

# Anexos

## Anexo A

Tabela A1 - A sociedade como conjunto de domínios, sistemas sociais básicos e indicadores associados de exclusão/inclusão social - adaptado de Costa et al. (2008)

Domínios	Sistemas sociais básicos	Indicadores de exclusão/inclusão social
<b>Sociabilidade</b>	Família, vizinhança (não só em relação ao espaço residencial alargado, mas também a outros espaços no quotidiano - local de trabalho,...), amigos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- composição do agregado</li> <li>- inexistência/disfuncionalidade (institucionalização)</li> <li>- existência de redes de sociabilidade (por extensão e intensidade)</li> <li>- funcionamento das redes de sociabilidade (contacto, convivência e entreaajuda) onde as competências interpessoais (empatia, assertividade e suporte social) ganham relevância (Amaral, 2008; E.F.I.L.W.C., 2004; Franco &amp; Jardim, 2008; Levitas et al., 2007)</li> </ul>
<b>Económico</b>	Geradores de rendimentos (mercado de trabalho, segurança social, mercado de capitais, sistema de crédito)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- salários (existência, nível e regularidade)</li> <li>- pensões</li> <li>- subsídios (de desemprego, R.S.I.,...)</li> <li>- outros rendimentos</li> <li>- autonomia financeira (sobre-endividamento)</li> <li>- acesso ao crédito</li> </ul>
	Mercado de bens e serviços	<ul style="list-style-type: none"> <li>- privação (ao nível da alimentação, vestuário, saúde, transporte, habitação, educação, lazer, informação,...)</li> </ul>
<b>Institucional</b>	Educação/Formação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- níveis de escolaridade</li> <li>- abandono escolar precoce</li> <li>- insucesso/retenção</li> <li>- violência/discriminação</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ensino recorrente (segunda oportunidade)</li> <li>- acesso à formação</li> <li>- envolvimento na formação, onde a competência da cooperação assume um papel essencial à aprendizagem (E.F.I.L.W.C., 2004; Franco &amp; Jardim, 2008; Jardim, 2007; Johnson, Johnson &amp; Stanne, 2000)</li> </ul>
	Saúde (Santana, 2002)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- acesso aos serviços de saúde</li> <li>- acesso a cuidados médicos</li> <li>- percepção subjetiva do estado de saúde</li> <li>- acesso aos medicamentos</li> </ul>
	Emprego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- inserção laboral precoce</li> <li>- desemprego</li> <li>- proteção no desemprego</li> <li>- insegurança laboral (<i>part-time</i> ou trabalho temporário não voluntário, mercado informal, inexistência de contrato de trabalho)</li> <li>- condições de trabalho (acidentes de trabalho, número de horas, doenças profissionais,...)</li> </ul>
	Serviços de apoio social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- acesso a serviços de apoio à infância</li> <li>- acesso a serviços de apoio a idosos</li> <li>- acesso a serviços de apoio a deficientes</li> <li>- acesso a serviços de apoio a doentes crónicos</li> </ul>
	Justiça	<ul style="list-style-type: none"> <li>- acesso aos serviços de justiça (apoio judiciário,...)</li> <li>- funcionamento da justiça (celeridade de processos,...)</li> <li>- confiança no sistema de justiça</li> <li>- população prisional</li> </ul>
	Habituação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- situação de sem-abrigo</li> <li>- acesso à habitação social</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- qualidade habitacional</li> <li>- perda de habitação (despejos,...)</li> </ul>
	Cultura e lazer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- acesso a equipamentos/atividades desportivas</li> <li>- acesso a equipamentos/atividades culturais</li> <li>- acesso a outros espaços de lazer (parques, jardins,...)</li> </ul>
	Informação e conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- taxa de literacia</li> <li>- acesso ao computador</li> <li>- acesso à Internet</li> </ul>
	Cidadania política	<ul style="list-style-type: none"> <li>- acesso ao voto (taxa de absentismo)</li> <li>- acesso à nacionalidade</li> </ul>
Espacial	Território	<ul style="list-style-type: none"> <li>- barracas/habitação degradada</li> <li>- infraestruturas básicas (saneamento, água, eletricidade,...)</li> <li>- P.I.B. <i>per capita</i> por N.U.T.</li> <li>- equipamentos de saúde, educação, cultura por número de habitantes comparando com médias nacionais</li> </ul>
Simbólico	Referências identitárias	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reconhecimento pessoal (autoconceito, autoestima, autoimagem, autorrealização) (Fernandes, 2000; Mruk, 2006; Sheppard, 2006)</li> <li>- reconhecimento coletivo (afiliação à família, grupo profissional, grupo social, grupo de vizinhança,...)</li> <li>- adesão ou recusa das normas e valores dominantes</li> </ul>
	Construção das memórias individual/coletiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- acontecimentos marcantes na infância e juventude</li> <li>- apropriação da(s) história(s) individual e familiar</li> <li>- apropriação da história local/regional</li> <li>- reconhecimento/identificação</li> </ul>

		com símbolos locais, regionais e nacionais
<p>Transversal aos cinco domínios supracitados existe outro relacionado com a <b>participação no sistema de poder</b>, i.e., permite perceber o poder de que uma pessoa precisa para o pleno exercício da cidadania; poder que pode ser <i>económico</i> (numa situação de não-pobreza), <i>político</i> (ligado ao sistema de cidadania política), <i>social</i> e <i>cultural</i> (ambos adstritos ao conhecimento, à educação e à participação social).</p>		

## Anexo B

Tabela B2 - Fatores e respectivos tipos de exclusão social - adaptado de Costa et al. (2008)

Origem da exclusão social	Explicação	Tipo(s) de exclusão social
<b>Falta de recursos</b>	insuficiência de recursos, muitas vezes associada a rutura com os sistemas geradores de rendimentos	- pobreza
<b>Fatores de natureza social</b>	ausência real de relações/redes sociais ou o seu disfuncionamento efetivo, levando a experiência de rejeição e/ou sentimentos de isolamento que conduzem a um diminuído sentido de vida (objetivos de vida) (Stillman et al., 2009)	- pessoas idosas a viver totalmente isoladas, embora não estejam em situação de falta de recursos
<b>Fatores de origem legal</b>	fraca relação ou em rutura com o sistema político, nomeadamente ao nível da cidadania	- imigrantes, para quem o estatuto de legalidade nos países de acolhimento é condição básica para a sua integração
<b>Fatores de natureza cultural</b>	racismo, xenofobia e preconceitos diversos	frequentemente configuram situações de: - pobreza, - guetização e degradação habitacional, - insegurança laboral, - referências identitárias em conflito
<b>Fatores patológicos e de comportamentos autodestrutivos</b>	fatores pessoais (toxicodependência, alcoolismo e/ou doença psiquiátrica) que prefiguram uma situação de rutura na relação da pessoa com um ou vários sistemas sociais básicos, que por vezes se propaga por um processo de exclusão social paulatinamente mais árduo de inverter	muitas vezes leva a: - rutura com o sistema de sociabilidade, estendendo-se a outros sistemas (saúde, emprego, habitação,...)

## Anexo C

### Definição de *pobreza*

A definição de *pobreza* está relacionada com o que Sen (1999, 2004) identifica como falta de *capacidades básicas* para que uma pessoa possa funcionar e procurar o que tem razões para valorizar e querer (Costa et al., 2008). Assim, a *privação* material, enraizada na *falta de recursos* económicos, é vista como um *meio/condição/instrumento*, bem como outras necessidades humanas básicas (materiais e imateriais) frustradas, para a ausência de capacidade pessoal do exercício da *liberdade* individual, enquanto *meta* suprema do desenvolvimento humano (Atkinson, Cantillon, Marlier & Nolan, 2005; Costa et al., 2008; Sen, 1999, 2000).

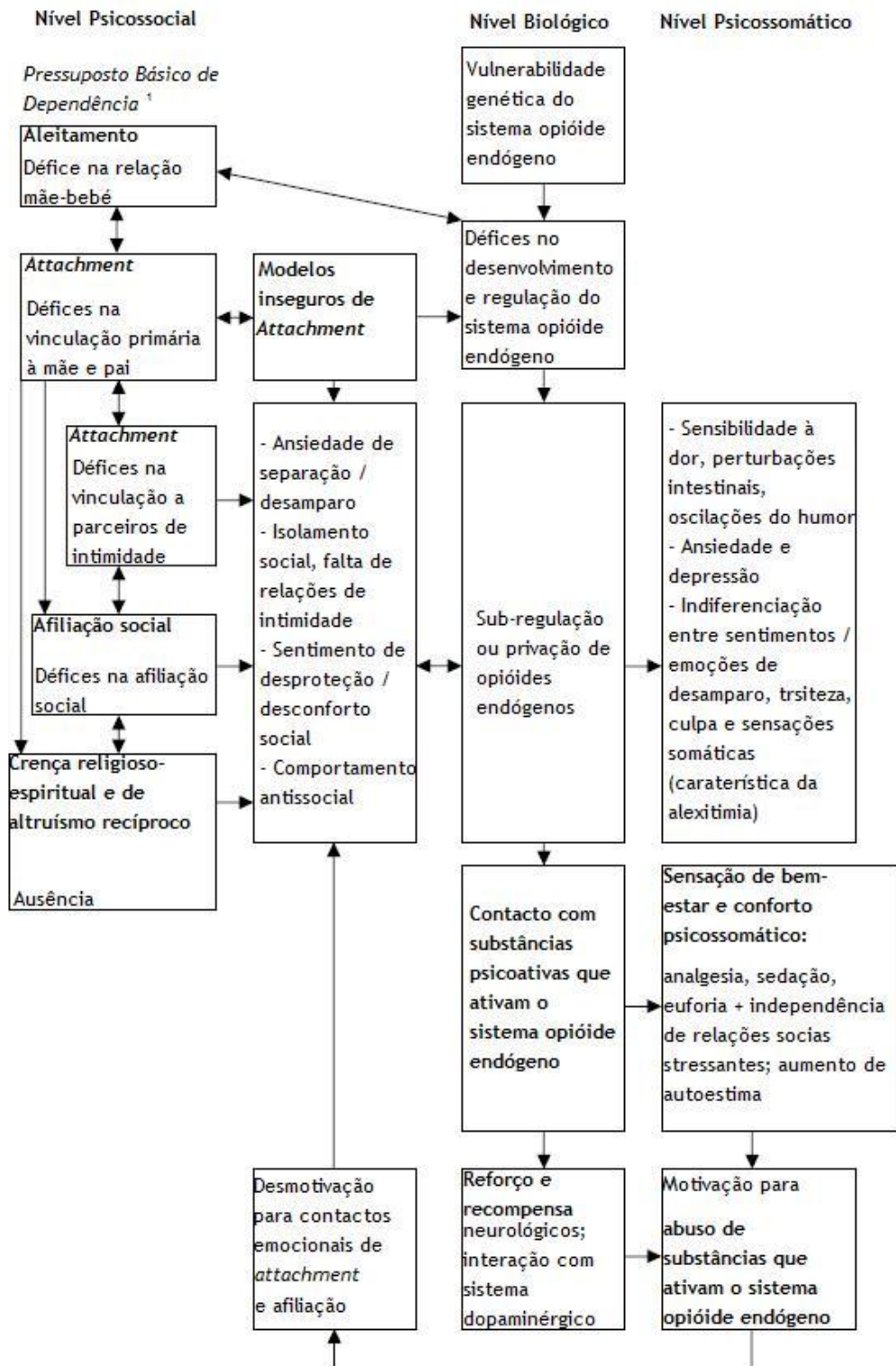
Em específico, a situação de pobreza encerra uma *falta de habilitação*, i.e., acesso a, por exemplo, um trabalho assalariado ou formação, fortemente relacionados com a autodeterminação, o que conduz à falta de *capacidade* de a pessoa se desenvolver, procurando, com consciência da sua liberdade fundamental, o que a faz sentir realizada (Costa et al., 2008; Prilleltensky, 2003; Sen, 1999; Spicker, 2007).

Todavia, por *habilitação*, não se entende formas de transferência que contêm uma natureza assistencial, como o subsídio de Rendimento Social de Inserção (R.S.I.) (Costa et al., 2008). Pelo contrário, beneficiar do R.S.I. configura uma situação de *dependência* da entidade estatal, sendo antagónico da autodeterminação, levando a pessoa a não ser tão *capaz* e a não se sentir mais *livre* (Costa et al., 2008; Sen, 1999).

Relativamente à ruralidade em Portugal o Relatório Final do Estudo sobre a Pobreza e Exclusão Social em Áreas Rurais, promovido pela Comissão Europeia (Ramos, 2008), revela que, embora não haja dados estatísticos concretos, o risco de pobreza neste contexto representa o dobro quando comparado com territórios urbanos. No mesmo sentido, Pereira (2010) aponta para um maior risco de pobreza inerente ao contexto em causa devido à limitação de opções e, portanto, de escolhas ao nível da educação (baixa educação e baixa taxa de emprego) e mercado de trabalho (oportunidades limitadas, migração e trabalhadores pouco qualificados). Este resultado é corroborado pela panorâmica internacional traçada e constante no Relatório da Pobreza Rural de 2011 do Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (F.I.D.A.) (2010).

## **Anexo D**

**Figura 1 - Modelo biopsicossocial da motivação para o abuso de substâncias - adaptado de Torres (2003)**



<sup>1</sup> Este é um dos três *pressupostos básicos* que Bion (1961) assim denominou para simbolizar os três sistemas socioemocionais básicos, aos quais correspondem três padrões emocionais de (1) dependência, (2) luta-fuga e (3) acasalamento (Torres, Chagas & Ribeiro, 2008). Estas três disposições inatas do ser humano biologicamente social (grupal) derivam de uma matriz emocional básica, (sistema) *protomental*, onde os níveis biológico, psicológico e social são considerados como contínuos e interdependentes (Bion, 1961; cit. por Torres et al., 2008).

O *pressuposto básico de dependência* representa o estado emocional onde a satisfação da necessidade de nutrição física e emocional é relegada para alguém do grupo que se evidencie como competente, de quem se espera uma atitude cuidadora dos outros, benevolente, generosa e protetora (Bion, 1961; cit. por Torres et al., 2008; Doron & Parot, 2001). Um exemplo disso é a relação do recém-nascido e da criança pequena com as figuras cuidadoras, onde a frustração da satisfação da necessidade de dependência emocional leva ao estabelecimento de uma vinculação do tipo *evitador*, *ambivalente* ou *desorganizado* (Hesse & Main, 2000; Torres, 2003; Torres et al., 2008).

Na inexistência de uma vinculação segura observa-se falta de desenvolvimento da criança ao nível de capacidades interpretativas ou simbólicas, como o autocontrole, a inteligência, a tolerância à frustração, o autorreconhecimento, capacidades cognitivas sociais e outras, que influenciarão negativamente a futura vivência das relações humanas (Fonagy, 1999).

Siegel (2001) acrescenta que lacunas ao nível das capacidades emocionais se apresentam em crianças com comportamento de vinculação desorganizado. De um modo semelhante, o padrão *desorganizado* poderá influenciar a tendência para a assimilação de normas e valores sociais, o altruísmo recíproco, a obediência consciente a líderes e a crença de proteção por uma entidade ideal (ao nível religioso e espiritual) (Torres, 2003; Torres et al., 2008). Hesse e Main (2000) mostram que o mesmo padrão de vinculação é precursor de um padrão *não-resolvido/desorganizado* de vinculação na adultícia, presente, maioritariamente, na população criminosa e doentes psiquiátricos. Cassidy e Mohr (2001) explicam que adultos que viveram experiências não resolvidas de medo na infância podem apresentar dificuldades em lidar com situações ameaçadoras e problemas ao nível da adaptação.

A motivação para o consumo abusivo de drogas surge, de acordo com as investigações de Torres (2003) e Torres et al. (2008), associada a situações precoces de frustração da necessidade de dependência emocional. Assim, o uso de substâncias proporciona uma autonomia emocional psicofisiológica, decorrente da estimulação química do sistema opióide endógeno por via exógena (Torres, 2003). Do mesmo modo, este autor relaciona o estilo interpessoal antissocial a uma privação do sistema opióide endógeno, pelo isolamento emocional que este comportamento reflete, o que pode representar uma predisposição biopsicológica para o consumo de drogas.

## **Anexo E**

Figura 2 - Modelo bioecológico do desenvolvimento humano adulto - adaptado de Bronfenbrenner (1994) e Hoare (2009)



### forças dinâmicas

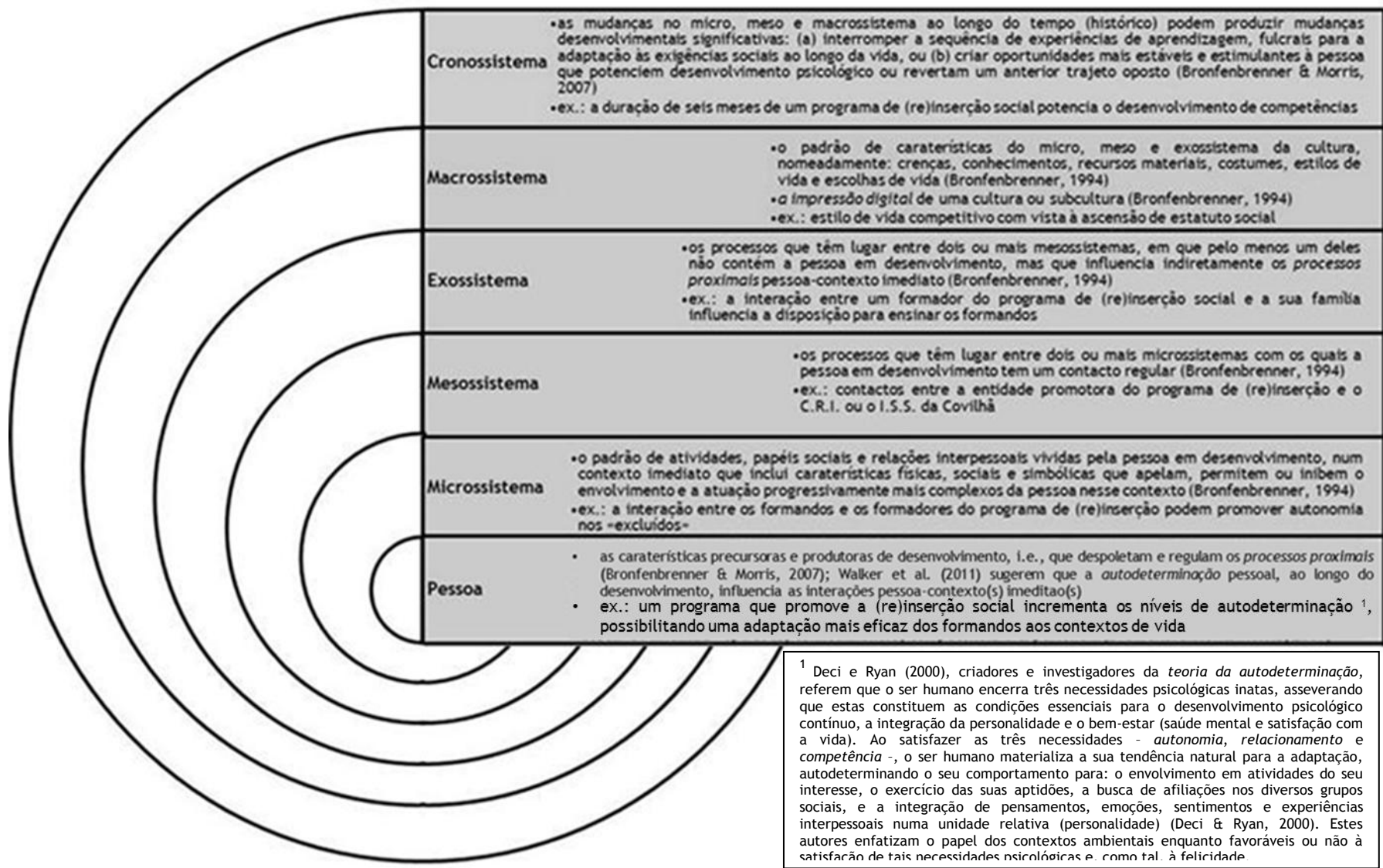
- a forma, o poder, o conteúdo e a direção dos *processos proximais* influem no desenvolvimento mediante as características da pessoa em desenvolvimento, o ambiente - imediato e remoto - onde os processos se desenrolam, a natureza das qualidades da pessoa em desenvolvimento que emergem do dinamismo das quatro forças, e as mudanças sociais que acontecem ao longo da vida, dentro do período histórico em que a pessoa vive (Bronfenbrenner, 1994; Bronfenbrenner & Morris, 2007)

