



gpps.lab@gmail.com

Percepções sobre o Programa Mais Recursos: Avaliação Qualitativa

Autor: Alexandre Gauciniski Loss
Orientador: Prof. Eduardo Augusto Remor
Universidade Federal do Rio Grande do Sul



INTRODUÇÃO

O Programa Mais Recursos (Remor & Amorós, 2013) é uma **intervenção psicoeducativa manualizada** que busca promover saúde e bem-estar psicológico em população adulta. Durante o programa, são trabalhados os **recursos psicológicos**: características da personalidade auxiliares no enfrentamento de adversidades. Trata-se de uma **intervenção em grupo**, de periodicidade semanal, com conteúdos distribuídos em **dez sessões** que tem duração de, aproximadamente, 1h30min. Os recursos psicológicos trabalhados durante o programa são: comunicação assertiva, enfrentamento positivo e otimismo, autorregulação emocional, empatia, gratidão e perdão.

OBJETIVOS

Foram estabelecidos três objetivos para o estudo.

- (1) Avaliar as percepções dos participantes sobre a intervenção recebida e sua possível influência na vida.
- (2) Entender os processos de mudanças percebidos como relacionados à intervenção, na perspectiva dos participantes.
- (3) Avaliar se o aprendizado e mudanças percebidos como relacionados à intervenção se mantêm a médio e longo prazo.

MÉTODO

Procedimento

Participantes da intervenção (n=22), independentemente de terem concluído ou abandonado o programa, foram contatados por e-mail, sendo convidados a participar de uma entrevista (CAAE 8031692017.9.0000.5334). Foram realizados dois convites consecutivos para a entrevista, em um período de dois meses.

Participantes

Membros da comunidade acadêmica da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com idades entre 18 e 65 anos. Aceitaram participar das entrevistas 13 participantes, de dois grupos diferentes da intervenção, dos quais 10 concluíram o programa e 3 abandonaram.

Instrumentos

Roteiro de entrevista semiestruturado. Na primeira parte da entrevista, os participantes foram questionados sobre o que lembravam e aprenderam na intervenção, se perceberam alguma mudança na vida e se foi possível colocar em prática os conteúdos trabalhados. A segunda parte da entrevista questionou sobre as dificuldades, sugestões de mudanças na intervenção e motivo da desistência de participantes. Participantes desistentes responderam a um roteiro somente com a segunda parte da entrevista.

Análise de dados

A análise dos dados foi abordada por uma metodologia qualitativa (Yin, 2016), de análise temática, com auxílio do software NVivo.

RESULTADOS

As **percepções positivas** sobre a intervenção foram organizadas em oito temas.

Tema	Descrição
Apoio social	A intervenção gerou apoio social conforme relatos de quase todos os participantes entrevistados que finalizaram o programa.
Autonomia	Participantes indicaram que o programa auxiliou na reflexão sobre as situações e as próprias ações na vida. Em casos particulares, foi identificado maior capacidade para resolver problemas e auxílio para o planejamento de objetivos.
Otimismo	Participantes indicaram que a intervenção possibilitou maior foco nas “coisas boas da vida”, contribuiu para o enfrentamento positivo de situações e para a descoberta de características positivas individuais.
Autorregulação emocional	Participantes relataram aprendizado e experiências com a técnica de relaxamento incentivada durante o programa. Também foi identificado aprendizado para um melhor manejo das próprias emoções e maior foco no momento presente.
Empatia	Foram identificados relatos sobre a capacidade de empatia com as pessoas e a percepção da semelhança das questões humanas.
Habilidade de comunicação	Participantes indicaram que a intervenção contribuiu com a habilidade de comunicação com as pessoas.
Perdão	Participantes relataram que aprenderam sobre a capacidade de perdoar. Identificou-se, também, que a intervenção facilitou experiências com o perdão e o autoperdão na vida.
Gratidão	Foi identificado o reconhecimento de momentos gratificantes e a descoberta do autoamor.

As **percepções positivas** sobre a intervenção foram analisadas indicando o percentual de participantes que relatou influência relacionada aos temas. Os dados foram organizados da seguinte forma: (a) percentual entre todos os participantes entrevistados que finalizaram a intervenção; (b) percentual entre participantes entrevistados do grupo que finalizou a intervenção, aproximadamente, 20 meses antes das entrevistas; (c) percentual entre participantes entrevistados do grupo que finalizou a intervenção, aproximadamente, 6 meses antes das entrevistas.

