



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA
DO PORTO

Núria Filipa Monteiro Alves Machado Antunes

**O bem-estar na população reclusa: Uma revisão sistemática da
literatura**

Trabalho realizado sob orientação da
Prof.^a Dr.^a Rita Conde

Julho de 2022



Núria Filipa Monteiro Alves Machado Antunes

**O bem-estar na população reclusa: Uma revisão sistemática da
literatura**

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Justiça: Vítimas de Crime

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona do Porto no dia
15 de julho de 2022, perante o júri seguinte:

Presidente: Prof.^a Doutora Carla Margarida Vieira Antunes
(Prof.^a Auxiliar da Universidade Lusófona do Porto)

Arguente: Prof.^a Doutora Maria José Ferreira
(Prof.^a Auxiliar da Universidade Lusófona do Porto)

Orientadora: Prof.^a Doutora Ana Rita Conde Dias
(Prof.^a Auxiliar da Universidade Lusófona do Porto)

Julho de 2022

É autorizada a reprodução integral desta dissertação apenas para efeitos de investigação, mediante declaração escrita do interessado, que a tal se compromete.

Agradecimentos

Todos aqueles que por aqui já passaram, reconhecem que alcançar esta etapa não seria possível sem a colaboração, o carinho e o incentivo das várias pessoas que se vão cruzando no longo percurso que é a formação académica. Dedico, por isso, este espaço a todos que, direta ou indiretamente, colaboraram para que este “pequeno grande passo” se tornasse uma realidade.

Em primeiro lugar, agradeço a Deus por todos os dias me iluminar o caminho, me clarear a mente e pela força que me concede até nos momentos mais difíceis.

À minha querida mãe, Maria do Céu, porque todos os momentos são certos para declarar o quanto te amo. Tu que és o meu porto seguro de todas as horas, a melhor amiga que a vida me deu e, sem dúvida alguma, a minha guerreira favorita, que tantos sacrifícios fez para que hoje fosse possível festejarmos mais esta vitória. Obrigada por cada lágrima, cada abraço sentido, pelo apoio incondicional e pelos valores que me transmitiste.

Ao meu noivo, Hugo Andrade, por toda a paciência, amor, dedicação e por nunca teres deixado de acreditar em mim. Tu que me deste a mão e me envolveste nos momentos em que me senti mais triste e mais sozinha, nas intermináveis palavras desta dissertação.

Ao meu grande amigo, João Santiago, que se mostrou uma pessoa incansável e que mesmo à distância se fez presente, demonstrando um carinho inestimável. Obrigada por cada palavra, cada reunião e por anulares aquela lágrima teimosa que às vezes se fez sentir.

De forma geral, a todos os meus professores, que tornaram este percurso mais rico e nos fizeram sentir orgulho da profissão. Mas, em especial, à minha orientadora Rita Conde, que acompanhou de perto todo o processo, me incentivou quando mais precisei, e cujos conhecimentos transmitidos e total disponibilidade foram notáveis.

O bem-estar na população reclusa: Uma revisão sistemática da literatura

Resumo

Enquadramento: Numa sociedade demarcada pelo *stress*, a felicidade surge como um dos maiores anseios, o que tem levado ao aumento do interesse científico no estudo do bem-estar, que se apresenta como um fenómeno crucial para o indivíduo e sociedade. E apesar de se reconhecer que, entre outros efeitos, este pode contribuir para a redução do crime e adoção de comportamentos mais prossociais, pouco se sabe sobre si no contexto prisional. O que, perante a relativa ineficácia das penas privativas de liberdade, revela a necessidade iminente de se apostar em estratégias que o promovam e que de algum modo auxiliem no processo de reabilitação dos reclusos.

Objetivo: Fornecer uma síntese dos estudos sobre as intervenções, dirigidas à população reclusa, que visem a promoção do bem-estar subjetivo e/ou psicológico.

Método: Uma pesquisa eletrónica da literatura foi realizada em quatro bases de dados, das quais oito artigos foram incluídos para revisão por respeitarem a totalidade dos critérios de elegibilidade. O processo foi realizado de forma independente por pares, que adotaram como protocolo metodológico o *PRISMA Statement*.

Resultados: As intervenções que visam a promoção do bem-estar subjetivo e/ou psicológico dos reclusos, revelaram-se escassas, mas inovadoras e diversificadas entre si. Tendo demonstrado não apenas efeitos positivos ao nível desta variável, como a possibilidade de assumir um papel crucial no processo reabilitador desta população, com efeitos que se podem observar a longo prazo e que se estendem além prisão.

Conclusão: A descrença de que nada funciona nesta população, parece apenas contribuir para a sua marginalização e para o aumento da reincidência criminal, tendo-se observado que a prisão pode funcionar como um contexto de proteção e aquisição de novas competências facilitadoras do processo de reentrada na sociedade.

Palavras-chave: Revisão sistemática; bem-estar; população reclusa; intervenção; reabilitação social.

Well-being in inmate population: A systematic review

Abstract

Background: In a society marked by stress, happiness emerges as one of the greatest desires, which has led to an increase in scientific interest in studying well-being, which presents itself as a crucial phenomenon for the individual and for society. Although it is recognized that, among other factors, well-being can contribute to the reduction of crime and the adoption of more pro-social behaviors, little is known about it in the prison context. Given the relative ineffectiveness of custodial sentences, there is an imminent need to invest in strategies that promote and somehow help inmates' process of social reinsertion.

Objective: Provide a summary of studies on interventions, aimed at the inmate population, that aim to promote their subjective and/or psychological well-being.

Method: An electronic literature search was carried out in four databases, in which eight articles were included for review as they met all required criteria. The process was carried out independently by peers, adopting the PRISMA Statement as the methodological protocol.

Results: Interventions aimed at promoting inmate's subjective and/or psychological well-being proved to be scarce, but innovative and diverse among themselves. Results not only reveal a statistically significant positive effect of well-being, but also reveal the possibility of this variable assuming a crucial role in the rehabilitation process of this population, with long-term effects that extend beyond prison.

Conclusion: The disbelief that nothing works in this population only seems to contribute to their marginalization and the increase in criminal recidivism, having observed that prison may function as a context of protection and acquisition of new skills that facilitate the process of reentry into society.

Keywords: Systematic review; well-being; inmate population; intervention; social reinsertion.

Índice

Introdução	8
Do debate à tentativa de definição de bem-estar	9
A natureza multidimensional do construto	10
A importância do bem-estar na vida quotidiana	12
A reclusão enquanto experiência de vida adversa e o seu impacto no bem-estar	13
A necessidade de reconceptualização da função dos sistemas prisionais	15
Objetivos.....	17
Método	17
Critérios de elegibilidade	17
Fontes de informação e estratégia de pesquisa	19
Seleção das publicações e recolha de dados	20
Resultados	23
Tipo de estudo, ano e país de publicação.....	23
Participantes.....	24
<i>Design</i> dos estudos.....	24
Instrumentos.....	25
Tipo de intervenção.....	27
<i>Outcomes</i> das intervenções	29
Discussão	31
Implicações para a prática.....	34
Referências bibliográficas.....	36
Anexos.....	42

Lista de figuras

Figura 1.....	22
----------------------	-----------

Lista de quadros

Quadro 1.....	43
----------------------	-----------

O bem-estar na população reclusa: Uma revisão sistemática da literatura

Introdução

Na atualidade, conceitos como qualidade de vida, conforto e bem-estar têm vindo a ser progressivamente definidos como importantes objetivos a atingir em diversos contextos, como o sejam a justiça, a economia, o meio-ambiente ou a saúde, devendo-se este último, em específico, ao crescente desenvolvimento científico e aos evidentes avanços tecnológicos que se fazem sentir no combate a múltiplas enfermidades (Pinto et al., 2017). De modo geral, as pessoas parecem então viver mais, mas não necessariamente melhor, aparentando ser já inevitável experienciar-se o fenómeno do *stress* no dia-a-dia da vida contemporânea (Wersebe et al., 2018).

De facto, numa era marcada pela efemeridade do conhecimento e pela velocidade de produção, onde a noção de felicidade se combina com o poder de consumo, têm-se sentido mudanças drásticas nos estilos de vida das pessoas, que as colocam numa situação de maior vulnerabilidade ao *stress* (Sadir et al., 2010). Não se limitando este problema apenas ao comprometimento da saúde (i.e., eventual desenvolvimento de perturbações de ansiedade, depressão, problemas cardíacos, entre outros), mas podendo também afetar a qualidade de vida e a sensação de bem-estar como um todo (Sadir et al., 2010; Wersebe et al., 2018). O que acaba por justificar que ao longo dos tempos, o interesse científico no estudo destes construtos tenha aumentado de modo significativo, havendo um considerável e renovado volume de literatura e inclusive instrumentos de medida (Wiklund et al., 2019).

No entanto, é importante destacar que apesar dos conceitos qualidade de vida e bem-estar serem de maneira vulgar utilizados como sinónimos, dada a sua proximidade semântica, do ponto de vista concetual não têm o mesmo significado (Pinto et al., 2017). Sendo ainda nos dias de hoje longo e não resolvido o debate, entre as mais diversas disciplinas, sobre a sua verdadeira natureza, o que acaba por alimentar uma falta de clareza e o uso inadequado dos mesmos (Medvedev & Landhuis, 2018).

Do debate à tentativa de definição de bem-estar

A literatura científica sobre a temática do bem-estar apresenta-se como sendo extensa mas conceitualmente difusa, estando a maioria dos seus estudos centrados em domínios como a saúde mental, qualidade de vida e gerontologia social, nos quais se assiste a uma dispersão de termos que na prática se referem quase ao mesmo (Maia et al., 2016). Apesar de nas últimas décadas se ter assistido a um aumento significativo da investigação acerca deste, a questão sobre como deverá ser definido parece manter-se, sendo muitas vezes caracterizado como intangível, difícil de compreender e explicar, e, ainda mais, de medir (Dodge et al., 2012).

Isto porque, na atualidade ainda permanecem algumas dificuldades em distinguir de forma inequívoca aquilo que se entende como sendo bem-estar e qualidade de vida, dado que estes termos se encontram relacionados e partilham entre si atributos comuns, revelando uma linha tênue de distinção que dificulta o seu devido enquadramento (Pinto et al., 2017). Na realidade, reconhece-se que a relação entre ambos torna possível que um seja determinante do outro ou até um resultado (Sfeatcu et al., 2014).

Ainda assim, por qualidade de vida entende-se “a perceção de um indivíduo em relação à sua posição na vida, no contexto cultural e sistema de valores em que se insere, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHO, p.1 citado por Medvedev & Landhuis, 2018). Os seus indicadores incluem o padrão de vida, o ambiente em que se vive, saúde física, mental e espiritual, questões como a empregabilidade, habilitações académicas, grau de independência, participação social, atividades recreativas, entre outros (Sfeatcu et al., 2014). Refletindo, portanto, uma avaliação global da vida humana, que assume uma natureza subjetiva e multidimensional, e que deverá considerar as particularidades socioculturais e ambientais de cada pessoa (Pinto et al., 2017).

Por outro lado, o bem-estar tem sido definido como um conceito complexo, polissémico e multifacetado, que integra tanto uma dimensão cognitiva, como afetiva, e que se caracteriza como uma vivência subjetiva da vida enquanto algo valioso e recompensador, ou seja, como uma experiência de cognições ou sentimentos positivos e prazerosos (Diener et al., 2018; Hernandez et al., 2018). Não obstante, parece ir muito

além da mera procura da felicidade ou do prazer, logo do grau de satisfação para com a vida, dependendo também do estado de funcionamento do indivíduo (Dodge et al., 2012; Ruggeri et al., 2020). Devendo ser encarado como um estado de saúde mental e física positiva, uma concetualização que ultrapassa a noção de ausência de doença, prendendo-se antes com a capacidade individual de se sentir completo, empoderado, autoatualizado ou apto para experienciar e aproveitar a vida na sua plenitude (Howell et al., 2016; Tov, 2018).

É pois, uma condição que inclui aspetos como a satisfação e a felicidade, tal como a realização pessoal e a procura do sentido da vida, e que permite não só o desenvolvimento e a prosperidade individual, mas em última instância da própria sociedade (Dodge et al., 2012; Howell et al., 2016). Sendo um processo dinâmico que emerge da forma como as pessoas interpretam e interagem com o mundo ao seu redor, resultando da comparação entre as circunstâncias de vida e as normas sociais vigentes (Sfeatcu et al., 2014).

