabilidade

aceitável corresponde a ( $\alpha \geq 0,70$ ). Após a verificação dos 20 itens, de onde constam o Questionário Sociodemográfico, a LVI, o ETC e o BCR, obtivemos um valor de alfa de *Cronbach* de 0,765 resultando assim, numa boa consistência interna para ambas as escalas relativamente à nossa amostra. Este valor comparativamente aos valores de consistência interna obtidos com estas mesmas escalas em estudos anteriores (população estrangeira e portuguesa), só vem demonstrar que, pese embora o registo de diferenças, é importante ressaltar a preponderância do contexto de estudo e as particularidades de amostra populacional na definição do alfa de *Cronbach* e nas propriedades de cada escala.

Valores de vida	$\rho$
“Realização”	0.508
“Pertença”	0.002
“Preocupação com o Ambiente”	0.001
“Preocupação com os outros”	0.952
“Criatividade”	0.274
“Prosperidade Económica”	0.096
“Saúde e Atividade Física”	0.000
“Humildade”	0.010
“Independência”	0.872
“Lealdade à Família ou Grupo”	0.039
“Privacidade”	0.418
“Responsabilidade”	0.647
“Compreensão Científica”	0.164
“Espiritualidade”	0.004

Tabela nº 2 - Análise comparativa dos valores de vida entre os “reclusos” e os “não reclusos”

Como primeira questão de investigação foi proposto verificar se existiam, relativamente à amostra em estudo, diferenças quanto aos valores de vida padrão entre a população “reclusa” e a população “não reclusa”. Ao analisarmos a tabela nº 2, podemos verificar que existem de fato diferenças estatisticamente significativas ( $p \leq 0,05$ ) para os valores “Pertença” ( $p = 0.002$ ), “Preocupação com o Ambiente” ( $p = 0.001$ ), “Saúde e Atividade Física” ( $p = 0.000$ ), “Humildade” ( $p = 0,010$ ), “Lealdade à Família ou Grupo” ( $p = 0.039$ ) e Espiritualidade (0,004) para esta amostra. Posteriormente e à semelhança das demais questões de investigação exploradas iremos discutir este grupo de resultados em específico com base em evidências empíricas anteriores.

Valores de vida	Idade por classes	<i>P</i>
“Realização”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.524
“Pertença”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.133
“Preocupação com o Ambiente”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.003
“Preocupação com os outros”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.128
“Criatividade”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.763
“Prosperidade económica”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.898
“Saúde e Atividade Física”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.125
“Humildade”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.238
“Independência”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.364
“Lealdade à Família ou Grupo”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.070
“Privacidade”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.344
“Responsabilidade”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.192
“Compreensão Científica”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.083
“Espiritualidade”	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.001

Tabela nº 3 - Análise dos Valores de vida por diferentes classes etárias

Com esta segunda questão de investigação foi proposto verificar se existia a possibilidade de haver diferenças estatisticamente significativas nomeadamente quanto aos Valores de vida padrão entre os sujeitos mais velhos e os sujeitos mais novos. Tendo em conta a falta de homogeneidade relativamente à idade de grande parte dos sujeitos, tanto “reclusos” como “não reclusos”, foi proposto a criação de uma nova variável “idade”. Nesse sentido criou-se a variável “idade por classes” no sentido de ganharmos uma variável mais consistente e passível de ser mensurável. Após a análise desta questão verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas ( $p \leq 0,05$ ) para os valores adotados entre pessoas “reclusas” e “não reclusas”, mais especificamente para os valores “Preocupação com o Ambiente” ( $p = 0,003$ ) e “Espiritualidade” ( $p = 0,001$ ) para esta amostra.

Estratégias de <i>Coping</i>	Natureza do sujeito	$\rho$
“Controlo”	“Recluso” “Não recluso”	0.132
“Retraimento, Conversão e Aditividade”	“Recluso” “Não recluso”	0.000
“Distração Social”	“Recluso” “Não recluso”	0.010
“Suporte Social”	“Recluso” “Não recluso”	0.266
“Recusa”	“Recluso” “Não recluso”	0.526

Tabela nº 4 - Análise das estratégias de *Coping* em função da natureza do sujeito

Considerando a questão de investigação nº 3, onde o objetivo era verificar se as pessoas “não reclusas” tinham na sua posse estratégias de *coping* distintas face às pessoas “reclusas” podemos constatar que existem efetivamente diferenças estatisticamente significativas ( $\rho \leq 0,05$ ), especificamente para a estratégia “Retraimento, Conversão e Aditividade” com ( $\rho = 0.000$ ) e para a estratégia “Distração Social” ( $\rho = 0,010$ ).