### *processos proximais*

- processos de relacionamentos recíprocos progressivamente mais complexos entre um organismo humano (biopsicológico) ativo e pessoas, objetos e símbolos do contexto ambiental imediato (Bronfenbrenner, 1994; Bronfenbrenner & Morris, 2007)
- para ser eficaz, a interação deve ocorrer regularmente durante um extenso período de tempo (Bronfenbrenner, 1994; Bronfenbrenner & Morris, 2007)

## **Anexo F**

Figura 3 - Explicação do modelo bioecológico do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner (1994)



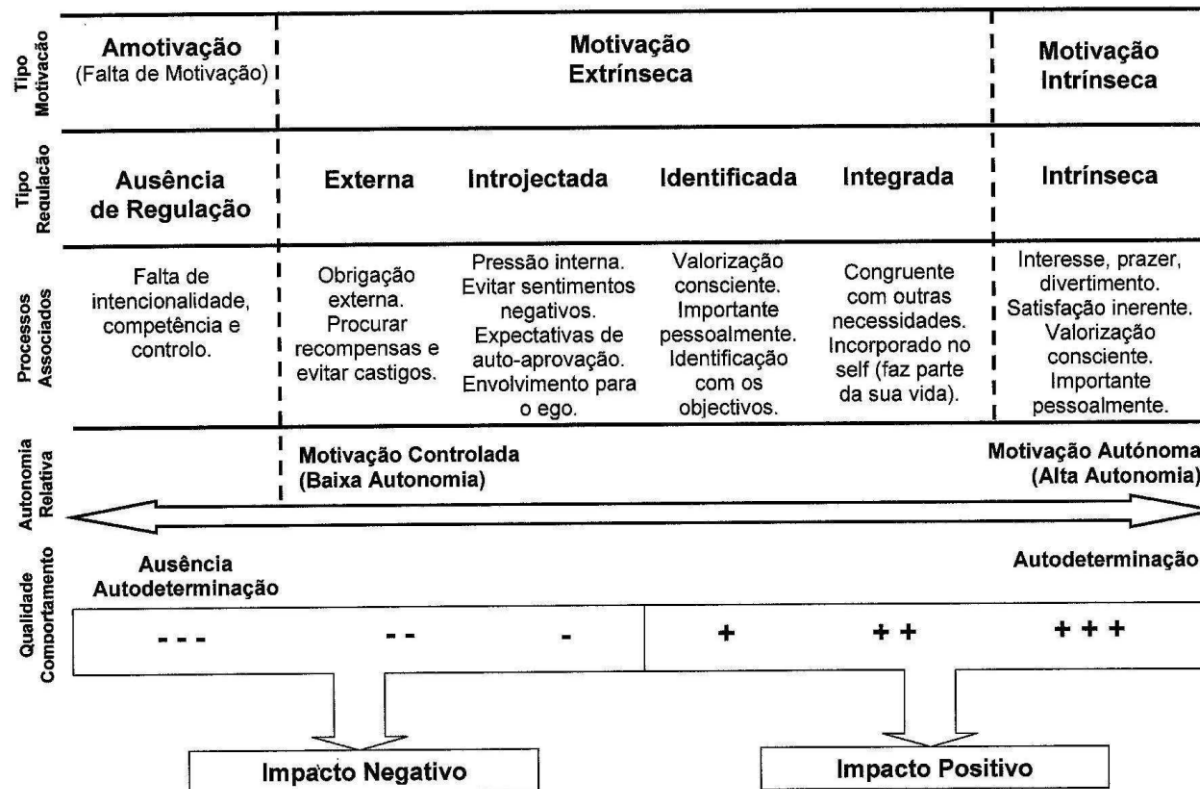
## Anexo G

### As três necessidades psicológicas humanas

As três necessidades são (a) a *autonomia* - integração das demandas provenientes de vários contextos e organização autorregulada do comportamento (liberdade de escolha com consciência crítica) coerente com os interesses e capacidades pessoais, segundo a tendência humana evolucionária para a coesão e não fragmentação do *self* -, (b) o *relacionamento* (ou afiliação) - tendência arcaica do ser humano para se integrar nos contextos sociais e se sentir unido a grupos, partilhando recursos e preservando vínculos relacionais, quais bases para uma transmissão mais eficaz dos conhecimentos do grupo para a pessoa e para uma organização social progressivamente mais coesa - e (c) a *competência* - experiência pessoal de eficiência em lidar com os diversos contextos ambientais, esta tendência direciona o comportamento humano para a operacionalização de aptidões adaptativas, continuamente atualizadas mediante as interações com o ambiente em mudança, permitindo que as habilidades de cada pessoa sejam exponencialmente maximizadas dentro dos grupos e que a interação dos grupos com os contextos em desenvolvimento seja flexível (Deci & Ryan, 2000; Jardim, 2007).

## Anexo H

Figura 4 - *Continuum* de motivação para determinado comportamento - adaptado de Deci e Ryan (2000)



## Anexo I

Tabela C3 - Competências transversais ao desenvolvimento humano e relação com a autodeterminação da pessoa - adaptado de Jardim (2007)

Competência(s)	Aptidão	Definição
intrapessoais	autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tem uma componente afetiva, i.e., os sentimentos acerca de si (Brown et al., 2001) que uma pessoa atribui aos elementos do conceito que tem de si mesma (autoconceito): traços, comportamentos, estados...(Doron &amp; Parot, 2001)</li> <li>• para Brown et al., (2001) e Mruk (2006) a autoestima encerra igualmente duas outras componentes que se entrelaçam no dia a dia da pessoa: a <i>eficiência</i> (as aptidões para lidar com os desafios contextuais são adaptativas ou não) e o <i>valor</i> (dimensão que avalia a qualidade de dado comportamento adotado)</li> <li>• um comportamento experimentado como <i>eficiente</i> num determinado momento e num contexto específico tende a resultar num sentimento positivo de si; contudo, um comportamento transporta também um significado quanto à sua utilidade social, pelo que as pessoas que demonstram aptidões socialmente valorizadas sentem maiores níveis de valorização pessoal (Brown et al., 2001; Doron &amp; Parot, 2001; Mruk, 2006)</li> <li>• um bom nível de autoestima está correlacionado positivamente com a integração social e menor grau de desadaptação, particularmente se a motivação da pessoa for intrínseca, pois incrementa a sua coerência e autodeterminação nas escolhas e comportamentos, tomados de acordo com o seu «eu-real» ou autêntico <i>self</i> (<i>self</i> realizado), o que produz desenvolvimento psicológico (Bastos, 2000; Deci &amp; Ryan, 2000; Hodgins, Brown &amp; Carver, 2007; Vonk &amp; Smit, 2011)</li> </ul>
	autorrealização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• definição sistematicamente abordada ao longo da revisão introdutória da literatura, designa o processo de desenvolvimento, transformação e mudança intrapsíquica, no qual a pessoa descobre no seu <i>ser</i> potencialidades e caminhos para a realização (comportamental) das mesmas (Fromm, 2008; Sheppard, 2006), i.e., traça objetivos a</li> </ul>

		<p>longo-prazo, propostos com base no sentimento de que tem um ideal a realizar, cuja procura (no seio das condições sociais), <i>per se</i>, difunde no interior o sentimento de que a natureza da pessoa está “feita” para tal ideário</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fernandes (2000) dá conta de tal processo ao escrever que a realização pessoal é efeito de um permanente e dialético evoluir de mutações neuro-psíquicas e afetivo-emocionais que orientam a pessoa para uma tomada de consciência assumida da sua unidade e indivisível plenitude envolvida e atuante nos seus variados e interativos contextos, com consciência da realidade envolvente, consciência de si, amor e respeito por si, orientação dos seus sentimentos e emoções, autodeterminação das suas atitudes, e interiorização dos valores e ideias que deem sentido ou significado às suas dimensões e necessidades de transcendência de si própria</li> <li>• durante este processo, ininterrupto ao longo da vida, é importante que a pessoa não delegue a responsabilidade a algo exterior, mas que, autonomamente, manifeste o reflexo autodeterminado do que experimenta dentro de si: a convicção do direito íntimo fundamental a ser feliz, para além do que os outros esperam e de agradar aos outros, e também a aceitação da responsabilidade perante a sociedade e o Outro enquanto humano com o mesmo direito à liberdade e felicidade (Bastos, 2000; Frankl, 1996; Rogers, 1980)</li> <li>• Fromm (2008) aborda a espiral de autorrealização como uma forma de estar que privilegia o <i>ser</i> em vez do <i>ter</i>, uma vez que este modo de existência, em que tudo pode ser objeto do desejo de posse, vai progressivamente (com o desenvolvimento do cronossistema) tornar-se uma <i>prisão</i> para a liberdade <i>real</i> da pessoa e a sua autorrealização</li> <li>• partindo da consciência de si para a realização do que de si é ou passou a ser aceite, permite que o ser humano regule e organize as suas escolhas e comportamentos de forma mais eficaz e consciente, i.e., seja mais autónomo, e, no sentido em que cresce psicologicamente, expande-se em autodeterminação; tal significa, também, imprimir qualidade à vida e otimizar o próprio desenvolvimento através da maximização de todas as potencialidades pessoais, sociais e profissionais (Fernandes, 2000; Sheppard, 2006; Wehmeyer &amp; Schalock, 2001)</li> </ul>
interpessoais	assertividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• segundo Bekker, Croon, Balkom e Vermees (2008) esta aptidão abrange a capacidade de afirmar a identidade</li> </ul>

		<p>pessoal (<i>self</i>) em contexto relacional, dizer “não” em função de pedidos que a pessoa não quer realizar e gerir conflitos nas suas relações, perpetuando os vínculos criados</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastos (2000) acrescenta que esta habilidade social, contrariamente à <i>agressividade</i> (violação dos direitos de outrem pela imposição física ou psicológica da identidade pessoal) e <i>passividade</i> (falta de responsabilidade pelos pensamentos e sentimentos autênticos, traduzida em atitudes como não chamar a atenção quando se verbaliza ou expressar-se de forma vaga), se expressa: na afirmação clara e direta (congruente com o <i>self</i>) das ideias e sentimentos por parte da pessoa, não só na recusa, mas também no pedido de algo a alguém, no elogio a ou de alguém, na crítica construtiva, e nos erros cometidos (Jentsch &amp; Smith-Jentsch, 2001; Rogers, 1980)</li> <li>• Bekker et al. (2008) encontram correlação muito forte entre a assertividade e a autonomia nas interações sociais, o que satisfaz a necessidade de <i>relacionamento</i>, através de afiliações mais estáveis</li> </ul>
	<p>empatia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastos (2000) amplia o alcance da assertividade ao ligá-la a uma atitude empática, de aceitação da percepção do Outro, ao mesmo tempo que a pessoa autoafirma a sua identidade; a empatia é a aptidão cognitiva-afetiva que torna a pessoa eficiente em sintonizar-se, profunda e espontaneamente, com os outros, percebendo o eco do mundo intrapsíquico do Outro e sabendo como os outros se sentem, em que a comunicação não-verbal (o tom e o ritmo da voz, o gesto, a expressão facial, a linguagem corporal,...) assume um papel decisivo no entendimento e na demonstração da postura empática (Hoffman, 2010; Pavarino, Del Prette &amp; Del Prette, 2005)</li> <li>• Rogers (1980) refere que a empatia da pessoa transforma a personalidade do Outro, ao ser capaz de ouvir o que é por ele dito, de compreender como o que é dito surge na sua percepção, de entender o que tal significa para o Outro, e de sentir a sua reação emotiva perante o que é dito</li> <li>• sendo a empatia motivada pela necessidade de <i>relacionamento</i>, ao ser expressa em consciência e procura da satisfação das necessidades dos outros, expande o sentimento de afiliação da pessoa a outrem (Trommsdorff, 2009)</li> <li>• Frederick-Recascino (2004) e Sheldon, Turban, Brown, Barrick e Judge (2003) referem que a motivação intrínseca, promotora de comportamento autónomo e</li> </ul>

		<p>autodeterminação, aumenta os níveis de empatia nas relações com os outros; já Stone, Deci e Ryan (2008) descobrem que a empatia é uma característica importante para a promoção da autonomia nas outras pessoas</p>
	<p>suporte social</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• no <i>Dicionário de Psicologia</i> de Doron e Parot (2001) o suporte social é definido como os recursos que o grupo social oferece a uma pessoa (a ele afiliada), face a uma agressão à esfera psíquica e somática, que faz com que essa pessoa adquira a percepção de não estar isolada</li> <li>• Custódio, Pereira e Seco (2006) salientam o suporte social sentido como tal pela pessoa, ao invés de valorizar o suporte social efetivo (dado ou recebido), afirmando que a percepção da disponibilidade de suporte social (no meio relacional - família, amigos, “conhecidos”, colegas de trabalho, parceiro/a numa relação de amor) para momentos de necessidade é mais determinante nos processos adaptativos da pessoa</li> <li>• Custódio (2010) nota que a percepção de afiliação a um grupo social coeso e a avaliação cognitiva que a pessoa constrói do apoio que lhe é prestado são fatores com mais força adaptativa do que a disponibilidade dos recursos (afetivos, comportamentais e de conhecimentos) em si (Seco, Casimiro, Pereira, Dias &amp; Custódio, 2005)</li> <li>• para além da percepção somente de apoio, o suporte social é íntimo da qualidade e quantidade dos relacionamentos interpessoais que a pessoa estabelece com a sua rede social, pelo que o ser humano que sente que alguém o ama, o protege e se preocupa com ele, que se sente estimado e valorizado, que sente pertencer a uma rede social baseada na reciprocidade, percebe a relação que estabelece com os outros como uma forma de suporte social, considerando-se importante e especial (Cohen, Gottlieb &amp; Underwood, 2000; Seco et al., 2005)</li> <li>• Cohen et al. (2000), Seco et al. (2005) e Seco, Pereira, Dias, Casimiro e Custódio (2007) apontam que os processos de suporte social possibilitam a saúde mental, promovendo o desenvolvimento da pessoa, o reforço da sua capacidade de reação ao stresse e de implementação de mudanças positivas em situações de crise</li> <li>• Seco et al. (2005) mostra que níveis altos de suporte social estão correlacionados positivamente com a autonomia e Custódio (2010) diz que a satisfação com as relações de intimidade providencia a satisfação da necessidade de <i>autonomia</i> e sentimentos de autodeterminação</li> </ul>

<p><b>profissional</b></p>	<p>cooperação</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• atividade pela qual pessoas e/ou grupos agem em conjunto com vista à realização de um fim comum, ou seja, o modo pelo qual os indivíduos conjugam as suas forças e os seus saberes e saberes-fazer para atingirem um objetivo, envolvendo-se cognitivamente, afetiva e comportamentalmente com o grupo, com a intenção clara de criar algo novo ou diferente através de um processo colaborativo deliberado e estruturado (Doron &amp; Parot, 2001; Prince, 2004)</li> <li>• tal competência só é possível se os indivíduos adquirirem conhecimentos, atitudes e habilidades para aprender a trabalhar em grupo, se todos se focalizarem na tarefa e, impreterivelmente, procurarem construir interações saudáveis dentro do grupo e não competitivas - as aptidões sociais, como as mencionadas acima, conservam um relevo fulcral para o sucesso da cooperação (Prince, 2004; Walberg &amp; Paik, 2000)</li> <li>• aprender a trabalhar em grupo - ou <i>aprendizagem cooperativa</i> - inverte a redução da motivação que se encontra numa forma de aprendizagem competitiva; a aprendizagem cooperativa promove a interdependência positiva entre os elementos, podendo aprender uns com os outros, o que gera, por sinergia, um produto criativo (Snowman, McCown &amp; Biehler, 2011)</li> <li>• o trabalho cooperativo expande a motivação das pessoas envolvidas, o nível de produções registadas e incrementa a satisfação nas relações sociais estabelecidas (Johnson &amp; Johnson, 1987; Seco et al., 2007; Snowman et al., 2011), tanto que Prince (2004) e Johnson et al. (2000) comprovam que a cooperação resulta com mais clareza em desenvolvimento da pessoa do que a competitividade ou uma atividade individualista</li> <li>• Johnson e Johnson (1987) demonstram que a cooperação produz um sentimento de eficiência mais elevado, promovendo maior satisfação da necessidade de <i>competência</i>; Walker et al. (2011) focam o papel da cooperação como mediadora de autodeterminação e Snowman et al. (2011) enfatizam a aprendizagem em grupo na educação de adultos como forma de aumentar os níveis de autodeterminação</li> </ul>
<p><i>empowerment</i> psicológico (Little et al., 2004; Wehmeyer &amp; Schalock, 2001)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• consiste na perceção de controlo pessoal, postura pró-ativa em relação às atividades da vida e consciência crítica do contexto sociopolítico (Zimmerman, 1995)</li> <li>• Wehmeyer e Schalock (2001) afirmam que estar psicologicamente <i>empowered</i> significa adotar</li> </ul>

	<p>comportamentos que expressam crenças intrapsíquicas de controlo sobre circunstâncias percebidas como importantes, de posse das competências necessárias para atingir os resultados que se pretende e de esperar os resultados pretendidos decorrentes da operacionalização de tais competências específicas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zimmerman (1995) e Zimmerman e Rappaport (1988) consideram que, para além da percepção pessoal de eficiência, o <i>empowerment</i> ao nível individual inclui envolvimento ativo e influente nas decisões da comunidade a que a pessoa sente que pertence - se o sentimento de pertença possibilita a satisfação da necessidade de <i>relacionamento</i>, então, estando ligado à percepção pessoal de influência e liderança, expande essa satisfação; Wehmeyer e Schalock (2001) relacionam este termo com a autonomia, num quadro onde ambos os conceitos representam bases para a sedimentação da autodeterminação da pessoa</li><li>• para Bossé (2003) a capacidade de participar ativamente, ao nível pessoal, integra competências, desejo de agir e capacidade de conceber e concretizar um projeto</li><li>• Branco (2009) elucida que o desenvolvimento do <i>poder</i> individual e comunitário se processa paralelamente, da mesma forma que o desenvolvimento pessoal (autonomia) e social (<i>relacionamento</i>) acontecem, sob condicionalismos favoráveis, simultaneamente (Deci &amp; Ryan, 2000)</li><li>• Sheppard (2006, p.116) aborda o “coração do <i>empowerment</i>” como sendo:<ul style="list-style-type: none"><li>- o indivíduo ou a comunidade estão <i>empowered</i> quando os fatores que limitam a igual oportunidade de exercer e agir segundo uma escolha são superados;</li><li>- o indivíduo ou a comunidade estão <i>empowered</i> quando ganham uma compreensão mais clara dos seus verdadeiros interesses e têm habilidade de agir segundo eles</li></ul></li><li>• Rappaport (1987) sugere que a autodeterminação (pessoal) e o comportamento democrático na comunidade (escola, vizinhança,...) estão associados ao fortalecimento comunitário; Harley, Stebnicki &amp; Rollins (2000) confirmam que competências que promovem a autodeterminação são importantes para lidar com situações que fragilizam o sentimento de <i>poder</i>; Sheppard (2006) atenta no facto do <i>empowerment</i> individual e/ou comunitário envolver o poder de exercer uma escolha autónoma</li></ul>
--	--

# Anexo J

## Formulário de consentimento informado

Eu, José António Pinto, aluno da Universidade da Beira Interior, do 2º ano de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, pretendo estudar o desenvolvimento da autonomia dentro do *continuum* exclusão-inclusão sociais. Após a análise de alguns indicadores provenientes do Programa de Formação para a Inclusão, procurarei avaliar as mudanças pessoais verificadas nos formandos toxicodependentes, assim como ao nível das relações sociais e comunitárias e de competências profissionais.

Este estudo, feito no âmbito da dissertação de mestrado, só será possível com a ajuda dos inquiridos. Como tal, é de relevante importância que dedique uns minutos, aproximadamente 10 minutos, à resolução do questionário que se segue, escolhido pela riqueza de informação que traz à investigação. Há, igualmente, a necessidade de aprofundar certos aspetos que os questionários não abordam e, deste modo, solicito a sua participação, com duração aproximada de 20 minutos, numa entrevista dirigida ao grupo.

