

Desenvolvimento de Competências Emocionais em Meio Prisional

Sandrina Marisa Ferreira Lamas

*Trabalho de projeto apresentado à Escola Superior de Educação de Bragança para a
obtenção do Grau de Mestre em Educação Social- Educação e Intervenção ao Longo
da Vida*

Orientada por:

Mestre Paulo Jorge Ramos Duarte Fortes Resende

Agradecimentos

É com um enorme orgulho que chego a esta etapa da minha vida e saber que tudo isto devo a uma simples pessoa: à minha mãe. Apesar de todas as dificuldades porque passamos, ela sempre esteve disponível a ajudar-me e sempre com a esperança de um dia eu ser “alguém na vida”, como ela me dizia muitas vezes. Obrigada mãe, por todo o esforço que fizeste por mim. Amo-te!

Quero agradecer também ao Estabelecimento Prisional de Bragança, por me terem recebido no seu estabelecimento. Agradeço aos reclusos por terem mostrado toda a disponibilidade para as minhas sessões e por terem sido tão educados comigo. Agradeço igualmente à D.^a Olinda, Técnica Superior de Reeducação no estabelecimento por estar sempre disponível a ajudar-me durante a realização do meu projeto. Sem a contribuição da Dr.^a Olinda, nunca teria conseguido chegar até aqui. Por tudo isso, o meu obrigada.

Agradeço igualmente ao Professor Paulo Resende por estar sempre disponível a ajudar-me quando eu sentia alguma dificuldade durante a implementação do projeto e por todas as ideias que me dava para que o meu trabalho fosse mais rico.

Como não poderia deixar de ser, agradeço ao meu namorado por me aturar em todas as vezes que eu dizia “isto é muita pressão”, “vai ser mesmo difícil, não sei se vou conseguir” e ele me dizia “ agora vais até ao fim, tu consegues!”. Obrigada por estares sempre quando eu mais precisei mesmo não gostando que eu estivesse longe.

A todos os Docentes em geral que me ensinaram a ser uma Educadora Social eficaz e eficiente e acima de tudo me ajudaram a crescer como pessoa ao longo destes seis anos de percurso académico.

Aos meus amigos do coração que sempre estiveram presentes nos meus momentos mais difíceis e nos mais felizes e por todas as vezes que me diziam para não desistir.

Quero agradecer também ao professor António Duarte da ESTIG que me ensinou a mexer no programa de SPSS, sendo uma grande ajuda para mim na parte da análise dos meus dados. Obrigada.

Obrigada IPB por me teres dado a oportunidade de ser feliz aqui !!

Resumo

Neste trabalho, o Desenvolvimento de Competências Emocionais em Meio Prisional assume-se como a área principal para o qual se pretende dar um pequeno contributo. O principal objetivo com este projeto foi conhecer quais as estratégias de *coping* que o recluso usa para o seu processo de adaptação; avaliar a relação entre o nível de Inteligência Emocional e o comportamento criminogénico, bem como analisar as suas competências cognitivas, afetivas e comportamentais. Foram assim realizadas um conjunto de sessões, com 14 reclusos do Estabelecimento Prisional de Bragança, do sexo masculino e com idades compreendidas entre os 22 e 42 anos. Depois de terminadas as sessões foi elaborado um questionário com o objetivo de analisar os níveis de Inteligência Emocional dos reclusos. Assim, para desenvolver melhor estes objetivos, foram organizadas três hipóteses de investigação, em que a primeira se refere à relação entre as habilitações literárias e o nível de Inteligência Emocional – “Quanto maior o nível de habilitações literárias, maior o nível revelado de Inteligência Emocional.” A segunda hipótese prevê que os reclusos primários entram no sistema prisional com maiores níveis de Inteligência Emocional. Por último, colocou-se a hipótese de que os reclusos integrados em ambientes familiares estáveis revelariam maiores níveis de Inteligência Emocional. Foram assim analisados os dados para conseguir ver se as respostas convergiam ou não com as hipóteses de investigação. No que concerne às principais conclusões do projeto como um todo. Foi assim possível averiguar com os dados analisados que 90% dos reclusos têm o nível de inteligência emocional alto e 10% dos reclusos têm o nível de inteligência emocional baixo. Apesar da dimensão inconclusiva da análise estatística, foi possível averiguar, que há um espaço enorme para trabalhar as competências emocionais em meio prisional.

Palavras chaves: inteligência emocional; recluso; estratégias de coping

Abstract

In this paper the Development of Emotional Skills in Prison environment is the main area to which I intend to make a small contribution. My goal with this project is to know which coping strategies the inmate uses for his adaptation process; to evaluate the relationship between the level of Emotional Intelligence and criminal behavior, as well as to analyze his cognitive, affective and behavioral abilities. A set of sessions was thus prepared, that I realized, with 14 male inmates of the Prison Establishment of Bragança, with ages between 22 and 42. After the sessions were finished, a questionnaire was made with the objective of analyzing the inmates' levels of Emotional Intelligence. To help me in this investigation I organized three research hypotheses in which the first one refers to "The higher the educational qualifications the higher the level of Emotional Intelligence?", second to "The primary inmates tend to enter the prison system with higher Emotional Intelligence skills?" and finally to "Those who are integrated in stable households tend to have better Emotional Intelligence skills?", the data were thus analyzed to understand whether or not the answers corroborated the research hypotheses. Regarding the main conclusions of the project as a whole, it seems important to me to highlight that because my population sample was small I could not find significant results in the analyzed data which made my data not corroborate with my research questions, even though in some situations there were some differences between the variables in question and the level of emotional intelligence of each inmate. It was thus possible to ascertain from the analysed data that 90% of inmates have a high level of emotional intelligence and 10% of inmates have a low level of emotional intelligence. Even so, this issue of emotional competence in prison environment still has a lot of work to do.

Keywords: emotional intelligence; recluse; coping strategies

Índice

Introdução	1
Parte I- Enquadramento Teórico	4
Capítulo I	4
1. O recluso após a sua detenção	4
1.1. Competências Emocionais	8
1.2. Inteligência Emocional em Contexto Prisional	11
1.3. Significado de Emoção e Regulação Emocional.....	16
1.4. O autocontrolo.....	21
1.5. Empatia	24
1.6. Inteligência Emocional como uma intervenção social.....	27
1.7. Nível de Inteligência Emocional e o comportamento criminal.....	29
1.7.1. Definição das quatro Dimensões da Inteligência Emocional:	33
1.8. A reincidência	34
1.9. A autoscopia emocional intra e interdisciplinar.....	36
Capítulo II- Trabalho de projeto	38
2.1. Fase do diagnóstico	38
2.1.1. Localização do Projeto	39
2.1.1.1. Organograma	40
2.2.2. Delimitação e Caraterização do Público-Alvo	41
2.2.3. Questão Problema.....	42
2.2.4. Levantamento das necessidades	43
2.2.4. Considerações Éticas	44
Capítulo III- Fase de Planificação do Projeto	45
3.1. Planificação.....	45
3.1.1. Objetivos do Projeto.....	46
3.1.1.1. Objetivos gerais	46
3.1.1.2. Objetivos específicos.....	47
3.1.2. Principais áreas de intervenção.....	47
3.1.3. Metodologia	48
3.1.3.1. Técnicas e instrumentos de recolha de Dados	50
3.1.4. Calendarização / Cronograma	52
3.1.5. Recursos humanos/ materiais/ financeiros	52

3.1.6. Organização dos procedimentos das sessões realizadas no projeto	53
3.1.7. Avaliação das sessões realizadas no projeto	57
Capítulo IV- Discussão dos resultados dos questionários aplicados	59
4.1. Discussão dos resultados	60
4.3. Análise SWOT	63
Considerações Finais	65
Lista de Referências	69
Anexos	76
Anexo I- Análise e discussão dos resultados dos questionários aplicados	77
Anexo II- Declaração do Instituto Politécnico Superior de Bragança para o Estabelecimento Prisional Regional de Bragança	90
Anexo III- Pedido de autorização	91
Anexo IV- Esboço do Projeto	92
Anexo V- Tabela da Calendarização das atividades realizadas	93
Anexo VI- Cronograma	94
Anexo VII- Tabela dos Recursos Humanos e Financeiros	95
Anexo VIII- Tabelas da organização dos procedimentos das sessões realizadas no Projeto	96
Anexo IX- Questionário de avaliação das sessões realizadas no Projeto	121
Anexo XX- Gráficos da avaliação do Projeto implementado	122
Anexo XXI- Questionário da avaliação final do Projeto	126

Índice de figuras

Figura 1 – Círculo das Emoções.....	35
Figura 2 - Organograma do Estabelecimento Prisional Regional de Bragança.....	59
Figura 3 – Principais pontos da Inteligência Emocional.....	79

Índice de tabelas

Tabela 1- Componentes de Competências Emocionais.....	26
Tabela 2- Representação em tabela: Análise SWOT.....	79

Introdução

A entrada de uma pessoa num estabelecimento prisional traz uma série de adversidades à medida que os reclusos se vão adaptando ao meio prisional e às regras impostas pela instituição. Com o passar do tempo, dentro de um estabelecimento a pessoa que está reclusa fica com algumas limitações no que diz respeito à relação com a rede de apoio familiar, quer na dimensão relacional, mas também nos aspetos psicoafectivos.

Outra dimensão particularmente importante prende-se com a animosidade social perante o cidadão com um “passado criminoso”, o que suscita dificuldades acrescidas no processo de integração social.

Gonçalves (1999), citado por Gomes (2012), refere que adaptar-se é ser capaz de perceber, sentir e agir com um ser humano entre os outros seres humanos, no meio social refletindo-se nas consequências das suas atitudes e comportamentos que estes adotam no seu quotidiano.

O recluso quando entra em meio prisional tem de ser logo acompanhado para que consiga ganhar auto-estima, consiga controlar melhor as suas emoções, aprender a viver e a conviver com os outros e acima de tudo, refletir sobre os seus erros. Em suma, é necessário que o recluso seja acompanhado na reintegração, para que este quando seja devolvido à liberdade, consiga viver em sociedade e para que não volte a reincidir.

É essencial que seja um profissional da Educação a intervir com este grupo, o Educador Social poderá tornar-se um excelente dinamizador para este tipo de problema, já que tem a capacidade de educar para vida, com o sentido de participação e responsabilidade, apostando sempre no desenvolvimento da pessoa (Azevedo, 2011, p.21).

O Educador Social, em meio prisional, precisa ser mais do que um educador, ele deve ter sobretudo vocação para realizar as atividades com as pessoas e com os grupos, sempre

com o objetivo de dar uma perspectiva de vida ao recluso, projectando-o em direção a uma boa participação social, no momento em que retorna a convivência social fora do estabelecimento prisional. Assim, o Educador Social nestes meios, orienta o reeducando no seu ambiente social, servindo como uma ponte de encontro entre a reabilitação criminal e a pedagogia social (Ribeiro & Caliman, 2015).