Desta forma, compreende-se que o bem-estar é um construto amplo e abrangente cuja definição e medição têm sido um grande desafio para a ciência, sendo já reconhecido que existem inúmeras formas de resposta que implicam uma compreensão distintiva das principais causas que poderão estar a si associadas (Tov, 2018).

A natureza multidimensional do construto

Tendo em consideração a sua natureza multidimensional, este pode ainda ser organizado em dois grandes domínios, hedónico e eudaimónico, que apesar de relacionados, se distinguem em termos empíricos, e que se associam, respetivamente, à noção de bem-estar subjetivo e de bem estar-psicológico (Santana & Gondim, 2016).

A perspetiva hedónica diz respeito às avaliações pessoais sobre o nível de satisfação para com a vida, procurando identificar as condições sociodemográficas, políticas e culturais a si associadas (Novo, 2005). O que em termos leigos será relativo à sensação de felicidade ou prazer e também à frequência de experiência de emoções positivas e ao evitamento de negativas no quotidiano (Hernandez et al., 2018; Santana & Gondim, 2016). Debruça-se, no julgamento que o próprio indivíduo faz sobre toda a sua experiência de vida, estando a sua noção de bem-estar dependente da combinação de duas

dimensões – afetiva e cognitiva (Wiklund et al., 2019). Isto é, da descrição subjetiva dos sentimentos e estados de pensamento, sendo que quanto mais predominante for a presença de emoções e cognições positivas sobre a vida, maior será o bem-estar sentido (Hernandez et al., 2018).

Desta primeira abordagem sobressai o conceito de bem-estar subjetivo, que resulta de uma avaliação particular ao indivíduo sobre o porquê e o modo como experiencia a sua vida positivamente (Diener et al., 2018). Na sua base encontram-se três componentes: a satisfação com a vida global, a afetividade positiva e a afetividade negativa (Galinha & Ribeiro, 2005). Devendo-se ainda atender à influência das condições de vida, uma vez que o conjunto de características sociodemográficas de um sujeito pode alterar o modo como este avalia a sua experiência (Diener et al., 2018).

Por sua vez, a perspectiva eudaimónica está relacionada com o desenvolvimento dos potenciais únicos de cada pessoa e com a procura de autonomia, propósito de vida e autorrealização pessoal, referindo-se ao crescimento humano obtido através da superação dos desafios existenciais de vida na procura de gratificação diferida (Machado & Bandeira, 2012; Santana & Gondim, 2016). É uma abordagem que defende a existência de um conjunto de necessidades ou qualidades cuja obtenção é essencial para o crescimento e desenvolvimento individual, permitindo a sua satisfação o atingir do potencial humano (Tov, 2018).

Assim, em contraste à perspectiva hedónica, que se parece concentrar mais nas circunstâncias do presente momento, a eudaimónica consiste numa avaliação cognitiva que envolve experiências passadas, presentes e futuras que enfatizem a atualização do *self* e o exercício da generosidade para com os outros (Hernandez et al., 2018). Sendo aqui o bem-estar definido pela presença de habilidades pessoais e sociais que permitam atingir o funcionamento ótimo da pessoa, o que remonta para origens mais complexas e fortemente ditadas por fatores culturais (Fabio & Palazzeschi, 2015).

Associado a esta segunda abordagem sobressai o conceito de bem-estar psicológico, que se encontra relacionado a um propósito de vida, estando por isso focado no desenvolvimento das potencialidades humanas, logo nos recursos, pontos fortes e autenticidade (Fabio & Palazzeschi, 2015; Wersebe et al., 2018). E que, ao contrário do bem-estar subjetivo, vai além da procura pela felicidade e satisfação geral com a vida, focando-se em dimensões como a autonomia, autoaceitação, relacionamentos interpessoais

positivos, domínio sobre o ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal (Machado & Bandeira, 2012).

Posto isto, depreende-se que para absorver o derradeiro significado por detrás do construto de bem-estar, implica a perceção deste como abrangendo todas as maneiras através das quais os diferentes indivíduos vivenciam e avaliam de forma positiva as suas vidas (Tov, 2018). Devendo-se reconhecer que o mesmo agrega múltiplos aspetos que não podem ser única e exclusivamente representados por uma só perspetiva, estando cada uma das anteriores apresentadas, não incorretas, mas incompletas por si só (Ruggeri et al., 2020; Tov, 2018). Noção que tem levado os investigadores a procurar uma forma mais robusta de avaliar o bem-estar e que resultou na sua visão enquanto um conceito compósito, cuja medição deverá então permitir o acesso às suas dimensões fundamentais, mas de um modo global e não capturando apenas uma fração (Ruggeri et al., 2020).

A importância do bem-estar na vida quotidiana

“Ser ou estar feliz consiste num dos maiores anseios do ser humano”, o que faz com que, ao longo dos tempos, o conceito abrangente de bem-estar tenha vindo a ser reconhecido como um tópico de importância científica, interessando desde os mais diversos investigadores, até políticos e cidadãos comuns (Novo, 2005; Wojciekoski, 2012, p.285). Não apenas por se tratar de uma condição indispensável para a saúde psicológica positiva, mas, de igual modo, por permear o desenvolvimento e autonomia individual dos sujeitos enquanto pessoas motivadas, produtivas e socialmente implicadas (Diner et al., 1998).

Na verdade, apesar do seu estudo ser uma tarefa desafiante, investigações realizadas neste âmbito demonstram que compreender este fenómeno pode ser crucial para promover uma melhoria na saúde de forma global, podendo até contribuir para o aumento da longevidade e diminuir a probabilidade de adoção de comportamentos de risco (Hernandez et al., 2018; Novo, 2005). A literatura aponta que pessoas que relatam níveis superiores de bem-estar e afetividade positiva, também são aquelas que evidenciam maior sucesso no estabelecimento e manutenção de relações interpessoais, maior produtividade laboral, rendimentos mais elevados, níveis superiores em termos de saúde física e que são

menos propensas ao consumo de substâncias (Howell et al., 2016; Wiklund et al., 2019). Da mesma maneira, parece haver uma associação entre este e o aumento de sentimentos de felicidade para com a vida, confiança e motivação, maior aproveitamento acadêmico, adoção de comportamentos pró-sociais e de saúde, entre outros (Maccagnan et al., 2019).

Este construto parece, assim, estar prospectivamente associado ao sucesso e a uma maior realização em diferentes domínios quer da vida humana, como da própria sociedade (Howell et al., 2016; Ruggeri et al., 2020). Apresentando, por exemplo, uma correlação negativa com a prática criminal (i.e., quanto maior o bem-estar experienciado, menor a probabilidade de envolvimento em condutas criminosas e vice-versa), e, pelo contrário, uma correlação positiva com comportamentos pró-sociais e o maior envolvimento social por parte dos indivíduos (Maccagnan et al., 2019).

Apesar então deste ser muitas vezes visto como um resultado, pode ser, tal como fora exposto, um preditor de *outcomes* futuros, sendo por isso fundamental apostar na sua promoção, já que pessoas que se sentem física e psicologicamente bem, tendem a experienciar vidas bem-sucedidas e a contribuir para o empoderamento da sociedade (Herrman, 2001). E em termos de análise de custo-benefício, ao contrário da grande maioria das intervenções usuais, a promoção de estratégias de bem-estar revela-se como uma prática alternativa económica e que mesmo através de pequenas mudanças pode ter um impacto significativo na vida dos indivíduos (Howell et al., 2016).

A reclusão enquanto experiência de vida adversa e o seu impacto no bem-estar

Contemplando o desenvolvimento humano enquanto um produto de interação entre o organismo em constante desenvolvimento e o seu meio, acresce especial atenção ao impacto que possíveis contextos ambientais de vulnerabilidade podem exercer na sua sensação de bem-estar, principalmente, quando articuladas condições como pobreza, carência de recursos e contextos de violência e criminalidade (Aznar-Farias & Oliveira-Monteiro, 2006). O ambiente de reclusão surge assim como uma experiência de vida adversa “que requer modificações nos padrões básicos de vida e de funcionamento dos indivíduos”, tendendo a sua adaptação a ser um processo psicológico complexo que,

inclusive, poderá deixar marcas após o momento de libertação (Gonçalves & Gonçalves, 2012, p. 560).

Embora varie de indivíduo para indivíduo, a prisão costuma ser caracterizada como uma experiência demarcada pela segregação e pela invisibilidade da singularidade individual (Barcinski & Cúnico, 2014). Denotando-se uma sujeição comportamental, em termos de controlo espacial e temporal, por meio da aplicação de regras e vigilância rigorosas, bem como do estabelecimento de uma rotina diária específica (Gonçalves & Gonçalves, 2012).

Sendo, portanto, notória a necessidade de reajustamento a um conjunto de dinâmicas próprias, que evidenciam uma total rutura com os modelos externos e que exigem resignação perante determinados costumes, valores e regras, que poderão ser impactantes na vida do sujeito (Barcinski & Cúnico, 2014). Sobretudo, dado o possível choque inicial resultante do confronto com uma realidade muito diferente da habitual, que se poderá agravar quando associado ao fenómeno do isolamento e à falta de vida afetiva e social (Silva, 2014).

Para além disto, dever-se-á também considerar a precariedade das infraestruturas prisionais, onde noções como sobrelotação e desigualdade se articulam, por exemplo, ao débil acesso aos serviços de saúde, (con)vivência num ambiente *stressante* e violento, separação familiar, entre outros fatores que potenciam a vulnerabilidade destes sujeitos ao desenvolvimento de sofrimento psíquico (Ranuzi et al., 2020). Não sendo raro, quando comparado à população geral, constatarem-se incidências mais elevadas em relação à ideação suicida, depressão, ansiedade e perturbações de comportamento, que poderão estar relacionadas à falta de sensação de segurança, privacidade, suporte, estimulação e liberdade (Schultz et al., 2020; Wooldredge, 1999).

A combinação entre o período de isolamento e as condições adversas vividas no ambiente prisional parece contribuir para o processo de adoecimento físico e psíquico da população reclusa (Schultz et al., 2020). Sendo que, ao invés da pena incidir sob um processo de ressocialização, que permita reabilitar o indivíduo para a sua consecutiva reintegração na sociedade, aparenta debruçar-se na mera estigmatização e punição, incumprindo as funções reabilitadoras que lhe são esperadas (Nascimento & Bandeira, 2018). O que, por sua vez, ao ser visto como um problema periférico e irrelevante, poderá

resultar na relativa (in)eficácia da pena privativa de liberdade e até mesmo exacerbar problemas pré-existentes (Jólluskin et al., 2014).

Compreende-se assim que ao analisar-se a condição de bem-estar na população reclusa, importa não só considerarem-se os aspetos ambientais do contexto prisional, que podem ter um impacto considerável na capacidade de ajustamento de um indivíduo, mas também as características pré-institucionais a esta associadas (Wooldredge, 1999). Isto porque a vivência de experiências adversas surte efeito no desenvolvimento psicossocial individual, sendo que quanto mais elevado o seu número, maiores as repercussões ao nível do ajustamento psicológico, físico e social (Aznar-Farias & Oliveira-Monteiro, 2006). O que revela a necessidade de se adotarem estratégias que visem tanto a promoção de comportamentos adaptativos, quanto o desenvolvimento da individualidade e otimização do funcionamento social dos reclusos (Barcinski & Cúnico, 2014; Ramos et al., 2011).

A necessidade de reconceptualização da função dos sistemas prisionais

Recentemente, e atendendo à relativa (in)eficácia das penas de privação de liberdade, os sistemas prisionais têm procurado não se restringir apenas à sua função corretora e punitiva, tentando implementar na sua prática novas formas de intervir, que se foquem mais na pessoa e no seu desenvolvimento integral (Nisa et al., 2018). O que permite que a experiência de reclusão possa funcionar como um momento de transição positiva na vida, não só por interromper eventuais condutas desviantes, consumos e/ou relações de vitimação, mas porque pode potenciar o funcionamento individual e a promoção de comportamentos adaptativos e prossociais, que facilitem o posterior processo de reintegração social (Ramos et al., 2011).

No entanto, perante, por exemplo, uma população reclusa europeia com cerca de 479.834 indivíduos, dos quais 12.178 relativos a Portugal, não se esperaria uma notória lacuna marcada pela escassez de estudos sobre o bem-estar neste contexto (Ishiy, 2020; Tweed et al., 2020; Woods et al., 2017). Sobretudo, quando, tal como já fora exposto, existem evidências sobre a dimensão que este fenómeno assume na vida humana, sendo neste âmbito de estudo crucial para o indivíduo e para a sociedade (Howell et al., 2016; Maccagnan et al., 2019).