Em ambas as tarefas peço o máximo de honestidade possível, uma vez que favorece a investigação e estão asseguradas as condições de confidencialidade e de anonimato do inquirido.

Caso sinta necessidade de esclarecimentos, sinta-se à vontade para o fazer.

Agradeço, desde já, a sua ajuda e empenho prestados!

---

Declaro que tomei conhecimento dos procedimentos envolvidos na presente investigação, tomando a minha decisão de modo voluntário e autónomo.

Nome do/a participante \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

# Anexo L

## Questionário Sociodemográfico

Idade \_\_\_\_\_ Gênero Masculino \_\_\_ Feminino \_\_\_ Transgênero \_\_\_  
Estado Civil Solteiro/a \_\_\_ Casado/a \_\_\_ Unido/a de Fato \_\_\_ Divorciado/a \_\_\_ Viúvo/a \_\_\_  
Localidade de Residência \_\_\_\_\_  
Tipo de Área em que reside Urbana \_\_\_ Suburbana \_\_\_ Rural \_\_\_  
Naturalidade \_\_\_\_\_ Nacionalidade \_\_\_\_\_  
Etnia Caucasiana \_\_\_ Negra \_\_\_ Mestiça \_\_\_ Outra \_\_\_\_\_  
Escolaridade 4ºano \_\_\_ 6ºano \_\_\_ 9ºano \_\_\_ 12ºano \_\_\_ Ensino Superior \_\_\_  
Estatuto socioeconómico baixo \_\_\_ médio-baixo \_\_\_ médio \_\_\_ médio-alto \_\_\_ alto \_\_\_  
Religiosidade Não Crente \_\_\_ Crente Não Praticante \_\_\_ Crente Praticante \_\_\_  
Religião \_\_\_\_\_  
Gerações do Agregado Familiar Casal/Indivíduo \_\_\_ Pais e filhos \_\_\_ Avós, pais e filhos \_\_\_  
Pessoas com quem vive \_\_\_\_\_  
Historial de problemas psicológicos Diagnóstico \_\_\_\_\_  
Problemas atuais significativos na vida Sim \_\_\_ Não \_\_\_ Se “Sim”, indique o mais importante  
Stress \_\_\_ Ansiedade \_\_\_ Desmotivação \_\_\_ Isolamento \_\_\_ Depressão \_\_\_  
Problemas Familiares \_\_\_ Problemas relacionais \_\_\_ Problemas de comunicação \_\_\_  
Problemas económicos \_\_\_ Problemas de saúde física \_\_\_ Outros \_\_\_\_\_  
Última Atividade Laboral (remunerada) \_\_\_\_\_  
Duração da atividade (anos) \_\_\_\_\_  
Ano a partir do qual está desempregado \_\_\_\_\_  
Já foi ou é membro ativo de alguma organização de âmbito sociopolítico Sim \_\_\_ Não \_\_\_  
Se “Sim”, qual? \_\_\_\_\_  
Em caso afirmativo, ano a partir do qual é beneficiário do R.S.I. \_\_\_\_\_  
Total (aprox.) de Anos em que está em tratamento de toxicodependência \_\_\_\_\_  
Tentativas de tratamento de toxicodependência realizadas \_\_\_\_\_

## **Anexo M**

Questionário de Competências Intrapessoais, Interpessoais  
e Profissionais - adaptado de Jardim (2007)

## Questionário de Competências Intrapessoais, Interpessoais e Profissionais (QCIP)

**INSTRUÇÕES** Assinale com um círculo o número correspondente à sua resposta

Para cada uma das seguintes questões, assinale **apenas um dos níveis** com que mais se identifica, segundo a escala:

**1 = Nunca; 2 = Raramente; 3 = Algumas vezes; 4 = Quase sempre; 5 = Sempre.**

### 1. Cooperação

1	Acho que a cooperação ajuda a desenvolver novas ideias.	1	2	3	4	5
2	Quando trabalho em equipa, gosto de colaborar com os meus colegas.	1	2	3	4	5
3	Quando me apresentam alguém, procuro acolhê-lo de uma forma simpática.	1	2	3	4	5
4	Numa equipa, quando tenho de resolver um problema, gosto que todos colaborem na procura de soluções.	1	2	3	4	5
5	Aprecio a união que se cria entre as pessoas quando trabalho em grupo.	1	2	3	4	5
6	Aprendo com os meus erros.	1	2	3	4	5
7	Quando trabalho em grupo, sinto que o contributo de cada um é importante.	1	2	3	4	5
8	Costumo escutar com atenção quem fala comigo.	1	2	3	4	5
9	Quando a vida me coloca novos desafios, considero-os oportunidades para amadurecer.	1	2	3	4	5
10	Quando lidero um grupo, promovo a comunicação e o entendimento entre todos.	1	2	3	4	5
11	Costumo reconhecer as competências dos meus amigos.	1	2	3	4	5
12	Quando lidero um grupo, elogio publicamente a equipa pelo seu esforço conjunto.	1	2	3	4	5
13	Habitualmente, estou aberto a novas experiências.	1	2	3	4	5
14	Para atingir determinado objectivo, procuro ter uma visão do conjunto das actividades a realizar.	1	2	3	4	5
15	Aprecio o trabalho em equipa, sobretudo pelos momentos de diversão que proporciona.	1	2	3	4	5
16	Quando escuto alguém, demonstro-lhe que é importante para mim.	1	2	3	4	5
17	Antes de realizar uma tarefa com o grupo que lidero, gosto de prever todos os pormenores.	1	2	3	4	5
18	Gosto de convidar os meus amigos para actividades em conjunto.	1	2	3	4	5
19	Quanto mais trabalho em conjunto com os meus colegas, mais os estimo.	1	2	3	4	5
20	O estudo em grupo faz com que eu goste de frequentar o meu estabelecimento de ensino.	1	2	3	4	5

### 2. Auto-realização

21	Tenho objectivos claros que quero atingir na minha vida.	1	2	3	4	5
22	Sinto que, em cada ano que passa, desenvolvo sempre mais as minhas capacidades.	1	2	3	4	5
23	Os meus familiares costumam apreciar aquilo que eu faço.	1	2	3	4	5
24	Tenho força de vontade suficiente para realizar aquilo a que me proponho.	1	2	3	4	5
25	Sinto-me suficientemente motivado para realizar aquilo que quero na vida.	1	2	3	4	5
26	Envolvo todas as minhas capacidades naquilo que faço.	1	2	3	4	5
27	Costumo reorganizar, à minha maneira, toda a informação que me é transmitida quando exerço uma actividade.	1	2	3	4	5
28	Até este momento, tenho concretizado os meus objectivos pessoais.	1	2	3	4	5
29	Sinto que os meus professores estão a contribuir para o desenvolvimento das minhas potencialidades.	1	2	3	4	5
30	As minhas necessidades fundamentais estão satisfeitas.	1	2	3	4	5
31	Sinto-me realizado como pessoa.	1	2	3	4	5
32	Sinto-me realizado como trabalhador.	1	2	3	4	5

### 3. Auto-estima

33	Perante as adversidades da vida, continuo a lutar até atingir os meus objectivos.	1	2	3	4	5
34	Tenho conseguido superar as adversidades que a vida me tem colocado.	1	2	3	4	5
35	Gosto de mim como sou.	1	2	3	4	5

36	Julgo ter capacidades para ser bem sucedido na vida.	1	2	3	4	5
37	Tenho consciência das minhas capacidades intelectuais.	1	2	3	4	5
38	Sinto que me conheço bem.	1	2	3	4	5
39	Sinto-me bem com o corpo que tenho.	1	2	3	4	5
40	Assumo os meus problemas, dando-lhes a importância que têm, sem os subvalorizar ou sobrevalorizar.	1	2	3	4	5
41	Tenho total confiança nas minhas capacidades para resolver os meus problemas.	1	2	3	4	5
42	Sinto que tenho uma boa auto-estima.	1	2	3	4	5
43	Consigo minimizar os efeitos negativos das adversidades.	1	2	3	4	5
44	Quando uma situação não é passível de ser mudada, aceito esse facto com serenidade.	1	2	3	4	5
45	Mesmo em situações <i>stressantes</i> , mantenho a tranquilidade.	1	2	3	4	5
46	Sinto-me bem quando tenho de enfrentar situações não previstas.	1	2	3	4	5

#### 4. Suporte social

47	Quando necessito, sei que a minha família me apoia.	1	2	3	4	5
48	Um bom relacionamento com os meus colegas aumenta a minha auto-estima.	1	2	3	4	5
49	Neste momento, sinto-me apoiado por quem me está mais próximo.	1	2	3	4	5
50	Quando preciso, sei a quem recorrer para resolver os meus problemas.	1	2	3	4	5
51	Quando estou triste ou desmotivado, sei que tenho amigos que me ajudarão.	1	2	3	4	5
52	Sinto-me estimado e aceito pelos outros, apesar dos meus defeitos.	1	2	3	4	5
53	Sinto que a convivência com os meus amigos ajuda a conhecer-me melhor.	1	2	3	4	5
54	Quando estou inseguro, sei que os meus amigos me vão transmitir segurança.	1	2	3	4	5
55	Quando manifesto que estou em <i>stress</i> , sou apoiado pelos meus amigos.	1	2	3	4	5
56	Sinto que sou importante para as pessoas com quem me relaciono habitualmente.	1	2	3	4	5
57	A minha rede de contactos sociais é suficientemente grande para me sentir sempre apoiado.	1	2	3	4	5
58	Para fazer um trabalho, procuro alguém que me estimule para o realizar.	1	2	3	4	5

#### 5. Assertividade

59	Habitualmente, defendo os meus direitos.	1	2	3	4	5
60	Costumo falar num tom de voz claro e audível.	1	2	3	4	5
61	Quando me sinto ofendido, manifesto-o directamente à pessoa que me ofendeu.	1	2	3	4	5
62	Quando estou em desacordo com alguém, exprimo-o de modo convincente.	1	2	3	4	5
63	Quando converso, olho o meu interlocutor, sem desviar muito o meu olhar do dele.	1	2	3	4	5
64	Numa situação de conflito, costumo saber quando devo ser firme e não devo ceder.	1	2	3	4	5
65	Expresso habitualmente as minhas ideias.	1	2	3	4	5
66	Normalmente, falo o tempo necessário para expor as minhas opiniões.	1	2	3	4	5

#### 6. Empatia

67	Apercebo-me, com facilidade, dos sentimentos de quem conversa comigo.	1	2	3	4	5
68	Quando alguém vem falar comigo sobre a sua vida, consigo perceber as suas intenções.	1	2	3	4	5
69	Os meus amigos consideram-me acessível e, por isso, procuram-me para falar sobre a sua vida.	1	2	3	4	5
70	Identifico facilmente os pontos fortes da minha personalidade.	1	2	3	4	5
71	Considero-me uma pessoa criativa.	1	2	3	4	5
72	Quando tento resolver um problema, costumo ter ideias originais.	1	2	3	4	5
73	Sinto que as pessoas valorizam os trabalhos que realizo.	1	2	3	4	5

## Anexo N

Tabela D4 - O Programa de Formação para a Inclusão - adaptado da descrição resumida facultada pela associação

<b>Programa</b>	P.O.P.H. - Programa Operacional Potencial Humano, Eixo 6 - Cidadania, Inclusão e Desenvolvimento Social, Tipologia 6.1 - Formação para a Inclusão
<b>Designação do Curso</b>	Desenvolvimento Pessoal e Relacionamento Interpessoal
<b>Descrição</b>	Este projeto pretende a inclusão de pessoas com percursos pessoais problemáticos, através da formação como instrumento facilitador de socialização num território estigmatizado pelo desemprego. A existência de situações de maior vulnerabilidade ligadas a estados de marcada pobreza e consequentes processos de exclusão, foram identificadas por entidades parceiras: a Segurança Social e a Equipa de Tratamento da Covilhã - CRI de Castelo Branco do IDT. Torna-se fundamental para estas pessoas a aquisição de competências básicas, pessoais e sociais, o reforço da autoestima, assertividade e postura pró-ativa na procura de emprego ou na inserção em sistemas formação. Assim, esta candidatura assenta numa efetivação destas aptidões enquanto fatores de inclusão.
<b>Objetivo Geral</b>	Contribuir para a progressiva inserção e autonomia dos destinatários das ações de formação
<b>Objetivos Específicos</b>	Proporcionar aos/às formandos/as a aquisição e o desenvolvimento de competências e capacidades que lhes permitam ser encaminhados para o mercado de trabalho (60%) ou para os sistemas de formação e/ou educação (40%)
<b>Destinatários</b>	15 beneficiários do Rendimento Social de Inserção e/ou toxicodependentes em recuperação, com 4º ou 6ºano de escolaridade, não qualificados e que não possuam a escolaridade do 9º ano, sem qualificação adequada para a reinserção no mercado de trabalho

<p align="center"><b>Critério de Seleção</b></p>	<p>Grau de motivação para a formação, avaliado mediante a realização de uma entrevista individual</p>		
<p align="center"><b>Modalidade de Formação e Forma de Organização</b></p>	<p>Formação presencial em sala, sendo que 220 horas são teóricas e 180 horas são práticas, simuladas</p>		
<p align="center"><b>Metodologias de Formação e Avaliação</b></p>	<p>Os destinatários desta formação para a inclusão, por se encontrarem numa situação de vulnerabilidade à exclusão social, devem ser acompanhados de forma permanente por um/a técnico/a que lhes seja próximo. Assim sendo, aposta-se numa avaliação interna <i>on-going</i>, realizada pelo/a coordenador/a da formação, de modo a realizar uma reflexão contínua e apreciativa da ação. Acompanhamento por um/a técnico/a a todo o processo de formação facilitará a adequação da mesma em contexto de sala e em contexto de trabalho. Acompanhamento de todos os destinatários que frequentam as ações de formação, nas ações da Oficina de Orientação do Gabinete Social, em sessões trimestrais; pós-formação serão implementados mecanismos de acompanhamento, como a realização de inquérito de avaliação do impacto da formação na vida profissional, 6 e 12 meses após conclusão do curso.</p> <p>Para avaliação dos formandos servir-nos-emos dos seguintes itens:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- os formandos deverão frequentar pelo menos 95% do total de horas da formação previstas, de modo a concluírem o curso;</li> <li>- a avaliação das aprendizagens e competências adquiridas realizar-se-á para módulos específicos, através das modalidades escolhidas pelo/a formador/a.</li> </ul> <p>Peso relativo dos diferentes parâmetros de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cognitivo (60%);</li> <li>- socioafetivo e relacional (40%) - assiduidade, pontualidade, empenho nas atividades propostas, entre outros</li> </ul>		
<p align="center"><b>Conteúdo Programático</b></p>	<p align="center"><b>Módulo</b></p>	<p align="center"><b>Componente da Formação</b></p>	<p align="center"><b>Duração</b></p>

	1	Cidadania e Igualdade	50 horas
	2	Linguagem e Comunicação	50 horas
	3	Matemática para a Vida	50 horas
	4	Tecnologias de Informação e Comunicação	50 horas
	5	Gestão e Economia Doméstica	30 horas
	6	Saúde e Higiene	30 horas
	7	Lavagem e Tratamento de Roupas	15 horas
	8	Nutrição e Dietética	15 horas
	9	Preparação e Confeção de Alimentos	15 horas
	10	Educação e Formação Parental	30 horas
	11	Gestão de Conflitos	15 horas
	12	Empregabilidade	50 horas
		<b>Carga Horária Total</b>	<b>400 horas</b>
<b>Certificação</b>	<p>A certificação das competências adquiridas, por cada participante, pressupõe que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alcançou os objetivos específicos visados nesta tipologia de intervenção;</li> <li>- revelou capacidades de autorresponsabilização face ao cumprimento dos tempos e trabalhos propostos, bem como a sua integração no grupo.</li> </ul> <p>Para efeitos de certificação, são considerados com aproveitamento os participantes com uma classificação final de 10 valores ou superior, com assiduidade a 95% da duração total da ação de formação, desde que não tenha havido lugar a faltas a um módulo completo.</p> <p>Ao formando que atinja os objetivos do curso será</p>		

	<p>entregue, no final da ação, um Certificado de Formação Profissional que obedeça aos requisitos regulamentares em vigor, especificando o respectivo aproveitamento em termos de Suficiente, Bom ou Muito Bom. Na eventualidade de não consecução dos objetivos preconizados, é emitida uma declaração comprovativa da frequência da ação de formação, obedecendo, igualmente, ao mesmo diploma.</p>
<b>Duração e Horário</b>	<p>A ação de formação, com a duração total de 400 horas, será levada a cabo de segunda a sexta-feira</p>

## Anexo O

### Transcrição da entrevista pré-formação para a inclusão ao grupo experimental

(ouvem-se algumas vozes, depois de eu ter explicado o motivo da entrevista e o que pretendo com ela; os membros do grupo manifestaram vontade de ir fumar um cigarro, mas preferiram terminar a entrevista antes de fazerem uma pausa par intervalo)

P.1E: Eh pah, tá bem, tá bem! Cala-te um bocadinho agora.

inv.: Vamos lá então começar? Pronto, a primeira pergunta é: “Que caraterísticas pessoais acham ser importantes para vencer a nível social?”

(silêncio)

P.2E: Ambição.

inv.: Toda a gente concorda?

P.3E: Caraterísticas pessoais?

inv.: Sim.

P.4E: Para quê?

P.3E: Persistência.

inv.: Para vencer em termos sociais.

P.3E: Para mim é persistência. Persistência e ambição.

P.1E: Pois.

P.5E: Acho que vocês já disseram tudo.

P.1E: Exatamente.

P.5E: Persistência e ambição.

P.1E: Exatamente.

P.4E: É...

P.1E: Exatamente.

P.3E: E vontade própria. E vontade própria. É...

P.5E: Isso é óbvio. Agora, da maneira que isto tá, acho que um gajo pode ter esses predicados todos mas não chegamos lá porque...tá tudo fechado.

inv.: Como assim?

P.5E: Tá tudo fechado, né...

P.3E: É o mercado, o mercado, o mercado...de emprego...não, não...

P.5E: Um gajo... Aqui há, há meia dúzia de anos atrás a, a porta tava...tava semiaberta. Agora tá quase fechada.

inv.: Tão a falar também em termos profissionais, não é?

P.5E: A nível de tudo, a nível de tudo.

inv.: Mas a nível de relação com os outros...

P.3E: Ai não, isso...não, isso é saudável.

P.5E: Isso da minha parte mantém-se, ou seja, os meus amigos continuam a ser os meus amigos (P.3E: É...) e continuarão a ser amigos meus até à morte.

P.3E: E...e...continuo a fazer, e continuo a relacionar-me bem...

P.5E: Agora, por exemplo, a amizade, a amizade que eu tenho com os meus amigos que gostaria de ter...uhhh...eh pah, não digo dinheiro pa jantar todos os dias com eles, mas pa um gajo beber uns canecos (P.3E: Já não estou a dizer isso!), pa ter, pa ter uma convivência como, como sempre tive habituado a ter.

P.3E: A amizade não se baseia nisso.

P.5E: Por exemplo, P.1E, P.1E também sempre trabalhou em bares e discotecas, tinha uma maneira de conviver com os amigos. Pah, encontravam-se no...o ponto de encontro era este bar ou outra discoteca...ehhh, havia dinheiro pa tudo, né? E agora...um gajo tem que ficar em casa. A convivência encurtou exatamente devido (inv.: Mas continua...) É óbvio que continua...

P.3E: Oh...P.5E, olha esta mensagem que me mandaram: “Anda aí uma doença muito grave, cuidado! Chama-se amizade é como, e como é bastante contagiante, é melhor que saibas os seus sintomas: não se consegue estar longe dos amigos, tem-se medo de os perder, vontade enorme de estar sempre com eles, quando temos vontade de chorar, rir e brincar é neles que pensamos, e é com eles que...e é a eles que recorreremos”. Agora, ou seja, uma definição de amizade ou...

P.5E: Não, a amizade continua a mesma, só que aquela vivência... As horas, as horas que um gajo passava...uhhh, foram reduzidas porque (inv.: Porque tiveram de ser ajustadas.) Exatamente, tiveram que ser encurtadas, porque...