Com base nesta problemática, foi decidido intitular o trabalho com o nome “*Desenvolvimento de Competências Emocionais em Meio Prisional*”, no qual se pretendeu trabalhar com um pequeno grupo de reclusos do Estabelecimento Prisional Regional de Bragança. Assim, esta problemática centra-se essencialmente nas competências emocionais em meio prisional.

No entanto, com o objetivo de melhorar a estrutura do trabalho foi identificada uma questão problema: “Que fator desempenha a Inteligência Emocional na propensão para os comportamentos criminogénicos?”.

Depois de ter identificado a questão problema, foi assim possível planear os objetivos gerais e específicos do projeto a realizar.

No que respeita aos objetivos gerais, pretendeu-se avaliar a relação entre o nível de inteligência emocional e o comportamento criminoso, analisar as suas competências cognitivas, afetivas e comportamentais e conhecer quais as estratégias de *coping* que o recluso usa para o seu processo de adaptação. Como objetivos específicos, pretendeu-se saber “Quais as competências cognitivas, afetivas e comportamentais que o recluso usa em meio prisional, Educar os reclusos para o reajustamento social, desenvolver competências ao nível do autocontrolo, da auto-estima, da autoconsciência, da motivação, e para gerir as emoções dos reclusos na forma como interagem em grupo.

Quanto à estrutura, o presente trabalho está organizado em duas partes, encontrando-se dividido por capítulos, em que a primeira parte se encontra o capítulo I com o

enquadramento teórico e a segunda parte com os restantes capítulos II, III e IV. Relativamente à primeira parte, sendo este a principal base fundamental para a realização do projeto, nomeadamente no que diz respeito à compreensão e à interpretação dos dados aquando da realização das sessões e também nas respostas dadas nos questionários aplicados.

A segunda parte do trabalho diz respeito à descrição do projeto, onde se encontram os restantes capítulos. No capítulo I encontram-se as fases do projeto, a saber: fase de diagnóstico, localização do projeto, organograma, delimitação e caracterização do público-alvo, questão problema, levantamento das necessidades e considerações éticas.

O capítulo II identifica-se por “Planificação do projeto”, encontrando-se dividido por: planificação, objetivos gerais/específicos, principais áreas de intervenção, metodologia de investigação, técnicas de instrumentos de recolha de dados, calendarização/cronograma, recursos humanos, materiais e financeiros, organização dos procedimentos realizados nas sessões do projeto, e a avaliação das sessões realizadas no projeto.

O capítulo IV, designa-se por “Discussão dos resultados dos questionários aplicados”, no qual é descrito os seus resultados avaliados. Ainda neste ponto foi realizada uma análise SWOT, em que foram referidos os pontos fortes/fracos, as ameaças e oportunidades do projeto.

Por fim, são ainda referidas as considerações finais, onde são destacados os principais resultados alcançados no projeto, propondo-se a uma análise reflexiva em torno das dificuldades dos reclusos durante o comprimento da sua pena.

Parte I- Enquadramento Teórico

Capítulo I

Neste capítulo, irá ser abordada toda a pesquisa encontrada para o enquadramento do trabalho, onde serão analisados vários conceitos que estão relacionados com o tema do nosso Trabalho de Projeto e que nos irão ajudar no desenrolar da nossa investigação.

1. O recluso após a sua detenção

Segundo Afonso (2012), os estabelecimentos prisionais são instituições rigorosas que impõem aos reclusos um modo de vida muito específico. O quotidiano de quem se encontra recluso é regulado por condições, regras e normas que o indivíduo é obrigado a cumprir, tendo-lhe sido traçadas por uma ordem superior, como uma forma de punição. É assim de referir que ingressar num estabelecimento prisional implica que o recluso aprenda um novo código comportamental e de interação social.

Picken (2012) refere que as primeiras quarenta e oito horas são consideradas as mais traumáticas para o recluso, devido ao processo a que este se remete em transição, às mudanças familiares, ao ajustamento da sua reclusão e à necessidade de criar as suas próprias estratégias para a adaptação ao novo contexto em que se encontra. O mesmo autor menciona ainda que a adaptação e o ajustamento de um recluso podem variar ao longo do tempo, referenciando que os reclusos à medida que vão interiorizando e desenvolvendo estratégias de *coping*, terão mais condições de apoio no momento de reclusão.

O mesmo autor acrescenta ainda que os reclusos com penas mais longas e que se encontram no período de adaptação à reclusão, vivenciam níveis mais elevados de stress e de ansiedade. No entanto, os reclusos com penas mais longas, mas que já se encontrem em fases mais avançadas do comprimento da pena, revelam níveis menos significativos de stress e ansiedade, uma vez que conseguiram desenvolver um maior número de estratégias de adaptação ao meio prisional. Acrescenta ainda que os reclusos que se encontram detidos há mais tempo, são os que indicam que é mais difícil manter relações fora dos estabelecimentos prisionais e, por conseguinte, mais institucionalizados que os reclusos com pouco tempo de cumprimento de pena. Os reclusos primários ou os que cumprem pena de prisão há pouco tempo são os que mais demonstram dificuldades em relação à sua auto-estima e auto-imagem quando comparados com os que estão presos há mais tempo.

Gonçalves (2008) relata que a adaptação remete os reclusos para um processo de modificação, ajustamento e de alteração comportamental com o objetivo de lidar com novas situações ou ambiente, ou seja a adaptação para ele é um processo e não um resultado, em que este deverá ser entendido como um prodígio que interage com diferentes variáveis como por exemplo a personalidade do indivíduo, experiências passadas bem como o grupo de pares em que o indivíduo se encontra inserido.

Já Gomes (2012) afirma que a adaptação ao meio prisional reflecte-se na capacidade que o indivíduo tem para identificar e lidar com as regras que o orientam, quer através da sua aceitação e eventual integração, quer afrontando-as ou recusando-as diretamente.

Sampaio (2016) refere que a entrada em meio prisional traz uma série de adversidades que se tornam mais pequenas à medida que os reclusos se adaptam à instituição. Este processo implica algumas repercussões na relação com o mundo exterior, reflectindo-se no enfraquecimento dos laços familiares e afetivos, como também no sentimento de impotência para resolver questões familiares e económicas.

Segundo Ireland, Brown e Ballarini (2006), citado por Gomes (2012), o desenvolvimento do *Self* na prisão começa logo no início, quando o recluso percebe que se encontra efetivamente preso, quer na relação com as regras da instituição quer na relação que estabelece com os companheiros.

Para Gomes (2012) adaptar-se é ser capaz de perceber, sentir e agir como um ser humano entre os outros seres, no meio social, refletindo nas consequências das atitudes e os comportamentos que adotaram no quotidiano, construindo um sujeito desviante ou patológico que permaneça centrado sobre si mesmo e cujos comportamentos assentam sobre esse modo de ser e estar na vida.

Segundo Sampaio (2016) os sentimentos e as interpretações que os reclusos têm acerca dos crimes que cometem são muito distintos. Sendo que por um lado, uns atribuem uma imagem negativa ao crime e sentem alguma forma de arrependimento e vergonha pelo que fizeram, outros entendem o crime como consequência de terceiros, ou sejam, familiares, vizinhos, como também dos consumos e das condições de vida adversas.

Prado (2015) afirma que, os reclusos mesmo estando presos e invisíveis aos olhos da sociedade, criam uma teia de relações entre si para que estas sejam garantidas para a sua sobrevivência num ambiente mais hostil da instituição, criando assim uma forma de socialização que lhes permita compreender e inserir-se no jogo das relações sociais construídas no interior do sistema prisional.

O ser humano revela-se um indivíduo capaz de aceitar que a sua frustração tenha de ser estruturante e socializar-se para que consiga aprender a noção do limite, no que diz respeito ao que é permitido e ao que não é permitido, sabendo assim distinguir as boas das más ações e saber das respetivas consequências, substituindo assim o egocentrismo e onipotência dos atos.

Cordillia (1987) citado por Gomes (2012), diz que o principal problema dos reclusos é a adaptação intergrupala, devido à rejeição que fazem logo que entram na instituição, ao relacionamento geral com os companheiros e têm dificuldades em estabelecer amizades, podendo isto estar associado ao facto de estes terem medo uns dos outros por recearem o desconhecido.

Segundo Goffman (1986) citado por Gomes (2012), no mundo das instituições, existem várias formas globais de adaptação que o recluso pode adotar após a sua entrada no estabelecimento prisional. Será um meio desconhecido em que toda a sua autonomia desaparece no anonimato das celas/camaratas, por falta de liberdade, por não estar habituado às normas da instituição, aos seus horários rigorosos, a não estar adaptado ao ter de estar sob vigilância de um outro grupo de pessoas externas a ele, tendo assim um efeito destruturante relativamente ao que o sujeito poderá ter construído no seu processo de individuação.

Moreira (2009) refere que a fase de execução da pena acarreta inúmeras reações emocionais negativas, como por exemplo, a tristeza, solidão, medo, ansiedade, raiva e o sentimento de impotência, o que poderá originar no recluso um maior risco de vivenciar estados de ideação suicida e de optar por comportamentos auto lesivos durante o período de reclusão. Apesar destas emoções negativas serem prejudiciais para o indivíduo, à medida que o tempo passa e que o recluso se adapta ao meio prisional, estas começam a dissipar-se devido ao processo de adaptação às novas rotinas.

No entanto, Pinheiro e Cardoso (2012) falam sobre a reincidência criminal, aludindo que perante alguns estudos efetuados, o facto de estar preso pela primeira vez irá constituir um fator para uma resiliência mais fraca, fazendo com que as suas estratégias de *coping* sejam menos eficazes. Outros autores analisados por eles referem que os reclusos reincidentes encontram-se em situações de maior risco, devido ao facto de já terem vivido experiências anteriores de reclusão.

Na minha opinião, o ser preso pela primeira vez, ou o ser preso por várias vezes não irá interferir com a sua resiliência ou com as maneiras que trabalham as suas estratégias de *coping*. Tem a ver sim, com a pessoas, porque cada um tem uma maneira diferente de dirigir

as suas emoções e de trabalhar a forma de adaptação ao meio em que se está a acostumar a viver.

Observando a tipologia de Quay (1984) citado por Afonso (2012), no que diz respeito ao meio prisional, existem três grupos de reclusos em meio prisional, preconizando a sua adaptação ou a sua inadaptação a este meio. Assim os três tipos principais grupos de reclusos são: os *Alfas*, sendo que estes correspondem aos indivíduos que são considerados agressivos, manipuladores, apresentando problemas disciplinares e pouca empatia. Os *Betas*, são aqueles que têm características que se prendem com a dependência dos outros como a infidelidade, o comportamento passivo, em serem ansiosos e egocêntricos. Por último, os *Gamas*, são aqueles em que se pode depositar alguma confiança, sendo trabalhadores e evitam confrontos internos tendo tido apenas problemas pontuais com a justiça.

Contudo Gonçalves (1993) citado por Afonso (2012), criou uma tipologia quadripartida para caracterizar a nossa população portuguesa em meio prisional. Assim “as quatro categorias para a adaptação à prisão são: reclusos bem adaptados, mal adaptados, sobre adaptados e inadaptados “(p.6).