Ademais, reconhece-se que privar um sujeito da sua liberdade, sujeitando-o a um ambiente tão diferente do habitual, como o é a prisão, poderá resultar num evento de vida adverso que aumenta a vulnerabilidade para o desenvolvimento de perturbações depressivas, de se autoinfligir danos ou, até mesmo, do suicídio (Ranuzi et al., 2020; Tweed et al., 2020). Neste contexto, deve-se também ressaltar um considerável sentimento de insegurança no que respeita a reintegração social, em especial, em penas de longa duração (Silva, 2014). Surgindo a promoção de saúde, inclusive mental, como uma necessidade premente no contexto prisional, onde não se deve negligenciar o facto de apesar destes se encontrarem a cumprir uma punição, continuarem a deter o direito de acesso às condições necessárias para a garantia da sua dignidade enquanto seres humanos (Jólluskin et al., 2014).

Apesar então de, nos últimos anos, se denotarem alguns esforços nas políticas de reforma prisional, há um longo caminho a percorrer, sugerindo os dados epidemiológicos um carácter ainda muito precário da saúde nas prisões (Woodall & Freeman, 2020). O que revela que a simples aplicação da pena privativa de liberdade desvinculada de um sistema prisional assente na sua condição reabilitadora, poderá apenas agravar a situação de violência e de exclusão social, ao invés de reeducar o indivíduo para a vida em sociedade, longe da reincidência criminal (Nascimento & Bandeira, 2018).

O investimento em estratégias de promoção de bem-estar, junto desta população, pode assim contribuir para a prevenção do crime e de atividades antissociais, fomentar a adoção de comportamento prossociais, possibilitar um maior envolvimento familiar e social, bem como viabilizar a mudança de estilos de vida (Howell et al., 2016; Maccagnan et al., 2019). Havendo já evidências que em classes desfavorecidas, níveis superiores deste construto podem associar-se a um aumento do sentido de resiliência, propósito de vida, crescimento pessoal e estabelecimento de relações interpessoais positivas, que permitem fazer face à sua situação de desigualdade e às reduzidas oportunidades de vida (Ryff, 2018).

Face ao exposto, considera-se particularmente relevante realizar uma revisão sistemática que permita identificar eventuais intervenções desenvolvidas com a população reclusa que visem a promoção do seu bem-estar, bem como avaliar a sua fundamentação e *outcomes* (i.e., resultados ou impacto).

Objetivos

Através da presente revisão sistemática pretende-se a) identificar modalidades de intervenção, dirigidas à população reclusa, que visem promover o seu bem-estar subjetivo e/ou psicológico, e b) descrever os efeitos que estas poderão surtir na sua sensação de bem-estar, capacidade de adaptação à vida prisional e consecutiva reintegração na sociedade. Sendo o objetivo final fornecer uma síntese dos estudos empíricos existentes na área, que permita uma compreensão aprofundada do estado da arte e que funcione como um passo preliminar no avanço do estudo neste campo.

Assim, coloca-se como questão de investigação: O que é que a literatura aponta sobre as intervenções dirigidas à promoção do bem-estar subjetivo e/ou psicológico no contexto prisional?

Método

O protocolo metodológico adotado teve por base o *PRISMA Statement – Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (Moher et al., 2015), que consiste num conjunto de orientações, baseadas em evidência, que conduzem a equipa nas diversas etapas do processo de elaboração de uma revisão sistemática (Camilo & Garrido, 2019), descritas em detalhe ao longo da explanação do método.

CrITÉRIOS de elegibilidade

Realizou-se uma pesquisa de estudos empíricos, analisados por pares, através da estratégia PICOS, que pressupõe a definição *a priori* dos seguintes elementos-chave:

P – Participantes: reclusos, do sexo feminino e/ou masculino, com idade igual ou superior a 18 anos e que se encontrem a cumprir pena efetiva ou em situação de prisão preventiva.

I – Intervenções: qualquer tipo de intervenção dirigida no contexto prisional, que foque a promoção do bem-estar subjetivo e/ou psicológico dos reclusos.

C – Comparação: dada a questão de investigação, não se aplica.

O – *Outcomes* (Resultados): avaliação ou caracterização de intervenções dirigidas à promoção do bem-estar subjetivo e/ou psicológico na população reclusa.

S – *Studies* (Estudos): quantitativos, qualitativos e outras publicações de natureza científica (revisões sistemáticas, meta-análises).

Segundo os quais são elegíveis para inclusão todos os estudos que cumpram os seguintes critérios:

- a) Estudos com reclusos, do sexo feminino e/ou masculino, com idade igual ou superior a 18 anos (jovens adultos, adultos e/ou idosos) que abordem a intervenção dirigida à promoção do bem-estar subjetivo e/ou psicológico.
- b) Estudos empíricos (quantitativos, qualitativos ou mistos), revisões sistemáticas e/ou meta-análises.
- c) Publicações entre 1990-2022, dado que os estudos sobre bem-estar em contexto prisional começaram a ter maior relevância na década de 90.
- d) Publicações disponíveis na *web* visto que, atualmente, todas os estudos têm algum tipo de registo digital.
- e) Publicações redigidas em inglês, português ou castelhano, no sentido de reduzir o viés de pesquisa.

E excluídos todos os seguintes:

- a) Publicações noutros idiomas que não o inglês, português ou castelhano.
- b) Publicações não científicas (e.g., informações de *sites*, notícias).
- c) Publicações sobre prisioneiros de guerra.
- d) Publicações sobre a adaptação ou aferição de escalas/instrumentos que avaliem o bem-estar subjetivo e/ou psicológico na população reclusa.
- e) Estudos com a mesma amostra e metodologia.

- f) Publicações com amostras que incluem menores de 18 anos e que não analisem de forma diferenciada em função das faixas etárias.
- g) Publicações com amostras mistas (prisioneiros e outras populações), mas que não analisem separadamente a população reclusa.
- h) Publicações sobre intervenções dirigidas à promoção do bem-estar na população reclusa, mas que não foquem, especificamente, o bem-estar subjetivo e/ou psicológico (e.g., bem-estar físico, sintomatologia psicopatológica e saúde mental, espiritualidade, necessidade de medidas preventivas/remediativas, etc.).
- i) Publicações sobre intervenções dirigidas à promoção do bem-estar na população reclusa, mas que não efetuem uma pré e pós-avaliação do bem-estar subjetivo e/ou psicológico.
- j) Publicações sobre intervenções dirigidas à promoção do bem-estar na população reclusa, mas que apenas descrevem o seu método ou a percepção dos reclusos sobre as mesmas.

Fontes de informação e estratégia de pesquisa

A pesquisa foi realizada entre 15 de janeiro a 15 de fevereiro de 2022, num total de quatro bases de dados eletrónicas: *b-On* (biblioteca do conhecimento *online*), *EBSCO* (*Psychological and Behavioural Sciences and PsycInfo*), *Pub-Med* e *Scielo* (*Scientific Electronic Library Online*). Tendo as publicações obtidas resultado da combinação dos seguintes termos:

1. *wellbeing OR well-being OR well being*
2. *AND inmates OR prisoners OR offenders OR incarceration OR correctional facility*

Ademais, apesar de em todas terem sido aplicadas duas restrições específicas – a) os artigos serem em língua portuguesa, castelhana e inglesa; e b) serem datados entre 1990 e 2022 –, mostrou-se necessário efetuarem-se algumas pequenas modificações. Nas duas primeiras bases de dados, como forma de refinar o processo, selecionou-se a procura dos descritores no campo termos de assunto, bem como o modo booleana/frase e eliminou-se o

expansor de procura no texto integral. No caso da *PubMed*, utilizaram-se as mesmas palavras, mas dado o elevado número de artigos, selecionou-se apenas como campo de pesquisa o título. E por fim, na *Scielo*, uma vez que os resultados eram escassos e na sua grande maioria irrelevantes para o estudo em questão, optou-se por eliminar o termo *correctional facility*, selecionado o campo de procura em todos os índices e como filtro as seguintes áreas temáticas: ciências da saúde, ciências humanas, ciências sociais aplicadas e multidisciplinar.

De modo a validar o processo, a mesma estratégia foi replicada por pares, tendo estes obtido os mesmos resultados. No final da revisão, procedeu-se ainda a uma atualização de pesquisa, não se identificando alterações significativas a reportar.

Seleção das publicações e recolha de dados

De acordo com o protocolo PRISMA, a seleção de estudos relevantes para a presente revisão sistemática resultou da análise sequencial do título, resumo e leitura integral dos resultados da pesquisa de literatura. Tendo todo este processo sido realizado de forma independente e “cega” por pares. Isto é, num primeiro momento realizado pelo investigador principal, que após conclusão, e de forma a garantir a possibilidade de replicação, partilhou os critérios de pesquisa e elegibilidade com um segundo investigador. Todas as eventuais discordâncias foram resolvidas por meio de consenso, e se necessário discutidas com um terceiro elemento.

Assim, através do recurso ao programa eletrónico *Rayyan – Intelligent Systematic Review*, que consiste numa aplicação que permite a revisão simultânea por mais do que uma pessoa (Camilo & Garrido, 2019), procedeu-se à recolha de dados, respeitando os critérios de inclusão e exclusão definidos, que consistiu num processo dividido em cinco etapas (cf. Figura 1 – Fluxograma).

- **Etapas 1:** Identificaram-se 960 publicações, das quais 203 eram duplicados pelo que foram eliminadas.

- **Etapas 2:** Das 757 restantes, procedeu-se à triagem pelo título, tendo-se excluído um total de 640 publicações.

- **Etapa 3:** Das 117 restantes, procedeu-se à triagem pela leitura do resumo, tendo-se excluído 78 publicações por não integrarem os critérios de elegibilidade, em particular:

- 9 por conterem uma amostra menor de 18 anos.
- 10 por conterem uma amostra não reclusa (e.g., *staff* prisional, reclusos em liberdade condicional).
- 11 por serem um tipo de publicação errada (e.g., cartas, editoriais, comentários).
- 4 por revelarem confusão concetual (bem-estar $\neq$ qualidade de vida).
- 2 por avaliarem a validade de eventuais escalas/instrumentos no contexto prisional.
- 25 por não abordarem, especificamente, o bem-estar, focando-se antes em questões associadas à saúde física e mental, comportamento/conduta dos reclusos, desafios enfrentados, entre outros.
- 4 por abordarem a necessidade de reformas prisionais.
- 13 por não focarem métodos interventivos ou por apenas os descreverem.

- **Etapa 4:** Das 39 restantes, procedeu-se à sua leitura integral, tendo-se excluído 31 publicações por incumprirem os critérios de elegibilidade, em particular:

- 8 por conterem uma amostra menor de 18 anos.
- 17 por não abordarem, especificamente, o bem-estar, focando-se antes em questões associadas à saúde física, mental e sintomatologia psicopatológica, comportamentos sexuais violentos, conduta imprópria dos reclusos, consumo de estupefacientes, exercício da parentalidade, entre outros.
- 2 por serem artigos meramente teóricos, debruçando-se sobre a necessidade de medidas preventivas/remediativas ou na criação de *standards* de intervenção genderizados.
- 1 por adotar a mesma metodologia que outra publicação já aceite.
- 3 por serem uma mera descrição da perceção dos reclusos sobre o programa, focando aspetos como a razão que os levou a aderir, sugestões de melhoria, possibilidade de recomendação, entre outros.

- **Etapa 5:** Após a leitura da totalidade dos artigos, incluíram-se as 8 publicações que integram a presente revisão sistemática e que se encontram sinalizadas com asterisco nas referências.