	Natureza do sujeito	$\rho$
EBCR	“Recluso” “Não recluso”	0.774

Tabela nº 5 - Análise dos níveis de Resiliência em função da natureza do sujeito

A questão de investigação nº 4 remete-nos para a dimensão “Resiliência”, dimensão relativamente recente no campo de investigação da Psicologia, e o objetivo aqui proposto foi verificar se os indivíduos “não reclusos” demonstravam níveis de resiliência distintos face aos indivíduos “reclusos. Após a testagem, podemos concluir que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $\rho \leq 0,05$ ) para este caso ( $\rho = 0.774$ ) nesta amostra.

	Idade por classes	$\rho$
EBCR	“20 aos 28 anos” “29 aos 55 anos”	0.819

Tabela nº 6 - Análise dos níveis de Resiliência em função da idade por classes dos sujeitos

Seguidamente e de modo a garantir a testagem da questão de investigação nº 5, onde o objetivo foi verificar se as pessoas mais velhas tinham na sua posse níveis de resiliência diferentes face às pessoas mais novas, podemos constatar que esse facto não ocorreu. Neste caso e contextualizando a questão de investigação em função da nossa amostra não confirmamos a presença de valores estatisticamente significativos ( $p \leq 0,05$ ) visto termos obtido um  $p$  value de 0,819.

Estratégias de <i>Coping</i>	Idade por classes	$p$
Controlo	“20 aos 28 anos”	0.015
	“29 aos 55 anos”	
Retraimento, Conversão e Aditividade	“20 aos 28 anos”	0.411
	“29 aos 55 anos”	
Distração Social	“20 aos 28 anos”	0.483
	“29 aos 55 anos”	
Suporte Social	“20 aos 28 anos”	0.100
	“29 aos 55 anos”	
Recusa	“20 aos 28 anos”	0.027
	“29 aos 55 anos”	

Tabela nº 7 - Análise das estratégias de *Coping* em função da idade por classes dos sujeitos

Posteriormente, efetuamos a testagem da questão de investigação nº 6, onde o objetivo empírico, em conformidade com a nossa amostra populacional, era verificar se as pessoas mais velhas, no âmbito da “reclusão” e da “não reclusão”, tinham na sua posse estratégias de *Coping* distintas face às pessoas mais novas. Podemos constatar, no seguimento dos resultados obtidos que, há valores estatisticamente significativos ( $p \leq 0,05$ ) relativamente ao recurso de estratégias de *coping* diferentes por ambas as fações da população. Neste caso, temos o caso concreto da estratégia “Controlo” ( $p = 0,015$ ) e da estratégia “Recusa” ( $p = 0.027$ ). No capítulo seguinte iremos elucidar eventuais hipóteses que possam constatar esta evidência.

	Sexo	$p$
EBCR	Masculino	0.215
	Feminino	

Tabela nº 8 - Análise dos valores de resiliência em função do sexo dos participantes

A questão de investigação nº 7 remete-nos novamente para a dimensão “Resiliência”, onde o objetivo foi determinar se as pessoas do sexo feminino têm na sua posse valores de resiliência diferentes face aos valores na posse do sexo masculino. Após a testagem podemos verificar que esta questão não se confirma ( $p = 0,215$ ), visto não estarmos diante de resultados estatisticamente significativos ( $p \leq 0,05$ ).

Estratégias de <i>Coping</i>	Sexo	$\rho$
Controlo	Masculino	0.878
	Feminino	
Retraimento, Conversão e Aditividade	Masculino	0.138
	Feminino	
Distração Social	Masculino	0.606
	Feminino	
Suporte Social	Masculino	0.050
	Feminino	
Recusa	Masculino	0.502
	Feminino	

Tabela nº 9 - Análise das estratégias de *Coping* em função do sexo dos participantes

No que diz respeito à questão de investigação nº 8, onde o objetivo primordial desta questão residia na hipótese de verificar se as pessoas do sexo feminino, no âmbito da “reclusão” e da “não reclusão”, tinham na sua posse estratégias de *coping* distintas das pessoas do sexo masculino, podemos constatar que existe uma das estratégias de *coping* que destaca-se das demais, “Suporte Social” ( $p = 0,050$ ), confirmando a existência de valores estatisticamente significativos para esta variável em particular.

	Habilitações literárias por classes	$\rho$
EBCR	“Habilitações até ao Secundário” “Habilitações superiores ao secundário”	0.829

Tabela nº 10 - Análise dos valores de Resiliência em função das habilitações literárias por classes dos sujeitos

Migrando para a questão de investigação nº 9, onde o enfoque principal vai para a dimensão “Valores de vida”, o nosso objetivo foi verificar se indivíduos com habilitações literárias superiores tinham na sua posse níveis de resiliência diferentes face ao grupo dos indivíduos com níveis de habilitações literárias mais baixos. De ressaltar que, neste caso, e à semelhança da variável “idade” demonstrar valores pouco homogêneos, criamos uma nova variável com o intuito de consolidar os resultados para posterior testagem. Relativamente a esta questão, verificamos que não existem resultados estatisticamente significativos ( $p \leq 0.05$ ) para confirmarmos esta hipótese ( $p = 0.829$ ).