(várias vozes do grupo ouvem-se)

P.4E: Eu ainda não me expriimi!

P.5E: A vida, a vida que... Tamos a falar na questão económica, tamos a falar, ou seja, tamos a falar (impercetível pelas vozes em simultâneo) Não há trabalho um gajo tem que...tem que se encolher.

P.1E: Vai, pergunta número dois.

(risos)

(entretanto P.3E começa a balançar o lápis e a tocar na mesa, gesto que se prolonga por poucos minutos)

inv.: Então toda a gente concorda que as características pessoais para se, para se...relacionar bem com os outros são?

P.2E: Compreensão, por exemplo.

P.4E: Saber ouvir...uhhh, respeito...

P.3E: Respeito.

inv.: Depois é o tal lado económico mas também há...

P.5E: Tudo, tudo. Tem a ver com tudo: o lado económico, o lado...psicológico...que mexe, mexe uma coisa com a outra.

inv.: Sim, claro.

P.2E: Em termos de amizade...

P.5E: Se não tamos bem connosco, não tamos bem c'os, c'os nossos amigos.

P.2E: Em termos de amizade é...respeito e compreensão (inv.: Uhm uhm.) e...gera-se a amizade... (inv.: Saber ouvir, atenção, uhm uhm.) Gera-se a amizade, com respeito e compreensão mutuamente. Gera-se a amizade...uhhh...

(burburinho de fundo)

inv.: De quem acham que depende o sucesso social?

P.3E: Sucesso?...

inv.: Social, ou seja, com os outros, saber lidar com os outros, etecetera...

(impercetível)

P.1E: Nós.

P.3E: É, isso...depende... (P.5E: Isso depende de cada um...) isso depende de nós e de cada um.

inv.: Depende de cada um...

P.1E: Claro!

P.3E: Depende de cada um.

P.5E: Isso é óbvio.

P.3E: Uh... Se não se, se não nos soubermos socializar, eu acho que também não é fácil. Agora, se nos fecharmos aqui a um canto...

inv.: É pior.

P.5E: Bem, isso, mas isso, isso tem a ver com tudo, tem a ver com a empregabilidade, tem a ver com tudo...

P.3E: Pronto. Mas se...

inv.: Eu a seguir ia fazer a questão de: "E em termos profissionais?", mas podemos já misturar as coisas e...

P.1E: Sim, sim. Claro...

P.5E: Claro, se um gajo não for sociável não vai a lado nenhum... (inv.: Também não vai a lado nenhum. Exatamente.)

P.3E: Não nos podemos fechar...uhhh (P.5E: Depois é posto logo de parte. A ser posto de parte, acho que tá tudo dito.)

P.4E: Eu, eu por exemplo, eu, eu falo por mim, eu, eu no, no... Cheguei a ter cinco pessoas a trabalhar para mim...uhhh, e eu para, pagava sempre o...os cafés à hora do almoço ao pessoal e, e havia um empregado, na altura dava-lhe 500 escudos por dia a mais...porque ele trabalhava, trabalhava e fazia trabalhar os outros.

P.3E: É, era quase um prémio, não é? Era quase um prémio. De produtividade.

P.4E: Claro. E uma boa relação com eles não era preciso eu lá estar para eles trabalharem porque, porque, porque tinham o conhecimento de...de amizade...

(várias vozes)

P.5E: Se o patrão tiver, eu dou 50 por cento. Se o patrão não tiver, dou 100 por cento.

inv.: Agora vamos ouvir a opinião (P.3E: Ah, mas a mim é...é...como disse ao princípio, é, é isso: não nos podemos ficar retraídos, temos que...temos que nos fazer à vida, temos que...e à aventura pronto, à aventura...)

inv.: Depende da própria decisão, da...decisão pessoal.

P.3E: Claro.

inv.: O que podem fazer nas vossas vidas que vos faça sentir no presente que controlam as vossas decisões pessoais?

P.1E: Não tomar decisões impulsivas.

inv.: (impercetível) que sintam que estão a decidir por vocês, que controlam a vossa vida?

P.1E: Não tomar decisões impulsivas.

P.6E: Ter mais confiança em nós.

P.4E: Pensar e refletir nas coisas, e depois...

P.5E: (impercetível) a minha situação é diferente, né... A minha situação é diferente da situação, neste caso, deles que tão aqui. Eu vivo com namorada, vivo com o filho da minha namorada, é, é complicado. Não posso pensar só em mim... Já tenho que pensar neles também. Uma situação... (P.3E: Responsabilidade.) Uma situação...complicada, responsabilidade. É óbvio que tenho de ponderar muito bem aquilo que...faço, como é que faço, o que é que faço pa chegar lá... (inv.: E prever mais ou menos as consequências da, da, da escolha.) Exatamente. Ou seja, antigamente, antigamente não, aqui há uns tempos atrás um gajo fazia as coisas nem pensava. E agora, antes de fazer as coisas, já tenho que pensar três vezes, não é? Porque tenho que pensar se o fizer, o que é que poderá advir daí, que consequências é que eu poderei sofrer...

inv.: Depois a vida acabar por nos...trazer as consequências a nós próprios.

P.5E: Exatamente. Ou traz, se, se medirmos bem as coisas, se formos responsáveis, a vida, uhhh, provavelmente vai-nos beneficiar. Uhhh, se, se não medirmos bem as consequências, se for tipo, naquela 'Vai p'a frente', ai a vida que vai ser madrasta pa nós vai...

inv.: Ou seja, a capacidade de...refletir é o primeiro ponto nos pontos mais importantes para sentirem que controlam, que sabem aquilo que tão a, que tão a, a escolher, e para onde vão!

P.1E: Sim, sim. Claro!

P.3E: Sim, sim, sim...

inv.: Ia-me dizer há pouco...alguma coisa...

P.1E: P.6E!

inv.: Sim, P.6E.

P.6E: Eu disse: acreditar em nós próprios.

inv.: Uhm uhm... Também, a esperança e ter confiança nas nossas capacidades, não é? Que atitudes podem ter no presente que faça uma diferença positiva na vossa vida...ou na vida dos outros? (silêncio)  
Não, não focando no...no emprego ou no...ganhar dinheiro, porque isso já se sabe, não é? Isso, isso, isso toca a todos.

P.4E: Atitudes, atitudes, atitudes corretas (P.5E: É tentar demonstrar às pessoas que podem acreditar em nós. Mostrar-lhes que realmente podem acreditar em nós. Ou seja, que, pah, 'Vamos dar uma oportunidade a este gajo aqui porque aquilo que ele me tá a dizer ou aquilo que ele me tá a demonstrar', porque eu até posso não lhe tar a dizer...da maneira, da maneira q'a gente falou p'ra eles ou da maneira que a gente age com eles, eh pah, 'Este gajo aqui...acho que merece uma oportunidade', pelo menos tentar demonstrar às pessoas que podem apostar.)

inv.: Uma oportunidade não só em termos de emprego, mas também...

P.5E: A nível de tudo, tudo, tudo, tudo...

P.3E: De novas amizades, de... (P.5E: Amizades...de, de...) Tudo, tudo.

P.5E: Tudo. Tudo que tem a ver, a amizade. A amizade engloba tudo...né? A amizade é, um gajo quando diz que tem um amigo do peito, um gajo quase que lhe confia a vida. Sa, sabe que tem ali um gajo pa tudo, pa...p'ós bons e p'ros menos bons momentos. (impercetível) Ali é exatamente, é...um gajo apostar tudo e diz assim 'Pah, aqui me tens. Faz o que quiseres de mim. Aposto em mim'.

inv.: Toda a gente concorda?

P.1E: Sim!

P.3E: Sim, sim, sim... Predispor-se a tudo, predispor-se a tudo...

## Anexo P

### Transcrição da primeira entrevista ao grupo de controlo

inv.: Pronto, a primeira, o primeiro tópico que eu queria abordar é que características da maneira de ser é que vocês acham que são importantes para se dar bem com os outros.

P.1C: Humildade.

inv.: Humildade?

P.2C: Não estou a perceber.

(explicação do tópico)

P.2C: Saber ouvir os outros.

P.1C: Tomar atenção (impercetível) Aceitar opiniões. Uhm...

inv.: Toda a gente concorda?

P.3C: Sim.

P.1C: Ya.

inv.: Pronto, e em termos profissionais? Que maneira de ser é que vocês acham que (P.1C: Entreajuda, honestidade, entreajuda, confiança)

P.3C: Colaboração.

P.1C: Colaboração.

P.4C: Saber, saber ouvir as ideias dos outros.

P.3C: Pois.

P.1C: Ya.

P.5C: E foder o próximo.

inv.: E?

P.5C: Foder o próximo. O próximo, a seguir.

P.1C: Ah, isso é o que acontece.

inv.: Isso é o que acontece, mas, de certa maneira, temos aqui a ver o que é que é melhor (P.1C: a ver o que é que é melhor, não o que é que é pior)

P.5C: O melhor é matar o gajo que tá ao lado! (P.1C ri) Pelo menos, já ninguém nos chateia.

P.1C: Já tás a avariar.

inv.: Eu sei, eu sei que ta a brincar.

(P.5C ri)

P.2C: Eu acho que não sou da cena, quando se trabalha em grupo tem que se ouvir. Para já ser-se comedido, se é pa ser ouvido; se não é pa se ser, se é pa ser seguidor, ouvir.

P.5C: Exato.

P.2C: Dar as suas ideias, a pessoa tem que ouvir os outros.

P.4C: Saber ouvir, não é?

(impercetível)

P.1C: Há pessoas que, a trabalhar, só elas é que, é que, é que sabem. (P.2C: É que sabem!) Os outros, os outros que fazem coisas mal feitas ou bem feitas, tá sempre mal feito pra eles.

P.4C: É!

P.1C: Eu trabalhei com uma pessoa que era, era o pai dela, na oficina. Quanto as coisas corriam bem "Ehhh, eu sou o maior", quando as coisas correm mal "És um burro, não percebes nada!". Isto! Mandava sempre as culpas pra cima de mim.

P.3C: Assumir, saber assumir aquilo que se faz, não é?

P.1C: Aquilo que se faz bem ou mal, bem ou mal, bem ou mal! Não é: quando corre mal mandar pra cima de uma pessoa. Quando corre bem somos nós, quando corre mal mandar pra cima de uma pessoa.

P.2C: Saber, saber as nossas, saber as nossas capacidades.

P.1C: Sim, também!

P.2C: E contribuir pro grupo.

inv.: Ter consciência de onde se é bom, ou mau?

P.2C: Onde se é mau (inv.: Ou menos bom, vá.) Exatamente.

P.3C: E se é menos bom, aprender com quem sabe, não é? (impercetível) Não é termos a mania que sabemos tudo.

P.2C: Há que saber elogiar.

P.3C: Pois, não é só criticar.

P.5C: Saber elogiar os outros, pah, é bom.

P.1C: A mim, na universidade, aconteceu-me lá um, uma cena. Só porque era toxicodependente, o meu chefe não curtia toxicodependentes, pronto, fui logo marginalizado "à priori", fui logo marginalizado "à priori". E, e, e além disso meti-me no Programa Vida Emprego (inv.: Sim), lá no, na, na UBI. Era assim: o Programa Vida Emprego dá uma verba ao monitor pa ensinar pessoas. Então, o que é que se passou: quem, quem levou esse dinheiro foi um engenheiro, que é um gajo (impercetível). Para ele, que eu aprenda ou não, não é o engenheiro que vai andar atrás de mim (inv.: Ya). Quer dizer, aí já é um erro do Programa Vida Emprego, porque o dinheiro devia ser dado à pessoa com quem trabalha diretamente. Era ao meu chefe, C., era ao engenheiro. Porque o engenheiro, se eu aprender ou não, ele tá-se a cagar. Não, não vai andar atrás de mim a ver se eu sei fazer as coisas, a ensinar-me a fazer as coisas. E, por causa disso, quem é que foi prejudicado? Eu. Porque o meu chefe, que era a pessoa que era indicada pra me ensinar, que era com ele que eu trabalhava, disse assim "Tão, se o engenheiro é que ganha o dinheiro, o engenheiro que te ensine." (P.5C: Ya). Ao fim ao cabo nem acabei por aprender com o engenheiro, nem com o meu chefe. Acabei com, aquilo que eu aprendi foi aquilo que eu vi fazer.

P.5C: Ya.

inv.: P.4C, P.4C (P.4C: Sim). Tava, tava, tava a dizer, uhm, saber ouvir?

P.4C: Sim.

inv.: Em que sentido?

P.4C: Saber ouvir quem sabe, porque conhece que, acha que é isso. Não querer impor as ideias (P.1C: E não ouvir as dos outros).

P.1C: Pois, mas isso acontece muito, porque é assim (P.4C: Muito!), os chefes, os chefes é assim "Eu é que sei e tu tás aqui pa fazer aquilo que eu mando e mai nada" (P.2C: Mai nada! Uhm, uhm, uhm...)

P.1C: Mas uma pessoa até pode estar, uma pessoa até pode ter razão, e ele não ter razão, (impercetível) E isso acontece muita vez, mesmo que ele teja mal, ele é que manda e tem que se fazer à maneira dele. Nem que uma pessoa veja que tá mal feito, ou que não vai ser bem feito. Agora se for um chefe que saiba ouvir, diz assim "Tão, se tás a dizer que tá mal, vamos lá ver porque é que tu tás a dizer que tá mal", e deixa explicar a outra pessoa as ideias (P.1C, P.4C e P.3C discutem e a concordam entre si)

P.1C: Como até a nível, como até a nível de um país! Se os governos pedissem referendos ao povo, antes de tomar as decisões, (impercetível) assim todos tinham participado, se era para 'sim' ou para 'não'. Assim não, o governo é "assim e mai nada", e o povo tem que mamar aquilo que (P.3C: Mas isso não é só no governo ou só no trabalho, é em toda a parte, temos que ouvir e saber ouvir, o que nem sempre acontece)

P.5C: Pois, pois.

inv.: Tão, e de quem acham que depende a amizade ou o bem-estar com os outros? De quem é que depende? (P.2C: Honestidade.) De quem é que depende? (P.2C: De quem.)

P.3C: É muito, é muito. É muito, tanto é nosso como (inv.: Já não é aquela questão da maneira de ser, mas de quem é que depende, agora. Se é mais do lado de lá, se é mais do lado de cá...)

P.2C: Eu acho que devia depender mais era deste lado. Mais, porque, quanto mais te esforçares pa amizade, a pessoa também (P.4C, P.1C e P.2C falam ao mesmo tempo)

P.4C: Depende de dois.

P.5C: É. Depende sempre de dois.

P.4C: E depois de ti e da (P.5C: Da pessoa de quem és amigo.)

inv.: Mas, para promover uma boa relação...devemos estar à espera do outro, ou damos nós o primeiro passo?

P.5C: É ao contrário.

P.2C: Eu acho que depende de nós!

(os elementos discutem entre si o tema, ao mesmo tempo)

inv.: Aqui P.2C já disse que se é, que são, que é da nossa parte.

P.5C: Também, também, é, é, da nossa parte. Nós é que temos de fazer pela amizade. Porque se (P.4C: Porque se não, não quiser). Tás-lhe a dar corda, oh!, arranja outro amigo. (P.4C: Porque não tenho

culpa) (inv.: Senão arranjávamos amizade com toda a gente. Não é?) Mas, se não tiveres bem com aquele, arranjas outro, ou outra.

P.2C: O verdadeiro amigo (inv.: Exatamente, não tou a dizer que vamos fazer amizade com este, com aquele) (P.1C: É lógico!)

P.5C: Eh pah, têm de ser compatíveis! Ser iguais, pensar um bocadito, eh pah, "gosta, não gosta", tás a ver?

P.1C: Pa mim, antes de fazer uma amizade, eu tenho pelo menos de ter, saber (P.3C: Mas eu acho que, eu acho que logo haver uma, uma, uma empatia da outra parte, para eu... Não é?) ter uma amizade.

P.3C: Ou a pessoa dar-me um sinal que, que é amigo, que é pra eu começar logo a falar, não é? Eu sou assim, não é? Tenho que ter um sinal da outra parte, que a pessoa que...não é? Pra eu falar com ela, porque senão não falo, não...

(P.1C e P.4C mantêm uma discussão enquanto P.3C se expressou, e o sentido vai de encontro ao que está transcrito)

P.3C: É isto, que tem que haver um sinal!...

P.1C: Eu sou uma pessoa entreaberta, quero conhecer as pessoas. E depois: ou me faço amigo delas ou não. Depende.

P.3C: Pronto, mas tu já és capaz de...

P.1C: Sim! Porque é assim: eu, eu dou o primeiro passo, que é tentar conhecer a pessoa. A pessoa, se for recíproca ou tiver interessada também em me conhecer (P.3C: Comigo já não é assim.) posso criar uma amizade ou não, dependendo do feitio da pessoa. O primeiro passo é uma conversa, pa, pa saber minimamente no que é que tá a outra pessoa, ou, ou, ou...conhece-la, ve-la, pelo menos.

inv.: Sim.

P.1C: Depois de a ver tem que se a conhecer, e depois de a conhecer é que sei se faço dela minha amiga ou não. Depende. Até posso conhecer a pessoa e vejo logo que não é uma pessoa que me interessa ser amigo meu. Não é? Depende da pessoa que for.

inv.: E o sucesso a nível profissional, de quem é que depende mais?

P.5C: Também de nós.

P.3C: Aí, secalhar, já é de nós, porque eu é que tenho que mostrar...

P.1C: Ali é de nós também.

P.3C: Mas, mas pra mim já, pra ti é, mas pra mim já não é. Pronto.

P.1C: Ah, pronto, tá bem.

inv.: Sim, mas tava a dizer?

P.3C: Eu tou a dizer que profissionalmente eu ja tenho que mostrar aquilo que valho, não é? Pos outros.

inv.: Hm, hm.

P.3C: Po patrão ou pa, pa empresa ou, não é?

inv.: Uhm, aqui tá toda a gente calada agora?

(P.2C e P.3C entram em discussão)

P.2C: Eu faço sempre mais e depois tem que se mostrar sempre mais à pessoa... Normalmente não acontece como gostaríamos, né? Às vezes é eles dar-nos o valor e (P.1C: O problema é que às vezes um gajo dá o máximo e o outro não nos dá o valor nenhum!) Se não der o primeiro passo, não posso tar à espera.

P.3C: Tão não é? Nós é que temos que mostrar primeiro aquilo que sabemos, aquilo que valemos, aquilo que (discussão entre os elementos) E depois, e depois, se a pessoa nos retribuir, a gente diz, a história já é outra. Agora, profissionalmente, é assim. Pelo menos eu faço assim.

P.1C: Um gajo às vezes esforça-se como o caraças, que foi o meu caso na universidade, quando lá tive, disseram que era um trabalho que continuava, que me interessava lá ficar, e, e não reconheceram o meu trabalho. (P.2C: Hm?) Não reconheceram, porque não é uma questão de reconhecer se és bom, se és mau. É uma questão "Há dinheiro pa te pagarem o ordenado, ficas cá"; "Não há dinheiro pa te pagarem o ordenado, a universidade não tem dinheiro pa te pagar, tá ali a porta pa saíres, e chau, até amanhã". É mais um po desemprego.

P.3C: Pronto, mas isso, isso já é outro... não é?

inv.: Mas sabes que deste o teu melhor.

P.1C: Claro.

inv.: Nisso toda a gente concorda. De facto, é mais da nossa parte.

P.3C: Pois!

P.5C: Se a pessoa atinar, muito bem. Se não atinar, eu também sei fazer as coisas ao contrário, tás a entender? Eu tou a trabalhar, tás bem, trabalhei no aço, na porta, a fazer "Eh!", punha-me assim, um ferro, e diziam assim "Agora este ferro (P.4C: Pronto, já estás naquela parte, do divagação...) (P.3C a rir: Passe lá a outra.)

inv.: Mas eu queria ouvir aonde é que isto vai. Pronto, então vá.

P.5C: Eu dou tudo, vou pa um trabalho. Dou tudo aquilo que sei, aquilo que sei fazer, dou tudo ao patrão. E digo assim ao patrão "É isto que queres, é isto que te dou". Pronto, se o patrão disser assim "Não me interessa isto", eu automaticamente faço tudo ao contrário. Tás-me a entender? Pronto. Se ele agora disser assim (P.4C: Mas tu deste tudo pa ele) (P.2C: Te dar o valor.) (P.4C: Pronto, tão.)