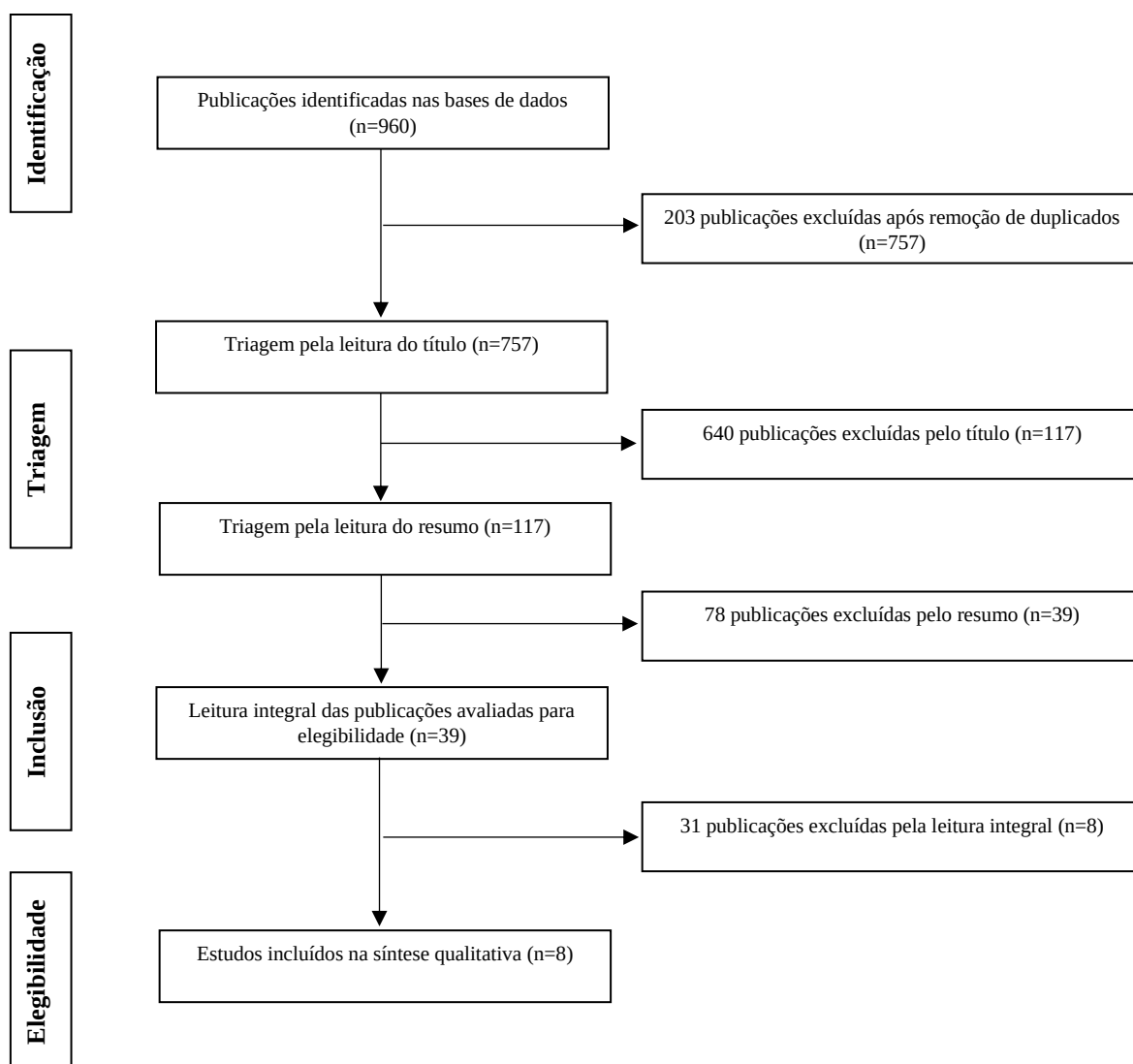


Figura 1. Fluxograma: resultados da estratégia de pesquisa com base no *PRISMA Statement* (Moher et al., 2015).

Resultados

Da análise cuidadosa dos critérios de elegibilidade resultou a inclusão de um total de oito artigos na presente revisão sistemática. A informação extraída da sua leitura integral encontra-se sistematizada no quadro 1, onde se procedeu a uma organização por ordem cronológica do ano de publicação (cf. Anexos: Quadro 1).

Em modo de resumo, constatou-se que a aplicação de modalidades interventivas que visam a promoção do bem-estar subjetivo e/ou psicológico dos reclusos, demonstrou não apenas efeitos positivos ao nível desta variável, como também a possibilidade de assumir um papel crucial no processo reabilitador desta população. Com o objetivo de identificar e categorizar as principais características dos estudos analisados, de seguida proceder-se-á a uma síntese qualitativa da informação obtida.

Tipo de estudo, ano e país de publicação

Tal como ilustrado no quadro 1 (cf. Anexos: Quadro 1), dos oito artigos incluídos, quatro são de natureza quantitativa e os restantes mistos. Todos eles se encontram redigidos em inglês e a sua data de publicação remonta para os últimos quatro anos, no espaço temporal entre 2017-2021, à exceção de um (Cohen, 2009), parecendo, por isso, o interesse científico na área ser algo recente. Ainda assim, aparenta ser já uma preocupação a nível mundial, pois ao analisar-se o país de publicação, constata-se a presença de pelo menos quatro continentes – Europa, Ásia, América e Oceânia. Os países que mais se destacam são a China, com três artigos (Deng et al., 2018; Mak & Chan, 2018; Peng et al., 2021) e a Inglaterra com o mesmo número (Farrier et al., 2019; Kelley, 2019; Kyprianides & Easterbrook, 2020), seguidos dos EUA (Cohen, 2009) e da Austrália (Lo et al., 2020).

Participantes

Um total de 1680 participantes, do sexo feminino e masculino, maiores de idade, fizeram parte da totalidade das publicações em análise na presente revisão (Cohen, 2009; Deng et al., 2018; Farrier et al., 2019; Kelley et al., 2019; Kyprianides & Easterbrook, 2020; Lo et al., 2020; Mak & Chan, 2017; Peng et al., 2021). Destes, 1655 eram reclusos a cumprir pena efetiva, com idades compreendidas entre os 18-65 anos, e os restantes 25 eram voluntários da comunidade e tinham entre os 23-78 anos.

A grande maioria dos estudos (n=4) contemplou uma amostra, exclusivamente, masculina, da qual 147 eram considerados reclusos da população prisional geral, 96 reclusos violentos, 10 provenientes da ala de desintoxicação e 302 de uma prisão de segurança máxima (Cohen, 2009; Deng et al., 2018; Kelley et al., 2019; Peng et al., 2021). Dos restantes, dois eram de amostra mista (Farrier et al., 2019; Kyprianides & Easterbrook, 2020) e dois feminina (Mak & Chan, 2018; Lo et al., 2020), perfazendo um total de 1100 reclusos da população geral prisional, que se encontravam a cumprir penas de curta duração até à prisão perpétua.

Design dos estudos

Através da leitura integral foi possível perceber que a maior parte dos estudos (n=5) adotou um *design* experimental, tendo, por isso, como objetivo comparar determinada intervenção com outra ou placebo (i.e., manutenção na abordagem *standard* do estabelecimento em causa, como por exemplo, a prática de aconselhamento ou a realização de atividades neutras) e observar o seu efeito. Três eram ensaios randomizados, que recorreram a dois ou mais grupos de comparação de designação aleatória (Deng et al., 2018; Mak & Chan, 2018; Peng et al., 2021) e dois não randomizados (Cohen, 2009; Kelley et al., 2019).

Os outros (n=3), por sua vez, assumiram um *design* observacional transversal, procurando analisar se a participação numa dada intervenção estaria relacionada com o aumento do bem-estar subjetivo e/ou psicológico, bem como, por exemplo, da diminuição

do sofrimento psicológico, da promoção de novas competências, entre outros. Todos eles eram estudos mistos, que não utilizaram grupos comparativos, dois dos quais com amostra de ambos os sexos (Farrier et al., 2019; Kyprianides & Easterbrook, 2020) e um apenas feminina (Lo et al., 2020).

Instrumentos

No que respeita a vertente quantitativa das publicações em análise, constatou-se que todas optaram pela administração de testes psicométricos, devidamente adaptados às particularidades das suas amostras (i.e., traduzidos quando necessário), em momentos pré e pós-intervenção. Representados no quadro 1 na sua totalidade, evidenciou-se o recurso a uma variedade de instrumentos, na sua maioria medidas de autorrelato, que objetivavam a mensuração de eventuais diferenças registadas ao nível de 23 variáveis distintas (cf. Anexos: Quadro 1). Das quais, e indo ao encontro do objetivo geral desta revisão, fazem parte o bem-estar subjetivo e psicológico, mas também outras que possam de alguma forma influenciar os seus níveis (e.g., satisfação das necessidades psicológicas básicas, sofrimento psicológico).

Em síntese, três estudos propuseram-se a avaliar o bem-estar subjetivo, que tal como fora exposto, consiste numa avaliação pessoal sobre o nível de satisfação com a vida e resulta da combinação entre as dimensões afetiva e cognitiva, tendo, para tal, recorrido à aplicação de escalas como: Satisfaction with Life Scale – SWLS (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993), Scale of Positive and Negative Experience – SPANE (Diener & Biswas-Diener, 2008), Subjective Well-Being Inventory – SUBI (Nagpal & Sell, 1985; Sell & Nagpal, 1992, adaptado por Zhang et al., 2014) e PERMA Profiler (Butler & Ken, 2016, adaptado por Lo et al., 2020). Por sua vez, quatro estudos propuseram-se a avaliar o bem-estar psicológico, que, relembrando está relacionado com o propósito de vida e a necessidade de desenvolvimento de competências que permitam o crescimento pessoal e a aquisição de autonomia, tendo recorrido a instrumentos como: Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale – WEMWBS (Stewart-Brown et al., 2007), Purpose in Life Test – PILT (Crumbaugh & Maholick, 1964) e Brief Strength Scale – BSS-12 (Ho et al., 2015). E um estudo propôs-se a avaliar o bem-estar compósito, que consiste na fusão entre os dois

anteriores e contempla aspetos como, por exemplo, a relação indivíduo – meio, participação social e satisfação com a vida (Ruggeri et al., 2020), recorrendo, por isso, à aplicação de escalas como Friedman Well-Being Scale – FWBS (Friedman, 1994), que permite obter uma medida global de bem-estar.

Para além disto, apoiados na crescente conceção de que a adoção de métodos mistos pode contribuir para uma compreensão mais aprofundada de fenómenos complexos, acrescentando valor à pesquisa (Molina-Azorin, 2016), alguns estudos (n= 4) decidiram por adicionar instrumentos qualitativos à sua metodologia. Assim, como forma de elaborar e clarificar eventuais resultados obtidos, optaram, por triangular a informação através, por exemplo, da realização de entrevistas de *focus groups*, entrevistas semiestruturadas e levantamento de respostas escritas.

Em particular, Cohen (2009), ao longo das nove semanas de aplicação do seu programa prisional, recolheu um conjunto de respostas escritas pelos reclusos à pergunta “Como se sente hoje?” e procedeu a uma análise de conteúdo, com base em 4 dimensões de bem-estar – autoaceitação, relações interpessoais positivas, crescimento pessoal e autonomia. Farrier et al. (2019) realizaram entrevistas de histórias de vida (Biographic-Narrative Interpretive Method – BNIM; Wengraf, 2001), que tinham como principal objetivo a recolha de informação sobre as experiências individuais da participação dos reclusos no programa, bem como determinar eventuais efeitos a longo prazo que pudessem ter surtido desta (e.g., aquisição de novas competências que facilitem a empregabilidade futura). Kyprianides e Easterbrook (2020) optaram pela realização de entrevistas semiestruturadas, especialmente desenvolvidas para o efeito, e discussões em grande grupo, onde se abordaram tópicos como a noção de identidade grupal, a sensação de bem-estar e a capacidade de manter as competências adquiridas em momentos pós-programa. Por fim, Lo et al. (2020) procederam à realização de entrevistas de *focus groups* com o intuito de averiguar as experiências, adequação e aceitação do seu programa por parte das reclusas envolvidas.

Tipo de intervenção

Considerando a decorrente tentativa de reconfiguração da função dos sistemas prisionais, todas as metodologias de intervenção abordadas nos oito artigos da presente revisão se configuram como propostas alternativas ao tratamento usual empregue na população reclusa. Isto é, têm por base a ideia de que este contexto, apesar de poder potenciar uma sensação de mal-estar, dados os aspetos circunstanciais a si associados, pode, de igual modo, funcionar como um meio de proteção, potenciador de um processo reabilitativo que antecipe o momento de reintegração social.