Estratégias de <i>Coping</i>	Habilitações literárias por classes	$\rho$
Controlo	“Habilitações até ao Secundário” “Habilitações superiores ao secundário”	0.124
Retraimento, Conversão e Aditividade	“Habilitações até ao Secundário” “Habilitações superiores ao secundário”	0.000
Distração Social	“Habilitações até ao Secundário” “Habilitações superiores ao secundário”	0.009
Suporte Social	“Habilitações até ao Secundário” “Habilitações superiores ao secundário”	0.205
Recusa	“Habilitações até ao Secundário” “Habilitações superiores ao secundário”	0.382

Tabela nº 11 - Análise das estratégias de *Coping* em função das habilitações literárias por classes dos sujeitos

Relativamente à questão de investigação nº 10, onde procurou-se testar se indivíduos com habilitações literárias superiores, no âmbito da “reclusão” e da “não reclusão”, eram portadores de estratégias de *coping* diferentes face ao conjunto de indivíduos com níveis de habilitações literárias mais baixas, podemos verificar a presença de resultados estatisticamente significativos ( $p \leq 0,05$ ), nomeadamente ao nível de duas estratégias em especial, o “Retraimento, Conversão e Aditividade” ( $p = 0,00$ ) e a “Distração Social” ( $p = 0,009$ ). Relativamente as demais estratégias e de acordo os valores padrão de testagem e representatividade, ambas apresentam valores não representativos e como alvo de discussão adiante.

Valores de vida	Habilitações literárias	
	por classes	$\rho$
“Realização”	“Habilitações até ao Secundário”	0.703
	“Habilitações superiores ao Secundário”	
“Pertença”	“Habilitações até ao Secundário”	0.005
	“Habilitações superiores ao Secundário”	
“Preocupação com o Ambiente”	“Habilitações até ao Secundário”	0.001
	“Habilitações superiores ao Secundário”	
“Preocupação com os outros”	“Habilitações até ao Secundário”	0.935
	“Habilitações superiores ao Secundário”	
“Criatividade”	“Habilitações até ao Secundário”	0.362
	“Habilitações superiores ao Secundário”	
“Prosperidade económica”	“Habilitações até ao Secundário”	0.176
	“Habilitações superiores ao Secundário”	

	“Habilitações até ao Secundário”	0.000
“Saúde e Atividade Física”	“Habilitações superiores ao Secundário”	
	“Habilitações até ao Secundário”	0.010
“Humildade”	“Habilitações superiores ao Secundário”	
	“Habilitações até ao Secundário”	0.976
“Independência”	“Habilitações superiores ao Secundário”	
	“Habilitações até ao Secundário”	0.050
“Lealdade à Família ou Grupo”	“Habilitações superiores ao Secundário”	
	“Habilitações até ao Secundário”	0.500
“Privacidade”	“Habilitações superiores ao Secundário”	
	“Habilitações até ao Secundário”	0.604
“Responsabilidade”	“Habilitações superiores ao Secundário”	
	“Habilitações até ao Secundário”	0.191
“Compreensão Científica”	“Habilitações superiores ao Secundário”	
	“Habilitações até ao Secundário”	0.005
“Espiritualidade”	“Habilitações superiores ao Secundário”	

---

Tabela nº 12 - Análise dos Valores de vida em função das habilitações literárias por classes dos indivíduos

E por fim, temos a última questão de investigação elaborada para o efeito, questão nº 11, onde pretendemos verificar se os indivíduos com habilitações literárias superiores tinham na sua posse valores de vida distintos dos indivíduos que tenham na sua posse um nível de escolaridade inferior aos respetivos. Após a testagem podemos concluir que existem, algumas diferenças estatisticamente significativas nomeadamente ao nível dos valores de vida para esta amostra em concreto. Nomeadamente o valor de vida “Pertença” ( $\rho = 0.005$ ), “Preocupação com o Ambiente” ( $\rho = 0,001$ ), “Saúde e Atividade Física” ( $\rho = 0.000$ ), “Humildade” ( $\rho = 0.010$ ), “ Lealdade à Família ou Grupo” ( $\rho = 0.050$ ) e “Espiritualidade” ( $\rho = 0.005$ ). Iremos, posteriormente, discutir e fundamentar eventuais hipóteses explicativas que são o resultado destes dados.