P.5C: Toca a andar! Também me meto a dormir, se for preciso... (P.4C: Claro!)

inv.: Próxima.

(feedback positivo do grupo)

inv.: Que decisões podem tomar para sentir que controlam a vossa vida, agora?

P.3C: Eu? Para já, é deixar a metadona (ri).

P.4C: Esse campo, já me tou (P.4C e P.3C concordam em que é um tema difícil)

inv.: Sentem que controlam, não necessariamente ligado, ligado a esta, a esta condição. Mas que controlam as vossas próprias decisões e vão aonde querem... Mais nesse, é mais nesse sentido.

P.5C: A pergunta qual é, que não tou a entender?

P.1C: Quando decides fazer uma coisa, quando decides fazer uma coisa (inv.: Agora, pra sentir que controlas, uhm, a vida?)

P.1C: Sim, por exemplo, queres ir pa França e controlas, que consegues fazer isso.

inv.: Exatamente.

P.3C: E vais.

inv.: Arranjas contacto... (alguns elementos do grupo esclarecem P.5C)

inv.: Todos ouviram?

(resposta afirmativa)

P.2C: Eu estou estagnado.

inv.: Sim. Mas, então, que decisões é que podes tomar (P.5C: Nenhumas.) pra sentires (impercetível)

P.2C: Ser mais, como é que eu hei de dizer, a palavra de há bocado de (P.3C: Autossuficiente.) Tenho, eu tenho, eu tenho...

inv.: A palavra é 'quero'.

P.2C: Uhhh, sim! Uh, era uma palavra que eu deveria usar muito. Fazer, ser mais ativo, ser mais, uh, como é que (P.1C: Consegue, quer tomar a decisão ou não tem ação, uhhh, ação ou força de vontade pa, pa...pa fazer)

(os elementos discutem entre eles)

P.4C: Logo faço, logo faço, e a coisa vai andando...

P.1C: Às vezes, quero pintar a casa (P.4C: Claro.), pinto, pinto amanhã, e depois chego ao outro dia "Eh pah, ahhh, hoje não, amanhã"...

P.2C: Empreendedor! Mais empreendedor. E não ter medo.

inv.: P.2C tava a dizer 'empreendedor' então, P.3C (P.3C: Eu por norma costumo-me a propor a, não quer dizer que seja tudo, não é? Mas...consigo fazer aquilo a que me, a que me proponho.)

inv.: Claro.

P.1C: Se um gajo quer fazer uma coisa (inv.: Que decisões é que podem tomar, a seguir, pa, pra sentirem que controlam mais a vida? Toda a gente pode ter, sempre, mais coisas.)

P.4C: Claro.

P.3C: Sim...

inv.: P.5C...

P.5C: Eu penso positivo, porque eu sou vivo. Tás a entender? Enquanto sou vivo, eu posso ir a todo o lado. Não é?

P.4C: Pois. E que decisões é que podes tomar?

P.5C: Decisões? Não tenho agora nenhuma. (inv.: Neste momento.) Nenhumas agora. Tou parado, bloqueado. Não vou a nenhum lado.

(os elementos discutem a necessidade de ganhar dinheiro e a possibilidade de arranjar um trabalho)

inv.: E P.4C?

P.4C: Eu gostava de viver sozinho. Acho, acho que isso era um passo, pra mim.

P.5C: Tão, mas tu podes fazer isso.

P.4C: Posso! Mas, mas há outros campos.

inv.: Há sempre condicionantes. Por isso é que também têm que controlar essas condicionantes para (P.3C: Para atingir os objetivos.)

P.5C: Por isso é que eu tou a dizer, também não sei o que é que eu hei de tomar. Também gostava de viver sozinho, gostava de (P.4C: Gostavas de largar a) Gostava de largar a metadona, pa largar (P.2C: O problema é o que estás a fazer para que isso) Não tenho objetivos ainda nenhuns pra fazer nada disso. Tou bem na situação que tou. Tás a entender?

P.3C: A minha é essa, é largar a metadona pa poder tomar outras decisões.

P.4C: Pois, porque (P.3C: Porque a metadona depois, tou, se dependente daquilo, não é? Pra mim é agora o principal!)

P.1C: Pra mim é traçar objetivos, e depois tomar decisões pos, po, po (inv.: Objetivos reais, decisões.) Pra já, arranjar dinheiro, porque não o tenho, po, po, po conseguir. E segundo, como aqui não há trabalho po conseguir esses objetivos, tenho que o ir à procura de onde o há. Se não há em Portugal, eh pá, o mundo é, o mundo é muita grande!... Quando temos um primeiro ministro que diz ao povo que o melhor é emigrar, tá tudo dito. Nê preciso dizer mai nada.

inv.: Exatamente. Pronto, távamos a falar na cena de emigrar, que isso tem a ver com as características da maneira de ser, de certa maneira, não é?

P.3C: Sim, sim. Nem toda a gente tem coiso pa emigrar.

P.5C: Nem toda a gente tem capacidades, que eu já tive no estrangeiro. Tive na Alemanha seis meses. O pior amigo que se tem (inv.: Teve aonde?) Não sei agora o nome da, da, da cidade, tás a entender? Mas tive lá seis meses. Fui po pé de portugueses. O português não é bom pa emigração, entre amigos: invejosos, tás a ver? Tu mesmo que te, eu nunca sabia, nem sabia falar inglês, nem alemão, nem nada. Mas desenrascava-me em tudo. Em tudo o que eu me propunha, desenrascava-me. O portuga, burro, tás a entender, eu tava sempre a levar com o barato. Semana a semana tinha que andar (?), tás a ver, porque o portuga pensava que era (P.2C: É invejoso.) (P.1C: É...) Em tudo! Uma casa-de-banho, tá bem, uma casa. Uma casa, tás a ver? Távamos lá seis gajos, pronto. Távamos no andar de cima, não havia casa-de-banho. Uhhh, cozinha, não havia cozinha. No andar de baixo já havia cozinha. Os de cima entraram naquela "Eh pah, vamos lá em baixo à cozinha, a fazer um cozido à português". Português, pra todos. Eles cá em baixo (inv.: Já estamos a divagar...) Não tou nada! Estamos cá em baixo, deixaram-nos fazer o comer, tás a entender? Deixaram-nos fazer o comer. Ao outro dia de manhã, quando vamos po trabalho, tou eu então sentadinho, com a minha roupinha de trabalho, botas de aço, biqueira de aço. Sentei-me, vem então a pinta de baixo do (P.1C: Do andar de baixo.) Sim, diz-me então o gajo "Quem é que te deu ordem pa ires pa cozinha?", e eu tava sentado, meu, "Eh pah, então a cozinha não é pra todos?". Deu-me um pontapé, na perna. Levantei-me, mandei-o po chão, ja não se levantou, que eu já não o deixei levantar! Ena, dei-lhe uma sova...c'as botas de aço. Ainda foi po trabalho a dizer pos amigos "Ei! Olha o que me fez", e os amigos, teus amigos, "Só te fez isso? Havia de te partir a cabeça toda!".

(os elementos do grupo riem da história)

P.1C: Um cozido à portuguesa pra todos, é pra todos os portugueses. Pa todos os que tiverem na casa, devia ser assim. É o que fazem os indianos...

inv.: Relativamente à idade, P.5C, tava a dizer há pouco, achas mesmo que, quanto mais idade, mais difícil (P.5C: É, exato...), menor capacidade de adaptação.

P.5C: Quer dizer, também se pode adaptar, pode-se adaptar, mas tá sempre fora, porque é sempre mais um "Olha este...tá bem tá".

inv.: Depois falamos a seguir, vá. Então a última questão. Que podem fazer agora pela vossa vida ou pela vida de alguém, para que essa pessoa fique feliz? Seja mais feliz ou, pelo menos (P.3C: Melhorar as condições de) O que é podem fazer agora para o bem-estar de alguém?

P.4C: Eu gostava muito de viver sozinho, e o meu filho vir po pé de mim.

P.5C: Tenho dois sobrinhos, vou ensinar tudo o que sei aos garotos. Tudo o que eu sei! Pa eles (inv.: Mas o que é que podia fazer pelo seu filho?)

P.4C: Só o ir viver cá (inv.: Era pro bem-estar dele.) Sim.

P.3C: Eu também gostava de mudar as condições dos meus netos, da minha filha. Se possível...

P.2C: E eu gostava de mudar as minhas...

P.1C: Gostava que a minha filha e os meus netos tivessem uma vida melhor. Gostava de sentir a segurança, que eles tinham segurança. Pronto, mesmo que eu cá não tivesse, ou que eu morresse amanhã ou...saber que eles que ficavam cá mas que não (P.4C: Bem!), que ficava tudo bem. (P.4C: Pronto!) É o mesmo problema.

P.5C: Euromilhões. Seja o Euromilhões que saia, já fico bem.

P.1C: Mas o Euromilhões não sai de um dia po outro.

P.5C: Quero ensinar aos meus sobrinhos tudo o que eu já passei, pah. Tudo o que eu sei. (P.4C: Prontos.) Tudo! Já passei muita coisa, pa vos ensinar, que é pa quando vierem os outros já saberem. Tás a entender? Ou não?

inv.: Estatisticamente, quem fala com os filhos sobre drogas tem menos probabilidade de (P.5C: Entrarem no fumo.) É verdade. Isto é estatístico.

P.5C: A minha sobrinha tem seis anos (P.2C: Se tu dizes isso de maneira, uhmmm, como é que eu hei de dizer, com florzinhas e tal, um gajo tem que ser, mostrar o que é bom e mau. O duro!) Exatamente (P.2C: Não é com cor. O duro.) Tudo! Eu mostro o bem e mostro o mal!

P.1C: É a realidade das coisas, porque senão é mentira.

P.5C: A minha sobrinha é assim "Olh'o tio a fumar!". "Fixe fumar, dou-te o cigarro pa fumar. Quando o começares a comer, eu também quero que o comas", tás a ver? "E agora? Comer?", "Sim, sim. Não fumas, agora vamos a comê-lo, a ver se é bom.". Nunca mais fuma, de certeza absoluta. Quando me vir a fumar (P.2C: Obviamente se vir "Eh, então mas tu também fumas. O que é que) Não interessa, "Mas também o como. Queres comer?"

(os elementos riem-se)

P.5C (a rir): E esta? Tás a ver?

(termina a entrevista)

## Anexo Q

### Transcrição da entrevista pós-formação para a inclusão ao grupo experimental

inv.: Uhhmm, a mesma pergunta de ontem. Tão, do início, as características da maneira de ser pra nos darmos bem com os outros.

P.2E: Humildade e sinceridade, pra mim. Já tinha dito isso ontem, yah.

P.4E: É, é isso. O principal é (P.5E: Respeito.) o respeito pelo próximo e (P.5E: Muito importante.) se tivermos alguma coisa, dize-lo cara-a-cara. Não andar a dizer por trás. Isso é muito importante.

P.5E: Mas tem piada que muita gente fala no respeito, mas não (P.4E: Mas não o tem.)

inv.: Isso, isso falamos todos.

P.5E: É, é palavra que faz parte do vocabulário de grande parte da (P.4E: Mas muita gente não o tem, infelizmente.) das pessoas.

inv.: Isso falamos todos, não é? "Respeito, e não sei quê!", mas, na hora, às vezes, também pode falhar, às vezes.

P.2E: E é...

inv.: Humildade, (P.2E: Humildade.) sinceridade (P.2E: Sinceridade.). Isso vai de encontro ao que P.4E tava ali a dizer de dizer as coisas na cara, não é? Também, depois, também tem que saber ouvir.

P.4E: Tem que saber ouvir, claro, claro! Nem mais.

P.5E: Que é muito importante.

P.4E: Que é muito importante.

(impercetível)

P.4E: Uma pessoa, eu, por exemplo, eu ao falar, ao dizer uma coisa na cara à outra pessoa, eu sei que posso levar uma resposta. Mas também não a digo, se, eu quando uma coisa cara-a-cara é porque tenho razão e, então, a pessoa tem que se acobardar. Ou, então, se vier numa de saltar esses argumentos, não tem hipótese. Eu deito logo abaixo, logo... É logo, não dou hipótese. Na hora em que eu tenha a razão, não... E depois sou uma pessoa que, pronto, que, que, que já lida com muita gente. A própria, a própria, os próprios anos de vida (P.2E: A experiência de vida. Já tens, já tens mais aquela coisa de pensares e "Eu tenho razão. Não és tu que me tiras a razão.". De "Sou homem, tenho, tenho uma certa idade." Yah, tou te a compreender "Já tive, tenho a minha independência, não és tu que me vais tirar a razão.")

inv.: Mas, também é preciso expor isso, não é? Saber (P.2E: Claro. Saber, exato. Uhhh) Saber dizer as coisas, não é?

P.4E: Claro.

P.2E: Uh...

inv.: E características da maneira de ser, foi aqui que a gente parou ontem, pra ser um bom trabalhador?

P.4E: Uhhh, ser profissional. Uh, ser assíduo. Uh, uhhh, saber trabalhar em equipa (inv.: Cooperação.), saber estar, saber fazer.

P.5E: Hoje, pa ser bom trabalhador, além de ser, tem (inv.: Nas condições que temos, atuais, não é?)

P.5E: Além de que tem que ser um excelente profissional, tem que ser um lambe-botas. Porque senão não chega a lado nenhum. Hoje, (P.2E: Não.) da maneira que está o país, (P.2E ri) um gajo se não for um lambe-botas não vai a lado nenhum.

P.2E: Não! Com humildade e com, com, e dizes assim "Olha, ensina-me outra vez"!

P.5E: Se for trabalhador, não tem hipótese nenhuma.

P.4E: Mas há pessoas (P.5E: Neste país, um gajo que seja honesto, trabalhador e humilde...humilde, trabalhador e honesto, não tem hipótese nenhuma neste país. E nós temos a prova. Nós temos a prova! Temos a prova do, do BPN. Temos a prova do, do Apito Dourado. Temos a prova do, da Casa Pia. Ou pah! Há montes de coisas, e montes de coisas que nós nem sonhamos!

P.2E: Mas isso há muito dinheiro (P.5E: E montes de coisas que nós nem sonhamos!) Isso há muito dinheiro, e pa quem não tem dinheiro, nós é que somos os trabalhadores, não é? Nós é que precisamos do dinheiro. Se não formos humildes pos patrões, humildade, e, do tipo, saber dizer "Olhe, não compreendi. Explique-me outra vez."

inv.: Aprender.

P.2E: Aprender! E ele vai-nos, vai-nos entender e vai-nos explicar. Não é preciso andar a lambe botas, a dizer disto e daquele e do outro e do outro, do que se passou naquele e no outro. Pah, isso pra mim não... Acho que: humildade.

inv.: Mas depois também falta do lado de lá, não é?

P.2E: Falta do lado de lá, mas, mas, mas aí, mas aí, isso do lado de lá temos de o compreender que é patrão. Tás a compreender? Ele é patrão, é, nós somos humildes, depois ele, se recebe a nossa humildade, se quiser. Tás a compreender? (P.5E: Oh Zé!) Não é preciso andar a lambe botas.

P.4E: Também não é preciso ser só humilde! Também tem que se ser trabalhador.

P.2E: Claro, claro.

P.5E: Eu quando falo, eu quando falo em dar graxa ao cágado, dar graxa ao patrão ou 'lambe botas', falo por experiência própria. Não tou a dizer que fui eu que 'lambe botas'. E tá aqui este aqui, passou pelo mesmo. Passou pelo mesmo, entre aspas. Teve no estrangeiro, e há uma coisa que eu jurei "Nunca mais"! No estrangeiro, com portugueses, nunca mais. Vi lá um gajo a 'lambe muita bota' pa subir, pa ver se conseguia entrar diretamente pa empresa. A chibar, a chibar o próprio português! E os gajos viravam-se contra os polacos. Porque os polacos eram uns filhos da puta, porque "não sei das quantas". E os polacos, metia-lhes inveja pelo seguinte: porque os polacos eram muito unidos. Se houvesse um gajo na estrada, a dormir, sem casa, eles levantavam-se às três, às quatro da manhã, iam lá buscá-lo e punham-no a dormir. E os portugueses não. Chibavam-nos, por mandarem embora! Nem era pa ele ficar um degrau acima dele. Era pos mandar embora! Eh pah, não sei porquê...

P.2E: Só uma coisa. No trabalho (inv.: Acaba por ser mais ou menos o que tavas a dizer (para P.4E) que é trabalhar em equipa (P.4E: Claro!), que é uma coisa que...)

P.2E: Yah...

P.4E: É uma coisa que nem toda a gente sabe. Nem toda a gente sabe trabalhar em equipa.

P.2E: No trabalho, pa subir num trabalho, desculpa, desculpa interromper. No trabalho, pa subir num trabalho, tem que se ter ambição! E tem que se deitar outras pessoas abaixo. Tem que se conquistar alguma coisa! Pa, pa irmos subindo!

P.4E: Não. Não é deitar pessoas abaixo.

P.5E: Da maneira que está a falar, pa atingir os fins, não importa os meios. É "importa é chegar lá"!

inv.: Pois...

P.2E: Não. É preciso ter ambição. Uhhh, ambição de querer chegar ao (P.5E: Ambição é uma coisa. Deitar pessoas abaixo é completamente diferente.)

P.2E: Mas temos que passar por cima de pessoas, porque nós começamos por baixo.

(exposição simultânea de ideias de P.2E e P.5E)

P.5E: Agora, eu era incapaz de pisar alguém pa subir um degrau. Não era capaz! Porque também não gostava que mo fizessem a mim... E não gostei que me fizessem aquilo que me fizeram no estrangeiro!

P.4E: É verdade.

(discussão entre os elementos do grupo)

P.4E: Eu cheguei a ver isso, eu vi isso lá fora! A deitarem-me abaixo pa eles, pa serem eles por cima de mim, porque sabiam que eu tinha mais capacidades do que, do que eles e...e então tentaram-me deitar abaixo, porque, porque eles já falavam bem o francês, já se deserascavam, já lá tinham estado. E outros, que já lá tavam há mais tempo.

(P.4E e P.5E falam ao mesmo tempo)

P.5E: Toda a gente sabe que o português tá espalhado por todo o mundo. Eh pah, um dia destes teve a dar uma reportagem lá numa ilha qualquer, lá na, na, na Ásia. Pah, aquilo, no cu do mundo, tinha meia dúzia de pessoas, tava lá um português. Aqueles gajos que vivem lá na cabana por cima da água. Tem umas estacas por cima da água (inv.: Sim, sim, sim) Tava lá um português. Ou seja, o português aparece em todo o lado. Há uma coisa que ninguém comenta. Pah, vêm da França, da Itália, da, da Suíça, da Alemanha, todo, todos os países, todos os cantos do mundo. E ninguém comenta isso, e é uma coisa que se passa na realidade: eles, pa passarem, pa subirem um degrau, deitam-se abaixo uns aos outros. Mas entre os portugueses! Que é isso que me faz confusão.

inv.: Mas eu mas não sei é se P.2E tava a dizer (P.5E: Em vez de se manterem unidos, não!)

P.4E: É, é...

P.5E: É deitar abaixo, meu.

inv.: Eu não sei se P.2E tava a dizer o "deitar abaixo" no sentido de (P.2E: Não é deitar abaixo a pessoa, de, de, é deitar abaixo, passar à frente no patamar dela, tás a compreender?)

inv.: Pois, eu queria perceber essa parte (P.2E: Não é deitar abaixo a pessoa)

P.5E: Mas isso é óbvio, porque é assim: se eu tou a ganhar, se eu tou a ganhar... Um exemplo, tamos a falar no estrangeiro, mil e cem euros, e há meia dúzia de pessoas (P.2E gesticula e bate com as mãos na

mesa de forma rítmica) que não ganham, que não ganham ou que ganham muito mais que eu e não produzem aquilo que eu produzo, tenho a ambição de ganhar mais que eles. Não é? (P.2E repete os movimentos) Se produzo mais (P.4E: Eu, eu trabalhava), tenho que justificar, é óbvio.

