

ANA MAFALDA CARVALHO SILVA

**BIBLIOTERAPIA APLICADA EM CONTEXTO DE
SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO DE CASO**

Orientadora: Professora Doutora Gisélia Felício

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

ECATI – Departamento de Ciências da Comunicação

Lisboa

2014

ANA MAFALDA CARVALHO SILVA

**BIBLIOTERAPIA APLICADA EM CONTEXTO DE
SAÚDE MENTAL: UM ESTUDO DE CASO**

Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Ciências Documentais no Curso de Mestrado em Ciências Documentais, Variante de Bibliotecas, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientadora: Professora Doutora Gisélia Felício

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
ECATI – Departamento de Ciências da Comunicação**

**Lisboa
2014**

Epígrafe

Seja qual for a forma como os leitores fazem seu um livro, o resultado é que esse livro e o leitor se tornam um só. O mundo que o livro é, devora-o o leitor, que é uma letra no texto do mundo; assim se cria uma metáfora circular para o carácter interminável da leitura. Nós somos aquilo que lemos. O processo através do qual o círculo se completa não é, como defendeu Whitman, apenas intelectual; lemos intelectualmente a um nível superficial, apreendendo certos sentidos e conscientes de certos factos, mas, ao mesmo tempo, invisível e inconscientemente, o texto e o leitor entrelaçam-se, criando novos níveis de sentido, de forma que, de cada vez que extraímos alguma coisa do texto ao ingeri-lo, nasce simultaneamente algo nele que ainda não apreendemos.

Alberto Manguel

(In: Uma História da Leitura, 1996)

Dedicatória

Dedico este trabalho a Deus, aos meus pais e à minha família.

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais e restante família pelo apoio incondicional que sempre me prestaram.

Agradeço também à Professora Doutora Gisélia Felício pela sua incansável paciência e à equipa da Biblioteca Victor de Sá.

Estou reconhecida também à equipa do UCCPO e da BDDO por me permitirem realizar este estudo nas suas instalações e à colaboração dos utentes da Área de Dia, a quem também presto um especial agradecimento.

Agradeço a Deus que, sem a Sua ajuda, nada disto seria possível.

Resumo

Esta dissertação versa sobre a aplicação da Biblioterapia em contexto de Saúde Mental, nomeadamente a um grupo de pessoas adultas com necessidades psicossociais, com idades entre os 21 e os 49 anos, frequentadoras da valência da Área de Dia, do UCCPO do CHPL. Foram ministradas seis sessões, com temáticas várias para cada uma, com leitura de um texto previamente escolhido pela Orientadora e atividades versando sobre o mesmo tema da sessão. Verificou-se que os participantes tinham muita necessidade de falar dos seus problemas, e que quando o texto da sessão era mais reflexivo e era acompanhado de música, os participantes contribuíam mais (4ª sessão), o que significa que os textos reflexivos e a música podem ser uma boa ajuda para desencadear discussões acerca dos problemas pessoais dos utentes. Verificou-se também que se deve ter bastante cuidado a escolher os textos para cada sessão de Biblioterapia, e se deve sempre atender à sensibilidade dos participantes, para o bom sucesso da sessão (sessão 2). Os participantes também se projetaram nos textos lidos e comentários escritos, sendo possível saber um pouco mais de cada um deles através das suas contribuições baseadas nos textos e temas das atividades escritas. A avaliação dos participantes das sessões foi muito positiva. Estamos convictas que a Biblioterapia poderá ser aplicada futuramente no UCCPO, e que poderá ser bastante benéfica no tratamento e reabilitação dos utentes da mesma unidade.

Palavras-chave: Biblioterapia; Saúde Mental; Reabilitação Psicossocial

Abstract

This Dissertation is about applying Bibliotherapy in a Mental Health context, to a group of adult people with psychosocial needs, with ages comprised between 21 and 49, who attend the service “Área de Dia”, of UCCPO of CHPL. Six sessions have taken place, each one with a different thematic. The Menthor had previously chosen a text accordingly with the thematic of the session. It was observed that the participants felt the need of opening their hearts concerning their personal problems. Whenever the text revealed to be more profound, and accomplished of music, the participants were likelier to talk about them in a more involved manner (4th session). This implies that profound texts and music may be a good help to develop debates centered on personal issues of the patients. It was also remarkable that one must be careful in choosing the texts for each session of Bibliotherapy. The sensitiveness of the participants mustn't ever be overlooked, in order to achieve success during the session (session 2). It was visible that there was a great projection of each participant into the texts and into their written commentaries. Thus, it was possible to know a bit more about them through their oral and written products. The reaction of the participants to the sessions was quite positive. We believe that Bibliotherapy may be applied in the future in the UCCPO, since it clearly is a benefit on the patients treatment and rehabilitation.

Keywords: Bibliotherapy, Mental Health, Psychosocial Rehabilitation

Abreviaturas, siglas e símbolos

AVD – Atividades de Vida Diária

BDDO – Biblioteca Dom Dinis de Odivelas

BDI – Beck Inventory Depression (Inventário de Depressão de Beck)

CE – Comunidade Europeia

CHPL – Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa

CRINABEL – Cooperativa de Solidariedade Social e de Ensino Especial

DMG – Doentes Mentais Graves

DSM-IV – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais IV)

DSM-IV-TR – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV – Text Review (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais IV, Texto Revisto)

GB – Affective Group Bibliotherapy (Biblioterapia afetiva de Grupo)

GT – Affective Group Therapy (Terapia afetiva de Grupo)

MCD – Memória de Curta Duração

OMS – Organização Mundial de Saúde

RCAAP – Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal

RS – Rio Grande do Sul

SLSM – Serviços Locais de Saúde Mental

SRSM – Serviços Regionais de Saúde Mental

UCCPO – Unidade Comunitária dos Cuidados Psiquiátricos de Odivelas

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Índice

Introdução.....	13
Capítulo I - Fundamentação Teórica.....	20
1.1. A Leitura	21
1.2. A Doença Mental	24
1.2.1. Algumas perturbações mentais	25
1.2.2. Causas das perturbações mentais	28
1.2.3. Tratamento das Perturbações mentais.....	30
1.2.4. Reabilitação psicossocial	31
1.2.5. Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016	32
1.3. Biblioterapia aplicada ao tratamento de perturbações mentais	40
1.3.1. O que é a Biblioterapia?.....	45
1.3.2. Percurso histórico da Biblioterapia	48
1.3.3. Biblioterapia e Biblioteconomia	50
1.3.4. Biblioterapia e Psicologia.....	51
1.3.5. Tipos de Biblioterapia	52

Capítulo II - Estudo de Caso	55
2.1. Metodologia de investigação e procedimentos tomados para a realização das sessões com os participantes da Área de Dia	56
2.2. Caraterização da instituição UCCPO	58
2.3. Caraterização da valência da Área de Dia.....	59
2.4. Caraterização dos participantes	60
2.5. Sessões de Trabalho/Análise	66
2.5.1. Sessão 1 (26/06/2013)	66
2.5.1.1. Planeamento da sessão 1.....	66
2.5.1.2. Grelhas de observação da sessão 1 e sua explicação.....	68
2.5.1.3. Relatório da sessão 1.....	76
2.5.1.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 1.....	79
2.5.2. Sessão 2 (04/07/2013)	87
2.5.2.1. Planeamento da sessão 2.....	87
2.5.2.2. Grelhas de observação da sessão 2 e sua explicação.....	89
2.5.2.3. Relatório da sessão 2.....	95
2.5.2.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 2.....	99
2.5.3. Sessão 3 (11/07/2013)	106

2.5.3.1. Planeamento da sessão 3.....	106
2.5.3.2. Grelhas de observação da sessão 3 e sua explicação.....	108
2.5.3.3. Relatório da sessão 3.....	114
2.5.3.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 3.....	117
2.5.4. Sessão 4 (17/07/2013)	124
2.5.4.1. Planeamento da sessão 4.....	124
2.5.4.2. Grelhas de observação da sessão 4 e sua explicação.....	126
2.5.4.3. Relatório da sessão 4.....	132
2.5.4.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 4.....	135
2.5.5. Sessão 5 (23/07/2013)	141
2.5.5.1. Planeamento da sessão 5.....	141
2.5.5.2. Grelhas de observação da sessão 5 e sua explicação.....	143
2.5.5.3. Relatório da sessão 5.....	149
2.5.5.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 5.....	152
2.5.6. Sessão 6 (25/07/2013)	159

2.5.6.1. Planeamento da sessão 6.....	159
2.5.6.2. Grelhas de observação da sessão 6 e sua explicação.....	160
2.5.6.3. Relatório da sessão 6.....	166
2.5.6.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 6.....	169
2.6. Análise global dos dados recolhidos	175
2.7. Avaliação global das sessões por parte dos participantes	181
2.8. Proposta de Trabalho de aplicação futura da Biblioterapia no UCCPO	185
Conclusão	186
Bibliografia	187
Apêndices	i
Apêndice I	ii
Apêndice II.....	iii
Apêndice III	iv
Apêndice IV	v
Apêndice V	vi
Apêndice VI	vii
Apêndice VII.....	viii

Índice de Quadros e Figuras

Quadro 1.....	p. 37
Figura 1.....	p. 50
Figura 2.....	p. 51
Quadro 2.....	p. 56
Quadro 3.....	p. 66
Quadro 4.....	p. 87
Quadro 5.....	p. 106
Quadro 6.....	p. 124
Quadro 7.....	p. 141
Quadro 8.....	p. 158
Quadro 9.....	p. 175
Quadro 10.....	p. 176
Quadro 11.....	p. 180

Introdução

O tema sobre o qual esta dissertação incide é a Biblioterapia, aplicada a uma população específica: pessoas com perturbação mental. Este estudo vai ser realizado com o objetivo de verificar os possíveis benefícios da Biblioterapia, aplicada a esta população, no contexto de Saúde Mental, ou seja, num dispositivo de reabilitação psicossocial para pessoas com problemas de Saúde Mental (que no nosso caso é o UCCPO do CHPL). A hipótese que formulamos para este estudo é a seguinte: “a Biblioterapia é um recurso útil aplicada a doentes mentais utentes do UCCPO do CHPL, que lhes traz bem-estar, benefícios, e fomenta a comunicação e partilha dos seus sentimentos e emoções”. A amostra que se utilizou foi um grupo de 7 pessoas utentes do serviço da Área de Dia do UCCPO, sem perturbação mental incapacitante, mas medicadas, cada uma para o seu problema específico.

O tema proposto (Biblioterapia aplicada em contexto de Saúde Mental: um Estudo de Caso) foi selecionado por razões que se prendem com o meu gosto por literatura e pela minha convicção no poder educativo e curativo de uma leitura criteriosamente escolhida para uma determinada necessidade. Após assistir ao seminário sobre Biblioterapia do Prof. Frank Ulrich Seiler, no curso de Mestrado em Ciências Documentais da ULHT, resolvi eleger a Biblioterapia como tema central na área das Ciências Documentais, no qual faria incidir o meu estudo. Para além disso, pela minha formação em Psicologia, resolvi desenvolver o meu estudo biblioterapêutico perto de pessoas com perturbação mental.

O estudo que vou realizar é relevante, porque pretende dar resposta à pergunta acerca da utilidade da Biblioterapia para o tratamento de doentes mentais de uma unidade de saúde específica, o UCCPO, unidade integrante do CHPL, e vai confirmar ou infirmar a questão da utilidade geral da Biblioterapia como recurso terapêutico a ser utilizado para várias populações, como pessoas com perturbação mental, ou outras.

Após esta investigação irei apresentar uma nova forma de terapia ao CHPL, que, se tiver bons resultados, talvez até possa vir a ser adotada pelo mesmo. Venho também contribuir com mais um estudo que pretende alertar para a importância da leitura, e quem sabe, para o reconhecimento do seu poder curativo e modificador.

O estudo é relevante na atualidade para o conhecimento científico em geral, e em específico para o conhecimento na área das Ciências Documentais, da Psicologia Clínica, e da Literatura, pois de momento ainda não se encontram publicados muitos estudos recentes

acerca de Biblioterapia aplicada a doentes mentais, particularmente em português, segundo pesquisas nas bases de dados ProQuest, RCAAP e OASISBR.

Por razões que se prendem com uma melhor compreensão do tema, optou-se por apresentar a revisão de literatura à medida que se ia procedendo à análise das diferentes abordagens do tema, e não de forma única na Introdução. No entanto, procedemos aqui a uma análise de alguns estudos acerca da Biblioterapia aplicada a pessoas com perturbação mental, na área da Saúde, ou referentes de uma forma genérica ao tema da Biblioterapia, como maneira de enquadrar melhor o tema.

Assim, Shechtman (2008), numa investigação pelo mesmo realizada, em que tentou perceber se existiam diferenças significativas entre a aplicação de Biblioterapia Afetiva GB, e Terapia Afetiva (GT), ou psicoterapia, a dois grupos de pacientes internados em um hospital de Israel, verificou que, quando os grupos estavam nas sessões de Biblioterapia afetiva, apresentavam uma resistência menor, não utilizavam respostas simples tão frequentemente, e eram mais exploratórios relativamente à afetividade, que nas sessões de GT.

Na fundamentação teórica deste estudo, o autor discorreu acerca da Biblioterapia afetiva. A Biblioterapia afetiva é então um tipo de Biblioterapia em que tenta existir a representação e investigação de emoções, e o desenvolver de compreensão dos próprios problemas, através da identificação com textos literários de qualidade, ricos em “sabedoria psicológica”, escolhidos metodologicamente para cada sessão, para tratar as questões específicas apresentadas pelos utentes. Este tipo de Biblioterapia baseia-se em teorias psicodinâmicas, postulando que a leitura representa uma forma indireta e protegida de lidar com os problemas em que se consegue contornar os mecanismos de defesa do indivíduo, e chegar aos sentimentos do mesmo, sem que exista um choque violento deste com a realidade. A leitura é útil para aceder aos sentimentos recalcados de uma pessoa em negação. O tratamento biblioterapêutico tem o fim último de desencadear reações catárticas no indivíduo, que levam a um maior conhecimento de si, através da identificação do mesmo com as personagens do texto.

Este autor chegou também à conclusão de que a Biblioterapia afetiva deve ser um método constituído por três elementos, que são: o cliente, o terapeuta, e a literatura.

Goldstein (1990), no seu estudo, conclui que no decorrer de uma psicoterapia com indivíduos, ou casais, é, frequentemente, necessário apoiar o mesmo processo psicoterapêutico com um suporte específico, que pode ser material de leitura. Porém, este

apoio que se introduz na psicoterapia deve ter um propósito, e deve ser representado por materiais com os quais o terapeuta se sinta completamente à-vontade.

Esta autora sublinha, como os autores anteriores, que a interação que se estabelece entre terapeuta e cliente, é muito importante, e é mais importante que o próprio material biblioterapêutico que é utilizado. Para além disso, a introdução de material de leitura consiste em uma experiência educacional para o cliente, que o enriquece, e o treina para a compreensão de conceitos. Também é importante que o leitor obtenha informações de textos escritos por pessoas que lhe sejam desconhecidas, com quem partilhe uma experiência em particular, que permite que o mesmo obtenha informações de fonte séria (pois que a experiência pela qual o leitor está a passar já foi experimentada pelo autor, o que valida melhor o conhecimento que o autor quer transmitir) e faz com que o leitor receba as informações diretamente, sem passar pelo crivo do terapeuta (que poderia querer sobrepor-se e controlar a relação entre este e o cliente, ou, pelo contrário, o cliente querer controlar a mesma relação).

Beneduzi (2004), que procura divulgar e incentivar a utilização de bibliotecas para pacientes, instaladas em hospitais, para a recuperação destes e entretenimento dos mesmos e suas famílias, diz que as bibliotecas especiais (nas quais se incluem as bibliotecas para pacientes), têm grande importância dentro do hospital, por darem um grande contributo na socialização das pessoas que as frequentam, o que acontece graças à divulgação da informação e conhecimento que está presente nos livros, e devido à Biblioterapia, que nestas bibliotecas é praticada, e que, segundo a autora, já se encontra confirmada como técnica auxiliar e curadora de pessoas acometidas de doenças várias.

Cohen (1988), no seu artigo, explica que também as enfermeiras utilizam a Biblioterapia, com o objetivo de auxiliar os doentes com os quais lidam, para os ajudar a partilhar sentimentos, e a entenderem melhor aquilo pelo que passam, além de criar um ambiente favorável à aceitação da doença. Esta autora argumenta ainda que a Biblioterapia é um método não invasivo, e que dispensa tecnologias dispendiosas.

Segundo Ahmadipour (2012) e outros, na Biblioterapia há uma relação terapêutica individual que se estabelece entre o paciente e o texto. Neste estudo foi medido o grau de depressão de 23 pacientes com o BDI, antes e depois do tratamento biblioterapêutico. O resultado mostra que, com a Biblioterapia, é possível alcançar níveis de melhoramento

bastante significativos da depressão, comparáveis aos que são obtidos com o tratamento por medicamentos, por exemplo.

No seu estudo, Caldin (2001) explica que, por os seres humanos possuírem uma “identidade dinâmica”, é possível que a leitura de textos literários se constitua como uma possibilidade terapêutica, denominada de Biblioterapia. Através desta, ocorrem fenómenos como a introjeção e a projeção, que fazem com que o leitor/ ouvinte se identifique com as passagens relatadas no texto. Estas experiências são catárticas, sendo que “...a liberação da emoção produz uma reação de alívio da tensão e purifica a psique, com valor terapêutico”.

Ouaknin (1996), por sua vez, descreve, destacando-se com excelência, o que ocorre quando o processo de leitura está em curso. Fala sobre o processo curativo da Biblioterapia, e dos fundamentos filosóficos desta arte, que se pode chamar de medicina. Refere-se sobretudo à cura da depressão, discorre sobre a identidade do indivíduo, a interpretação de textos, entre outros assuntos, e tudo isto partindo do Talmude, e do universo hebraico, uma vez que o autor é judeu.

Pardeck (1998), no seu livro “Using books in Clinical Social Work Practice – A Guide to Bibliotherapy”, distingue a Biblioterapia realizada com livros de ficção, e com livros de auto-ajuda. Refere-se ainda a algumas definições de Biblioterapia, aos valores e princípios desta, aconselha como utilizar a Biblioterapia da melhor forma, indica alguns critérios para a escolha de livros, e enuncia as limitações e cuidados a ter na utilização da Biblioterapia, além de se reportar ainda à Biblioterapia efetuada com grupos.

No estudo de Rasmussen (2013), são analisados os conteúdos de dois meios de comunicação social, o programa de televisão “Dr Phill” e a revista “Psychology Today” e o seu impacto no público. Estes autores chegaram à conclusão de que havia doenças mentais que eram deficitariamente representadas e outras que eram constantemente abordadas nos episódios e nos artigos do programa e da revista anteriormente referidos, sem que existisse relação entre a prevalência das mesmas doenças entre os Americanos e a quantidade de vezes que estas eram referidas. Isto pode levar, por um lado, a que algum segmento da população, que esteja mentalmente saudável, pense que possa estar doente (por lhe ser constantemente oferecido os mesmos tipos de doenças mentais nos programas e revistas enunciados, que os mesmos consomem). A doença que foi mais referida nestes dois meios de comunicação foi a depressão. Para além disto o tratamento que foi mais recomendado tanto na revista como no programa televisivo foi a psicoterapia. Este estudo alerta para o fato de que existem muitas

peessoas com doenças mentais que não procuram tratamento psicológico profissional por variadas razões, mas que podem tentar obter ajuda através dos meios de comunicação disponíveis, como o mesmo programa, e a leitura dos artigos da revista referida (Biblioterapia).

Na sua obra “Bibliotherapy with young people – Librarians and Mental Health Professionals working together”, Doll (1997) discorre acerca da Biblioterapia aplicada à camada mais jovem da população. Apresentam várias definições desta terapia, segundo os vários pontos de vista de profissionais de saúde mental, e de bibliotecários. Para diferentes definições desta terapia, existem diferentes propósitos a atingir, e também diferentes estratégias a serem utilizadas, dentro da grande variedade de formas de Biblioterapia que existem. E, há também diferentes profissionais que podem aplicá-la, segundo as diferentes necessidades apresentadas pelas crianças e jovens com as quais trabalham. A obra é concluída com uma análise da eficácia da Biblioterapia. De referir que apesar desta obra ser dedicada a crianças e adolescentes, contempla conceitos e técnicas que podem ser aplicadas a Biblioterapia realizada com adultos.

No seu estudo, Zamith-Cruz (2009), tendo como ponto de partida a sociedade atual, em que existem diversas situações de desequilíbrio e de violência patentes, expressa a sua preocupação com a formação do carácter de alguns grupos-alvo (crianças dos 5 aos 12 anos). Relaciona os vários traumas que podem ser causados pelas situações nefastas descritas acima no cérebro, e levou a cabo uma tentativa de ensinar as pessoas a fazerem face às adversidades, e não apresentarem sintomas psicológicos de perturbação como “ansiedade, terrores noturnos e pesadelos”, na infância e adolescência. Relaciona ainda o modelo de trabalho psicológico com o tema da formação de carácter por

“envolver o *afeto* (por expressão e compreensão de emoções/sentimentos em si e em outros), a *conduta* (por atividades de jogo cooperativo, resolução de problemas interpessoais, técnicas de relaxamento, incentivo a expressão de humor); e *cognição* (por dramatizações, «modelagem positiva» e recurso a «Biblioterapia» selecionada)” (ZAMITH-CRUZ, 2009, p. 17).

Expõe o estudo dessa Investigação-Ação, com algumas atividades-modelo e perguntas dos grupos-alvo, com respostas ajustadas ao seu nível de desenvolvimento, assim como os resultados de questionários sobre stress, baseadas em histórias contadas e sintomas manifestos. “Nas ações empreendidas, a descarga e o reconforto emocionais fizeram parte dos

processos criativos e reflexivos, imprimindo alívio tal como nas psicoterapias e nas intervenções que proporcionem defesas imunológicas para doenças físicas”.

Lopes (2012), por seu turno, faz um estudo de caso sobre um grupo de pacientes com necessidades psicossociais (com doença mental) do Centro de Apoio Psicossocial do Hospital de Clínicas de Porto Alegre/RS, realizando-a na Biblioteca da Escola Técnica em Saúde. O objetivo do seu estudo foi de verificar se as atividades de leitura que o grupo realiza podem ser consideradas Biblioterapia. O método de estudo incluiu observações dos participantes e entrevistas. Os resultados informam que as atividades de leitura do grupo especificado podem ser consideradas Biblioterapia porque envolvem discussões em grupo, propiciando a oralidade (que poderá também ser terapêutica) e ainda considerando-se que a própria leitura é uma prática que tem benefícios. A autora observa ainda que a Biblioterapia contribui para a inserção dos pacientes mencionados no convívio social.

Quanto ao percurso expositivo deste estudo, começámos por fazer a fundamentação teórica, fazendo em primeiro lugar uma pequena abordagem à Leitura no seu cômputo geral. De seguida procedeu-se ao desenvolvimento do tema da Doença Mental, uma vez que este trabalho versa sobre a Biblioterapia aplicada em contexto de Saúde Mental, ou seja, a pessoas com perturbação mental. Neste tema fizemos o desenvolvimento de alguns subtemas, como: algumas perturbações mentais existentes (não definindo se são as mais comuns, mas abordando algumas daquelas que se apresentavam entre os participantes deste estudo); causas das perturbações mentais, tratamento das perturbações mentais, reabilitação psicossocial (por esta abordagem ser praticada no UCCPO, com os participantes com quem desenvolvemos o nosso estudo) e uma abordagem ao Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 (por considerarmos ser um aspeto relevante, por expor objetivos e medidas de implementação de legislação várias sobre a Saúde Mental, tendo-nos centrado principalmente nos temas que mais diziam respeito aos serviços onde é praticada a reabilitação psicossocial). De seguida passámos para a temática da Biblioterapia propriamente dita, particularmente à que é aplicada ao tratamento de perturbações mentais. Definimos o que é a Biblioterapia, expomos brevemente o percurso histórico da Biblioterapia, mencionámos as ligações existentes entre Biblioterapia, Biblioteconomia e Psicologia e indicámos alguns tipos de Biblioterapia existentes.

De seguida passou-se à descrição do estudo de caso, Descreveu-se brevemente os procedimentos tomados para a realização das sessões com os participantes da Área de Dia do

UCCPO e a metodologia de investigação adotada neste estudo, procedeu-se à caracterização do UCCPO, do serviço da Área de Dia e dos participantes, e de seguida descreveram-se as sessões que foram realizadas (6, ao todo), com o respetivo planeamento da sessão, relatório da sessão, grelhas de observação e respetiva explicação das mesmas e análise dos dados recolhidos. Apresentou-se ainda a avaliação das sessões por parte dos participantes, a análise global dos dados recolhidos, a proposta de trabalho de aplicação da Biblioterapia no UCCPO, e as Conclusões. Posteriormente apresentam-se as Referências Bibliográficas, e os apêndices.

Para a organização interna deste trabalho de investigação, foram seguidas as Normas de elaboração de Teses e Dissertações, em vigor na ULHT e para as Referências Bibliográficas e citações seguiu-se a NP 405.

Capítulo I - Fundamentação Teórica

1.1. A Leitura

“Os Direitos Inalienáveis do Leitor

1. O Direito de Não Ler
2. O Direito de Saltar Páginas
3. O Direito de Não Acabar Um Livro
4. O Direito de Reler
5. O Direito de Ler Não Importa o Quê
6. O Direito de Amar os “Heróis” dos Romances
7. O Direito de Ler Não Importa Onde
8. O Direito de Saltar de Livro em Livro
9. O Direito de Ler em Voz Alta
10. O Direito de Não Falar do Que se Leu” (PENNAC, 2002, p. 155).

O conceito de leitura tem vários significados. No dicionário Priberam da Língua Portuguesa, o termo ‘leitura’ aparece como: “o que se lê; arte ou ato de ler; conjunto de conhecimentos adquiridos com a leitura; maneira de interpretar um conjunto de informações; registo da medição feita por um instrumento; [Tecnologia] descodificação de dados a partir de determinado suporte (ex.: *aparece um erro na leitura do disco*)”. O sentido de leitura, porém, que nos interessa para este estudo, é o de a mesma ser um processo de carácter cognitivo que permite descodificar símbolos que estão ordenados de forma a produzirem significado.

Segundo Bento (1996), “Os lexemas ler e leitura são usados, na terminologia científica, em aceções muito diversas, consoante as perspetivas adaptadas pelos diferentes autores. Esta polivalência deflui da complexidade do processo da leitura e do carácter manifestamente provisório sobre o mesmo.”

Quer isto dizer que a definição de leitura é uma tarefa que não é consensual, podendo esta ter diversas variantes.

Já Gibson diz que a leitura não se enquadra apenas num único modelo teórico, pois esta é um processo adaptativo e flexível, que muda com cada texto e com os objetivos do leitor. Assim, ao não existir um único processo de leitura, também não existe apenas um modelo de leitura (Gibson et al., 1985, Apud BENTO, 1996).

Éveline Charmeux indica que existem cinco situações de leitura:

- as de informação (em que é apenas o conteúdo da mensagem e não a mensagem em si que são importantes para o leitor, ocorrendo uma leitura rigorosa, objetiva e

rápida. Temos como exemplo a leitura de jornais, circulares, mensagens de carácter administrativo e profissional);

- as de consulta (como quando o leitor quer encontrar uma informação num conjunto heterogéneo, por exemplo, consultas a enciclopédias ou dicionários);
- as de ação (em que o entendimento da mensagem se verifica através de atos, como nas receitas de culinária, manuais de instruções, regras de jogos ou outros);
- as de reflexão (em que a leitura de uma obra literária, científica ou filosófica se segue de um período ou momento de reflexão);
- as de distração (quando se lê uma revista numa sala de espera, ou quando o ato de ler permite a quem o exerce algum tempo de evasão. No que respeita às respostas afetivas esta situação assemelha-se à anterior) (CHARMEUX, 1975, Apud BENTO, 1996).

Estudos numerosos, recorrendo a aparelhos como o taquitoscópio, ou a técnicas como a Oftalmografia e estudos relacionados com a Memória de Curta Duração (MCD) dão-nos algumas conclusões acerca do processo de leitura. Nesses estudos verifica-se que:

- “Ler não é decifrar, porque o tempo gasto pelos dispositivos perceptivos e mnésicos na análise de todo o material impresso é incompatível com a velocidade da leitura normal.
- A leitura não é estritamente sequencial” (BENTO, 1996).

Para além disto também “poderemos concluir [...] que a leitura é ideovisual e que o leitor recorre à decifração em situações em que não consegue ler normalmente. Nesse caso, ele próprio se apercebe de que o ato de leitura se degradou” (COHEN et al., 1983, Apud BENTO, 1996).

“A decifração, no leitor médio, só intervém em situações de dificuldade, perante palavras desconhecidas ou de difícil reconhecimento” (BENTO, 1996).

A leitura é então, como já foi visto, um processo de descodificação de símbolos que estão organizados segundo uma certa ordem, com o objetivo de destes retirar sentido.

Normalmente a leitura é feita sozinho. Segundo Ouaknin (1996) “A leitura é primeiramente um acontecimento solitário, um encontro privado com outro mundo, sozinho com o livro, sozinho consigo mesmo”. No entanto, e apesar de, no processo da leitura, não haver geralmente a interferência exterior de uma outra pessoa, a leitura não deixa de ser uma conversa. Conversa esta que decorre entre o leitor, e o próprio autor do texto literário.

Esta ‘conversa’ até poderá ser mais proveitosa, se bem que não substitua, a conversa presencial com um amigo comum. De fato, na leitura contata-se com mentes ideologicamente mais interessantes e sábias que as que costumamos contatar no quotidiano. Ou será apenas o fato de que, no ato de ler, encontramos-nos em um estado que é propício à fecundidade intelectual, que nos permite reflexões mais profundas e independentes, sem a interferência e objeções dos nossos pares, como assim sugere Marcel Proust:

“O que difere essencialmente entre um livro e um amigo não é a sua maior ou menor sabedoria, mas a maneira pela qual nos comunicamos com eles; a leitura, ao contrário da conversa, consiste para cada um de nós em receber comunicação de outro pensamento, ao mesmo tempo que permanecemos sozinhos, isto é, continuando a usufruir do poder intelectual que temos na solidão e que a conversa dissipa imediatamente, podendo continuar inspirados, permanecendo no pleno trabalho fecundo do espírito sobre ele mesmo” (PROUST, 1988, Apud OUAKNIN, 1996, p. 16).

A Leitura é também uma maneira de que se dispõe de purgar os nossos sentimentos, através de um fenómeno denominado catarse, tal como já na Antiguidade também Aristóteles se referia, reportando-se ao teatro. Assim como no teatro, a Leitura permite-nos sentir emoções muito variadas, mas de uma maneira suavizada, sem a sua força nociva e violenta (como muitas vezes surgem na vida real), constituindo-se em emoções estéticas, ao serem originadas em uma representação artística. É isto que constitui a catarse, ou seja a “‘alquimia subjetiva’ que consiste em transformar em prazer a pena inerente às emoções que são a piedade ou o pavor” (OUAKNIN, 1996, p.18). Deste modo a catarse pode ser vista como um “prazer do texto”, como Roland Barthes lhe chama (OUAKNIN, 1996, p. 18).

No entanto não se fica por aqui tudo quanto podemos dizer da leitura. Assim,

“Além do ‘prazer do texto’, a leitura oferece ao leitor, por identificação e ‘cooperação textual’, por apropriação e projeção, a possibilidade de descobrir uma segurança material e económica, uma segurança emocional, uma alternativa à realidade, uma catarse dos conflitos e da agressividade, uma segurança espiritual, um sentimento de pertencimento, a abertura a outras culturas, sentimentos de amor, o engajamento na ação, valores individuais e pessoais, a superação das dificuldades etc.

A lista é longa. Ler corresponde a uma necessidade, quer seja – para prolongar ainda mais a lista precedente – de reparação, de qualificação, de auto-afirmação, de confirmação, de glorificação, de projeção no futuro, de projeção no passado, de sublimação, de exploração, de identificação, de educação, de desidentificação, de despersonalização, de criação ou, simplesmente e antes de tudo, de jogo, ou seja, a entrada no domínio daquilo que vive...”. (OUAKNIN, 1996, p. 18).

1.2. A Doença Mental

As doenças mentais, perturbações mentais ou psicopatologias são “situações que se afastam do funcionamento normal” psicológico (GLEITMAN ; FRIDLUND ; REISBERG, 2003, p.1029). Podem definir-se como comportamentos que constituem um desvio estatístico à norma pré-estabelecida a nível de frequência e intensidade, segundo alguns autores (por exemplo, o fato de existirem pessoas que ouvem vozes várias vezes por dia – psicopatologia - enquanto que há outras que podem ouvir alguém chamá-las uma vez, mas chegarem à conclusão que isso não aconteceu, ou não foi real).

Outros autores definem-nas como comportamentos que são “qualitativamente diferentes da norma (...) são diferentes dos padrões normais e constituem verdadeiras doenças” (GLEITMAN ; FRIDLUND ; REISBERG, 2003, p. 1029). Esta versão de definição acarreta muitas questões, como: será que são só doenças psicológicas, sem nenhuma causa física? Ou: será que são doenças que têm as suas raízes em alterações do cérebro e com manifestações comportamentais? Não há respostas finais para estas perguntas, assim como também não se pode dizer que um sintoma psicopatológico é algo que foge à norma, ou que é anormal, uma vez que há uma grande heterogeneidade nestas situações. “Algumas das suas formas parecem, na realidade, refletir verdadeiras doenças, enquanto que para outras a situação não é tão clara” (GLEITMAN ; FRIDLUND ; REISBERG, 2003, p. 1030). No entanto é comumente aceite que uma perturbação psicopatológica causa grande sofrimento à pessoa, “profunda angústia e debilitação” (GLEITMAN ; FRIDLUND ; REISBERG, 2003, p. 1030).

Assim, podemos definir as perturbações mentais, segundo a conceção moderna, como doenças cujos sintomas são principalmente psicológicos (WAKEFIELD, 1992, Apud GLEITMAN ; FRIDLUND ; REISBERG, 2003, p. 1037). Uma perturbação será assim, e segundo o DSM-IV:

“...uma síndrome ou padrão comportamental ou psicológico clinicamente significativo que se manifesta numa pessoa e que está associado com mal-estar atual (sintoma doloroso) ou incapacidade (impedimento de funcionar em uma ou mais áreas importantes) ou ainda com um aumento significativo do risco de se verificar morte, dor, debilitação ou uma perda importante de liberdade” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 1994, xxi, Apud GLEITMAN, 2003, p. 1037).

De se assinalar que nesta definição não está incluída a noção de normalidade ou anormalidade, nem de doença.

1.2.1. Algumas perturbações mentais

Uma das perturbações mentais mais frequentes que existem é o que chamamos comumente por depressão. Segundo o DSM-IV-TR, a depressão (ou Episódio Depressivo *Major*) caracteriza-se, entre outras, pelas seguintes sintomatologias:

“Humor depressivo durante a maior parte do dia (...);

Diminuição clara do interesse ou prazer em todas, ou quase todas, as atividades, durante a maior parte do dia (...);

Perda de peso, quando não está a fazer dieta, ou aumento de peso significativos (...);

Insónia ou hipersónia (...);

Agitação ou lentificação psicomotora (...);

Fadiga ou perda de energia (...);

Sentimentos de desvalorização ou culpa excessiva ou inapropriada (que pode ser delirante) (...);

Diminuição da capacidade de pensamento ou da concentração, ou indecisão (...);

Pensamentos recorrentes acerca da morte (não somente acerca do medo de morrer), ideação suicida recorrente sem planos específicos ou uma tentativa de suicídio ou um plano específico para cometer suicídio.

(...)

C. Os sintomas causam mal-estar clinicamente significativo ou deficiência no funcionamento social, ocupacional ou em qualquer outra área importante” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2002, p.356).

Estes sintomas devem estar presentes durante pelo menos duas semanas.

A Doença Bipolar tem contornos diferentes.

Existem quatro tipos de Perturbações Bipolares: Perturbação Bipolar I, Perturbação Bipolar II, Ciclotimia e Perturbação Bipolar Sem Outra Especificação.

A Perturbação Bipolar I tem seis conjuntos de critérios para a sua definição. Assim, há o Episódio Maníaco Simples, Episódio Hipomaníaco Mais Recente, Episódio Maníaco Mais

Recente, Episódio Misto Mais Recente, Episódio Depressivo Mais Recente e Episódio Sem Especificação Mais Recente.

Vamos explicar resumidamente apenas alguns tipos de Perturbações Bipolares, para termos uma ideia do que são as Perturbações Bipolares no seu cômputo geral.

Assim, na Perturbação Bipolar I, Episódio Maníaco Único, existe a presença de um único Episódio Maníaco, sem Episódios Depressivos Major prévios. (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2002, p. 388).

Um Episódio Maníaco caracteriza-se pelos seguintes critérios:

“A. Um período distinto de humor anormal e persistentemente elevado, expansivo ou irritável, com duração de pelo menos 1 semana (ou qualquer duração se for necessária a hospitalização).

B. Durante o período de alteração do humor, 3 (ou mais) dos seguintes sintomas persistiram (4 se o humor for somente irritável) e estiveram presentes num grau significativo:

- 1) auto-estima aumentada ou grandiosidade;
- 2) diminuição da necessidade de dormir (por exemplo, sente-se descansado depois de somente 3 horas de sono);
- 3) mais falador que o habitual ou pressão para continuar a falar;
- 4) fuga de ideias ou experiência subjetiva de aceleração do pensamento;
- 5) distratibilidade (isto é, a atenção é facilmente desviada para estímulos externos irrelevantes);
- 6) aumento da atividade dirigida para determinados objetivos (quer sociais, no emprego ou na escola, quer sexuais) ou agitação psicomotora;
- 7) envolvimento excessivo em determinadas atividades agradáveis que potencialmente podem ter consequências desagradáveis (isto é, envolve-se em gastos extravagantes, comportamentos sexuais indiscretos ou investe em negócios sem valor). (...)

D. A perturbação do humor é suficientemente intensa para provocar uma deficiência marcada no funcionamento ocupacional ou em qualquer outra atividade social ou relacionamento com os outros, ou necessitar de hospitalização para prevenir danos para o próprio ou outros, ou existem características psicóticas.”(...) (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2002, p. 362).

Na Perturbação Bipolar I, Episódio Hipomaníaco Mais Recente, o paciente encontra-se num Episódio Hipomaníaco, e existiu previamente pelo menos um Episódio Maníaco ou um Episódio Misto.

Um Episódio Hipomaníaco caracteriza-se por:

“A. Um período distinto de humor persistentemente elevado, expansivo ou irritável, com duração de pelo menos 4 dias, claramente diferente do humor não depressivo habitual.

B. Durante o período da perturbação do humor, 3 (ou mais) dos seguintes sintomas persistiram (4 se o humor é somente irritável) e estiveram presentes num grau significativo:

- 1) auto-estima aumentada ou grandiosidade;
- 2) diminuição da necessidade de dormir (por exemplo, sente-se descansado depois de somente 3 horas de sono);
- 3) mais falador que o habitual e pressão para continuar a falar;
- 4) fuga de ideias ou experiência subjetiva de aceleração do pensamento;
- 5) distratibilidade (isto é, a atenção é facilmente desviada para estímulos externos irrelevantes);
- 6) aumento da atividade dirigida para determinados objetivos (quer sociais, no emprego ou na escola, quer sexuais) ou agitação psicomotora;
- 7) envolvimento excessivo em determinadas atividades agradáveis que potencialmente podem ter consequências desagradáveis (isto é, envolve-se em gastos extravagantes, comportamentos sexuais indiscretos ou investe em negócios sem valor).

C. O episódio está associado com uma mudança inequívoca no funcionamento que não é característica da pessoa quando não está sintomática.

D. A perturbação do humor e a mudança no funcionamento são observáveis pelos outros.

E. O episódio não é suficientemente intenso para provocar uma deficiência marcada no funcionamento social ou ocupacional ou necessitar de hospitalização, e não existem características psicóticas.

(...)” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2002, p. 368).

Um Episódio Misto, por sua vez, caracteriza-se por:

A. “São preenchidos os critérios para Episódio Maníaco e para Episódio Depressivo Major (exceto quanto à duração) quase todos os dias, pelo menos durante o período de 1 semana.

B. A perturbação do humor é suficientemente intensa para provocar uma deficiência marcada no funcionamento ocupacional ou em qualquer outra atividade social ou relacionamento com os outros, ou necessitar de hospitalização para prevenir danos para o próprio ou outros, ou existem características psicóticas.

(...)” (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2002, p. 365).

Iremos também apresentar os critérios de diagnóstico para a Perturbação Obsessivo-Compulsiva. Assim, esta caracteriza-se por:

A. “Obsessões ou compulsões:

Obsessões definidas por 1), 2), 3), e 4):

- 1) Pensamentos, impulsos ou imagens, recorrentes e persistentes, que são experimentados, durante algum período da perturbação, como intrusivos e inapropriados e que provocam ansiedade ou mal-estar intensos;
- 2) Pensamentos, impulsos ou imagens que não são simplesmente preocupações excessivas acerca de problemas reais de vida;
- 3) A pessoa tenta ignorar ou suprimir tais pensamentos, impulsos ou imagens ou neutraliza-los com algum outro pensamento ou ação;
- 4) A pessoa reconhece que os pensamentos obsessivos, impulsos ou imagens são produto da sua mente (não impostos do exterior como na inserção de pensamentos).

Compulsões definidas por 1) e 2):

- 1) Comportamentos repetitivos (por exemplo, lavagem das mãos, ordenações, verificações) ou atos mentais (por exemplo, rezar, contar, repetir palavras mentalmente) que as pessoas se sentem compelidas a executar em resposta a uma obsessão, ou de acordo com regras que devem ser aplicadas de modo rígido;
- 2) Os comportamentos ou atos mentais têm como objetivo evitar ou reduzir o mal-estar ou prevenir algum acontecimento ou situação temidos; contudo, estes comportamentos ou atos mentais ou não estão ligados de um modo realista com o que pretendem neutralizar ou evitar, ou são claramente excessivos.

B. Nalgum período durante a evolução da perturbação a pessoa reconheceu que as obsessões ou compulsões são excessivas ou irracionais. (...)

C. As obsessões ou compulsões provocam forte mal-estar, consomem tempo (mais de 1 hora por dia) ou interferem significativamente com as rotinas normais da pessoa, funcionamento ocupacional (ou académico) ou com os relacionamentos ou atividades sociais.

D. (...)

E. A perturbação não é provocada pelo efeito fisiológico direto de uma substância (por exemplo, droga de abuso, medicação) ou um estado físico geral.

(...)(AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2002, p. 462-463).

1.2.2. Causas das perturbações mentais

As causas das perturbações mentais podem ser variadas, e são descritas conforme várias abordagens ao modelo patológico (ou modelo de patologia subjacente) que podem ser feitas. Conforme este modelo “vários sinais e sintomas manifestos devem-se a uma causa subjacente – a patologia” (GLEITMAN ; FRIDLUND ; REISBERG, 2003, p. 1038).