## 4. Discussão dos resultados

Este capítulo remete-nos para a discussão das questões de investigação levantadas inicialmente e que constituem, de uma forma geral, o verdadeiro cerne para a construção e exploração de uma temática inexplorada pela comunidade científica até então. Foram levantadas onze questões pertinentes, onde a tópica geral foca-se na tentativa de explicar em que medida as dimensões Valores de vida, Resiliência e *Coping* podiam efetivamente relacionar-se com as diferentes variáveis sociodemográficas incutidas neste estudo e que possíveis diferenças pudessem existir face a dois locus populacionais com perfis distintos entre si, os “Reclusos”, pessoas que estão detidas pela prática de crime, e os “Não reclusos”, pessoas selecionadas aleatoriamente para participarem de voluntariamente neste projeto piloto. De destacar uma série de fatos que podem ser determinantes para os resultados que surgiram durante o processo de análise. “Os reclusos”, na sua globalidade, possuem, ao nível de habilitações literárias, uma formação académica inferior face aos indivíduos “Não reclusos”. Além deste fato há que destacar de igual modo que, na generalidade, os sujeitos “Não reclusos” apresentam idades inferiores aos sujeitos “Reclusos” e o estado civil mais comum de ambas as amostras é o estado civil “Solteiro”. Estes indícios podem ser úteis para, posteriormente, justificar algumas das eventuais questões de investigação que demonstraram resultados estatisticamente significativos e passíveis de discussão.

Em primeiro lugar, podemos destacar a *questão de investigação nº1*, “Será que as pessoas “*não reclusas*” evidenciam valores de vida distintos das pessoas “*reclusas*”? “, onde obtivemos resultados estatisticamente significativos para os valores “Pertença”, “Preocupação com o Ambiente”, “Saúde e Atividade Física”, “Lealdade à Família ou Grupo” e “Espiritualidade”. Tendo em conta a literatura científica existente, podemos realçar, relativamente ao valor “Pertença”, que este define-se como um valor que é muito característico das pessoas que demonstram uma maior aceitação por parte dos outros e uma capacidade de flexibilidade e adaptação diante de diferentes contextos sociais. É um valor mais comumente aceite e com a qual perfila-se mais o sujeito “não recluso” em detrimento

do sujeito “recluso” visto que este último encontra-se detido e é obrigado a um regime de exclusividade quanto a regras e condutas específicas com delimitações de espaço e raio de ação. Não assumem a capacidade de liberdade de expressão que o sujeito “não recluso” tem na sua posse. Outro facto que pode ser realçado relaciona-se com próprio ambiente de reclusão onde, por norma, reúne, tantas personalidades díspares entre si, e onde o risco de psicopatologia é alto, além da falta de aceitação quanto ao processo de reabilitação e reinserção social para a grande maioria dos reclusos. Este conjunto de factos pode ser extensível aos valores “Preocupação com o Ambiente”, “Saúde e Atividade Física” e “Lealdade à Família ou Grupo.” O facto de estarem detidos, limitados nas suas ações e terem na sua posse tempo livre para ocuparem-se poderá incentivar à prática de atividade física, como potencial estratégia que lhes permita obter prazer e preencherem o seu dia-a-dia. Quanto ao valor “Lealdade à Família ou Grupo”, o facto de estarem em regime de reclusão, para quem tem na sua posse família e não a possibilidade de desfrutar do tempo na sua posse com os entes queridos, pode levar a que deem maior ênfase a este valor e importância no seu sistema hierárquico. Para além dos vínculos afetivos que assumem um grau de importância na sua reabilitação, a presença de um grupo de suporte torna-se imprescindível como uma medida de apoio terapêutico enquanto encontra-se detido. Já em relação ao valor “Espiritualidade”, quando um sujeito é confrontado com alterações drásticas na sua vida, onde pode, inclusive, levá-lo até aos limites da sua experiência humana, pode optar por converter-se ao espiritualismo como uma medida efetiva de *coping* para gerir e ter uma melhor aceitação perante a sua circunstância de vida no presente. Ao reatribuir um outro significado à sua vida com o recurso ao espiritualismo, está a atribuir novos significados e novas narrativas à sua história de vida e inclusive, a reinventar-se personalisticamente. Na opinião de Pargament & Raiya (2010; cit. por Taranu, 2011) a religião remete-nos para uma ferramenta em que as pessoas utilizam para reduzir os níveis altos de *stress* perante diversas circunstâncias de vida consideradas traumáticas ou que colocam em risco a saúde e o bem-estar do indivíduo.