De facto, através de uma análise detalhada do seu conteúdo tornou-se possível verificar que, em última instância, todas as abordagens tinham como objetivo não apenas promover o bem-estar subjetivo e/ou psicológico, como também perceber o impacto que os seus efeitos poderiam surtir na vida global destes sujeitos. Algumas das quais, assumem um formato pouco convencional à ideia em redor do termo “intervenção”, surgindo antes como atividades ou programas, em grande parte associados à dimensão artística ou ao contacto com a natureza (n=3). Outras, pelo contrário, assumem uma vertente dita mais terapêutica, debruçando-se sob modelos como a Terapia Cognitivo-Comportamental, Intervenções baseadas na Psicologia Positiva, Princípios do Aconselhamento Correcional e *Mindfulness* (n=5).

Em relação às atividades artísticas, constatou-se que dois dos artigos selecionados optaram pela criação de programas musicais, especificamente, um grupo coral prisional (Cohen, 2009) e uma iniciativa beneficente chamada “*Finding Rhythms*”, que tinha como objetivo a criação de um álbum musical (Kyprianides & Easterbrook, 2020). O primeiro que assume que a participação coral, num ambiente tão específico como o é a prisão, pode surgir como um meio de desenvolvimento do carácter, da educação moral e de reabilitação, através da interação social e da reconexão pela *performance*, dos processos de grupo e da promoção de bem-estar. O segundo que assenta na perspetiva de que a identificação e a pertença a um grupo podem auxiliar a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos reclusos, através do estabelecimento de relações interpessoais positivas, da promoção de autoestima e bem-estar, bem como do aumento da sensação de controlo, autonomia e propósito.

Por sua vez, o programa *Greener on the Outside of Prisons* (Farrier et al., 2019) resultou da síntese de evidências que demonstram amplos benefícios do contacto com a natureza, surgindo como uma abordagem holística que visa a promoção de saúde, bem-estar e novas oportunidades de vida para os reclusos. Na verdade, tendo em consideração que as oportunidades de contacto com o exterior ao longo do cumprimento de pena, não são muito abundantes, este projeto destaca-se dos demais ao providenciar alternativas inovadoras de promoção de bem-estar psicológico, e mais ainda de atividade física e desenvolvimento de novas competências pessoais e profissionais.

No mesmo sentido, inovadoras mostram-se também as Intervenções baseadas na Psicologia Positiva, como o são as da Gratidão, que destacam este construto como um importante traço da personalidade humana, com implicações na experiência psicológica de um indivíduo, podendo afetar o seu funcionamento emocional, cognitivo e comportamental (Deng et al., 2018). Dentro das suas inúmeras possibilidades de uso, os estudos analisados optaram pelo método de contagem de bênçãos, que consiste numa prática autogerida em que os reclusos, durante um determinado período de tempo, listam acontecimentos ou vivências pelos quais são gratos, e da partilha de gratidão, que se baseia no reconhecimento de favores concedidos pelos/aos outros (Deng et al., 2018; Peng et al., 2021). Estes ao serem trabalhados num contexto relacional como a prisão, podem evocar um efeito de cascata, isto é, ser compartilhados através do contágio emocional, promovendo, assim, o aumento do bem-estar subjetivo, da experiência do afeto positivo, da diminuição do sofrimento psicológico, entre outros.

Os três Princípios do Aconselhamento Correcional, por sua vez, é outro exemplo das modalidades adotadas, e traduz-se numa intervenção psicoeducativa, que visa reeducar as pessoas em situação de supervisão, por meio do ensino e domínio das três verdades que operam nos indivíduos e afetam a totalidade dos seus comportamentos – mente, consciência e pensamentos (Kelley et al., 2019). Ao ser aplicada na população reclusa pode estar associada ao aumento da saúde mental, resiliência, bem-estar psicológico, e, por outro lado, à diminuição de comportamentos desviantes e do envolvimento criminal.

Por fim, dois dos artigos propuseram o recurso a terapias psicológicas em grupo assentes em modelos como a Terapia Cognitivo-Comportamental e Intervenções baseadas na Psicologia Positiva, bem como a aplicação de atividades de *Mindfulness* (Lo et al., 2020; Mak & Chan, 2017). As duas primeiras que têm sido apontadas como abordagens

efetivas no tratamento de problemas de ordem psicológica junto da população reclusa, já que consideram tanto as suas fraquezas, quanto as suas potencialidades e enfatizam o cultivo de sentimentos, pensamentos e comportamentos positivos. Existindo já, neste contexto, evidências de que o enfoque em aspetos positivos da saúde mental pode resultar no aumento substancial do bem-estar subjetivo e na redução do sofrimento psicológico, facilitando o processo de adaptação ao contexto prisional. E as atividades de *Mindfulness*, por sua vez, têm também revelado resultados promissores junto desta população, quer na diminuição dos níveis de *stress*, afeto negativo, consumo de estupefacientes, hostilidade, quer no aumento da capacidade de relaxamento, autoestima e otimismo.

Outcomes das intervenções

De forma global, todas as propostas de intervenção adotadas pelas publicações em revisão revelaram resultados positivos nas variáveis em análise. Sobretudo, porque num ambiente social atípico como a prisão, se destacaram como atividades estimulantes e inovadoras, capazes de, nos casos em que tal fora testado, superar o tratamento usual providenciado aos reclusos. Tendo ainda na sua totalidade demonstrado que, apesar de não ser o seu principal objetivo, podem assumir um papel crucial no seu processo reabilitador, contribuindo quer para o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais que facilitem uma futura reintegração, quer, no momento atual, para um meio prisional mais seguro.

Em maior detalhe, no que respeita as intervenções mais associadas às artes e ao contacto com a natureza (n=3) constatou-se que ao permitir uma reconfiguração do típico *status* de recluso, possibilitando-lhes, por exemplo, o contacto interpessoal externo e a participação em atividades que destaquem as suas competências e valor pessoal, se potencia a promoção do seu bem-estar subjetivo e/ou psicológico. Do mesmo modo, este tipo de programas pode contribuir para a rutura da ociosidade, para o desenvolvimento emocional e mudança de comportamentos, para a eventual melhoria das competências relacionais, bem como para a aprendizagem de novas aptidões laborais. Sendo, neste aspeto, de destacar o espólio de oportunidades que podem advir a longo prazo, já que algumas das tarefas aqui desenvolvidas podem implicar o contacto com empresas que

forneçam emprego pós-libertação (Farrier et al., 2019), ou porque podem ser adaptadas a outros contextos e, por isso, reaproveitadas (Kyprianides & Easterbrook, 2020).

Por sua vez, as Intervenções baseadas na Gratidão, ao focarem-se em dimensões positivas da saúde mental, parecem ter contribuído não só para o aumento significativo do bem-estar subjetivo ($p < 0.01$), como também para a diminuição dos níveis de agressividade ($p = 0.005$). Surgindo aqui como uma abordagem promissora, dado que níveis superiores de gratidão motivam os indivíduos a adotarem uma perspetiva de vida e de si próprios mais positiva, o que poderá associar-se à inibição de atributos negativos e cultivar a valorização das relações interpessoais, facilitando, por isso, o momento da reintegração social. Para além disto, Peng et al. (2021) descobriram que a satisfação das necessidades psicológicas básicas, que funcionam como a força motivadora dos comportamentos humanos, pode funcionar como um mediador importante nos efeitos observados. O que significa que, ao incluírem-se neste tipo de intervenções atividades que promovam, por exemplo, a autonomia, o desenvolvimento de competências e a integração em relações minimamente significativas, se podem esperar resultados favoráveis na sensação de bem-estar.

Em relação à aplicação dos três Princípios do Aconselhamento Correcional denotou-se um aumento do bem-estar psicológico e, pelo contrário, uma diminuição da depressão, ansiedade e raiva. No seguimento de um *follow-up*, realizado após cinco meses, foi possível verificar que estes resultados se mantiveram inalterados ou até melhoraram. O que se pode dever ao facto desta abordagem se basear na premissa de que os reclusos devem dominar um conjunto de ferramentas que auxiliem na gestão do sofrimento psicológico e na melhoria do seu comportamento. Noção que pode ser fundamental no processo de reabilitação, já que ao reeduca-los através de estratégias mais prossociais (e.g., resolução de conflitos, solução de problemas, gestão e controlo de raiva, entre outros), se contribui para a diminuição da sua propensão para o envolvimento criminal.

Já no que concerne a comparação entre a Terapia Cognitivo-Comportamental e as Intervenções baseadas na Psicologia Positiva, evidenciou-se que a sua aplicação em contexto de reclusão pode contribuir eficazmente para a redução do sofrimento psicológico e para o aumento do bem-estar psicológico (Lo et al., 2020; Mak & Chan, 2018). Em especial, quando combinados ambos os modelos, cujos efeitos revelados superaram o tratamento usual e abrangeram aspetos como a diminuição dos comportamentos agressivos, promoção de competências relacionais e o aumento do autoreconhecimento de

forças e competências. Tendo, no entanto, sido apontada a necessidade, no caso específico do treino de resiliência, de haver um momento de transição nas aprendizagens adquiridas, entre a vida na prisão e, mais tarde, na comunidade. Ademais, deve-se também destacar o facto destes artigos terem sido dos únicos com uma amostra constituída apenas por mulheres. O que funcionou como uma chamada de atenção para o crescimento da criminalidade feminina, que se vê acompanhada da escassez de métodos de intervenção genderizados capazes de corresponder às especificidades das suas necessidades.

Discussão

As repercussões, diretas ou indiretas, do crime na vida em sociedade podem gerar sentimentos negativos que se refletem num sistema prisional punitivo, austero, por vezes até desumano e sem esperança, onde a retribuição e a punição se sobrepõem à reabilitação (Reddon & Durante, 2019). Há até quem defenda a impossibilidade de debelar os reclusos, dada a sua inclinação antissocial. No entanto, mostra-se imperativo defender a importância de se minorar o impacto da experiência de reclusão, não apenas por questões humanas, mas porque desta podem advir danos que se estendem a momentos pós-libertação e que, assim, contrariam o real produto desejado, que é a reintegração social (Ginneken et al., 2019).

E embora se reconheça que os estabelecimentos prisionais e as respetivas condições variem entre países, vários são os fatores comuns que podem acometer os níveis de bem-estar da população reclusa, desde as suas vulnerabilidades individuais, às características ambientais e ao clima relacional envolvente (Kyprianides & Easterbrook, 2020). Surgindo a privação de liberdade enquanto uma experiência social complexa, onde o isolamento e a ociosidade se afiguram como os principais fatores de risco para o sofrimento psicológico destes indivíduos (Ginneken et al., 2019).

Nos últimos tempos, as prisões têm, por isso, procurado acrescentar à sua função corretiva, uma vertente mais reabilitadora, que se foque no desenvolvimento de indivíduos capazes de contribuir positivamente para a sociedade e menos propensos à reincidência criminal (Perrett et al., 2020). O que permite que o tempo de pena aqui despendido se consubstancie numa oportunidade de visibilidade e aprimoramento de potencialidades,

podendo até contribuir para a promoção de saúde e bem-estar destes sujeitos, não raras vezes, provenientes de classes mais desfavorecidas e excluídas (Baybutt & Chemlal, 2016).

A criação de programas e atividades voltados para a promoção de bem-estar, em ambientes correcionais, têm vindo então a tornar-se numa crescente preocupação a nível mundial (Turner et al., 2021). E, apesar de se denotar ainda a sua escassez, os efeitos positivos que podem provir da sua implementação são já alvo de interesse da literatura atual, onde se destacam, por exemplo, a contribuição para um ambiente relacional seguro e baseado no respeito mútuo, bem como, o maior envolvimento e demonstração de interesse por parte dos reclusos (Baybutt & Chemlal, 2016). Resultados esses que, na presente revisão sistemática, se viram confirmados e aos quais foram apontadas implicações positivas a longo prazo.

De facto, por meio de uma análise qualitativa detalhada tornou-se possível observar que, apesar da criação destes programas ou atividades ser uma realidade ainda muito pouco explorada, se apresentam como propostas inovadoras e diversificadas entre si. Isto é, desde abordagens de índole mais criativa, como, por exemplo, o grupo coral prisional (Cohen, 2009), ao contacto com a natureza, como o *GOOP* (Farrier et al., 2019), intervenções de gratidão, como a contagem de bênçãos (Deng et al., 2018), à promoção dos três Princípios do Aconselhamento Correcional (Kelley et al., 2019), ou até às ditas “mais terapêuticas”, pelo menos do ponto de vista tradicional, como o “*TechWerks Resilience Training Program*” (Lo et al., 2020).