As abordagens ao modelo patológico que existem são: o modelo médico, o modelo psicodinâmico e o modelo de aprendizagem.

O modelo médico afirma que as causas somáticas são as responsáveis pelas perturbações mentais e assim defende que estas deverão ser tratadas com terapêutica em consonância com esta premissa: através de medicamentos e cirurgia. Além disso declara que os terapeutas devem ser médicos (como por exemplo, psiquiatras ou cirurgiões) (SIEGLER et al., 1974, Apud GLEITMAN ; FRIDLUND ; REISBERG, 2003, p. 1039).

O modelo psicodinâmico diz que as perturbações mentais são causadas por conflitos psicológicos internos que têm as suas raízes nas experiências da infância. Estes conflitos fazem com que o indivíduo se debilite, através da distorção, por parte deste, do modo como se vê e se relaciona com os outros. Este modelo preconiza que o tratamento se realize por meio da psicoterapia, baseada em teorias psicanalíticas, de Sigmund Freud, por exemplo (segundo o qual a psicopatologia é resultante da repressão de instintos sexuais e agressivos durante a infância, e o tratamento se efetua pela consciencialização do paciente dos seus conflitos internos, com o objetivo de os remover), ou de outros autores que se baseiam também em Freud mas que sublinham as relações familiares precoces e os conflitos originados nestas relações como responsáveis pela psicopatologia na vida adulta, optando por uma psicoterapia que funciona como “um laboratório de aprendizagem da identificação das formas habituais (e históricas) de relacionamento com os outros e de treino de padrões alternativos de relacionamento” (GLEITMAN ; FRIDLUND ; REISBERG, 2003, p.1039).

Por sua vez, o modelo da aprendizagem apresenta as perturbações mentais como sendo o resultado de aprendizagens que são não-adaptativas. O tratamento, feito por terapeutas comportamentais, é realizado com base na teoria do condicionamento clássico e instrumental¹, identificando as situações que reforçam as respostas problemáticas, e promovendo a aprendizagem de respostas adaptativas a essas situações.

Já o modelo cognitivo-comportamental, que consiste em uma variante do modelo da aprendizagem, diz das perturbações mentais serem causadas por hábitos não adaptativos de pensamento, que influenciam nas ações do indivíduo. Os terapeutas deste modelo (terapeutas cognitivos) “lidam com as perturbações, modificando o modo como o paciente pensa sobre si próprio, as suas condições de vida e o futuro”. (GLEITMAN ; FRIDLUND ; REISBERG, 2003, p. 1040).

¹ A teoria do condicionamento clássico postula que os organismos aprendem as informações do meio exterior através de associações que estes fazem de estímulos que se apresentam conjuntamente (por exemplo, os seres humanos aprendem que associada à luz do relâmpago está o som do trovão). Já a teoria do condicionamento instrumental diz que é através das respostas do ser ao estímulo apresentado, e se estas forem reforçadas ou não, através de recompensas, que o comportamento é aprendido.

1.2.3.Tratamento das Perturbações mentais

No passado o tratamento das perturbações mentais era feita com métodos desumanos e com eficácia bastante duvidosa, uma vez que, a ver pelo sofrimento que provocavam aos pacientes a quem eram administrados, mais parecia piorar o seu estado, do que melhorá-lo. Como podemos ver em Gleitman (2003):

“Em alguns casos, as pretensas curas eram piores que as doenças. Já mencionámos um exemplo primitivo (...): a trepanação, remoção de determinadas secções do crânio, prática pré-histórica que durou até à nossa era. Outros procedimentos primitivos consistiam numa inexorável sucessão de sangrias e purgantes, tudo na esperança de restaurar uma harmonia adequada entre os humores do corpo. Alguns dos desenvolvimentos posteriores não foram mais suaves. Por exemplo, Benjamim Rush (1745-1813), um dos subscritores da Declaração de Independência e pai da psiquiatria americana, submergia os pacientes em água quente ou fria, mantendo-os assim até perto do afogamento, ou fazia-os girar em aparelhos especiais a velocidades que levavam frequentemente à perda da consciência (...). Pensava-se que tais métodos restabeleciam o equilíbrio entre as funções corporais e mentais. É quase certo que não tinham tais efeitos salutareos, embora fossem do agrado dos funcionários hospitalares, pois aterrorizavam seguramente os pacientes internados, ajudando assim a “manter a ordem” (MORA, 1975, Apud GLEITMAN ; FRIDLUND ; REISBERG, 2003, p. 1102).

Assim, ao longo dos tempos, outras formas de tratamento das perturbações mentais foram sendo estudadas e desenvolvidas e, nos dias de hoje, existem terapias com uma boa taxa de sucesso em alguns géneros de perturbações psiquiátricas.

Temos assim as terapias biológicas e as psicoterapias.

As terapias biológicas têm como objetivo mudanças fisiológicas, na esperança que isso resulte em alterações que melhorem o estado psicológico do indivíduo. As psicoterapias incidem apenas sobre a parte psicológica do paciente, também com o objetivo de provocar mudanças positivas no mesmo.

Dentro das terapias biológicas temos as farmacoterapias (por meio de medicamentos), a psicocirurgia (cirurgia ao cérebro) e a terapia electroconvulsiva (TEC) (que consiste em submeter o paciente a uma série de choques elétricos, após anestesia do mesmo, tendo esta prática efeitos terapêuticos em algumas perturbações).

Nas psicoterapias temos as psicoterapias individuais (psicanálise clássica, terapia psicodinâmica, terapia comportamental, teoria cognitiva e a terapia humanista) e as psicoterapias aplicadas a grupos e famílias.

1.2.4.Reabilitação psicossocial

A reabilitação psicossocial é, segundo a Declaração de Consenso em Reabilitação Psicossocial,

“a process that facilitates the opportunity for individuals – who are impaired, disabled or handicapped by a mental disorder – to reach their optimal level of independent functioning in the community. It implies both improving individuals’ competencies and introducing environmental changes in order to create a life of the best quality possible for people who have experienced a mental disorder, or who have an impairment of their mental capacity which produces a certain level of disability. Psychosocial rehabilitation aims to provide the optimal level of functioning of individuals and societies, and the minimization of disabilities and handicaps, stressing individuals’ choices on how to live successfully in the community.” (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1996)

A reabilitação social trabalha muito com a comunidade, tentando inserir o utente que tem uma perturbação mental, nesta. Isso passa sempre por trabalhar as competências do indivíduo, e também alterar o ambiente do utente (do internamento para uma unidade de ambulatório², por exemplo), aumentando assim a sua qualidade de vida.

Outras definições para reabilitação psicossocial podem ser encontradas. Assim,

“Na definição da *International Association of Psychosocial Rehabilitation Services*, seria o processo de facilitar ao indivíduo com limitações, a restauração, no melhor nível possível de autonomia do exercício das suas funções na comunidade. O processo enfatizaria as partes mais sadias e a totalidade de potencialidades do indivíduo, mediante uma abordagem compreensiva e um suporte vocacional, residencial, social, recreacional, educacional, ajustadas às demandas singulares de cada indivíduo e a cada situações de modo personalizado.” (BABINSKI, 2004, p. 569).

Vemos nesta definição que este tipo de reabilitação tenta dar resposta às necessidades do indivíduo a nível, por exemplo, vocacional, social, recreacional e educacional. Englobando assim, as várias dimensões do sujeito, a reabilitação psicossocial foca-se não tanto na doença do sujeito, mas mais nas potencialidades do indivíduo, promovendo uma visão positiva deste, ajudando-o a retornar, ou a inserir-se na sociedade.

Para Hirdes e Hirdes e Kantorski (Apud HIRDES et al., 2004), na reabilitação psicossocial devem estar incluídas aspetos relacionados ao dia a dia dos utentes, na sua vida fora da instituição. Não se centra tanto na doença dos utentes, como já foi dito, mas sim na própria subjetividade dos mesmos, e isto é conseguido, principalmente se os técnicos de

² Segundo o Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, “ambulatório” significa a situação do doente que não se encontra acamado ou internado.

reabilitação psicossocial adotarem posições nos settings como “o respeito, o relacionamento interpessoal, a validação da identidade dos usuários, o acolhimento, o escutar o outro, o partilhar de experiências vividas” (HIRDES, et al. 2004, p. 220), e se avaliarem constantemente as suas práticas. Ou seja, se estas práticas forem humanizadas.

Os objetivos da reabilitação psicossocial consistem em:

- Reduzir a sintomatologia – através da farmacologia e tratamentos e intervenções a nível psicológico;
- Reduzir a iatrogenia³ – como, por exemplo, a decorrente da institucionalização prolongada;
- Melhorar as competências sociais, pelo aperfeiçoamento das habilidades sociais do indivíduo, assim como o coping⁴, e ocupação do indivíduo;
- Reduzir o estigma e a discriminação;
- Apoio às famílias dos utentes;
- Suporte social para o utente, criando um sistema de apoio que cubra algumas necessidades básicas que o utente tenha, como habitação, emprego, rede social e lazer;
- Empowerment⁵ do utente, promovendo a autonomia, auto-suficiência e auto defesa do utente, e também do seu cuidador. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1996).

1.2.5.Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016

Segundo vários estudos realizados, a preocupação com a Saúde Mental por parte dos Governos e do poder político, deve ser uma prioridade, nas sociedades dos dias de hoje. Isto porque, os principais motivos de incapacidade das populações devem-se, em uma percentagem de 50%, a perturbações psiquiátricas e problemas de Saúde Mental, sendo estas, ainda, causa de morbilidade dos indivíduos. Muitas pessoas apresentam problemas que, ainda

³ Segundo o Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, significa o “resultado de um ato médico ou da prática médica”. Neste contexto significa as consequências na saúde do doente resultantes da exposição ao tratamento médico prolongado.

⁴ “Coping” é um termo utilizado em Psicologia para designar esforços cognitivos e comportamentais do indivíduo para lidar com situações de dano, de ameaça ou de desafio.

⁵ “Empowerment” é um termo utilizado em Psicologia para designar o aumento de poder político ou social de um grupo ou indivíduo discriminados.

que não preencham totalmente os critérios de diagnóstico que são requeridos para uma perturbação psiquiátrica, encontram-se em sofrimento relativamente ao seu bem-estar mental e devem, por isso, ser intervencionadas por técnicos especializados.

A OMS e outras organizações, após estudos e investigações várias, chegaram à conclusão que os serviços relacionados à Saúde Mental devem estar organizados de acordo com alguns princípios que expomos a seguir:

- “Garantir a acessibilidade a todas as pessoas com problemas de saúde mental;
- Assumir a responsabilidade de um sector geo-demográfico, com uma dimensão tal que seja possível assegurar os cuidados essenciais sem que as pessoas se tenham que afastar significativamente do seu local de residência (dimensão estimada entre 200.000 e 300.000 habitantes);
- Integrar um conjunto diversificado de unidades e programas, incluindo o internamento em hospital geral, de modo a assegurar uma resposta efetiva às diferentes necessidades de cuidados das populações;
- Ter uma coordenação comum;
- Envolver a participação de utentes, familiares e diferentes entidades da comunidade;
- Estar estreitamente articulados com os cuidados primários de saúde;
- Colaborar com o setor social e organizações não governamentais na reabilitação e prestação de cuidados continuados a doentes mentais graves;
- Prestar contas da forma como cumprem os seus objetivos.” (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental, 2008)

Em Portugal não existem muitos estudos que evidenciam quais as necessidades da população em relação aos cuidados de Saúde Mental, mas os dados que existem dizem-nos que a prevalência de casos de problemas relacionados com Saúde Mental são semelhantes às encontradas em países europeus cujas características se aproximam da realidade portuguesa. Porém, alguns grupos de risco, como as mulheres, pessoas que estejam em situação económica mais desfavorável e idosos, parecem revelar possuir maior vulnerabilidade em Portugal que no resto da Europa.

Nas últimas décadas, no nosso país, foram dados bastantes passos importantes para o melhoramento do sistema de Saúde Mental. Como exemplo, temos a fundação de serviços descentralizados em alguns pontos do país, o que permitiu o aperfeiçoamento da qualidade dos cuidados prestados (com uma maior articulação com os centros de saúde e agências da respetiva comunidade) e melhoria da acessibilidade (existido desta forma respostas mais próximas das populações). Outros exemplos são mesmo os programas e estruturas de reabilitação psicossocial que foram desenvolvidos no contexto do Programa Horizon da CE, do Despacho 407/98 e legislação de apoio ao emprego, no final dos anos 90, que trouxeram

iniciativas como residências na comunidade e empresas sociais para pessoas com doença mental grave. No entanto, houve pouco planeamento e apoio para a melhoria dos serviços relacionados à Saúde Mental, fazendo com que o nosso país se tenha atrasado relativamente a outros países europeus no que toca a estas questões. Assim, os dados que se recolheram sugerem que “os serviços de saúde mental sofrem de insuficiências graves, a nível da acessibilidade, da equidade e da qualidade de cuidados”. (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental, 2008)

Isto vê-se pelos seguintes fatos:

- Deduz-se que apenas uma pequena parte da população que apresenta problemas da ordem da Saúde Mental tem acesso aos serviços públicos desta especialidade, já que, o número de contatos em 2005 correspondeu a apenas 1,7% da população, quando 5 a 8% da população padece, anualmente, de uma perturbação psiquiátrica com alguma gravidade;
- Geralmente os recursos encontram-se concentrados nos grandes centros (em Lisboa, Porto e Coimbra);
- Os psiquiatras encontram-se assimetricamente distribuídos entre hospitais psiquiátricos (2,6 médicos por 25.000 habitantes) e departamentos de psiquiatria e saúde mental de hospitais gerais (1,1 médicos por 25.000 habitantes), quando 24% dos utentes foram atendidos nos hospitais psiquiátricos e 71% das consultas realizaram-se nos hospitais gerais.
- 83% dos recursos destinados à Saúde Mental são ocupados pelo internamento, quando os estudos realizados quanto à eficácia de tratamento, aponta as intervenções na comunidade como as que apresentam maior sucesso, e as que têm maior preferência de utentes e familiares. Os serviços na comunidade estão pouco desenvolvidos em Portugal, sendo que os serviços locais de Saúde Mental estão confinados ao internamento, consulta externa e, em poucos casos, hospital de dia, não apresentando “Equipas de saúde mental comunitária, com programas de gestão integrada de casos, intervenção na crise e trabalho com as famílias”. (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental, 2008).
- É sugerido que existem problemas de acesso aos serviços especializados, pois normalmente os utentes recorrem aos serviços de urgência, e ocorrem dificuldades na marcação de consultas. Para além disto, é sugerido ainda que existem questões a

resolver no que respeita à continuidade dos cuidados, o que se pode verificar pelo tempo decorrido entre a alta e a consulta que se lhe segue, e o volume de reinternamentos que ocorrem sem contato em ambulatório.

- As equipas de saúde mental apresentam um reduzido número de pessoal não-médico (psicólogos, enfermeiros, técnicos de serviço social, terapeutas ocupacionais, entre outros), sendo constituídas segundo o padrão tradicional dos serviços de internamento psiquiátrico.
- Segundo a avaliação realizada com a intervenção dos profissionais, a qualidade dos serviços é inferior ao razoável.

O setor da Saúde Mental tem-se ressentido devido, certamente também, aos escassos recursos que são disponibilizados para o mesmo. Para além disto, tanto os recursos financeiros como os recursos humanos estão distribuídos assimetricamente. Acrescenta-se ainda que “o modelo de gestão e financiamento existente é um modelo totalmente anacrónico, que fomenta o disfuncionamento do sistema e impede qualquer tentativa de desenvolvimento dos serviços de acordo com os objetivos que, em princípio, se pretendem alcançar”. (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental, 2008)

Outros pontos devem também ser mencionados:

- “A reduzida participação de utentes e familiares
- A escassa produção científica no setor da psiquiatria e saúde mental
- A limitada resposta às necessidades de grupos vulneráveis
- A quase total ausência de programas de promoção/ prevenção.” (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental, 2008)

No entanto, o programa de cuidados continuados e integrados, as unidades de saúde familiar, o surgimento das unidades de psiquiatria e saúde mental nos hospitais gerais, a investigação epidemiológica e de serviços e o auxílio advindo da cooperação internacional podem dar uma ajuda no que toca à superação destes obstáculos.

O Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016, é então um Plano que visa: “Assegurar a toda a população portuguesa o acesso a serviços habilitados a promover a sua saúde mental, prestar cuidados de qualidade e facilitar a reintegração e a recuperação das pessoas com esse

tipo de problemas.” (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental, 2008)

O Plano também se rege por alguns valores e princípios que expomos no quadro seguinte:

Valores	Princípios
Saúde mental indivisível da saúde em geral	• Os cuidados devem ser prestados no meio menos restritivo possível • A decisão de internamento só deve ser tomada quando esgotadas todas as alternativas de tratamento na comunidade
Direitos humanos	• As pessoas com perturbações mentais devem ver respeitados todos os seus direitos, incluindo o direito a cuidados adequados, residência e emprego, assim como proteção contra todos os tipos de discriminação
Cuidados na comunidade	• Os cuidados devem ser prestados no meio menos restritivo possível • A decisão de internamento só deve ser tomada quando esgotadas todas as alternativas de tratamento na comunidade
Coordenação e integração de cuidados	• Os serviços em cada área geo-demográfica devem ser coordenados e integrados, de modo a facilitar a continuidade de cuidados
Abrangência (comprehensiveness)	• Os serviços em cada área geo-demográfica devem incluir um leque diversificado de dispositivos e programas, de modo a poder responder ao conjunto de necessidades essenciais de cuidados de saúde mental das populações
Participação comunitária	• As pessoas com perturbações mentais devem ser envolvidas e participar no planeamento e desenvolvimento dos serviços de que beneficiam • Os familiares de pessoas com perturbações mentais devem ser considerados como parceiros importantes na prestação de cuidados, estimulados a participar nesta prestação e a receber o treino e educação necessários

Proteção dos grupos especialmente vulneráveis	• As necessidades dos grupos especialmente vulneráveis (eg. crianças, adolescentes, mulheres, idosos e pessoas com incapacidade), devem ser tomadas em consideração.
Acessibilidade e equidade	• Os serviços devem ser acessíveis a todas as pessoas, independentemente da idade, género, local de residência, situação social e económica.
Recuperação (recovery)	• Os serviços de saúde mental devem criar condições que favoreçam a auto-determinação e a procura de um caminho próprio por parte das pessoas com problemas de saúde mental.

Quadro 1 – Valores e Princípios do Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental , 2008)

As áreas de ação estratégica que este Plano Nacional de Saúde Mental vai cobrir, será, entre outros, a organização dos serviços de Saúde Mental de Adultos e a articulação inter-setorial.

Em relação à organização dos serviços de Saúde Mental de Adultos, pretende-se:

- Terminar a elaboração da rede nacional de SLSM, incentivando também a diferenciação dos cuidados que podem ser encontrados nestes serviços;
- Promover a reabilitação e desinstitucionalização dos DMG, através de serviços diversos e programas.
- Complementar os SLSM com os SRSM, em áreas determinadas;
- Fazer a coordenação da reestruturação dos hospitais psiquiátricos, enquanto as suas respostas são transferidas para outros serviços.

Estas implementações devem ser realizadas em conjunto, sendo que “não é possível desenvolver a reabilitação e a desinstitucionalização se não existirem na comunidade equipas que apoiem os doentes e as famílias” (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental, 2008, p. 19), por exemplo.

Iremos desenvolver, por ser relevante para este estudo, o segundo tópico das implementações a desenvolver para levar a cabo esta organização dos serviços de Saúde Mental. Assim, a desinstitucionalização dos DMG com a sua reabilitação psicossocial é

essencial, segundo podemos depreender da abordagem da Saúde Mental Comunitária. Esta abordagem reforça a ideia de que é mais vantajoso para os doentes a nível da sua saúde mental, realizarem a sua reabilitação na sua comunidade residencial, em vez de estarem fechados em um hospital psiquiátrico, pelo que várias respostas estão a ser preparadas com o objetivo de alcançar este fim. Essas respostas vão passar pelo desenvolvimento de serviços de cuidados continuados integrados no âmbito da Saúde Mental, como:

- “Unidades de convalescença;
- Residências de treino de autonomia, residências de apoio máximo, residências de apoio moderado e residências autónomas;
- Unidades Sócio-Ocupacionais;
- Equipas de apoio domiciliário.” (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental, 2008, p. 21)

Estas irão ter como objetivo “a prestação de cuidados continuados integrados a pessoas com perturbações mentais graves e/ ou incapacidade psicossocial que se encontrem em situação de dependência.” (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental, 2008, p. 21)

Também em relação ao quarto tópico da organização dos serviços de Saúde Mental de Adultos, podemos desenvolver, referindo o fato de que se os cuidados prestados nos hospitais psiquiátricos forem transferidos para redes de serviços baseadas na comunidade, estar-se-à a melhorar a qualidade dos serviços de saúde mental. Tanto é assim que: “A OMS, no Relatório Mundial de Saúde, de 2001, dedicado à saúde mental, insta os países desenvolvidos a: 1) encerrar os hospitais psiquiátricos, 2) desenvolver residências alternativas, 3) desenvolver serviços na comunidade, e 4) prestar cuidados individualizados na comunidade para DMG.” (PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional Para a Saúde Mental, 2008, p. 23)

A implementação das disposições legais associadas ao papel dos hospitais psiquiátricos na fase de transição em que os novos serviços irão ser elaborados está ligada a algumas atividades regidas pelos princípios seguintes:

- Os critérios a ter em consideração nas estratégias de reestruturação dos hospitais psiquiátricos são:

- As necessidades que estão em primeiro lugar, em relação aos cuidados das populações;
 - A evidência científica que é disponibilizada relativamente à eficácia dos modelos de intervenção, e
 - A proteção das pessoas com perturbação mental através da defesa dos seus direitos.
- A criação de SLSM com base na comunidade e ainda o internamento em hospitais gerais devem ser facilitados, assim como a integração psicossocial das pessoas com doença mental, pelas mudanças que devem ser realizadas;
 - O serviço substituinte deve estar criado, antes da desativação de qualquer serviço;
 - Desde o início destas mudanças, os doentes e familiares deverão ser envolvidos.

Em relação à articulação inter-setorial, esta irá ser realizada em atividades de reabilitação psicossocial, em atividades de prevenção e promoção, na prevenção e tratamento dos problemas associados ao abuso de álcool e drogas, a nível de cuidados a grupos vulneráveis (como pessoas sem-abrigo, vítimas de violência, entre outras), e ainda com o Ministério da Justiça. Iremos apenas desenvolver a articulação inter-setorial do Plano Nacional de Saúde Mental em atividades de reabilitação psicossocial, por ser apenas este tema relevante para o nosso estudo.

Assim, terá de ser realizada uma articulação entre as responsabilidades da Saúde Mental e de outros setores, e têm de se desenvolver outros recursos e metodologias no que toca ao cuidado com os utentes com perturbação mental, para que possa ocorrer a reabilitação profissional, a reabilitação residencial e a participação social destes. Estas têm de decorrer fora dos serviços de saúde e inseridas na comunidade.

Os cuidados continuados integrados irão permitir regular a participação conjunta das áreas da Saúde e da Segurança Social, o que garante o apoio residencial e ocupacional dos doentes mais dependentes.

Deve-se ainda utilizar a revisão das políticas de emprego ativo em curso para criar mecanismos que possibilitem promover o emprego apoiado de pessoas com doença mental para as integrar no mercado de trabalho.

1.3. Biblioterapia aplicada ao tratamento de perturbações mentais

Podemos dizer que uma das propostas para o tratamento de algumas destas perturbações mentais é, precisamente, a Biblioterapia.

Dizemos que a Biblioterapia é proposta para o tratamento de algumas destas perturbações, e não para todas, porque, em 1998, Pardeck cita os trabalhos de alguns investigadores (os irmãos Menninger) que dizem que a Biblioterapia (na forma de livros de auto-ajuda, ou literatura acerca de assuntos relacionados com Saúde Mental) está contra indicada em casos de psicose, pacientes em estado de ansiedade, neuroses obsessivas, e para pacientes em tratamento psicoanalítico. Consideraram, no entanto, a Biblioterapia adequada em casos de neuroses leves, alcoolismo, familiares de pacientes e pais que precisassem de ajuda para a orientação dos seus próprios filhos (STARKER, 1988, Apud PARDECK, 1998, p. 1). Porém, apesar de estes autores não recomendarem a Biblioterapia nos casos citados, existem outros autores que apoiam o uso da Biblioterapia em muitos outros casos de perturbação psicológica, como iremos ver seguidamente. Por esta razão, inferimos que esta proposta de terapia (Biblioterapia) pode ser utilizada na maioria das perturbações da mente e da vida humana, desde que haja possibilidade de comunicação com o paciente.

Apresentamos, desta forma, uma definição que é bastante abrangente, do que é a Biblioterapia, no que respeita à sua aplicação, na área de Saúde Mental (*Dictionary of Social Work*):

“[Bibliotherapy is]The use of literature and poetry in the treatment of people with emotional problems or mental illness. Bibliotherapy is often used in social group work and group therapy and is reported to be effective with people of all ages, with people in institutions as well as outpatients, and with healthy people who wish to share literature as a means of personal growth and development” (BARKER, 1995, p. 35 Apud PARDECK, 1998, p. 2).

Podemos dizer que esta definição de Biblioterapia é a que melhor define o trabalho que desenvolvi com os utentes da Área de Dia do UCCPO, e que irei descrever pormenorizadamente mais à frente, neste trabalho.

Há também evidência científica no que toca à eficácia da Biblioterapia (na forma de livros de auto-ajuda) em casos de: alteração de comportamentos inapropriados de adolescentes (Harbaugh, 1984; Miller, 1982; Swantic, 1986; Frankel and Merbaun, 1982

Apud PARDECK, 1998), tentativas de redução de peso (Pezzot-Pearce et al. 1982 Apud PARDECK, 1998), tratamento da insónia (Bailey, 1982 Apud PARDECK, 1998), tratamento da obesidade e de dores de cabeça crónicas (Rucker, 1983; Cuevas, 1984 Apud PARDECK, 1998), alteração do comportamento das crianças (Klingman, 1985 Apud PARDECK, 1998), melhoramento das competências de conversação (Black, 1981 Apud PARDECK, 1998), melhoramento das atitudes dos pacientes face aos seus problemas de saúde e ao seu tratamento, providenciando conforto terapêutico e diminuindo os níveis de stress de pacientes que estejam a usufruir de serviços médicos e de saúde (Starker, 1992a, 1992b, 1994 Apud PARDECK, 1998) melhoramento do estado de crianças hospitalizadas (Matthews et al. 1992 Apud PARDECK, 1998). Na área da Saúde Mental, os livros de auto-ajuda revelaram ser úteis e eficazes em casos de agorafobia (Gould et al. 1995 Apud PARDECK, 1998), tratamento de perturbações do pânico (Lesser, 1991 Apud PARDECK, 1998), alterações profundas de personalidade (Ellis, 1993; Halliday, 1991 Apud PARDECK, 1998), separação conjugal (Ogles et al., 1991 Apud PARDECK, 1998), tratamento da desordem do défice de atenção em crianças (Long et al. 1993 Apud PARDECK, 1998).

Por esta razão, PARDECK (1998) afirma que os livros de auto-ajuda podem ser utilizados na prática clínica até com alguma confiança, graças ao bom suporte científico que estes têm com estas investigações anteriormente citadas. Alguns estudos também vieram infirmar esta confiança nos livros de auto-ajuda (Conner, 1981; Galliford, 1982; Giles, 1986; Aldridge et al., 1990; Forest, 1991 Apud PARDECK, 1998, p.3), mas são em muito menor quantidade que aqueles que a afirmam.

No que toca ao uso da Biblioterapia na forma de literatura e ficção (em prosa ou poesia – como utilizamos na parte prática desta dissertação), já não há tanta confiança quanto à sua adequação e eficácia no tratamento biblioterapêutico, talvez porque os livros de auto-ajuda são mais facilmente estudados a nível científico, devido à sua natureza, que os livros de ficção:

“Fiction, poetry, or inspirational readings have limited empirical support as bibliotherapeutic treatment mediums. This may be the case because behavioral and cognitive oriented self-help books are more amenable to empirica scrutiny” (PARDECK, 1993, Apud PARDECK, 1998, p. 4)

No entanto há estudos acerca desta forma de Biblioterapia, que a apoiam, e que por isso nos dá confiança na sua aplicação a pessoas com perturbação mental: na utilização da mesma para o melhoramento do auto-conceito do utente (Bohlman, 1986; Ray, 1983; Taylor, 1982 Apud PARDECK, 1998), no aconselhamento de famílias em relação à disfunção sexual (Libman et al., 1984 Apud PARDECK, 1998), no tratamento da disfunção sexual (Dodge et al., 1982 Apud PARDECK, 1998), no ajustamento emocional de clientes (Morris-Vann, 1983; Sadler, 1982 Apud PARDECK, 1998), na redução do stress dos clientes (Cohen, 1993; Gaffney, 1993 Apud PARDECK, 1998), no trabalho de terapeutas com crianças adotadas (Coleman et al., 1990 Apud PARDECK, 1998), no trabalho com crianças sem-abrigo (Farkas et al., 1993 Apud PARDECK, 1998), e na constatação de que os livros de ficção são muitas vezes catalisadores de catarse emocional, resolução de problemas ativa e discernimento acerca de problemas (Lanza, 1996 Apud PARDECK, 1998, p. 4-5).

Podemos ver assim que a Biblioterapia sob a forma de literatura e textos de ficção é uma proposta válida para o tratamento de algumas situações que podem provocar perturbações.

Mas vejamos a perturbação mental de um ponto de vista mais genérico, e verifiquemos de que maneira a Biblioterapia pode ser cura para esses males da alma, desatando os nós da mesma e fazendo com que se desobstrua a força vital do ser humano. Para entendermos de que forma a Biblioterapia pode significar um tratamento válido e eficaz para algumas perturbações mentais, temos de entender um pouco melhor essas mesmas perturbações. Iremos, a partir de agora, ver algumas perturbações mentais pela perspetiva de Ouaknin (1996), e como, e porquê, este sugere a Biblioterapia como remédio para essas ‘doenças’.

Uma perturbação mental é, para Ouaknin, nada mais nada menos que uma “cronopatologia”. Para este autor, as perturbações mentais estão relacionadas com a apreensão do tempo, e a inscrição no tempo, por parte do paciente.

“O tempo morto, a ausência de passado, a perda de capacidade de se projetar no futuro, de antecipar, são doenças do tempo, mas também o tempo da doença” (OUAKNIN, 1996, p. 20).

A Biblioterapia constitui-se como uma saída possível para estas doenças:

“A leitura não faz somente com que se saia da depressão, mas poderá, segundo diferentes modalidades, tornar possível uma reinserção em uma temporalidade harmónica na qual o futuro extrai sua força do passado e na qual a memória dá asas à esperança” (OUAKNIN, 1996, p. 46).

Mas a doença, em particular a depressão, pode ser vista como o preenchimento inadequado de um certo vazio da alma que é necessário deixar em aberto para a concretização do devir. Este vazio corresponde a uma possibilidade de criação infinita, que nasce quando a alma não se fecha, quando não é definitiva, quando não estagna no tempo. A Biblioterapia pode concretizar o manter deste vazio. Segundo um exemplo dado por Ouaknin (1996, p. 55):

“Para Rabi Nahman, a narrativa pode desdobrar o tempo da criação do mundo apenas se preservar nela o tempo vazio, uma suspensão do tempo, em uma palavra, um ‘suspense’. O ‘suspense’ narrativo se funda em uma suspensão do tempo, garantia da possibilidade do tempo se regenerar, continuar a produzir um tempo criador, um tempo para a criação.

Isso não quer dizer que esse vazio deva ser preenchido, muito pelo contrário, ele deve ser preservado para carregar o tempo de um ainda por vir, de um projeto. O tempo da narrativa não é o tempo da plenitude, mas o de uma abertura para outro tempo, o de um futuro inconcluso...”.

Vemos aqui como paradoxalmente o vazio é o que permite que se evite o ser-se definitivo, que permite que exista a criatividade do novo que corresponde a um espírito são. Algumas perturbações mentais, em particular, a depressão, são a obstrução deste vazio, com significados que são penosos e angustiantes. “O que caracteriza precisamente a depressão não é o vazio em que crê o depressivo. O vazio que ele acusa é uma espécie de vazio preenchido que, precisamente, o oprime.” (Maldiney, 1991, Apud OUAKNIN, 1996, p. 56).

É também quando um indivíduo se fecha em si mesmo, quando a energia vital por si não flui, como diz Rabi Nahman, que o mesmo adoece: “De certa forma, a doença se define como um fechamento, uma atitude bloqueada e definitiva. (...) O ser doente é um ser bloqueado, obstruído, acorrentado, ‘tapado’ “ (OUAKNIN, 1996, p. 60-61). A Biblioterapia irá funcionar como uma cura para este fechamento e este bloqueio:

“Para Rabi Nahman, a Biblioterapia consiste em evidenciar os nós que obstaculizam o fluxo de energia e desatá-los, o que será feito essencialmente pela destruição e dinamização da maneira de nomear os seres e as coisas, pela movimentação da linguagem” (OUAKNIN, 1996, p. 61).

Com esta citação aproximamo-nos de outra dimensão tratada pela Biblioterapia: o nome. Como diz Ouaknin (1996, p. 72):

“Certas pessoas são doentes por causa de seu nome. Há as malnomeadas, as não-nomeadas, as inomináveis, as pseudonomeadas, as renomeadas, as sobrenomeadas, etc. O livro, como “livro dos nomes”, significa que a narrativa, a narração são os caminhos fundamentais que permitem uma maior possibilidade de assumir o nome”.

Isto porque o nome consiste não em algo que fecha o indivíduo numa identidade estática, mas é “no homem, o conjunto de forças que o forçam a se inventar, em um processo infinito de ser e de des-ser, de identificação e de des-identificação, de significação e des-significação de si” (OUAKNIN, 1996, p. 74).

O nome, por nos ser dado no nascimento, também nos recorda que devemos nascer e renascer infinitamente (OUAKNIN, 1996, p. 74). O nome é-nos dado não como definição mas como projeto, e tem como função a sustentação do ser humano.

“A arte de ter nome significa doravante a capacidade de levar-se a si mesmo, transportar-se, fazer-se metáfora de si mesmo, no sentido etimológico dessa palavra, que quer dizer “levar para o além”. “Estar presente, do latim *praesens*, isto é, “estar diante de si”. (OUAKNIN, 1996, p. 74).

Quando o ser humano não consegue vencer as forças que o levam para baixo, quando este não consegue fazer jus ao seu nome, este cai:

“O fracasso da transcendência da existência, a perda do nome, isto é, a perda do projeto, faz com que o ser caia. Abatimento, desânimo, depressão, queda do potencial vital, fadiga, cansaço, cabelos grisalhos, arrependimento, resignação, indiferença, sensação de insignificância, inaptidão para tudo, apatia... Esse peso do ser é queda” (OUAKNIN, 1996, p. 89).

Mas, uma língua caracterizada por uma palavra livre, ou seja, liberta de toda a estrutura que fecha o homem em algo pré-fabricado pelo contexto social ou pelo instituído, e liberta de tudo o que torna o homem em um ser-coisa e não um ser-homem, faz com que o ser se abra à leveza, e escape ao peso excessivo do seu ser.

A perturbação também surge quando existe uma psicopatologia do diálogo. Esta ocorre quando, nos nossos diálogos quotidianos nos encerramos nas nossas ideias e na nossa opinião, tal como, numa perspetiva mais extrema, um esquizofrénico (em que este se encontra desestruturado, desatento, simultaneamente “fechado e aberto a todos os ventos”, lançando “mensagens herméticas”, e “onde os nossos próprios apelos não podem chegar” (Levy-Valensi, 1967, Apud OUAKNIN, 1996, p. 151)), ou um paranóico (estruturado, mas “impermeável à experiência”, admitindo apenas o “seu próprio sistema de referência”, rígido, orgulhoso e dogmático (Levy-Valensi, 1967, Apud OUAKNIN, 1996, p. 151-152)). A Biblioterapia, por ter a sua componente de discussão com o terapeuta, após a leitura do texto escolhido para a sessão, é também uma terapia que trabalha com o diálogo e que permite que

o paciente saia do seu fechamento e do seu próprio mundo, e se abra à alteridade, e à comunicação com o outro e com o mundo ao seu redor.

Segundo Ouaknin, “Para a Biblioterapia, a doença é concebida como um apego desmesurado a uma palavra, a um objeto ou a um acontecimento qualquer. Esse apego radical é ausência de jogo, no sentido mecânico do termo” (OUAKNIN, 1996, p. 155). O jogo existe na vida que corre fluentemente, em cada acontecimento, diálogo, criação, etc, que ocorre sem desconfianças, sem temores, de maneira espontânea. Numa palavra, quando não existe rigidez na maneira de viver a vida.

“A doença é um aferramento exclusivo a uma meta positiva desejada ou a uma meta negativa recusada. O sujeito perde a sua flexibilidade, sua condescendência. Ele é como que ‘encapsulado’ e se encontra, por isso, na situação de um prisioneiro dentro de uma gaiola” (OUAKNIN, 1996, p. 156).

“No diálogo biblioterapêutico, cada comentário sobre o texto acrescenta, inflete, opõe, introduz um jogo no sentido e um movimento na identidade. O livro abre para o “espaço potencial” de um jogo, que liberará o conjunto de bloqueios e imobilidades identitárias nos quais um homem pode ter-se deixado encerrar”. (OUAKNIN, 1996, p. 155).

A Biblioterapia irá abrir as portas para que o jogo, o lúdico, se instale de novo da vida do indivíduo, já que estes são essenciais a uma vida plena. Esse jogo só existe na interação com o outro, e por essa razão o diálogo é tão importante na prática da Biblioterapia.

1.3.1. O que é a Biblioterapia?

A palavra Biblioterapia é um termo utilizado desde 1916, por Samuel McChord Crothers (Pinto, 2005, Apud LEITE, 2009, p. 25) mas o seu uso remonta à Antiguidade.

Segundo nos diz Ouaknin (1996, p. 17), “A palavra ‘Biblioterapia’ é composta de dois termos de origem grega, βιβλίον⁶ e θεραπεία⁷, ‘livro’ e ‘terapia’. Deste modo, a ‘Biblioterapia’ é a “terapia por meio de livros”. “

Assim, a Biblioterapia é uma terapia da alma que se faz por meio de textos literários. Estes textos literários podem ser de vários géneros. Segundo Ahmadipour (2012, p. 1), a Biblioterapia pode realizar-se por meio de “livros, poesia e outras palavras escritas”, não sendo definido um género concreto a utilizar.

⁶ “Biblion”.

⁷ “Therapeia”

Voltando a Ouaknin (1996), vemos que a palavra ‘terapia’ pode ser vista como tendo o significado de ‘curar’, mas também o significado de prevenção da doença. Isso vê-se principalmente na raiz grega e hebraica da palavra. Na Biblioterapia esse novo significado da palavra ‘terapia’ tem muito a dizer, principalmente porque a Biblioterapia, além de ter o objetivo de curar os males psicológicos dos seus participantes, também tem o objetivo de educar, entreter, distrair, descontraír, entre outros.

A Biblioterapia, de uma forma geral, tem os seguintes objetivos:

- Informar;
- Promover a autoconsciência;
- Incitar à discussão acerca dos problemas existentes dos participantes;
- Transmitir novos valores e atitudes;
- Para que os seus participantes tomem consciência de que há pessoas com problemas semelhantes aos seus;
- Providenciar soluções para problemas (Baruth and Burggraf, 1984; Orton, 1997 Apud PARDECK, 1998).

Muitos técnicos que utilizam práticas biblioterapêuticas no seu trabalho com pessoas que estejam a atravessar alguma dificuldade (psicólogos, terapeutas ou outros técnicos), reconhecem a utilidade da Biblioterapia. De fato, a Biblioterapia possibilita, por exemplo, aos terapeutas ajudarem os seus clientes a compreenderem melhor os seus problemas, apetrechá-los com técnicas de relaxamento e de recreação, criar para os mesmos um meio através do qual estes podem falar dos seus problemas, ajudá-los a concentrarem-se um pouco melhor em si mesmos e criar um ambiente no qual estes podem falar de um acontecimento de um livro de forma objetiva para a aplicar à sua própria vida (Pardeck, 1991a Apud PARDECK, 1998).

É comum também acontecer que a Biblioterapia seja muitas vezes criticada por não ser considerada uma ciência exata, mesmo os biblioterapeutas constatando a eficácia e a utilidade desta ferramenta. Mas, o que deve ser reconhecido é que todas as terapias de ajuda têm um suporte científico limitado, e a Biblioterapia não é nenhuma exceção (Pardeck, 1993, Apud PARDECK, 1998). Acontece, outrossim, é que a Biblioterapia é mais complexa que outras terapias de ajuda, por exigir que o terapeuta tenha competências de seleção de literatura ou livros de auto-ajuda (conforme o tipo de Biblioterapia de que se fala), adequados ao problema que o paciente se encontra a viver, e ainda, utilizar esses recursos literários com fins terapêuticos (Warner, 1991, Apud PARDECK, 1998).

A Biblioterapia também pode ajudar os clientes a melhorar as suas competências sociais, como, por exemplo: “...if a client is having problems with peer or family relationships, bibliotherapy can help in developing tolerance and understanding of others, creating acceptance of others, and formulating a more objective and rational approach to human problems.” (Pardeck 1991a, Apud PARDECK, 1998). Isto pode ser visto no seguinte exemplo: um paciente que tenha problemas familiares, ao ler um livro com esta temática, irá perceber melhor como as outras famílias funcionam, que há mais pessoas com problemas similares e que há soluções para o seu problema. Compreender este fato poderá levar o cliente a encontrar soluções para o seu problema, com a ajuda do terapeuta (Pardeck, 1991a, Apud PARDECK, 1998).

Por fim, a Biblioterapia também pode ser uma ferramenta preventiva, como por exemplo, no caso de um adolescente com problemas de comportamento, que, ao ler acerca deste aspeto, poderá chegar à conclusão dos problemas que esse comportamento lhe poderá trazer, e assim, mudar de atitude; um paciente pode ler livros sobre crises de desenvolvimento pessoal e encontrar soluções para lidar com isso. No final de contas um livro pode ser a única ajuda que um cliente pode ter para compreender que não está sozinho com o seu problema e que há pessoas com os mesmos problemas que ele.

A Biblioterapia tem alguns componentes básicos, definidos por Caldin (2001). Assim, estes são: a catarse, o humor, a identificação, a introjeção, a projeção e a introspecção.

A catarse consiste na “purificação psicológica e intelectual”, que advém da “pacificação, serenidade e alívio das emoções”, depois de se ter contemplado uma obra de arte, ou, neste caso, uma obra literária. A arte tem assim uma função libertadora, e assim, também a literatura.

O humor consiste no “triunfo do narcisismo”, sendo que o “ego se recusa a sofrer”, e transformando o ego as situações desagradáveis em situações que sejam “objeto de prazer” (Freud, 1969, Apud CALDIN, 2001).