Focando-nos na 2ª *questão de investigação*, intitulada de “É possível que pessoas mais velhas tenham na sua posse valores de vida diferentes comparativamente às pessoas mais novas?”, os resultados obtidos revelaram-se estatisticamente significativos para dois valores de vida, nomeadamente para o valor “Preocupação com o Ambiente” e “Espiritualidade”. O valor “Preocupação com o Ambiente” que é classificado como um valor na qual o sujeito assume um compromisso autêntico com a Natureza, assumindo um papel harmonioso face ao meio, respeitando os ecossistemas. É um valor que, assume um carácter especial e que é mais característico daquele grupo de pessoas que têm um perfil filantrópico e preocupadas com as causas humanitárias e com o equilíbrio da flora e da fauna. É um valor mais direcionado para o sexo feminino segundo a literatura científica. No que concerne ao valor “Espiritualidade”, este valor é muito característico das pessoas mais velhas e no caso particular do nosso estudo do sujeito “recluso”, consequência direta da sua condição social. O indivíduo, ao longo do seu papel de vida, supera diferentes etapas e por diversas circunstâncias que ocorrem ao longo da

sua existência pode experimentar diferentes papéis e modificar o seu sistema de crenças em função das representações simbólicas que assume da vida e da forma como percebe a verdadeira existência humana. O papel social e a sua relativa importância perante a sociedade, as transformações corporais e mentais que é alvo, o rol de experiências pessoais com perdas e ganhos, a consciência da Morte e da própria finitude da vida podem ser determinantes para a adoção do valor “Espiritualidade” como um valor de referência e guia da sua vida pessoal.

Debruçando-nos na 3ª *questão de investigação*, “As pessoas “*não reclusas*” terão na sua posse estratégias de *coping* diferentes do que as pessoas “*reclusas*” torna-se pertinente destacar que ao nível das diferentes estratégias de *coping* alvo de investigação houve resultados estatisticamente significativos para as estratégias “Retraimento, Conversão e Aditividade” e “Distração Social”. Quanto à 1ª estratégia esta representa um mecanismo de *coping* onde o indivíduo evita a todo o custo o sofrimento psíquico com um evitamento social, onde rompe a sua interatividade relacional ao afastar-se das outras pessoas (retraimento social e comportamental), ao recusar-se em pensar no problema, refugiando-se na sua realidade interior e imaginativa (retraimento mental) ou com o recurso à adição de comportamentos desadequados e de compensação emocional, como a ingestão de drogas, medicamentos e suplementos vitamínicos e diferentes tipos de comida (aditividade). Esta estratégia assume um padrão mais perfilado para o “recluso” dadas as circunstâncias biopsicossociais em que se encontra. De salientar que, de uma forma global, grande parte dos “reclusos” foram detidos pelo facto de terem cometido crimes de tráfico e de consumo de estupefacientes. E levando em conta o regime de exclusão social aliado às dificuldades de aceitação contextual e dificuldades de adaptação a um meio que rompe completamente com o contexto de vida situacional com a qual coabitavam, emerge esta estratégia que tem um carácter marcadamente negativo. Quanto à estratégia distração social, esta é uma estratégia que remete para o *coping* focado no problema, onde o sujeito procura desafiar-se a si mesmo e faz uma avaliação do evento responsável por induzir *stress* recorrendo à execução de tarefas socialmente prazerosas, de forma individual ou em grupo, recorre ao suporte de terceiros e chega inclusive a pedir aconselhamento às pessoas mais íntimas com a qual partilha algo. É uma estratégia claramente direccionada para o indivíduo “não recluso” dada à sua faceta ser mais comum na população em geral do que no perfil de reclusão e a literatura científica reforça este facto.

Analisando a *questão de investigação nº 6*, “As pessoas mais velhas, no âmbito da reclusão e da não reclusão, apresentam estratégias de *coping* diferentes comparativamente às pessoas mais novas?”, de acordo com os nossos resultados podemos constatar que houve resultados estatisticamente significativos para as estratégias “Controlo” e “Recusa”. Este grupo de estratégias específicas remete-nos para o *coping* negativo e positivo e *coping* focado nas emoções. Quanto ao *coping negativo* porque, de acordo com as experiências de vida anterior, onde o indivíduo tenha experienciado eventos traumáticos possa adotar este tipo de estratégia que assume um carácter positivo e foca-se em si mesmo, procurando gerir as cargas