É assim possível referir que numa primeira instância, a reclusão pode desencadear um processo de regressão, mediatizado por variáveis importantes como o facto de ser ou não reincidente.

A adaptação de um recluso na prisão passa pela resiliência. No entanto, existem reclusos que não demonstram essa capacidade, o que gera perturbações psicossomáticas e níveis cada vez mais baixos de auto-estima. Concluindo assim, os reclusos menos resilientes apresentam maior tendência para a existência de anomalias psíquicas e físicas.

1.1. Competências Emocionais

Segundo Silva (2011), a Inteligência Emocional suporta várias competências, que permitem lidar de forma funcional perante situações que ponham o indivíduo numa posição crítica.

Sousa (2013) refere que o conceito de Competências Emocionais nasceu através da Inteligência Emocional, surgindo na década de 90, que pretende representar um tipo de inteligência envolvendo-se com o processamento emocional. Assim, este mesmo autor afirma que a competência emocional é uma “demonstração de auto-eficácia nas transações sociais que produzem emoções” (p.22), referindo ainda que “o indivíduo acredita ter a capacidade e as habilidades necessárias para alcançar um determinado resultado” (p.22). Ser emocionalmente competente dependerá de vários processos, como a história social individual, das crenças, atitudes e suposições, da cultura, dos papéis sociais que cada um de nós ocupa, o género e a idade de cada um, levando à observação de padrões de reforço daqueles com quem se envolve emocionalmente.

Alves, (2006) menciona três componentes importantes na competência emocional que estão interrelacionados, designando-se por expressão, regulação e conhecimento emocional. Este refere que a importância de perceber que estes componentes não garantem ao indivíduo uma competência emocional, uma vez que esta irá depender muito da sua expressão, do seu conhecimento e da regulação emocional que cada um manifesta.

No que diz respeito à expressão emocional, alude que esta assume um papel central das competências emocionais, sendo um lado visível e partilhado das emoções e afetos positivos, facilitando o estabelecimento de amizades e permitindo ao indivíduo maior aceitação social.

Em relação à regulação emocional, esta identifica-se como um conjunto de processos intrínsecos e extrínsecos que são responsáveis pela monitorização, avaliação e modificação das reações emocionais que os indivíduos criam para que estes consigam adequar-se aos objetivos estipulados.

Por último, o reconhecimento emocional é a capacidade de o indivíduo reconhecer e nomear as suas expressões emocionais, levando a uma variedade de processos que envolvem a ativação, a modelação e ao uso das emoções nas suas transições emocionais, refletindo assim uma interconexão e uma coordenação dos sistemas emocionais e cognitivos. Assim este autor afirma que uma das componentes mais importantes para as competências emocionais é o conhecimento das expressões emocionais, nomeadamente nos seus

comportamentos e nas situações estimuladoras de emoções. Para uma melhor compreensão destas componentes estão expostos na tabela 1, alguns conceitos importantes.

*Tabela1- Componentes de Competências Emocionais.
(Adaptado de Daniel Goleman, 1998, p2)*

	Auto (competência pessoal)	De outros (competência social)
Reconhecimento	Autoconsciência: - Autoconsciência emocional - Auto-avaliação precisa - Auto confiança	Consciência social: - Empatia - Orientação de serviço - Organizacional consciência
Regulação	Auto Gerenciamento: - Autocontrole - Confiabilidade - Adaptabilidade - Unidade de realização - Iniciativa	Gestão de Relacionamento: - Desenvolvendo outros - Influência - Comunicação - Conflito de gestão - Liderança

No parecer de Moreira (2008), no que diz respeito à identificação, diferenciação e conhecimento emocional, as emoções são um bem essencial para a nossa vida, sendo estas indispensáveis para a nossa sobrevivência. Refere ainda que o medo suscita impulsos de fuga a situações perigosas e que a raiva vai fazer com que o indivíduo sinta que a sua melhor defesa será o ataque.

Reverendo (2011), diz que as emoções abrangem determinados conjuntos de processos neuronais, que são ativados por um estímulo que se designa por interno ou externo, proporcionando ao indivíduo sentir uma reação fisiológica designada de ativação neuronal/emocional. Assim, esta ativação vai facilitar uma melhor interpretação daquilo que o indivíduo está a sentir, fazendo um reconhecimento de identificação, diferenciação emocional, dando a possibilidade de o sujeito usar estratégias que permitam regular a experiência subjetiva.

Sousa (2013) afirma que desenvolver as competências emocionais exige um conjunto de processos tais como:

- a) Auto percepção do estado emocional, o que provoca a vivência de várias emoções;

- b) Saber que não se pode perceber conscientemente os próprios sentimentos devido à dinâmica inconsciente ou à atenção selectiva;
- c) Apreciar as emoções dos outros, através das expressões não-verbais;
- d) Utilizar o vocabulário emocional comum à sua cultura;
- e) Envolver-se empaticamente nas experiências emocionais dos outros;
- f) Entender que os estados emocionais internos não precisam de corresponder a expressões exteriorizadas, tanto a si mesmo como nos outros;
- g) Adaptar o próprio comportamento emocional aos comportamentos dos outros;
- h) Lidar de forma adaptativa com emoções adversas ou perturbadoras, utilizando estratégias autorreguladoras, que melhorem a intensidade ou a duração temporal de tais estados emocionais;
- i) Perceber que a natureza dos relacionamentos depende do grau de genuinidade emocional na sua manifestação e do grau de reciprocidade no relacionamento
- j) Ter auto-eficácia emocional, possibilitando ao indivíduo aceitar a sua experiência emocional, independentemente de ser integrada na cultura onde este está inserido.

Segundo Machado, Veríssimo, Torres, Peceguina, Santos e Rolão (2008) citado por Arruda (2014), para que qualquer indivíduo possa ser emocional implica quatro pressupostos: avaliação de que a pessoa está a enviar uma mensagem afetiva, a interpretação da mensagem afetiva, a compreensão de acordo com regras sociais de expressividade e a aplicação dessa compreensão ao contexto específico.

É possível assim perceber, que a capacidade dos indivíduos poderem diferenciar as emoções é necessário abrangerem processos de representação mental, não só da emoção e de simbolização, mas também, da expansão da reação fisiológica vivida.

Vaz (2009) diz que esta expansão é constituída por duas dimensões: o repositório de experiências emocionais e a habilidade de executar distinções ténues dentro das mesmas categorias emocionais, tendo a capacidade de diferenciar pequenas diferenças entre as emoções análogas.

1.2. Inteligência Emocional em Contexto Prisional

Thorndike (1920), citado por Arruba (2014), refere que o termo Inteligência Social diz respeito à capacidade do indivíduo ser capaz de se relacionar com as outras pessoas. Esta afirmação dá-nos a entender que o indivíduo tem a capacidade de interpretar as informações de um contexto social, bem como desenvolver estratégias comportamentais eficientes.

Alcalde Cayón (2015) refere que a palavra inteligência é original do latim (*intelligentia*), sendo composta pela palavra *inter* (entre) e pelo verbo *eleger* que vem de (ler, escolher e eleger), juntando estas palavras numa só, vai dar então ao significado de inteligência que nos irá dar um sentido de “saber escolher”. No entanto, o termo emocional é também uma palavra que vem do latim que significa (*moveo/emotum/emotion*) um impulso ou um movimento que leva o indivíduo a uma ação.

Salovey e Sluyter (1997) foram os primeiros autores a propor a inteligência emocional, referindo que esta é um construto autónomo, que tem uma ligação entre a inteligência (razão) e a emoção. Levando-o a uma capacidade de raciocinar, com e acerca das emoções, sendo assim um tipo de inteligência social que envolve a perceção das suas próprias emoções e dos outros, a discriminação entre elas e o uso da informação obtida para guiar o pensamento e a ação. Referem ainda que esta tem a capacidade de perceber, avaliar e expressar as suas emoções, tem a capacidade de gerar sentimentos, quando estes facilitam o seu pensamento e tem a capacidade de regular as emoções para promover um crescimento emocional e intelectual. O uso da emoção de forma inteligente torna o pensamento mais flexível, a melhorar o processo de tomada de decisão, redirecciona de forma positiva o humor, a aumentar a persistência perante tarefas desafiantes, promove o crescimento emocional e intelectual e ajuda a avaliar e expressar emoções.

A Inteligência Emocional é a capacidade de criar motivações a si próprio e de persistir num objetivo apesar das dificuldades, de controlar impulsos e de saber aguardar os seus desejos, de se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar, de ser empático e autoconfiante (Salovey & Sluyter, 1997). Os mesmos autores referem ainda que é impossível separar a racionalidade das emoções, porque estas promovem o sentido da eficácia das decisões, a partir do controlo dessa emocionalidade, promovendo assim maior consciência nas tomadas de decisão.

Damásio (1995) citado por Fortuna (2010), concorda com Goleman dizendo que um indivíduo que seja privado das suas emoções irá assim certamente alterar as decisões supostamente racionais. Este refere ainda que nós pensamos com o nosso corpo e com as

nossas emoções. Pode-se assim perceber que quando este refere que os processos de pensamento passam pelo corpo, assume que sem emoção não poderiam existir raciocínios assertivos. No entanto, este atribui à emoção não só funções essenciais no âmbito do comportamento pessoal e social, como também no tipo de significado que as pessoas atribuem a uma determinada circunstância, num sentido de um indivíduo escolher um certo tipo de comportamento adequado.

Por conseguinte, na visão de Mohapel (2007), as emoções estão no centro de todas as interações e empreendimentos humanos bem-sucedidos, funcionando de forma mais eficaz se tiverem pessoas que possam perceber, identificar e gerenciar suas emoções coletivas. O diálogo, que depende da inteligência emocional, é um processo que muda a maneira como pensamos e criamos um significado juntos.

Segundo Goleman (1996) citado por Teixeira (2016), existem cinco competências da Inteligência Emocional: a autoconsciência, gerir emoções, motivação, empatia e gerir relacionamentos.

Na autoconsciência, o autor refere que esta é um passo muito importante para a transformação dos estados emocionais, permitindo-nos assim ter consciência das nossas emoções, sabendo controlá-las e geri-las num relacionamento que seja inter ou intrapessoal. No que diz respeito à gestão das emoções, este diz que esta será o pilar para um bem-estar emocional. A motivação reflete-se no controlo das emoções que o indivíduo é capaz de estabelecer, sendo que esta irá depender do controlo das emoções perturbadoras e do cultivo de emoções positivas numa determinada situação. Por último, a empatia permite ao indivíduo a capacidade de entender não só os seus sentimentos como também os sentimentos e emoções dos outros, o que vai permitir ao indivíduo criar uma grande diversidade de boas relações sociais.

Wong e Law (2002,) citado por Santos (2014), define Inteligência Emocional como a capacidade de racionalizar as emoções através de processos cognitivos, englobando assim o entendimento das suas próprias emoções e, as dos outros, a capacidade de regular e usar as emoções, numa tomada de decisão.