E, de modo geral, tendo todas elas demonstrado efeitos positivos ao nível do bem-estar subjetivo e/ou psicológico dos reclusos, bem como assumido um potencial papel de relevo no processo reabilitador dos mesmos. Sobretudo, na medida em que potenciaram o desenvolvimento de um conjunto de competências pessoais e profissionais, capazes de se estenderem além prisão e, portanto, de serem fundamentais num momento pós-libertação. Abordando-se aqui um processo de reeducação que abrange questões desde o ensino de estratégias alternativas e pró-sociais (e.g., resolução de conflitos, gestão de problemas), à promoção de resiliência e controlo emocional, aquisição de novas competências relacionais e comunicacionais, ou até mesmo laborais, que possam ser introduzidas ou adaptadas na vida em sociedade.

Esta diversidade de atividades e competências adquiridas pode ainda contribuir para melhorar o clima do ambiente prisional, promovendo a criação de possíveis relações

interpessoais (i.e., recluso – recluso; recluso – *staff*), que facilitem a sobrevivência e a adaptação a este contexto específico (Kyprianides & Easterbrook, 2020). Ora, segundo dados de investigações anteriores, um clima prisional positivo está associado a um melhor desempenho comportamental, ao aumento da motivação e adesão a eventuais tratamentos, bem como à promoção de bem-estar (Ginneken et al., 2019).

Do mesmo modo, dever-se-á também destacar que a possibilidade de romper com o típico *status* de recluso, através da inclusão de programas (e.g., Cohen, 2009; Farrier et al., 2019) que permitiram ultrapassar a privação de liberdade, autonomia e a sensação de perda de valor, surtiram efeitos positivos ao nível do bem-estar subjetivo e/ou psicológico. Onde a oportunidade de contactar com o exterior, por exemplo, surgiu como uma forma de transformar este contexto num ambiente propício à promoção de saúde física e mental, e, assim, capaz de melhorar o temperamento e a capacidade dos reclusos de se reconectarem a si e à sociedade (Reddon & Durante, 2019).

Perante estes resultados, a descrença popular de que nada funciona nesta população, parece apenas contribuir para a sua marginalização contínua e para o consecutivo aumento da reincidência criminal, dados os tratamentos insuficientes e incapazes de responder às suas necessidades específicas (Reddon & Durante, 2019). O que revela a iminência de um maior investimento neste âmbito, sobretudo, perante o número elevado de reclusos ao redor do mundo, onde se destacam países como os EUA e a China. Potências essas que no presente estudo se revelaram pioneiras, a primeira enquanto criadora do estudo mais antigo (Cohen, 2009) e a segunda como a origem do maior número de artigos aqui incluídos (n=3; Deng et al., 2018; Mak & Chan, 2017; Peng et al., 2021).

No mesmo sentido, deve-se destacar o facto de que apesar da criminalidade feminina ter vindo a aumentar nos últimos anos, poucos são os estudos que se debruçam em intervenções genderizadas que considerem as distintas necessidades entre géneros (Mak & Chan, 2017). Aspeto evidenciado na presente revisão, da qual apenas duas publicações recorreram a uma amostra, exclusivamente, feminina (Mak & Chan, 2018; Lo et al., 2020) e outras duas a uma amostra mista (Farrier et al., 2019; Kyprianides & Easterbrook, 2020), contemplando a grande maioria (n=4) uma amostra masculina (Cohen, 2009; Deng et al., 2018; Kelley et al., 2019; Peng et al., 2021). O que ressalta uma notória disparidade assente em sistema legais inscientes das singularidades da reclusão feminina e que negligenciam as diferenças entre género (Mak & Chan, 2018).

Em suma, os efeitos das intervenções agrupadas neste documento demonstram a viabilidade da articulação entre os interesses de saúde pública e justiça penal, que visem a criação de programas singulares que possam funcionar como catalisadores de uma mudança sistémica, promotora do combate à exclusão e desigualdade sociais (Baybutt & Chemlal, 2016). No entanto, realçam também a necessidade de se realizarem mais investigações neste âmbito, dado não só o seu carácter recente, como, e remetendo para o que anteriormente fora dito, à inexistência de informação sobre programas adaptados às necessidades típicas de cada género.

Implicações para a prática

Dada a sub-representação de estudos que se debrucem sobre a análise do bem-estar nos reclusos, sendo mais frequente na literatura encontrarem-se artigos referentes a pessoas associadas a estes (e.g., familiares diretos como filhos *versus staff* prisional), a revisão de literatura apresentada surge como um documento inovador. Sobretudo, porque se foca na análise de eventuais programas promotores de bem-estar subjetivo e/ou psicológico, bem como nos seus respetivos efeitos, cujo desenvolvimento tem vindo a ser uma preocupação crescente a nível mundial, mas de natureza recente.

Ademais, ao abordar dimensões positivas do funcionamento humano e ao sublinhar que a sua promoção pode ser crucial no processo reabilitador da população reclusa, ressalta a necessidade de se adotar uma abordagem promocional e reabilitadora, em detrimento de uma remediativa e punitiva. Ou seja, embora reconheça que a prática criminal deva ser punida, dadas as suas repercussões na sociedade, alerta para o facto da reeducação destes sujeitos ser crucial, para o desenvolvimento de seres socialmente mais implicados e menos propensos para a reincidência criminal. Defendendo, assim, a demanda de reconfiguração do sistema prisional enquanto um espaço alternativo e protetor, que possibilite a aquisição e visibilidade de competências facilitadoras da reintegração social. O que significa que este ao invés de excluir aqueles que por si só são já provenientes de classes desfavorecidas, deve procurar facilitar a sua reentrada, que pode surgir como um momento potenciador de alguma tensão e preocupação, dado o tempo de privação de liberdade passado.

Desta forma, a presente revisão sistemática de literatura assume-se como um passo preliminar no avanço do estudo nesta temática, tendo a sua síntese revelado a necessidade de se realizarem mais estudos junto desta população específica. Em especial, quando alinhar os esforços politicossociais e jurídicos parece ser o mais premente para a garantia de uma verdadeira justiça, que assente num sentimento de segurança pública pós-libertação dos reclusos, por meio da garantia, em tempo de cumprimento de pena, da sua dignidade, promoção de bem-estar e de comportamentos prossociais.

Referências bibliográficas

- Aznar-Farias, M. & Oliveira-Monteiro, N. R. (2006). Reflexões sobre pró-socialidade, resiliência e psicologia positiva. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2(2), 39-46.
<https://doi.org/10.5935/1808-5687.20060015>
- Barcinski, M. & Cúnico, S. D. (2014). Os efeitos (in)visibilizadores do cárcere: As contradições do sistema prisional. *Psicologia*, 28(2), 63-70. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v28i2.696>
- Baybutt, M. & Chemlal, K. (2016). Health-promotion prisons: Theory to practice. *Global Health Promotion*, 23(1), 66-74. <https://doi.org/10.1177/1757975915614182>
- Camilo, C. & Garrido, M. V. (2019). A revisão sistemática de literatura em Psicologia: Desafios e orientações. *Análise Psicológica*, 4(37), 535-552. <https://doi.org/10.14417/ap.1546>
- *Cohen, M. L. (2009). Choral singing and prison inmates: Influences of performing in a prison choir. *The Journal of Correctional Education*, 60(1), 52-65.
- *Deng, Y, Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S. & Liu, X. (2018). Counting blessings and sharing gratitude in a chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 303-311.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1460687>
- Diener, E., Oishi, S. & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J. & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Fabio, A. D. & Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudaimonic well-being: The role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Frontiers in Psychology*, 6(1367), 1-7.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01367>
- *Farrier, A., Baybutt, M. & Dooris, M. (2019). Mental health and wellbeing benefits from a prisons horticultural programme. *International Journal of Prisoner Health*, 15(1), 91-104.
<https://doi.org/10.1108/IJPH-11-2017-0055>

- Galinha, I. & Ribeiro, J. L. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- Ginneken, E. F. J. C., Palmen, H., Bosma, A. Q. & Sentse, M. (2019). Bearing the weight of imprisonment: The relationship between prison climate and well-being. *Criminal Justice and Behaviour*, 46(10), 1385-1404. <https://doi.org/10.1177/0093854819867373>
- Gonçalves, L. C. & Gonçalves, R. A. (2012). Agressividade, estilo de vida criminal e adaptação à prisão. *Psicologia USP*, 23(3), 559-584. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642012005000013>
- Herrman, H. (2001). The need for mental health promotion. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 709-715. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2001.00947.x>
- Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W. & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 10(1), 18-29. <https://doi.org/10.1177/1754073917697824>
- Howell, K. H., Coffrey, J. K., Fosco, G. M., Kracke, K., Nelson, S. K., Rothman, E. F. & Grych, J. H. (2016). Seven Reasons to invest in well-being. *Psychology of Violence*, 6(1), 8-14. <https://doi.org/10.1037/vio0000019>
- Ishiy, K. T. (2021). Estatísticas Prisionais Portuguesas 2020 https://www.fd.uc.pt/idpee/pdfs/bd_2019.pdf
- Jólluskin, G., Castro-Rodrigues, A., Silva, I. & Fernandes, V. (2014). Saúde e reclusão: De uma breve contextualização do fenómeno ao papel dos profissionais de saúde. *Revista de Sociologia Configurações*, 13, 89-102. <https://doi.org/10.4000/configuracoes.2430>
- *Kelley, T. M., Hollows, J. & Savard, D. M. (2019). Teaching health versus treating illness: The efficacy of intensive three principles correctional counseling for improving the mental health/resilience of people in an English prison. *Journal of Offender Rehabilitation*, 58(8), 661-677. <https://doi.org/10.1080/10509674.2019.1648352>
- *Kyprianides, A. & Easterbrook, M. J. (2020). “Finding rhythms made me find my rhythm in prison”: The role of a music program in promoting social engagement and psychological well-being among inmates. *The Prison Journal*, 100(4), 531-554. <https://doi.org/10.1177/0032885520939316>

- *Lo, L., Iasiello, M., Carey, M. & Agteren, J. (2020). Improving the wellbeing of female prisoners via psychological skills training: A feasibility study. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 64(15), 1-16.
<https://doi.org/10.1177/0306624X20928029>
- Maccagnan, A., Wren-Lewis, S., Brown, H. & Taylor, T. (2019). Well-being and society: Towards quantification of the co-benefits of wellbeing. *Social Indicators Research*, 141(3), 217-243. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1826-7>
- Machado, W. L. & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: Definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29(4), 587-595.
<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>
- Maia, M. F. M., Raposo, J. J. B. V., Formiga, N. S., Tolentino, T. M. & Melo, G. F. (2016). Verificação empírica da consistência fatorial do inventário de bem-estar subjetivo munsh em jovens brasileiros. *Psicologia em Pesquisa*, 10(2), 76-84.
<https://doi.org/10.24879/201600100020062>
- *Mak, V. W. M. & Chan, C. K. Y. (2018). Effects of cognitive-behavioural therapy (CBT) and positive psychological intervention (PPI) on female offenders with psychological distress in Hong Kong. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 28(2), 158-173.
<https://doi.org/10.1002/cbm.2047>
- Medvedev, O. N. & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *Peer J*, 6, e4903, 1-16. <https://doi.org/10.7717/peerj.4903>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A. & the PRISMA-P Group (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1), article 1.
<https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
- Molina-Azorin, J. F. (2016). Mixed methods research: An opportunity to improve our studies and our research skills. *European Journal of Management and Business Economics*, 25 (2), 37-38. <https://doi.org/10.1016/j.redeen.2016.05.001>
- Nascimento, L. G. & Bandeira, M. M. B. (2018). Saúde penitenciária, promoção de saúde e redução de danos do encarceramento: Desafios para a Prática do Psicólogo no Sistema

Prisional. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 38(2), 102-116. <https://doi.org/10.1590/1982-3703000212064>

Nisa, A., Castro, D., Passos, T. & Carvalho, H. M. (2018). A educação de pares em contexto prisional: Representações de reclusos acerca do seu potencial de capacitação e empoderamento. *Revista de Sociologia Configurações*, 21, 10-27. <https://doi.org/10.4000/configuracoes.5028>

Novo, R. F. (2005). Bem-estar e Psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20(2), 183-203.