Tema	%(a) Total	%(b) Longo Prazo	%(c) Médio Prazo
Apoio social	80%	83%	75%
Autonomia	70%	66%	75%
Otimismo	70%	50%	100%
Autorregulação emocional	60%	50%	75%
Empatia	50%	17%	100%
Habilidade de comunicação	50%	50%	50%
Perdão	30%	0%	75%
Gratidão	10%	0%	25%

Trechos das entrevistas

P1: “Eu vi a importância de ter um grupo de pessoas, para as coisas boas.”
P10: “A principal coisa foi parar para pensar no meu dia, estar mais alerta, não ficar no automático...”

P9: “Eu penso um pouco mais antes de tomar alguma decisão e tento ver o lado bom das coisas que antes eu julgava como ruins.”

P5: “O que eu mais usei foi a respiração. Quando estou em pânico, me lembro da técnica.”

P8: “Comentamos entre nós, depois, que o programa nos mostrou que, independente da idade de cada participante, os dilemas e alegrias da vida são iguais para qualquer humano.”

P2: “Falava para não perder amizade. Consigo colocar minhas opiniões em situações, sem pensar que vou perder a amizade.”

P8: “O perdão foi fundamental para compreender que dá pra tocar a vida sem se cobrar tanto.”

P7: “Terminando o semestre, eu agradei. Tô vendo que tudo tem o seu tempo.”

Foram criados dois temas para explicar as **percepções negativas** relacionadas com a intervenção, considerando os dados de todos os participantes entrevistados.

Tema	Descrição
Dinâmica grupal	Em relação à dinâmica grupal, as percepções mais frequentes foram a dificuldade de se expor e a falta de afinidade com o grupo. Também foi identificado a dificuldade de se expressar, dificuldade de interação com os participantes, constrangimento e contenção da fala.
Estrutura do programa	Em relação à estrutura do programa, as percepções mais frequentes foram a falta de materiais como referência aos conteúdos trabalhados e a falta de continuidade do programa. Também foi identificado a quebra de expectativas com a abordagem trabalhada, ausência de benefícios imediatos e que algumas atividades foram percebidas como improdutivas.

CONCLUSÃO

A taxa de participação do convite realizado para a entrevista foi de 59%, sendo, a maioria dos entrevistados, participantes que concluíram o programa. Os resultados observados indicaram que a intervenção gerou maior benefício para os recursos psicológicos **otimismo** e **autorregulação emocional**. **Empatia** e **habilidade de comunicação** foram influentes na percepção de metade dos entrevistados que finalizaram o programa. Dentre as percepções negativas, a intervenção parece causar maior dificuldade aos participantes em função da dinâmica grupal do que por fatores relacionados com a estrutura do programa, indicando que a **dificuldade de se expor** e a **falta de afinidade com o grupo** foram as principais experiências negativas vivenciadas durante a intervenção. Participantes entrevistados, aproximadamente, 6 meses após finalizarem a intervenção (médio prazo) destacaram efeitos do otimismo e da empatia como benefícios (todos esses participantes); a autorregulação emocional e o perdão também foram recursos psicológicos predominantes na percepção desses participantes. Entrevistados, aproximadamente, 20 meses após finalizarem a intervenção (longo prazo) destacaram efeitos da autorregulação emocional, otimismo e habilidade de comunicação como benefícios (metade desses participantes). Os **processos de mudanças relacionados à intervenção** podem ser entendidos pelo estímulo à maior autonomia durante o programa, através de atividades que incentivaram a reflexão sobre as situações e as próprias ações na vida e, também, pelo apoio social que foi gerado, podendo ter proporcionando motivação e maior engajamento. De modo geral, a intervenção parece ter contribuído com aprendizados e mudanças positivos na vida dos participantes.

Referências

- Remor, E. & Amorós, M. (2013). La potenciación de los recursos psicológicos: manual del programa + recursos. Madrid: DELTA Publicaciones.
Yin, K. Robert. (2016). Pesquisa qualitativa: do início ao fim. Porto Alegre: Penso Editora.