Já Bar-On e Parker (2000), citado por Santos (2014), referem que a Inteligência Emocional é uma inteligência não cognitiva que se define através de um conjunto que está interligado de emoções, personalidades, competências individuais e sociais, que influenciam a capacidade dos indivíduos lidarem com as suas exigências e com as pressões do momento. Como tal, estes autores referem assim cinco dimensões que para eles são importantes: a intrapessoal, que diz respeito às competências pessoais de autodomínio e ao autocontrolo

tendo em conta as emoções que são causadas pelas interações pessoais, adaptabilidade, gestão de stresse e gestão do humor.

Segundo Gardner (1995) citado por Goleman (2005), a Inteligência Interpessoal é a capacidade de compreender outras pessoas como por exemplo: o que as motiva, como trabalham e como trabalhar em grupo. Afirma também que as pessoas que trabalham em vendas públicas, os professores, e os líderes religiosos bem-sucedidos possivelmente vão ser indivíduos com alto grau de inteligência interpessoal. No que diz respeito à Inteligência Intrapessoal, esta é uma aptidão correlacionada, sendo capaz de formar um modelo preciso de si mesmo e assim usá-lo para agir eficazmente na vida. Para Alves (2006), a capacidade de gerir, redireccionar e modificar os impulsos comportamentais relativamente ao meio social, adota um papel de relevo na adaptação e nos relacionamentos interpessoais.

Ainda Goleman (1996) citado por Teixeira (2016), afirma que a inteligência interpessoal proporciona um melhor benefício em lideranças e relacionamentos, o que permite a manutenção dos relacionamentos e a uma resolução de conflitos no que diz respeito ao ambiente social.

É possível concluir que as pessoas que mantêm a inteligência interpessoal e intrapessoal, têm uma maior facilidade de transmitir reciprocidade e cooperação em fornecerem as bases para uma melhor tomada de decisão para consigo e para com os outros.

Em outra perspetiva Lopes, Côté e Salovey (2006) citado por Santos (2014), a Inteligência Emocional, é um conjunto de capacidades que estão inter-relacionadas ajudando as pessoas a processar informação emocional.

Woyciekoski e Hutz (2009) definem a Inteligência Emocional, como a capacidade de perceber, compreender, racionalizar e gerir as emoções de si e dos outros, motivando-os para uma redefinição incluindo assim alguns fatores que se relacionam com a personalidade. Referem ainda que a Inteligência Emocional assume duas dimensões centrais: “(1) como um traço de personalidade, sendo esta encarada como uma característica essencial para o indivíduo obter êxito na vida e a (2) como capacidade mental, que abarca o processamento de informações emocionais.

Law, Song e Wong (2004) dizem que o construto de Inteligência Emocional engloba três dimensões: a avaliação das emoções dos outros, regulação das emoções, e o uso das emoções. Salovey e Mayer, (1997) dão uma breve explicação sobre estes quatro construtos, sendo que a avaliação das próprias emoções é: a) a capacidade que as pessoas têm de expressar e entender as suas emoções, b) a avaliação sobre os outros é a capacidade de estes perceberem as emoções dos outros, c) a regulação das emoções é a capacidade de regular

as suas próprias emoções provocando assim afetos positivos nas outras pessoas, c) o uso das emoções é a capacidade que os indivíduos têm de por em prática as suas emoções construtivas tendo um desempenho individual.

Salovey e Mayer (1997), para além das três dimensões que apresentam, referenciam ainda cinco domínios da Inteligência Emocional: conhecer as próprias emoções (autoconsciência reconhecer um sentimento quando ele ocorre), lidar com emoções (aprender a lidar com os seus sentimentos), motivar-se (auto-motivação), reconhecer emoções nos outros (ser empático) e por último, saber lidar com os relacionamentos (a arte de se relacionar com as emoções dos outros).

De acordo com Lazarus (2006), as emoções estão dependentes dos seus atos e das respostas obtidas com a interação com os outros, sendo por isso que as emoções são geradas consoante a ligação entre o indivíduo e o meio em que este se insere. Já para Cary Cherniss e Daniel Goleman (2001), a emoção refere-se a um sentimento, aos pensamentos, estados biológicos/psicológicos e ao tipo de tendência para a ação.

Damáσιο (2000) apresenta as emoções como uma função social, bem como um papel decisivo no processo de interação com os outros. As emoções proporcionam aos indivíduos comportamentos que impliquem a sua sobrevivência, sendo estes indispensáveis das nossas ideias e dos nos nossos sentimentos que estão relacionados com a recompensa ou com a punição, estas provocam também uma vantagem ou desvantagem social. Para ele, as emoções são uma função muito importante na comunicação de significados ao interagir com uma pessoa, podem vir a apresentar um papel essencial na orientação cognitiva e na compreensão das mensagens fornecidas.

No entanto, Costa (2005) divide as emoções em duas partes a positiva e a negativa. As emoções positivas são aquelas que promovem uma situação de bem-estar no indivíduo, uma vez que são estas as que o indivíduo procura mais vezes. As emoções negativas tendem a restringir os comportamentos dos indivíduos, o que em alguns casos podem assim originar doenças no sistema imunológico, provocando um mal-estar, levando a que estes as tentem evitar na sua vida quotidiana.

Observando e refletindo é possível perceber que a interação humana ocupa assim um lugar muito importante no que diz respeito às emoções, tendo uma grande importância no funcionamento do *Self*, sobretudo no que diz respeito às relações com os outros, no que irá assim influenciar na chegada das suas necessidades, como na qualidade das suas relações com os demais.

A Inteligência Emocional é assim um conjunto de competências no nosso dia-a-dia, percebendo que sem estes contributos todos que esta nos dá, nós não iremos conseguir interagir com as pessoas corretamente e tudo será mais difícil de se relacionar seja a nível pessoal como profissional.

Concluindo, a Inteligência Emocional é uma expressão emocional que nos ajuda na nossa sobrevivência e na nossa adaptação às circunstâncias. Por isso, todo o indivíduo que tenha a capacidade de perceber com precisão, avaliar, expressar emoções, que consiga lidar com questões sociais e não se envolver em comportamentos problemáticos, são pessoas que sabem lidar com os acontecimentos do seu dia-a-dia, criando um nível de inteligência elevado.

A inteligência emocional caracteriza-se por uma das grandes vantagens de as pessoas terem a capacidade de se automotivar e seguir em frente, mesmo diante de frustrações e desilusões.

Entre as características da inteligência emocional está: a capacidade de controlar impulsos, canalizar emoções para situações adequadas, praticar a gratidão e motivar as pessoas, além de outras qualidades que possam ajudar a encorajar outros indivíduos (Costa, 2005).

Desta maneira, o controle das emoções e de sentimentos, com o intuito de conseguir atingir algum objetivo, atualmente, pode ser considerado com um dos principais trunfos para o sucesso pessoal e profissional. Para uma melhor autorregulação das emoções, é preciso essencialmente definir processos envolvidos na forma de lidar com níveis elevados de emoções positivas e negativas dos indivíduos, durante as suas situações de stress bem como nos seus momentos de alegria.

Acaba-se assim por perceber, que a Inteligência Emocional é um processo contínuo de aprendizagem ao longo da vida. É encarada como uma forma de prevenção, prevenindo ou minimizando a vulnerabilidade face a contextos adversos que cada pessoa tem durante o seu dia-a-dia.

Em síntese, é possível afirmar que a Inteligência Emocional promove um desenvolvimento integral do indivíduo, enquanto ser individual e social, onde se baseia em adquirir e a manter competências sociais, sendo que estas devem ser compreendidas e aplicadas diariamente no indivíduo para que este tenha uma vida mais sociável e estável, tanto a nível familiar como social e no seu meio profissional.

1.3. Significado de Emoção e Regulação Emocional

Etimologicamente, segundo Sousa (2013), o significado de emoção deriva do verbo *emovere*, que nos dá a entender “pôr em movimento”, dentro desta palavra está também introduzido o termo *moção* que possui o mesmo significado que a palavra “motor”. O mesmo autor afirma que as emoções têm a capacidade de nos impor um movimento de nos fazer agir, sendo elas o principal motor dos nossos comportamentos.

Na visão do autor Magalhães (2013), a emoção é uma forma de resposta automática, intensa e rápida, inconsciente/consciente, perante a uma incitação e a um impulso neuronal, que induz o organismo à prossecução da ação. O mesmo autor refere ainda que as funções da emoção se encontram ligadas à adaptação e à expressão, que funciona como se fossem um catalisador intermeia a ação e o meio. Para este autor, as emoções são uma das experiências mais marcantes da vida do ser humano, levando-o a uma construção psicológica na qual interagem diversos e complexos componentes cognitivos, fisiológicos e subjetivos.

De acordo com Damásio (1995), citado por Sousa (2013), as mudanças que ocorrem nas nossas estruturas biológicas remetem-nos para um “estado emocional do corpo”, referenciando que a emoção “é um processo avaliativo mental, simples ou complexo, com respostas disposicionais a esse processo, na sua maioria dirigidas ao corpo propriamente dito mas também conduzidas até ao cérebro resultando em alterações mentais adicionais” (p.14). As emoções para este autor permitem assim regular a ação do ser humano, fazendo com que uma pessoa aja e reaja aos acontecimentos e tome decisões de acordo com aquelas...

Damásio no ano de (2000) referiu, que a emoção consiste em uma variância psíquica e física, formada por um estímulo subjetivamente testado, colocando o indivíduo num estado de resposta ao incitamento, ou seja, para ele as emoções são, um meio natural de avaliar o ambiente em que nos posicionamos, fazendo com que o indivíduo reaja de uma forma adaptativa.

No entanto, para o psicólogo e médico francês Henri Wallon, citado por Sousa (2013), a palavra emoção tem uma dupla-origem sendo esta biológica e/ou social, afirmando que “é na convivência com o outro e com a sociedade que aprendemos a identificar, nomear e lidar com as emoções, sendo que são estas as mesmas que garantem a sobrevivência da espécie humana” (p.15).

As emoções desempenham um papel muito importante nas nossas vidas, e que se não soubermos lidar com elas não vamos conseguir obter bons resultados para o nosso dia-a-dia. Aprendermos a lidar com as nossas emoções, é um caminho que devemos trabalhar todos os

dias, para que consigamos lidar com o outro e com as diversas situações boas ou más que nos vão aparecendo.

Ekman (2011) refere que as emoções tanto podem fazer com que uma pessoa se sinta bem, como também podem fazer com que se sinta mal, uma vez que a emoção leva a que vá atuar de uma determinada maneira, sendo a mais apropriada para aquele momento, como também pode vir a fazer com que mais tarde se lamente da ação realizada. As emoções podem assim, ser manifestadas de diferentes formas de resposta podendo ser avaliadas em vários indicadores, como por exemplo: no comportamento expressivo como as (expressões faciais, vocalizações e linguagem corporal), indicadores fisiológicos (respiração, frequência cardíaca, pressão sanguínea e tensão muscular) por fim os neurológicos (potenciais evocados).

Assim, apesar de existirem emoções boas e emoções más, todas estas emoções, segundo Arruda (2014) podem ser básicas, basta apenas que estas sejam inatas, geneticamente programadas e se mostrem essenciais para a sobrevivência do organismo.