A identificação será “um processo psicológico pelo qual um sujeito assimila um aspeto, uma propriedade, um atributo do outro e se transforma, total ou parcialmente, segundo o modelo desse outro.” (Laplanche ; Pontalis, 1994, Apud CALDIN, 2001).

Na introjeção, que está relacionada com a identificação, “o sujeito faz passar, de um modo fantasístico, de ‘fora’ para ‘dentro’, objetos e qualidades inerentes a esses objetos” (Laplanche; Pontalis, 1994 Apud CALDIN, 2001).

A projeção será a “operação pela qual o sujeito expulsa de si e localiza no outro – pessoa ou coisa – qualidades, sentimentos, desejos e mesmo ‘objetos’ que lê, desconhece ou recusa nele” (Laplanche; Pontalis, 1994, Apud CALDIN, 2001).

Por fim, a introspeção é a "descrição da experiência pessoal em termos de elementos e atitudes" e a "observação, por uma determinada pessoa, de seus próprios processos mentais" (Michaelis, 1998 Apud CALDIN, 2001).

1.3.2.Percurso histórico da Biblioterapia

Para se entender melhor a Biblioterapia e tudo o que a envolve, deve-se fazer a distinção sobre a sua origem dentro da Biblioteconomia e dentro da Psicologia.

O termo Biblioterapia é um conceito muito abrangente, que inclui práticas tão diversas como a leitura individual de um livro de auto-ajuda para efeitos terapêuticos, como também a leitura de textos em um grupo de ajuda, com posterior discussão.

Já na Antiguidade se recorria à leitura para produzir efeitos benéficos em doentes mentais, sendo mesmo esta considerada uma das melhores práticas para esse fim. Em bibliotecas antigas e medievais foram encontradas mensagens inscritas que expressavam a crença desses povos no valor terapêutico da leitura. Há milénios atrás, na civilização egípcia, Ramsés II inscreveu, em lugar de destaque da sua biblioteca, a frase “Remédios para a Alma”. Aulus Cornelius Celsus, romano do século I d. C., afirmava que se devia usar a leitura e o debate das regras dos grandes oradores como forma terapêutica.

Como diz Pereira (1996, p. 30), “Os gregos afirmavam que suas bibliotecas eram repositórios de remédio para o espírito, enquanto que os romanos achavam que as orações poderiam ser lidas para os pacientes melhorarem a sua saúde mental”. Além disso, “Tews observa que na Roma do primeiro século, a leitura e a medicina estavam associadas”. (PEREIRA, 1996, p. 31).

Desde tempos remotos, muitas pessoas também praticam aquilo que poderá chamar-se de Biblioterapia pessoal, usando um livro de relevo inquestionável – a Bíblia. Muitos jovens se prepararam para os confrontos com a vida, e obtiveram conforto e cura espiritual através da leitura deste livro. Também as biografias são usadas para transmitir informações sobre a vida, às gerações vindouras (Roberts Apud PEREIRA, 1996, p. 30).

No tratamento de pessoas com doença mental muitos métodos – vários desumanos – eram empregados para a amenização dos seus sintomas. Em meados do século XVIII, a leitura foi introduzida por algumas instituições nas quais os insanos estavam internados, como recreação, para melhorar o seu estado mental. No início do século XIX começaram-se a empregar os mesmos métodos também na América. Os temas religiosos eram bastante procurados nos hospitais mentais e prisões para serem levados aos seus utentes até meados do século XIX.

A origem do termo Biblioterapia remonta à primeira parte deste século, na América do Norte, em um trabalho que associava a biblioteca à ação terapêutica.

De 1802 a 1853, médicos americanos aventuraram-se em primeiras experiências com a Biblioterapia, ao selecionarem livros de forma cuidadosa e intencional para os seus doentes hospitalizados, adequando os seus conteúdos às necessidades individuais de cada paciente. A Biblioteca Pública de Boston, revelou ser “a maior Biblioteca Pública daquela época, possuindo uma postura assistencial o tempo todo” (PEREIRA, 1996, p.31).

Também há estudos do período que estamos agora a tratar que versam sobre a Biblioterapia. Como podemos ver em Pereira (1996, p. 31),

“Um estudo foi realizado por Benjamim Rush, numa conferência sobre a Construção e Administração de Hospitais, proferida em 10 de novembro de 1802, no qual lembra que *para o divertimento e instrução dos pacientes de um hospital, uma pequena biblioteca deve, por todas as razões, ser parte do seu mobiliário*. Recomendou também, dois tipos de leitura, aquelas que fornecem entretenimento, consistindo os livros de viagens, que ele considerava *extremamente divertidos para os convalescentes e para pessoas confinadas por doenças crónicas*, e, a que transmite saber, devendo versar sobre assuntos filosóficos, morais e religiosos.”

Durante a I Guerra Mundial a Biblioterapia usufruiu de grande avanço e impulso, ao serem construídas bibliotecas em hospitais do Exército dos Estados Unidos por bibliotecários leigos da Cruz Vermelha. A partir daí o Bureau dos Veteranos dos Estados Unidos contribuiu grandemente para esta terapia.

“As décadas de 40, 50 e 60 produziram muito mais publicações e algumas pesquisas significativas”. (PEREIRA, 1996, p. 32).

Em 1949, Caroline Shrodes dos Estados Unidos apresentou a sua dissertação de doutoramento de nome “Bibliotherapy: a Theoretical and Clinical – Experimental Study”. Este estudo teve grande importância, pois permitiu dar à Biblioterapia uma perspectiva mais

científica, respondendo assim a várias críticas que se faziam ouvir até aí sobre a cientificidade da mesma.

Como diz Pereira (1996, p.33),

“Uma revisão da história da Biblioterapia demonstra que a leitura é fundamental, não importa se identificada como *arte* ou *ciência*. Se os Biblioterapeutas, no futuro, praticarem profissionalmente a Biblioterapia e fizerem estudos detalhados e conscientes sobre seus livros, usando sua imaginação e senso crítico, a Biblioterapia certamente irá prosperar para o bem de todos os envolvidos”.

1.3.3. Biblioterapia e Biblioteconomia

A Biblioterapia passou a fazer parte da Biblioteconomia em 1904, quando uma bibliotecária em Massachusetts resolveu fazer algumas experiências nesse campo, tendo obtido sucesso com as mesmas.

Mas também podemos conceber a origem da Biblioterapia na Biblioteconomia através do levantamento do percurso histórico de um serviço que é comumente praticado nas bibliotecas: o serviço de referência, semelhante ao serviço de aconselhamento de leituras. De fato, a Biblioterapia pode ser vista como uma forma aperfeiçoada da função de aconselhamento de leituras, ou por outras palavras, o aconselhamento de leituras, é como se fosse uma forma rudimentar de Biblioterapia.

Assim, podemos verificar que no século XIX houve uma mudança de atitude face às Bibliotecas, tendo estas se tornado ‘profissionalizantes’ e ‘especializadas’. (PEREIRA, 1996).

O quadro abaixo explicita como a Biblioterapia se originou na Biblioteconomia.

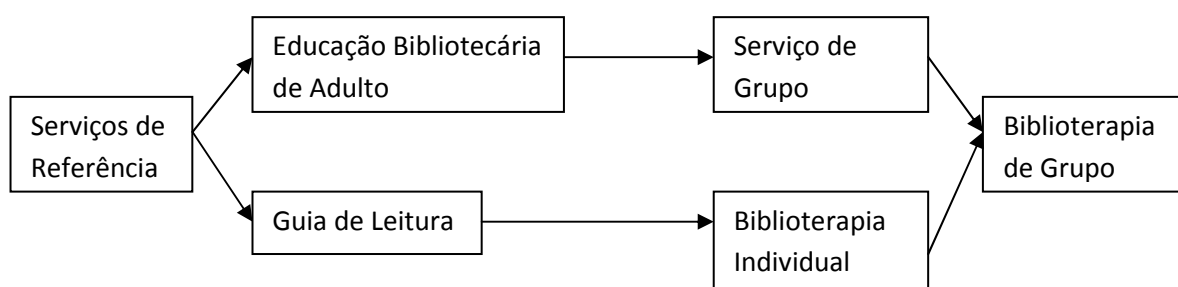


Fig. 1 – Origem da Biblioterapia na Biblioteconomia (RUBIN, 1978, Apud PEREIRA, 1996).

Justin Wilson, da Harvard University, em 1877, iniciou o que chamamos hoje de serviço de referência, ao autorizar o acesso dos estudantes aos livros através da sua livre

circulação. Samuel Sweet Green, da Worcester Public Library também já havia feito uma proposta para um programa de assistência ao leitor, em 1876.

O serviço de referência e de aconselhamento ao leitor foi-se desenvolvendo e disseminando nas Bibliotecas:

“Em 1883 a Boston Public Library, que era a maior Biblioteca Pública da época, tinha um cargo de assistente em tempo integral. Ao mesmo tempo, Melville Dewey, no Columbia College, estava tentando adotar a ideia da Biblioteca Moderna de ajuda aos leitores” (PEREIRA, 1996, p. 33).

Em 1891 a expressão “serviço de referência” foi utilizada pela primeira vez no Library Journal, em substituição dos termos “ajuda aos leitores” e “assistência aos leitores”. Por volta de 1900 o serviço de referência difundiu-se para a Biblioteca Pública de Detroit e suas filiais. “Nos anos 20 e 30, o aconselhamento a leitores vinha à frente da Biblioteconomia” (PEREIRA, 1996, p 34).

Nos anos 40, Flexner começou a desenvolver programas de leitura para grupos diversificados, a nível local e nacional. Esses programas fizeram com que se desenvolvessem listas de leitura destinadas a adultos em liberdade condicional que tinham sido entrevistados para esse fim. Aqui vê-se claramente uma das origens da Biblioterapia (leituras escolhidas criteriosamente para um indivíduo específico).

Para além disto,

“Muitos dos serviços de aconselhamento ao leitor nos anos 40, foram integrados ao Departamento de Educação de Adultos das Bibliotecas Públicas. Um dos exemplos mais conhecidos da educação de adultos nos anos 40 é o programa de grandes livros, desenvolvido na Universidade de Chicago em 1945. Esse programa de discussão baseava-se em livros oriundos do desenvolvimento da leitura orientada terapeuticamente, que era o serviço chamado de Biblioterapia” (PEREIRA, 1996, p 34).

1.3.4. Biblioterapia e Psicologia

A Biblioterapia em grupo tem a sua origem, dentro da Psicologia, nas Dinâmicas de Grupo e nas Terapias de Grupo, advindas da Psicoterapia de Grupo, que surgiu da Psicanálise, segundo quadro abaixo.

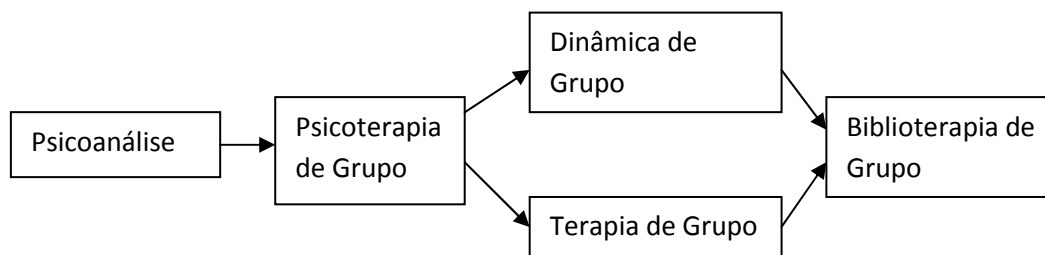


Fig. 2 – Origem da Biblioterapia em Grupo na Psicologia (RUBIN, 1978, Apud PEREIRA, 1996).

Fazendo um pouco a contextualização histórica do surgimento da Terapia de Grupo, da qual a Biblioterapia derivou, iremos apenas referir-nos a que na II Guerra Mundial este tipo de terapia sofreu um desenvolvimento considerável. De fato, não só esta terapia, mas também todos os géneros de psicoterapia, individuais e de grupo floresceram visivelmente após este acontecimento fatual. Todas as consequências nefastas da guerra impulsionaram a criação de novas terapias, pois as existentes não conseguiram dar conta da grande massa de pacientes produzidos pela mesma.

Desta forma, a guerra também fez com que a Biblioterapia se impulsionasse. Segundo Pereira (1996, p. 35),

“Os bibliotecários estavam ocupados servindo a pacientes em hospitais e a veteranos nas ruas. Por volta de 1930, mais de 400 artigos de jornais sobre Biblioterapia foram publicados. De 1930 a 1960, mais de 100 artigos haviam sido publicado, apenas tratando da Biblioterapia para adultos, em pacientes hospitalizados. 2/3 das publicações no campo, durante a década, foram publicados em jornais não médicos. De 1960 a 1973, 193 artigos, mais 32 dissertações e estudos de pesquisa foram publicados. Dos 131 artigos de 1970-1973, 330 apareceram em jornais bibliotecários e 65% em periódicos de outros campos, tais como Enfermagem, Terapia Ocupacional, Psiquiatria e Educação.”

Como podemos verificar pela última parte desta citação, a Biblioterapia é também uma atividade interdisciplinar.

1.3.5. Tipos de Biblioterapia

Segundo as investigações de Pereira (1996, p. 50), os especialistas estão de acordo no que concerne à existência de três tipos de Biblioterapia: Biblioterapia Institucional, Biblioterapia Clínica e Biblioterapia Desenvolvidamental.

A Biblioterapia Institucional está relacionada com a utilização de literatura com clientes institucionalizados, a nível individual. “Inclui o uso médico tradicional de Biblioterapia cujos textos de higiene mental são recomendados a pacientes mentais”. (PEREIRA, 1996, p. 50) O tratamento é realizado a partir de obras específicas, selecionadas intencionalmente de acordo com cada doença. Um bibliotecário e um médico (ou equipa médica) são os intervenientes no processo. O objetivo deste tipo de terapia é principalmente informativo e recreativo. “A Biblioterapia institucional também inclui o uso da comunicação dos médicos com pacientes individuais, em prática privada”. (PEREIRA, 1996, p. 50).

A Biblioterapia Clínica destina-se a clientes com problemas emocionais ou comportamentais, que irão ser intervencionados com literatura imaginativa, voluntariamente ou não. É realizada com a ajuda ou de um médico ou de um bibliotecário, acontecendo também a entreajuda entre os dois, um podendo consultar o outro. Pode esta ser aplicada numa instituição ou comunidade e o objetivo é a mudança de comportamento.

A Biblioterapia Desenvolvimental realiza-se com grupos de pessoas ditas *normais*, trabalhando-se com literatura de forma imaginativa e didática. O líder da sessão é o bibliotecário, professor ou outro profissional coadjuvante, e o objetivo desta é a promoção do desenvolvimento normal ou manutenção da saúde mental. Como diz Pereira (1996), “A Biblioterapia Desenvolvimental pode ajudar pessoas em tarefas comuns, além de ajudá-las a suportar problemas individuais como divórcio, gravidez, morte e preconceitos, com refinamento das tarefas desenvolvimentais”.

Podemos ver uma síntese e mais alguma informação destes três tipos de Biblioterapia no quadro seguinte:

Biblioterapia	Institucional	Clínica	Desenvolvimentista
Formação	Individual ou Grupo geralmente passivo	Grupo ativo, voluntário e involuntário	Grupo ativo e voluntário
Cliente	Paciente médico ou psiquiátrico, prisioneiro ou cliente em prática privada	Pessoas com problemas emocionais ou comportamentais	Pessoa normal geralmente em situação de crise
Contratante	Sociedade	Sociedade ou individual	Individual
Terapêutica	Equipa médica ou bibliotecária	Médico, instrutor de saúde mental ou bibliotecário, geralmente em consulta	Bibliotecário, professor ou outros
Material usado	Tradicionalmente didático	Literatura imaginativa	Literatura imaginativa e/ ou didática
Técnica	Discussão de material	Discussão de material, com ênfase nas visões e nas reações do cliente	Discussão de material com ênfase nas visões e reações do cliente
Local	Prática de instituição pública ou privada	Prática de instituição privada ou de comunidade	Comunidade
Meta	Geralmente informativo, com alguma visão interna	Visão interna e/ ou mudança de comportamento	Comportamento normal e auto-realização

Quadro2 - Características dos três tipos de Biblioterapia (adaptado de PEREIRA, 1996, p. 52)

Para além da classificação da Biblioterapia nestas três tipologias, também podemos distinguir outros dois tipos de Biblioterapia, baseando-nos no tipo de literatura que a mesma utiliza: a Biblioterapia através de literatura de ficção e Biblioterapia utilizando livros de autoajuda (PARDECK, 1998).

A literatura de ficção utilizada em Biblioterapia compreende livros que versam sobre um problema específico, mas sob a forma de ficção. Possuem personagens com as quais o cliente, que esteja a usufruir dessa forma de Biblioterapia, se pode identificar.

Os livros de autoajuda são livros que fornecem dicas auxiliares para uma pessoa enfrentar determinado problema. Alguns livros de autoajuda também podem conter personagens, tal como os livros de ficção, e muitos destes livros possuem estratégias oriundas do paradigma cognitivo-comportamental, para lidar com esses problemas.

Capítulo II - Estudo de Caso

2.1. Metodologia de investigação e procedimentos tomados para a realização das sessões com os participantes da Área de Dia

Para esta dissertação acerca deste tema da Biblioterapia aplicada à Saúde Mental, realizámos um Estudo de Caso. Segundo Yin (1994) o estudo de caso é uma forma de investigação que pode ser utilizada frequentemente em Educação (por exemplo), pois os investigadores destas áreas lidam muitas vezes com aspetos complexos relacionados à situação de investigação, onde é difícil identificar as variáveis relevantes para o estudo. Para além disto, nestas investigações são procuradas respostas para as perguntas ‘como?’ e ‘porquê?’ e o investigador tenta identificar interações entre aspetos que pertencem à entidade em estudo. Quando se tem por objetivo descrever ou analisar profundamente e de maneira global um fenómeno determinado, e quando se pretende apreender a dinâmica do fenómeno, programa ou processo, também se recorre a um estudo de caso. Por o nosso estudo se encontrar dentro das características atrás mencionadas, resolvemos realizar assim um Estudo de Caso.

Para a realização das sessões de Biblioterapia com o grupo da Área de Dia do UCCPO, falei com a técnica responsável (Terapeuta Ocupacional). Para conhecer melhor os participantes e a própria valência da Área de Dia frequentada pelos mesmos, assisti a algumas atividades destes, no período de Janeiro a Junho de 2013. Para a realização desta dissertação não me foram facultados os processos clínicos dos participantes, pelo que de alguns deles desconheço o diagnóstico da sua perturbação mental (nomeadamente da Participante ‘E’ e do Participante ‘G’). No entanto, no decurso do meu assistir às sessões dos participantes da Área de Dia, fui tomando conhecimento do diagnóstico de cada um deles (nomeadamente dos participantes ‘A’, ‘B’, ‘C’, ‘D’ e ‘F’), por palavras dos próprios e das técnicas que com eles lidavam, pelo que desses participantes informo o seu diagnóstico de doença. Apesar de tudo, nesta valência da Área de Dia que os participantes deste estudo frequentam, não é fundamental conhecer o diagnóstico clínico dos utentes para lhes prestar apoio, mas sim saber as suas necessidades e dificuldades do dia-a-dia, prestando-lhes auxílio através do aconselhamento psicológico realizado através do paradigma Cognitivo-Comportamental, e

através das atividades várias com objetivos de reabilitação psicossocial que se desenvolvem na mesma valência.

Foram então, assim, realizadas 6 sessões de Biblioterapia com os frequentadores da Área de Dia, do UCCPO, de 26/06/2013 a 25/07/2013. As sessões foram realizadas na BDDO por ser um ambiente que convidava mais à leitura, que era mais sossegado, e com o qual as sessões de Biblioterapia se identificavam mais (por ser uma biblioteca, e a Biblioterapia ser relacionada à literatura). Como o UCCPO já tem utilizado em outras ocasiões o espaço da BDDO para atividades e eventos seus, foi feita a requisição por parte deste para a realização das sessões de Biblioterapia na BDDO.

Para este Estudo de Caso resolvemos utilizar grelhas de observação, de forma a avaliar e registar o comportamento apresentado pelos participantes do estudo, durante as sessões realizadas. Utilizámos uma escala de Lickert com os níveis : 'Muito Reduzida', 'Reduzida', 'Mediana', 'Elevada' e 'Muito Elevada', para registar variações a nível de critérios como a motivação, participação, formulação de questões pertinentes, aceitação de outros pontos de vista e impressão de cunho humorístico dos participantes durante as várias atividades das sessões. Explicamos, de seguida, o que entendemos por cada um dos critérios atrás mencionados.

Assim, por motivação entendemos as tentativas de intervenção dos participantes na discussão da atividade, a atenção com que estes seguiam a discussão, sorrisos e expressão ou mais fechada ou mais aberta antes, durante e logo depois da atividade e prontidão em aderir à atividade. A participação também tem um pouco de peso na motivação.

Por participação entendemos o número de intervenções e a extensão das mesmas.

A aceitação de outros pontos de vista consideramos como sendo o respeito pelos outros, a tolerância, a abertura ao ponto de vista dos outros.

A formulação de questões pertinentes será a qualidade das participações efetuadas, e se estas davam abertura para uma maior dinamização da sessão.

A impressão de cunho humorístico só foi avaliada na sessão 2, e diz respeito ao humor que tenha sido mais ou menos empregado na contribuição dos participantes para a atividade onde este era pedido.

Também foram realizadas grelhas gerais de avaliação do comportamento global dos participantes durante as sessões. Estas grelhas gerais apresentam critérios para os participantes como: 'Fala de forma perceptível, com volume e velocidade adequados', 'Tem

contato visual com a Orientadora e/ou Terapeuta ao longo da sessão’, ‘Está descontraído’, ‘Está atento e compreende o que se diz’ e ‘É adequado nas atitudes e intervenções’.

Foram realizados também 2 questionários aos participantes, um para averiguar aspetos pessoais destes, como idade, escolaridade, área de residência, entre outras, e outro para inquirir os participantes sobre a sua avaliação das sessões de Biblioterapia a que estes assistiram (Apêndice VII, p. viii). O questionário para recolher os aspetos pessoais dos participantes foi realizado só a 22/07/2013, mas no entanto a maioria das informações acerca dos participantes que constam nesse questionário já eram conhecidos da discente devido ao período de assistência às atividades da Área de Dia durante o período de Janeiro a Junho de 2013, que esta levou a cabo. Por essa razão não houve implicações para o estudo que esse questionário só se tenha realizado a 22/07/2013 (quase no final das sessões de Biblioterapia).

2.2. Caracterização da instituição UCCPO

O UCCPO é uma instituição comunitária de cuidados psiquiátricos diversos. Pertence ao CHPL, e foi criada com o objetivo de assegurar estes cuidados psiquiátricos e de saúde mental diferenciados à população do concelho de Odivelas, numa relação de maior proximidade com esta.

Está direcionada para a população adulta na área da saúde mental com o envolvimento e intervenção nas redes comunitárias, e desenvolve a sua atividade através de vários serviços, com o recurso a equipas multidisciplinares que se distribuem nas seguintes valências:

- Consulta Externa de Psiquiatria
- Consulta de Psicologia
- Área de Dia
- Hospital de Dia
- Visitação domiciliária – Pro-Actus⁸

⁸ Designação do programa de visitação domiciliária do UCCPO.

2.3. Caraterização da valência da Área de Dia

A Área de Dia é uma valência do UCCPO, onde os participantes aprendem algumas competências, como a socialização, a higiene, hábitos saudáveis, resolução de problemas e de questões do seu dia-a-dia. É praticada a chamada Reabilitação Psicossocial nesta valência, sendo que esta centra-se, para a reabilitação dos utentes, não tanto na sua própria doença, ou diagnóstico psiquiátrico, mas sim mais na sua própria subjetividade, e nas suas próprias questões, necessidades e dificuldades do dia-a-dia, tentando auxiliar e propor estratégias para melhorar a qualidade de vida dos utentes.

Funciona das 9:30h ao 12:30h, sendo que duas vezes por semana os utentes têm atividade de tarde (até às 16h), tendo almoço pago no UCCPO num dos dias (normalmente a uma terça ou quarta-feira), e, no outro dia (normalmente a uma quinta-feira), estes trazem almoço de casa.

A Área de Dia proporciona atividades terapêuticas individuais e em grupo, e compreende a avaliação de competências psicossociais por parte dos técnicos, acompanhamento psicossocial individual, grupo psicoterapêutico e Treino de Atividades de Vida Diária (AVD), com o objetivo de promover a estruturação e organização individual dos utentes. O Treino de AVD engloba aspetos como os cuidados pessoais, a gestão do tempo, a gestão do dinheiro, a orientação das diferentes necessidades dos utentes e a orientação e gestão das tomas terapêuticas (medicação).

Também se realiza o treino da autonomia na área residencial (com o reconhecimento e estabelecimento de prioridades por parte dos utentes, gestão orçamental, aquisição de produtos, confeção da refeição e higiene), e a educação para a saúde (com a consciencialização da doença, promoção da saúde em geral, adesão à terapêutica e prevenção da recaída).

Engloba ainda o treino de competências sociais, as atividades criativas, movimento e técnicas de relaxamento, dança movimento terapia, atelier de artes plásticas e artesanato, estimulação cognitiva (jornal de parede, informática, revista, debates, biblioteca), atividades lúdicas (jogos, passeios, festas, coro, karaoke, vídeo) e atividades comunitárias (reconhecimento/utilização dos recursos comunitários, participação em eventos culturais,

sociais e científicos – exposições, debates, expressão dramática, entre outras, atividades desportivas e atividades de voluntariado e de estágios vocacionais).

A Área de Dia também efetua o encaminhamento dos utentes para: cursos de formação profissional, cursos de enriquecimento pessoal, escolarização, ingresso profissional (iniciação da atividade profissional, ou retorno ao local de trabalho), espaços sócio-ocupacionais e recreativos, atividades do meio envolvente e atividades do meio familiar, promovendo assim a integração psicossocial do utente.

A Área de Dia acolhe pessoas adultas de ambos os sexos, a partir dos 18 anos, e dispõe uma equipe de técnicos com as seguintes especialidades profissionais:

- Assistente social;
- Dançoterapeuta;
- Enfermeiro;
- Monitora de atelier;
- Psicóloga;
- Terapeuta Ocupacional.

2.4. Caraterização dos participantes

Participante ‘A’

O participante ‘A’ nasceu a 06/02/1992 (21 anos à data de realização das sessões), é do sexo masculino, tem nacionalidade portuguesa e etnia negra. Descendente de cabo-verdianos, a sua naturalidade é São Sebastião da Pedreira (Lisboa). Mora na Póvoa de Santo Adrião, está desempregado e está na Área de Dia há cerca de um ano devido a um internamento que foi realizado no Hospital Beatriz Ângelo em consequência de uma crise resultante da sua doença (Perturbação Bipolar). Isola-se um pouco em casa, não comunicando com os amigos, de quem se distanciou. Diz que tem alguns medos, como sair de casa. Devido à crise que levou ao seu internamento este participante perdeu algumas das suas forças físicas, tendo dificuldade para fazer atividades que anteriormente fazia, tais como jogar futebol ou correr, e ainda, baba-se um pouco, como sequela desta mesma crise. Tem valores morais e crenças religiosas fortes, apesar de não praticar a sua religião (católica). Pelas suas atitudes demonstradas ao longo do período de assistência às atividades da Área de Dia por parte da

Orientadora, que decorreu com o objetivo da concretização deste estudo, este participante revelou ser uma pessoa bastante tolerante, aberto aos outros, sociável e conciliador. Isto vê-se pelo fato deste participante sempre ajudar os colegas quando estes se encontram em dificuldades, primar por nenhum colega se sentir excluído, e conversar com todos os colegas de forma igual.

O participante ‘A’ nunca trabalhou, mas gostava de trabalhar em armazéns. Vive com a sua mãe, pai e irmão.

Quanto aos seus hábitos de leitura, ‘A’ não lê muito, mas já leu o livro “Harry Potter – a Câmara dos Segredos”, que é o seu livro preferido. A sua escolaridade diz que é “equivalência”, mas não sabemos a que ano.

Não costuma sair com amigos, ou família. Considera-se uma pessoa sociável porque gosta de se “divertir e rir com as pessoas”. Tem algumas dificuldades a falar com as pessoas, nomeadamente não sabe o que dizer quando está com quem convive.

Participante ‘B’

O participante ‘B’ nasceu a 24/08/1990 (22 anos) em São Sebastião da Pedreira, é do sexo masculino, e é caucasiano. Reside em Odivelas e está desempregado. Tem Perturbação Bipolar, foi internado duas vezes no CHPL – Pólo Júlio de Matos, e já andou algum tempo na valência do Hospital de Dia, no UCCPO, da qual teve alta. Porém desorganizou-se um pouco novamente, e há cerca de dois anos voltou ao UCCPO, mas desta vez para a Área de Dia. É um participante bastante comunicativo, que também prima por falar com todos os colegas igualmente e fazendo com que todos se sintam incluídos, e sendo normalmente este quem anima o grupo. Por vezes, porém, excede-se nas brincadeiras, e acaba por magoar as pessoas com algumas piadas que diga, não medindo bem as consequências das mesmas.

O participante ‘B’ nunca trabalhou mas gostava de trabalhar “numa área onde fosse pelo menos bom funcionário”. Vive com os pais e irmã.

Segundo ‘B’, este costuma ler. O seu livro preferido é “Tu podes”. Para além deste livro, também costuma ler outros títulos, que segundo este são: “Príncipe”, “Valoriza-te Organiza-te”, livro Mormon e Bíblia. O seu grau de escolaridade é o 9º ano, ou 12º ano incompleto.

Costuma sair, com amigos e família, mas sai mais com amigos. Apesar disto considera-se uma pessoa pouco sociável porque se isola muito e é muito “comodista ficando muito tempo a [sic] frente do PC e na cama”.

Às vezes tem dificuldades em falar com as pessoas e as dificuldades que tem são: “meter conversa, quebrar o gelo”.

Participante ‘C’

O participante ‘C’ é o mais velho do grupo, nasceu a 25/09/1963 e tem 49 anos. É caucasiano, do sexo masculino e de nacionalidade portuguesa. A sua área de residência é a Pontinha. Está desempregado. Também tem Perturbação Bipolar. Já chegou a estar alguns meses (sete) fechado em casa, isolando-se muito. Esteve internado duas vezes. Antes de ir para a Área de Dia tinha bastantes crises depressivas, mas depois que entrou na Área de Dia, melhorou muito. Está a tentar resolver alguns processos judiciais relacionados com o seu divórcio. Vive com a mãe, e tem muito boa relação com a sua irmã e sobrinho, para quem é quase um pai. Durante o período de observação do funcionamento da Área de Dia por parte da discente, o participante ‘C’ demonstrou ser uma pessoa bastante sociável, com uma personalidade aberta, tolerante, sensível e interessado pelos problemas dos outros, e adjuvante dos colegas.

Já trabalhou, como motorista de táxi. Gostava de voltar a trabalhar na mesma área. Vive com a sua mãe.

Não costuma ler muito.

Costuma sair com amigos e família, nomeadamente os amigos da Área de Dia e o seu sobrinho. Considera-se uma pessoa sociável porque arranja amigos facilmente. Não tem dificuldades em falar com as pessoas.

Participante ‘D’

A participante ‘D’ nasceu a 05/05/1984, tem 29 anos, é caucasiana e do sexo feminino. A sua naturalidade é São Jorge de Arroios, Lisboa, e tem nacionalidade portuguesa. A sua área de residência é a Flamengo – Santo António dos Cavaleiros. Está desempregada. É bastante vaidosa e muito preocupada com o aspeto físico. A sua perturbação é Obsessiva-Compulsiva, que está relacionada com algumas dificuldades que tem, nomeadamente alguns

rituais (por exemplo, usa demasiados produtos para tomar banho, de forma desadequada; tem dificuldade em apresentar-se com roupa nova todos os dias, apesar de a ter, pois as cores têm de bater certo umas com as outras, assim como com a da bijuteria e acessórios; tem dificuldade em desfazer-se de artigos e coisas que já estejam estragadas, como malas, acumulando muitos sapatos - cerca de 40 pares, no quarto; por vezes apresenta-se com sapatos e malas estragados mesmo no UCCPO). Também tem algumas dificuldades em proteger-se por vezes de algumas pessoas que se aproximam dela com más intenções, principalmente rapazes que conhece, pois crê muito na ingenuidade e boa fé das pessoas. É um pouco dependente dos outros. Por vezes também se preocupa demasiado com o aspeto material de forma talvez um pouco infantil, preocupando-se bastante com o que come, e com, por exemplo, a marca das roupas.

A participante ‘D’ já trabalhou como rececionista e em apoio administrativo, na Divisão de Zonas Verdes em Loures. Gostava de voltar a trabalhar como rececionista, numa loja de roupa, como monitora de crianças ou “na Escola Secundária António Gedeão em Odivelas, como animadora”.

Não costuma ler. Os seus livros preferidos, são livros de aventuras, como “Os Cinco”, “Os Sete” e “Uma aventura”. Quando lê livros, costuma ler romances e livros de aventuras. O seu grau de escolaridade é o 12º ano do Curso Tecnológico de Animação Social.

Vive com os pais e irmão. Costuma sair com a família e com o seu namorado. Sai mais com os pais e com este último. Considera-se uma pessoa sociável porque, segundo esta “ajudo os outros, transmito a minha alegria, o meu bem-estar aos outros”. Não costuma ter dificuldades em falar com os outros.

Participante ‘E’

A participante ‘E’ nasceu a 17/01/1989, é caucasiana, é do sexo feminino e tem 24 anos. Nasceu em São Sebastião da Pedreira, a sua área de residência é Odivelas e tem o 12º ano. Está na Área de Dia há pouco tempo (cerca de um mês, à data da realização das sessões) pois diz ter dificuldades em se relacionar com os outros, sendo um pouco impulsiva e achando que ela é que tem sempre razão. Esteve internada no Hospital Beatriz Ângelo, na unidade de Psiquiatria, uma vez. Por vezes tem crises de pânico e de ansiedade, que faz com que fique prostrada e muito nervosa.

Não trabalha. Já trabalhou em Restauração. Gostava de voltar a trabalhar como empregada de mesa.

Costuma ler. O seu livro preferido é “Harry Potter e a Pedra Filosofal”. Outros livros que costuma ler são os de Nicolas Sparks.

Vive com os pais. Costuma sair com amigos e família. As pessoas com quem sai mais são os seus pais, irmãs e “pessoal da igreja”. Considera-se uma pessoa sociável, porque fala muito e considera-se simpática. Não costuma ter dificuldades a falar com as pessoas.

Participante ‘F’

O participante ‘F’ nasceu a 12/10/1990, tem 22 anos e é do sexo masculino. É caucasiano, a naturalidade é Lisboa e tem nacionalidade portuguesa. A área de residência é a Serra da Luz. A sua mãe já morreu quando este ainda era pequeno, mas tem uma família bastante numerosa, com quem convive muito, nomeadamente primos, primas e avó. Vive com o seu pai. O participante ‘F’ tem uma perturbação Obsessiva-Compulsiva, que faz, por exemplo, com que este escolha muito bem as palavras que diz, e na maneira de estar é também um pouco rígido e preocupado, demorando muitas vezes a falar, a responder, pensando muito antes de fazer qualquer coisa. É mais calado e não costuma interagir muito quando em discussões de grupo.

‘F’ nunca trabalhou mas gostava de trabalhar. Não diz em que área. Não costuma ler. O seu nível de escolaridade é o 9º ano.

Costuma sair com a família, nomeadamente com o pai e a prima. Não se considera uma pessoa sociável pois tem “dificuldades em conviver com as pessoas e de conhecer novos amigos”. As dificuldades que tem em falar com as pessoas são: insegurança e medo de falar.

Participante ‘G’

O participante ‘G’ entrou na Área de Dia a meio da realização das sessões de Biblioterapia. Nasceu a 19/04/1989 em São Sebastião da Pedreira (Lisboa), é caucasiano, é do sexo masculino e tem 24 anos. A sua área de residência é o Olival Basto. Já frequentou o UCCPO durante bastante tempo (cerca de 3 anos), nas sessões de Grupo de Jovens, que também funcionam nesta unidade. Já está melhor dos seus sintomas (isolava-se muito em

casa, era um pouco fechado e tinha dificuldade em interagir com as outras pessoas), pois hoje tem amigos com quem sai, e uma namorada, estando bem integrado. Fez uma formação na CRINABEL em Carpintaria, e ingressou na Área de Dia apenas como manutenção da sua saúde, para não estar desocupado, (pois está desempregado) até arranjar emprego.

‘G’ ainda não trabalhou. Gostava de trabalhar na área de Jardinagem ou Carpintaria.

Não costuma ler. Quando lê, lê revistas e jornais. O seu grau de escolaridade é o 8º ano.

Vive com a mãe e irmã. Costuma sair com amigos e família, nomeadamente com um amigo ou a sua namorada. Considera-se uma pessoa sociável, porque, segundo o mesmo, é “simpático”. Não costuma ter dificuldades a falar com as pessoas.

De seguida apresenta-se um quadro síntese comparativo, com alguns aspetos dos perfis dos diferentes participantes, para uma melhor visualização dos mesmos.

	Data de nascimento	Idade à data das sessões	Sexo	Diagnóstico psiquiátrico	Profissão	Internamentos	Escolaridade
Participante A	06/02/1992	21	M	Perturbação Bipolar	Desempregado	1	SD
Participante B	24/08/1990	22	M	Perturbação Bipolar	Desempregado	2	12 ^a ano incompleto
Participante C	25/09/1963	49	M	Perturbação Bipolar	Desempregado	2	9º ano
Participante D	05/05/1984	29	F	Perturbação Obsessivo-Compulsiva	Desempregada	0	12 ^a ano do Curso Tecnológico de Animação Social
Participante E	17/01/1989	24	F	SD	Desempregada	1	12º ano
Participante F	12/10/1990	22	M	Perturbação Obsessivo-Compulsiva	Desempregado	0	9º ano
Participante G	19/04/1989	24	M	SD	Desempregado	SD	8ª ano

SD – Não se têm dados para este item.

Quadro 3 – Perfil dos diferentes participantes.

2.5. Sessões de Trabalho/Análise

2.5.1. Sessão 1 (26/06/2013)

2.5.1.1. Planeamento da sessão 1

Data: 26/06/2013

Hora: 14:00h às 15:30h

Local de realização: BDDO, na Sala Polivalente

Participantes esperados: 6 (Participantes ‘A’, ‘B’, ‘C’, ‘D’, ‘E’, ‘F’)

Material utilizado:

- 6 quadras de António Aleixo, impressas em folhas A4 (Apêndice I, p. ii);

- Folhas A4 para escrever;
- Canetas esferográficas;
- Cadeiras com apoio para escrever;
- Saco de plástico com papéis com uma quadra cada, para os participantes tirarem à sorte e fazerem o jogo da mímica.

Estrutura da sessão:

1. Boas-vindas e apresentação das sessões;
2. Leitura dos textos (leitura de uma quadra por cada participante);
3. Discussão e comentário às quadras: o que acham que o poeta queria dizer com cada quadra? Como o poeta se sentiria para a escrever? Acham que o poeta tem razão?
4. Atividade: escrita individual de um texto comentando a quadra que mais cativou cada participante. Dizer porque é que foi essa ou aquela quadra que este(a) gostou mais. Para ler e comentar no fim;
5. Atividade: jogo de mímica. Tirar cada participante um papel à sorte do saco apresentado, com uma das quadras, e mimá-la para os colegas poderem adivinhar.

Objetivos específicos (texto)

- Entreter e descontraír;
- Divulgar entre os participantes um género literário e um autor que poderá eventualmente ser do agrado de todos, pela sua linguagem acessível com um carácter popular português;
- Sugestionar a ideia de que:
 - Quadra 1 – devemos tentar ter um espírito que seja ‘positivo’, e, mesmo a tratar com os outros, devemos tentar não demonstrar as nossas fraquezas logo, pois as pessoas não se condoem de quem é demasiado dependente dos outros, ou que se queixe muito (mesmo quando poderá ter motivos para tal);
 - Quadra 2 – que devemos tentar promover a paz, não fazendo nada com “força” (ou seja, de forma violenta, tentando impor as nossas ideias), mas perdoando, compreendendo, ouvindo e manifestando amor pelo nosso próximo, construindo assim uma sociedade mais justa, e também um mundo melhor.

- Quadra 3 – que, lamentavelmente, a humanidade, podendo ajudar os seus irmãos mais infelizes, não o faz, sendo egoísta e olhando apenas para os seus próprios interesses.
- Quadra 4 – que devemos ser prudentes com o que dizemos, não só para não ofender os outros, mas também para não nos colocarmos em risco desnecessário.
- Quadra 5 – que, quando fazemos o bem, não nos devemos vangloriar, para não constrangermos as pessoas que beneficiaram das nossas boas ações.
- Quadra 6 – que as pessoas podem aparentar ser uma coisa, boa ou má, mas ninguém sabe o valor que uma pessoa tem, pois “quem vê caras não vê corações”.

Objetivos específicos (escrita de um pequeno texto sobre a quadra de que gostaram mais):

- Ver qual a quadra com a qual os participantes se identificam mais, e a partir daí conhecer um pouco melhor os mesmos, através da análise dessa preferência.

Objetivos específicos (jogo de mímica com as quadras tratadas na sessão)

- A partir das quadras e do tema de sessão, realizar um exercício lúdico para entreter e descontrair os participantes;
- Incentivar a participação de todos os membros do grupo na sessão, através da realização do jogo de mímica, onde irão todos participar;

2.5.1.2. Grelhas de observação da sessão 1 e sua explicação

Na sessão 1 estavam presentes 6 participantes ('A', 'B', 'C', 'D', 'E' e 'F'), como está apresentado nas grelhas seguintes. A primeira grelha, (grelha 1.1.), faz referência ao estado e comportamento geral dos participantes, apresentado durante toda a sessão.

Quanto ao falar de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, temos o participante 'A', que avaliámos com '±' quanto a este parâmetro, porque nesta sessão este participante falava por vezes rápido de mais, suprimindo algumas palavras, e não se percebendo por vezes a sua fala. O participante 'B', 'C' e 'E' falaram de forma audível nesta sessão, e a participante 'D' por vezes falava um pouco baixo. O participante 'F' falava muito lentamente pelo que também tem a pontuação '±'.

Participantes	Fala de forma perceptível, com volume e velocidade adequados	Tem contato visual com a orientadora e/ou Terapeuta ao longo da sessão	Está descontraído	Está atento e compreende o que se diz	É adequado nas atitudes e nas intervenções
A	±	Sim	Sim	Sim	Sim
B	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
C	Sim	±	Sim	±	Sim
D	±	Sim	Sim	Sim	Sim
E	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
F	±	±	Não	Sim	Sim

Grelha 1.1 – Observações gerais acerca dos participantes durante toda a sessão 1.