*Peng, J., Xiao, Y., Zhang, J., Sun, H., Huang, Q. & Shao, Y. (2021). Benefits of counting blessings in basic psychological needs satisfaction and subjective well-being of prisoners. *Psychology, Crime and Law*, 28(2), 198-213. <https://doi.org/10.1080/1068316X.2021.1905814>

Perrett, S. E., Gray, B. J., L. G., D. E., Brooks, N. J. (2020). Exploring health and wellbeing in prison: A peer research approach. *International Journal of Prisoner Health*, 16(1), 78-92. <https://doi.org/10.1108/IJPH-03-2019-0019>

Pinto, S., Fumincelli, L., Mazzo, A., Caldeira, S. & Martins, J. C. (2017). Comfort, well-being and quality of life: Discussion of the differences and similarities among the concepts. *Porto Biomedical Journal*, 2(1), 6-12. <https://doi.org/10.1016/j.pbj.2016.11.003>

Ramos, L. A., Paixão, M. P. & Simões, M. F. (2011). Os mecanismos sociocognitivos e o bem-estar psicológico: Proposta de um Modelo Integrativo. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 42(2), 133-147. https://doi.org/10.14195/1647-8614_45-2_6

Ranuzi, C., Santos, T. G., Araújo, A. C. M. C. & Rodrigues, L. R. (2020). Suicidal thinking, depression, and religiosity in a freedom-deprived population. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28(e3368), 1-10. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3713.3368>

Reddon, J. R. & Durante, S. B. (2019). Prisoner exposure to nature: Benefits for wellbeing and citizenship. *Medical Hypotheses*, 123, 13-18. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2018.12.003>

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S. & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(192), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Sadir, M. A., Bignotto, M. M. & Lipp, M. E. N. (2010). Stress e qualidade de vida: Influência de algumas variáveis pessoais. *Paidéia*, 20(45), 73-81. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>
- Santana, V. S. & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>
- Schultz, A. L. V., Dias, M. T. G. & Dotta, R. M. (2020). Mulheres privadas de liberdade no sistema prisional: Interface entre saúde mental, serviços sociais e vulnerabilidade. *Textos & Contextos*, 19(2), 1-15. <http://dx.doi.org/10.15448/1677-9509.2020.2.36887>
- Silva, A. (2014). Envelhecer na prisão: Vivências prisionais de reclusas idosas. *Interconexões – Revista de Ciências Sociais*, 2(1), 65-76. <https://doi.org/10.34632/interconexoes.2014.8576>
- Sfeatcu, R., Cernusca-Mitariu, M., Ionescu, C., Roman, M., Cernusca-Mitariu, S., Coldea, L., Bota, G. & Burcea, C. C. (2014). The concept of well-being in relation to health and quality of life. *European Journal of Science and Theology*, 10(4), 123-128.
- Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Turner, M., King, N., Mojtahedi, D., Burr, V., Gall, V., Gibbs, G., Hudspith, L., Leadley, C. & Walker, T. (2021). Wellbeing programmes in prisons in England and Wales: A mixed methods study. *International Journal of Prisoner Health*, ahead-of-print. <https://doi.org/10.1108/IJPH-03-2021-0021>
- Tweed, E. J., Gounari, X. & Graham, L. (2020). Mental wellbeing among people in prison in Scotland; An analysis of repeat cross-sectional surveys. *Journal of Public Health*, 43(2), e188, 1-8. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz106>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P. & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an acceptance and commitment therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>

- Wiklund, J., Nikolaev, B., Shir, N., Foo, M. & Bradley, S. (2019). Entrepreneurship and well-being: Past, presente, and future. *Journal of Business Venturing*, 34(4), 579-588.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.01.002>
- Woodall, J. & Freeman, C. (2020). Promoting health and well-being in prisons: An analysis of one year's prison inspection reports. *Critical Public Health*, 30(5), 555-566.
<https://doi.org/10.1080/09581596.2019.1612516>
- Wooldredge, J. D. (1999). Inmate experiences and psychological well-being. *Criminal Justice and Behavior*, 26(2), 235-250. <https://doi.org/10.1177/0093854899026002005>
- Woyciekoski, C., Stenert, F. & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico*, 43(3), 280-288.

Anexos

Quadro 1 – Breve descrição individual das publicações incluídas nesta revisão sistemática

	Publicação	Intervenção	Objetivo(s)	Participantes	Tipo de estudo	Metodologia	Resultados	Conclusões
1	Cohen, 2009 (EUA)	Programa musical – criação de um grupo coral prisional.	Comparar as medidas de bem-estar compósito (subjetivo e psicológico) entre reclusos que não pertencem a um grupo coral prisional e aqueles que aderiram: a) a um constituído apenas por prisioneiros – estudo 1; e b) a um coro conjunto, que envolve reclusos e voluntários da comunidade – estudo 2.	<u>Estudo 1</u> : 20 reclusos, com idades entre os 22-60 anos, que foram divididos em dois grupos: a) grupo de intervenção, constituído por 10 homens oriundos da ala de desintoxicação; b) grupo de controlo, constituído por 10 homens da população prisional geral. <u>Estudo 2</u> : 58 homens, com idades entre os 19-78 anos, que foram divididos em quatro grupos: a) e b) do estudo anterior; c) grupo de	Misto.	Administração de testes psicométricos, em momentos pré e pós-avaliação, com o intuito de mensurar eventuais diferenças registadas ao nível do bem-estar compósito (Friedman Well-Being Scale – FWBS; Friedman, 1994). Realização de uma análise de conteúdo das respostas dadas pelos reclusos, ao longo das nove semanas de aplicação do programa, à pergunta “Como se sente hoje?”. Discussão dos resultados qualitativos de acordo com as 4 dimensões de bem-estar defendidas por Ryff e Singer’s (1996) – autoaceitação, relações interpessoais positivas,	<u>Estudo 1</u> : não se verificaram diferenças, ao nível do bem-estar compósito, entre os grupos de intervenção e controlo. No entanto, quando comparados os pré e pós-testes, denotaram-se efeitos estatisticamente significativos ao nível das subescalas de jovialidade ($p=0.006$) e estabilidade emocional ($p=0.027$). Relativamente à análise das respostas escritas, destacou-se o aumento do funcionamento autónomo, da autoaceitação e	Apesar do bem-estar ser um construto complexo e de difícil medição, tanto os resultados quantitativos, como qualitativos deste estudo revelaram que a participação num grupo coral prisional pode funcionar como uma atividade estimulante e capaz de promover o bem-estar compósito dos reclusos. A análise das respostas dos participantes, por exemplo, destacou este programa como uma experiência positiva, sobretudo, dados os elementos sociais atípicos, quando comparados com o dia-a-dia na prisão – possibilidade de convivência e partilha de momentos (e.g., refeição), bem como estabelecimento de relação positivas com elementos da comunidade, valorização interpessoal, rutura da ociosidade, entre outros.

				intervenção constituído por 13 reclusos da população prisional geral; e d) 25 homens voluntários da comunidade.		crescimento pessoal e autonomia.	da capacidade de estabelecimento de relações positivas. <u>Estudo 2:</u> não se verificaram diferenças, ao nível do bem-estar compósito, entre os grupos de intervenção e controlo. Contudo, quando comparados os pré e pós-testes, denotaram-se efeitos estatisticamente significativos ao nível das subescalas da sociabilidade ($p=0.003$), jovialidade ($p=0.001$), estabilidade emocional ($p<0.001$) e felicidade ($p=0.016$).	Verifica-se, contudo, a necessidade de realização de mais estudos neste âmbito, de forma a atestar o potencial reabilitador que programas desta natureza podem assumir.
2	Deng et al., 2018 (China)	Intervenção grupal de gratidão através do método da contagem de	Avaliar o potencial efeito que a contagem	96 homens considerados reclusos violentos, com	Quantitativo.	Administração de testes psicométricos, em momentos pré e pós-intervenção, com	Efeitos estatisticamente significativos na gratidão	Quando comparados com o grupo de controlo, ambos os métodos de intervenção parecem ter

		bênçãos e partilha de gratidão.	diária de bênçãos poderá ter no bem-estar subjetivo e na agressividade dos reclusos. Determinar se a partilha de gratidão em grupo poderá surtir efeitos tão positivos quanto os expectáveis no método anterior.	idades entre os 21-53 anos, que foram divididos em três grupos: (a) partilha de gratidão; (b) contagem de bênçãos; (c) grupo de controlo.		o intuito de mensurar eventuais diferenças registadas ao nível da gratidão (Gratitude, Resentment and Appreciation Test – GRAT; Watkins et al., 2003), da agressividade (Aggression Questionnaire – AQ; Buss & Perry, 1992) e do bem-estar subjetivo (Satisfaction with Life Scale – SWLS; Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993; Scale of Positive and Negative Experience – SPANE; Diener & Biswas-Diener, 2008).	($p=0.001$), agressividade ($p=0.035$) e bem-estar subjetivo ($p=0.005$), não se tendo verificado diferenças entre os dois métodos de intervenção – contagem de bênçãos e partilha de gratidão.	contribuído para níveis superiores de gratidão e bem-estar subjetivo, bem como, para a diminuição da agressividade dos reclusos. Tendo-se ainda verificado que mudanças nos níveis de gratidão podem funcionar como mediadores importantes nos efeitos que ambos os métodos interventivos podem surtir no bem-estar subjetivo. O que, por sua vez, revela que a aplicação destes pode ser crucial no processo reabilitador dos reclusos, sendo necessário realizarem-se mais estudos neste sentido.
3	Mak & Chan, 2018 (China)	Intervenções psicológicas – Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) ou Intervenção de Psicologia Positiva (IPP).	Avaliar os eventuais efeitos que ambas as intervenções poderão surtir ao nível do sofrimento psicológico e bem-estar psicológico da	75 reclusas, com uma média de idades de 35.27 anos, que foram divididas em três grupos: (a) grupo TCC; (b) grupo IPP; (c)	Quantitativo.	Administração de testes psicométricos, em momentos pré e pós-intervenção, com o intuito de mensurar eventuais diferenças registadas ao nível do sofrimento psicológico (Depression Anxiety Stress Scale-21 – DASS-21; Lovibond	Evidenciaram-se diferenças estatisticamente significativas ($p<0.05$) nos dois grupos de intervenção, ao nível de todas as variáveis em análise. Não se denotaram	A relevância deste estudo prende-se com o carácter inovador da abordagem interventiva selecionada, revelando-se como uma tentativa pioneira em testar os efeitos que a TCC e IPP poderão surtir num grupo de mulheres reclusas. Os resultados obtidos demonstraram que o uso de intervenções

	população reclusa. Determinar se a aplicação destas duas modalidades interventivas será mais eficaz do que o Tratamento Usual (TU). Explorar se os resultados obtidos diferem consoante o tipo de intervenção administrado. Determinar se a combinação dos dois métodos será mais eficaz do que quando aplicados isoladamente.	grupo de controlo.	& Lovibond, 1995), dos pensamentos automáticos (Automatic Thoughts Questionnaire-Revised – ATQ-R; Kendall et al., 1989), da ansiedade (Anxious Self-Statements Questionnaire – ASSQ; Kendall & Hollon, 1989), das mudanças experienciadas após adversidade (Changes in Outlook Questionnaire-Simplified Chinese version – CiOQ-SCS; Joseph et al., 2006), da satisfação com a vida (Satisfaction With Life Scale – SWLS; Diener et al., 1985), da gratidão (Gratitude Scale – GS; McCullough et al., 2002), da esperança (Hope Scale – HS; Snyder et al., 1991), e das competências (Brief Strength Scale – BSS-12; Ho et al., 2015).	diferenças significativas entre os dois modelos interventivos. A combinação de TCC e IPP superou TU ($p < 0.05$) e demonstrou também, quando comparado com a sua aplicação isolada, resultados mais significativos, ao nível da redução de pensamentos depressivos, do aumento da satisfação com a vida, da autoperceção de forças e da adoção de um estilo de pensamento esperançoso.	psicológicas parece contribuir eficazmente tanto para a redução do sofrimento psicológico, quanto para o aumento do bem-estar psicológico, sobretudo, quando combinados ambos os modelos.
--	---	---------------------------	--	---	--