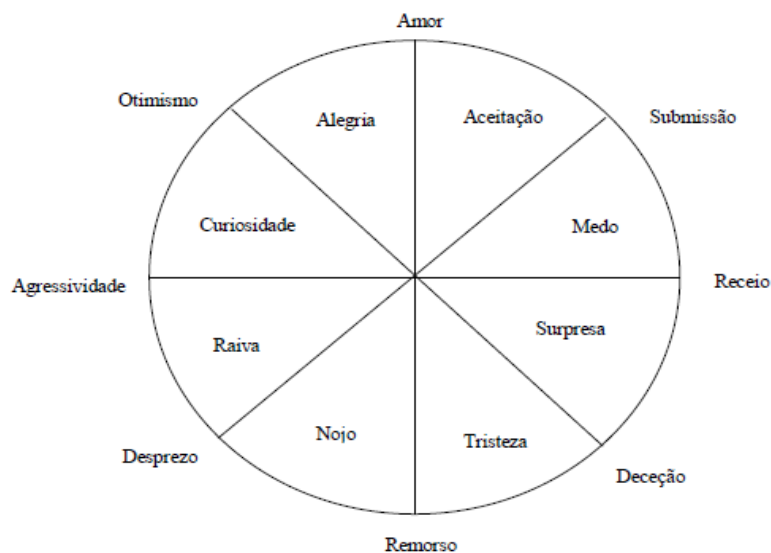
Magalhães (2007) diz que “as emoções básicas são íntimas, pois não existe controlo da vontade de sentir, devido ao facto de estas serem predeterminadas pela psicofisiologia” (p.25). Por parte do indivíduo, apenas é verificada uma perceção do processamento destas emoções.

Chabot (2000), citado por Arruda (2014), menciona que existem dois tipos de emoções as primárias e as secundárias. As primárias são assim consideradas inatas, ou seja, são programadas geneticamente, como por exemplo: somos inatamente projetados para sentirmos medo de animais ou então, quando estamos diante de um determinado tipo de movimento levando-nos a que tenhamos medo dessa situação. Ou seja, as emoções primárias formam um papel muito importante na nossa sobrevivência. Já as emoções secundárias resultam da aprendizagem e por conseguinte, já dependentes de contextos e experiências adquiridas. Plutchick (1989) menciona oito emoções primárias e oito emoções secundárias. As primárias são: a raiva, o medo, a tristeza, o nojo, a surpresa, a curiosidade, a aceitação e a alegria. As secundárias são o amor, a submissão, o receio, a decepção, o remorso, o desprezo, a agressividade e o otimismo. Estas emoções estão assim representadas na figura 1, em que no interior estão representadas as emoções primárias e no seu exterior estão representadas as emoções secundárias que são formadas a partir das emoções primárias.

No entanto, ao comparar as emoções primárias das secundárias, podemos observar que as secundárias são menos adaptadas que as primárias. Visto que as primárias são o resultado da evolução biológica e são como uma espécie comum, estando isentas de uma

construção cognitiva, ainda que não sejam sinónimo de menor ou maior inteligência. Contudo, é importante referenciar que estas reações emocionais podem ser sociais e culturalmente diferentes em cada situação vivenciada.

*Figura1 – Circulo das emoções
(Adaptado de Chabot, 2000, p. 25)*



Assim, Damásio (2001) afirma que existem diferenças entre as emoções primárias e as secundárias. Nas primárias as mudanças biológicas ocorrem a um nível inconsciente enquanto, que nas secundárias tudo se passa a um nível consciente. O significado de emoção, mais precisamente a emoção secundária, está relacionado, com o conceito de consciência, podendo estar associada à percepção do próprio estado do corpo.

As emoções satisfazem assim, um sistema de símbolos complexos, coerentes e consistentes, podendo ser geridas, entendidas e planeadas, contribuindo para um pensamento abstracto. Estas desempenham um papel central no desenvolvimento da própria pessoa que a leva para uma aquisição de competências fundamentais para lidar com as exigências desenvolvimentais, promovendo quer o desenvolvimento cognitivo, ao estimular o conhecimento e as representações emocionais, quer o desenvolvimento social, ao promover uma maior adequabilidade nas relações interpessoais.

Passando agora a falar sobre o significado de Regulação Emocional, uma vez que esta tem sido vista como uma tarefa de desenvolvimento para muitas das tarefas desenvolvidas. Neste sentido, Diamond e Aspinwall (2003), consideram que as emoções têm o potencial de desorganizar e interromper os processos psicológicos, nomeadamente a modelação da sua

experiência e expressão, considerando essencialmente a exploração comportamental, no seu processo cognitivo e na sua competência social.

Segundo Bridges, Denham e Ganiban (2004), as conceptualizações sobre a Regulação Emocional, influenciam no controlo da experiência e da expressão emocional, particularmente nas emoções negativas. Estes autores mencionam que a Regulação Emocional não é um sinónimo de controlo emocional, nem envolvem necessariamente a diminuição das emoções negativas. Para eles a Regulação Emocional está relacionada com a flexibilidade e capacidade de o indivíduo se conseguir ajustar às circunstâncias do momento pela modulação das suas emoções. Pode-se assim dizer que esta envolve uma manutenção de estados emocionais positivos, bem como uma diminuição de estados negativos.

No parecer de Gratz e Roemer (2004), a Regulação Emocional é multidimensional e envolve uma modelação da ativação emocional, a consciência, a compreensão e a aceitação das emoções, bem como, uma aptidão no controlo dos comportamentos impulsivos e no uso de estratégias de regulação emocional apropriadas e flexíveis, de modo a que o indivíduo seja capaz de atingir os seus objetivos pessoais e as exigências situacionais.

Torrado (2013) diz que o termo Regulação Emocional refere-se a dois fenómenos caracterizados por: a regulação (de algo) através das emoções e a regulação das emoções. As emoções, coordenam assim a nossas respostas a acontecimentos do nosso quotidiano sempre que tenhamos uma emoção, podendo assim dizer que esta está a regular a nossa resposta.

Manter reguladas as nossas emoções, uma vez que estas sejam excessivamente intensas e que se prolonguem mais do que o necessário, pode fazer com que haja uma estabilidade desequilibrada. Higuera (2005) salienta que, uma boa capacidade se conseguir regular as suas emoções não passam por eliminar as emoções sentidas como negativas, mas sim por saber detetá-las e regulá-las adequadamente. O objetivo da Regulação Emocional não é eliminar as emoções ditas negativas formadas, mas sim em preservar um clima que seja emocional, preservando assim um bem-estar na pessoa, onde as emoções negativas ao invés de provocarem um desgaste emocional, sirvam como um impulso para que consiga regular as suas emoções e ultrapassá-las.

Para uma melhor clarificação deste conceito Gross,(1998), menciona um conjunto de cinco conhecimentos teóricos: 1) os indivíduos aumentam, mantêm e diminuem não só as suas emoções negativas bem como as positivas; 2) os processos envolvidos na Regulação Emocional podem ser diferentes consoante as emoções são vivenciadas; 3) a Regulação Emocional refere-se à forma como regulam as suas próprias emoções, não incluindo a tentativa de estes influenciarem as emoções dos outros; 4) a Regulação Emocional deve estar

rodeada de processos que vão desde processos conscientes e controlados até processos inconscientes e automáticos; por último o 5) não é a resposta emocional *per se* que é adaptativa ou desadaptativa, mas sim a resposta que é dada num determinado contexto. Assim, o autor afirma que a Regulação Emocional é um processo no qual se evidenciam emoções, quando é que as têm e como é que experienciam e expressam essas emoções. Colle (2001) refere que quando uma pessoa tem desregulação de emoções deve-se a padrões de regulação emocionais que colocam em perigo o funcionamento da pessoa, podendo até mesmo criar sintomas psicopatológicos. Estes fatores de risco podem levar a psicopatologias do indivíduo nomeadamente, na desregulação das suas emoções levando-o a existência de traumas, abusos ou perdas, no temperamento e a reatividade pode levá-lo ao stress ou a uma disfunção cerebral, na sensibilidade à emoção ao conflito familiar ou a dificuldades na vinculação.

Assim, para que seja possível uma pessoa conseguir obter uma adequada Regulação Emocional, existem algumas estratégias segundo Arándiga e Tortosa (2004), que podem fazer com que se tenha uma melhor regulação para cada emoção que se obtenha. Por exemplo, em relação a uma reação de tristeza as estratégias que podem ser utilizadas são a concretização de atividades de lazer, sociais e desportivas; para a emoção raiva podem ser usadas estratégias, como a distração com algo, auto verbalizações, assertividade, alterações de pensamento, técnicas de relaxamento, ou simplesmente afastarem-se da situação que fez gerar essa emoção, no que se refere à emoção medo, estas estratégias estão relacionadas com o pedido de ajuda e análise da situação que causou esse medo, em que o indivíduo constata ou não a situação de uma avaliação da mesma, por último, a emoção alegria esta implica que o indivíduo mantenha o sentimento de satisfação e o prolongamento do bem-estar físico e psicológico produzido por essa emoção.

Relativamente ao meio prisional a regulação emocional, indica dois processos importantes: a autocompaixão e o autocontrolo. A autocompaixão, segundo Neff, (2003), define-se como a necessidade de estar aberto ao próprio sofrimento, experienciando sentimentos de cuidado e de compreensão para com o *Eu*.

O mesmo autor refere ainda que a autocompaixão pode ser conceptualizada integrando quatro dimensões, como o calor/compreensão, humanidade comum e *mindfulness* como fatores positivos, o autocriticismo, o isolamento social e identificação de problemas com fatores negativos. No que diz respeito ao autocontrolo, a criminalidade é caracterizada pela falta de autocontrolo, referindo-se à medida que os reclusos são vulneráveis às tentações do momento.

O baixo autocontrole apresenta seis características que se encontram presentes na personalidade de cada pessoa, identificando-se como premissas cruciais como a impulsividade, onde se verifica, que os indivíduos com baixo autocontrole tenham tendências para uma imediata resposta ao estímulo, com uma orientação para o aqui e o agora; a preferência por tarefas simples que permitam ter uma fácil gratificação de desejos, podendo evitar assim tarefas que lhe sejam difíceis de realizar; a tomada de risco que se refere a indivíduos que têm tendência para o risco; a preferência pela atividade física, estes tem a curiosidade por atividades de cariz físico, em vez de atividades de cariz cognitivo; o egocentrismo, são pessoas que demonstram indiferenças e insensibilidade pelo outro, estando expressamente concentrados em si próprios, por último o temperamento explosivo, estes indivíduos caracterizam-se por um baixo autocontrole onde exibem uma intolerância à frustração e uma reduzida capacidade de se defenderem verbalmente perante um conflito, reagindo maioritariamente por ações físicas.

Em síntese, é possível afirmar que as emoções e a regulação emocional estão expressamente ligadas e é através da regulação que somos capazes de regular as nossas emoções quando estamos em frente de um conflito.