Quanto ao contato visual com a Orientadora e a Terapeuta, temos os participantes ‘A’, ‘B’, ‘D’ e ‘E’, que mantiveram contato visual com a Orientadora e a Terapeuta, e os participantes ‘C’ e ‘F’, que por vezes não mantiveram contato visual com a Orientadora.

Quanto ao estar descontraído, todos os participantes o estavam, exceto o participante ‘F’, que estava tenso.

Relativamente a estar atento e compreender o que se diz, o participante ‘C’ por vezes estava um pouco desconcentrado.

Em relação a ser adequado nas atitudes e intervenções, todos os participantes o foram, sendo que nenhum foi desestabilizador do grupo, e todos foram educados, e mantiveram-se com atenção à sessão.

Leitura das quadras

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C			x		
D			x		
E			x		
F			x		

Grelha 1.2 – Motivação dos participantes para o comentário às quadras

Durante e antes da leitura das quadras os participantes mostraram-se diferentemente motivados para a mesma atividade (grelha 1.2.). Assim, o participante ‘A’ e ‘B’ mostraram-se um pouco (um ponto), mais recetivos e entusiasmados ao início da atividade, para a leitura das quadras, estando sorridentes e atentos, sendo que, no entanto, os seus colegas situaram-se imediatamente atrás, com o semblante apenas um pouco mais na expectativa que o dos colegas. À medida que as quadras iam sendo lidas, porém, todos os participantes se mostravam mais animados e satisfeitos com o desenrolar da sessão.

Comentário às quadras

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A			x		
B				x	
C			x		
D			x		
E				x	
F		x			

Grelha 1.3. – Motivação dos participantes para o comentário às quadras.

Quanto ao comentário às quadras, os participantes ‘A’, ‘C’ e ‘D’, equilibraram-se no que toca à motivação com que intervieram na discussão (grelha 1.3.). vendo-se isso no número de participações efetivas realizadas, (sendo que ‘C’ destacou-se um pouco mais aqui) (grelha 1.4.), e também nas tentativas de intervenção, e na atenção com que seguiam a discussão, além da qualidade de suas intervenções. Os participantes ‘B’ e ‘E’, no entanto, destacaram-se nas intervenções realizadas e também nas questões trazidas para a discussão, tendo ambos opiniões opostas, que foram discutidas na sessão com os demais participantes. O participante ‘F’ apenas interagiu quando interpelado, mas seguia a discussão com atenção.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A			x		
B					x
C				x	
D			x		
E					x
F		x			

Grelha 1.4. - Participação dos elementos no comentário às quadras

Quanto à participação efetiva dos membros do grupo (grelha 1.4.), os participantes ‘A’ e ‘D’ equipararam-se no número e qualidade das intervenções, podendo-se classificar a sua participação como mediana, no quadro geral das mesmas. O participante ‘C’ destacou-se um pouco mais, nos mesmos parâmetros, e os participantes ‘B’ e ‘E’ tiveram uma participação muito elevada, em relação às mesmas considerações, explicando as suas opiniões e também expondo o seu ponto de vista. O participante ‘F’ falou pouco, mesmo interpelado, pelo que teve uma participação ‘Reduzida’.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					x
B					x
C					x
D					x
E					x
F					x

Grelha 1.5. – Aceitação de outros pontos de vista durante o comentário às quadras

Quanto à aceitação de outros pontos de vista durante o comentário às quadras (grelha 1.5.), todos os participantes mostraram aceitar os pontos de vista dos colegas, sendo tolerantes e demonstrando respeito pelas opiniões dos colegas.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B					x
C					x
D			x		
E				x	
F		x			

Grelha 1.6 – Formulação de questões pertinentes durante o comentários às quadras

Relativamente à formulação de questões pertinentes durante o comentário às quadras, os participantes ‘B’ e ‘C’ destacaram-se por elaborar bem o seu pensamento e exprimi-lo de forma coerente, clara e aceite pelo grupo. Logo a seguir ficou a participante ‘E’, que teve uma contribuição diferente acerca das quadras, e que rebateu o seu ponto de vista. ‘A’ também ficou na mesma posição que ‘E’, pois, nas suas intervenções, ‘A’ tocou em pontos pertinentes

que ajudavam ao desenvolvimento da discussão. Depois temos ‘D’, que ficou logo abaixo destes dois participantes no que toca à formulação de questões pertinentes. O participante ‘F’, mesmo interpelado, não respondeu plenamente à questão que lhe foi colocada, pelo que tem a classificação de ‘Reduzido’ no parâmetro ‘Formulação de questões pertinentes no comentário às quadras’.

Escrita individual de um texto comentando a quadra que mais cativou cada um, e comentário posterior à opinião escrita de cada participante

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C				x	
D				x	
E			x		
F			x		

Grelha 1.7. – Motivação dos participantes para a realização da atividade

Na atividade escrita do comentário à quadra que mais cativou cada participante, em conjunto com a partilha posterior e comentário à opinião de cada um, temos os participantes ‘A’, ‘B’, ‘C’, ‘D’, com a motivação semelhante. De fato, todos estes participantes contribuíram espontaneamente para o comentário à sua própria opinião escrita, e todos eles escreveram a sua própria opinião, empenhando-se na atividade (pelo que todos têm uma pontuação acima ou igual a ‘Mediano’). Os participantes ‘E’ e ‘F’ têm a pontuação um pouco menor por diferentes razões: enquanto a participante ‘E’ não se concentrou tão bem para a realização desta atividade (como se pode ver pelo seu texto produzido), o participante ‘F’ não falou espontaneamente da sua opinião.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C				x	
D				x	
E			x		
F			x		

Grelha 1.8. – Participação de cada elemento na realização da atividade (escrita do texto e comentário)

Quanto à participação dos elementos na realização da atividade, é semelhante à motivação dos mesmos para esta.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					x
B					x
C					x
D					x
E					x
F					x

Grelha 1.9. – Aceitação de outros pontos de vista durante a atividade.

Todos os participantes foram tolerantes e abertos às opiniões uns dos outros, e ouviram as opiniões de todos.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B					x
C					x
D				x	
E			x		
F			x		

Grelha 1.10. – Formulação de questões pertinentes durante a atividade.

Quanto à formulação de questões pertinentes temos os participantes ‘B’ e ‘C’, que se destacaram quanto a este item, por irem de encontro ao tema da sessão (tanto oralmente como por escrito), seguidos de ‘A’ e ‘D’, e por fim, de ‘E’ e ‘F’.

Jogo de mímica

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C				x	
D				x	
E				x	
F				x	

Grelha 1.11. – Motivação dos participantes para a realização da atividade

Em relação à motivação dos participantes para a realização da atividade do jogo da mímica, todos se mostraram igualmente motivados, e muito entusiasmados, para a realização da mesma, tendo-se todos divertido muito.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C				x	
D				x	
E				x	
F				x	

Grelha 1.12. – Participação de cada elemento na realização da atividade (mímica e tentar adivinhar a quadra de cada colega).

Quanto à participação de cada elemento do grupo no jogo da mímica (em relação a realizar os gestos, e à ação de tentar adivinhar), todos se equipararam, sendo que todos participaram igualmente, e se empenharam, na realização dos gestos para o jogo da mímica, e também todos tentaram adivinhar.

2.5.1.3. Relatório da sessão 1

A sessão começou por volta das 14:10h, na BDDO. Em primeiro lugar a orientadora deu as boas-vindas a todos os participantes do grupo, e começou por fazer uma pequena apresentação sobre como seriam as sessões de Biblioterapia nos dias seguintes.

Depois foram distribuídos os textos aos participantes. Começou por se ler os textos. Cada um leu uma quadra. Estes gostaram dos textos que leram, a notar pelas suas expressões, pelos sorrisos que iam demonstrando, e pela atenção com que seguiam a leitura dos mesmos. Procedeu-se em seguida à discussão dos textos. A orientadora perguntou o que o grupo achava que o poeta queria dizer com cada quadra. Gerou-se uma discussão interessante: ‘B’, considerando a quadra 2, disse que realmente as coisas não se podiam fazer de forma violenta, se se queria ter um mundo de paz. Disse que concordava com o que o autor dizia nas quadras. ‘E’ disse que não entendia muito bem os poetas, porque estes tinham um mundo apenas deles, e que às vezes havia coisas que não se conseguiam resolver muito bem acerca da vida dos mesmos, que era uma grande confusão. Que os poetas não tinham a visão da maioria das

peessoas do mundo. ‘C’ disse que na vida, se queríamos algo, não podíamos pedir abatidos, pois a sociedade não se compadecia.

Seguidamente foi pedido aos participantes que escrevessem um pequeno texto, individualmente, comentando a quadra que mais os tinha cativado a cada um. Depois de estes escreverem houve partilha das suas opiniões e discussão sobre as mesmas. Os textos resultantes desta atividade estão transcritos a seguir.

Participante ‘A’

“6 - Eu gostei da quadra porque fala sobre a gente que nos vê dirá não presta, nem mesmo quando lhe fale, porque ninguém traz na testa o selo de quanto vale.

E isso quer dizer as pessoas falam muito de nós não conhecem essa pessoa e não sabem o que essa pessoa é, vale.”

Nesta fase, ‘C’ comentou, sem nenhum sentido pejorativo, acerca do colega e do que este havia acabado de escrever, que achava que este dava alguns sinais de se sentir um pouco excluído da sociedade, e de ter algumas dificuldades em se inserir nela, sentindo-se talvez “à margem”. Foi uma constatação na qual o participante ‘A’ se reviu.

Participante ‘B’

“Eu gostei mais da segunda estrofe, pois nessa estrofe podemos tirar uma lição de vida. Nos dois primeiros versos mostra que com violência, obrigação do tipo má vontade [sic] nada se faz. Nos ultimos [sic] dois versos o autor mostra só com dedicação, amor, paz, harmonia é que se consegue fazer grandes coisas, e sendo assim seremos felizes ao pensar viver “num mundo de amor e paz. [sic]

Participante ‘C’

“Nesta vida diz o poeta e muito bem que se fizeres algo de bom é que penses duas vezes se fazes bem em o disseres [sic]. E repara que ao dizeres o que praticaste de bom pode alguém não gostar aí não o digas [sic]. Porque é bom praticar o bem.”

Participante ‘D’

“O que eu acho sobre essa quadra é que a humanidade, sociedade tem maldade [sic] sendo que se podia solucionar, resolver os problemas da sociedade e não se resolve. À [sic] pessoas más e pessoas boas, à [sic] pessoas simpáticas e antipáticas a humanidade poderia ser boa [sic], melhor mas nem sempre olha para os problemas da sociedade para tentar resolvê-los.”

Participante ‘E’

(A participante riscou a parte de texto que se segue, mas achámos conveniente colocar pois apresenta as suas ideias mais claramente que o texto que a participante escreveu a seguir).

“Eu achei muito interessante á 3ª quadra [sic] porque fala de uma sociedade em estado de guerra e com feridas de más pessoas que as fazem e não curam as feridas de guerra.”

O texto que a participante queria partilhar neste exercício é o seguinte:

“- 3ª quadra

- estado de guerra
- feridas sociedade
- “ “ não curadas.”

Participante ‘F’

“O 4º verso identifica-se muito comigo, porque falo pouco e porque tenho medo de dizer o que penso pois podem não concordar comigo, ofender a pessoa ou criar mal entendidos por não explicar bem as coisas.”

Em seguida fez-se um jogo de mímica. Cada participante tirou de um saco um papel com uma das quadras tratadas na sessão de hoje. Em seguida foi proposto aos participantes que apresentassem essa quadra em mímica, sem falar, para que os colegas adivinhassem. A primeira quadra foi apresentada pela participante ‘E’. Esta pôs-se de joelhos, tentando traduzir a atitude de pedir, e a quadra foi logo adivinhada pelos colegas. A quadra 2 foi mimada pelo participante ‘C’. Este fez sinais de força para que os colegas pudessem adivinhar. A terceira

quadra foi realizada pelo participante 'B'. Este fez o sinal de ter muitas chagas no corpo, e de não ver as desventuras. A quarta quadra pela participante 'D', que apontou para a cabeça mimando a atitude de pensar e para a boca, para a atitude de dizer. A quinta quadra foi realizada pelo participante 'A', que fez os gestos de não dizer a ninguém, de reparar (ver) e de fazer mal e bem através de movimentos fechados para a primeira ação e abertos para a segunda (para o bem), e a sexta quadra pelo participante 'F' que fez o gesto de ver, de dizer que não presta, de falar e de apontar para a testa para mimar a sua quadra. Foi uma atividade que teve muito sucesso pois, pelas palavras dos participantes estes divertiram-se muito, e gostariam de repetir.

Em seguida finalizou-se a sessão, fechando a mesma com algumas palavras de despedida.

2.5.1.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 1

A primeira sessão de Biblioterapia superou as expectativas previstas pela Orientadora, tendo-se revelado uma boa introdução para as sessões seguintes, devido ao fato de os participantes, terem, de forma geral, contribuído para uma discussão interessante, espontânea e dinâmica, tanto no comentário às quadras lidas, como no comentário à atividade escrita de cada participante. Isto pode ser verificado pelas ocorrências (intervenções) de cada elemento do grupo descritas no relatório (por exemplo, as participações dos elementos 'B', 'E' e 'C' na atividade de comentário ao texto), e pelas grelhas de observação e sua respetiva explicação (grelhas de observação 1.3., 1.4., 1.7., 1.8.). Foi também uma discussão com alto grau de abertura e tolerância aos pontos de vista de todos os elementos (grelha de observação 1.5. e 1.9.), e foi uma discussão que tocou em bastantes pontos pertinentes (grelha de observação 1.6. e 1.10.).

Os objetivos da sessão também foram, maioritariamente alcançados. Reportando-nos aos objetivos específicos da sessão 1 (Planeamento da sessão, tópico 2.5.1.1.), vemos que os participantes, na leitura e comentário ao texto se entreteram (ao se terem aplicado a refletir sobre as quadras, comentando-as) e descontraíram (através da partilha dos seus sentimentos e opiniões, contribuindo para uma discussão positiva que enriqueceu a todos). Foi também divulgado entre os participantes o autor António Aleixo, pela leitura de algumas das suas quadras. Como se verificou pelas reações dos participantes (durante a leitura do texto, como

descrito no relatório, e pelo envolvimento demonstrado na participação das atividades relacionadas com o texto), todos estes gostaram de ler as quadras do mesmo autor.

Quanto às ideias que se pretendeu sugestionar aos participantes, temos a Quadra 1, cuja mensagem foi descrita pelo participante 'C' na sua intervenção (registada no relatório); temos a Quadra 2, que foi considerada por 'B' no seu comentário à quadra que mais tinha cativado cada participante; a Quadra 3, analisada pelas participantes 'D' e 'E' no seu comentário escrito; a Quadra 4, comentada por 'F' na mesma atividade; a Quadra 5 por 'C', na atividade escrita, e a Quadra 6 por 'A', na mesma atividade. De uma forma curiosa, vemos que cada elemento do grupo se identificou, na sua maioria, com uma quadra diferente, pelo menos no comentário escrito, e que cada um a interpretou, na sua maioria, de acordo com o que tinha sido proposto para a sessão, de uma maneira espontânea, e autónoma.

Esta atividade escrita também permitiu conhecer um pouco melhor os participantes, pois a sua preferência por uma certa quadra, e a sua explicação dessa preferência, diz muito sobre cada um destes, como se irá ver na análise detalhada da participação de cada elemento logo a seguir.

Em relação ao jogo da mímica, os participantes entreteram-se e descontraíram-se, como se vê pelos seus comentários positivos à mesma atividade, e pelas suas observações de que se divertiram muito (descritas no relatório, tópico 2.5.1.3.). Para além disso, também todos os elementos participaram nesta atividade, como se pode ver pelas grelhas de observação número 1.10..

Participante 'A'

O participante 'A' nesta sessão revelou estar descontraído, ter contato visual com a Orientadora e Terapeuta, estar atento e compreender o que era dito na sessão e ser adequado nas suas atitudes e intervenções (grelha 1.1.). Por estes parâmetros avaliados podemos deduzir que o participante 'A' teve interesse na sessão ministrada, estava confortável, e esteve recetivo à sessão e àquilo que esta poderia trazer para o grupo. Este participante também revelou falar por vezes de forma ininteligível por falar demasiado rápido e suprimir algumas palavras em alguns momentos. Mas deduzimos que esta particularidade se deve a uma característica inerente ao próprio participante, por motivos culturais ou da sua própria recuperação (relacionado com o fato de o participante se babar, devido ainda à crise que teve

e que levou ao seu internamento), e não a um estado de ansiedade ou desconforto relacionado com a sessão.

Ao longo da sessão o participante 'A' manteve-se com uma motivação entre 'Mediana' a 'Elevada', de acordo com as grelhas de observação (1.2., 1.3., 1.7. e 1.9.), mantendo-se com uma motivação positiva durante a sessão.

A sua participação nas atividades foi: 'Mediana', na primeira atividade (grelha 1.4.); 'Elevada', na segunda (grelha 1.8.) e 'Elevada' na terceira (grelha 1.10.). O participante 'A' manteve-se com uma participação positiva na sessão.

Teve a pontuação 'Muito Elevada' no que toca à aceitação de outros pontos de vista durante o comentário às quadras, e na atividade escrita (grelha 1.5. e 1.9.). Isto pode dever-se à sua própria personalidade, que se caracteriza, segundo avaliação nossa, por ser aberta, tolerante e conciliadora (como referido na caracterização dos participantes).

Na formulação de questões pertinentes durante o comentário às quadras e na atividade escrita, 'A' teve a classificação de 'Elevada' (grelha 1.6.). Podemos, por aqui, ver que o participante 'A' compreendeu bem a discussão que se estava a desenrolar e que se envolveu na discussão, ao se ter projetado nas quadras e no seu texto escrito, e ter contribuído com as suas opiniões próprias.

Quanto ao seu texto produzido (Relatório da sessão, tópico 2.5.1.3.), podemos ver que o participante 'A' valoriza bastante o fato de se dever dar mais importância ao interior de cada pessoa, e não ao seu exterior. Talvez até tenha essa questão algo presente na sua vida, como se vê pela sua frase: "E isso quer dizer as pessoas falam muito de nós não conhecem essa pessoa e não sabem o que essa pessoa é, vale.". Isto pode ter relação com o próprio comentário do participante 'C', relativamente ao fato de o participante 'A' se sentir um pouco à margem da sociedade, por talvez a sociedade não dar valor ao interior das pessoas, mas sim apenas ao exterior.

Participante 'B'

O participante 'B', nesta sessão 1, falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraindo, esteve atento e compreendeu o que se disse, e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 1.1.).

Tal como o participante 'A', teve interesse na sessão ministrada, estava confortável, e esteve recetivo à sessão, pelo que podemos avaliar dos parâmetros anteriores referidos.

Ao longo desta sessão, o participante 'B' manteve-se com uma motivação 'Elevada' (grelhas de observação 1.2., 1.3., 1.7. e 1.9.), o que vem reforçar as conclusões advindas da avaliação dos parâmetros da primeira grelha de observação.

Quanto à sua participação na sessão, esta oscilou entre 'Elevada' a 'Muito Elevada' (grelhas 1.4., 1.8., 1.10.). Daqui também podemos reforçar que a motivação de 'B' para a participação nesta sessão foi grande, e que este encontrou muitos pontos onde quis contribuir, concorrendo para a boa dinâmica da sessão.

Quanto à aceitação de outros pontos de vista durante o comentário às quadras e na atividade escrita, o participante 'B' teve a classificação de 'Muito Elevada' (grelha 1.5. e 1.9.), o que se deveu, conjecturamos, à sua personalidade, e à ambiência da sessão.

Na formulação de questões pertinentes no comentário às quadras e na atividade escrita, o participante 'B' destacou-se e teve a avaliação de 'Muito Elevada' (grelha 1.6. e 1.10.). Isto denota que o participante 'B' esteve empenhado na discussão, contribuindo com questões esclarecedoras durante a mesma, além de ter contribuído com opiniões e pontos de vista pessoais.

Relativamente ao comentário escrito do participante 'B' à quadra que mais o cativou (Relatório da sessão, tópico 2.5.1.3.), verifica-se que este participante escolheu a quadra 2. Pela sua explicação, podemos induzir que 'B' se preocupa e interessa bastante por questões fundamentais da vida, como a paz, o amor e a harmonia, e com os princípios que devem reger a humanidade para alcançar estes valores.

Participante 'C'

O participante 'C' nesta sessão falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, esteve descontraído, e foi adequado nas atitudes e intervenções, segundo a grelha 1.1.. Por vezes não teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta ao longo da sessão e por vezes também se encontrava um pouco desconcentrado, não percebendo muito bem algumas diretrizes da sessão. Interpretamos estas particularidades como se devendo ao fato de este participante se encontrar com bastantes questões a resolver presentes em sua vida, como foram referidas na sua caracterização, e também devido a questões inerentes à sua recuperação (as suas crises depressivas relacionadas com a Perturbação Bipolar, que poderão fazer com

que por vezes o participante não se encontre tão concentrado). Atribuímos outrossim o não contato visual a estes mesmos problemas, por se encontrar preocupado e, em alguns momentos, não estar preparado para responder a algumas questões propostas, por ainda estar a assimilar o conteúdo através do direcionamento da discussão.

A sua motivação, ao longo da sessão oscilou entre ‘Mediana’ e ‘Elevada’ (grelhas de observação 1.2., 1.3., 1.7. e 1.9.), pelo que podemos dizer que este participante se encontrou medianamente interessado e recetivo à mesma, e ao que nela se ia desenrolando.

A sua participação na sessão (grelhas 1.4., 1.8. e 1.10.) caracterizou-se sempre por ser ‘Elevada’, o que significa que, ainda que a princípio, em alguns momentos, pudesse demonstrar não estar tão motivado, ‘C’ participava efetivamente, e ultrapassava a questão, interessando-se pela discussão.

Relativamente à aceitação de outros pontos de vista durante o comentário às quadras e na atividade escrita (grelha 1.5. e 1.9.), ‘C’ teve a classificação de ‘Muito Elevada’. Isto poderá dever-se à sua própria personalidade, que é, segundo apreciação nossa, aberta, sensível aos problemas dos outros e tolerante.

Quanto à formulação de questões pertinentes durante o comentário às quadras e na atividade escrita, este participante teve a classificação de ‘Muito Elevada’ (grelha 1.6.). Talvez devido à sua sensibilidade, o participante ‘C’ conseguiu contribuir com questões bastante interessantes para a discussão, tendo colaborado na dinamização desta.

No seu comentário escrito (Relatório da sessão, tópico 2.5.1.3.), apesar de expresso um pouco confusamente, denota-se que o participante ‘C’ preocupa-se em ser justo, e em não deixar ficar mal alguém que se ajude, vangloriando-se ou gabando-se, quem ajudou, por ter ajudado quem precisava. O participante ‘C’ revela ter a preocupação de não constranger quem ajuda e de ser altruísta (“E repara que ao dizeres o que praticaste de bom pode alguém não gostar aí não o digas [sic]. Porque é bom praticar o bem”).

Participante ‘D’

A participante ‘D’ nesta sessão teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraída, esteve atenta e compreendeu o que se disse e foi adequada nas atitudes e intervenções. Apenas, por vezes, falava de maneira pouco audível, por ser num volume um pouco mais baixo que os restantes colegas. Consideramos que por estes parâmetros a

participante ‘D’ se encontrou recetiva e interessada na sessão, e confortável durante a mesma. O fato de falar com um volume mais baixo que o habitual atribuímos a talvez alguma insegurança, ou talvez a participante ‘D’ precise de tomar um pouco mais de consciência dos outros ao seu redor.

Teve a motivação entre ‘Mediana’ a ‘Elevada’ (grelhas de observação 1.2., 1.3., 1.7. e 1.9.), pelo que se pode dizer que a participante ‘D’ teve um interesse moderado na sessão e nas atividades que foram desenroladas.

Relativamente à participação na sessão (grelhas 1.4., 1.8. e 1.10.), ‘D’ teve uma pontuação entre ‘Mediana’ e ‘Elevada’, e pode dizer-se que a sua participação foi coerente com a sua motivação.

Na aceitação de outros pontos de vista no comentário às quadras e na atividade escrita ‘D’ teve a classificação de ‘Muito Elevada’ (grelha 1.5. e 1.9.). Interpretamos isto com o fato de estarem criadas as condições, naquela fase da sessão, para uma grande abertura e tolerância por parte dos participantes às opiniões uns dos outros. ‘D’ também explicou o seu ponto de vista de forma coerente e sem discussões negativas, tendo obtido esta pontuação.

Quanto à formulação de questões pertinentes durante o comentário às quadras, a participante ‘D’ teve classificação ‘Mediana’ (grelha 1.6.). Significa isto que a participante ‘D’, apesar de não se ter destacado neste item, teve alguma boa contribuição para a discussão. Na atividade escrita, ‘D’ teve a classificação de ‘Elevada’. Significa que ‘D’ se destacou um pouco mais nesta atividade, tendo contribuído com questões interessantes para a dinamização da sessão.

Relativamente ao comentário escrito às quadras (Relatório da sessão, tópico 2.5.1.3.), ‘D’ escolheu a quadra número 3, como pode ser inferido pelo seu comentário. ‘D’ expressa, no seu texto escrito, preocupação e alguma queixa por a sociedade não resolver os problemas da mesma. Talvez a participante ‘D’ se tenha projetado no seu comentário e talvez se sinta ressentida por não encontrar ajuda para seus problemas.

Participante ‘E’

A participante ‘E’ nesta sessão falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraindo, esteve atenta e compreendeu o que se disse na discussão, foi adequada nas atitudes e intervenções

(grelha 1.1). Por estes parâmetros podemos dizer que ‘E’ teve interesse e esteve recetiva à sessão e esteve confortável.

Teve os seus valores de motivação nas atividades realizadas entre ‘Mediana’ e ‘Elevada’ (grelhas de observação 1.2., 1.3., 1.7. e 1.9.). Podemos inferir desta forma que ‘E’ teve um interesse moderado na sessão.

A sua participação foi desde ‘Mediana’ a ‘Muito Elevada’ nas atividades desenroladas (grelhas 1.4., 1.8. e 1.10.). ‘E’ conseguiu superar a motivação mais baixa que tinha e participar com mais destaque na sessão.

Em relação à aceitação de outros pontos de vista (grelha 1.5. e 1.9.), ‘E’ teve uma pontuação de ‘Muito Elevada’: a discussão propiciava a uma grande abertura e tolerância por parte de todos os participantes.

Quanto à formulação de questões pertinentes, ‘E’ teve a classificação de ‘Elevada’ (grelha 1.6.), tendo contribuído desta forma para a dinamização da discussão. Na atividade escrita ‘E’ já não se destacou tanto (pontuação ‘Mediana’), mas mesmo assim teve uma contribuição positiva para a sessão. Nesta última atividade ‘E’ não se empenhou tanto para a realização do seu texto.

Quanto ao seu texto (Relatório da sessão, tópico 2.5.1.3.), verificamos que a participante ‘E’ se encontrou mais cativada pela quadra 3. A participante dá uma interpretação diferente à mesma quadra, falando de “uma sociedade em estado de guerra e com feridas de más pessoas que as fazem e não curam as feridas de guerra”. Parece, com este texto que a participante se encontra em “guerra” aberta com alguém, o que talvez a perturbe.

Participante ‘F’

O participante ‘F’ nesta sessão esteve atento e compreendeu o que se disse, foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 1.1). Falou de forma bastante lenta e arrastada, não teve muito contato visual com a Orientadora e a Terapeuta, olhando várias vezes para o chão e não esteve descontraído ao longo da sessão. No entanto o participante ‘F’ revela ter estas características a maior parte do tempo, também durante o período de observação das atividades da Área de Dia por parte da Orientadora, pelo que atribuímos estes itens como aspetos do participante, relacionados também com os itens que o participante ‘F’ deve melhorar devido à sua Perturbação Obsessiva-Compulsiva, e não com a sessão.

A sua motivação oscilou entre ‘Reduzida’ e ‘Elevada’ durante a sessão (grelhas de observação 1.2., 1.3., 1.7. e 1.9.). Podemos dizer que o participante ‘F’ algumas vezes não se sentiu motivado para as atividades que estavam a decorrer, outras estava um pouco mais motivado. O seu interesse oscilou com a atividade que era proposta.

Quanto à participação também oscilou entre ‘Reduzida’ e ‘Elevada’ (grelhas 1.4., 1.8. e 1.10.). A sua participação foi coerente com a sua motivação.

Relativamente à aceitação de outros pontos de vista (grelha 1.5. e 1.9.) o participante ‘F’ teve a pontuação de ‘Muito Elevada’. O participante ‘F’ não verbalizou muito durante a discussão a sua opinião, mas também não contrapôs os pontos de vista dos colegas (de uma forma negativa), seja por linguagem não-verbal ou por qualquer outra forma.

Em relação à formulação de questões pertinentes (grelha 1.6. e 1.10.), ‘F’ teve a classificação de ‘Reduzida’ no comentário escrito, por este também não participar muito ativamente na discussão, não tendo aproveitado assim as oportunidades para contribuir para a mesma autonomamente. Na atividade escrita ‘F’ teve a pontuação de ‘Mediano’ no mesmo item pela mesma razão, tendo tido uma pontuação maior por também ter participado um pouco mais (e assim, também com um pouco mais qualidade por ter tido mais oportunidades para isso), já que os participantes eram interpelados para participar e partilhar o texto que tinham escrito, com o restante grupo.

O texto escrito pelo participante ‘F’ (Relatório da sessão, tópico 2.5.1.3.) vem espelhar a imagem que se tem do mesmo participante. De fato ‘F’ fala pouco, explicando este o porquê de falar pouco no seu comentário escrito (“...tenho medo de dizer o que penso pois podem não concordar comigo, ofender a pessoa ou criar mal entendidos por não explicar bem as coisas.”).

Apresentamos, de seguida, um pequeno quadro de síntese com a representação esquemática de alguns pontos da análise dos comportamentos dos participantes nesta sessão, que acabámos de visualizar:

	Motivação	Participação	Aceitação de outros pontos de vista	Formulação de questões pertinentes
Participante A	Média a Elevada	Média a Elevada	Muito Elevada	Elevada
Participante B	Elevada	Elevada a Muito Elevada	Muito Elevada	Muito Elevada
Participante C	Mediana a Elevada	Elevada	Muito Elevada	Muito Elevada
Participante D	Mediana a Elevada	Mediana a Elevada	Muito Elevada	Mediana a Elevada
Participante E	Mediana a Elevada	Mediana a Muito Elevada	Muito Elevada	Mediana a Elevada
Participante F	Reduzida a Elevada	Reduzida a Elevada	Muito Elevada	Reduzida a Mediana

Quadro 4 - Valores atribuídos aos participantes, a nível da sua motivação, participação, aceitação de outros pontos de vista e formulação de questões pertinentes durante a sessão 1.

2.5.2.Sessão 2 (04/07/2013)

2.5.2.1. Planeamento da sessão 2

Data: 04/07/2013

Hora: 14:00h às 15:30h

Local de realização: BDDO, na Sala Polivalente

Participantes esperados: 6 (Participantes 'A', 'B', 'C', 'D', 'E', 'F')

Material utilizado:

- Texto “A maldita história do assentador de tijolos” (Homem Que Mordeu o Cão) – Nuno Markl, impresso em folhas de papel A4 (Apêndice II, p. iii);
- Folhas de papel A4 para escrever;

- Canetas esferográficas;
- Cadeiras com apoio para escrever.

Estrutura da sessão

1. Boas-vindas;
2. Leitura do texto (leitura de um pequeno excerto por cada participante);
3. Comentário ao texto;
4. Atividade: narração de uma história engraçada, com a contribuição de um pequeno excerto de cada participante de cada vez. Começo da história é “Era uma vez um assentador de tijolos que estava a restaurar o UCCPO e...”;
5. Atividade: escrita de uma história engraçada de 6 ou 7 linhas que termine em “...e foi parar ao hospital”, para ler e comentar no fim.

Objetivos específicos (texto):

- Entreter os participantes;
- Provocar o riso através de uma história que tem tanto de excêntrico como de hilariante.
- Descontrair os participantes;

Objetivos específicos (narração de uma história engraçada contada com a participação de todos, um de cada vez, em sequência):

- A partir do tema da sessão fazer um exercício lúdico para entreter e descontrair.
- Reforçar a interação dos participantes através do fato de que estes têm de ter em atenção, pelo menos, a frase do participante anterior, para poderem prosseguir a narração.

Objetivos específicos (escrita de um texto que termine no fim em “...e foi parar ao hospital”):

- A partir do tema da sessão fazer um exercício lúdico escrito para entreter e descontrair.
- Incentivar a participação de todos os participantes na atividade, uma vez que todos têm de escrever um texto e depois partilhá-lo, não sendo como no comentário ao texto lido, em que a participação é mais opcional.

2.5.2.2. Grelhas de observação da sessão 2 e sua explicação

Nesta sessão estavam presentes na atividade os participantes ‘A’, ‘B’, ‘E’ e ‘F’, sendo que a participante ‘D’ apareceu durante a segunda atividade (narração de uma história pelo participantes com a contribuição de cada um e início dado pela Orientadora). ‘C’ também era para estar presente, mas acabou por não vir à sessão.

Participantes	Fala de forma perceptível, com volume e velocidade adequados	Tem contato visual com a orientadora e/ou Terapeuta ao longo da sessão	Está descontraído	Está atento e compreende o que se diz	É adequado nas atitudes e nas intervenções
A	±	Sim	Sim	Sim	Sim
B	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
D	±	Sim	Sim	Sim	±
E	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
F	±	±	Não	±	Sim

Grelha 2.1 – Observações acerca dos participantes durante toda a sessão 2.

O participante ‘A’ continuou nesta sessão a suprimir algumas palavras, pelo que foi classificado com ‘±’ no critério ‘Fala de forma perceptível, com volume e velocidade adequados’. A participante ‘D’ continuou a falar um pouco baixo, pelo que também tem a mesma classificação que ‘A’. O participante ‘F’ continuou também a falar muito lentamente, e tem ‘±’ por essa razão.

Relativamente ao ter contato visual com a Orientadora e Terapeuta ao longo da sessão, todos os participantes tiveram, menos o participante ‘F’ que muitas vezes estava com a cabeça baixa.

‘F’ também não esteve descontraído nesta sessão, encontrando-se bastante tenso em algumas situações. Em alguns momentos ‘F’ não esteve muito atento.

‘D’ foi desadequada uma vez, quando, ao chegar à sessão (atrasada), queria pentear-se na sala, antes de se juntar à sessão.

Leitura do texto

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A		X			
B		X			
E			x		
F		X			

Grelha 2.2. - Motivação dos participantes na realização da atividade (leitura do texto)

Quanto à motivação para a leitura do texto, temos a participante ‘E’, mais motivada, a notar pela sua expressão positiva, logo a seguir ao texto que leu, e também durante a leitura. Os outros participantes demonstraram estar pouco motivados para a leitura do texto, pelos comentários negativos que teceram ao mesmo, e pelas expressões de estranheza que tiveram ao longo da leitura do mesmo. A participante ‘E’ também disse não ter gostado do texto, pelo que também tem uma pontuação não muito elevada. O participante ‘F’ não se manifestou muito, mas de acordo com a sua expressão mais fechada depreende-se que também não gostou do texto.

Comentário à história

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
E				x	
F			x		

Grelha 2.3. - Motivação dos participantes para o comentário à história

Quanto à motivação dos participantes para o comentário à história, temos os participantes 'A', 'B' e 'E', que tinham as expressões mais abertas nesta fase, logo seguidos pelo participante 'F'.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
E				x	
F		x			

Grelha 2.4. - Participação de cada elemento no comentário à história

Quanto à participação dos elementos no comentário à história, temos equiparados os participantes 'A', 'B' e 'E', que contribuíram espontaneamente com a sua opinião para a discussão, e o participante 'F', que esteve em silêncio.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					x
B					x
E					x
F					x

Grelha 2.5. - Aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à história

Quanto à aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à história, temos os quatro participantes equilibrados entre si, sendo que não houve discordâncias nem oposições neste ponto.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A			x		
B			x		
E			x		
F		X			

Grelha 2.6. - Formulação de questões pertinentes durante o comentário ao texto

Em relação à formulação de questões pertinentes durante o comentário ao texto, temos os participantes ‘A’, ‘B’, e ‘E’, que contribuíram por iniciativa própria na discussão, com questões de interesse satisfatório, e temos o participante ‘F’, que permaneceu calado.

Jogo de contar uma história engraçada com uma frase produzida por cada elemento do grupo

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D			x		
E				x	
F				x	

Grelha 2.7. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Quanto ao jogo de contar uma história engraçada com um pouco da mesma contada por cada elemento do grupo, temos o participante ‘A’, ‘B’, ‘E’ e ‘F’ igualmente motivados, participando cada um com entusiasmo e empenho na história, e temos a participante ‘D’, que,

talvez por ter chegado à sessão nesta altura, estava um pouco cansada, e teve de ter um pouco de tempo para se concentrar na atividade que se estava a desenrolar.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D				x	
E				x	
F				x	

Grelha 2.8. - Participação de cada elemento na realização da atividade

Como se vê pela grelha 2.8., todos participaram igualmente na atividade.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A			x		
B				x	
D			x		
E			x		
F				x	

Grelha 2.9. - Impressão de um cunho humorístico ao texto, tal como foi proposto inicialmente

Os participantes ‘B’ e ‘F’ imprimiram um cunho mais humorístico ao texto do que os restantes participantes, que se esqueceram talvez desta nuance da atividade.

Escrita de uma história engraçada que termine em “...e foi parar ao hospital” e comentário adicional ao texto produzido.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A			x		
B				x	
D			x		
E				x	
F			x		

Grelha 2.10. – Motivação dos participantes para a realização da atividade

‘B’ e ‘E’ mostraram-se mais animados com a mesma atividade. Os outros participantes estavam medianamente motivados, estando mais reservados.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D				x	
E				x	
F				x	

Grelha 2.11. - Participação de cada elemento na realização da atividade (escrita do texto e comentário)

Todos os elementos participaram igualmente na atividade, porque foram interpelados um a um para responderem à mesma.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					x
B					x
D					x
E					x
F					x

Grelha 2.12. – Aceitação de outros pontos de vista na realização da atividade.

Todos os participantes demonstraram aceitar os pontos de vista de todos os elementos, havendo grande tolerância e abertura a outras opiniões nesta fase da sessão.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B			x		
D				x	
E			x		
F			x		

Grelha 2.13. – Formulação de questões pertinentes durante a atividade.

Os participantes ‘A’ e ‘D’ formularam questões mais pertinentes por se terem projetado mais nos seus comentários, deixando mostrar um pouco mais de si. Os outros participantes produziram comentários mais humorísticos, de fato, mas que não deixavam transparecer tanto de si.

2.5.2.3. Relatório da sessão 2

A sessão começou um pouco tarde (14:20), devido a alguns atrasos dos participantes. Estivemos à espera do ‘C’ e da ‘D’, sendo que ‘D’ chegou algum tempo depois da sessão começar, e ‘C’ não veio mesmo.

Começámos por ler o texto. A Orientadora dividiu-o em 4 partes iguais (número de participantes da altura) e primeiro foi ‘A’ a ler, depois ‘E’, depois ‘B’ e depois ‘F’. A escolha do texto tinha como principal objetivo causar o riso e descontração nos participantes, mas na leitura do texto quase ninguém se riu, apenas ‘E’, no fim, e a Terapeuta, que teve alguns sorrisos durante a leitura do texto.

Quando perguntados sobre o que tinham achado da leitura do texto, disseram:

- Que era bastante mórbido, e que não tinha achado graça (‘A’);
- Que tinha um estilo próprio e que pessoalmente não gostava por ser exagerado (‘E’);
- Que não tinha gostado por ser inverosímil (‘B’);
- Não se manifestou acerca da leitura do texto (‘F’);
- A Terapeuta deu o seu ponto de vista, dizendo que achava graça.

Depois passou-se à atividade seguinte. A atividade agora era contar uma história com o início sugerido pela Orientadora, e o resto contado pelos participantes, com um bocadinho de cada vez acrescentado à história por estes. Os participantes contribuíram duas vezes de cada vez (demos duas voltas ao grupo). A participante ‘D’ chegou nesta altura, antes de começarmos a contar a história. Antes de se juntar ao grupo, esta ainda se queria pentear, tirando um pente da carteira. Os outros participantes chamaram-na à atenção.

Começámos então a história. O resultado está expresso no texto seguinte. A Terapeuta também participou pontualmente nesta história.

“Era uma vez um assentador de tijolos que estava a restaurar o UCCPO e (Orientadora)... entretanto veio uma pessoa falar com ele, o que ele estava a fazer (‘A’). Ele estava a trabalhar, muito concentrado (‘E’), e disse ao senhor: -Este trabalho é muito para mim. Vou pedir ajuda ao grupo da Área de Dia. (Terapeuta) Entretanto a ouvir isso apareceu uma Terapeuta loura chamada (‘B’) Terapeuta ‘Diana’. Como em Agosto a Área de Dia faz voluntariado na Jardinagem em vez disso a Terapeuta ‘Diana’ disse para a Área de Dia ser solidária com o homem e ajudá-lo. (‘F’) Então começaram cada um a dar dinheiro para a sua construção (‘D’) e também com a ajuda do Atelier, a monitora ‘Soraia’, ajudou a fazer quadros e Fimos para vender no Arraial e todo esse dinheiro ajudava na construção do UCCPO. (‘A’) A Dra. ‘Marlene’ chegou a um consenso com as pessoas da Área de Dia e dividiu o grupo em dois subgrupos, para ajudar o senhor a assentar os tijolos na construção. Uns faziam pinturas e decorações, outros faziam a parte da logística (carregar tijolos). (‘E’) Quando os dois

subgrupos chegaram ao pé do senhor Manuel (o assentador de tijolos) ele ficou muito contente e agradecido, e disse: (Terapeuta) –Como eu vos posso compensar por me estarem a ajudar. Agradeço a vossa ajuda. Portanto vamos pôr mãos à obra. E então começaram. (‘B’) O ‘B’, como era mais forte estava a acartar cimento até ao segundo andar. (‘F’) Então as obras foram-se fazendo até ao ponto em que a obra ficou concluída. (‘D’)

A história desenrolou-se tranquilamente, mas os participantes esqueceram-se de que o objetivo da atividade era contar uma história engraçada, pois não imprimiram, salvo algumas exceções, um cunho humorístico à narração. Houve, no entanto risos, quando na primeira volta da narração, o participante ‘B’ adicionou o excerto em que dizia que havia uma terapeuta louca (referindo-se à Terapeuta ‘Diana’) e não disse o nome da terapeuta, deixando essa tarefa para ‘F’. E o mesmo aconteceu quando a Terapeuta ripostou ao ‘B’, dando o seu excerto, mas reservando o desenrolar da situação para este (“Quando os dois subgrupos chegaram ao pé do senhor Manuel (o assentador de tijolos) ele ficou muito contente e agradecido, e disse:”). Também ocorreu o mesmo quando o ‘F’ disse a sua última frase: “O ‘B’, como era mais forte, estava a acartar cimento até ao segundo andar”. ‘B’ reagiu com humor, dizendo: “Estás a chamar-me gordo?”