emocionais e tensionais que advêm do evento que possa perturbar o seu equilíbrio homeostático. Relativamente ao coping positivo porque estão identificadas com estratégias que atribuem benefícios mais positivos ao indivíduo. Estratégia direcionada para o *coping* focado nas emoções, porque o sujeito precisa de avaliar e intervir de forma eficaz perante o contexto adverso, daí centrar-se nas estratégias intrínsecas ao seu sistema límbico e emocional, regulando níveis subjetivos de tensão e o sofrimento emocional que possa vir a ser causado. O “Controlo” é o tipo de estratégia onde a pessoa dá primazia ao autocontrolo, onde controla e contém as suas emoções e organiza o seu comportamento em função dessa política emocional, com o uso do pensamento abstrato e lógico, para evitar ao máximo a toma de decisões e juízos irrefletidos, com a adoção de medidas ajustáveis à problemática em questão (regulação das atividades) e com recurso ao controlo emocional (controlo emocional). A “Recusa” é outra estratégia onde o sujeito, ao contrário do processo de aceitação, mostra uma incapacidade de compreender o fenómeno e de aceitá-lo como tal. Diante da recusa da realidade com efeitos práticos para o sujeito, este adota comportamentos e padrões de pensamento onde age diariamente como se o problema nunca tivesse existido, e fá-lo com o recurso a atividades que o distraíam (distração), com o esquecimento do problema (denegação) e na incapacidade de compreender e sentir o tipo de sentimentos mais frequentes associados à mudança (alexitimia). Tanto a estratégia “Recusa” como a estratégia “Controlo” são muito usuais na população reclusa como corrobora as nossas evidências empíricas, assim são o tipo de estratégias muito frequentes em pessoas mais velhas.

Segundo (Cunha, 1994; Cunha, 2002, 2008; Gonçalves, 2002, 2005; Guimarães et. Al, 2006; Michael et. Al, 2001; Reed et al., 2009; Sinclair & Chapman, 1973; cit. por Brito, 2010) os reclusos apresentam, por norma, dificuldades em aceitar a mudança e como consequência direta apresentam resistência à mudança, ao processo de adaptação face ao meio. Daí que dão primazia às estratégias de *coping* focadas na emoção, como o “Controlo”, o “Retraimento” e a “Recusa” em detrimento das estratégias focadas no problema. Picken (2012; cit. por Afonso, 2012) afirma mesmo que estas estratégias, direcionadas para as emoções é o tipo de estratégia mais frequentemente usado pelos reclusos visto que dá mais garantias adaptativas e duradouras em conformidade com a linha temporal, no âmbito prisional. Relativamente ao tipo de estratégias mais habituais usadas pelas pessoas mais velhas, ao nível da reclusão Tap, Costa & Alves (2005) ditam que as pessoas mais velhas, assumem uma conduta mais controlada e ponderada e dão maior ênfase às estratégias de carácter positivo “Controlo” e “Suporte Social”, dando primazia à escuta ativa, ao aconselhamento de terceiros e à ventilação emocional.

Passando para a questão de investigação nº 8 “É possível que pessoas do sexo feminino demonstrem estratégias de *coping* diferentes relativamente às pessoas do sexo masculino?”, pode-se constatar resultados estatisticamente significativos para a estratégia “Suporte Social” face aos gêneros. As nossas evidências empíricas corroboram que, de facto, há algumas diferenças relativamente ao tipo de estratégias de *coping* utilizadas por ambos os sexos. No caso do estudo de Tap, Costa e Alves (2005), de uma forma geral, as mulheres

obtiveram um resultado de *Coping* Global superior face aos homens. As mulheres dão maior ênfase ao uso das estratégias “Aditividade”, ao “Suporte Social” e à “Distração Social” para gerir os eventos mais adversos no seu quotidiano. O “Suporte Social” como foi referido anteriormente dá uma maior primazia ao facto das mulheres serem mais sensíveis em detrimento dos homens que adotam estratégias, embora com um teor mais negativo, que lhes permita ter um estatuto de poder e respeito perante a sociedade, ocupando uma posição hierárquica que é promotora de alguma desejabilidade social, como sinal de reconhecimento e de valorização perante a sociedade contemporânea. Corroborando este facto anterior temos Pereira (2010) responsável por um estudo intitulado “A Depressão no Processo Migratório, um estudo transcultural com imigrantes brasileiros e cabo-verdianos”, com recurso à ETC e os resultados evidenciaram níveis de *coping* positivos superiores relativamente ao sexo feminino (mulheres brasileiras) face ao sexo masculino, destacando-se as estratégias “Controlo” e “Suporte Social”. Este é um indício claro que as mulheres assumem uma melhor organização e planificação da sua vida pessoal com base na ponderação e no aconselhamento da sua rede mais íntima de pessoais com especial relevo no seu quotidiano diário.