						Após receberam um total de oito sessões, os grupos (a) e (b) trocaram de método interventivo, tendo-se, no entanto, mantido (c) nas mesmas condições.		
4	Farrier et al., 2019 (Inglaterra)	<i>“Greener on the Outside of Prisons” (GOOP)</i> – programa prisional de horticultura terapêutica e trabalhos de conservação.	Determinar o potencial impacto que a aplicação do GOOP poderá ter na saúde e bem-estar psicológico dos reclusos, bem como explorar os efeitos que poderá surtir na sua vida de um ponto de vista mais amplo (i.e., promoção de conhecimento, aquisição de competências, empregabilidade).	897 reclusos do sexo feminino e masculino, com idades entre 18-65 anos.	Misto.	Recurso a instrumentos qualitativos e quantitativos, desde a realização de entrevistas de história de vida (Biographic-Narrative Interpretive Method – BNIM; Wengraf, 2001), à administração de testes psicométricos, em momentos pré e pós-intervenção, com o intuito de mensurar eventuais diferenças registadas ao nível da autoperceção do bem-estar físico (Green Gym Questionnaires) e psicológico (Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale – WEMWBS; Stewart-Brown et al., 2007).	A escala de progressão construída para comparar os resultados dos pré e pós-testes evidenciou uma melhoria tanto ao nível do bem-estar físico, quanto psicológico, rondando uma percentagem de 90%. Relativamente às entrevistas obtiveram-se dez grandes resultados: (1) aumento da confiança ao nível da gestão da vida quotidiana; (2) aumento das oportunidades de interação	A relevância deste estudo prende-se com a escassez de pesquisas que se debrucem no impacto que programas como o GOOP poderão ter no bem-estar psicológico dos reclusos, não apenas no momento de reclusão, como também após a sua libertação e consequente reintegração na sociedade. Os seus resultados revelaram que a possibilidade de contactar com a natureza, dadas as condições típicas de um contexto prisional, potenciou o aumento do sentimento de confiança, promoveu o desenvolvimento de competências pessoais, relacionais, facilitando estas o contacto entre reclusos e com o <i>staff</i> , mas também laborais, podendo estas últimas aumentar a capacidade de

							social; (3) promoção de novas competências e aquisição de conhecimentos; (4) desenvolvimento emocional e mudança de comportamentos; (5) contacto com a natureza; (6) melhoria das competências interpessoais; (7) reconfiguração do tradicional <i>status</i> de recluso; (8) reconexão com a comunidade; (9) promoção de competências laborais; (10) promoção de bem-estar pessoal e interpessoal.	empregabilidade no momento pós-reclusão.
5	Kelley et al., 2019 (Inglaterra)	Tratamento intensivo baseado nos três princípios do aconselhamento correcional	Avaliar a eficácia deste tratamento na promoção de saúde mental (i.e.,	302 reclusos, com idades entre 18-65 anos, que foram divididos em	Quantitativo.	Administração de testes psicométricos, em momentos pré e pós-intervenção, com o intuito de mensurar eventuais diferenças	Efeitos estatisticamente significativos ao nível do conhecimento e compreensão	Quando comparados com o grupo de controlo, os resultados obtidos nos pré e pós-testes evidenciaram alterações significativas nas seis variáveis em

	(mente, consciência e pensamentos – as três verdades fundamentais que operam nos indivíduos, afetando a totalidade dos seus comportamentos).	depressão, ansiedade, raiva) e bem-estar psicológico dos reclusos.	dois grupos: (a) grupo experimental; (b) grupo de controlo.	registadas ao nível da conhecimento e compreensão dos 3 princípios do aconselhamento correcional – 3PAC (Three Principles Inventory – 3PI; Kelley et al., 2015), do bem-estar psicológico (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale-Short Form – WEMWBS-SF; Tennant et al., 2007), do propósito de vida (Purpose in Life Test – PILT; Crumbaugh & Maholick, 1964), da depressão (PROMIS Depression Short Form – PR-Dep; PROMIS Health Organization, 2013), da ansiedade (PROMIS Anxiety Short Form – PR-Ang; PROMIS Health Organization, 2013), e da raiva (PROMIS Anger Short Form – PR-Ang; PROMIS Health Organization, 2013).	dos 3PAC ($p \leq 0.01$), do bem-estar psicológico ($p \leq 0.01$), do propósito de vida ($p \leq 0.01$), da depressão ($p \leq 0.01$), da ansiedade ($p \leq 0.01$) e da raiva ($p \leq 0.01$). Os resultados obtidos mantiveram-se inalterados ou até melhoraram quando realizado um <i>follow-up</i> após cinco meses.	análise, nomeadamente, o aumento dos 3PAC, do bem-estar psicológico e do propósito de vida, e, pelo contrário, a diminuição da depressão, ansiedade e raiva. Para além disto, e tendo em conta os resultados obtidos no <i>follow-up</i> , este método de intervenção parece revelar-se vantajoso no processo de reabilitação dos reclusos, contribuindo para a promoção da sua saúde mental, resiliência e bem-estar, e para a diminuição da propensão do seu envolvimento em comportamentos desviantes.
--	--	--	---	---	---	---

6	Kyprianides & Easterbrook, 2020 (Inglaterra)	<i>"Finding Rhythms"</i> (FR) – programa musical beneficente.	Determinar os efeitos que o programa poderá ter ao nível da identificação de grupo, da satisfação das necessidades psicológicas e do bem-estar psicológico dos reclusos. Compreender o papel que as identidades sociais emergentes e os processos de grupo poderão exercer durante a aplicação do FR.	104 reclusos do sexo feminino e masculino, maiores de 18 anos.	Misto.	Administração de testes psicométricos, em momentos pré e pós-intervenção, com o intuito de mensurar eventuais diferenças registadas ao nível da identificação de grupo (Four Item measure of Social Identification – FIS; (Doosje et al., 1995) adaptada por Kyprianides & Easterbrook, 2020), de 7 necessidades psicológicas, nomeadamente, suporte social (adaptado de itens usados em Haslam et al., 2012), autoestima (Single-Item Self-Esteem Scale – SISE; Robins et al., 2001), competência, relações de pertença e autonomia (Basic Psychological Needs Scale – BPNS; (Deci & Ryan, 2000) adaptada por Kyprianides & Easterbrook, 2020), controlo (adaptado de itens usados em	Quando comparados os resultados dos pré e pós-testes, evidenciaram-se efeitos estatisticamente significativos nas três medidas em análise – identificação de grupo ($p < 0.001$), satisfação das necessidades psicológicas ($p < 0.001$) e bem-estar ($p < 0.001$). Para além disto, observou-se que a identificação de grupo funciona como variável preditora e a satisfação das necessidades psicológicas como variável mediadora, sendo que a adoção deste programa promove o bem-estar dos	A aplicação do FR parece estar associada ao aumento do bem-estar psicológico e do compromisso e desenvolvimento pessoal dos reclusos. Sugerindo os resultados que a participação em atividades de grupo e o desenvolvimento de uma identidade compartilhada potenciam a satisfação das necessidades psicológicas, que, por sua vez, promovem o bem-estar. Para além disto, a adesão deste tipo de programas no contexto prisional pode ainda contribuir para a dissolução de eventuais rivalidades entre reclusos e com o <i>staff</i> , através do desenvolvimento de competências relacionais, podendo também potenciar um senso de propósito na vida através do desenvolvimento de competências pessoais e profissionais.
---	--	---	---	--	--------	--	--	--

						Greenway et al., 2016) e significado de vida (adaptado de itens usados em Baumeister et al., 2013), e, por fim, do bem-estar, através da medida do sofrimento psicológico (Screening Tool for Psychological Distress – STOP-D; (Young et al., 2007) adaptada por Kyprianides & Easterbrook, 2020) e das experiências positivas (Scale of Positive and Negative Experience – SPANE; (Diener et al., 2010) adaptada por Kyprianides & Easterbrook, 2020). Após a conclusão do FR, foram realizadas quinze entrevistas semiestruturadas e duas discussões de grupo, com o objetivo de aceder às experiências dos reclusos.	reclusos, através da satisfação das necessidades psicológicas, sugerindo aqui um efeito significativo indireto. Através das entrevistas foi possível ainda verificar uma resposta positiva ao programa por parte dos participantes, tanto no que respeita as aprendizagens adquiridas, como em relação às componentes mais práticas do mesmo.	
7	Lo et al., 2020 (Austrália)	<i>“TechWerks Resilience Training</i>	Determinar os efeitos a curto prazo que a	24 reclusas, com uma média de	Misto.	Administração de testes psicométricos, em momentos pré e	Evidenciou-se uma melhoria significativa ao	De modo geral, evidenciou-se um aumento do bem-estar subjetivo e o

		<i>Program” – terapia grupal de treino de resiliência, que permite o desenvolvimento de competências psicológicas por meio da aplicação de um programa multicomponente, baseado na Psicologia Positiva, terapia Cognitivo-Comportamental e atividades de Mindfulness.</i>	aplicação deste treino poderá surtir ao nível do sofrimento psicológico e do bem-estar subjetivo das reclusas. Explorar a adequação e a aceitabilidade do programa por parte desta população em específico.	idades de 37.68 anos, que foram divididas em 3 grupos: (a) ofensoras a aguardar liberdade; (b) ofensoras com uma sentença mínima de 25 anos; (c) ofensoras aborígenes.		pós-intervenção, para avaliar o sofrimento psicológico (<i>Kessler Psychological Distress Scale – K10</i>; Kessler et al., 2002) e o bem-estar subjetivo (PERMA Profiler (J. Butler & Ken, 2016), adaptado por Lo et al., 2020). Realização de <i>focus groups</i> com o intuito de averiguar as experiências, adequação e aceitação deste programa por parte das reclusas.	nível dos dois construtos em análise, quer através do aumento médio do bem-estar subjetivo, com um tamanho de efeito elevado ($g = 0.75$), quer através da redução média do sofrimento psicológico, com um efeito moderado ($g = 0.56$). No que respeita os <i>focus groups</i>, surgiram, essencialmente, três temas narrativos: (1) entrega; (2) narrativa única do programa; e (3) resultados obtidos.	decréscimo do sofrimento psicológico, denotando-se algumas diferenças nos resultados, desde um tamanho de efeito elevado a moderado, consoante os grupos estabelecidos. No entanto, estes deverão ser contextualizados a esta amostra específica, que se revela como sendo diminuta. Ainda assim, e a partir também da informação recolhida pelos <i>focus groups</i>, este tipo de intervenção parece ter surtido efeitos positivos. Tendo suscitado interesse nas suas participantes, que se mostraram capazes de destacar benefícios desta experiência, bem como mencionar a possibilidade de usar as competências adquiridas na sua reintegração na comunidade.
8	Peng et al., 2021 (China)	Intervenção de gratidão através do método da contagem de bênçãos.	Explorar se a contagem de bênçãos pode, efetivamente, promover o bem-estar subjetivo e a gratidão na	124 reclusos, com idades entre os 21-38 anos, que foram divididos em duas condições de	Quantitativo.	Administração de testes psicométricos, em momentos pré e pós-intervenção, com o intuito de mensurar eventuais diferenças registadas ao nível da gratidão (Gratitude	Efeitos estatisticamente significativos na gratidão ($p < 0.01$), na satisfação das necessidades psicológicas	À semelhança dos resultados que têm sido obtidos na população geral, este estudo demonstrou que a aplicação do método de contagem de bênçãos junto dos reclusos, contribuiu

	população reclusa. Testar se a satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relações de pertença) pode funcionar como mediador dos efeitos sentidos no bem-estar subjetivo dos reclusos.	intervenção: (a) contagem de bênçãos; (b) grupo de controlo.	Questionnaire – GQ-6; McCullough et al., 2002), das necessidades psicológicas básicas (Basic Need Satisfaction in General Scale – BNSGS; Johnston & Finney, 2010) e do bem-estar subjetivo (Satisfaction with Life Scale – SWLS; Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993; Scale of Positive and Negative Experience – SPANE; Diener & Biswas-Diener, 2008; Subjective Well-Being Inventory – SUBI (Nagpal & Sell, 1985; Sell & Nagpal, 1992) adaptado por Zhang et al., 2014).	básicas ($p < 0.01$), sendo aqui o efeito mais evidente ao nível da necessidade de relações de pertença ($p < 0.01$), e, por fim, no bem-estar subjetivo, tendo-se, neste último, verificado um aumento da satisfação com a vida ($p < 0.01$) e do afeto positivo ($p = 0.03$).	significativamente para o aumento da gratidão, quando comparado com o grupo de controlo. O que pode ser vantajoso no seu processo reabilitador já que níveis superiores desta variável motivam os indivíduos a adotarem uma perspetiva positiva da vida e de si próprios, estimulam a experiência de emoções positivas e melhoram as competências interpessoais. Do mesmo modo, verificou-se um aumento parcial da satisfação das necessidades psicológicas básicas, que funcionam como a força motivadora dos comportamentos humanos, e um ligeiro aumento da satisfação com a vida, melhorando, por isso, o bem-estar subjetivo.
--	---	---	---	---	---