Seguidamente foi proposto aos participantes criarem um pequeno texto escrito, que terminasse com a frase “...e foi parar ao hospital.” Os resultados estão expressos nos texto seguintes, que foram partilhados para o grupo, após a sua realização:

Participante ‘A’

“Era uma vez um rapaz chamado Bruno que gostava muito de sair à noite com colegas [sic].

Bruno como tinha acabado a escola [sic] (12º ano). Teve uma [sic] viagem de finalistas para Ibiza com os colegas.

Na 1ª [sic] primeira [sic] noite que eles tiveram [sic] em Ibiza Bruno [sic] bbeu [sic] tanto que ficou em coma alcoólico e foi parar ao hospital.”

Participante ‘B’

“Havia um casal de namorados que andavam sempre lado a lado sempre que tinham tempo. Entretanto o casal de namorados decidiram [sic] casar. Depois do casamento de

arromba eles foram lua de mel [sic] durante uma semana. Passado essa semana um foi para cemitério [sic] e outro para o Hospital.”

O participante ‘B’ explicou que, apesar do seu texto ser aparentemente algo mórbido, não o era, pois o noivo era coveiro e a noiva enfermeira. Por essa razão um deles foi para o cemitério, e o outro para o hospital. Houve sorrisos com esta explicação.

Participante ‘D’

“Era uma vez uma menina de oito anos que vivia em Lisboa e que foi ao parque brincar com os seus amigos. Foi correr com os amigos, andar de baloiço e de escorrega. Quando estava a correr com os seus amigos deu-lhe uma grande dor no joelho e na perna e foi parar ao hospital...”

Participante ‘E’

“Era uma vez, [sic] uma velha muito velha que não via muito bem, que bebia muito e que dançava e dançava.

Certo dia suas pernas pararam, ela não estonteava com o vinho, então algo estava mal, a velha não estava bem e foi parar ao hospital.”

Participante ‘F’

“Na escola a professora estava a ensinar gramática, que no entanto fez uma pergunta sobre a matéria ao menino Joãozinho [sic].

Menino Joãozinho [sic] responda-me a esta pergunta: - “O Miguel teve um acidente de carro.”

Menino Joãozinho [sic] onde está o sujeito?

E o menino Joãozinho respondeu: - Está no hospital.

A sessão terminou por volta das 15h30m.

2.5.2.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 2

A sessão 2 foi um pouco contra as expectativas da Orientadora, uma vez que o texto tinha sido escolhido com o objetivo de provocar o riso nos participantes, e estes, pelas suas palavras, não gostaram do mesmo. Além disso, nas atividades subsequentes, os participantes esqueceram-se de imprimir um cunho humorístico aos textos que estes foram pedidos para produzir, salvo algumas exceções (grelha 2.9.). Não obstante, a sessão correu bem, e desenvolveram-se dinâmicas engraçadas, tanto na discussão dos textos, como na produção de um texto com a contribuição de todo o grupo.

As motivações dos participantes nesta sessão foram de ‘Mediana’ a ‘Elevada’, o que significa que estes estiveram interessados na sessão (grelhas 2.2., 2.3., 2.7., 2.10.).

A participação dos elementos na sessão foi, ao todo, de ‘Mediana’ a ‘Elevada’, o que significa que os mesmos estiveram empenhados, e participaram na mesma, dinamizando a sessão (grelhas 2.4., 2.8., 2.11.).

A aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à história foi ‘Muito Elevada’, pelo que houve bastante abertura durante o comentário à história e tolerância aos pontos de vista uns dos outros durante o comentário à história (grelha 2.5. e 2.12.).

O grupo tocou em alguns pontos pertinentes durante o comentário ao texto. Mas, talvez por não terem gostado do texto, a pontuação neste item de todo o grupo foi de ‘Reduzida’ a ‘Mediana’ (grelha 2.6.). Na atividade escrita (grelha 2.13.) a formulação de questões pertinentes foi de ‘Mediana’ a ‘Elevada’, sendo que os participantes ‘A’ e ‘D’ destacaram-se um pouco mais que os colegas, ao, apesar de não terem imprimido um cunho humorístico ao seu texto, terem falado de temas que os preocupa mais, e que lhes são mais familiares, como o alcoolismo (no caso de ‘A’) e de crianças (no caso de ‘D’). Os outros falaram de temas humorísticos mas sem deixarem transparecer tanto de si para o texto como os dois participantes mencionados.

Os objetivos específicos da sessão (Planeamento da sessão 2, tópico 2.5.2.1.) foram alcançados, na sua maior parte, mas alguns também não foram alcançados. Assim, os objetivos da primeira atividade (leitura do texto), de entreter e descontrair os participantes e de provocar o riso nestes, não foram alcançados, pois os mesmos não gostaram do texto, como verbalizaram. Isto deu-se devido, talvez, aos participantes se encontrarem um pouco sensíveis, devido também até talvez a alguma fragilidade inerente às suas próprias questões e

dificuldades, fazendo com que estes não tenham achado graça ao texto escolhido, que era um pouco violento.

Os objetivos da atividade seguinte (narração de uma história engraçada com a participação de todos os elementos do grupo) foram alcançados, pois os participantes gostaram da atividade, tiveram alguns momentos de humor e divertiram-se. A sua interação e atenção também foram reforçadas, pois os participantes tinham de estar atentos ao elemento anterior para prosseguirem a narração.

A última atividade (escrita de um texto com a frase final: "...e foi parar ao hospital."), também foi conseguida, pois todos os elementos do grupo participaram, também se divertindo estes, na sua maioria, com a escrita do texto, como se denota de alguns textos com um conteúdo mais humorístico (participantes 'B' e 'F').

Todos os elementos do grupo também participaram e partilharam o seu texto, pelo que o seu envolvimento na sessão foi incentivado.

Participante 'A'

O participante 'A' nesta sessão esteve descontraído, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 2.1.). Esteve assim interessado na sessão, também se encontrou confortável e esteve recetivo à sessão, apesar de não ter gostado do texto (tendo-o achado mórbido). Pensamos que o fato do participante 'A' ter achado o texto mórbido, se deveu ao fato de este se encontrar mais fragilizado devido a algumas questões relacionadas com os problemas que levaram ao seu internamento. Também, devido talvez à sua educação, com uma componente moral elevada, não achou graça a um texto em que uma pessoa passa por diversos dissabores, indo mesmo parar ao hospital.

Continuou a falar por vezes demasiado rápido, e atribuímos esse fato às mesmas razões que foram descritas na sessão 1, para o mesmo participante.

A sua motivação ao longo da sessão oscilou entre 'Reduzida' e 'Elevada', tendo-se alterado de acordo com a atividade realizada (grelhas de observação 2.2., 2.3., 2.7., 2.10.).

A sua participação nas atividades foi 'Elevada' (grelhas 2.4., 2.8., 2.11.), o que significa que, mesmo que em alguns momentos o participante 'A' não tivesse toda a motivação para participar na atividade, essa falta de motivação foi ultrapassada, e 'A' participou efetivamente.

Aceitou os pontos de vista dos colegas durante a sessão, como se vê pela sua pontuação ‘Muito Elevada’ nas grelhas de observação 2.5. e 2.12.. Isto dever-se-à à sua personalidade, tal como referido já na sessão 1 para o mesmo parâmetro, e também porque na sessão estavam criadas as condições para haver abertura e respeito na troca de ideias.

A formulação de questões pertinentes durante o comentário ao texto foi ‘Mediana’ (grelha 2.6.) para este participante, sendo que não se destacou neste parâmetro, talvez por não ter gostado do texto. Na atividade escrita destacou-se mais (grelha 2.13.), como já foi referido acima, na análise da sessão.

Na segunda atividade, ‘A’ não imprimiu um cunho humorístico à sua contribuição para o texto que se estava a desenrolar entre todos. Mas também não interpôs uma impressão pesada, tendo tido uma pontuação ‘Mediana’ (grelha 2.9.).

Ainda na segunda atividade, ‘A’ deu uma boa contribuição para a dinamização e abertura do texto a ser desenrolado, tendo ainda, na sua segunda contribuição, investido o seu texto de um caráter familiar aos seus colegas e Terapeuta, ao ter ido buscar aspetos do dia-a-dia no UCCPO para enriquecer o texto (Relatório da sessão, tópico 1.2.3.).

Na terceira atividade, ‘A’ escreveu um texto com uma impressão um pouco mais pesada (Relatório da sessão 2, tópico 2.5.2.3.). Talvez ‘A’ se tenha projetado neste texto que escreveu, revelando assim talvez alguns dos seus medos que estão relacionados com a sua Perturbação Bipolar, e com a crise que teve (de exagerar por vezes um pouco em algumas coisas). Talvez também por isto, ‘A’ não tenha gostado do texto que leu, e também desta atividade, que requeria que os participantes escrevessem um texto com um final pouco feliz (ir parar ao hospital).

Participante ‘B’

O participante ‘B’ nesta sessão encontrou-se descontraído, falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve atento e compreendeu o que se disse, e foi adequado nas atitudes e intervenções. Por isto afirmamos que ‘B’ se interessou pela sessão que foi ministrada, esteve confortável e ainda recetivo à sessão e ao que ela podia trazer para este e também para o grupo.

A sua motivação nas atividades foi desde ‘Reduzida’ a ‘Elevada’ (grelhas de observação 2.2., 2.3., 2.7., 2.10.). De fato, ‘B’ também não gostou do texto por lhe parecer inverosímil, e por esta razão teve a pontuação de ‘Reduzida’ na grelha de observação 2.2.. ‘B’

por vezes tem as expetativas demasiado elevadas em relação a algumas coisas, ou é demasiado exigente com certos aspetos, como por exemplo se verificou em relação a este texto. Nas outras atividades, no entanto, o participante 'B' teve a motivação com a pontuação 'Elevada', o que significa que 'B' no seguimento na sessão se interessou por ela e tirou partido desta.

A sua participação nas atividades foi sempre 'Elevada', o que quer dizer que 'B' participou ativamente nesta sessão (grelhas 2.4., 2.8., 2.11.).

Aceitou os pontos de vista dos colegas (classificação 'Muito Elevada' na grelha de observação 2.5. e 2.12.), pelas mesmas razões apontadas para o participante 'A', descritas anteriormente para a sessão 2.

Formulou questões pertinentes medianamente, também talvez por não ter gostado do texto (grelha 2.6.). Na atividade escrita escreveu um texto engraçado, tal como tinha sido pedido, mas sem deixar transparecer muito de si, o que faz com que tenha tido uma pontuação 'Mediana' neste critério (grelha 2.13.).

Na atividade escrita imprimiu um cunho humorístico (pontuação 'Elevada') à sua contribuição no texto que estava a ser construído (grelha 2.9.). Talvez isto se tenha dado graças ao seu bom humor e boa disposição que o participante 'B' costuma apresentar.

O seu texto escrito, realizado na última atividade da sessão (Relatório da sessão 2 – tópico 2.5.2.3.) revela um sentido de humor que, por vezes, se não for bem explicado, pode ser à primeira vista um pouco desadequado, como aconteceu neste texto. Isto pode dever-se à própria personalidade de 'B', que por vezes não adequa as brincadeiras a quem o mesmo as dirige. No entanto, com a sua explicação verbalizada, o teor do seu texto desanuviou-se.

Participante 'D'

A participante 'D' nesta sessão teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontrída e esteve atenta e compreendeu o que se disse, pelo que consideramos que 'D' esteve recetiva à sessão, confortável, e interessada (grelha 2.1.). Continuou a por vezes falar com um volume um pouco mais baixo que os colegas, e não foi adequada numa situação durante a sessão (quis pentear-se durante a sessão, logo depois de ter chegado). Devemos este fato às suas próprias características de personalidade, pois esta é por vezes um pouco infantil, como já referido na sua caracterização, no que toca a questões como a sua aparência física, e outras diversas. Consideramos que a participante 'D' precisa ainda de trabalhar essas

questões, como a adequação dos comportamentos às situações e na consciencialização dos outros à sua volta.

A participante 'D' chegou um pouco atrasada a esta sessão, pelo que esta não surge nas primeiras grelhas de observação desta, surgindo apenas a partir da atividade 'Jogo de contar uma história engraçada com uma frase produzida por cada elemento do grupo' (grelha 2.7.).

'D' teve uma motivação 'Mediana' durante a sessão (grelhas 2.7. e 2.10.). 'D' não se destacou, apesar de não ter tido uma pontuação da sua motivação negativa.

A sua participação nas duas últimas atividades da sessão foi 'Elevada', o que significa que, mesmo que 'D' não estivesse tão motivada para participar nas sessões, ultrapassou a questão e participou efetivamente (grelhas 2.8 e 2.11.). Para além disto, estava subentendido a todos os participantes colaborarem, nestas duas atividades, sendo que na primeira delas todos os participantes deviam participar com uma frase para o texto que estava a ser desenvolvido, e na segunda, os participantes deviam escrever um texto que terminasse com a frase dada. Porém, nesta última atividade, os participantes podiam ainda comentar o seu texto, e o dos colegas, o que seria uma componente mais opcional.

Na primeira atividade da sessão em que 'D' participou, apesar de não ter imprimido um cunho humorístico à sua contribuição, também não teve uma participação de teor negativo, pelo que teve a pontuação de 'Mediana' na grelha 2.9.. Teve uma boa contribuição no texto produzido, concluindo bem a história sozinha, sem ajuda do grupo, o que talvez tenha sido uma conquista, pois 'D' por vezes mostra-se um pouco dependente dos outros, tanto para tomar decisões como a nível afetivo.

Quanto à aceitação de outros pontos de vista na atividade escrita (grelha 2.12.), 'D' teve a pontuação de 'Muito Elevada', pois 'D' foi tolerante e respeitou a opinião dos outros, assim como todos os colegas.

Quanto à formulação de questões pertinentes, 'D', na atividade escrita (grelha 2.13.) teve a pontuação de 'Elevada' porque projetou-se no seu comentário, deixando patente (segundo interpretação nossa) o seu interesse pelas crianças e pelo universo infantil.

O seu texto escrito na última atividade (Relatório da sessão 2 – tópico 2.5.2.3.) mostra os seus interesses e talvez preocupações atuais, revelando talvez o seu desejo em ser mãe, ao retratar uma criança de 8 anos que, ao brincar, tem uma dor no joelho e vai parar ao hospital.

Participante ‘E’

A participante ‘E’ nesta sessão falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraindo, esteve atenta e compreendeu o que se disse e foi adequada nas atitudes e intervenções (grelha 2.1.). Considera-se, por estes parâmetros, que ‘E’ esteve confortável, receptiva à sessão e interessada.

Ao longo da sessão, ‘E’ teve uma motivação que passou pelas pontuações de ‘Mediana’ e ‘Elevada’ (grelhas de observação 2.2., 2.3., 2.7., 2.10.). Destacou-se em algumas atividades, mas no entanto, por vezes ‘E’ apresentava algumas atitudes contraditórias, tendo-se, por exemplo, na leitura do texto, rido do mesmo, mas no entanto dizendo posteriormente que não tinha gostado deste por ser exagerado. Por esta razão, ‘E’ apresenta uma motivação um pouco mais elevada que a dos restantes participantes, mas também não muito elevada, na leitura do texto .

O fato de ter a motivação ‘Elevada’ nas restantes atividades, indica que ‘E’ se envolveu na sessão e teve interesse nesta.

A sua participação foi ‘Elevada’ em todas as atividades, o que denota igualmente que ‘E’ se interessou pela sessão e empenhou-se em dar a sua contribuição (grelhas 2.4., 2.8., 2.11.).

A aceitação de outros pontos de vista durante a sessão foi, como a dos colegas, ‘Muito Elevada’ (grelha 2.5. e 2.12.). A sessão estava a decorrer com moldes acentuados de tolerância e abertura, e ‘E’ teve também uma pontuação alta neste parâmetro.

‘E’ formulou algumas questões pertinentes durante o comentário ao texto, mas não se destacou, tal como os colegas (grelha 2.6.). Talvez por não ter gostado do texto, como a própria disse, não contribuiu tanto como para as atividades a seguir. Na atividade escrita teve a pontuação ‘Mediana’ em relação a este parâmetro pois a sua história não transparece muito de si, sendo um pouco confusa.

Na segunda atividade, ‘E’ também não imprimiu um cunho humorístico à sua contribuição, apesar desta não ter um conteúdo pesado. Teve assim a pontuação ‘Mediana’ neste item (grelha 2.9.).

Nas suas contribuições para a construção do texto feito por todos (Relatório , ‘E’ preocupou-se em contribuir bem para o mesmo, com frases bem pensadas com prévio raciocínio lógico.

Na terceira atividade, ‘E’ escreveu uma história um pouco confusa, sobre uma pessoa idosa que “bebia” e “dançava” e que um dia “suas pernas pararam” e “ela não estonteava com o vinho”. A participante não se chegou a alongar muito sobre a mesma história, sendo que não chegamos a entender muito bem todo o sentido da mesma.

Participante ‘F’

Nesta sessão o participante ‘F’ foi adequado nas suas atitudes e intervenções. Falava muitas vezes de forma lenta e arrastada, por vezes não tinha contato visual com a Orientadora e Terapeuta (olhando para o chão), encontrava-se um pouco tenso e contraído e por vezes não estava atento à sessão. Tal como foi dito para a sessão 1, considera-se que estas ocorrências se devem aos aspetos que o participante ‘F’ deve melhorar relacionados com a sua Perturbação Obsessiva-Compulsiva, e aos aspetos psicossociais que o mesmo deve melhorar na Área de Dia e assumimos que ‘F’ esteve interessado na sessão e receptivo a esta.

A sua motivação oscilou, entre todas as atividades, entre ‘Reduzida’ e ‘Elevada’ (grelhas de observação 2.2., 2.3., 2.7., 2.10.). De fato, em alguns momentos o participante ‘F’ não se manifestava muito em relação à atividade que se iria realizar, ou estava com a cabeça baixa, pelo que teve algumas pontuações ‘Reduzida’ e ‘Mediana’. A pontuação ‘Elevada’ deu-se em um momento em que o participante F estava mais interessado, assim como todo o grupo, na dinâmica que se iria realizar.

A participação foi ‘Reduzida’ no comentário à história, e ‘Elevada’ nas restantes atividades (grelhas 2.4., 2.8., 2.11.), pois ‘F’ é mais participativo quando interpelado. Pensamos que isto se deve a timidez e, como o próprio disse na atividade da sessão anterior, medo que não concordem com ele e de o entenderem mal.

Na aceitação de outros pontos de vista (grelhas 2.5. e 2.12.), ‘F’ teve a pontuação de ‘Muito Elevada’ pois não se opôs às opiniões dos colegas oralmente, apesar de também não ter dito a sua.

Na formulação de questões pertinentes teve a pontuação de ‘Reduzida’ (grelha 2.6.), pois ‘F’ não deu sua opinião nesta atividade. Na atividade escrita (grelha 2.13.) teve a pontuação de ‘Mediana’ pois o seu texto apesar de ser engraçado, como pedia o enunciado, não deixa transparecer muito de si para a discussão da sessão.

Na penúltima atividade ‘F’ imprimiu um cunho humorístico à sua segunda contribuição, ao incluir o participante ‘B’ na sua frase, sugerindo que este era gordo (tem por

isso pontuação ‘Elevada’ neste item - grelha 2.9.). Por esta ocorrência se pode verificar que ‘F’ e ‘B’ têm uma boa relação de amizade. Na sua primeira frase ‘F’ lembrou-se de ir buscar aspetos familiares ao grupo acerca do dia-a-dia na Área de Dia. Vê-se por estas ocorrências que ‘F’ tem algum sentido de humor.

Na última atividade (Relatório da sessão 2 – tópico 2.5.2.3.), o participante ‘F’ mostrou de novo o seu lado humorístico, ao escrever uma anedota que conhecia, adaptando-a a essa atividade, demonstrando novamente essa sua característica.

De seguida, representam-se alguns pontos da análise do comportamento dos participantes na sessão 2, num quadro síntese esquemático.

	Motivação	Participação	Aceitação de outros pontos de vista	Formulação de questões pertinentes	Impressão de cunho humorístico
Participante A	Reduzida a Elevada	Elevada	Muito Elevada	Mediana a Elevada	Mediana
Participante B	Reduzida a Elevada	Elevada	Muito Elevada	Mediana	Elevada
Participante D	Mediana	Elevada	Muito Elevada	Elevada	Mediana
Participante E	Mediana a Elevada	Elevada	Muito Elevada	Mediana	Mediana
Participante F	Reduzida a Elevada	Reduzida a Elevada	Muito Elevada	Reduzida a Mediana	Elevada

Quadro 5 - Valores atribuídos aos participantes, a nível da sua motivação, participação, impressão de cunho humorístico, aceitação de outros pontos de vista e formulação de questões pertinentes durante a sessão 2.

2.5.3. Sessão 3 (11/07/2013)

2.5.3.1. Planeamento da sessão 3

Data: 11/07/2013

Hora: 14:00h às 15:30h

Local de realização: BDDO, na Sala Polivalente

Participantes esperados: 5 (Participantes ‘A’, ‘B’, ‘C’, ‘E’, ‘F’, sendo que a participante ‘D’ está doente)

Material utilizado:

- Texto “História de João Grilo”, Contos Populares Portugueses, impresso em folhas A4 (Apêndice III, p. iv);
- Folhas A4 para escrever;
- Canetas esferográficas;
- Cadeiras com apoio para escrever.

Estrutura da sessão

1. Boas-vindas;
2. Leitura do texto (leitura de um pequeno excerto por cada participante);
3. Comentário ao texto;
4. Atividade: narração de uma história popular por cada participante, que estes conheçam;
5. Atividade: produção de um texto com o seguinte tema: “Se eu tivesse o poder de adivinhação, o que gostava de adivinhar? Em que isso ia beneficiar a minha vida?”

Objetivos específicos (texto):

- Entreter e descontrair;
- Divulgar entre os participantes um género literário que poderá eventualmente ser do agrado de todos, pela sua linguagem acessível e enredo com um carácter popular e tradicional português;
- Sugestionar a ideia que:
 - uma pessoa que esteja numa situação pouco favorável, poderá ver a sua vida mudada, por circunstâncias imprevisíveis da vida e que dever-se-á sempre ter esperança no futuro.
 - Que por vezes parece estar tudo perdido, mas podem vir acasos que mudam para melhor toda a situação da pessoa.

- Que o acaso favorece as pessoas simples, humildes e honestas;
- Que se deve aproveitar as oportunidades da vida.

Objetivos específicos (partilha de uma história popular conhecida dos participantes):

- Treinar competências como a memória e a comunicação interpessoal;
- Partilha com o grupo de histórias que fazem parte da instrução e do ambiente familiar que estes trazem da infância.
- Estimular a preservação do património oral e cultural português e/ou estrangeiro que estes podem também conhecer.

Objetivos específicos (escrita de um texto com o tema “Se eu tivesse o poder de adivinhação, o que gostava de adivinhar? Em que isso ia beneficiar a minha vida?”):

- Tentar vislumbrar através da projeção dos participantes, em que é que estes terão mais dificuldade na vida (O que estes gostariam de adivinhar para poderem ter uma vida melhor).
- Partilha e interajuda, com a possibilidade de comentário de cada texto por todos os participantes, orientadora e terapeuta.

2.5.3.2. Grelhas de observação da sessão 3 e sua explicação

Nesta sessão estiveram presentes os participantes ‘A’, ‘B’, ‘C’, ‘E’ e ‘F’. ‘D’ não estava presente porque estava doente.

O participante ‘A’ continua a falar um pouco rápido demais, assim como o participante ‘F’ com grande lentidão. O participante ‘F’ continuou a por vezes não ter contato visual com a Orientadora e Terapeuta, olhando para o chão. O participante ‘C’ teve mais contato visual nesta sessão.

Participantes	Fala de forma perceptível, com volume e velocidade adequados	Tem contato visual com a orientadora e/ou Terapeuta ao longo da sessão	Está descontraído	Está atento e compreende o que se diz	É adequado nas atitudes e nas intervenções
A	±	Sim	Sim	Sim	Sim
B	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
C	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
E	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
F	±	±	Não	±	Sim

3.1. – Grelha de observação acerca dos participantes durante a sessão 3.

Quanto ao estar descontraído, apenas o participante ‘F’ se encontra bastante tenso. Este participante também se encontra de vez em quando distraído.

Leitura do texto

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C				x	
E			x		
F			x		

3.2. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Quanto à motivação dos participantes para a leitura do texto, temos ‘A’, ‘B’ e ‘C’, que se mostraram entusiasmados com o texto que leram, e ‘E’ e ‘F’, que não se manifestaram quanto ao texto, e que estavam com expressões medianamente motivadas.

Comentário à história

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C				x	
E			x		
F		x			

3.3. - Motivação dos participantes para o comentário à história

Em relação ao comentário à história, vemos os participantes 'A', 'B' e 'C' entusiasmados para comentarem, logo seguidos por 'E', e no fim 'F', que permaneceu calado no comentário.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C				x	
E			x		
F		x			

3.4. - Participação de cada elemento no comentário à história

Relativamente ao comentário de cada elemento à história, os mais participativos foram os elementos 'A', 'B' e 'C'. 'E' esteve medianamente participativa e 'F' não comentou.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					x
B					x
C					x
E					x
F					x

3.5. - Aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à história

Todos os participantes estiveram abertos aos pontos de vista dos colegas.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C			x		
E			x		
F		x			

3.6. - Formulação de questões pertinentes durante o comentário à história

Os participantes 'A' e 'B' contribuíram com mais questões pertinentes durante o comentário à história. Logo a seguir contribuíram os participantes 'C' e 'E', e o participante 'F' esteve em silêncio.

Narração de lenda ou história popular conhecida de cada elemento

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A			x		
B				x	
C			x		
E				x	
F			x		

3.7. - Motivação dos participantes para a realização da atividade (antes e durante)

Nesta fase, os participantes 'A', 'C' e 'F' estavam medianamente motivados para a realização da atividade da narração de uma lenda ou história popular por cada um dos elementos do grupo, estando atentos, mas com expressão medianamente aberta, não com muito comprometimento. 'B' e 'E' estavam mais animados.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A			x		
B				x	
C			x		
E			x		
F				x	

3.8. - Participação de cada elemento na realização da atividade

Os elementos mais participativos na atividade de narração de uma história popular foram os participantes 'B' e 'F'. Aqui, o participante 'F' contou uma história, relativamente longa, com sucesso. Os outros participantes contaram, de maneira breve, outras histórias.

Escrita de um texto com o tema: Se eu tivesse o poder de adivinhação, o que gostava de adivinhar? Em que isso ia beneficiar a minha vida?

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C				x	
E			x		
F			x		

3.9. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Os participantes ‘A’, ‘B’ e ‘C’ encontravam-se motivados para esta atividade, pela sua expressão aberta e prontidão em começar a escrever, logo seguidos por ‘E’ e ‘F’.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B					x
C					x
E				x	
F				x	

3.10. - Participação de cada elemento na realização da atividade

Todos os elementos participaram na atividade de forma elevada, e ‘B’ e ‘C’, além de terem desenvolvido mais o seu texto, foram mais participativos no seu comentário.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					x
B					x
C					x
E					x
F					x

3.11. – Aceitação de outros pontos de vista durante a realização da atividade.

Todos os participantes mostraram abertura e tolerância às opiniões uns dos outros nesta atividade da sessão.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B					x
C					x
E				x	
F				x	

3.12. – Formulação de questões pertinentes durante a atividade.

Na formulação de questões pertinentes na atividade escrita destacaram-se os participantes ‘B’ e ‘C’, pois estes, além de terem desenvolvido mais os seus comentários (tanto orais como escritos), contribuíram com mais pontos passíveis de expandir a discussão. Logo a seguir vêm os outros participantes, cujas respostas foram também interessantes mas que não deram azo a tanta discussão como a dos dois colegas anteriormente referidos.

2.5.3.3. Relatório da sessão 3

A sessão começou por volta das 14h05m. A discente deu as boas vindas aos participantes, que nesse dia eram cinco, não contando a presença da Terapeuta, que acompanha os utentes da Área de Dia. Estiveram presentes os seguintes participantes: ‘A’, ‘B’, ‘C’, ‘E’ e ‘F’. A participante ‘D’ não estava presente pois estava doente. Começámos com

a leitura do texto deste dia intitulado “A História de João Grilo”. Todos leram um pouco do texto, à vez, pela ordem em que estavam sentados, começando por ‘F’, passando por ‘B’, ‘C’, ‘A’ e ‘E’.

De seguida procedeu-se ao comentário ao texto. Os participantes teceram comentários muito positivos ao texto: O ‘F’ apenas se manifestou quando interrogado, mas disse que gostou do texto. O ‘C’, o ‘B’ e a ‘E’ espontaneamente disseram que “o texto era giro”.

O ‘B’ comentou que o João Grilo fez bem em não querer casar com a princesa, pois a princesa não gostava dele, e para se casar deve-se gostar da pessoa.

O ‘A’ apoiou a opinião do colega.

Em seguida foi-lhes pedido que se lembrassem de um conto popular da sua infância que gostassem e que também quisessem partilhar. O ‘B’ contou “Os três porquinhos”. A ‘E’ contou o “Capuchinho Vermelho”. O ‘A’ contou de maneira breve “A lebre e a Tartaruga”, pois não se lembrava de muitas histórias, e apenas se lembrava da parte final desta. O ‘F’ contou a “Cinderela”, e foi aplaudido pelos colegas, porque apesar de contar a história muito lentamente, com pausas para se lembrar da história, contou a história até ao fim, com bastantes pormenores, de maneira coerente e sem se enganar. Em seguida contou o ‘C’ a história da Carochinha e do João Ratão, que contou com um pouco de dificuldade para se lembrar da história. Foi ajudado pelos colegas, nomeadamente pela Terapeuta e pelo ‘B’. O participante ‘C’, relativamente a esta história, disse não se lembrar muito bem, pois apenas tinha ouvido estas histórias em criança.

Em seguida foi proposto aos participantes escreverem um pequeno texto com o mote: “Se eu tivesse o poder de adivinhação, o que gostava de adivinhar? Em que isso ia beneficiar a minha vida?” As produções resultantes podem ver-se nos excertos seguintes:

Participante ‘A’

“Se eu tivesse o poder de Adivinhação o que gostava de Adivinhar em que ia beneficiar a minha vida.

E com esse poder ganhar o Euromilhões e assim ajudar a minha saúde, amigos família e o mundo.

E ia beneficiar a minha vida para melhor e morria feliz com essas ajudas.”

A Terapeuta referiu, com humor, que o ‘A’ se tinha lembrado de algo que seria comum os outros participantes se lembrarem também de escrever, mas que não se tinham lembrado: ganhar o Euromilhões. Todos se riram e alguns referiram que também gostariam de ganhar o Euromilhões.

Participante ‘B’

“Se tivesse o poder de adivinhação o que gosta [sic] de Adivinhar em que isso ia beneficiar a minha vida

Se tivesse o poder de Adivinhação gostava de poder adivinhar todas curas para doença, porque isso fazia como Salvador de vida.

Se tivesse o poder de adivinhação gostava de poder adivinhar todos os passos dos meus inimigos para me proteger deles.

Se tivesse o poder de adivinhação gostava de compreender a cabeça da mulher para conquistar o seu coração.

Portanto eu queria salvar vida, e me proteger de quem quer me mal [sic], mas sobretudo conquistar o coração da mulher que estou gostando.”

Com esta participação a Orientadora tentou explorar um pouco mais o tema dos inimigos, questionando quem seriam os nossos inimigos. O Participante ‘B’ disse que às vezes os nossos inimigos piores não são quem nós pensamos, mas sim alguém que possa ser próximo. A Orientadora disse que muitas vezes os nossos ”inimigos” nem nos querem fazer mal, mas fazem-no sem saberem que estão a fazer mal, que por vezes o fazem sem intenção de magoar. A Terapeuta referiu que sim, que isso poderia ser verdade, mas que também há pessoas com má intenção que querem magoar.

Participante ‘C’

“O que eu gostava de adivinhar [sic] para beneficiar [sic] a minha vida.

- Eu se pudesse adivinhar [sic] gostava em parte de saber a razão porque o ser humano vive no meio de tantas guerras que no fim trás [sic] ao mundo milhares de mortes onde pessoas que não têm culpa nenhuma acabam por sofrer o resto da sua vida.”

Participante ‘E’

“Se eu tivesse poder de adivinhação.[sic] que isso iria beneficiar a minha vida...
Seria mais feliz a nível pessoal e profissional”

Participante ‘F’

“Se tivesse o poder de adivinhar

Se tivesse o poder de adivinhar, adivinhava o futuro de cada pessoa que visse e dava conselhos para o que fosse fazer no futuro ou prevenir de algum acontecimento mau.”

Na discussão subsequente o participante foi interrogado sobre quem seriam as pessoas das quais este gostaria de adivinhar o futuro. O participante ficou calado a pensar, e após alguma insistência por parte da Orientadora e da Terapeuta, anuiu a que seriam a família, amigos, e toda a gente que conhecesse.

A sessão acabou às 15h15m.

2.5.3.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 3

A terceira sessão de Biblioterapia decorreu tranquilamente, mas com a particularidade de que a discussão dos comentários aos textos produzidos pelos elementos foi bastante dinâmica e interessante, com os participantes a projetarem-se visivelmente nos textos que produziram.

A motivação dos participantes nesta sessão variou entre ‘Reduzida’ (uma única vez) e ‘Elevada’ (grelhas 3.2., 3.3., 3.7., 3.9.). Verifica-se que, na sua maioria e em quase todas as atividades os participantes tiveram um interesse positivo na sessão. A única ocorrência em que houve uma pontuação de ‘Reduzida’ foi o participante ‘F’, que no comentário à história não demonstrou muito interesse na sessão, estando de cabeça baixa.

A participação dos elementos do grupo na sessão foi de ‘Reduzida’ a ‘Muito Elevada’ (grelhas 3.4., 3.8., 3.10.). Excetuando em algumas ocasiões, os participantes maioritariamente esforçaram-se por colaborar com a sessão e por contribuir com a sua participação,

dinamizando-a. Também ajudaram a dinamizar a sessão a Orientadora e a Terapeuta com as suas diretrizes.

Foi uma discussão com um alto grau de tolerância e abertura aos pontos de vista de todos os elementos (grelha 3.5. e 3.11. – pontuação ‘Muito Elevada’ para todos os participantes), com grande respeito mútuo e moderação, na atividade de comentário ao texto lido.

A formulação de questões pertinentes no comentário à história foi de ‘Reduzida’ a ‘Elevada’ (grelha 3.6.), no comentário à história. Verifica-se por aqui que a discussão tocou em algumas questões esclarecedoras. Na atividade escrita foi de ‘Elevada’ a ‘Muito Elevada’ (grelha 3.12.). Isto deveu-se também pelo fato de todos os participantes estarem incitados para participar, o que aumentou as probabilidades de estes participarem com mais qualidade, por também haver mais participação de todos os elementos. Mas, para além disso, houve participantes que contribuíram com questões que davam azo a uma maior discussão sobre elas, como os participantes ‘B’ e ‘C’.

Os objetivos da sessão (Planeamento da sessão 3, tópico 2.5.3.1.) foram na sua maioria alcançados. Assim, na leitura do texto os participantes entretiveram-se e descontraíram-se pois, tal como foi dito pelos mesmos, estes gostaram do texto. Foi divulgado entre todos o género literário do conto popular português, através da leitura do conto da sessão. As ideias que se pretendeu sugerir aos participantes talvez tenham sido absorvidas, mas talvez de uma forma mais implícita, pois não se falou diretamente nas mesmas questões, falando-se de outras.

Na segunda atividade os objetivos foram alcançados, pois os participantes exercitaram a memória, ao fazerem o esforço de se lembrarem de uma história que conhecessem que lhes tenha sido contada na infância. Partilharam essas histórias com o grupo, cada participante, o que fez também com que se estimulasse a preservação do património oral e cultural português e estrangeiro. Só houve um pequeno senão: os participantes contaram histórias já bastante conhecidas, mas ainda assim, foram alcançados os objetivos que se tinham proposto para esta atividade.

Os objetivos da terceira atividade também foram alcançados para alguns participantes, que falaram das suas dificuldades pessoais (como o participante ‘A’, ‘B’ e ‘E’), mas outros participantes também se referiram a aspetos mais gerais, como ‘C’, que falou de questões como as guerras que existem no mundo, ou ‘F’, que falou de querer poder adivinhar o futuro

para poder prevenir as pessoas que conhecesse de acontecimentos maus que pudessem ocorrer.

Participante ‘A’

O participante ‘A’, nesta sessão esteve descontraído, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 3.1.). Continuou a falar um pouco rápido demais. Podemos dizer que ‘A’ esteve recetivo à sessão, esteve confortável com a mesma e esteve interessado.

A sua motivação foi de ‘Mediana’ a ‘Elevada’ (grelhas 3.2., 3.3., 3.7., 3.9.), o que significa que ‘A’ se manteve com uma motivação positiva nesta sessão, tendo então interesse nesta.

A sua participação oscilou entre o ‘Mediana’ e o ‘Elevada’ (grelhas 3.4., 3.8., 3.10.), o que quer dizer que ‘A’ quis contribuir para a sessão e participou ativamente nesta, mas mais em algumas atividades que noutras.

Teve a pontuação de ‘Muito Elevada’ relativamente à aceitação de outros pontos de vista (grelha 3.5. e 3.11), o que se deveu em parte à sua personalidade, como foi visto nas sessões anteriores, e em parte à dinâmica da sessão, que se encontrava com um ambiente de abertura e tolerância a todos os participantes.

Na formulação de questões pertinentes, ‘A’ teve a pontuação de ‘Elevada’ (grelha 3.6.), tendo este contribuído com a sua opinião, na discussão relativa ao comentário à história. Na atividade escrita, ‘A’ teve a pontuação de ‘Elevada’ (grelha 3.12.), pois ‘A’ contribuiu com uma resposta interessante ao enunciado proposto, que deu azo a alguma discussão, apesar de não tanta como os participantes ‘B’ e ‘C’ na mesma atividade.

O conto popular que o participante ‘A’ contou foi “A lebre e a tartaruga” (Relatório da sessão 3, tópico 2.5.3.3.). ‘A’ contou bem a sua história, mas de maneira um pouco breve, pois não se lembrava muito bem desta.

Com o seu texto, ‘A’ revela uma preocupação comum a muitas pessoas, a segurança a nível financeiro, que lhe permitiria, além de resolver alguns problemas como o melhoramento

da sua saúde, também ajudar, este, à sua família, amigos e ainda o mundo (Relatório da sessão 3, tópico 2.5.3.3.). Vemos que ‘A’ tem preocupações altruístas, preocupando-se com os outros ao seu redor, e não apenas as pessoas do seu círculo, mas também a humanidade.

Participante ‘B’

O participante ‘B’ nesta sessão 3 falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraído, esteve atento e compreendeu o que se disse, e foi adequado nas suas atitudes e intervenções (grelha 3.1.). Quanto a estes parâmetros, podemos dizer que ‘B’ esteve confortável durante a sessão, interessado e recetivo à mesma.

A sua motivação manteve-se ‘Elevada’ durante a sessão (grelhas 3.2., 3.3., 3.7., 3.9.), pelo que podemos afirmar novamente que ‘B’ se encontrava interessado na sessão.

A sua participação oscilou entre ‘Elevada’ e ‘Muito Elevada’ (grelhas 3.4., 3.8., 3.10.), pelo que ‘B’ destacou-se na participação na sessão, e participou ativamente nesta.

A aceitação de outros pontos de vista foi ‘Muito Elevada’ (grelha 3.5. e 3.11.). Isto deveu-se, conjecturamos, à sua personalidade e à ambiência da sessão.

A formulação de questões pertinentes foi ‘Elevada’ por parte de ‘B’ (grelha 3.6.). Isto quer dizer que ‘B’ contribuiu ativamente na discussão, participando com questões esclarecedoras e dinamizadoras da sessão. Isto aconteceu também na atividade escrita (grelha 3.12.), onde ‘B’ até se destacou dos colegas, tendo a pontuação de ‘Muito Elevada’.

O conto que ‘B’ contou aos colegas foi “Os três porquinhos” (Relatório da sessão 3, tópico 2.5.3.3.). ‘B’ contou bem a sua história sem dificuldade de maior.

Quanto ao seu texto (Relatório da sessão 3, tópico 2.5.3.3.), ‘B’ mostrou de novo o seu lado mais humorístico, em particular ao referir-se que gostaria de adivinhar “a cabeça da mulher” para “conquistar o coração da mulher que estou gostando”, devido ao tom de brincadeira em que escreveu o seu texto. Revela também a sua ambição de, se tivesse poder de adivinhação, ser “como Salvador de vida”, ou seja, ser o salvador de quem precisasse.

Revela também um pouco de pensamento de estratégia pois gostaria de “adivinhar todos os passos dos meus inimigos para me proteger deles”.

Participante ‘C’

O participante ‘C’ falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta ao longo da sessão, estava descontraído, estava atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 3.1.). Por aqui se pode dizer que ‘C’ esteve confortável com a sessão, esteve recetivo e interessado na mesma.

A sua motivação oscilou durante a sessão entre a pontuação ‘Mediana’ e ‘Elevada’ (grelhas 3.2., 3.3., 3.7., 3.9.), pelo que se pode dizer que, tendo a motivação positiva durante a sessão, esta variou conforme as atividades que se foram desenrolando. Em particular, ‘C’ teve a pontuação ‘Mediana’ (ou seja, um pouco mais baixa), na atividade de contar uma história conhecida dos participantes que estes soubessem de quando eram pequenos. Talvez por não se lembrar muito da história, ‘C’ teve aqui a motivação menor.

A sua participação oscilou entre o ‘Mediana’ e o ‘Muito Elevada’ (grelhas 3.4., 3.8., 3.10.), sendo assim que a sua participação foi modificando-se ao longo da sessão.

A aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à história foi ‘Muito Elevada’ (grelha 3.5. e 3.11.), devido, atribuímos nós, à sua personalidade e também às condições de ambiente criadas da sessão.

Na formulação de questões pertinentes durante o comentário à história, ‘C’ teve a pontuação ‘Mediana’ (grelha 3.6.). ‘C’ não se destacou neste parâmetro para a primeira atividade, apesar de ter participado nesta. Na atividade escrita ‘C’ destacou-se porém bastante mais (pontuação ‘Muito Elevada’ – grelha 3.12.), tendo contribuído com uma participação que deu azo a uma discussão alargada que dinamizou a sessão.

Quanto ao contou que partilhou com os colegas, foi “A Carochinha e o João Ratão” (Relatório da sessão 3, tópico 2.5.3.3.). Talvez pela sua idade já mais avançada que os restantes colegas, e também por recentemente não ter tido contato com esse género de

histórias, ‘C’ não se lembrava muito bem do conto, tendo tido falhas de memória em relação a este item. No entanto foi ajudado pela Terapeuta e por ‘B’, e conseguiu superar esta dificuldade.