No que concerne à *questão de investigação n° 10*, intitulada de “Indivíduos com habilitações literárias superiores demonstrarão estratégias de *coping* diferentes em detrimento dos indivíduos com níveis de habilitações literárias mais baixos?” e a *questão de investigação n° 11* “Será que sujeitos com habilitações literárias superiores evidenciam valores de vida distintos daqueles que tenham na sua posse habilitações literárias inferiores?”, onde foram encontrados resultados estatisticamente significativos não há estudos empíricos suficientes que possam corroborar estas mesmas hipóteses. No entanto relativamente à *questão de investigação n° 10*, ficou evidenciado que houveram diferenças ao nível das estratégias “Retraimento, Conversão e Aditividade” e ao nível da “Distração Social”. Alves e Oliveira (2008) tiveram a oportunidade de publicar um estudo empírico, “O efeito do Desemprego no Stress e *Coping* dos professores do 2º ciclo” onde o objetivo era, mediante duas amostras distintas entre si (Professores Empregados e Desempregados) verificar se existiam diferenças quantos às estratégias de *coping* utilizadas. Após a análise, concluiu-se que ambos os grupos reagiam de forma diferente diante do *stress*. Os professores desempregados usam com mais frequência a estratégia “Retraimento” como resposta natural diante da tensão geral, retraindo-se social e afetivamente diante da sua circunstância pessoal. Já os professores empregados dão maior preferência à estratégia “Controlo”, o que permite-lhes enquanto cidadão ativos gerirem o *stress* de modo mais adequado no seu quotidiano. Embora não estejamos a falar populações com graus de especificidade, há margem para tirarmos algumas conclusões. Levando em conta, o facto de grande parte dos indivíduos “não reclusos” do nosso estudo terem níveis de habilitações literárias superiores face aos indivíduos “reclusos”, e grande parte dos inquiridos serem estudantes do ensino superior com um perfil bem distinto da população reclusão ao nível dos papeis que ocupam dentro da sociedade, a crise socioeconómica pode estar a ter um peso variável sobre a forma como estes jovens encaram a sociedade atual, aos mecanismos de defesa e estratégias de

coping a usar face ao futuro. Daí que possa haver a forte possibilidade de estes (população “não reclusa”) dar um especial ênfase a estas duas estratégias garantindo uma proteção face a eventuais projetos de vida futuro que além de desafiantes podem ter algum risco dada a instabilidade socioeconómica que impera atualmente nas sociedades contemporâneas europeias.

Por fim e quanto a *última questão de investigação* ficaram evidentes diferenças estatisticamente significativas para os valores de vida “Pertença”, “Preocupação com o Ambiente”, “Atividade Física” e “Humildade”. É uma questão onde, pese embora possamos tirar algumas conclusões, ainda que não definitivas merece um estudo mais aprofundado, futuramente, com estas escalas e em particular com esta dimensão “Valores de Vida”, dada a escassez de estudos atuais que imperam nesta área e essencialmente com a população portuguesa. Uma das possíveis conclusões a reiterar aqui passa pela falta de homogeneidade quanto à população e às diferenças individuais que possam imperar aqui entre ambas as populações justificando algumas das diferenças relativamente a uma variável, com alguma diversidade, como são os valores de vida comuns à população portuguesa.

## 5. Conclusão

Para concluir há que realçar aqui as principais evidências que advêm da exploração desta temática tão complexa como a nossa. O nosso ponto de partida para o início deste projeto empírico foi algo complexo. Tendo em conta a natureza do estudo em questão, um estudo inovador, de carácter exploratório com a tarefa de relacionar as variáveis “Valores de Vida”, “Coping” e “Resiliência” entre dois *locus* populacionais tão distintos entre si como a população “reclusa” e a população “não reclusa” revelou-se num desafio aliciante. Ainda que tivéssemos a oportunidade de escolher por conveniência ambas as amostras, onde o critério que definia-as era a prática de crime e o facto de estar ou não detido no âmbito dessa tomada de decisão no seu ciclo de vida, a exploração das diferentes variáveis levou a que tivéssemos resultados conclusivos e alguns inconclusivos. Das 11 questões de investigação, foi possível verificar diferenças estatisticamente significativas para 7 das 11 questões levantadas.

Foi possível verificar que a Resiliência, como medida efetiva do *Coping*, assume um papel importantíssimo na definição do processo de adaptação do indivíduo ao longo do seu ciclo de vida. É um constructo que por norma é adquirido desde a tenra idade, em pleno processo de desenvolvimento físico e mental da criança e altamente sensível ou variável em função das características individuais de cada um, da experiência de vida singular, do nível de ensino de cada um, do contexto de vida pessoal e da construção personalística unipessoal de cada indivíduo. À semelhança da Resiliência temos o *Coping* que reúne diferentes estratégias na gestão das adversidades cíclicas que surgem na rotina de cada um de nós. Para completar temos a temática dos Valores de Vida, dimensão indissociável das demais visto que, nós,