1.4. O autocontrole

Segundo Goleman (2005), o autocontrole é a capacidade de moderar e controlar o próprio comportamento de maneira apropriada. Desta maneira, pode-se dizer que o autocontrole é um fator relevante na capacidade das pessoas onde se desenvolve e mantém um estilo de vida pró-social e livre de crime. Este diz ainda que o principal objetivo do autocontrole é o equilíbrio e não a supressão das emoções, sendo que cada sentimento tem o seu valor e significado. No entanto, quando as emoções são reprimidas, criam um cansaço e uma frieza, visto que quando fogem do nosso controle estas tornam-se patológicas, tal como ocorre na depressão de ansiedade que aniquila a raiva.

O mesmo autor refere que se um indivíduo souber manter o controle das emoções que nos atormentam irá ser fundamental para o seu bem-estar e equilíbrio.

Atualmente um sinal que demonstre falta de autocontrole emocional pode ser o reconhecimento de quando a agitação crónica do cérebro é muito forte para ser superada sem ajuda farmacológica.

Sharma (2015), citado por Waleed (2017), refere que o comportamento impulsivo, é uma das características mais significativas da personalidade com perfil criminogénico, porque

faz com que haja uma tendência para a resposta aleatória. A falta de Inteligência Emocional pode resultar numa incapacidade de alcançar os objetivos, sem tomar uma consciência de como as suas próprias emoções influenciam o comportamento de uma pessoa.

Se nos basearmos na Teoria de Hirschi e Gottfredson (1990), citados por Lopes (2014), o autocontrolo é utilizado para descrever um “indivíduo impulsivo, insensível aos sentimentos e necessidades dos outros, que seja mais interessado pela atividade física mental, com um gosto exagerado pelo risco e pela aventura, com limitadas perspetivas temporais centrado por si mesmo e mais disposto a agir do que a verbalizar” (p.25).

Segundo Lopes (2014), o nível baixo de autocontrolo é redigido como um padrão de comportamentos ou traços de personalidades, sendo este detetado logo desde cedo, ou seja, na sua infância, embora a sua forma de se expor poderá variar conforme as diferentes fases da vida de uma pessoa possuindo assim uma certa estabilidade ao longo da sua vida.

Hirschi e Gottfredson (2003), citado por Lopes (2014), referem que a falta autocontrolo faz parte de um subconjunto de atos criminosos, em que a pessoa ignora quaisquer consequências negativas a longo prazo, resultantes do seu próprio ato, dependendo do ambiente social ou familiar em que se encontra. Todos estes atos são mais suscetíveis de serem levados a cabo por indivíduos mais sensíveis ao prazer imediato, e por outro lado, mais insensíveis às consequências a longo prazo que advêm destes.

O autocontrolo permite assim ajudar-nos a que não nos deixemos levar pelos sentimentos do momento. Ajuda-nos a reconhecer o que é passageiro numa crise e o que subsiste, ou seja, se agíssemos apenas por impulso, movidos pelo calor do momento estaríamos continuamente atuando de forma irresponsável e estaríamos a tomar atitudes das quais rapidamente nos iríamos arrepender.

No entanto, verifica-se que o autocontrolo é a capacidade de controlarmos as nossas emoções e desejos, criando respostas controladas aprendidas progressivamente além da seleção dos estímulos e das suas contingências.

No que diz respeito, ao meio prisional de acordo com Tangney, Baumaister e Boone (2004), citado por Afonso (2012), o autocontrolo é a “*capacidade de ultrapassar ou modificar as respostas internas das pessoas, bem como para interromper tendências comportamentais indesejáveis*” (p.17).

Este autor, refere que a maneira como os reclusos regulam os seus pensamentos na cadeia, o seu humor, as emoções, como se defendem de impulsos indesejáveis, a maneira de estes quebrarem os seus hábitos e alcançarem uma performance disciplinada, são fatores muito importantes na regulação das suas respostas.

Baumeister, Vohs e Tice (2007) acrescentam que grande parte do problema destes indivíduos são problemas interpessoais que poderão ser um resultado de dificuldades em processar os mecanismos de autorregulação. Deste modo o autocontrolo deve ser altamente adaptativo, fazendo com que os indivíduos atinjam um maior bem-estar. Os mesmos autores referem ainda que a regulação de emoções, o adiamento de gratificação e a capacidade de resistir à tentação, são formas de autocontrolo que estes indivíduos adotam.

Gottfredson e Hirschi (1990) relatam que um extremo de um autocontrolo pobre pode levar ao indivíduo criar situações ou explosões de raiva, a comportamentos agressivos, bem como dificuldades em ultrapassar situações interpessoais e a perdoar os outros, levando-o assim a ter comportamentos antissociais. Contudo estes sugerem ainda que o baixo controlo de uma pessoa poderá justificar o comportamento criminal do indivíduo e as suas atividades violentas. Os indivíduos que se caracterizam por agressores ou delinquentes, mostram frequentemente défices de autocontrolo, em que demonstram dificuldades em refrear o ímpeto para a ação, a não seguir impulsos, a lidar com a frustração e a adiar reforços positivos.

Para estes autores, a tendência para um indivíduo cometer o crime é universal. A única diferença para eles é que a maioria das pessoas aprende a controlar-se, enquanto outras são incapazes de se autocontrolar. Estes mesmos autores, concluem que as pessoas com baixo autocontrolo têm personalidades que as predis põem para a prática de tais actos maliciosos.

Concluindo, pessoas que possuem bom autocontrolo terão a tendência de revelar melhores níveis de organização e conseguirem ser mais bem-sucedidas. Por outro lado, pessoas com baixos níveis de autocontrolo, terão maiores dificuldades em atingir objetivos, maior propensão para o comportamento explosivo e mais suscetíveis de serem alvo de discriminação e marginalização por parte de vários atores sociais.

1.5. Empatia

A Inteligência Emocional é cada vez mais importante e valorizada, quer a nível pessoal, quer a nível profissional e académico. A empatia é uma das bases mais importantes na inteligência emocional, sendo ela que cria a base que permite o funcionamento interpessoal de forma equilibrada, uma vez que cria uma dialética incontornável da relação interpessoal.

Badea e Panã (2010) afirmam que se uma pessoa conhece e domina os seus sentimentos e que ao mesmo tempo consegue distinguir e lidar de forma eficaz com os sentimentos dos outros apresenta vantagem em qualquer área da vida, quer ao nível das relações íntimas, quer ao nível da dinâmica organizacional, onde por norma promove o aparecimento de bons líderes.

Goleman (2005) refere que uma pessoa que seja capaz de ter empatia é considerado um líder e este será assim competente de canalizar as emoções de um grupo. Este autor identificou cinco tipos de Inteligência Emocional, no que diz respeito à liderança e ao gerenciamento: 1- conhecer os seus pontos fortes e fracos e reconhecimento intuitivo das ações pessoais que afetam os outros; 2- o gerenciamento das emoções que se reflete no autocontrolo sendo este capaz de fazer um domínio sobre elas e ter uma maneira de agir com honestidade e integridade, canalizando as suas emoções para que seja capaz de alcançar os seus objetivos pessoais; 3- capacidade de conseguir usar as emoções de forma produtiva, esta indica-nos assim a motivação que significa competências pessoais que nos levam à realização pessoal; 4- Empatia, que simboliza perceção e consciência das emoções dos outros e por último a capacidade de encaminhamento de relacionamentos interpessoais, que nos indica a sociabilidade, ajudando-nos a formar vínculos com os outros, a resolver conflitos, a comunicar de forma clara e convincente, a incentivar os outros a trabalharem em cooperação, a desenvolver habilidades para ajudar a compreender e a analisar as relações interpessoais, uma melhor abertura e facilidade de comunicação, a ser pró-social e harmoniosamente em grupo, e ser cooperativo, participativo, prestativo, confiável e atencioso.

Este autor presta especial atenção à empatia, dizendo que esta é a capacidade de gerir, liderar e lidar com as relações interpessoais. Diz também que a empatia é vista como uma competência de transposição que é imaginativa-conceitual e emocional, tendo funções de conhecimento, previsão, comunicação. O poder interpessoal pode assim ser definido como um estado de autocontrolo mais alto, tendo uma capacidade de superar a ansiedade e o “*stress*”.

Badea e Panã (2010) afirmam que a empatia não significa que vivamos emoções de outras pessoas, significa que entendemos as emoções de outras pessoas a partir das nossas experiências. A empatia, não significa também que alguém se identifique com o outro, esquecendo-se da sua própria personalidade.

A empatia, é assim baseada na capacidade de intuir os sentimentos das outras pessoas, atribuindo a máxima atenção às informações não-verbais com o tom de voz, a mimica, gestos e movimentos. Segundo estes autores, a empatia aparece como uma necessidade humana específica que se baseia numa experiência social, onde permite aproximações ou rejeições como um reflexo da possível penetração da psicologia do outro (Badea & Panã, 2010).

Rabu (2011) acredita que o principal foco da empatia é a competência de reproduzir mentalmente os estados, pensamentos, as ações do outro e saber colocar-se na sua posição. A empatia é assim alcançada pela transposição conceitual-imaginativa no sistema de referência do outro e pela transposição emocional que diz respeito à ação de ativar uma experiência, substituindo nas experiências mencionadas a identificação do estado emocional do parceiro em outras palavras, assumindo o seu estado de espírito

Assim, consegue-se perceber que a empatia e as competências pessoais têm o papel de autoridade, desempenhando um papel especial na vida das pessoas, tendo uma boa participação na troca de mensagens emocionais, muitas vezes em níveis subliminares, com um poder de contágio e com uma influência enorme, levando assim à sincronicidade de sentimentos, que irá permitir que os grupos se organizem, estabeleçam conexões pessoais, determinem as causas dos sentimentos negativos e da ansiedade pessoal, motivando-se e motivando os outros.

Badea e Panã (2010) passam a ideia de que a competência empática tem uma especial importância na liderança. Deste modo, a empatia tem um efeito facilitador nos processos de comunicação, havendo assim condições para uma liderança eficaz. Qualquer competência que tenha capacidade empática tem um potencial psicofisiológico inato, sendo esta realizada e desenvolvida através do conhecimento do processo interpessoal. Segundo estes autores, o autoconhecimento é a base da liderança emocional, afirmando que se nós não conseguirmos detetar as nossas próprias emoções, nunca iremos saber como lidar com elas.

Contudo o autoconhecimento desempenha um papel crítico quando se trata da empatia. O mesmo é dizer que se existem dificuldades em processar as próprias emoções, será igualmente difícil criar condições para a competência empática e para a transposição necessária para ver como o “outro” entende a realidade.

Badea e Panã (2010) referem que uma pessoa que se classifique como um líder, pode ter uma visão dos seus pensamentos, sentimentos, comportamentos e maneiras de ser influenciáveis. Eles caracterizam a empatia como uma necessidade humana específica, baseando-se em uma experiência social validada que permite aproximações ou rejeições como reflexo da possível penetração da psicologia do outro. No entanto a necessidade de empatia é fortificada com a necessidade de um diálogo, com a mudança de uma perspectiva com os outros, e com a capacidade de compreender o estado de sentimento de outra pessoa.