No seu texto escrito sobre “Se eu tivesse o poder de adivinhar...”, ‘C’ revela uma preocupação com o sofrimento do outro, particularmente com as vítimas das tragédias e guerras do mundo, onde muita gente sofre sem ter culpa dos acontecimentos fatídicos que ocorrem (Relatório da sessão 3, tópico 2.5.3.3.).

Participante ‘E’

A participante ‘E’ nesta sessão falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraindo, esteve atenta e compreendeu o que se disse e foi adequada das atitudes e intervenções (grelha 3.1.). Pode dizer-se que ‘E’ esteve confortável, receptiva à sessão e interessada nesta, ao longo desta. Ao longo da sessão a sua motivação oscilou entre ‘Mediana’ e ‘Elevada’ (grelhas 3.2., 3.3., 3.7., 3.9.). Assim, a sua motivação, não sendo de destaque, mas sendo positiva, alterou-se com a atividade que estava a ser desenrolada. Podemos inferir novamente que ‘E’ se manteve interessada na sessão.

A sua participação foi desde a pontuação ‘Mediana’ a ‘Elevada’ (grelhas 3.4., 3.8., 3.10.). Tal como a sua motivação, a sua participação também oscilou ao longo da sessão, conforme as atividades. Em algumas atividades, ‘E’ ultrapassou a sua menor motivação, e participou efetivamente.

A sua aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à história foi de ‘Muito Elevada’ (grelha 3.5. e 3.12.). ‘E’ ouviu as opiniões dos colegas e não as rebateu negativamente, tendo respeito e aceitando-as, tal como todos os colegas.

A sua formulação de questões pertinentes durante o comentário à história foi ‘Mediana’ (grelha 3.6.). Podemos dizer que ‘E’ não se destacou neste ponto, apesar de não ter tido uma contribuição negativa. Talvez por a sua motivação para o comentário à história também ter sido ‘Mediana’, ‘E’ teve esta pontuação neste ponto. Na atividade escrita, ‘E’ teve a pontuação de ‘Elevada’ (grelha 3.12.), por ter mostrado um pouco de si no seu comentário, apesar de também não muito.

‘E’ contou o “Capuchinho Vermelho” (Relatório da sessão 3, tópico 2.5.3.3.). ‘E’ não teve dificuldades a contar esta história.

No seu texto escrito, ‘E’ não se alongou muito, mas referiu que “seria mais feliz a nível pessoal e profissional”, se tivesse o poder de adivinhação (Relatório da sessão 3, tópico 2.5.3.3.). Estes parecem ser dois aspetos importantes para esta participante.

Participante ‘F’

‘F’, nesta sessão foi adequado nas atitudes e intervenções. Continuou a falar de forma lenta e arrastada, não teve muito contato com a Orientadora e Terapeuta, mantendo-se com a cabeça baixa, não esteve descontraído e por vezes também não estava muito atento (grelha 3.1.). Atribuímos estes fatos às mesmas questões já ditas nas sessões anteriores, assumimos que F esteve interessado na sessão e receptivo a esta.

A sua motivação foi desde ‘Reduzida’ a ‘Mediana’ (grelhas 3.2., 3.3., 3.7., 3.9.). ‘F’ não se manifestou muito quanto às atividades que estavam a ser desenroladas, apenas quando interpelado, e tinha a cabeça baixa em alguns momentos da sessão. Por esta razão teve esta pontuação.

A sua participação oscilou entre ‘Reduzida’ e ‘Elevada’ (grelhas 3.4., 3.8., 3.10.). A sua participação mudou conforme a atividade que estava a ser desenrolada. Em alguns momentos ‘F’ conseguiu superar a sua timidez e participar ativamente, mesmo que interpelado.

A aceitação de outros pontos de vista por parte de ‘F’ foi ‘Muito Elevada’ (grelha 3.5. e 3.11.). ‘F’ não rebateu negativamente as opiniões dos seus colegas e respeitou a opinião destes.

A formulação de questões pertinentes durante o comentário à história por parte de ‘F’ foi ‘Reduzida’ (grelha 3.6.), uma vez que a sua participação aqui também foi ‘Reduzida’. Na atividade escrita foi ‘Elevada’ (grelha 3.12.), pois ‘F’ teve uma contribuição que desencadeou algum debate, tendo matéria para ser discutida.

Na narração de um conto popular que conhecesse, ‘F’ surpreendeu tudo e todos ao contar a história da “Cinderela”, sem se enganar, e contando por um tempo relativamente longo (Relatório da sessão 3, tópico 2.5.3.3.). Foi uma conquista para ‘F’, pois ‘F’ não costuma participar tão efetivamente e com um grau e tempo de exposição tão grande. Foi, por isso, aplaudido pelo grupo.

No texto produzido pelos participantes (Relatório da sessão 3, tópico 2.5.3.3.), 'F' revelou preocupar-se com os outros, sendo que desejaria dar conselhos e prevenir de maus acontecimentos de quem soubesse que esses acontecimentos iam ocorrer.

	Motivação	Participação	Aceitação de outros pontos de vista	Formulação de questões pertinentes
Participante A	Mediana a Elevada	Mediana a Elevada	Muito Elevada	Elevada
Participante B	Elevada	Elevada a Muito Elevada	Muito Elevada	Elevada a Muito Elevada
Participante C	Mediana a Elevada	Mediana a Muito Elevada	Muito Elevada	Mediana a Muito Elevada
Participante E	Mediana a Elevada	Mediana a Elevada	Muito Elevada	Mediana a Elevada
Participante F	Reduzida a Mediana	Reduzida a Elevada	Muito Elevada	Reduzida a Elevada

Quadro 6 - Valores atribuídos aos participantes, a nível da sua motivação, participação, aceitação de outros pontos de vista e formulação de questões pertinentes durante a sessão 3.

2.5.4.Sessão 4 (17/07/2013)

2.5.4.1. Planeamento da sessão 4

Data: 17/07/2013

Hora: 14:00h às 15:30h

Local de realização: BDDO, na Sala Polivalente

Participantes esperados: 6 (Participantes 'A', 'B', 'C', 'D', 'E', 'F')

Material utilizado:

- Computador portátil com ficheiro em MP3 da canção “Um contra o outro” do grupo “Deolinda”, para audição da mesma na sessão;
- Folhas A4 com a letra da canção “Um contra o outro” dos Deolinda (Apêndice IV, p. v);
- Folhas A4 para escrever;
- Canetas esferográficas;
- Cadeiras com apoio para escrever.

Estrutura da sessão:

1. Boas vindas;
2. Audição da canção selecionada para a sessão, com a simultânea leitura da letra;
3. Comentário à canção e à letra;
4. Atividade: produção de um texto com o tema: “Quem gostarias de levar a “jogar um jogo novo”? Pensa em alguém que achas que não está a agir corretamente e diz o que farias para essa pessoa voltar ao caminho certo?”, com a posterior leitura e comentário;
5. Atividade: jogo do palavra-puxa-palavra, com frases, iniciando com a frase “Um contra o outro”.

Objetivos específicos (Audição da canção com leitura da letra):

- Motivar os participantes a darem valor às coisas realmente importantes da sua vida;
- Inculcar nos participantes a ideia que a competição cega com outras pessoas pela luta pelo poder (seja ele em que situação for) desperdiça energias e não leva verdadeiramente a lado nenhum.
- Incentivar os participantes a serem mais humanos e a estarem mais atentos ao outro nas suas vidas (função moral).
- Tentar cativar os participantes com a audição de uma canção de um grupo que é, em princípio, do conhecimento e agrado de todos;
- Entreter e descontrair os participantes com uma sessão de Biblioterapia diferente: audição de uma música de um grupo português conhecido.

- Esquadrinhamento dos sentimentos dos participantes, uma vez que a canção permite várias interpretações possíveis.

Objetivos específicos (escrita de um texto com o tema “Quem gostarias de levar a jogar um “jogo novo”? Pensa em alguém que achas que não está a agir corretamente e diz o que farias para essa pessoa voltar ao caminho certo?”):

- Procurar saber mais acerca das pessoas do círculo de relações dos participantes, particularmente aquelas que os mesmos considerem que não estão a agir tão corretamente;
- Exercitar nos participantes a preocupação e atenção pelos outros, nomeadamente por quem lhes é mais próximo, ou por quem estes se interessam talvez mais.

Objetivos específicos (jogo do palavra-puxa-palavra, com frases)

- Entreter e descontrair, a partir do tema da sessão;
- Reforçar a interação entre os participantes e a atenção, por estes terem de empregar a frase do participante anterior para prosseguirem com o texto.

2.5.4.2. Grelhas de observação da sessão 4 e sua explicação

Nesta sessão estiveram presentes os participantes ‘A’, ‘B’, ‘C’, ‘D’, ‘E’ e ‘F’. A atividade 5 do Planeamento da sessão 4 não foi realizada, por falta de tempo.

Participantes	Fala de forma perceptível, com volume e velocidade adequados	Tem contato visual com a orientadora e/ou Terapeuta ao longo da sessão	Está descontraído	Está atento e compreende o que se diz	É adequado nas atitudes e nas intervenções
A	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
B	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
C	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
D	±	Sim	Sim	Sim	Sim
E	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
F	±	±	±	Sim	Sim

4.1. – Grelha de observação acerca dos participantes durante a sessão 4.

Quanto à grelha de observação inicial desta sessão, não houve muitas alterações em relação às grelhas anteriores, exceto o participante 'A', que desta vez a sua fala era mais perceptível e clara, e o participante 'F' que estava mais atento. Para além disso, 'F' estava um pouco mais descontraído nesta sessão que nas anteriores, se bem que não totalmente, pelo que teve a pontuação de '±' em vez de 'Não', no critério 'Está descontraído'.

Audição da canção “Um contra o outro” dos Deolinda com a leitura da respetiva letra

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B					x
C				x	
D				x	
E				x	
F			x		

4.2. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Quanto à motivação dos participantes para a realização da atividade da audição da música proposta para esta sessão, temos o participante 'B', com expressão mais aberta e a trautear a música dos Deolinda, logo seguido por 'A', 'C', 'D' e 'E' em relação às suas expressões, e por fim o participante 'F', com uma expressão um pouco mais fechada.

Comentário à letra da música

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C				x	
D				x	
E			x		
F			x		

4.3. - Motivação dos participantes para o comentário à letra da música

Quanto à motivação para o comentário à letra da música, temos 'A', 'B', 'C' e 'D' mais motivados, logo seguidos por 'E' e 'F', mais contidos nas suas expressões.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B					x
C					x
D				x	
E				x	
F				x	

4.4. - Participação de cada elemento na realização da atividade

Temos uma participação ‘Elevada’ por parte dos participantes todos, que responderam ou espontaneamente ou quando inquiridos, e os participantes ‘B’ e ‘C’, que participaram mais que os colegas nesta atividade.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					x
B					x
C					x
D					x
E					x
F					x

4.5. - Aceitação de outros pontos de vista durante a realização da atividade

Temos todos os participantes aceitando os pontos de vista de todos os colegas, de forma ‘Muito Elevada’.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
C					x
D				x	
E				x	
F				x	

4.6. - Formulação de questões pertinentes durante a realização da atividade

Quanto à formulação de questões pertinentes durante a realização da atividade, o participante 'C' destacou-se, em relação aos colegas.

Escrita de um texto com o tema “Quem gostarias de levar a “jogar um jogo novo”? Pensa em alguém que achas que não está a agir corretamente e diz o que farias para essa pessoa voltar ao caminho certo?”, e comentário ao texto produzido.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B		X			
C				x	
D				x	
E		X			
F				x	

4.7. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Nesta atividade os participantes 'B' e 'E' demonstraram, a um primeiro olhar, não estar muito confortáveis com esta atividade, pelos comentários que produziram: “Mas é o Big Brother?”, e foram confortados pela Orientadora e Terapeuta. Os outros participantes estavam confortáveis com a mesma.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					x
B					x
C					x
D					x
E					x
F					x

4.8. - Participação de cada elemento na realização da atividade

Todos os elementos participaram de igual forma na atividade, com boas contribuições tanto escritas como orais, espontaneamente ou quando inquiridos.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					x
B					x
C					x
D					x
E					x
F					x

4.9. – Aceitação de outros pontos de vista durante a realização da atividade.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					x
B					x
C					x
D					x
E					x
F					x

4.10. – Formulação de questões pertinentes durante a realização da atividade.

Todos os participantes exprimiram o que sentiam, seja em relação a si próprios, seja em relação a outras pessoas, de uma maneira sincera e desenvolvendo bem as suas ideias, pelo que todos mereceram a pontuação ‘Muito Elevada’ na formulação de questões pertinentes durante a atividade escrita.

2.5.4.3. Relatório da sessão 4

Nesta sessão, iniciámos as atividades por volta das 14h. Após as boas vindas a Orientadora distribuiu a letra da canção que se iria trabalhar este dia, e pôs a música correspondente a tocar. A canção era “Um contra o outro” dos Deolinda. O participante ‘B’ já conhecia a canção, e trauteou-a enquanto eram distribuídas as letras. Após a escuta da música procedeu-se ao comentário à mesma.

Depois de ouvirem a música, foi-lhes pedido que comentassem. O ‘B’ disse, um pouco na brincadeira, que a canção tinha “bolinha vermelha”. Disse isso pelo início da canção: “Anda, desliga o cabo,/ que liga a vida, a esse jogo,/ joga comigo, um jogo novo,/ com duas vidas, um contra o outro”. Disse que a letra apenas lhe lembrava um casal em que ele estava a jogar computador e a mulher o chama para “irem para a cama”. A Terapeuta disse-lhe que não era bem assim, que a letra tinha profundidade e que não se podiam ver as coisas tanto por esse lado.

De seguida falou a ‘E’, que disse que ela estava em terapia, e que não sabia tudo e que estava em mudança, e identificava-se com a música por essa razão.

De seguida falou o ‘A’, que disse que se identificava com o verso “Muda de nível,/ sai do estado invisível,/ põe o modo compatível,/ com a minha condição,/ que a tua vida é real e repetida,/ dá-te mais que o impossível,/ se me deres a tua mão”, porque tem a ver com o seu estado na vida de hoje.

O ‘F’ disse que a letra podia ter a ver com alguém que joga muitos jogos de computador e que se deve ligar à realidade.

A ‘D’ identificou-se com o verso “Ao fim ao cabo/ o que é dado como um ganho,/ vai-se a ver desperdiçamos,/ sem dar nada a ninguém”.

O ‘C’ disse que a música diz que é para nós deixarmos a “concha”, e trocarmos aquilo que faz com que nós nos isolemos, seja jogos de computador, seja depressão, seja o que for (“troca de vício”), por coisas que sejam melhores, como o convívio com as pessoas (“que o desafio,/ é corpo a corpo”). Também se identificou com o verso “anda, faz uma pausa,/ encosta o carro,/ sai da corrida,/ larga essa guerra,/ que a tua meta,/ está deste lado,/ da tua vida”.

A Orientadora também referiu que a letra da música podia ter a ver com a competição que por vezes existe entre as pessoas, e que esta competição muitas vezes não era saudável, e que as pessoas deviam tentar dar mais valor às coisas que realmente importam, e tentar viver em paz umas com as outras. Os participantes concordaram.

Em seguida foi sugerido aos participantes que escrevessem um pequeno texto onde dissessem, no seguimento da ideia da canção, quem estes gostariam de levar a “jogar um jogo novo”. Em suma, para os participantes pensarem em alguém do seu círculo de relações que não estivesse a agir de forma correta, e dizerem o que fariam para essa pessoa voltar ao rumo certo. ‘E’ e ‘B’ admiraram-se e disseram: “Isto é o quê, o Big Brother?” Talvez tivessem pensado que este exercício seria um pouco invasivo da sua privacidade, mas foram sossegados, tendo-lhes dito que não precisavam dizer o nome de quem estavam a falar. Em seguida são apresentados os textos resultantes:

Participante ‘A’

“Eu gostaria de levar a um jogo novo era a mim próprio [sic] porque tenho de superar os meus medos e objectivos [sic].

O que eu faria para voltar ao caminho certo é confiança, não ir 8 a 80 [sic] dar uns pequenos passos e ai [sic] fazendo pequenas conquistas e assim posso chegar aos meus

objectivos [sic] indo devagarinho sem atropçar [sic] numa pedra para não começar tudo de novo coisa que não quero [sic], é sair do caminho certo. [sic]”

Participante ‘B’

“Quem gostaria de levar a “jogar um jogo novo”.

Na minha tia [sic]

O que diria a [sic] minha tia e o que já lhe disse era para que deixasse de ter um ego tão elevado, deixasse de ser má para família [sic] em termos de pensamento, falas, atos e acções [sic]

Gostava que ela aprendesse a ter verdadeira humilde [sic] e que não fizesse as coisas só para parecer bem na fotografia. O que fazia para essa pessoa voltar ao caminho certo ia a Fatima [sic] e ponha [sic] uma vela em nome dela para que lhe iluminasse o caminho e tirasse a sua pessoa e principalmente o seu coração das trevas.”

O participante ‘B’ fez um comentário bastante alargado sobre a sua família, particularmente sobre a sua tia, que normalmente não age de maneira muito correta com ele e os outros familiares.

Participante ‘C’

“- Há coisas que na vida podemos melhorar são coisas [sic] que têm de ser com muito esforço e dedicação e empenho.

Eu gostaria que essa pessoa conseguisse sair para uma vida melhor vida essa [sic] que passa pela auto estima [sic] ansiedade [sic] , complexos e conseguisse concretizar [sic] um plano para a sua vida juntamente com outras pessoas formando assim uma família [sic]”

Participante ‘D’

“O meu irmão que podia enfrentar melhor a vida deixando mais de jogar computador e o vício da consola e ter-se dedicado mais aos estudos e dedicar-se agora mais a procurar trabalho com ajuda de técnicas de procura de emprego e a tirar a carta de condução. Ajudava o meu irmão a dar-lhe conselhos a fazer-lhe [sic] mais companhia e também a jogar de vez em quando com ele no computador e na consola participando assim mais nas actividades [sic] de tempos livres do meu irmão. Apesar disto gosto muito do meu irmão e da companhia dele.”

Participante ‘E’

“As minhas irmãs gêmeas [sic], acho que devíam [sic] seguir a igreja e seus princípios [sic], mesmo não acreditando a vida delas seria bem mais boa. Acho e fico triste por elas só darem importância a certas pessoas e coisas, já que eu as amo de coração.

Alegro-me porque me deram 2 sobrinhas maravilhosas. Reagir melhor quando as minhas sobrinhas fazem birras, tentarem serem [sic] mais calmas.”

Participante ‘F’

“Eu próprio preciso de “jogar um jogo novo” e gostava de arranjar uma amiga ou namorada que me acompanhasse a divertir-me na vida real, para que fosse com ela para todo lado gozar a vida, sem estar a desperdiçar a minha vida a jogar consola e a isolar-me em casa.”

A sessão terminou às 15:30h.

2.5.4.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 4

A quarta sessão de Biblioterapia foi uma sessão diferente, por ser ter utilizado música em vez de apenas texto escrito. Os participantes gostaram muito, e houve uma boa discussão, no comentário à letra da música, com os mesmos a projetarem-se e a identificarem-se bastante com o poema da canção e a desenvolverem bem as suas ideias. Também houve boas partilhas através dos textos produzidos pelos participantes em resposta ao mote sugerido pela Orientadora: “Quem gostarias de levar a jogar um “jogo novo”? Pensa em alguém que achas que não está a agir corretamente e diz o que farias para essa pessoa voltar ao caminho certo?”. Em geral, os participantes interessaram-se bastante pela sessão, havendo, no entanto, uma situação em que dois dos participantes não se sentiram confortáveis com a atividade que se ia realizar (na atividade escrita), mas foram sossegados, e a atividade decorreu tranquilamente. Por esta situação, a motivação desta atividade (pela qual se pode também ver o interesse) oscilou entre a classificação ‘Reduzida’ e ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.2., 4.3., 4.7.). Pela participação dos elementos na sessão também se pode deduzir o interesse dos mesmos, e a participação foi de ‘Elevada’ a ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.4., 4.8.). Foi então, uma sessão que

teve bastante interesse para os participantes. Foi uma discussão que tocou em bastantes questões pertinentes (classificação: ‘Elevada’ a ‘Muito Elevada’ – grelha 4.6. e 4.10.), e com um alto grau de abertura e tolerância entre o grupo (classificação: ‘Muito Elevada’ – grelha 4.5. e 4.9.).

Os objetivos da sessão (Planeamento da sessão 4, tópico 2.5.4.1.) foram maioritariamente alcançados. Assim, na audição da canção dos Deolinda, foi passada a ideia de que a competição cega com outras pessoas desperdiça energias e não leva a lado nenhum (como foi dito pela Orientadora). Os participantes foram também incentivados a darem mais valor ao que realmente importa nas suas vidas, e a estarem mais atentos ao outro, através da letra da música (e através das participações dos mesmos, particularmente de ‘C’, que falou que não nos devemos isolar, e dar mais lugar aos outros na nossa vida). Os participantes também foram cativados pela canção, pois é de um grupo português conhecido. Os sentimentos dos participantes também foram postos em evidência, como se viu pelas participações dos mesmos.

Na última atividade também foi possível saber mais acerca das pessoas do círculo de relações dos participantes da maioria destes, particularmente as que não estivessem a agir tão corretamente com estes (como disse o participante ‘B’), ou com quem estes se preocupassem mais (participante ‘C’, ‘D’ e ‘E’).

Participante ‘A’

O participante ‘A’ nesta sessão revelou estar descontraído, falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 4.1.). Podemos dizer que ‘A’ teve interesse na sessão ministrada, esteve confortável e esteve recetivo à sessão. De referir que ‘A’ nesta sessão falou corretamente, sem falar rápido demais e sem suprimir palavras. Pensamos que esse fato se deve à recuperação de ‘A’, que se encontra mais evidenciada. Não pensamos que esse fato se deva às sessões de Biblioterapia, mas sim à evolução natural da sua recuperação.

Ao longo da sessão 4 a motivação de ‘A’ manteve-se ‘Elevada’ (grelhas 4.2., 4.3., 4.7.). Deduzimos daqui, uma vez mais, que ‘A’ se manteve com interesse na sessão.

A sua participação oscilou entre o ‘Elevada’ a ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.4., 4.8.). ‘A’ quis contribuir com ênfase nesta sessão.

A sua aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à letra da canção e na atividade escrita foi de ‘Muito Elevada’ (grelha 4.5. e 4.9.). Isto deveu-se, não só à sua personalidade, já propensa para ser tolerante e mais aberto aos outros, mas também pela ambiência da sessão, que estimulava a este grande grau de tolerância e abertura de todos os participantes.

Quanto à formulação de questões pertinentes (grelha 4.6.), ‘A’ teve a classificação de ‘Elevada’. ‘A’ compreendeu bem a discussão que estava a ser desenrolada, bem como o poema da canção e participou na discussão, projetando-se no mesmo e contribuindo com opiniões próprias. Na atividade escrita teve a pontuação de ‘Muito Elevada’ (grelha 4.10), pois ‘A’ teve uma contribuição interessante, partilhando os seus sentimentos e emoções com o resto do grupo.

No comentário escrito (Relatório da sessão 4, tópico 2.5.4.3.) ‘A’ teve uma contribuição original, ao lembrar-se de falar não sobre uma pessoa do seu círculo familiar, ou de amigos, mas dele próprio, referindo-se ao fato de que este gostaria de levar a “jogar um jogo novo” a si próprio, através de “pequenas conquistas” que este gostaria de alcançar para poder mudar de vida, ter uma vida mais saudável, e não “sair do caminho certo”.

Participante ‘B’

O participante ‘B’ nesta sessão esteve descontraído, falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 4.1.). Podemos dizer que ‘B’ teve interesse na sessão ministrada, esteve confortável e esteve recetivo à sessão.

A sua motivação passou pela pontuação ‘Reduzida’, ‘Elevada’ e ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.2., 4.3., 4.7.). Esta foi modificando-se com as atividades que eram sendo propostas mas, exceto no comentário escrito, a motivação de ‘B’ manteve-se num grau positivo e até bastante alto, o que significa que ‘B’ manteve-se com bastante interesse na sessão ministrada.

A sua participação foi ‘Muito Elevada’ em todas as atividades avaliadas (grelhas 4.4., 4.8.), pelo que ‘B’ participou ativamente nas atividades propostas.

Teve a pontuação de ‘Muito Elevada’ em relação à aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à letra da canção e na atividade escrita (grelha 4.5. e 4.9.). Isto pode dever-se tanto à sua personalidade, como também à ambiência da sessão.

Na formulação de questões pertinentes teve a pontuação de ‘Elevada’ e ‘Muito Elevada’ (grelha 4.6. e 4.10.), tendo o participante contribuído com a sua opinião própria e com os seus sentimentos para a sessão.

No comentário escrito à questão proposta (Relatório da sessão 4, tópico 2.5.4.3.), ‘B’ falou da sua tia que muitas vezes é incorreta para este e sua família. Parece-nos que ‘B’ se sente muito ressentido em relação à sua tia, e que este abjura a falsidade das pessoas.

Participante ‘C’

Nesta sessão o participante ‘C’ falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraído, esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 4.1.). Podemos dizer que ‘C’ esteve confortável, interessado e recetivo à sessão, por estes parâmetros avaliados.

Ao longo da sessão a motivação de ‘C’ manteve-se com a pontuação ‘Elevada’ (grelhas 4.2., 4.3., 4.7.). ‘C’ manteve-se com interesse na sessão, como já tinha sido dito, e voltado a verificar-se com este parâmetro.

A sua participação foi ‘Muito Elevada’, nas duas atividades que foram realizadas, após a leitura do texto (grelhas 4.4., 4.8.). Podemos dizer que ‘C’ tinha, nesta sessão, muito para dizer, e deste modo, participou ativa e efetivamente.

Quanto à aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à letra da canção e na atividade escrita, foi ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.5. e 4.9.), o que atribuímos à sua personalidade e também muito à ambiência da sessão, e ao interesse que os participantes tinham na mesma e na canção que foi apresentada nesta sessão.

Na formulação de questões pertinentes, ‘C’ destacou-se e teve a pontuação de ‘Muito Elevada’ (grelha 4.6. e 4.10.). Como já tínhamos dito, ‘C’, por se encontrar bastante interessado na sessão e na canção proposta, contribuiu com bastantes questões pertinentes, e opiniões e interpretações próprias para as atividades.

Quanto ao seu comentário escrito à questão proposta para a sessão (Relatório da sessão 4, tópico 2.5.4.3.), ‘C’ fez referência a alguém do seu círculo social, que não sabemos quem é, e com quem o participante se preocupa, sendo que ‘C’ desejaria que essa pessoa obtivesse uma vida melhor, que passaria por formar “uma família”, e sair de sua ansiedade e

complexos, concretizando “um plano para a sua vida”, com mais “auto-estima”. Por aqui vemos que ‘C’ se preocupa com as outras pessoas.

Participante ‘D’

A participante ‘D’ nesta sessão teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, estava descontraindo, esteve atenta e compreendeu o que se disse e foi adequada nas atitudes e intervenções (grelha 4.1.). Pode-se dizer que ‘D’ esteve interessada na sessão, receptiva à mesma e confortável. Por vezes falava com o volume um pouco menor que os colegas, como tem acontecido em outras sessões.

A sua motivação manteve-se ‘Elevada’ (grelhas 4.2., 4.3., 4.7.), pois ‘D’, como já se tinha referido, revelou estar interessada na sessão.

A sua participação foi de ‘Elevada’ a ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.4., 4.8.) porque ‘D’ participou ativamente na sessão, contribuindo com opiniões próprias e com partilha dos seus pontos de vista.

Relativamente à aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à letra da canção, ‘D’ teve a pontuação ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.5. e 4.9.), devido à ambiência da sessão, que convidava à abertura e tolerância.

Em relação à formulação de questões pertinentes durante a realização da atividade, ‘D’ teve a pontuação de ‘Elevada’ e ‘Muito Elevada’ (grelha 4.6. e 4.10.), uma vez que formulou perguntas e partilhas objetivas e oportunas.

O comentário escrito da participante ‘D’ (Relatório da sessão 4, tópico 2.5.4.3.) revela a sua preocupação com o futuro do irmão, uma vez que este dedica demasiado tempo a jogos virtuais e negligencia os estudos e a procura de trabalho. Ainda assim, ‘D’ enfatiza o facto de gostar muito do seu irmão e de apreciar a sua companhia. É um comentário que deixa patente que ‘D’ se preocupa com o bem-estar da sua família.

Participante ‘E’

A participante ‘E’ nesta sessão teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, estava descontraindo, esteve atenta e compreendeu o que se disse e foi adequada nas atitudes e intervenções (grelha 4.1.). Pode-se dizer que ‘E’ esteve interessada na sessão, receptiva à mesma e confortável. Falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados.

A sua motivação oscilou entre ‘Elevada’ e ‘Reduzida’ (grelhas 4.2., 4.3., 4.7.), porque na atividade escrita, ‘E’ demonstrou não estar muito à vontade com a questão apresentada.

A sua participação foi de ‘Elevada’ a ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.4., 4.8.) porque ‘E’ participou ativamente na sessão, contribuindo com a sua opinião e com partilha de experiências do foro familiar.

Relativamente à aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à letra da canção, ‘E’ teve a pontuação ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.5. e 4.9.), devido à ambiência da sessão, que convidava à abertura e tolerância.

Em relação à formulação de questões pertinentes durante a realização da atividade (grelha 4.6. e 4.10.), ‘E’ teve a pontuação de ‘Elevado’ e ‘Muito Elevado’, já que partilhou os seus sentimentos e vivências pessoais com o grupo.

O comentário escrito da participante ‘E’ (Relatório da sessão 4, tópico 2.5.4.3.) indica a sua preocupação com a religiosidade das irmãs e com as prioridades destas. Paralelamente, expressa o seu afeto pelas irmãs e pelas sobrinhas.

Participante ‘F’

O participante ‘F’ nesta sessão falou de forma lenta e arrastada, não teve, por vezes, contato visual com a Orientadora e Terapeuta, nem sempre esteve descontraindo, mas conseguiu manter-se atento e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 4.1.). Assumimos que ‘F’ esteve interessado na sessão e receptivo a esta.

A sua motivação oscilou entre a pontuação ‘Mediana’ e ‘Elevada’ (grelhas 4.2., 4.3., 4.7.), pois ‘F’ demonstrou interesse médio na sessão.

A sua participação foi ‘Elevada’ e ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.4., 4.8.) porque ‘F’, desta vez, participou um pouco mais ativamente em comparação com as sessões anteriores.

Relativamente à aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à letra da canção, ‘F’ teve a pontuação ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.5. e 4.9.), devido à ambiência da sessão, que convidava à abertura e tolerância.

Em relação à formulação de questões pertinentes durante a realização da atividade, ‘F’ teve a pontuação de ‘Elevada’ e ‘Muito Elevada’ (grelhas 4.6. e 4.10.), verificando-se, uma vez mais, que ‘F’ contribuiu com as suas opiniões para a discussão, mais na última atividade que no comentário à letra da canção.

O comentário escrito do participante 'F' (Relatório da sessão 4, tópico 2.5.4.3.) demonstra a sua necessidade de enveredar por um caminho na vida mais definido e que passa, na sua opinião, pela companhia de uma namorada com quem consiga viver a realidade em vez de se restringir e isolar-se socialmente.

De seguida apresentamos um quadro síntese com alguns dos aspetos do comportamento dos participantes, avaliado pela Orientadora, que vimos na análise da sessão 4.

	Motivação	Participação	Aceitação de outros pontos de vista	Formulação de questões pertinentes
Participante A	Elevada	Elevada a Muito Elevada	Muito Elevada	Elevada a Muito Elevada
Participante B	Reduzida a Muito Elevada	Muito Elevada	Muito Elevada	Elevada a Muito Elevada
Participante C	Elevada	Muito Elevada	Muito Elevada	Muito Elevada
Participante D	Elevada	Elevada a Muito Elevada	Muito Elevada	Elevada a Muito Elevada
Participante E	Reduzida a Elevada	Elevada a Muito Elevada	Muito Elevada	Elevada a Muito Elevada
Participante F	Mediana a Elevada	Elevada a Muito Elevada	Muito Elevada	Elevada a Muito Elevada

Quadro 7 - Valores atribuídos aos participantes, a nível da sua motivação, participação, aceitação de outros pontos de vista e formulação de questões pertinentes durante a sessão 4.

2.5.5. Sessão 5 (23/07/2013)

2.5.5.1. Planeamento da sessão 5

Data: 23/07/2013

Hora: 14:00h às 15:30h

Local de realização: BDDO, na Sala Polivalente

Participantes esperados: 5 (Participantes ‘A’, ‘B’, ‘D’, ‘F’, com os participantes ‘C’ e ‘E’ de férias, e um novo participante, ‘G’)

Material utilizado:

- Texto “A Parábola dos sete vimes”, impresso em folhas A4 (Apêndice V, p. vi);
- Folhas A4 para escrever;
- Canetas esferográficas;
- Cadeiras com apoio para escrever.

Estrutura da sessão:

1. Boas-vindas;
2. Leitura do texto;
3. Comentário ao texto e discussão sobre a moral da história;
4. Atividade: palavra-puxa-palavra, com frases, iniciando com a expressão “A união faz a força”;
5. Atividade: escrita de um texto com o tema: “A união faz a força”.

Objetivos específicos (texto):

- Levar os participantes a refletir sobre o tema “A União faz a força”, sobre o qual o texto “A Parábola dos sete vimes” é baseado.
- Levar os participantes a reconhecer a importância da união e cooperação com os seus pares, sejam eles a família, amigos ou colegas de estudo/trabalho, por ser uma forma de se protegerem na adversidade contra forças, pessoas e situações que os possam ameaçar na sua integridade e que possam querer derrotá-los ou enfraquecê-los quando estes se sentirem mais vulneráveis interiormente.

Objetivos específicos (Palavra-puxa-palavra):

- Entreter;
- A partir do tema da sessão (“A união faz a força”), fazer um exercício lúdico para entreter e descontraír;
- Reforçar a ligação e a atenção entre os membros por estes terem de empregar a última palavra da frase do participante anterior para poderem continuar a sua frase,

Objetivos específicos (Escrita de um texto com o tema “A união faz a força”)

- Fazer os participantes refletir acerca da afiliação com os seus pares, e de promover a união com estes.

2.5.5.2. Grelhas de observação da sessão 5 e sua explicação

Os participantes presentes nesta sessão foram 5 - Participantes ‘A’, ‘B’, ‘D’, ‘F’ e um novo participante, ‘G’. ‘C’ e ‘E’ não estiveram presentes porque estavam de férias.

Participantes	Fala de forma perceptível, com volume e velocidade adequados	Tem contato visual com a orientadora e/ou Terapeuta ao longo da sessão	Está descontraído	Está atento e compreende o que se diz	É adequado nas atitudes e nas intervenções
A	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
B	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
D	±	Sim	Sim	Sim	Sim
F	±	±	±	Sim	Sim
G	Sim	Sim	Sim	±	Sim

5.1. – Grelha de observação acerca dos participantes durante a sessão 5.

A participante ‘D’ manteve um tom de voz mais baixo; o participante ‘F’ continuou a falar num ritmo lento e, por vezes, a evitar o contacto visual com a Orientadora e a Terapeuta e, ainda, a demonstrar alguma tensão; por fim, o participante ‘G’ também demonstrou algum alheamento.

Leitura do texto

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				X	
B				X	
D				x	
F					x
G				x	

5.2. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Todos os participantes manifestaram interesse na atividade, com exceção do participante 'F', que como já se encontrava familiarizado com o texto, acabou por expressar mais atenção, tendo a pontuação 'Muito Elevada'.

Comentário ao texto

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D			x		
F			x		
G				x	

5.3. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Os participantes 'A', 'B' e 'G' expressaram maior à-vontade no comentário ao texto.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A			x		
B					x
D			x		
F				x	
G			x		

5.4. - Participação de cada elemento na realização da atividade

O participante 'B' teve maior participação nesta atividade, tendo produzido um comentário mais longo e estruturado, logo a seguir esteve 'F', que surpreendeu, por participar espontaneamente nesta atividade, adivinhando o tema do texto e da sessão. Com uma participação mediana estiveram os participantes 'A', 'D' e 'G'.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					X
B					X
D					X
F					X
G					X

5.5. - Aceitação de outros pontos de vista durante a realização da atividade

Todos os participantes demonstraram tolerância e flexibilidade nos comentários que produziram.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D				x	
F				x	
G			x		

5.6. - Formulação de questões pertinentes durante a realização da atividade

Os participantes ‘A’, ‘B’, ‘D’ e ‘F’ conseguiram construir um comentário mais elaborado, uma vez que colocaram questões mais relevantes e úteis (mesmo quando participaram medianamente, como no caso dos participantes ‘A’ e ‘D’).

Palavra-puxa-palavra: elaboração de um texto com a contribuição de cada um, a partir da última palavra do participante anterior

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B			x		
D			x		
F			x		
G				x	

5.7. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Os participantes ‘A’ e ‘G’ expressaram uma maior motivação inicial, através de sorrisos e prontidão na adesão à atividade.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D				x	
F				x	
G				x	

5.8. - Participação de cada elemento na realização da atividade

Todos os elementos participaram com entusiasmo na atividade.

Escrita de um texto baseado na frase: “A união faz a força”.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D				x	
F			x		
G				x	

5.8. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Os participantes ‘A’, ‘B’, ‘D’ e ‘G’ mostraram-se bastante motivados para a redação do texto, através da prontidão na adesão à atividade, e expressões mais abertas.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A			x		
B					X
D					x
F			x		
G			x		

5.10. - Participação de cada elemento na realização da atividade

Os participantes ‘B’ e ‘D’ mostraram-se bastante empenhados durante a redação do texto, e no comentário oral do mesmo, enquanto que os restantes participantes se limitaram a redigir o texto e mais a ouvir os dois colegas que a participar, sendo que estes dois fizeram uma exposição bastante longa do seu comentário, e falaram de diferentes aspetos pessoais seus.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					X
B					x
D				X	
F					x
G					x

5.11. - Aceitação de outros pontos de vista durante a realização da atividade

Os participantes ‘A’, ‘B’, ‘F’ e ‘G’ evidenciaram, durante esta atividade, uma maior capacidade e predisposição para a inclusão de outros pontos de vista. A participante ‘D’ esteve um pouco mais focalizada no seu ponto de vista, sendo que o grupo lhe dava sugestões para a resolução de algumas questões suas, mas esta voltava às mesmas ideias que tinha inicialmente, não escutando muito o grupo em algumas situações. Mas, apesar disto, esteve apenas um ponto menos aceitante de outros pontos de vista que os colegas.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A			x		
B				x	
D				x	
F			x		
G				x	

5.12. - Formulação de questões pertinentes durante a realização da atividade

Os participantes ‘B’, ‘D’ e ‘G’ levantaram questões mais interessantes tanto na redação dos seus textos como nos comentários orais que produziram.

2.5.5.3. Relatório da sessão 5

Esta sessão iniciou-se por volta das 14:00. Começámos por ler os textos, cada participante lendo um pouco do mesmo, tal como se tem realizado nas sessões anteriores. Para este dia o texto era a “Parábola dos sete vimes”. Estavam presentes na sessão os participantes ‘A’, ‘B’, ‘F’, ‘D’, e um novo participante, ‘G’.

Foi perguntado aos participantes qual achavam que era a moral da história que tinham acabado de ler. Após algumas tentativas de todos, o participante ‘F’ interveio e disse que a moral da história era “A união faz a força”. Todos concordaram com esta intervenção.

O participante ‘F’ disse que já conhecia a história, de umas aulas de Moral a que este tinha assistido quando era mais pequeno.

Após o comentário aos textos procedeu-se à atividade do palavra-puxa-palavra, utilizando frases. O texto produzido é o seguinte:

“A união faz a força (Orientadora)

Força não tenho muita (‘A’)

Muita garra tenho (‘B’)

Tenho de fazer uma mudança (‘F’)

Mudança é um processo de transformação ('D')

Transformação é reação ('G')

Reação muito pouco ('A')

Pouco são as certezas ('B')

Certezas eu não tenho ('F')

Tenho muito para dar ('D')

Dar é também receber ('G')

Receber um bom prazer ('A')

Prazer é viver a vida ('B')

Vida tem altos e baixos ('F')

Baixos os partidos políticos ('D')

Os políticos é que sabem ('G')"

Em seguida foi proposto aos participantes que escrevessem um texto com base na frase "A união faz a força". Os textos resultantes são os seguintes:

Participante 'A'

"Num lindo dia de Verão dois irmãos decidiram ir a [sic] praia.

E lhes faltava dinheiro para espreguiçadeiras e então decidiram fazer uma venda de limonada na praia e com o dinheiro que eles receberam das limonadas deu para pagar espreguiçadeiras e ainda restou dinheiro para comprarem um gelado.

E a união faz força [sic] porque eles unidos conseguiram vender limonada e com o dinheiro pagaram as suas espreguiçadeiras."

Participante 'B'

"A união faz a força

A união faz a força

Unidos ninguém nos ganha

Pode vir então a onça

Que nunca nos apanha

Apanha desprevenido

Todos os caça [sic]

Mas nunca o pessoal unido

Pois esses tem [sic] raça

Raça também têm [sic] esse felino

Que corre desalmado

Porque foge quem ruge um hino [sic]

Embora esse animal seja safado.

Safados são todos

Os que são apanhados desprevenidos

Porque eles são doidos

Porque eles não estão unidos.”

O participante ‘B’ aqui falou de um amigo que o magoou muito, sendo que este atribuiu o erro do amigo a falta de educação. O problema com o amigo levou ao seu primeiro internamento. Estava visivelmente magoado e ressentido enquanto falava.

Participante ‘D’

“Se todos nós, na família, no trabalho, no grupo de amigos e com o namorado/a formos unidos teremos mais força para enfrentar a vida e os problemas da vida em geral. E com força, ao estarmos unidos ninguém nos vencerá. Vivemos assim em harmonia e numa sociedade melhor ao ajudarmo-nos uns aos outros. Seremos mais felizes ao convivermos melhor uns com os outros sem guerra, conflitos, incompreensão, mas sim com paz, harmonia, felicidade, amor, alegria, compreensão e união.”

Na explicação do seu texto, a participante ‘D’ falou de situações, como quando uma pessoa quer uma coisa e há pessoas que são contrárias a isso. Também disse que há pessoas complicadas que dificultam a vida à gente.

Participante ‘F’

“Unidos somos mais fortes porque apoiamos e protegemos uns aos outros para conseguir os objectivos [sic] que queremos seguir no futuro com esforço e dedicação.”

Participante ‘G’

“Devemos estar unidos uns com os outros

Devemos enfrentar os nossos problemas com força e garra e não desanimar nas piores alturas, mesmo sem termos culpa, o principal é ajudar o próximo e também a nós.

Semiar [sic] é fazer nascer a força espiritual que cada um tem.

Em seguida e já perto do final da sessão, ‘D’ leu um poema da sua mãe.