P.4E: Eu trabalhava nas obras. É difícil... Na Suíça, trabalhar nas obras é difícil. Mas ganha-se bem! É muito bem remunerado. Eu, aquilo descontava, eu descontava mais de dois mil francos. Havia lá pessoas que não chegavam a ganhar dois mil francos, na fábrica. Mas também tavam ali ao quentinho e o trabalho não tem nada a ver com o... E, mas tinham inveja. Tinham inveja. Quando eu, quando às vezes em conversa, "Oh, ele desconta..." (imperceptível)

inv.: Já não são os primeiros a dizer que o português, lá fora, é invejoso.

P.4E: É. Mas é mesmo!

P.5E: Pois é.

P.4E: E depois, se é uma pessoa, que ainda não sabe andar bem pelo seu pé, eh pah, não tem hipótese. Cortam (os elementos do grupo tentam evidenciar a sua opinião)

P.5E: Uma coisa que eu aconselho a toda a gente. Eu não, não digo a ninguém pa ir po estrangeiro. Eh pah, "vão po estrangeiro, porque ganha-se bem".

P.4E: Se tiver oportunidade.

P.5E: "Atenção! Trabalha-se muito bem, mas façam uma coisa que lhes vou dizer: nunca se chateiem com portugueses, porque senão tens a vida...fodida".

P.2E: Eu tou completamente desacordo com isso. Porque eu tive na Holanda e meteram-nos na rua, assim dum dia pa noite, sem casa, sem trabalho, sem nada, sem nos pagar aquilo que nos deviam. E foram portugueses que nos ajudaram. Muitos portugueses que nos ajudaram! Deram-nos casa, houve um português, houve um português que nos levou ao Consulado, português, pa sabermos informações. E dormimos em casa doutros portugueses e os portugueses ajudaram-nos. (enquanto P.2E fala, os dois outros elementos discutem o mesmo assunto entre si) Tás a compreender, oh Zé?

(inv. e P.2E concordam em como há sempre exceções, dentro do que é comum acontecer)

inv.: Vamos passar à próxima pessoal?

(P.5E e P.4E falam entre si)

(inv. chama a atenção de P.5E)

inv.: Próxima. Então vá, de quem é que depende a amizade?

P.2E: De?

inv.: A amizade.

P.2E: Não compreendi a pergunta.

P.4E: De quem é depende?

inv.: De quem é que depende a amizade?

P.2E: De quem?

P.4E: Depende de nós.

P.5E: Isso depende de nós.

P.2E: Em conjunto. Um conjunto de pessoas. Depende de um conjunto de pessoas.

inv.: Ou seja, o bem-estar nas relações com os outros.

(elementos e inv. discutem a questão)

P.5E: Nós podemos os quatro tentar entender-nos e há aqui uma coisa qualquer, há aqui uma, uma barreira qualquer que não dá. Ou porque tu não gostas de mim ou não gosto dele ou ele não gosta dele. (inv.: Mas...) Há, há uma barreira qualquer que não dá...qualquer coisa que não dá!

inv.: Sim. Mas, e da parte de cada um, então?

P.4E: Isso depende.

P.5E: Isso da amizade tem tudo a ver com tudo. (P.4E e P.5E trocam ideias)

P.5E: Amigos há aí muitos. "Tens aí cinco euros?". "Eh pah, tou teso". "Vá, chau!". Andor largueza. Porque amizade, pra mim, amizade era aquilo que vinha da escola. Da tropa (P.4E: É...), não é? Aí é que um gajo ganhava as amizades.

P.4E: Sim, sim!

P.5E: Provavelmente, os melhores amigos que tu tens foi miúdos ou miúdas que andaram contigo na primária. E a amizade manteve-se.

inv.: É diferente.

P.5E: Não é? Amizade, hoje em dia, pah, um jovem com vinte ou com vinte e cinco anos, que mais tarde vem a conhecer uma outra zona diferente, pronto, há aquela amizade, há aquela empatia, porque conheceram-se na hora... Não quer dizer que sejam amigos. Porque a amizade é aquela quando um gajo tá enrascado (P.4E: A amizade constrói-se.)

inv.: A amizade precisa, precisa de tempo, também, não é?

P.5E: Exatamente, exatamente.

P.4E: Claro.

P.2E: E não é só de infância. Não é só da infância. Constrói-se com o tempo!

P.5E: Exatamente. A amizade não se ganha, constrói-se.

P.2E: Constrói-se com o tempo. Eu posso conhecer-te a ti, posso ser, posso vir a ser um grande amigo teu, por exemplo. E tu és de Vila Real e eu sou da Covilhã. Tás-me a compreender? Ele tem toda a razão, a amizade constrói-se com o tempo!

inv.: Ou seja, passa a barreira da distância, tempo e sentimento...

P.2E: Exato.

P.4E: Exatamente. E, e não é preciso lidarmos todos os dias com, com uma pessoa pa, pa conheceres, se ela se der a conhecer. (P.2E concorda) Eu posso lidar anos contigo. Eu, se não me der a conhecer, tu nunca me chegas a conhecer... Eu, eu sou sempre uma máscara, tás a perceber? Tens de saber, também, vês, não é? Tens de conhecer a pessoa, porque eu, por exemplo, eu posso lidar com uma pessoa e até, sim senhora, tenho consideração por ela e ela andava ali com uma máscara. Mas eu, eu

também depressa, depressa, la tiro. Não é, se lidar com ela, coiso, depressa la tiro. Ou... E eu não gosto, eu não gosto de máscaras. É é, não é, não é.

P.5E: Lá está. É a tal coisa de se construir. Por exemplo, um jovem não consegue ter a capacidade de ver o que é amizade (discussão entre inv., P.4E e P.5E) Com o tempo e com a experiência de vida.

inv.: Ah pois. Mas isso, isso (P.4E: Mas, mas muita vez também não é preciso, não é preciso, lidarmos muitas das vezes nem muito tempo. Às vezes, o pouco tempo que se está com a pessoa...mas depende do relacionamento que há! Essas horas, esses dias, por exemplo, que há na, na, com, com essa pessoa. Depende, depende muito de) E como tu te sentes ao estar com ela (P.4E: Claro, claro. Se estás à vontade com ela, se não estás, se...)

P.5E: De certeza absoluta que tens amigos ou amigas que se dizem teus amigos, e tu dizes-te amigo deles, mas há ali qualquer coisa que ainda não..."Eh pah, falta aqui qualquer coisa...há aqui um..." (inv.: Ligação emocional.) "Parece que há aqui uma desconfiança, não há aqui um, não há aqui uma aproximação como deveria ser. Há aqui um, qualquer coisa que não..." (P.4E: Um click! Há ali qualquer coisa, um click, que não deixa aproximar. Há um click que não deixa aproximar.)

P.5E: Às vezes, esses click ou aproxima ou afasta.

P.4E: É, é. Às vezes há aquele...já me aconteceu, já aconteceu comigo.

P.5E: Acho que acontece com montes de gente.

inv.: Sim.

P.2E: A amizade, a amizade quer-se, eu, pra mim, a amizade, eu escolho os meus amigos. Pra quem quero ser, quem eu quero ser meu amigo e, se ele quiser ser meu amigo, (silêncio) também podemos ser amigos, eternamente. Sinceramente. Mas eu, eu, eu próprio escolho os meus amigos.

inv.: Quem é que costuma dar o primeiro passo? Vocês costumam dar o primeiro passo na, numa relação, numa amizade?

(os elementos começam a responder em simultâneo)

(P.4E responde afirmativamente e negativamente, justificando-se de seguida) P.4E: Também depende da situação que é... Da, do, do que se trata. Depende de muita coisa!

P.5E: Mas isso também é suficiente pa se deixar de ganhar uma grande amizade. Não é? Quando há aquela "Eu espero que essa pessoa dê o primeiro passo", a pessoa tá a espera que eu dê o primeiro passo.

(inv. e P.4E falam ao mesmo tempo)

P.4E: Às vezes, as coisas não acontecem, porque nenhum tem iniciativa de dar o primeiro passo. E tão naquele impasse e as coisas vão rolando, isso acontece comigo.

inv.: Depois é um ciclo.

P.4E: Acontece comigo. É, mas isso é verdade.

inv.: E agora, em termos profissionais, de quem é que depende o sucesso?

P.4E: Em termos profissionais, eh pah, depende de nós.

P.5E: Depende de nós e depende (P.4E: Das nossas capacidades. Do valor, do valor da, da) da entidade empregadora. (P.4E: daquilo que somos valorizados no trabalho. Se a pessoa nos dá valor ao trabalho, se não...) Exatamente.

P.4E: Isso é muito importante.

P.2E: Se o patrão gostar do nosso trabalho e se, lá tá, vem tudo com humildade. Se, se ele gostar de nós, como somos, nós trabalhamos bem, tás a compreender? E podemos, e ele dá-nos valor por isso, o nosso patrão. Portanto, vem tudo de, da empatia que temos com, com as pessoas.

P.4E: Não. E depois há uma coisa, eu tou a compreender o, o Zé. Ele quer falar é, é: ser assíduo, uh, saber estar, uhhh, saber fazer, com, e ser cumpridor.

inv.: São coisas que fazem parte de quem?

P.4E: São coisas básicas.

inv.: Do lado do patrão ou do lado de... (os elementos concordam que é do lado do trabalhador)

P.5E: É nos tentarmos demonstrar aquilo que realmente a gente vale, o profissionalismo que nós temos. E a outra parte, saber reconhecer que nós somos uma, que somos pessoas que (P.4E: Que somos um elemento), que tentamos dar o nosso melhor. Eu tive numa situação, um trabalho que eu tive aí, uhhh, a casa fechava ao domingo e à segunda-feira. E, habitualmente, à terça-feira entrávamos mais cedo. Companhia, na altura do Figueiredo. À terça-feira, ora, aquilo, nós abríamos a porta às onze horas...nove e meia, nove, nove e meia o pessoal tava lá, era a reunião semanal. Eu era dos gajos que menos tinha lá ganhado. E depois havia o, os, eh pah, como é que, como é que se chama essa treta...os louvores. Pah, havia um gajo qualquer, porque teve bem numa situação qualquer, porque houve um desacato e o gajo foi uma pessoa extremamente calma, chamou as duas pessoas à, à razão e cumprimentaram-se e beberam copos e "amigos po resto da vida". Ou seja, davam os louvores. A uns davam louvores, a outros davam dinheiro. É bom receber um louvor dum patrão! Eh pah, é sinal que um gajo tá, tá a desempenhar a função bem.

inv.: Isso motiva.

P.5E: É óbvio que motiva.

P.2E: E se nos derem dinheiro por cima, ainda motiva mais, tão não é!?

P.5E: Motiva mais, se, se o resto da equipe, se for toda tratada da mesma maneira. Ou seja, quando houver um aumento é pa todos, quando houver um louvor é pa todos. Se houver alguém que, se tiver que ser chamado à razão, é óbvio que tem que ser chamado à razão.

inv.: Da parte de lá, sim.

P.5E: Agora, é, é bom um gajo ouvir um louvor da entidade empregadora. Todos nós ficamos bem e ficamos felizes quando "Eh pah, afinal de contas, (inv.: Tou a fazer um bom trabalho.) tou a fazer o, o meu trabalho".

P.2E: Vou contar uma experiência minha disso de trabalho. De louvores.

(P.5E e P.2E falam ao mesmo tempo)

(P.4E começa a contar uma das experiências de emigração que viveu)

(inv. sugere passar à questão seguinte, pela questão da duração da entrevista, ao que os elementos concordam)

inv.: Pronto, agora, pra cada um: que decisões é que podem tomar agora, pra sentir controlo na vossa vida? Controlo em termos de, da vossa vida.

P.2E: Eu, pensar antes de agir. Zé, vou fumar um cigarrito.

inv.: Pera aí, pera aí, que falta só uma.

P.2E: É a última? Tão não é a última? Já disse a minha resposta: pensar duas vezes.

inv.: Falta só uma.

P.2E: Ai falta uma, ainda? Pensava que era a última, desculpa.

(P.4E procura responder, mas pede um esclarecimento da questão colocada)

inv.: Ou seja, refletir antes de (P.2E: Refletir. Três, quatro vezes, até eu chegar a uma conclusão. Pensar antes de...)

inv.: Que decisões é que vocês podem tomar? Mas que decisões práticas é que podem tomar, agora, pra sentir que controlam, minimamente, a vossa vida?

P.4E: Decisões práticas?

P.2E: Decisões práticas? É...

inv.: Sim. Refletir antes de tomar a decisão é, é, é um passo. Mas, que decisões é que podem tomar agora?

P.4E: É não pensar e fazer. Pensar, pensar e refletir nalguma coisa que, que pense, que lhe venha ao pensamento. Por exemplo, uhhh, (inv.: Que é que tu podes fazer pela tua vida agora?)

P.4E: Eu, pela minha vida, é manter-me em recuperação e arranjar trabalho.

inv.: E tu?

P.4E: É o principal.

P.5E: Como é que é a questão?

inv.: Que decisões é que podes tomar agora? Decisões práticas, de fazer, para sentires que controlas mais a tua vida?

P.5E: Uh, é assim (inv.: Ou seja, que tu podes chegar onde tu queres.)

P.5E: Atendendo à conjuntura do país, nós não podemos, nós não (inv.: Pois...) podemos tomar decisões nenhuma. Porque tem um bocado a ver (inv.: Podemos e temos de tomar decisões, não é?)

P.5E: Prontos, é, uhhh, (inv.: Nós tomamos decisões todos os dias.)

(P.4E refere que as decisões pessoais, atualmente, não valem nada)

(P.4E e P.5E falam ao mesmo tempo)

P.5E: Eu vou tentar ser um bocadinho contra mim: é, atendendo da maneira q'isto tá, temos que ser mais otimistas que pessimistas. Mas é exatamente o contrário que se passa com as pessoas. As pessoas tão cada vez mais pessimistas, porque a gente não vê futuro nenhum disto.

inv.: E que ações é que podes tomar pra fortalecer esse otimismo?

P.5E: Pah, é continuar a lutar. É continuar a lutar. Não posso fazer outra coisa.

P.2E: A vida é uma luta...

P.5E: Porque as coisas não dependem de mim.

inv.: É lutar? Com que decisões?

P.5E: É lutar por um emprego, um emprego. Uma pessoa consegue um emprego (os elementos do grupo falam ao mesmo tempo)

P.5E: Um gajo, às vezes, um gajo tem um coisita qualquer, pensa que é, eh pah, uma gripe ou uma dor de cabeça e assim. É tudo. É os dias a passar, o, as despesas a acumular, as dívidas e um gajo não sai dessa cepa torta. Chega-se a um certo ponto que um gajo deixa de ser otimista. Porque luta, luta, luta, luta e não consegue chegar a lado nenhum. Contrariamente àquilo que eu tenho pensado, (expressão impercetível) Continuar a lutar.

inv.: E tu, P.2E, que decisões?

P.2E: Decisões? Faz-me a pergunta outra vez, peço desculpa.

inv.: Que decisões práticas é que podes tomar agora, na tua vida (P.2E: Sim. Que decisões práticas? Concluir os objetivos que tenho na cabeça.)

inv.: Já vais entrar no curso na segunda-feira. O curso dura quanto tempo?

P.2E: Vai durar o tempo que for, que durar. Uh, vai durar o tempo que, que até eu hei de concluir. Se, se os deuses quiserem. Uh, pronto.

inv.: Mais alguma decisão? Mais alguma, mais algum passo?

P.2E: Não. Neste momento é concluir o objetivo que tenho. É o curso. Acabou.

inv.: E o que é que podem fazer agora pela vossa vida ou pela vida de alguém? Pelo bem-estar de alguém?

P.4E: Eu ainda agora, ainda agora tentei fazer, uh, Zé.

(inv. intervém e agradece aos participantes, afirmando que estão a contribuir para o bem-estar do inv. ao estarem presentes na reunião e darem o seu contributo ao estudo; os elementos recebem com humor a intervenção)

P.4E: Não, mas deixa-me concluir. Deixa-me concluir. Ainda agora, mais outra pessoa, eu tou inscrito no, no centro de desemprego, ele também. Mas só que nem ele nem eu, eu já tive a receber, mas já acabou. Ele, ele também, penso que teve a receber, e então tamos inscritos. E, tavamos com ideias de fazer aí um, uma, há aí uma pessoa que está, acho que já tá formado, que andou lá muitos anos no, na padaria. E quer-se desfazer daquilo e nós íamos com ideias de fazer o projeto, tal, coiso... Mas, quer dizer, só porque, uh, tamos inscritos há mais de meio ano, no centro de emprego, mas só porque não tamos a receber, nem um nem outro, bastava até um, já não, esse projeto já não é, já não, pra nós já não pode ser. Porquê? Atão, quer dizer, se tivesse um, porque é que não hão de dar oportunidades a pessoas, mesmo sem estarem a receber?

(os elementos discutem entre si a dimensão monetária que envolve um projeto e o inv. procura orientar as ideias para a questão que coloca)

inv.: Mas a minha pergunta foi para vocês, para cada um de, de vocês. O que vocês podem fazer para o bem-estar de, da outra pessoa, de outra pessoa? De quem, de quem vocês gostam: de um amigo, de um, de um...

P.4E: Que é que posso fazer. É, é subir...isso, da maneira que anda, é tentarmos animar, animar, uns aos outros, e, e, ainda que às vezes estejamos contra alguma coisa, mas tentamos sermos um bocado solidários com, com as pessoas, uhhh, nos obstáculos que, que nos aparecem pela frente.

P.5E: Pah, e juntarmo-nos. Eu a falar com P.4E, P.4E a falar com P.2E, P.2E a falar contigo, já somos quatro. E vamos unindo, vamos criando, vamos criando mais força, até que a nossa voz seja ouvida, pa ver se fazem alguma coisa por nós! Já que ninguém faz por nós e nós não conseguimos, né? Se lutamos tanto, e a gente não consegue, pah, alguém tem que pegar nisto. Senão qualquer dia entregam isto aos ingleses ou aos americanos, pa governarem isto.

P.4E: Não. Mas é isso, que, que (P.5E: Era o melhor que nos acontecia.)

inv.: Tão e tu, P.5E, que é que podes fazer por alguém? Pró bem-estar de alguém?

P.5E: Eu não posso fazer nada que ninguém faz nada por mim. Não é por não fazer nada por mim que eu não vou fazer nada pelas outras pessoas.

inv.: Pois.

P.5E: Porque é assim: lá tá, o tal momento da conjuntura do país. Um gajo, psicologicamente, tá mal.

inv.: Sim. Mas a culpa não é sempre do, do, do país, não é?

P.5E: Também.

inv.: Nem das coisas como estão.

P.5E: Não. A culpa, ainda é pior, é que ainda é mais grave! É que a culpa é de meia dúzia de, de parasitas que, parasitas, quer dizer, ladrões.

inv.: Nós também temos a nossa vida. Nós temos o nosso dia a dia e temos que saber gerir (P.5E: Mas é assim) Vamos, vamos sabendo gerir...

P.5E: Mas é assim: eu, se for a Lisboa, se for ao Alfeite, "Oh pah, com licença, deixa-me lá ver o submarino.". "Oh pah, não pode entrar!". "Não pode entrar? Então não sou eu que o tou a pagar?".

inv.: Uhm.

P.5E: Não sou eu? Não és tu? Não é ele? Não somos todos que tamos a pagar? Tão, não posso entrar naquilo que é meu? Não fui eu que fiz desaparecer documentos, centenas de milhares de euros!

inv.: Uhm.

P.5E: Não fui eu que fiz falcatrua com o BPN.

(P.4E interrompe, exclamativo, P.5E, e fala sobre a polémica das fundações, assunto que P.5E completa)

P.2E: Que é que eu posso fazer para o bem-estar dos outros? Pah, dar o meu melhor. Que nunca dei. O meu melhor a ajudar as pessoas. No meu, naquilo que eu posso. E sei que a quem hei de ajudar. Sei as pessoas que hei de ajudar. Porque nunca ajudei, sempre as tratei mal. É uma realidade, oh Zé. E quero-as ajudar e, e ao ajudá-las é tirar o curso. O curso que vou começar agora, tás-me a compreender?

inv.: Uhm.

P.2E: Pronto.

inv.: É uma decisão.

P.5E: É uma ajuda completamente diferente, tás a ver? Vê tu, por exemplo, a idade de P.2E, que tem vinte e poucos anos, vinte e um ou vinte e dois anos. Eu tenho cinquenta e quatro e P.4E tem quarenta e poucos.

inv.: Sim, são perspetivas diferentes.