Segundo Pescosolido (2002), os membros de um grupo que possuem uma maior capacidade de empatia têm muitas mais chances de emergir como líderes informais nos grupos de trabalho. Os membros que tenham uma alta empatia compreendem melhor as reações emocionais em eventos de trabalho e, em seguida, serão capazes de exibir com facilidade e precisão uma resposta emocional apropriada ao evento, sendo esta uma importância da empatia.

Humphrey, Sleeth e Kellet (2006) referem que a empatia é um dos caminhos para o sucesso da liderança, ou seja, para eles é um caminho para a execução de tarefas complexas e eventos empáticos. Afirmando que “a empatia é um dos fatores mais importantes para que um líder autêntico se queira integrar num grupo” (p.17).

Goleman, Boyatzis e McKee (2005), argumentam que a empatia é o poder fundamental da consciência social e da eficiência social no trabalho diário. Eles definem a empatia como “sentindo as emoções dos outros, entendendo as suas perspectivas e comunicação ativa e nas suas áreas de preocupação” (p.22), alegando assim que a empatia significa transformar as crenças das pessoas que trabalham como líderes em apreciação sincera e tomar assim decisões inteligentes que transformam a crença em resposta.

Observando tudo o que já foi escrito é possível afirmar que a empatia envolve três componentes importantes: o afetivo que se baseia na partilha e na compreensão de estados emocionais dos outros, o cognitivo que se refere à capacidade de deliberar sobre os estados mentais das outras pessoas e por último a regulação das emoções, esta lida com o grau das respostas empáticas. Portanto a empatia faz parte de uma perspectiva referencial que é pessoal a ela, estando ciente das próprias limitações, sem confundir a si mesmo com o outro, ou seja, a empatia procura interagir com o outro, percebendo a situação que a outra pessoa está a viver para além da sua situação.

1.6. Inteligência Emocional como uma intervenção social

Segundo Goleman (2006) citado por Waleed (2017), Inteligência Emocional tem uma correlação positiva com o sucesso acadêmico, o sucesso profissional e o bem-estar emocional.

Aviles, Anderson e Davila, (2006); Chung e McBride, (2015); Casey e Paulson, (2011); Jones et al. (2015), citado por Waleed (2017), afirmam que um dos modelos de intervenção utilizados pela Inteligência Emocional é a aprendizagem emocional designada por (SEL), esta ajuda as crianças e adultos a obter informações para usar eficazmente no desenvolvimento de habilidades necessárias para entender e gerir as emoções do Eu e dos outros e ajuda as pessoas que se encontram em processo de intervenção a desenvolver e a realizar metas construtivas, como aprender, sentir e mostrar empatia pelos outros, desenvolver, sustentar relacionamentos positivos e de apoio, bem como tomar decisões com a devida responsabilidade.

O conceito de intervenção social segundo Carmo (2002), identifica-se quando nos referimos a processos e pessoas que apresentam a diversidade referida, ou num sentido restrito, quando nos reportamos à ação desenvolvida por profissionais generalistas.

Em contexto prisional, toda a atividade quotidiana de cada individuo é submetida a uma regulamentação, estritamente programada e planificada. Como a cadeia que demonstra aquela ideia de força, segurança e de legitimidade de privação da liberdade da pessoa que se encontra em modo de intervenção. Todavia, o sistema prisional tem vindo a sofrer transformações consideráveis, nomeadamente na forma como compreende a sua função social, onde procura construir uma oportunidade de desenvolvimento da pessoa durante o tempo de reclusão (Cunha,2013).

Gonçalves (1999) citado por Gomes (2012) diz que, relativamente ao modo de intervenção com as pessoas que se encontram detidas, o cumprimento das leis e eventuais medidas flexibilizadoras que tutelam a detenção dos indivíduos, criando e melhorando as condições de vida da prisão, tornando-a mais humana, acentuando-se a sua vertente reabilitadora.

Segundo Garrido, Redondo e Anguera, (1991) citado por Gomes (2012), a noção de como se deve intervir, encontra-se muito conectada com a aplicação de medidas dirigidas aos reclusos, como também com acções sobre a delinquência com vista a tentar mudar personalidades, afastando assim os indivíduos da reincidência no crime. Estas acções envolvem não só a aprendizagem de competências educacionais e profissionais, como ainda a

adquire competências pró-sociais, num modelo de prisão que será encarado como um sistema aberto.

Gomes (2012) diz que é importante, que o técnico consiga perceber a encruzilhada social e pessoal em que o recluso se encontra, tentando assim situá-lo num percurso histórico procurando um conjunto de variáveis que poderão ter atuado no recluso para determinar a sua actual condição de detido. Sendo assim o tratamento penitencial devidamente encaminhado no sentido de uma proposta de intervenção integrada junto do sujeito, da prisão e da comunidade que o irá receber.

Gonçalves e Vieira (2005) referem que um tratamento feito a um recluso deve abranger tudo aquilo que fazemos conscientemente para que seja possível influenciar a capacidade do detido, para que este se consiga abster de atividades criminosas. Para que isto, seja bem-sucedido é necessário que seja elaborado um plano individual de acompanhamento de cada recluso, consoante as características da sua personalidade, do crime que cometeu, da sua carreira criminal, da pena a cumprir e do estabelecimento que se encontra inserido. Com isto, irá resultar uma preocupação por parte do técnico como forma de uma procura à adaptação do recluso na prisão, construindo esforços no sentido de dotar o recluso de competências psicológicas, educacionais e sociais que lhe permitam enfrentar com êxito a retorta da vida em liberdade, evitando a que o recluso volte a reincidir. Contudo, uma intervenção neste meio não deve ser só feita com o recluso, mas também com os restantes funcionários do estabelecimento prisional. De uma forma integrada, devem estar igualmente envolvidos os elementos da vigilância, os professores, os técnicos de educação e os elementos da direção, que por estarem em constante contacto com o recluso, poderão maximizar com maior dificuldade todos os processos existentes de ressocialização. Os mesmos autores expõem assim algumas das técnicas de intervenção que o técnico deve utilizar neste tipo de situação como, ajudar o recluso a observar e analisar o seu próprio comportamento; ajuda-lo a dominar as suas emoções (respirar fundo, fazer meditação; praticar regularmente exercício físico), ajuda-lo a trabalhar as emoções negativas (raiva, medo, insegurança e a tristeza); ajuda-lo a aumentar a sua autoconfiança (acreditar nas suas intuições e nas suas qualidades); ajudar o recluso a aprender a lidar com a pressão, (cuidar mais da sua saúde, respeitar mais os seus limites), isto irá facilitar a que o recluso tenha controlo sobre os seus sentimentos negativos que são gerados pela pressão; ajuda-lo a não ter medo de se expressar (expor aquilo que sente no momento); ajuda-lo a desenvolver o sentimento de empatia (colocar-se no lugar do outro); ensiná-lo a colocar em prática a resiliência (aprendendo com os seus próprios erros mantendo-se firme e focado); ajuda-lo a

formular uma resposta em vez de reagir (pensar antes de agir em uma situação de stress); e por último ajuda-lo a conhecer os seus limites (respeitar-se a si mesmo). Todas estas técnicas vão fazer com que o recluso adquira um conjunto de benefícios, tais como o uso do pensamento e do raciocínio, a compreensão das emoções a controlar, as suas próprias emoções e as dos outros, bem como também a aumentar o seu autoconhecimento.

É importante referir que o técnico em meio prisional tem o dever de dotar o recluso com competências pessoais e sócias necessárias que permita o regresso ao meio livre. No fundo, o que tenta fazer é contrariar o normal processo de institucionalização e permitir ao recluso a flexibilidade necessária para lidar com as exigências do meio livre.

1.7. Nível de Inteligência Emocional e o comportamento criminal

Fix e Fix (2015), Goleman, (2006), Megreya, (2015), Rolison, (2013) citado por Walled (2017), mostram-nos uma correlação entre o comportamento criminoso e os baixos níveis de Inteligência Emocional entre as populações infratoras, havendo uma prevalência de deficiência em subcomponentes da Inteligência Emocional, como a auto-estima, competência social, soluções de problemas sociais e a empatia.

Segundo Megreya (2015), o nível de Inteligência Emocional de um indivíduo pode determinar a diferença entre o seu fracasso e seu sucesso. Afirma ainda que os seus estudos indicam que os baixos níveis de Inteligência Emocional estão correlacionados com a instabilidade e a incapacidade de alcançar os objetivos desejados. Posto isto, pode dizer-se que como os baixos níveis de Inteligência Emocional estão relacionados com a agressão e a ofensa podemos afirmar que aqueles que têm altos níveis de Inteligência Emocional são mais capazes de moderar as suas emoções e são menos impulsivos.

Relativamente às pessoas que possuem níveis deficientes de Inteligência Emocional, estão em maior risco de se envolver em comportamentos perigosos, podendo ter dificuldades em entender as perspetivas dos outros levando a que estes tenham menos empatia por outras pessoas (Megreya, 2015).

Goleman (2005) diz que o grau de Inteligência Emocional alto dos homens é socialmente equilibrado, comunicativo e animado, tendo assim uma grande capacidade de aliciação com pessoas ou causas, de assumir responsabilidades e de ter uma visão ética. São também solidários e atenciosos nos seus relacionamentos e levam uma boa vida emocional sentindo-se à vontade consigo próprio, com os outros e no resto da sociedade. Já o grau de Inteligência Emocional alto nas mulheres, tem uma elevada confiança intelectual, são

espontâneas ao expressarem as suas ideias, têm uma variedade de interesses intelectuais e éticos, tendem a ser introspectivas levando-as algumas vezes à ansiedade, à ruminação e à culpa, para elas a vida tem sentido, permitindo-lhe assim um equilíbrio no nível social.

Mohapel (2007) menciona quatro níveis de Inteligência Emocional importantes na vida de um indivíduo em que este precisa de trabalhar para poder ter uma vida simples e organizada: consciência emocional, gestão emocional, gestão de relacionamento e a consciência emocional social.

Mayer (2008), Nel, Stephens e Krog (2015) afirmam que existe uma relação entre Inteligência Emocional e o Pensamento Criminal, sendo que estes podem assim contrabalançar os esforços do treinamento em Quociente Emocional (QE) dos reincidentes. Este diz também que o Pensamento Criminal é a raiz do comportamento criminoso.

Já Megreya, (2013) descreve o Pensamento Criminal, com aquele que diz ser certo violar os direitos dos outros, e que este é o resultado de um padrão de pensamentos e atitudes erróneas que apoiam um estilo de vida criminoso, sendo que este denigre os direitos e os sentimentos dos outros, justificando assim acções perigosas, ilegais e egoístas como a racionalização e a negação de responsabilidade.

Segundo o autor, existem algumas características do Pensamento Criminal que podem levar as pessoas, a continuar em atividades criminosas, como “o pensamento de canal fechado, a postura da vítima, a visão de si como uma pessoa boa e a falta de interesse no desempenho responsável” (p20).

Zapf (2010), Nel et al (2015), identificam ainda alguns padrões de Pensamento Criminal como “atender às necessidades são tudo o que importa”, “o meu comportamento é culpa dos outros”, “não tenho controle sobre os meus pensamentos ou sentimentos” e por último “o meu fim justifica os meios” (p14).