2.5.5.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 5

A quinta sessão de Biblioterapia foi uma sessão onde esteve presente um novo participante, ‘G’. Foi uma sessão muito dinâmica, com intervenções de todos os elementos, destacando-se ‘B’ e ‘D’.

A motivação dos participantes nesta sessão foi de ‘Mediana’ a ‘Muito Elevada’ (grelhas 5.2., 5.3., 5.7., 5.8.,). Vê-se que os participantes mantiveram um interesse positivo na sessão, e em alguns momentos destacaram-se.

A participação vem apoiar esta nossa interpretação dos resultados (grelhas 5.4., 5.8., 5.10.). Esta foi de ‘Mediana’ a ‘Muito Elevada’, com destaque, como já se disse, para os participantes ‘B’ e ‘D’.

Foi uma sessão também com alto grau de abertura e tolerância aos pontos de vista de todos os participantes (grelhas 5.5., 5.11.). Só houve uma situação em que um participante teve a pontuação ‘Elevada’, em vez de ‘Muito Elevada’, neste item, mas mesmo assim, teve uma pontuação bastante alta. Só não teve a pontuação ‘Muito Elevada’, porque estava um pouco mais focada na sua opinião que na dos colegas, tendo tido um pouco de dificuldade em ouvir os outros, enquanto decorria a discussão (a participante ‘D’ na última atividade).

Quanto à formulação de questões pertinentes estas oscilaram entre a pontuação ‘Mediana’ e ‘Elevada’ (grelhas 5.6., 5.12.). Se bem que não houve grandes destaques no que toca a este item, este foi positivo.

Os objetivos da sessão (Planeamento da sessão 5, tópico 2.5.5.1.) foram maioritariamente alcançados. Assim, os participantes, nomeadamente o participante ‘F’, conseguiram reconhecer qual o tema da sessão após leitura do texto. Para além disto, os participantes refletiram sobre o texto, e a mensagem deste, através da sua leitura.

Todos se identificaram bastante com o tema da sessão, “A União faz a Força”, como pode ser verificado pelos textos produzidos pelos participantes, acerca do mesmo tema.

Na segunda atividade, que foi palavra-puxa-palavra, os participantes divertiram-se, e descontraíram-se, o que pôde ser visto através dos sorrisos e boa disposição dos mesmos durante a mesma. Também estiveram atentos uns aos outros, e particularmente à frase do último colega, pois estes construíram, com bastante sucesso, um texto, com o início na frase: “A União faz a Força”.

Na terceira atividade (escrita de um texto com o tema da sessão), os participantes projetaram-se nos seus textos, deixando transparecer, mais uma vez, bastante destes, e refletiram sobre a afiliação com as pessoas do seu círculo mais próximo, e sobre o fato de que, quando estão juntas, as pessoas são mais fortes.

Participante ‘A’

O participante ‘A’ nesta sessão revelou estar descontraído, falou de forma percetível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 5.1.). Podemos dizer que ‘A’ teve interesse na sessão ministrada, esteve confortável e esteve recetivo à sessão.

Ao longo da sessão 5 a motivação de ‘A’ manteve-se ‘Elevada’ (grelhas 5.2., 5.3., 5.7., 5.8.). Deduzimos daqui, uma vez mais, que ‘A’ se manteve com interesse na sessão.

A sua participação oscilou entre o ‘Mediana’ e o ‘Elevada’ (grelhas 5.4., 5.8., 5.10.). ‘A’, não se destacando, contribuiu algumas vezes para a sessão.

A sua aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à história foi de ‘Muito Elevada’ (grelhas 5.5., 5.11.), tanto na primeira como na última atividade. Isto deveu-se, não

só à sua personalidade, mas também pela ambiência da sessão, que estimulava a este grau de tolerância e abertura de todos os participantes.

Quanto à formulação de questões pertinentes, ‘A’ teve a classificação de ‘Elevada’ e ‘Mediana’ (grelhas 5.6., 5.12.). ‘A’ compreendeu bem a discussão que estava a ser desenrolada, e participou na discussão, projetando-se no mesmo e contribuindo com opiniões próprias.

Na atividade do palavra-puxa-palavra (Relatório da sessão 5, tópico 2.5.5.3.), ‘A’, nas suas duas primeiras contribuições, demonstra estar um pouco retraído e inseguro, tanto em relação à sua “força” (talvez interior e não tanto a exterior), como em relação à sua “reação” (“Força não tenho muita” e “Reação muito pouco”). São talvez os medos e inseguranças de ‘A’ a falar mais alto, com este a subvalorizar-se e a não confiar nas suas capacidades, quando este tem bastantes competências em si. Na última contribuição ‘A’ expressa o “prazer” que tem em “receber”.

No comentário escrito (Relatório da sessão 5, tópico 2.5.5.3.), ‘A’ revelou ser bastante prático, por a sua história contar como dois irmãos superaram a dificuldade que tinham de querer alugar umas espreguiçadeiras para os dois num dia de praia. Estes uniram forças e fizeram uma venda de limonada. Por aqui também se vê que ‘A’ tem o sentido de que para poder ter alguma coisa, deve-se trabalhar, tendo o sentido do dever.

Participante ‘B’

O participante ‘B’ nesta sessão revelou estar descontraído, falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 5.1.). Podemos dizer que ‘B’ teve interesse na sessão ministrada, esteve confortável e esteve recetivo à sessão.

Ao longo da sessão 5 a motivação de ‘B’ foi desde ‘Mediana’ a ‘Elevada’ (grelhas 5.2., 5.3., 5.7., 5.8.). Podemos reiterar que ‘B’ se manteve com interesse na sessão.

A sua participação oscilou entre o ‘Elevada’ e o ‘Muito Elevada’ (grelhas 5.4., 5.8., 5.10.). ‘B’, destacou-se, contribuindo para a sessão com bastantes tópicos e questões, participando ativamente.

A sua aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à história foi de ‘Muito Elevada’ (grelhas 5.5., 5.11.), tanto na primeira como na última atividade. Isto deveu-se, não

só à sua personalidade, mas também pela ambiência da sessão, que estimulava a este grau de tolerância e abertura de todos os participantes.

Quanto à formulação de questões pertinentes, ‘B’ teve a classificação de ‘Elevada’ nas duas atividades onde este parâmetro foi avaliado (grelhas 5.6., 5.12.). ‘B’ compreendeu bem a discussão que estava a ser desenrolada, bem como a história e participou na discussão, com contribuições e partilha de sentimentos e experiências.

No palavra-puxa-palavra (Relatório da sessão 5, tópico 2.5.5.3.) ‘B’ expressa a confiança que tem em si, ao dizer “Muita garra tenho”. Expressa também alguma dúvida e certa insegurança na vida em si, ao dizer “Pouco são as certezas”, e vontade em viver, ao dizer “Prazer é viver a vida”.

No comentário escrito (Relatório da sessão 5, tópico 2.5.5.3.), ‘B’ escreveu algumas quadras que, por suas características, podem ser apreciadas pelo seu lado mais humorístico. ‘B’ fala efetivamente acerca do tema, mas com inclusão de aspetos e temáticas que acabam por ser engraçadas como a “onça”, que é um “felino”, que “ruge um hino” e que é “safado”. Talvez seja uma pequena alusão ao futebol, do qual B é adepto ferrenho.

Participante ‘D’

A participante ‘D’ nesta sessão revelou estar descontraída, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve atenta e compreendeu o que se disse e foi adequada nas atitudes e intervenções (grelha 5.1.). Podemos dizer que ‘D’ teve interesse na sessão ministrada, esteve confortável e esteve recetiva à sessão. Continuou a por vezes falar com um volume um pouco reduzido.

Ao longo da sessão 5 a motivação de ‘D’ foi desde ‘Mediana’ a ‘Elevada’ (grelhas 5.2., 5.3., 5.7., 5.8.). Podemos reiterar que ‘D’ se manteve com interesse na sessão, que em algumas atividades foi maior que em outras.

A sua participação oscilou entre ‘Mediana’ e ‘Muito Elevada’ (grelhas 5.4., 5.8., 5.10.). ‘D’, destacou-se em algumas atividades, contribuindo com bastantes tópicos, questões e experiências pessoais, participando ativamente, principalmente na última atividade.

A sua aceitação de outros pontos de vista foi de ‘Muito Elevada’, na primeira atividade, e de ‘Elevada’ na última atividade (grelhas 5.5., 5.11.). A ambiência da sessão, estimulava a este grau de tolerância e abertura dos participantes, mas na última atividade, ‘D’ teve a pontuação um pouco mais baixa que os colegas, porque nessa atividade ‘D’ estava mais focada na sua opinião, tendo um pouco mais de dificuldade em ouvir a dos outros.

Quanto à formulação de questões pertinentes, ‘D’ teve a classificação de ‘Elevada’ nas duas atividades onde este parâmetro foi avaliado (grelhas 5.6., 5.12.). ‘D’ compreendeu bem a discussão que estava a ser desenrolada, bem como a história e participou na discussão, com contribuições e partilha de sentimentos e experiências.

‘D’, no palavra-puxa-palavra (Relatório da sessão 5, tópico 2.5.5.3.), explica o que para ela significa “mudança”, dizendo: “Mudança é um processo de transformação”. Expressa também muita autoconfiança ao dizer “Tenho muito para dar”. E no final, manifesta a sua opinião acerca dos partidos políticos, dizendo “Baixos os partidos políticos”.

No comentário escrito (Relatório da sessão 5, tópico 2.5.5.3.), ‘D’ faz uma pequena reflexão sobre o tema proposto de acordo com a sua própria vivência. Fica patente o desejo que a participante tem de “paz, harmonia, felicidade, amor, alegria, compreensão e união”.

Participante ‘F’

O participante ‘F’ nesta sessão, esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 5.1.). Falou de forma lenta e arrastada, por vezes não teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, olhando para o chão e por vezes não estava descontraindo. No entanto assumimos que ‘F’ esteve interessado na sessão e receptivo a esta.

Ao longo da sessão 5 a motivação de ‘F’ foi ‘Muito Elevada’ na primeira atividade, e ‘Mediana’ nas restantes (grelhas 5.2., 5.3., 5.7., 5.8.). Podemos reiterar que ‘F’ se manteve com interesse na sessão, moderado na maioria destas, e muito elevado na primeira, devido talvez a este participante conhecer o texto.

A sua participação oscilou entre ‘Elevada’ e ‘Mediana’ (grelhas 5.4., 5.8., 5.10.). ‘F’ destacou-se na participação na primeira atividade (comentário ao texto), tendo sido ele quem adivinhou o tema da sessão.

A sua aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à história foi de ‘Muito Elevada’ (grelhas 5.5., 5.11.), tanto na primeira como na última atividade. A ambiência da sessão estimulava a este grau de tolerância e abertura de todos os participantes.

Quanto à formulação de questões pertinentes, ‘F’ teve a classificação de ‘Elevada’ na primeira atividade e ‘Mediana’ na última (grelhas 5.6., 5.12.). ‘F’ compreendeu bem a discussão que estava a ser desenrolada, bem como a história e participou na discussão, com contribuições que revelaram ser corretas, mais na primeira atividade que na última.

No palavra-puxa-palavra (Relatório da sessão 5, tópico 2.5.5.3.), ‘F’ começa por dizer que “Tenho de fazer uma mudança”. Significa que ‘F’ não se encontra satisfeito com a vida em si. Depois também demonstra incerteza e humildade, ao dizer “Certezas eu não tenho”. Por fim manifesta a sua visão sobre a vida, dizendo: “A vida tem altos e baixos”.

No comentário escrito (Relatório da sessão 5, tópico 2.5.5.3.), ‘F’ diz que a afiliação com outras pessoas permite a estas serem mais fortes e protegerem-se umas às outras. Refere ainda que isso permite às mesmas “conseguir os objectivos [sic] que queremos seguir no futuro com esforço e dedicação”, sendo estes dois últimos itens (esforço e dedicação), interpretamos nós, algo que o participante valoriza e deseja alcançar.

Participante ‘G’

O participante ‘G’ nesta sessão revelou estar descontraído, falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções (grelha 5.1.). Por vezes encontrava-se um pouco alheado. Podemos, apesar deste último item dizer que ‘G’ teve interesse na sessão ministrada, esteve confortável e esteve recetivo à sessão, sendo que atribuímos o seu alheamento a uma característica própria.

Ao longo da sessão 5 a motivação de ‘G’ foi sempre ‘Elevada’ (grelhas 5.2., 5.3., 5.7., 5.8.). Podemos reiterar que ‘G’ se manteve com interesse na sessão.

A sua participação oscilou entre o ‘Mediana’ e o ‘Elevada’ (grelhas 5.4., 5.8., 5.10.). ‘G’ contribuiu para a sessão ativamente, mais em algumas atividades que noutras, e contribuiu com tópicos e questões esclarecedoras durante a sessão.

A sua aceitação de outros pontos de vista durante o comentário à história foi de ‘Muito Elevada’ (grelhas 5.5., 5.11.), tanto na primeira como na última atividade. Isto deveu-se, não só à sua personalidade, mas também pela ambiência da sessão, que estimulava a este grau de tolerância e abertura de todos os participantes.

Quanto à formulação de questões pertinentes, ‘G’ teve a classificação de ‘Mediana’ na primeira atividade e ‘Elevada’ na última (grelhas 5.6., 5.12.). ‘G’ compreendeu bem a discussão que estava a ser desenrolada, bem como a história e participou na discussão, com contribuições e partilha de sentimentos e experiências, mais na última atividade que na primeira, onde não se destacou tanto.

No palavra-puxa-palavra (Relatório da sessão 5, tópico 2.5.5.3.), ‘G’ mostra a sua visão sobre o que é para si a “transformação”, dizendo que é “reação”. Talvez ‘G’ queira dizer

que para nos transformarmos, temos de reagir, ou seja, que para mudarmos para melhor não devemos ficar parados. Na segunda contribuição, ‘G’ demonstra que tem valores, ao defender que “Dar é também receber”. Na última contribuição interpretamos que ‘G’ não quis pensar muito na frase que ia dizer, e disse uma frase um pouco aleatoriamente (“Os políticos é que sabem”).

No comentário escrito, ‘G’ revela ter um sentimento ético bastante grande e uma maneira de ser muito correta, bastante ligada à espiritualidade (Relatório da sessão 5, tópico 2.5.5.3.). Demonstra, que, por experiência própria “Devemos enfrentar os nossos problemas com força e garra e não desanimar nas piores alturas, mesmo sem termos culpa, o principal é ajudar o próximo e também a nós”.

No quadro seguinte expomos alguns aspetos dos comportamentos dos participantes, que foram avaliados nesta sessão.

	Motivação	Participação	Aceitação de outros pontos de vista	Formulação de questões pertinentes
Participante A	Elevada	Mediana a Elevada	Muito Elevada	Mediana e Elevada
Participante B	Mediana a Elevada	Elevada a Muito Elevada	Muito Elevada	Elevada
Participante D	Mediana a Elevada	Mediana a Muito Elevada	Elevada e Muito Elevada	Elevada
Participante F	Mediana a Muito Elevada	Mediana a Elevada	Muito Elevada	Mediana e Elevada
Participante G	Elevada	Mediana a Elevada	Muito Elevada	Mediana e Elevada

Quadro 8 - Valores atribuídos aos participantes, a nível da sua motivação, participação, aceitação de outros pontos de vista e formulação de questões pertinentes durante a sessão 5.

2.5.6.Sessão 6 (25/07/2013)

2.5.6.1. Planeamento da sessão 6

Data: 25/07/2013

Hora: 14:00h às 15:30h

Local de realização: BDDO, na Sala Polivalente

Participantes esperados: 5 (Participantes ‘A’, ‘B’, ‘D’, ‘F’ e ‘G’ sendo que ‘C’ e ‘E’ estão de férias

Material utilizado:

- Seleção de textos sobre o tema “Amigo” impressos em folhas A4 (Apêndice VI, p. vii);
- Folhas A4 para escrever;
- Canetas esferográficas;
- Cadeiras com apoio para escrever;
- Cartolina verde em forma de dois amigos de mãos dadas, com frase alusiva à Amizade.

Estrutura da sessão:

1. Boas-vindas;
2. Leitura dos textos;
3. Comentários aos textos;
4. Concurso sobre a melhor definição de “Amigo”;
5. Atividade: produção de um texto com o seguinte tema: “Estou próximo ou não dos meus amigos? Eles apoiam-me? Eu apoio-os? Reflete se tens uma boa relação com os teus amigos, e pensa em que a tua amizade podia melhorar”. Posterior leitura e discussão.

Objetivos específicos (Textos sobre a Amizade):

- Relembrar aos participantes o valor da Amizade, de um amigo, de pessoas que façam parte do nosso círculo de relações, que tenham significado para nós;
- Fazer os participantes refletirem sobre o que será um verdadeiro amigo;
- Incentivar os participantes a serem amigos verdadeiros de seus amigos

Objetivos específicos (Concurso sobre a melhor definição de “amigo”):

- Dar um prémio no final do concurso ao vencedor como forma de melhorar a autoestima deste;
- Dar a oportunidade aos participantes de estes partilharem a sua visão da amizade.

Objetivos específicos (Escrita de um texto sobre os amigos dos participantes):

- Permitir aos participantes refletirem e partilharem com o grupo acerca da relação que estes têm com os seus amigos.

2.5.6.2. Grelhas de observação da sessão 6 e sua explicação

Nesta sessão estiveram presentes os participantes ‘A’, ‘B’, ‘D’, ‘F’ e ‘G’, sendo que ‘E’ e ‘C’ continuaram de férias.

Participantes	Fala de forma perceptível, com volume e velocidade adequados	Tem contato visual com a orientadora e/ou Terapeuta ao longo da sessão	Está descontraído	Está atento e compreende o que se diz	É adequado nas atitudes e nas intervenções
A	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
B	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
D	±	Sim	Sim	Sim	Sim
F	±	±	±	Sim	Sim
G	Sim	Sim	Sim	±	Sim

6.1. – Grelha de observação acerca dos participantes durante a sessão 6.

Na sessão 6 não houve grande alterações em relação aos parâmetros considerados nesta primeira grelha de observação, em relação à sessão anterior.

Leitura do texto (tema: Amizade)

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D				x	
F			x		
G				x	

6.2. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Nesta fase da sessão, os participantes 'A', 'B', 'D' e 'G' mostraram-se mais disponíveis para a leitura do texto, através das suas expressões e comentários, seguidos por 'F'.

Comentário ao texto

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B					X
D					x
F			x		
G				x	

6.3. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Aqui ‘B’ e ‘D’ manifestaram mais interesse no comentário ao texto, destacando-se. Foram seguidos por ‘A’ e ‘G’, com uma expressão mediana de motivação, e ‘F’, com menor expressão.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				X	
B					X
D					x
F		x			
G				x	

6.4. - Participação de cada elemento na realização da atividade

A participação dos elementos nesta fase é semelhante à sua motivação, sendo que ‘B’ e ‘D’ se mostraram mais participativos, seguidos por ‘A’ e ‘G’ que também participaram, mas não tanto, e ‘F’, que esteve em silêncio e participou (pouco) apenas quando inquirido.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					X
B					X
D				X	
F					X
G					x

6.5. - Aceitação de outros pontos de vista durante a realização da atividade

Todos os participantes revelaram aceitarem os pontos de vista dos colegas. ‘D’ esteve um pouco mais focalizada na sua opinião, mas apenas um ponto abaixo dos colegas neste critério.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B					X
D					x
F		x			
G				x	

6.6. - Formulação de questões pertinentes durante a realização da atividade

Os participantes ‘B’ e ‘D’ destacaram-se ao falarem em vários pontos pertinentes que induziam à discussão dos mesmos (sentimentos, emoções, vivências). ‘A’ e ‘G’ situaram-se logo a seguir, e ‘F’ esteve mais em silêncio.

Concurso sobre a definição mais original ou engraçada de “Amigo”.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D				x	
F				x	
G				x	

6.7. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Os participantes todos encararam este desafio com entusiasmo.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D				x	
F				x	
G				x	

6.8. - Participação de cada elemento na realização da atividade

Todos os elementos participaram de igual forma na atividade.

Escrita de um texto com o tema: “Estou próximo ou não dos meus amigos? Eles apoiam-me? Eu apoio-os? Tenho uma boa relação com os meus amigos? Em que a minha amizade podia melhorar?”. Comentário ao texto produzido.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				X	
B					X
D					x
F			X		
G				x	

6.9. - Motivação dos participantes para a realização da atividade

Os participantes ‘B’ e ‘D’ mostraram-se bastante motivados para a redação do texto e comentário oral ao mesmo.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				X	
B					X
D					X
F			X		
G				x	

6.10. - Participação de cada elemento na realização da atividade

Os participantes ‘B’ e ‘D’, além de terem escrito um comentário interessante, também discorreram mais longamente sobre este (oralmente), o que contribuiu para estes terem uma participação com pontuação ‘Muito Elevada’. Logo a seguir, com participações semelhantes ao nível oral e escrito, temos os participantes ‘A’ e ‘G’. A seguir temos o participante ‘F’, que apenas escreveu e partilhou o seu texto, sem mais nenhum comentário adicional.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A					X
B					x
D				x	
F					X
G					x

6.11. - Aceitação de outros pontos de vista durante a realização da atividade

Os participantes ‘A’, ‘B’, ‘F’ e ‘G’ mostraram grande abertura e aceitação dos pontos de vista do grupo, com ‘D’ um ponto mais abaixo por estar apenas um pouco mais focalizada no seu próprio ponto de vista.

Participantes	1 (Muito Reduzida)	2 (Reduzida)	3 (Mediana)	4 (Elevada)	5 (Muito Elevada)
A				x	
B				x	
D				x	
F				X	
G				x	

6.12. - Formulação de questões pertinentes durante a realização da atividade.

Todos os participantes formularam questões pertinentes de igual forma, por escrito ou oralmente.

2.5.6.3. Relatório da sessão 6

Esta sessão iniciou-se por volta das 14h, com a leitura de três textos sobre o tema “Amigo”. Todos leram um bocadinho de cada texto, como já é habitual.

Em seguida fizeram-se alguns comentários aos textos. ‘A’ disse que os amigos eram pessoas com quem se podia contar, com quem se desabafava. ‘B’ disse que concordava muito com a frase “contigo em contradição pode estar um grande amigo/ duvida mais dos que estão sempre de acordo contigo”, porque as pessoas que não são amigas é que às vezes podem concordar com tudo, e que podem até querer alguma coisa, por estarem a concordar tanto. A Orientadora disse que às vezes pode ser insegurança da parte da pessoa que concorda, que pode fazer com que ela faça isso. ‘D’ disse que concordava com tudo o que se tinha dito sobre os amigos, e que o namorado dela era o melhor amigo dela. ‘G’ disse que um amigo é alguém que ajuda. ‘F’ não se manifestou. ‘D’ falou muito sobre a sua própria vida e foi de uns assuntos a outros, dizendo que algumas pessoas que ela conheceu, como a ‘Margarida’, o ‘Simão’ ou o ‘Tiago’, não eram amigos, porque ela confiou muito neles e eles depois tentaram ou aproveitar-se dela, ou enganá-la, ou prejudicá-la. A Terapeuta mostrou-lhe a diferença entre um verdadeiro amigo e um amigo que não é amigo, e disse-lhe que ela não se devia expor tanto ao contar os seus problemas íntimos. ‘D’ disse ainda que achava que as mulheres de maneira geral eram um pouco traiçoeiras, e que não se podia confiar muito nelas. A

Terapeuta disse que não se podia generalizar assim tanto, que existiam mulheres que tinham amigas mulheres, e que não o eram.

Após o comentário aos textos, fizemos um pequeno concurso. Cada um escreveu uma definição de “Amigo”. Em seguida escolher-se-ia a definição mais engraçada ou original, que obtivesse mais pontuação entre os participantes. Cada participante só podia votar uma vez, e não podia votar na sua frase. As definições produzidas pelos participantes estão expressas nos seguintes textos:

Participante ‘A’

“Defenição [sic] de Amigo

Amigo é quem ajuda
Nos momentos de tristeza
e alegria para o
resto da nossa vida
Cada dia é uma
aprendizagem
que nos ilumina
e que vai brilhando
na nossa caminhada
ao longo da vida.”

Participante ‘B’

“Definição de amigo

Os meus amigos deixaram de ser meus amigos, pois eles passaram a ser manos de coração.”

Participante ‘D’

“Amigo é uma pessoa que nos ouve e tenta compreender o que nós falamos e que nos tenta ouvir, escutar.

Um amigo é uma pessoa que gosta de nós que oferece [sic] um ombro amigo, que partilha connosco as alegrias e as tristezas e que convive connosco.

Um amigo é aquele que tem uma palavra, um gesto de carinho que [sic] nos sorrie [sic] nos momentos alegres e tristes.”

Participante ‘F’

“Um amigo é aquele em que podemos partilhar a nossa amizade [sic], desabafar quando estamos tristes e que está sempre apoiar-nos [sic] nos bons e maus momentos.”

Participante ‘G’

“Definição [sic] de amigo.

Amigo ajuda e não prejudica.

Amigo não trai e amigo não é falso.

Amigo é uma fonte de bem.”

Quem ganhou foi o participante ‘G’, com dois votos. Os restantes participantes tiveram um voto cada um, exceto o participante ‘A’ que não teve nenhum. O participante ‘G’ leu de novo a sua frase, e recebeu um prémio, um boneco de cartolina com duas pessoas de mãos dadas, com a inscrição de um provérbio popular português sobre a amizade: “Um amigo verdadeiro vale mais que o dinheiro”.

Em seguida foi proposto aos participantes escreverem um outro texto com o seguinte mote: “Estou próximo ou não dos meus amigos? Eles apoiam-me? Eu apoio-os? Reflete se tens uma boa relação com os teus amigos, e pensa em que a tua amizade podia melhorar.”

Os participantes registaram as seguintes respostas:

Participante ‘D’

“Não estou muito próxima dos meus amigos. Eles não me apoiam muito. Podia tentar ligar- -lhes. Por outro lado tenho outros amigos que são os da Área de Dia que me apoiam muito e eu os apoio naquilo que posso e que está ao meu alcance. Mas podia seguir mais os conselhos deles, tentar compreendê-los [sic] mais e ouvi-los mais.

Os amigos da Área de Dia dão-me conselhos, ouvem-me e tentam-me compreender e por isso penso que são bons amigos para mim.”

Participante ‘G’

“Tenho alguns amigos dou-me [sic] bem com eles e eles comigo eu apoios [sic] e eles a mim estou sempre [sic] próximo dos meus amigos e mantenho uma boa relação com eles.”

Participante ‘A’

“Neste momento não estou muito próximo dos meus amigos fico em casa e não saio pouco [sic].

Tinha uma boa relação com eles mas agora não.

A minha amizade podia melhorar se eu começasse a sair mais de casa para ir ter com eles.”

Participante ‘F’

“Os amigos com quem tenho amizade são o grupo da Área de Dia com eles [sic] brinco, riu-me [sic], partilho piadas, desabafo-me [sic], sinto-me à vontade com eles porque são como uma família para mim.”

Participante ‘B’

“Estou próximo de alguns e afastado de outros, não por zangamento [sic] mas sim circunstâncias [sic] da vida, tento ter uma boa relação, não quer dizer formal porque para os amigos não existe coisas formais mas sim de forma informal, e divertida, sem itiquetas [sic] mas com brincadeiras sem barreiras [sic], mas com descontração e frontalidade. Quanto se isso é boa relação com eles [sic], sinceramente não sei porque eles são diferentes, mas um [sic] coisa eu sei, eu gosto desta relação [sic].”

2.5.6.4. Análise dos dados recolhidos da sessão 6

A última sessão de Biblioterapia foi tranquila, mas ainda assim sem perder o seu dinamismo. Os participantes ‘B’ e ‘D’ destacaram-se novamente com as suas participações nos debates, partilhando experiências e falando sobre os seus problemas. Foi realizado um concurso entre todos os participantes, para escolher a melhor definição de “Amigo”, produzida por estes, o qual o participante ‘G’ ganhou, com 2 pontos.

As motivações dos participantes oscilaram entre ‘Mediana’ e ‘Muito Elevada’, (grelhas 6.2., 6.3., 6.7. e 6.9.) pelo que se pode observar que os participantes tiveram interesse na sessão.

A participação dos elementos do grupo oscilou entre ‘Reduzida’ e ‘Muito Elevada’, o que indica que, na sua maioria, e apesar de alguns elementos não revelarem à-vontade durante as sessões, os participantes acabaram por demonstrar um nível de empenho acima do razoável (grelhas 6.4., 6.8. e 6.10.).

Foi ainda uma sessão com alto grau de abertura e tolerância aos pontos de vista de todos os elementos (classificação ‘Elevada’ a ‘Muito Elevada’ – grelhas 6.5. e 6.11) e que tocou em bastantes pontos pertinentes – excetuando uma única situação com o participante ‘F’ (classificação ‘Reduzida’ a ‘Muito Elevada’ – grelhas 6.6. e 6.12).

Os objetivos da sessão (Planeamento da sessão 6, tópico 2.5.6.1.) também foram alcançados. Assim, na leitura do texto sobre a “Amizade”, ocorreu a reflexão e a recordação do valor de um verdadeiro amigo para os participantes, sendo que estes, pela mensagem dos textos, também foram incentivados a serem amigos verdadeiros de seus amigos.

Na atividade seguinte, que consistiu num concurso sobre a melhor definição de “amigo”, fez-se a votação e atribuiu-se um pequeno prémio à definição mais votada, o que foi uma forma de melhorar a autoestima do participante vencedor. Também foi uma oportunidade dos participantes partilharem a sua visão sobre a “Amizade”.

Na última atividade os participantes também refletiram e partilharam com o grupo acerca da relação que os mesmos têm com os seus amigos, como se vê pelos textos que os mesmos produziram, e que foram compartilhados com os outros elementos.

Participante ‘A’

Nesta sessão, o participante ‘A’ falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraindo, esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções. Podemos dizer que ‘A’ teve interesse na sessão ministrada, esteve confortável e receptivo à sessão, pelo que podemos avaliar dos parâmetros atrás referidos (grelha 6.1.).

A sua motivação ao longo da sessão manteve-se na pontuação ‘Elevada’. Isto significa que ‘A’ se manteve com interesse na sessão (grelhas 6.2., 6.3., 6.7. e 6.9.).

A sua participação também se manteve com a pontuação ‘Elevada’ em todas as atividades. ‘A’ quis contribuir ativamente em todas as atividades da sessão, e a sua participação manteve-se consistente com a sua motivação (grelhas 6.4., 6.8. e 6.10.).

A aceitação de outros pontos de vista durante as atividades da sessão foi de ‘Muito Elevada’ nas duas atividades em que este parâmetro foi avaliado. Isto dever-se-á à sua personalidade, e também à ambiência da sessão (grelhas 6.5. e 6.11).

A formulação de questões pertinentes foi ‘Elevada’ nas duas atividades em que este parâmetro foi avaliado. ‘A’ compreendeu bem a discussão que se estava a desenrolar e envolveu-se na discussão, contribuindo com opiniões próprias (grelhas 6.6. e 6.12).

Nas suas produções escritas na sessão 6 (Relatório da sessão 6, tópico 2.5.6.3.), vemos que ‘A’, na definição de “Amizade” que este escreveu, se preocupou em escrevê-la em verso, talvez como um ‘rap’, já que o participante ‘A’ gosta bastante da cultura de ‘Hip-Hop’ e ‘Rap’ e gosta de exprimir-se um pouco através dessa cultura. ‘A’ referiu-se ao fato de que os amigos ajudam “nos momentos de tristeza e alegria para o resto da nossa vida”. Alude também a que um amigo faz com que cada dia seja uma aprendizagem, e que nos “ilumina”.

Na reflexão acerca da atual relação com os amigos que ‘A’ tem (Relatório da sessão 6, tópico 2.5.6.3.), ‘A’ expressou que atualmente não está próximo dos seus amigos, sendo que sai “pouco”. Vê-se que ‘A’ está num impasse em que, se por um lado gostaria de continuar a conviver com seus amigos, por outro tem alguma dificuldade para sair de casa.

Participante ‘B’

Nesta sessão, o participante ‘B’ falou de forma perceptível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraído, esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções. Podemos dizer que ‘B’ teve interesse na sessão ministrada, esteve confortável e recetivo à sessão, pelo que podemos avaliar dos parâmetros atrás referidos (grelha 6.1.).

A sua motivação ao longo da sessão oscilou entre a pontuação ‘Elevada’ e ‘Muito Elevada’. Isto significa que ‘B’ se manteve com interesse na sessão, destacando-se até em alguns momentos (grelhas 6.2., 6.3., 6.7. e 6.9.).

A sua participação também teve a pontuação ‘Elevada’ e ‘Muito Elevada’ nas atividades. ‘B’ quis contribuir ativamente em todas as atividades da sessão, e a sua

participação manteve-se consistente com a sua motivação, destacando-se esta até, em alguns momentos, da dos colegas (grelhas 6.4., 6.8. e 6.10.).

A aceitação de outros pontos de vista durante as atividades da sessão foi de ‘Muito Elevada’ nas duas atividades em que este parâmetro foi avaliado. Isto dever-se-á à sua personalidade, e também à ambiência da sessão (grelhas 6.5. e 6.11)..

A formulação de questões pertinentes foi ‘Muito Elevada’ e ‘Elevada’ nas duas atividades em que este parâmetro foi avaliado. ‘B’ compreendeu bem a discussão que se estava a desenrolar e envolveu-se na discussão, contribuindo com opiniões próprias, destacando-se até, em uma delas (grelhas 6.6. e 6.12)..

Nas suas produções escritas na sessão 6 (Relatório da sessão 6, tópico 2.5.6.3.), vemos que, na sua definição de “Amigo”, ‘B’ é uma pessoa que acolhe os seus amigos de forma calorosa, chamando-os de “manos de coração”.

Na reflexão acerca da atual relação com os amigos que este tem (Relatório da sessão 6, tópico 2.5.6.3.), ‘B’ refere que se encontra “próximo de alguns e afastado de outros”, por “circunstâncias da vida”. Diz que tenta ter uma boa relação com todos, e faz uma breve descrição do que acha ser uma boa relação com os seus amigos: “de forma informal, e divertida, sem etiquetas, mas com brincadeiras, sem barreiras, mas com descontração e frontalidade”. Diz também que não sabe se a forma como este trata cada amigo é uma boa relação, mas que gosta da ligação que tem com os seus amigos.

Participante ‘D’

Nesta sessão, a participante ‘D’ teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraída, esteve atenta e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções. Podemos dizer que ‘D’ teve interesse na sessão ministrada, esteve confortável e recetivo à sessão, pelo que podemos avaliar dos parâmetros atrás referidos. Continuou a falar por vezes um pouco baixo, mas quando era chamada à atenção para o mesmo fato, falava um pouco mais alto (grelha 6.1.).

A sua motivação ao longo da sessão oscilou entre a pontuação ‘Elevada’ e ‘Muito Elevada’. Isto significa que ‘B’ se manteve com interesse na sessão, destacando-se até em alguns momentos (grelhas 6.2., 6.3., 6.7. e 6.9.).

A sua participação também teve a pontuação ‘Elevada’ e ‘Muito Elevada’ nas atividades. ‘B’ quis contribuir ativamente em todas as atividades da sessão, e a sua

participação manteve-se consistente com a sua motivação, destacando-se esta até, em alguns momentos, da dos colegas (grelhas 6.4., 6.8. e 6.10.).

A aceitação de outros pontos de vista durante as atividades da sessão foi de ‘Elevada’ nas duas atividades em que este parâmetro foi avaliado. Isto porque, por vezes ‘D’ parecia estar um pouco mais focada na sua opinião (grelhas 6.5. e 6.11)..

A formulação de questões pertinentes foi ‘Muito Elevada’ e ‘Elevada’ nas duas atividades em que este parâmetro foi avaliado. ‘D’ compreendeu bem a discussão que se estava a desenrolar e envolveu-se na discussão, contribuindo com opiniões próprias, destacando-se até, em uma delas (grelhas 6.6. e 6.12)..

Nas suas produções escritas na sessão 6 (Relatório da sessão 6, tópico 2.5.6.3.), vemos que, na atividade da definição de amigo, ‘D’ dá-nos efetivamente essa definição detalhada, segundo o parecer de ‘D’. ‘D’ diz que um amigo é uma pessoa que “nos ouve”, que “oferece um ombro amigo”, que tem “uma palavra, um gesto de carinho, que nos sorri” em todos os momentos. Na sua definição é possível perceber que ‘D’ procura tudo isto numa pessoa amiga.

Na reflexão acerca da atual relação com os amigos que esta tem (Relatório da sessão 6, tópico 2.5.6.3.), ‘D’ refere que não está próxima dos seus amigos, e que estes não a apoiam. Que, por um lado, “podia tentar ligar-lhes”. Diz também que, no entanto, os amigos da Área de Dia a apoiam e que são bons amigos por isso, mas que esta podia ouvir mais os seus conselhos.

Participante ‘F’

Nesta sessão, o participante ‘F’ esteve atento e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções. Podemos dizer que ‘F’ teve interesse na sessão ministrada e esteve recetivo à sessão (grelha 6.1.).

A sua motivação ao longo da sessão oscilou entre a pontuação ‘Mediana’ e ‘Elevada’. Isto significa que ‘F’ se manteve com um interesse moderado na sessão, mais em algumas atividades que noutras. Talvez não tenha parecido tão motivado devido à tendência que tem para se encontrar mais reservado (grelhas 6.2., 6.3., 6.7. e 6.9.).

A sua participação também teve a pontuação ‘Reduzida’ a ‘Elevada’ nas atividades. ‘F’ em algumas atividades não participou ativamente, tendo estado calado. Em outras

participou por estar subentendido que todos os elementos deviam participar nessa atividade (grelhas 6.4., 6.8. e 6.10.).

A aceitação de outros pontos de vista durante as atividades da sessão foi de ‘Muito Elevada’ nas duas atividades em que este parâmetro foi avaliado. Isto dever-se-á à ambiência da sessão e ainda à sua forma de estar que não cria conflitos (grelhas 6.5. e 6.11)..

A formulação de questões pertinentes foi ‘Reduzida’ e ‘Elevada’ nas duas atividades em que este parâmetro foi avaliado. ‘F’, na primeira atividade, por não ter participado muito também não contribuiu com questões pertinentes para a discussão. Na segunda atividade, ‘F’ partilhou o seu ponto de vista e, por esta razão tem a pontuação de ‘Elevada’ nessa atividade (grelhas 6.6. e 6.12)..

Nas suas produções escritas na sessão 6 (Relatório da sessão 6, tópico 2.5.6.3.), vemos que, na sua definição de “Amigo”, ‘F’ refere-se a que um amigo é alguém com quem se pode “desabafar quando estamos tristes” e que nos apoia “nos bons e maus momentos”, pelo que se pode mesmo deduzir que estas facetas são as que ‘F’ procura mais em alguém amigo.

Na reflexão acerca da atual relação com os amigos que este tem (Relatório da sessão 6, tópico 2.5.6.3.), ‘F’ diz-nos que os seus amigos são os da Área de Dia, com quem convive, e com quem se sente bem porque “são como uma família” para si.

Participante ‘G’

Nesta sessão, o participante ‘G’ falou de forma percetível, com volume e velocidade adequados, teve contato visual com a Orientadora e Terapeuta, esteve descontraído, e compreendeu o que se disse e foi adequado nas atitudes e intervenções. Podemos dizer que ‘G’ teve interesse na sessão ministrada, esteve confortável e recetivo à sessão, pelo que podemos avaliar dos parâmetros atrás referidos. Esteve por vezes um pouco distraído, mas atribuímos isto às suas próprias características (grelha 6.1.).

A sua motivação ao longo da sessão manteve-se na pontuação ‘Elevada’. Isto significa que ‘G’ se manteve com interesse na sessão (grelhas 6.2., 6.3., 6.7. e 6.9.).

A sua participação também se manteve com a pontuação ‘Elevada’ em todas as atividades. ‘G’ quis contribuir ativamente em todas as atividades da sessão, e a sua participação manteve-se consistente com a sua motivação (grelhas 6.4., 6.8. e 6.10.).

A aceitação de outros pontos de vista durante as atividades da sessão foi de ‘Muito Elevada’ nas duas atividades em que este parâmetro foi avaliado. Isto dever-se-á à sua personalidade, e também à ambiência da sessão (grelhas 6.5. e 6.11)..

A formulação de questões pertinentes também foi ‘Elevada’ nas duas atividades em que este parâmetro foi avaliado. ‘G’ compreendeu bem a discussão que se estava a desenrolar e envolveu-se na discussão, contribuindo com opiniões próprias (grelhas 6.6. e 6.12)..

Nas suas produções escritas na sessão 6 (Relatório da sessão 6, tópico 2.5.6.3.), vemos que ‘G’ define um amigo como alguém que “não prejudica”, sendo alguém de confiança e sincero.

Na reflexão acerca da atual relação com os amigos que este tem (Relatório da sessão 6, tópico 2.5.6.3.), ‘G’ refere que mantém uma relação de proximidade com eles, apoiando-se estes mutuamente.

No quadro seguinte apresentamos alguns aspetos do comportamento dos participantes, já descrito nas análises acima, apenas como uma pequena súmula das informações citadas.

	Motivação	Participação	Aceitação de outros pontos de vista	Formulação de questões pertinentes
Participante A	Elevada	Elevada	Muito Elevada	Elevada
Participante B	Elevada a Muito Elevada	Elevada a Muito Elevada	Muito Elevada	Elevada e Muito Elevada
Participante D	Elevada a Muito Elevada	Elevada a Muito Elevada	Elevada	Elevada e Muito Elevada
Participante F	Mediana a Elevada	Reduzida a Elevada	Muito Elevada	Reduzida e Elevada
Participante G	Elevada	Elevada	Muito Elevada	Elevada

Quadro 9 - Valores atribuídos aos participantes, a nível da sua motivação, participação, aceitação de outros pontos de vista e formulação de questões pertinentes durante a sessão 6.

2.6. Análise global dos dados recolhidos

Em seguida apresenta-se uma grelha com a média dos parâmetros avaliados para cada atividade.

		Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3	Sessão 4	Sessão 5	Sessão 6
Leitura	Motivação	3,33	2,25	3,6	4	4,2	3,8
Comentário ao texto	Motivação	3,17	3,75	3,4	3,67	3,6	4,2
	Participação	3,67	3,5	3,4	4,33	3,6	4
	Aceitação outros pontos de vista	5	5	5	5	5	4,8
	Formulação de questões pertinentes	3,67	2,75	3,2	4,17	3,8	4
Atividade Lúdica		Jogo de mímica	Narração conjunta de uma história	Narração de uma história popular conhecida por cada um		Jogo do palavra-puxa-palavra	Concurso sobre a melhor definição de “Amigo”
	Motivação	4	3,8	3,4		3,4	4
	Participação	4	4	3,4		4	4
	Cunho Humorístico		3,4				
Atividade Escrita		Qual a quadra que mais te cativou	“...e foi parar ao hospital”	“Se eu tivesse o poder de adivinhação, o que gostava de adivinhar?”	“Quem gostarias de levar a jogar “um jogo novo”?”	“A união faz a força”	“Estou próximo ou não dos meus amigos?”
	Motivação	3,67	3,4	3,6	3,33	3,8	4,2
	Participação	3,67	4	4,4	5	3,8	4,2
	Aceitação	5	5	5	5	4,8	4,8
	Formulação	4	3,4	4,4	5	3,6	4

Quadro 10 - Valores da análise global dos comportamentos apresentados pelos participantes durante as sessões (média).