P.5E: Completamente diferentes. Logo, P.2E (inv. procura mostrar que, no caso de P.2E, não deixa de ser uma decisão pessoal)

P.5E: Eu não sei em que curso é que está. Mas, se, por exemplo, no mesmo curso, se tiverem, se precisarem de mais três ou quatro pessoas pa, pa acabar a equipe, se eu e P.4E lá formos, provavelmente não entramos, atendendo à idade.

P.2E: Mas isso vem duma geração, vem duma construção duma vida. (P.5E: Eu não tenho culpa por ter a idade que tenho!) É ou não é? Há pessoas que tão reformadas aos cinquenta e quatro anos e tão a receber dinheiro. Isso vem de construção duma vida! É, atenção, nesse ponto!

inv.: Construção ou reconstrução.

P.2E: Oh. Pois, a reconstrução. Mas não é aos cinquenta e quatro anos que se reconstrói uma vida!

inv.: Porque não?

P.2E: Porque não? Porque aos sessenta tás reformado, acabou. Isso não é comigo. Acabou a última pergunta, Zé?

inv.: Acabou, acabou, acabou.

## Anexo R

### Transcrição da segunda entrevista ao grupo de controlo

inv.: Pronto. Quero que vocês me digam o que é que acham de características da maneira de ser pra nos darmos bem com os outros.

P.2C: Humildade.

P.4C: Pah, empatia...

P.3C: Compreensão.

P.1C: Sinceridade.

P.3C: Poh...

inv.: A honestidade é a, é a assertividade (a propósito de P.4C ter continuado a expressar as suas ideias, desde que abordou a empatia, acima)

P.4C: É a assertividade.

P.1C: Yah (P.3C: Pois...), assertividade. Yah.

P.2C: Saber ouvir. Acho que já se disse.

P.4C: Também.

inv.: Sim. A compreensão passa, passa, passa por saber ouvir, né? E pra ser um bom, um bom trabalhador?

(P.2C suspira)

P.1C: Pra já, tem que ter formação.

P.3C: E saber trabalhar com os outros, em grupo. Né?

(P.4C e P.1C concordam com P.3C)

P.3C: Nem toda a gente sabe trabalhar, uhhh...

P.1C: Ou depende do trabalho que for.

P.3C: Sim. Mas nem toda a gente sabe, trabalhar!

P.2C: Ser inovador.

P.3C: Atão, nem toda a gente sabe trabalhar em grupo.

P.4C: Ter brio no que se faz, e no gostar de se mostrar que se faz bem.

P.1C: Pa ser um bom trabalhador tem que saber aceitar, ouvir e falar. E compreender as decisões, também. Dos outros, né? Não é só eu. "Eu penso e temos que fazer aquilo que eu penso"!

inv.: Trabalhar em equipa.

P.3C: Pois! Trabalhar em equipa.

inv.: E saber (P.3C: Nem toda a gente sabe...)

P.1C: Nem que seja o chefe. Deve ouvir a opinião do trabalhador (P.3C: Cooperação. Cooperação!)

P.1C: Yah.

P.3C: Não é?

inv.: Uhm uhm.

P.2C: E saber também valorizar-nos.

P.1C: Poh.

P.2C: E aos outros.

P.3C: Poh! Mas isso...

inv.: Saber valorizar-nos, quem: nós próprios ou os chefes?

P.1C: A nós próprios.

P.3C: A nós e aos outros! A nós e aos outros.

P.2C: Nós funcionamos sempre em grupo.

P.3C: Se ma pessoa que faz uma coisa bem acho que gosta de ouvir que fez uma coisa bem, não é?

P.2C: Exatamente.

inv.: Às vezes também pode não haver isso da parte do, do, do (P.3C: Pois!)

(os elementos do grupo procuram expor as suas ideias ao mesmo tempo)

P.2C: E hoje em dia, e hoje em dia, ainda mais, saber ceder um bocadinho.

P.3C: Claro! Saber acatar ordens, também. Não é? Não é? Saber acatar ordens. Não é fazer aquilo que nos dá na gana.

P.2C: Dar e receber! Dar e receber. Mas é bom também quando se ouve do outro lado. Não é...estar-se a fazer, a fazer, a fazer e não se ouvir nada! Quer dizer, tem que se elogiar.

inv.: Claro que motiva, não é?

P.2C: "Eh pah, obrigado!", um fim de semana que se faça...

(os quatro elementos expressam-se ao mesmo tempo, ao que o inv. pede para que cada um fale na sua vez)

P.2C: Dos patrões, pelo menos dos que eu tive, nunca ouvi nada disso! Desmotiva logo. Completamente! Se de vez em quando ouvir uma palavra "Eh pah, olhe, bom trabalhinho", "Oh pah, obrigado por isto", eh pah, uma pessoa diz "Bem, não é só trabalho! Afinal tão a dar valor aquilo que eu tou a fazer." e, a seguir, já vais com mais vontade. Se só ouves "Eh pah (P.2C imita um patrão a "resmungar"), faz isto, anda cá!", como se fosse uma ordem. Não há ali, não há ali uma, uma aceitação entre o patrão e o, e o empregado, assim não vamos longe. Assim não vamos longe.

inv.: E de quem é que depende o sucesso nas relações sociais?

P.4C: Acho que de ambos.

inv.: O, as boas amizades, vá. De quem é que depende? De quem é que depende? Mais de nós ou mais dos outros?

P.2C: Nós!

P.4C: Acho que de ambos.

P.2C: Acho que parte mais de nós. Acho eu!

P.1C: Acho que tem que ser recíproco. Senão... não é?

P.2C: Sim, mas eu acho que se todos pensarmos assim (inv.: Recíproco... De ambos... Nós...)

P.3C: Sim. Também. Sim. Acho que sim. Tem que haver ali uma...

P.1C: É lógico. Senão... Se for só uma pessoa a querer ter a amizade e a outra não (P.4C: Não!) (P.3C: Pois!)

inv.: Sim. Mas, mesmo assim, podemos dar mais passos do que os outros.

P.3C: Sim...

P.1C: Se quisermos ser realmente amigos do outro, temos, uhhh, se o outro não tá convencido, temos que o tentar nós convencer. Se quisermos ser amigos dele.

P.2C: Mas, mas se são verdadeiros amigos, isso já tá tudo incluído.

inv.: Como?

P.2C: Se tamos a falar da amizade, que hoje em dia fala-se de amizade como se fosse uma coisa (inv.: Pois.) banal, né?

inv.: Pois, mas eu estou a querer...

P.2C: Sim, mas, se for um verdadeiro amigo, eh pah, eu penso nisso, eu penso isso. Há partes, sim senhor, aceito dizer que é recíproco, sim. Mas eu também penso que parte primeiro de mim dar os passos às vezes que eles podem não querer, tanto faz. Isso não faço ideia. E dar! Dar primeiro do que estar à espera de...de receber. Por exemplo, saber ouvir um amigo, estar lá. Não estar a pensar que se (?). Agora, também é bom, e eu já tive essa, essa experiência, também é bom, uh, saberes (e eles sabem que (?)), sabermos que daquela parte, uhhh, não vem aquilo que nós estamos à espera! Também! Não é! E as pessoas tão a dizer "Mas isso não é um amigo". Eh pah, é...é, são maneiras diferentes de ser das pessoas. Mas eu gostaria que fosse também daquela parte. Mas não é por isso que deixo de ser bom amigo dele. Eh pah, temos que o aceitar como são. Senão não era grande amigo dele. Acho eu.

P.1C: Prontos, ta bem.

P.2C: Eu, a amizade, levo muito a sério.

inv.: Tu tavas a, tavas a dizer há pouco...

P.1C: Tem que haver, tem que ser das duas partes.

P.2C: Reciprocidade.

P.1C: Um gajo quer fazer uma amizade com outra pessoa, tem que ter, ser das duas partes. Agora se eu quiser ser amigo de uma pessoa e ela não quiser ser teu amigo, nunca consegues, não é?

P.2C: Pode fingir. Que há amigos que fingem ser teus amigos, não é (ri, ironicamente)?

P.1C: Por isso é que eu tou a dizer: há muitos conhecidos, amigos há poucos. Contam-se pelos dedos das mãos. Agora, conhecidos é o que mais há! Isto um gajo passa aí, conhece pessoas todos os dias. Agora,

aquela pessoa, quando tás doente ou quando tás preso ou quando tás no hospital, que lá vai, quando um gajo tá mal, é que lá vai a ver se tá bem ou se tá mal, isso é que é amigo.

P.4C: Claro, claro!

P.1C: Não é quando tás bem. Porque quando um gajo tá bem, isso, pfff, vês amigos em todo o lado! Mas quando um gajo tá na merda, quando tá doente, quando tá no hospital ou quando tá na cadeia (P.2C eleva a voz)

P.2C: Ou quando precisas de alguém pa falar, só! É estar disponíveis quando alguém precisa de desabafar alguma coisa e ter alguém pa desabafar!

P.1C: Pois...

P.2C: É tudo isso.

P.1C: É, é. É isso que eu tou a dizer.

P.2C: Embora, às vezes, as amizades de hoje, não as vejo como, digamos, um filme, vá... Não é? As amizades dos filmes.

(alguns elementos do grupo e o inv. comentam o assunto introduzido)

P.3C: Tá tive assim amizades, já tive! Já não tenho, mas já tive amigos.

P.2C: Mas as amizades que nos mostram não têm nada a ver com a realidade. Nadinha!

(o grupo concorda em como as relações sociais são rapidamente estabelecidas nos filmes, algo desfasado da realidade)

P.2C: E a realidade não é essa. (inv.: Exato.) Por exemplo, eu, com o meu amigo, tem a sua vida, eu não posso querer que o amigo teja aqui quando eu quero. Era bom! Tá a trabalhar ou está não sei quantos. E lá nos filmes não, é: ui, já lá estão a correr, *man!* "Fogo, já aqui estás?".

P.1C: Mas os telemóveis existem é p'ra isso.

P.2C: Não é assim...

P.1C: Um gajo quando tem um amigo, se tem um problema qualquer, pega no telemóvel, mesmo que ele teja no trabalho: "Eh pah, olha, tou aqui muita mal!".

inv.: Ou mesmo que te lembres: "Olha, lembrei-me de ti" ou...

P.1C: Pois. É isso.

P.3C: Pois.

P.2C: Exatamente.

(P.2C refere, também, as mensagens de "parabéns")

P.2C: Só o facto de se lembrarem, eh pah, já é sinal que, que há ali alguma coisa, *man*. Senão não se lembravam.

P.4C: Uhm...às vezes não é assim.

P.2C: É, é! Senão não se lembravam. Às vezes é preciso os outros dizerem...

(P.4C aborda a questão das redes sociais)

P.2C: Ah, mas isso das redes sociais, pra mim, é uma tanga.

(os outros elementos do grupo concordam)

inv.: Acho que não vale a pena entrarmos por aí, não é?

(o grupo concorda, a rir)

(a discussão sobre a validade da amizade no tecido das redes sociais continua, P.3C aborda o facto de haver uma identidade não verdadeira que é apresentada nas redes sociais e P.1C exemplifica com situações reais de "dependência" de uma rede social e de identidade falsa)

P.3C: Ao menos a gente olhar as pessoas nos olhos, acho eu, vê um bocado as intenções das pessoas. Acho eu.

inv.: Sim. É muito, é completamente diferente! Até porque temos a impressão do outro, não é?

P.3C: Tão não é!

P.1C: É diferente.

inv.: Uma coisa é lermos um texto, outra coisa é termos a impressão das emoções do outro, do lado de lá.

(P.3C e P.1C expressam-se afirmativamente e P.1C refere que a "webcam" permite uma maior aproximação, embora os elementos entrevistados, de seguida, contraponham o seu ponto de vista, dizendo que não é o mesmo do que ser cara-a-cara; P.2C aborda a escrita da carta como meio de comunicação importante, cujo uso se está a perder, mas os elementos do grupo referem que a presença física é igualmente diferente; discute-se as vantagens das redes sociais, em casos de grandes distâncias físicas entre familiares e/ou amigos)

P.2C: Tá-se a perder o contacto humano.

inv. (a rir): E tamos a perder o fio à conversa, também.

(os elementos do grupo concordam, a rir)

inv.: Tão, de quem é que depende a amizade já, já... Acaba por ser, democraticamente, é mais, é mais recíproco. Mas, mas aqui P.2C também mantém (P.2C: Sim.) a coisa de dar o primeiro passo, não é? E de quem é que depende o sucesso quando se tá, quando se tá a trabalhar? Pra se ser um bom trabalhador?

P.1C: Depende de nós, porque, se trabalharmos bem e se quisermos, e se quisermos - pah, parece que tá sempre aqui uma pessoa atrás de mim; não sei se é de tar com o... É desta merda (ri, e P.3C também). Não, não, olha, ou é...fogo. Uhhmm, e acho que parte de nós! Porque, olha, ontem tive a ouvir aquela gaja, a Tina Penicheiro, a dizer "Fodace, eu consegui ser das melhores jogadoras da NBA em feminino, mas tive que lutar pra isso!". Isto não é uma questão de coisa. É uma questão, é uma questão de: a gente quer uma coisa, depois tem que lutar por ela. Tem que trabalhar.

P.4C: Depois depende muito das, das, das condições que te dão.

(P.2C, P.1C e P.3C concordam)

P.1C: É assim, há muita gente que trabalha pra uma coisa e depois nunca a consegue ter. Ou...nunca, pronto, ao nível de um trabalho, um gajo pode ser, gostar de fazer, tipo, eletricidade. Trabalhar em eletricidade. Pode ser um grande, uhhmm, gostar de aprender e até lutar pra isso e o carago. Mas, se a pessoa que tá acima de ti, nunca te der valor pra isso, tás sempre tramado. Foi o que me aconteceu a

mim. Eu gostava e empenhei-me e o caralho. Só que o meu chefe, a pessoa que mandava em mim, por uma questão de dinheiro, fez-me assim "Chau. Até amanhã.". Pronto.

inv.: Parte de nós, mas depois, também...

P.3C: Dos outros, também! E dos outros, com quem a gente trabalha.

P.1C: Também é preciso ter sorte. Não é só lutar, mas pronto. Mas o principal é um gajo fazer por isso, fazer por isso.

P.3C: Da equipe, de toda a gente que tá à nossa volta.

P.1C: Porque, se tu souberes que tens capacidades, se não for num lado, é noutro.

P.3C: Sim!

P.1C: Não é?

P.4C: Uhm, pois.

P.1C (a rir): Agora, se souberes que não tens capacidades, nem num lado nem noutro.

P.2C: Se tu tiveres numa empresa que te dá valor, que te dá aquilo que tu precisas, que te incentiva, que te manda pa cursos, que te manda não sei quantos, melhor é a pessoa que trabalha assim. Agora, parte, grande parte, é, tem que ser nós! Mas tem que haver daquele lado, senão tamos tramados.

P.2C: Eu acho que é, é assim: uns 80% de nós, o resto da empresa.

inv.: 80% de nós?

P.2C: Yah. Eu acho que sim.

P.3C: Não! 80% é muito.

P.2C: Sim...

inv.: Mas depende mais ou menos?

P.3C: Depende mais de nós. Mas...

P.2C: Eu é 80, 20.

P.3C: Mas tem que, também, o, as pessoas que tão à nossa volta: o grupo de trabalho ou...tudo.

inv.: Chega sempre ao lado de lá.

P.1C: É lógico. Só eu, também dependo dos outros.

P.3C: Claro.

P.1C: Tão, se tu vais a trabalhar pa um patrão, se o patrão não te quiser lá, tu podes ser o melhor trabalhador do mundo. Se ele não te quiser lá, se ele não for com a tua cara, não tens hipóteses. Até podes ser o melhor trabalhador do mundo. Agora, desde que a outra pessoa não queira, a pessoa que manda não te queira lá, tão, não tens hipótese.

inv.: Sim, exatamente.

P.1C: Tão não é? Por isso é que este país tá assim! Porque as pessoas que tão à frente das coisas, não tão lá por competência. Tão lá porque são amigas ou porque são da família.

P.3C: É o fator "C".

P.1C: Nem, nem percebem nada do assunto.

inv.: Sim, exato. Mas, aí, secalhar não são bons trabalhadores, não é?

P.1C: É o que eu tou a dizer!

(alguns elementos e o inv. falam ao mesmo tempo)

P.1C: As pessoas não tão no, no, no, não tão, às vezes, no, pronto, nos trabalhos por competência própria. Tão lá porque são amigos ou da família dos donos das empresas. Ou, ou dos gajos que mandam.

inv.: É o que tavamos a falar também há pouco, não é? Que decisões é que podem tomar agora pra sentir que controlam a vossa vida?

P.2C: Ui! Hoje em dia há tantas.

inv.: Ou melhor, que chegam, que podem chegar até onde querem?

P.1C: Pra já é não depender de nada (referindo-se ao tratamento)

P.3C: Sim, eu também.

P.1C: Não tar dependente de nada.

inv.: Sim.

P.1C: Pra...

P.2C: O quê?

P.3C: Pa viver! (P.3C ri)

P.1C: Pa viver. (P.1C ri, mais recatadamente que P.3C)

inv.: Que decisões é que podes tomar, cada um de vocês, decisões práticas, pra sentir, sentires que podes chegar aonde, aonde queres?

P.2C: Pra já, sabermos as nossas capacidades. É um princípio. Sabermos as nossas qualidades. Depois é força de vontade! Depois é as oportunidades aparecerem. Depois é (P.3C: Controlarmos primeiro a nossa vida.)

inv.: Mas que decisões práticas?

P.2C: Decisões práticas?

inv.: Podes ter tu, agora? Podes fazer, fazer tu agora?

P.2C: Contar a minha vida.

P.4C: "Não quero mudar a minha vida".

P.2C: Não!

P.3C (a rir): Não quer mudar.

P.2C: Pah, pra já é aquilo que eu disse: força de vontade! Acho que pra mim é, era meio caminho andado. Se eu tivesse mais força de vontade.

inv.: Por exemplo o curso.

P.2C: Sim.

inv.: De Multimédia.

P.2C: Sim, como outras coisas.

inv.: Isso já é uma possível decisão.

P.2C: Uma das coisas, por exemplo, eu começo muita coisa e fica tudo a meio, quase.

(P.3C ri)

P.2C: Sempre! Eu acho que o começar-acabar, pra mim, era essencial. Mas pa lá chegar vejo-me à rasca.

P.3C: A gente pa atingir o objetivo tem que começar e acabar.

P.4C: E sacrificarmos, às vezes, alguns valores. Agora, ele começa e depois falta-lhe (dirigindo-se a P.2C) (?) Um gajo cumpre a meta de fazer alguma coisa, por muito que nos custe, temos, temos que ir até ao final.

inv.: As tuas metas, agora, são?

P.4C: É o curso. É os cursos e, depois, no final do curso, que já não tenho subsídio de desemprego, se cá ficar, fico, se não ficar... Mas, também tinha uma vida! E ele sabe-a, monótona: de casa até aqui, das duas às quatro, quatro e tal, quatro. Pronto. E eu assim "Pah, tenho de mudar isto!", porque depois começa-se a entrar numa rotina, já é aquilo sempre.

(P.2C introduz a influência social nas decisões pessoais)

P.2C: Agora, também a sociedade também diz que dá e também não, não estou a ver nada!

(P.3C e P.4C contrapõem com a força pessoal)

inv.: Nós tomamos as nossas decisões, também, pessoais.

(P.2C explica o que disse anteriormente, abordando um exemplo que aconteceu consigo, relativamente a um trabalho que não conseguiu concretizar numa loja da cidade)

P.2C: Tem que haver parte, também dos outros, pelo menos 3%, em que dê oportunidade, porque senão tu não vais a lado nenhum. Não é? Isto, eu estou a falar no aspeto e, sim senhor, eu tenho sonhos, tenho coisas, às vezes não o faço, porque não tenho, como é que hei de dizer, autoestima suficiente pra me, pra me fazer mexer. Mas, depois, também, há estas experiências que uma pessoa vive ou ouve através dos outros, também manda as pessoas abaixo, quer dizer!

inv.: A nossa experiência também se constrói.

P.3C: Tão não é? Se a gente se vai abaixo com qualquer coisa, também...

P.2C: Não, eu estou a dizer, eu estou a dizer: por mais sonhos que tu tenhas, por mais cursos, se não houver também a, da outra parte, portas abertas, tu podes ter os sonhos que tu quiseres, porque não...