enquanto seres sociais, vivemos em sociedade obedecendo a um sistema de regras e crenças fixas, imutáveis, morais e éticas que vão determinar a nossa identidade, a nossa educação, os nossos direitos civis e morais assumindo uma influência indireta na nossa capacidade de agir, pensar e atuar em função das diversas circunstâncias da nossa vida pessoal, onde somos obrigados a fazer escolhas que vão determinar o nosso real papel a assumir enquanto filhos, pais, trabalhadores ou promotores do mundo contemporâneo. Relativamente a este constructo podemos constatar que é uma dimensão que precisa de ser explorada com outras eventuais questões de investigação e outro tipo de população. Com base nas evidências empíricas anteriores foi possível verificar ainda que, a população “reclusa”, pese embora, seja categorizada como uma população de risco, onde o risco de sintomatologia psicopatológica é alta e onde a emancipação de comportamentos desviantes assume uma tendência geral, verificamos que não existiram diferenças no âmbito da Resiliência entre ambas as amostras com esta amostra em concreto. Seria interessante verificar com bases em estudos publicados na área ou até mesmo com a integração deste estudo em projetos futuros em que medida os níveis de Resiliência podem ou não ser decisivos na definição do perfil criminal do indivíduo. Uma outra sugestão a remeter para este capítulo final seria a eventual integração deste estudo ou a definição de um novo projeto, onde a partir destas dimensões, fosse possível traçar perfis de pessoas em situações de risco, adotando o Estado em conjunto com instituições de cariz preventivo e/ou corretivo programas de prevenção comportamentais para reassegurar a civilização e boa conduta da população em risco de vir a cometer algum crime contra terceiros ou contra o património.

## 6. Referências Bibliográficas

Afonso, J. P. L. (2011). *Avaliação das Funções da Conjugalidade no Suporte ao Doente Oncológico de acordo com os Factores da Vulnerabilidade ao Stress, Ajustamento Mental à Doença Oncológica de um Familiar e o Coping Resiliente*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Filosofia - Universidade Católica Portuguesa, Braga;

Antoniazzi, A. S., Dell`Aglia, D. D. & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3 (2), 273-294.

Antunes, M. (2011). *Factores de Risco e de Protecção Associados à Resiliência: Estudo Comparativo entre Adolescentes que Vivem com a Família e Adolescentes Acolhidos em Lar de Infância e Juventude*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa, Portugal;

Angst, R. (2009). PSICOLOGIA E RESILIÊNCIA: Uma revisão de literatura. *Psicol. Argum.*, 27 (58), 253-260.

Almeida, L. (2005). *Life Values Inventory (LVI): Um estudo com mulheres portuguesas*. *Análise Psicológica*, 2 (XXIII), 187-199.

Araújo, U. F., Puig, J. M. & Arantes, V. A. (2007). Entre pontos e contrapontos. Araújo, U. F. & Puig, J. M. (Eds.), *Educação e Valores* (pp. 141-164). São Paulo. Editorial Summus.

Almeida, L. & Tavares, P. (2009). Valores de Vida em Estudantes Universitários de Cursos Tecnológicos e de Humanidades. *Avaliação Psicológica*, 8 (2), 153-168.

Deep, C. A. F. C. & Leal I. P. (2012). Adaptation of “The Resilience Scale” for The Adult Population of Portugal. *Psicologia USP* 23 (2), 417-433, São Paulo.

Tap, P., Costa, E. S. & Alves, M. N. (2005). *Escala Toulousiana de Coping (ETC): Estudo de Adaptação à População Portuguesa*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (1), 47-56.

Tupholme, T. S. (2008). *Qualidade de Vida e Estratégias de Coping dos Pacientes Oncológicos*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação - Universidade de Lisboa, Portugal;

Taranu, O. (2011). Estudo da Relação entre Resiliência e Espiritualidade numa Amostra Portuguesa. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Portugal.

Teresa, M. & José, M. P. (2012). Adaptação do Perfil de Resiliência Familiar à População Portuguesa. *Psicologia, Saúde e Doenças* 13 (2), 372-388. Lisboa, Portugal.

Ribeiro, J. L. P. & Morais, R. (2010). *Adaptação Portuguesa da Escala Breve de Coping Resiliente*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 11 (1), 5-13.

Santos, A. J. M. (2008). *A Decisão Médica em Cuidados Intensivos: uma Análise à luz da Filosofia dos Valores*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Portugal;

Valada, M. J. S. (2011). *A Arte da Vida: Caminhar pelo Envelhecimento com Resiliência e com Qualidade de Vida*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa, Portugal.

Lemos, I. M. F. A. T. (2007). *Família, Psicopatologia e Resiliência na Adolescência: Do Risco Psicossocial ao Percurso Delinquente*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Universidade do Algarve. Faro, Portugal.

Lima, A. C. (2007). Resiliência e Toxicodependência. *Psicologia.pt*. O Portal dos Psicólogos.

## Anexos