Nesta grelha da média dos parâmetros avaliados para cada atividade de cada sessão realizada, vemos que os valores atribuídos foram variando, nos parâmetros da mesma modalidade, como é possível de se verificar.

Assim, na atividade da leitura, que consiste a atividade de abertura das sessões, vemos que o valor mais baixo para a motivação para esta atividade por parte dos participantes se deu na 2ª sessão. Isto deveu-se ao fato de os participantes não terem gostado do texto, como estes

referiram pelas suas próprias palavras. O valor mais alto ocorreu na 4ª e 5ª sessão, devido, talvez, a alguns dos participantes conhecerem o texto, antes de este ser lido.

No comentário ao texto, quanto à motivação para este tópico temos que na 6ª sessão os participantes estiveram mais motivados. Isto deveu-se devido ao fato, talvez, de os participantes já estarem familiarizados com as sessões, e de a discussão ter sido mais distribuída pelos participantes, além de que, deveriam gostar mais do tema da sessão, que era o tema “Amigo”. Na 1ª sessão, os participantes estiveram menos motivados, talvez por ser a primeira sessão, e, à partida, não se encontrarem tão familiarizados com as discussões de texto que decorre nas sessões.

Quanto à participação, os participantes contribuíram mais para a discussão na 4ª sessão e menos na 2ª e 3ª. Talvez, na 4ª sessão, os participantes tenham tido mais alguma coisa para dizer, pois identificaram-se bastante bem, todos, com a música e a respetiva letra que foi passada, e por isso, sentiram maior necessidade de partilhar com os colegas. Na 2ª sessão, por os participantes não terem gostado do texto, não se comentou muito. Na 3ª sessão, talvez por o conto ser ainda um pouco longo, os participantes talvez ainda não o tivessem interiorizado todo muito bem, para poderem ter algo a dizer sobre o mesmo, e por isso houve menor participação no comentário ao texto desta sessão, também. Para além disso era um texto que não inspirava tanto à projeção, por ser fantasioso, e os participantes tinham uma grande necessidade de falar nos seus próprios problemas e questões do seu dia-a-dia nestas sessões, pelo que nestas sessões em que o texto servia um pouco mais para descontrair, e não para refletir, os participantes contribuíram menos para a discussão relacionada ao comentário do texto.

Em relação à aceitação de outros pontos de vista no comentário ao texto, em todas as sessões os participantes revelaram respeitar e ouvir as opiniões dos outros, exceto na última sessão, onde a participante ‘D’ estava um pouco mais focalizada no seu ponto de vista, não ouvindo tanto as opiniões dos colegas.

Quanto à formulação de questões pertinentes no comentário ao texto, estas variaram um pouco de acordo com a participação dos elementos do grupo da Área de Dia, ocorrendo o maior valor também na sessão 4, e os valores menores na 2ª e 3ª sessão.

Na atividade lúdica que era realizada em cada sessão, normalmente depois do comentário ao texto, temos que a motivação dos participantes para a realização da mesma foi maior na 1ª sessão e na 6ª sessão. Isto porque, na primeira sessão, foi uma atividade diferente,

que os participantes não estavam à espera e que, pelas palavras destes, estes se divertiram bastante. Na 6ª sessão foi talvez porque os participantes gostaram do tema da sessão, e também da atividade (realizar a melhor definição de “Amigo”), que lhes dizia muito.

Quanto à participação, normalmente, na atividade lúdica, esta não variava muito, devido a que os participantes eram inquiridos um a um para participar, e todos estavam ‘obrigados’ a contribuir para a atividade. Só na 3ª sessão houve alguma variação, pois na narração de uma história popular conhecida por cada um, alguns empenharam-se mais que outros, sendo também que esta atividade era um pouco mais difícil que as outras.

Relativamente à atividade escrita, o valor mais alto, na motivação, registou-se na 6ª sessão. Isto porque, os participantes, talvez tenham gostado mais do tema da atividade, e estavam mais abertos à mesma. O valor menor registou-se na 4ª sessão, pois alguns participantes, à primeira vista, nesta atividade, não estavam muito confortáveis com a mesma, nomeadamente os participantes ‘B’ e ‘E’.

Quanto à participação, o maior valor registou-se na 4ª sessão. Isto porque os participantes contribuíram com textos onde estes se empenharam, e deram uma contribuição interessante para a sessão, também na discussão dos seus textos. O menor valor registou-se na 1ª sessão, por alguns participantes, nomeadamente ‘E’ e ‘F’ não terem contribuído tanto na realização do texto e na discussão.

Relativamente à aceitação de outros pontos de vista nesta atividade, podemos ver que em todas as sessões houve uma grande abertura e tolerância aos pontos de vista uns dos outros entre os participantes das sessões, com a média de pontuação em todas as sessões de 5, ou de 4,8 nas duas últimas sessões, para este critério. De fato, as sessões desenrolaram-se num clima de grande aceitação e respeito entre todos os membros. Só nas últimas duas sessões a participante ‘D’ revelou estar, em alguns aspetos, um pouco mais focada na sua própria opinião, e não ouvindo com atenção os conselhos e sugestões nomeadamente da Terapeuta e colegas, o que fez com que esta tivesse um ponto a menos que os outros participantes, e assim, sendo a média da sessão nessa atividade para esse critério, de 4,8.

Na formulação de questões pertinentes na atividade escrita, vemos que os maiores valores ocorreram na sessão 4. Isto deu-se talvez pelo fato de os participantes terem gostado bastante do tema da sessão, além desta estar centrada na canção dos Deolinda, o que deve ter sido um incentivo extra para os participantes se envolverem na sessão. De fato, todos os elementos do grupo participaram, e com qualidade, falando dos seus problemas pessoais, e

mesmo com originalidade, falando não numa pessoa que estes conhecessem, mas sim em si próprios (como no caso de 'A' e 'F'). Por aqui também se vê que os participantes tinham muita necessidade de falar em si próprios e em todas as suas dificuldades.

	Participante A	Participante B	Participante C	Participante D	Participante E	Participante F	Participante G
1ª sessão							
Fala de forma perceptível....	±	Sim	Sim	±	Sim	±	
Tem contato visual...	Sim	Sim	±	Sim	Sim	±	
Está descontraído	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	
Está atento...	Sim	Sim	±	Sim	Sim	Sim	
É adequado	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	
2ª sessão							
Fala de forma perceptível....	±	Sim	-	±	Sim	±	
Tem contato visual...	Sim	Sim	-	Sim	Sim	±	
Está descontraído	Sim	Sim	-	Sim	Sim	não	
Está atento...	Sim	Sim	-	Sim	Sim	±	
É adequado	Sim	Sim	-	±	Sim	Sim	
3ª sessão							
Fala de forma perceptível....	±	Sim	Sim	-	Sim	±	
Tem contato visual...	Sim	Sim	Sim	-	Sim	±	
Está descontraído	Sim	Sim	Sim	-	Sim	Não	
Está atento...	Sim	Sim	Sim	-	Sim	±	
É adequado	Sim	±	Sim	-	Sim	Sim	
4ª sessão							
Fala de forma perceptível....	Sim	Sim	Sim	±	Sim	±	
Tem contato visual...	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	±	
Está descontraído	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	±	
Está atento...	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	
É adequado	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	
5ª sessão							
Fala de forma perceptível....	Sim	Sim	-	±	-	±	Sim
Tem contato visual...	Sim	Sim	-	Sim	-	±	Sim
Está descontraído	Sim	Sim	-	Sim	-	±	Sim
Está atento...	Sim	Sim	-	Sim	-	Sim	±
É adequado	Sim	Sim	-	Sim	-	Sim	Sim
6ª sessão							
Fala de forma perceptível....	Sim	Sim	-	±	-	±	Sim
Tem contato visual...	Sim	Sim	-	Sim	-	±	Sim
Está descontraído	Sim	Sim	-	Sim	-	±	Sim
Está atento...	Sim	Sim	-	Sim	-	Sim	±
É adequado	Sim	Sim	-	Sim	-	Sim	Sim

Quadro 11 – Atitudes reveladas pelos participantes durante as sessões (quadro-síntese).

O Participante 'A' falou de forma perceptível a partir da 4ª sessão.

O Participante 'C' teve contato visual e esteve mais atento a partir da 3ª sessão.

O Participante 'F' esteve um pouco mais descontraído (passou de 'não' para '±') a partir da 4ª sessão).

A Participante 'D' só não foi adequada em uma sessão (2ª).

Pode dizer-se que ao longo das sessões, pequenos aspetos nos participantes foram melhorando, como se vê pela análise acima.

2.7. Avaliação global das sessões por parte dos participantes

Realizou-se um questionário relativo à avaliação das sessões por parte dos participantes com as seguintes questões:

Questão 1 – O que achaste das sessões de Biblioterapia que tiveste, ao longo destes seis dias?

Participante 'A'

“Achei divertido e aprendi algumas coisas com as sessões”

Participante 'B'

“Achei que foram sessões boas para refletir sobre as coisas que fazemos na vida”

Participante 'C'

“São sessões que elaboram o conhecimento das nossas mentes através da mesma. Foram boas.”

Participante 'D'

“Achei que correram bem, lemos poemas, fizemos mímica. Fizemos textos, lemos textos, fizemos jogos. Acho que fizemos coisas variadas, diferentes.”

Participante 'E'

“Estavam bem estruturados os textos e adorei as dinâmicas.”

Participante ‘F’

“São boas sessões, porque compreendemos os textos e a moral das Histórias e damos a opinião que achamos sobre o tema de cada sessão.”

Participante ‘G’

“Achei interessante e informal mas valeu a pena. Falamos do que era preciso saber e de relembrar certas palavras uma delas “amigo”.

Questão 2 – Qual a sessão que gostaste mais? Porquê?

Participante ‘A’

“Foi a 1 sessão porque fizemos mimica foi diferente.”

Participante ‘B’

“Gostei da sessão nº 5 a sessão da União faz a Força.”

Participante ‘C’

“A sessão em que se contou um conto e se falou sobre ele.”

Participante ‘D’

“A sessão que gostei mais foi de hoje porque acho importante o valor que pode ter uma amizade. Gostei de ler os poemas sobre a amizade e de definir o que era a amizade para nós.”

Participante ‘E’

“O da música da Deolinda porque adoro música portuguesa.”

Participante ‘F’

“Gostei da sessão em que tinha um texto tirado do livro “o homem que mordeu o cão” achei piada ao texto.”

Participante ‘G’

“Foi a do falar “amigo” e o que significava. para mim.

Questão 3 – Achas que as sessões de Biblioterapia te ajudaram de alguma maneira? Em quê?

Participante ‘A’

“Sim. A perceber melhor os poemas e textos aprende-se sempre algo.!”

Participante ‘B’

“Sim, a refletir dos meu [sic] pensamentos, atos, e ações.”

Participante ‘C’

“Acho que ajudam para quem quer seguir a Biblioterapia e de alguma maneira a nós.”

Participante ‘D’

“Acho que ajudaram na minha maneira de pensar e de ver as coisas noutras perspectivas [sic], noutros horizontes.”

Participante ‘E’

“Sim porque desenvolveram muito as minhas competências para a leitura.”

Participante ‘F’

“Ajudaram-me a perceber e a explicar o que achava do texto.”

Participante ‘G’

“Ajudaram-me a estabelecer uma melhor maneira de ver e de sentir o que é saber certas coisas.”

Questão 4 – No que achas que as sessões de Biblioterapia podiam melhorar?

Participante ‘A’

“Não podiam melhorar porque as sessões que tivemos foi excelente bem estruturadas só gostava de ter feito mais jogos com as sessões de biblioterapia.”

Participante ‘B’

“Sinceramente não sei.”

Participante ‘C’

“Haver mais sessões para pôr em prática os nossos conhecimentos.”

Participante ‘D’

“Podíamos ter feito mais debates sobre as sessões.”

Participante ‘E’

(Não respondeu)

Participante ‘F’

“Podiam melhorar a compreensão do texto.”

Participante ‘G’

“Falar de diversas palavras que possam transmitir algo.”

2.8. Proposta de Trabalho de aplicação futura da Biblioterapia no UCCPO

Pensamos ter uma proposta de trabalho de aplicação da Biblioterapia no UCCPO. De fato, os participantes surpreenderam, ao terem exprimido os seus sentimentos de forma tão espontânea e livre, pela forma como se envolveram e participaram nas sessões e pelos seus comentários e avaliação das mesmas, que foram muito positivos. Não só foram dados a conhecer aos participantes outros horizontes, através da leitura de textos vários, adequados ao seu nível de escolaridade, que lhes permitiram divertir-se, e recrear-se (como a História de João Grilo, da 3ª sessão), como também lhes foi permitido refletirem bastante, e de forma protegida e segura, sobre os seus sentimentos, emoções, problemas e dificuldades, através, por exemplo, das quadras de António Aleixo da 1ª sessão (com grande acutilância moral), ou da música “Um contra o Outro” dos Deolinda, que os chamava a “mudar de vida” e a “trocar os vícios”, para estes modificarem a sua maneira menos benéfica de ser. Os participantes, a partir dos textos lidos, faziam as suas interpretações pessoais, projetando-se nos mesmos e contribuindo com experiências suas, enriquecendo muito a sessão, e produzindo muitos insights do grupo sobre cada participante. Na atividade escrita ocorria o mesmo, sendo que os participantes partilharam bastantes aspetos seus com o grupo, e discutiram-nos também entre si, promovendo a entreaajuda, num espírito de companheirismo e familiaridade bastante elevado. Os participantes ligavam-se afetivamente com o texto, também, e isso é uma forma de humanizar as intervenções nos utentes, através do experimento de um mundo diferente, que nos é dado através do texto, enquanto também é tentado transmitir uma mensagem através deste.

Conclusão

Quanto à hipótese que foi colocada no início deste estudo: “a Biblioterapia é um recurso útil aplicada a doentes mentais utentes do UCCPO do CHPL, que lhes traz bem-estar, benefícios, e fomenta a comunicação e partilha dos seus sentimentos e emoções”, podemos dizer que esta foi confirmada. Assim sendo, verificámos que os participantes foram beneficiados com as sessões de Biblioterapia que decorreram, tendo-se estes recreado, refletido sobre os seus problemas, sentimentos e emoções, através dos textos lidos, seus comentários em grupo aos mesmos, através das atividades escritas e atividades lúdicas que foram realizadas. Trouxe-lhes bem-estar porque estes, através da avaliação às sessões que fizeram, referiram-se muito positivamente às mesmas, o que vem confirmar isto. Para além disso, verificámos também que as sessões de Biblioterapia fomentaram a comunicação e partilha dos sentimentos e emoções, porque os participantes aderiram com espontaneidade e partilharam facetas da sua vida pessoal, que de outra forma, não ocorreria. Isto, porque, através da Biblioterapia, os participantes sentem-se mais protegidos no que toca à exposição de aspetos mais pessoais. De facto, a Biblioterapia desempenha um papel importantíssimo na abertura dos horizontes destes pacientes, funcionando como uma ponte entre ao seu fechamento e a tão desejada libertação. Sublinhe-se que nem todos os textos são adequados a todas as situações que se queiram trabalhar com os utentes, quer pelo seu grau de complexidade, quer pela sua temática, o que obriga necessariamente a um trabalho prévio de pesquisa, dotada de sensibilidade no que toca às necessidades e características dos utentes.

É deixada em aberto a possibilidade de aprofundar mais o tema em estudos futuros, com outros grupos e instituições e, também, com períodos temporais de aplicação diversos, de forma a otimizar os resultados já obtidos com este Estudo de Caso. Acredita-se que estudos futuros tragam resultados mais direcionados e incisivos e, consequentemente, mais apurados.

Bibliografia

- AHMADIPOUR, Tahereh [et al.] – Bibliotherapy on Depressed University Students: A Case Study. CS Canada: Studies in Literature and Language. ISSN 1923-1563. 4:2 (2012) 49-58.
- ALEIXO, António – **Este Livro Que Vos Deixo**. 7ª ed. Loulé, 1983. 228 p.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION – **DSM-IV-TR: Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais**. 1ª ed. Lisboa: CLIMEPSI Editores, 2002. 943 p. ISBN 972-796-020-0
- BABINSKI, Tatiane [et al.] – Reabilitação Psicossocial: a perspetiva de profissionais de Centros de Atenção Psicossocial do Rio Grande do Sul. Texto Contexto Enfermagem [Em linha] 13:4 (2004) 568-576 [Consult. 17 Mar 2014]. Disponível na Internet: <URL: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v13n4/a09>>
- BENEDUZI, Andréa Campello – Bibliotecas especiais: a biblioteca hospitalar como um repositório de saúde e bem-estar ao alcance do paciente [Em linha] Brasil: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004. [Consult. 16 Jan. 2014]. Disponível na Internet <URL: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/18721>>
- BENTO, Joaquim – O Processo da Leitura. Millenium [Em linha], nº 4 (1996) , 171-178 [Consult. 04 Jan. 2014]. Disponível na Internet <URL: <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/672/1/O%20PROCESSO%20DA%20LEITURA.pdf>>. ISSN 1647-662X
- CALDIN, Clarice Fortkamp – A leitura como função terapêutica. Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação [Em linha]. 6:12 (2001) [Consult. 17 Jan. 2014]. Disponível na Internet <URL:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32/5200>>
ISSN 1518-2924

COELHO, Trindade – **os meus Amores**. 4ª ed. Biblioteca Ulisseia de Autores Portugueses, 1994. 292 p.

COHEN, Laura – Bibliotherapy: The Right Book at the Right Time. Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services [Em linha]. 26:8 (1988) 6-9, 12 [Consult. 12 Dez. 2012]. Disponível na Internet <URL: <http://search.proquest.com/docview/1026707916?accountid=43826>> ISSN 02793695

DEOLINDA – Dois Selos e Um Carimbo [CD]: EMI Music Portugal, 2010

DOLL, Beth ; DOLL, Carol – **Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together** : Libraries Unlimited, 1997. 124 p. ISBN 1-56308-407-4

GLEITMAN, Henry ; FRIDLUND, Alan J. ; REISBERG, Daniel – **Psicologia**. 6ª ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2003. 1347 p. ISBN 972-31-1059-8

GOLDSTEIN, Sheila – The Use of Bibliotherapy to Facilitate Psychotherapy. Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services [Em linha]. 28:9 (1990) 6-10 [Consult. 12 Dez. 2012]. Disponível na Internet <URL: <http://search.proquest.com/docview/1026705912?accountid=43826>>. ISSN: 02793695

HIRDES, Alice [et al.] – Reabilitação Psicossocial: Objetivos, Princípios e Valores. Revista de Enfermagem UERJ [Em linha] 12 (2004) 217-221 [Consult. 18 Mar 2014]. Disponível na Internet <URL: <http://www.facenf.uerj.br/v12n2/v12n2a15.pdf>>

KRISTIANSSON, Leif – **Um amigo**. Trad. Sophia de Mello Breyner Andresen. Lisboa: Presença, 1973. 32 p.

LEÃO, Margarida ; FILIPE, Helena – **70+7 Propostas de Escrita Lúdica** : Porto Editora, 2005. 207 p. ISBN 972-0-06070-0

LEITE, Ana Cláudia de Oliveira – Biblioteconomia e Biblioterapia: Possibilidades de Atuação. Revista de Educação [Em linha]. XII: 14 (2009) 23-37 [Consult. 17 Nov. 2013]. Disponível na Internet: <URL: <http://sare.anhanguera.com/index.php/reduc/article/view/705>>. ISSN 1415-7772

LYON DE CASTRO, Francisco, ed. lit. – **Contos Populares Portugueses**. 4ª ed. : Publicações Europa-América, 1998. 172 p. ISBN 972-1-00504-5

LOPES, Rosane – Biblioterapia: um estudo de caso da prática de leitura realizada com pessoas com necessidades psicossociais. [Em linha] Porto Alegre: Universidade Federal de Rio Grande do Sul, 2012 [Consult. 20 Mar. 2014] Disponível na Internet <URL:<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/54273/000855809.pdf?sequence=1>>

MANGUEL, Alberto – **Uma História da Leitura**. Trad. de Ana Saldanha. 1ª ed. Lisboa: Editorial Presença, 1998. 366 p. ISBN 972-23-2339-3

MARKL, Nuno – **O Homem Que Mordeu o Cão**. 1ª ed. Lisboa: Texto Editora, 2002. 141 p. ISBN 972-47-2267-8

O'NEILL, Alexandre – **No Reino da Dinamarca**. Lisboa: Relógio d'Água, 1997. 81 p. ISBN 972-708-359-5

OUAKNIN, Marc-Alain – **Biblioterapia**. Trad. de Nicolás Niymi Campanário. São Paulo: Edições Loyola, 1996. 341 p. ISBN 85-15-01249-9

PARDECK, John T. – **Using Books in Clinical Social Work Practice: A Guide to Bibliotherapy**. Nova York: The Haworth Press, 1998. 158 p. ISBN 0-7890-0430-5

PENNAC, Daniel – **Como Um Romance**. Trad. de Francisco Paiva Boléo. 1ª ed : ASA, 2002. 187 p. ISBN 972-41-2969-1

PEREIRA, Marília Mesquita Guedes – Biblioterapia: Proposta de um programa de leitura para portadores de deficiência visual em Bibliotecas Públicas [Em linha]. João Pessoa (Brasil): Ed. Universitária, 1996 [Consult. 17 Nov. 2013]. Disponível na Internet: <URL: <http://www.slideshare.net/Mailson63951414/biblioterapia-marlia>>

PORTUGAL. Ministério da Saúde. Alto Comissariado da Saúde. Coordenação Nacional para a Saúde Mental – **Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016: Resumo Executivo**. Lisboa: Coordenação Nacional para a Saúde Mental, 2008. 56 p. ISBN 978-989-95146-6-9

RASMUSSEN, Eric [et al.] – Dr. Phill and Psychology Today as Self-Help Treatments of Mental Illness: A Content Analysis of Popular Psychology Programming. Journal of Health Communication [Em linha]. 0 (2013) 1-14. [Consult. 19 Jan. 2014]. Disponível na Internet <URL: http://www.academia.edu/3846104/Dr._Phil_and_Psychology_Today_as_self-help_treatments_of_mental_illness_A_content_analysis_of_popular_psychology_programming>. ISSN 1081-0730

SHECHTMAN, Zipora, [et al.] – The Effect of Affective Bibliotherapy on Clients' Functioning in Group Therapy. International Journal of Group Psychotherapy [Em linha]. 58:1 (2008) 103-117. [Consul. 12 Dez. 2012]. Disponível na Internet: <URL: <http://search.proquest.com/docview/194783263?accountid=43826>>. ISSN 00207284

WORLD HEALTH ORGANIZATION – Psychological Rehabilitation: A Consensus Statement [Em linha] Geneva: Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse, World Health Organization, 1996. [Consult. 18 Mar. 2014] Disponível na Internet: <
http://www.wapr.info/World_Association_for_Psychosocial_Rehabilitation_WAPR/Documents_files/WHO_WAPR_ConsensusStatement_96.pdf>

YIN, Robert - **Case Study Research: Design and Methods**. 2ª ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1994. 171 p.

ZAMITH-CRUZ, Judite Maria – Programa psicológico de formação do carácter: promoção da saúde física e psíquica de crianças, jovens e pais. V Congresso Internacional de Saúde Cultura e Sociedade – AGIR – Associação para a Investigação e Desenvolvimento Sócio-Cultural [Em linha] (2009), 17-53. [Consult. 20 Mar. 2014]. Disponível na Internet <URL: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/12606/1/Programa%20psicol%C3%B3gico%20de%20forma%C3%A7%C3%A3o%20do%20car%C3%A1cter.pdf>>

Apêndices

Apêndice I

Materiais utilizados na sessão 1

1. Se pedir, peço cantando,
Sou mais atendido assim;
Porque, se pedir chorando,
Ninguém tem pena de mim.

6. Quem me vê dirá: não presta,
nem mesmo quando lhe fale,
porque ninguém traz na testa
o selo de quanto vale.

2. Quando os homens se convençam
Que à força nada se faz,
Serão f'izes os que pensam
Num mundo de amor e paz.

In: António Aleixo, *Este Livro Que Vos Deixo*.

3. Como és vil, humanidade!...
Não olhas p'ra as desventuras:
As chagas da sociedade,
Podes curar, e não curas.

4. Para não fazeres ofensas
E teres dias felizes,
Não digas tudo o que pensas,
Mas pensa tudo o que dizes.

5. Quando algum bem tu fizeres
não o digas a ninguém
repara que, se o disseres
fazes mais mal do que bem.

Apêndice II

Materiais utilizados na sessão 2.

Ainda aí estão?

Bom, então talvez seja altura de contar aqui...

...A MALDITA HISTÓRIA DO ASSENTADOR DE TIJOLOS

Tudo o que é demais cansa. Recordo com saudade a manhã de 1997 em que esta história célebre – que ninguém faz ideia se é mito ou realidade – chegou, pela primeira vez, ao *email* d'O Homem Que Mordeu o Cão. Fosse verdade ou mentira, era um prodígio de engenharia humorística que me fez ir às lágrimas e o palco onde tudo se passava era Cascais (se bem que outros ouvintes enviaram a mesma história, mas passada em cidades diferentes!), o que fez disto a primeira bizarria portuguesa narrada n'O Homem Que Mordeu o Cão.

É claro que desde então, esta notícia está constantemente a chegar ao *email* da rubrica e, de vez em quando, é colocada no Fórum d'O Homem Que Mordeu o Cão e no velhinho Clube Não-Oficial da rubrica, no Yahoo, contada sempre como se fosse a coisa mais nova e surpreendente do mundo. Isto fez com que, rapidamente, a história do assentador de tijolos ganhasse uma aura maldita entre os fãs da rubrica e provocasse fortes ataques de nervoso sempre que alguém se lembrava de, pelo milionésima vez, enviá-la para O Homem Que Mordeu o Cão.

Este livro pretende exorcizar a situação de uma vez por todas e esperar que a maldita história nunca mais apareça em nenhum email, fórum ou clube do Yahoo. Vejam – já tenho o olho esquerdo a tremer, só de pensar que ela vem aí...

Mas é hilariante.

«Ao TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DE CASCAIS.

Exmos Senhores,

Em resposta ao vosso gentil pedido de informações adicionais, esclareço: na alínea três da comunicação do sinistro mencionei que “tentava fazer trabalho sozinho” como causa do meu acidente. Na vossa carta V. Exas. pedem-me uma explicação mais pormenorizada, pelo que espero que sejam suficientes os seguintes detalhes:

Sou assentador de tijolos, e no dia do acidente, estava a trabalhar sozinho no telhado de um prédio de 6(seis) andares. Ao terminar o meu trabalho, verifiquei que tinham sobrado 250 kgs de tijolos.

Em vez de os levar à mão para baixo (o que seria uma asneira), decidi, num acesso de inteligência, coloca-los dentro de um barril, e com a ajuda de uma roldana, a qual felizmente estava fixada num dos lados do edifício (mais precisamente no sexto andar), descê-lo até ao rés-do-chão.

Desci ao rés-do-chão e ateí o barril com uma corda, e subi para o sexto andar, de onde puxei o dito cujo para cima, colocando os tijolos no seu interior. Regressei de seguida para o rés-do-chão, desatei a corda e segurei-a com força para que os tijolos (250 kgs) descessem lentamente (notar que na alínea 11 informei que o meu peso oscila em torno de 80 kgs).

Surpreendentemente, porém, senti-me violentamente alçado do chão, e perdendo a minha característica presença de espírito, esqueci-me de largar a corda. Acho desnecessário dizer que fui içado do chão a grande velocidade. Nas proximidades do terceiro andar, dei de cara com o barril que vinha a descer.

Ficam pois explicadas as fraturas do crânio e das clavículas.

Continuei a subir a uma velocidade um pouco menor, somente parando quando os meus dedos ficaram entalados na roldana. Felizmente, nesse momento já recuperara a minha presença de espírito e consegui, apesar das fortes dores, agarrar a corda.

Simultaneamente, no entanto, o barril com os tijolos caiu no chão, o que partiu o seu fundo. Sem os tijolos, o barril pesava aproximadamente 25 kgs (novamente refiro-me ao meu peso indicado na alínea 11).

Como podem imaginar comecei a cair vertiginosamente agarrado à corda, sendo que, próximo ao terceiro andar quem encontrei? O barril, que vinha a subir. Ficam pois explicadas as fraturas dos tornozelos e os ferimentos das pernas.

Felizmente, a redução da velocidade da minha descida, veio minimizar o meu sofrimento quando caí em cima dos tijolos, em baixo, pois só fracturei três vertebbras e cortei-me todo com os pedaços afiados dos tiolos.

Lamento, no entanto, informar ainda que houve agravamento do sinistro, pois quando me encontrava caído sobre os tijolos, incapacitado de me levantar, e vendo o barril em cima de mim, perdi novamente a minha presença de espírito e larguei a corda. O barril, que pesava mais do que a corda, desceu e caiu em cima de mim, partindo-me as pernas.

Pensei que já tinham acabado o meus sofrimentos, quando o outro lado da corda, com aproximadamente 18 metros, continuou a subir, passou pela roldana e caiu na minha cara, cegando-me do olho direito.

Espero ter fornecido as informações complementares, que me tinham sido solicitadas. Esclareço ainda que este relatório foi escrito pela minha enfermeira pois os meus dedos ainda guardam a forma da roldana e estou cego de um olho e com o outro bastante inchado, o que faz com que não consiga ver nada.»

In: O Homem Que Mordeu o Cão – Nuno Markl

Apêndice III

Materiais utilizados na sessão III

História de João Grilo

Havia um rapaz chamado João Grilo que era muito pobrezinho. Os pais queriam a todo o custo casá-lo rico, apesar da sua pobreza e falta de educação.

Um dia, espalhou-se por toda a terra que tinham desaparecido as jóias da princesa e que o rei seu pai daria a mão da jovem a quem descobrisse o autor do roubo. Mas, por outro lado, também castigaria com a morte todo aquele que se fosse apresentar e que ao fim de três dias não tivesse dado com o ladrão.

Começaram os pais de João Grilo a meter-lhe na cabeça que fosse tentar fortuna, mas o rapaz não queria, vendo que já alguns tinham sido mortos por não descobrirem as jóias.

Enfim, tanto o tentaram que se foi apresentar ao rei.

Os guardas do palácio não o queriam deixar entrar, por o verem muito roto, e começaram a fazer pouco dele, dizendo-lhe até que ele era doido.

Por fim, lá lhe deram passagem.

O rei e a princesa também se riram muito dele, mas não tiveram remédio senão cumprir a sua palavra.

Meteram-no num quarto e deram-lhe três dias para pensar. Ia só um criado dar-lhe de comer. E à noite, quando esse criado lhe perguntou se queria mais alguma coisa, ele respondeu que não e ao mesmo tempo que dava um suspiro disse:

- Já lá vai um!

O criado saiu muito atrapalhado e foi ter com os outros dois, a quem contou o que o João Grilo tinha dito.

Estes três criados eram justamente os que tinham roubado as jóias da princesa e julgaram que o João Grilo tinha conhecido um dos ladrões e por isso tinha dito: "Já lá vai um!"

Enganavam-se, porque ele se tinha referido a que lá ia um dia e ele ia caminhando assim para a forca.

Os criados combinaram que no dia seguinte iria outro, para ver se o Grilo também o conhecia.

Assim foi. Nessa noite, quando o segundo perguntou ao João Grilo se queria mais alguma coisa, ele, além de dizer que não, suspirou:

- Já lá vão dois!

Os criados ficaram assustadíssimos e contaram ao outro. Imagine-se como eles ficaram!

No dia seguinte, foi lá o terceiro dos ladrões, e à noite, quando se despedia do preso, ele disse:

- Está pronto: já lá vão três!

O criado, julgando que estava tudo descoberto, deitou-se aos pés de João Grilo e suplicou-lhe:

- É verdade, senhor, fomos nós três, mas peço-lhe por tudo quanto há que não diga nada ao rei. Ficaríamos desgraçados. Nós entregamos as jóias todas, com a condição de não nos denunciar.

João Grilo caiu das nuvens, mas fingiu que efetivamente tinha adivinhado.

Prometeu ao homem que não diria nada e mandou logo buscar as jóias. Como tinham findado os três dias, foi o rei ter com João Grilo e perguntou-lhe:

- Descobriste?

- Saiba Vossa Majestade que sim senhor.

O rei riu-se muito, julgando que o rapaz estava doido, mas ele apresentou-lhe as jóias, sem dizer quem tinha sido o ladrão.

Imagine-se como ficou a princesa, vendo que tinha de casar com um maltrapilho! Chorou muito e pediu ao pai que não a casasse com tal homem. Mas o pai dizia-lhe que palavra de rei não volta atrás e que o casamento se faria mesmo. E a princesa não teve outro remédio senão conformar-se. Porém, João Grilo, que tinha bom coração, vendo a repugnância dela, disse logo que desistia do casamento.

O rei apreciou este gesto e disse-lhe que pedisse o que quisesse que ele nada lhe negaria. João Grilo apenas pediu para ficar no palácio. O rei não só consentiu nisso como lhe deu muitos sacos de dinheiro. Com fama de adivinhão, não ficou mal colocado.

Um dia, o rei apanhou um grilo no jardim, fechou-o na mão e decidiu experimentar o adivinhador:

- Ó João, adivinha lá o que está fechado nesta mão!

O pobre, coitado, coçou a cabeça e murmurou:

- Ai Grilo, Grilo, em que mãos estás metido!

O rei, julgando que ele se referia ao grilo, e não a si próprio atrapalhado, ficou muito contente, exclamando:

- Adivinhaste! Adivinhaste. É mesmo um grilo! – E deu-lhe mais dinheiro.

Outro dia, encontrou o rei o rabo de uma porca que tinha morto e enterrado no quintal. Chamou João Grilo e perguntou-lhe:

- Adivinha agora o que está aqui enterrado!

O rapaz, de novo aflito, disse a medo:

- Agora é que a porca torce o rabo!

O rei abraçou-o e deu-lhe mais dinheiro.

Mas João Grilo, vendo-se rico e temendo não adivinhar a próxima, ou seja, que o acaso não o ajudasse, apresentou as suas despedidas e foi para a sua terra, deixando muitas saudades.

In: Contos Populares Portugueses, Livros de Bolso Europa-América

Apêndice IV

Materiais utilizados na sessão 4

Um contra o outro

Deolinda

Anda, desliga o cabo,
que liga a vida, a esse jogo,
joga comigo, um jogo novo,
com duas vidas, um contra o outro.

Já não basta,
esta luta contra o tempo,
este tempo que perdemos,
a tentar vencer alguém.

Ao fim ao cabo,
o que é dado como um ganho,
vai-se a ver desperdiçamos,
sem nada dar a ninguém.

Anda, faz uma pausa,
encosta o carro,
sai da corrida,
larga essa guerra,
que a tua meta,
está deste lado,
da tua vida.

Muda de nível,
sai do estado invisível,
põe o modo compatível,
com a minha condição,
que a tua vida,
é real e repetida,
dá-te mais que o impossível,
se me deres a tua mão.

Sai de casa e vem comigo para a rua,
vem, q'essa vida que tens,
por mais vidas que tu ganhes,
é a tua que,
mais perde se não vens.

Anda, mostra o que vales,
tu nesse jogo,
vales tão pouco,
troca de vício,
por outro novo,
que o desafio,
é corpo a corpo.

Escolhe a arma,
a estratégia que não falhe,
o lado forte da batalha,
põe no máximo o poder.

Dou-te a vantagem, tu com tudo, eu sem
nada,
que mesmo assim, desarmada, vou-te
ensinar a perder.

Sai de casa e vem comigo para a rua,
vem, q'essa vida que tens,
por mais vidas que tu ganhes,
é a tua que,
mais perde se não vens.

Quem gostarias de levar a jogar um “jogo novo”? Pensa em alguém que achas que não está a agir corretamente e diz o que farias para essa pessoas voltar ao caminho certo? Escreve um pequeno texto sobre isso.

Apêndice V

Materiais utilizados na sessão 5

Parábola dos sete vimes

Era uma vez um pai que tinha sete filhos. Quando estava para morrer, chamou-os todos sete e disse-lhes assim:

- Filhos, já sei que não posso durar muito tempo; mas antes de morrer quero que cada um de vós me vá buscar um vime seco e mo traga aqui.

- Eu também? – perguntou o mais pequeno, que tinha só quatro anos. O mais velho tinha vinte e cinco e era um rapaz muito reforçado e o mais valente da freguesia.

- Tu também – respondeu o pai ao mais pequeno.

Saíram os sete filhos; e daí a pouco tornaram a voltar, trazendo cada um o seu vime seco.

O pai pegou no vime que trouxe o filho mais velho e entregou-o o mais novinho, dizendo-lhe:

- Parte esse vime.

O pequeno partiu o vime, e não lhe custou nada a partir.

Depois o pai entregou outro ao mesmo filho mais novo e disse-lhe:

- Agora parte também esse.

O pequeno partiu-o; e partiu, um a um, todos os outros que o pai lhe foi entregando, e não lhe custou nada parti-los todos. Partido o último, o pai disse outra vez aos filhos:

-Agora ide por outro vime e trazei-mo.

Os filhos tornaram a sair e daí a pouco estavam outra vez ao pé do pai, cada um com o seu vime.

-Agora dai-mos cá – disse o pai.

E dos vimes todos fez um feixe, atando-os com um vincelho. E, voltando-se para o filho mais velho, disse-lhe assim:

- Toma este feixe! Parte-o!

O filho empregou quanta força tinha, mas não foi capaz de partir o feixe.

- Não podes? – perguntou ele ao filho.

- Não, meu pai, não posso.

- E algum de vós é capaz de o partir? Experimentai.

Não foi nenhum capaz de o partir, nem dois juntos, nem três, nem todos juntos.

O pai disse-lhes então:

- Meus filhos, o mais pequenino de todos vós partiu sem lhe custar nada todos os vimes, enquanto os partiu um por um; e o mais velho de vós não pode parti-los todos juntos; nem vós, todos juntos, fostes capaz de partir o feixe. Pois bem, lembrai-vos disto e do que vos vou dizer: enquanto vós todos estiverdes unidos, como irmãos que sois, ninguém zombará de vós, nem vos fará mal, ou vencerá. Mas logo que vos separeis, ou reine entre vós a desunião, facilmente sereis vencidos.

Acabou de dizer isto e morreu – e os filhos foram muito felizes, porque viveram sempre em boa irmandade ajudando-se sempre uns aos outros; e como não houve forças que os desunissem, também nunca houve forças que os vencessem.

Trindade Coelho, *Os Meus Amores*

Escreve um texto que se baseie na frase “A união faz a força.”.

Apêndice VI

Materiais utilizados na sessão 6

Amigo

Mal nos conhecemos
Inaugurámos a palavra amigo!

«Amigo» é um sorriso
De boca em boca
Um olhar bem limpo
Uma casa, mesmo modesta, que se oferece.
Um coração pronto a pulsar
Na nossa mão!

(...)

«Amigo» é o contrário de inimigo!
«Amigo» é o erro corrigido
Não o erro perseguido, explorado,
É a verdade partilhada, praticada.

«Amigo» é a solidão derrotada!
«Amigo» é uma grande tarefa,
Um trabalho sem fim,
Um espaço sem fim,
Um espaço útil, um tempo fértil,
«Amigo» vai ser, é já uma grande festa!

Alexandre O'Neill, *No Reino da Dinamarca*

Um amigo

Um amigo ouve o que tu dizes e tenta compreender o que não sabes dizer.
Mas um amigo não está sempre de acordo contigo:
Um amigo contradiz-te e obriga-te a pensar honestamente.
Um amigo gosta de ti, mesmo que faças asneiras.
Um amigo ensina-te a gostar de coisas novas:
Não terias imaginado essas coisas se estivesses sozinho.
Amigo é uma palavra bonita. É quase a melhor palavra!

Poema de Leik Kristiansson traduzido por Sophia de Mello Breyner Andersen

Quadra

Contigo em contradição
Pode estar um grande amigo;
Duvida mais dos que estão
Sempre de acordo contigo.

António Aleixo, *Este Livro que Vos Deixo*

Agora vamos escrever um texto sobre os nossos amigos. Estou próximo ou não dos meus amigos? Eles apoiam-me? Eu apoio-os? Reflete se tens uma boa relação com os teus amigos, e pensa em que a tua amizade podia melhorar.

Apêndice VII

Questionários, Inquéritos, Consentimento informado: materiais utilizados para obtenção de informações sobre os participantes durante a realização do presente estudo.

Protocolo de consentimento informado

Eu, _____ aceito participar voluntariamente no estudo de Ana Mafalda Carvalho Silva (aluna da Escola de Comunicação, Arquitetura, Artes e Tecnologias da Informação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias), orientado pela Professora Doutora Gisélia Felício (Professora da mesma Universidade e Escola), no âmbito da dissertação de Mestrado em Ciências Documentais, variante de Bibliotecas.

Foram-me explicados de forma clara os objetivos deste estudo. Deste modo aceito participar nas sessões de Biblioterapia que irão ser orientados pela aluna.

Sei que a minha participação neste estudo é voluntária, e que, por essa razão, posso desistir a qualquer momento, sem que essa decisão me seja prejudicial.

Compreendo, ainda, que toda a informação obtida neste estudo será completamente confidencial e que a minha identidade nunca será revelada a qualquer pessoa não relacionada diretamente com este estudo, a não ser que eu o autorize por escrito.

Assinatura _____

Data ___/___/___

Questionário individual – 22/07/2013

Como te chamas? _____

Qual a tua data de nascimento? _____

Qual a tua naturalidade? _____

Qual a tua área de residência? _____

Qual o teu grau de escolaridade? _____

Trabalhas? _____ Em quê? _____

Já trabalhaste? _____ Em quê? _____

Gostavas de trabalhar? _____ Em quê? _____

Costumas ler? _____ Qual o teu livro preferido, se tens? _____

O que costumavas ler? _____

Com quem vives? _____

Costumas sair com amigos, ou família? _____

Quem são os amigos ou familiares com quem costumavas sair mais? _____

Consideras-te uma pessoa sociável? _____ Porquê? _____

Costumas ter dificuldades a falar com as pessoas? _____ Que dificuldades tens? _____

Com quem costumavas falar, todos os dias? _____

Diz mais ou menos a tua rotina de todos os dias:

- Durante a semana

- Ao fim de semana

Obrigada pela atenção! 😊

Questionário de avaliação

O que achaste das sessões de Biblioterapia que tiveste, ao longo destes 6 dias?

Qual a sessão de que gostaste mais? Porquê?

Achas que as sessões de Biblioterapia te ajudaram de alguma maneira? Em quê?

No que achas que as sessões de Biblioterapia podiam melhorar?