P.4C: Pronto. Mas esta porta pode estar fechada e a outra também, e a do lado estar aberta. (P.3C concorda) Agora, não podes, não podes é desistir logo quando eu te digo "Eh pah, não dá.". Olha, prontos, não dá não dá, não é? Eu acho que temos que insistir!

P.2C: Uma pessoa, tem que haver, eu falo por, tem que haver do outro lado. Hoje em dia veio, veio, não vamos a falar nisso. A mim, a mim, hoje em dia, porque mais que eu não queira ou não, eu ando com uma tabuleta na cabeça a dizer que sou toxicod dependente ou ex-toxicod dependente!

(P.3C contrapõe as palavras de P.2C e conta a sua experiência de trabalho, relativamente oposta em relação à de P.2C)

P.2C: E até posso ter capacidades! E... Mas, como me viram aí, e secalhar estou a fazer ao, ao (P.4C interrompe P.2C e diz que é necessário a P.2C provar que os estereótipos são errados)

P.2C: Pa demorar quanto tempo? 50 anos?

P.4C: Não interessa!

P.2C: Oh pah, porra.

P.4C: É o que for.

P.2C: Não, tão assim não.

(P.3C, P.4C e P.2C discutem ao mesmo tempo, tornando as expressões pouco perceptíveis)

(P.4C fala sobre a sua experiência de trabalho ou formação)

P.4C: E as pessoas, algumas, olham ainda como coiso. Pah, mas é, pah, pa gente (os elementos do grupo falam entre si ao mesmo tempo)

P.2C: Ouve lá, eu estou-me a borrfifar, entre aspas. Já não me afetam como afetavam! Mas tou a falar da minha experiência, por mais que às vezes uma pessoa queira, é-lhe fechada as portas constantemente...neste pequeno mundo! Por exemplo, eu gosto muito da Covilhã.

P.1C: Como é uma cidade pequena, é verdade.

(P.1C aborda o rótulo fácil nestes meios mais pequenos)

P.2C: Não é que eu tenha feito mal à pessoa. Ou feito mal no café. É: viram-me aqui, supõe logo que eu sou má pessoa. Eh pah! E isso, pra mim, irrita-me! Já não me irrita como antigamente, mas ainda me, me mexe cá... Outra experiência: fui à (?). Que eu acho que foi a primeira vez que fui tratar disso e nunca mais me voltam a fazer. Quando lá cheguei, a pergunta que ele me disse era em brasileiro, que eu até não sabia o que é que era (?). "Ah! Oh, você toma (?)" e eu "Quê?!". E eu perguntei-lhes, "Não tou a perceber". "Você consome droga?". E era preciso tanta, eu cá pra mim "É tanta coisa pra me dizer isso? (...)" Mandou-me mostrar os braços...o patrão! Pa ver se eu tinha picadelas.

P.3C: Mas isso, isso já tava...

P.2C: Isso é... Uh, que, eh pah, eu até fiquei abismado quando ele me diz "Mostre-me lá os braços.". "Quê?!". "Mas tenho que me andar a mostrar aqui todo, coisa...". É estas pequenas coisas que, pessoas que não passaram por isso, não...passa ao lado. E a mim irrita-me, pah! É a primeira coisa que nos pedem é logo isso. Não é se, se és bom funcionário, se, eh pah, é a primeira coisa - trau. Pah, isso a mim irrita-me. E tenho que andar a pagar uma coisa (P.4C intervém, fala sobre a sua experiência, ao mesmo tempo que P.2C)

P.4C: Eu tenho fama de ser o homem da "Indiana" ou o homem da suposta Ana, pronto não sei. Eh pah, e isso tenho fama, porque eu pedi o divórcio a correr, porque, porque eu era isto ou aquilo. Agora, cabe-me é a mim estar lá e provar às pessoas que realmente (P.1C e P.3C apoiam e repetem veementemente o que P.4C diz)

inv.: E secalhar, e secalhar até aceitar essas pessoas, porque secalhar também não sabem lidar muito bem. Por exemplo, no caso de P.2C.

P.3C: Ele já sabia que eu era toxicodependente e nunca me...porque eu mostrei que não, não, não era aquilo que diziam, não é? Era boa trabalhadora. Ela, o que eu fazia lá para fora, é, pra ela não era problema, não é? Agora, desde que eu tivesse no trabalho, cumprisse com o meu...coiso, mai nada! Ela sabia. Nunca me, nunca fui discriminada, nem por ela, nem por colega nenhuma.

(os elementos do grupo estiveram, sensivelmente, cinco minutos a conversar sobre o estigma social do "toxicodependente", do que o toxicodependente é e não é, assim como de outros "doentes", como as pessoas alcoólicas, que, por vezes, produzem danos sociais mais extensos e intensos do que os toxicodependentes; este trecho não é aqui exposto pela razão de não incluir, ao longo da discussão, respostas concretas à questão colocada pelo inv.)

(a conclusão do debate que se gerou sobre o assunto supracitado leva a considerar que cada pessoa toxicodependente é que tem de mostrar a mudança pessoal, mostrar o crescimento pessoal aos outros, em último à sociedade, para que esta possa, no mesmo ritmo, mudar a perspetiva, ainda retrógrada, acerca da pessoa com problemas de toxicodependência, e evoluir para uma visão social mais humanista da pessoa, não só nos gabinetes técnicos)

inv.: Vamos à última questão?

P.2C: Vamos.

inv.: Tão (P.3C: Tá frio, porra.)

P.2C: Pa ir pa casa.

inv.: Que é que podem fazer pela vida de alguém, que é que podem fazer pela vida de um amigo ou assim, pro, pro bem-estar dele, pra ele que seja, pra que ele seja mais feliz? Um amigo ou família.

P.2C: Pah, incentivar!

inv.: Decisões práticas! Tou a dizer, tou a falar em decisões práticas.

P.1C: Ajudá-lo. Não é, agora, também nós ficarmos mal pa tarmos a ajudar os outros. Mas, se a gente ficar um bocado menos bem, pa ajudar o outro, que tá mai mal, que tá mai mal do que nós, eh pah, se não nos, se não nos pesar mal a nós... Agora, se não tiver, se não ficarmos tão bem que aquilo, que a parte que o, o que vamos ajudar, eh pah, desde que a gente não fique mal, não é?

P.4C: Depende muito da ajuda que ele queira.

P.3C: Ajudar a minha filha, os meus netos.

P.1C: Seja psicológico, seja material...

(os elementos do grupo falam ao mesmo tempo)

P.1C: Um gajo tá depressivo, está mal de cabeça e o carago, se lhe deres uma nota de €50, pra ele é igual: fica depressivo. Tão não é? Agora, se o ajudares, falares com ele "Eh pah, as coisas não são bem assim. Eu apoio-te, eu ajudo-te naquilo que precisares. Se precisares de ir comigo a falar com um psicólogo, eu levo-te lá.". Porque há pessoas, quando tão perdidas, não sabem pa que lado se hão de virar. Não pensam em nada, nem pensam sequer. E é nesse momento que um gajo tem que agarrar nessas pessoas, que andam à deriva, e dizer-lhe assim "Não. Tu tens, podes ter um caminho, podes ter um rumo. Tens é que o encontrar.". Agora, olha, por exemplo, o P., um exemplo, tamos aqui a gravar isso, não tamos a falar em nomes, mas pronto. Mas é assim. Esse gajo, se não aparecer ninguém, se não aparecer ninguém que lhe diga assim "Tu tens aqui um, uma possibilidade de ter um novo rumo" e não

sei quê, ele nunca mais sai daquele buraco. Nunca mais sai daquele buraco. Anda aí a dormir pela rua. Se ele não tiver ninguém que pegue nele e diga assim "Olha, pra já tens aqui um sítio pa ficar. Onde possas comer e dormir até orientar, pores a cabeça em ordem".

P.4C: E ele quer?

P.1C: Tão, anda aí a dormir na rua!

P.4C: Ah! Mas isso é com ele. Não é?

P.3C: Há pessoas que não querem ajuda.

P.1C: Quantas pessoas é que não hão de dormir na rua e que vão lá os gajos "Eh pah, temos ali uma cama...lavadinha, isto e aquilo!", e não querem?

P.4C: Claro!

P.1C: "Oh, mas eu não quero sair daqui!" e andam anos e anos ali "Eh pah, ainda não tomaste a decisão? Bla bla". Eu, no outro dia, vi uma reportagem, os gajos mesmo a dizer! E agora é assim: nós vivemos num país em que o, o Estado, o governo não apoia os pobres, meu. Tão-se a cagar pra isso! Agora, por exemplo, se formos à Holanda - eu ontem vi uma reportagem - se formos à Holanda, os gajos, os assistentes sociais a dizerem à prostituta "A gente paga-te as contas todas pa tu saires da, desta vida.", tás a ver? Pagavam as contas todas pa ela, porque o argumento dela era "Ai, tenho as coisas pa pagar. E tenho que andar nesta vida". Tão os gajos chegaram lá e disseram "Atão a gente paga-te tudo! Tu só tens que deixar esta vida.". Agora, se tivéssemos uma Segurança Social ou assim, havia muitas pessoas que não andavam na miséria em que andam, não é?

inv.: E decisões práticas? Que decisões vocês podem tomar agora?

(P.4C começa a falar do seu filho)

P.4C: Eu sei que ele é um complexado pelo corpo. Que ele não, não vai a uma piscina, não ri, não vai à praia. E, se não for eu, que não tenho tempo, neste momento... Mas como ele me disse que ia ao ginásio "Ó pai, eu vou! Ó pai, eu vou!", tenho que arranjar forma, mesmo não tendo tempo, de o levar. Sei que ele que gosta e que quer e, claro, não é? Ele não, tá ali agarrado todo o dia, toda uma noite, e o que está ao lado é o que vem: é bolachas, é bolos... E isso é um dos principais meus objetivos é esse. Já tentei "Queres vir?", não quer, "Queres sair de casa?", não quer.

P.2C: Fazer ginástica (P.4C: Não, não é isso! Tu vir-te a convidar, tu vir-te a convidar pa saires, não quer dizer que vás pa borracheira ou pó ginásio.)

P.1C: É lógico.

P.4C: É conviver com as pessoas. Socializar.

P.1C: Sim, yah.

P.4C: Que...

P.2C: Poh, mas há pessoas que gostam de socializar; há outras que gostam de estar em casa.

P.1C: Atão...tá bem.

P.4C: Mas também podes tar em casa, a meteres-te com uns e outros, falas. Uhm.

P.2C: Eu, o meu vício é Facebook. É a merda dos jogos, é!

P.1C: Eu não era capaz, eu não era capaz de passar tanto tempo nessa merda!

P.4C: É o caso de tar com as pessoas, e de falar e conhecer... Não quer!

P.2C: Mas a mim, pa me fazerem sair, tenho que ir pa um sítio que nunca tive. E que a conversa me cative. Não é pa um sítio em que a conversa é sempre de chacha. É uma das coisas que não me faz sair de casa! Por isso te estou a dizer. Eu, pa ir pa um sítio, pa falar alguma coisa, se for ao, aos sítios que me cativem, vale a pena a preocupação. Agora, pa tarmos a beber um cafézinho, ver passar o Joaquim, ver passar a Antónia, com umas conversas de caganitas, isso pra mim não me atrai absolutamente nada. Isso de um gajo tar em casa, eu gosto de tar em casa.

(P.1C e P.4C abordam P.2C no mesmo sentido do que vem sendo escrito, mas P.2C fala em atividades que o fazem sentir melhor)

inv.: Que podes fazer tu por alguém, agora?

P.2C: Por alguém? Pelo meu sobrinho. Por mim, pra já! Pra mim é pra mim. Que eu preciso de (?). A mim próprio. Depois é o meu sobrinho. Ajudá-lo a crescer, sei lá. Posso até nem, nem ter, como é que eu hei de dizer, grandes capacidades, como modelo, atenção! Mas ajudá-lo, noutras etapas da vida dele, sei lá. Ele também anda forte, incentivá-lo muita vez pa ele não comer! Pa comer saudável. Pa comer isto... É a minha razão, agora. E a minha mãe! Há muitas razões!...

inv.: Sim, esta é a última pergunta. Diz-me só: decisões, por alguém, que podes fazer, por alguém?

P.1C: Oh, olha, se tiver que o matar; se o tiver que salvar, salvo. Depende da circunstância.

(P.3C ri)

P.1C: Tão não é? Há gajos que tenho vontade de os matar, tão... Mas olha.

(inv. ri)

P.1C: O Passos Coelho era logo o primeiro. E o ministro das finanças.

P.3C (que parece falar também por P.1C): Ajudarmos os nossos netos, é isso.

P.4C: Pois, não é? Tão!...

P.1C: Yah.

P.3C: A ter uma vida melhor, se possível.

## Anexo S

### Resultados e contextualização da análise de conteúdo das entrevistas

As categorias que foram emergindo da (re)leitura e (re)interpretação de cada uma das quatro entrevistas grupais foram: *consciência de si e do contexto sociopolítico, postura pró-ativa, controlo pessoal e participação ativa*. Categorias que, revendo o exposto no estado da arte, estão conectadas entre si. Interessa esclarecer que: (1) P.xE ou C significa que o participante - P. - recebe o número x conforme a ordem de exposição da primeira ideia e pertence ao grupo experimental - E - ou ao grupo de controlo - C -; (2) “inv.” refere-se ao investigador/entrevistador; (3) a categoria *consciência de si e do contexto sociopolítico* agrega cinco subcategorias: competências intrapessoais, competências interpessoais, competências profissionais, outras competências, consciência sociopolítica; e (4) a subcategoria *outras competências* diz respeito a aptidões não incluídas no Q.C.I.I.P., tais como aptidões técnicas específicas, assiduidade, cumprimento das responsabilidades, entre outras.

A formulação da primeira categoria, *consciência de si e do contexto sociopolítico*, resultou da análise da capacidade de os elementos de ambos os grupos expressarem o seu conhecimento acerca das competências de vida que promovem a autonomia e das condicionantes sociopolíticas que afetam diariamente a adaptação ao contexto onde os elementos vivem.

Sobre as características da “maneira de ser” que os participantes do grupo experimental consideraram importantes para ser bem-sucedido ao nível da relação com os outros, a resposta, pré-formação, associa as competências interpessoais a outras subcategorias:

“P.2E: *Compreensão, por exemplo.*

P.4E: *Saber ouvir...uhhh, respeito...*

P.3E: *Respeito.*

inv.: *Depois é o tal lado económico mas também há...*

P.5E: *Tudo, tudo. Tem a ver com tudo: o lado económico, o lado...psicológico...que mexe, mexe uma coisa com a outra.*

inv.: *Sim, claro.*

P.2E: *Em termos de amizade...*

P.5E: *Se não tamos bem connosco, não tamos bem c’os, c’os nossos amigos.”*

Se há referência à assertividade e à empatia, enquanto competências interpessoais valorizadas, o facto de se possuir maior capacidade financeira influencia a vivência das relações (embora não seja uma competência, está incluída na subcategoria *outras competências*, visto não ser tão significativa que justifique a criação de uma nova categoria). Há, ainda, referência às competências intrapessoais (para o bem-estar individual) como determinantes de um relacionamento são com os outros.

Por sua vez, quando questionados acerca da “maneira de ser” para alcançar o sucesso profissional, os elementos do grupo de controlo, no decurso do primeiro grupo focal, respondem:

“inv.: *Pronto, e em termos profissionais? Que maneira de ser é que vocês acham que* (P.1C: *Entreajuda, honestidade, entreajuda, confiança*)

P.3C: *Colaboração.*

P.1C: *Colaboração.*

P.4C: *Saber, saber ouvir as ideias dos outros.*

P.3C: *Pois.*

P.1C: *Ya.”*

Para além das competências interpessoais serem incluídas no bom desempenho profissional - suporte social, assertividade e empatia -, P.3C refere a cooperação (“*colaboração*”), competência profissional não expressa por qualquer membro do grupo experimental, no mesmo momento de recolha.

Um exemplo de consciência sociopolítica, nomeadamente acerca do estigma que certas instituições sociais impõem à pessoa com toxicod dependência, pode ser lido na transcrição da entrevista ao grupo de controlo realizada no segundo momento de colheita. P.2C aborda a sua experiência de trabalho e procura de emprego, marcada pelo rótulo da toxicod dependência:

“P.2C: *Uma pessoa, tem que haver, eu falo por, tem que haver do outro lado [da inclusão que as entidades empregadoras devem realizar]. Hoje em dia veio, veio, não vamos a falar nisso. A mim, a mim, hoje em dia, porque mais que eu não queira ou não, eu ando com uma tabuleta na cabeça a dizer que sou toxicod dependente ou ex-toxicod dependente!”*

No que concerne à categoria *postura pró-ativa*, a sua extração baseou-se no discurso que aponta para o empreendimento individual, especialmente em prol de si próprio e não da comunidade. Tem-se o exemplo dos elementos do grupo experimental, aquando do primeiro grupo focal:

“inv.: *E agora, em termos profissionais, de quem é que depende o sucesso?*

P.4E: *Em termos profissionais, eh pah, depende de nós.*

P.5E: *Depende de nós e depende (P.4E: *Das nossas capacidades. Do valor, do valor da, da) da entidade empregadora. (P.4E: *daquilo que somos valorizados no trabalho. Se a pessoa nos dá valor ao trabalho, se não...*) Exatamente.”**

De realçar que as transcrições colocadas entre parênteses são interrupções do discurso de outrem, retomadas mais à frente, quando o participante que interrompeu termina a sua apreciação. Para além disso, convém acrescentar que foi construída outra categoria, embora não adicionada aos resultados finais, que permite desvendar o lado antagónico da pró-atividade: a motivação extrínseca e/ou amotivação - conceito supracitado que evoca escolhas pouco ou não reguladas pela própria pessoa e, como tal, não autónomas, i.e., não autodeterminadas. Tal associação é feita com base em autores como Gagne e Deci (2005) e Gagne et al. (2000) que encontram correlação entre comportamentos pró-ativos e regulação pessoal da ação aliada à motivação intrínseca (Stone et al., 2008). Esta informação possibilita uma contextualização mais minuciosa dos resultados obtidos, logo uma discussão mais crítica.

Sobre o *controlo pessoal*, contou-se o número de respostas que apresentam decisões pessoais precisas e claramente definidas pelos participantes. Assim, tem-se um excerto da primeira entrevista ao grupo de controlo:

“inv.: *Que decisões podem tomar para sentir que controlam a vossa vida, agora?*

P.3C: *Eu? Para já, é deixar a metadona (ri).*

P.4C: *Esse campo, já me tou (P.4C e P.3C concordam em que é um tema difícil)*

inv.: *Sentem que controlam, não necessariamente ligado, ligado a esta, a esta condição. Mas que controlam as vossas próprias decisões e vão aonde querem... Mais nesse, é mais nesse sentido.*

(...)

P.2C: *Eu estou estagnado.*

inv.: *Sim. Mas, então, que decisões é que podes tomar (P.5C: Nenhumas.) pra sentires (impercetível)*

P.2C: *Ser mais, como é que eu hei de dizer, a palavra de há bocado de (P.3C: Autossuficiente.) Tenho, eu tenho, eu tenho...”*

No exemplo dado pode perceber-se que P.3C expressa uma decisão pessoal objetiva, ao passo que a ressonância do discurso de P.5C parece demonstrar sinais de amotivação. O discurso de P.2C, por seu turno, transparece dificuldades em exercer uma escolha pessoal, ao invés de extrinsecamente motivada, dificuldade, de resto, evidenciada ao longo das duas entrevistas.

Quanto à *participação ativa*, privilegiou-se o discurso que sugere uma escolha objetiva que potencie o bem-estar de outro significativo para o respondente. Senão veja-se o excerto retirado da entrevista pós-formação com o grupo experimental:

“P.2E: *Que é que eu posso fazer para o bem-estar dos outros? Pah, dar o meu melhor. Que nunca dei. O meu melhor a ajudar as pessoas. No meu, naquilo que eu posso. E sei que a quem hei de ajudar. Sei as pessoas que hei de ajudar. Porque nunca ajudei, sempre as tratei mal. É uma realidade, oh Zé. E quero-as ajudar e, e ao ajudá-las é tirar o curso. O curso que vou começar agora, tás-me a compreender?”*