Hanoch (2012) citado por Walled (2017), utilizou a Teoria Geral do Crime para descrever o comportamento criminoso como uma função de oportunidade e impulsividade, onde se encontra considerado como um processamento rápido de informações, como uma procura à incapacidade de retardar a satisfação com um grande corpo de evidências que apoiam uma conexão entre impulsividade e criminalidade.

Gonçalves (2014) refere que o crime é considerado um facto humano e social, conhecido como um ser biológico e agente social, que influencia e é influenciado pelo meio social onde este se encontra inserido. O autor menciona que a criminalidade é causada por fatores endógenos internos e fatores exógenos externos, que vão resultar do meio social em que o indivíduo se encontra inserido e que irá influenciar o seu processo de socialização.

O mesmo autor indica ainda quais os fatores sociais exógenos, citando serem estes os mais importantes, visto que, estes caracterizam a vida social do homem com a prática do crime, portanto, os fatores sociofamiliares são os que dizem respeito à desestruturação familiar, à criminalidade na família, à baixa supervisão familiar ou maus tratos. Outro fator importante é o sócio educacional, que caracteriza as fracas práticas educativas familiares, a ausência de referências e valores ético-morais, o fraco funcionamento intelectual e cognitivo, levando a que o indivíduo crie uma falsa representação da realidade. O fator socioeconómico, diz respeito à exclusão social, às fracas conquistas sociais, à desigualdade social, à pobreza, à vadiagem e até mesmo ao desemprego, sendo que por outro lado também existe a riqueza, a ganância descontrolada, a procura do ganho fácil e a fraude. Todos estes são fatores socioeconómicos. Por último, os fatores sócio-ambientais que se referem às “más companhias”, e as más influências ambientais bem como, o uso de substâncias (drogas e álcool).

Sánchez (2001) refere que grande parte dos delitos dos indivíduos possui uma estreita relação com as condições de pobreza existentes em dada sociedade. Este afirma que o fator educacional é o mais importante na vida do indivíduo, devido ao poder que esta tem de influenciar atitudes e inculcar princípios e valores éticos e morais que corroboram com uma boa convivência social. Neste sentido, o autor afirma que se um indivíduo for uma pessoa bem formada, não irá praticar crimes, devido à sua disposição não estar direccionada para tal criminalidade, indo assim de encontro com os seus princípios éticos e educacionais no qual não acontece em casos opostos a este. É importante salientar que nem todo o indivíduo que se encontra em influxos exógenos se deixa “contaminar” pelos seus efeitos negativos.

Neste sentido, mesmo em situações em que o contexto ecológico não seja o mais amplificador, é possível, através do adestramento de algumas competências, assim como valores que são eticamente estruturantes, evitar a conduta criminogénica.

Apesar das qualidades negativas atribuídas ao pensamento criminal e à psicopatologia Fix e Fix (2015) sugerem que esses modos de pensar também podem ser considerados eficazes. As principais diferenças entre a psicopatia bem-sucedida e a mal sucedida é que a bem-sucedida obtêm traços psicopáticos, são manipuladoras e demonstram comportamentos desviantes, as mal sucedidas, são consideradas altamente manipuladoras e sem preocupação empática pelos outros, estas diferenças podem assim ser melhor observadas através das lentes das relações interpessoais.

Fix e Fix (2015) afirmam também que as competências interpessoais preveem positivamente a neurose, mais do que a empatia ou a responsabilidade social, e que os níveis

de psicopatologia de traços aumentam significativamente. Estão relacionados com os baixos níveis de empatia. Assim, pode-se também referir que os altos níveis de psicopatologia correspondem a níveis mais baixos de inteligência emocional, o que está positivamente relacionado ao comportamento ilegal.

Os mesmos autores referem ainda que os níveis de inteligência emocional se têm mostrado baixos entre as populações infratoras, exibindo assim altos comportamentos psicopáticos e deficiências emocionais na população que se encontra presa. Estes dizem ainda que a inteligência emocional é importante para prever a neurose, e que a neurose de traço é um preditor de todas as categorias de comportamentos ilegais entre pessoas que não estejam presas.

Redondo e Andrés-Pueyo (2007), referem que, para que estes indivíduos tenham um tratamento adequado psicológico é preciso fazer uma reformulação dos fatores de risco, sendo que só assim irão ser beneficiados com novos comportamentos/competências pró-sociais, permitindo assim com que o indivíduo consiga controlar melhor as suas emoções e prevenir as reincidências nos comportamentos delinquentes.

Segundo Teixeira (2016), o comportamento desviante refere-se a um conjunto de fatores, sendo os de natureza cognitiva a adotarem uma especial relevância, uma vez que nos processos cognitivos, que se situam num processamento disfuncional da informação social, formam uma correlação de esquemas precoces mal-adaptados.

Estas estruturas são esquemas estáveis e permanentes, que se desenvolvem a partir de experiências desagradáveis no meio familiar e social, durante os seus primeiros anos de vida. Estes encontram-se assim assentes nas componentes afectivas, cognitivas e comportamentais, sendo que estes têm uma maior tendência a se desenvolverem em famílias desestruturadas, que estão ligadas ao abandono, à carência emocional e ao isolamento social (Teixeira (2016).

Contudo Howells, Day e Wright (2004) dizem que as emoções funcionam de maneira a optimizarem a adaptação de um indivíduo ao meio do qual ele está inserido. No entanto, se as emoções forem vivenciadas de um modo intenso por um longo período de tempo, ao invés de estas se conseguirem auxiliar, poderão assim prejudicar os indivíduos na concretização dos seus objetivos pessoais ao nível da Inteligência Emocional.

1.7.1. Definição das quatro Dimensões da Inteligência Emocional:

Goleman (1998) diz que todos nós conhecemos pessoas com uma boa capacidade de ouvir o “outro” e de escolher as palavras adequadas para não suscitar em situações stressantes reações negativas, amplificando assim, através da empatia, reações mais equilibradas e adaptativas no “outro”.

Goleman (1998) refere ainda, que provavelmente também conhecemos pessoas que são especialistas em gerir as suas emoções, não alimentando sentimentos de raiva e de animosidade. Estas pessoas têm a capacidade de analisar um problema e encontrar rapidamente uma solução. Normalmente os indivíduos que têm esta competência aceitam bem uma crítica que lhe é dirigida e sabem como usá-las para melhorar o seu desempenho, sendo uns excelentes tomadores de decisão que sabem confiar na sua intuição.

Mohapel (2007) refere que para conseguirmos lidar com todos estes objetivos e para que consigamos ter um bom equilíbrio na vida, é necessário sabermos trabalhar estas quatro dimensões da Inteligência Emocional: 1- Consciência Emocional: que tem a capacidade de reconhecer e entender o seu humor, emoções e os seus efeitos sobre os outros, não deixa que as suas emoções fiquem fora de controlo, sabe quando pedir ajuda e conhece os seus pontos fortes/fracos trabalhando neles para conseguir obter um melhor desempenho. 2- Gestão Emocional: ou seja, a capacidade de controlar os seus impulsos e humores perturbadores, pensa antes de agir e tem a capacidade de criar um ambiente de confiança e justiça. 3- Consciência Emocional Social: a capacidade de entender e perceber o estado emocional dos outros, conseguir ajudar os outros de acordo com as suas reações emocionais, consegue criar empatia pelo outro, ter a capacidade de se relacionar com o outro e evitar julgamentos ao outro. 4- Gestão de Relacionamento: a que é inerente à capacidade de construir um bom relacionamento, em vez de se concentrarem só no seu sucesso, eles ajudam os outros a desenvolverem-se e a brilhar.

1.8. A reincidência

O conceito de reincidência, segundo Gonçalves (2014), de acordo com a Direção-Geral da Política de Justiça, materializa-se, enquanto: “Situação do arguido que, por si só ou sob qualquer forma de coparticipação, comete um crime fraudulento a que corresponde pena de prisão, depois de ter sido condenado por sentença transitada e julgado em pena de prisão total ou parcialmente cumprida, por outro crime fraudulento, se as circunstâncias do caso mostrarem que a condenação ou condenações anteriores não constituíram suficiente prevenção contra o Crime” (p.65).

Segundo Nel et al (2015), a reincidência é a recaída da atividade criminosa e geralmente é medida por um ex-recluso que regressa a um estabelecimento prisional por um novo delito. A incapacidade de atender às necessidades criminosas dos indivíduos caracteriza-se por um impedimento e um grande fator que predispõe os indivíduos a reincidirem, sendo estes os principais fatores dinâmicos que estão fortemente correlacionados com o fracasso nas formas tradicionais de reabilitação, havendo assim por parte da sociedade um grande estigma sobre os ex-reclusos.

Gonçalves (2014) alude que a reincidência criminal está associada a diversos fatores, que se podem agrupar em três grandes categorias: os fatores de pré-reclusão, durante a reclusão e pós-reclusão. Em relação aos fatores durante a reclusão estes exercem uma influência nos processos de socialização primária e secundária que moldam o caráter, os valores e a forma de o indivíduo ver o seu meio social. Por outro lado, os fatores do pré e pós reclusão são essencialmente os mesmos, ou seja, os problemas que enfrentam nesse período já os deveriam ter enfrentado antes da reclusão, ao mesmo tempo pode-se acrescentar a estigmatização e a discriminação social que um ex-recluso é alvo pela sociedade no período pós-pena.

Deady (2014) designa reincidência, o retorno de um estado ou comportamento. Assim, a palavra reincidência parece estar relacionada e enraizada no termo retratar, o que implica recuar ou retroceder. Segundo o dicionário da *American Heritage* a reincidência está relacionada com uma tendência a recair ou a retomar a uma condição anterior ao comportamento criminoso com ou sem uma nova sentença.

Contudo Gonçalves (2014), menciona alguns fatores preditores da reincidência que são idênticos aos fatores endógenos e exógenos que mencionamos anteriormente no ponto 1.5 em relação à criminalidade, identificando-os como necessidades criminogénicas, referindo-se a personalidade antissocial, que envolve características como: o reduzido autocontrolo,

agressividade e insensibilidade; outro fator importante é a atitude, que nos indica as crenças e racionalizações que aprovam o crime, a indignação e o desafio; a associação com outros indivíduos no “mundo do crime”, o percurso histórico criminal que envolve a delinquência e a criminalidade em idade adulta; a demografia onde se refere à idade, ao género e à sua etnia; os fatores familiares levando a uma baixa supervisão familiar e por último uma baixa satisfação escolar e um reduzido envolvimento em atividade de lazer pro-sociais.

Waleed (2017) refere que existem assim alguns fatores de risco individuais e comunitários que contribuem para a reincidência, a saber: a falta de empregabilidade, falta de moradia, a baixa escolaridade, a oportunidades limitadas de progresso, antecedentes criminais sendo que estes levam a que a sociedade fique de pé atrás, cria acessos limitados ou nenhum transporte, como também o uso de substâncias psicoativas. Os comunitários, são aqueles em que estes podem incluir baixo nível socioeconómico ou pobreza, pouco ou nenhum apoio familiar, falta de agregados pró-sociais, falta de treinamento vocacional/educacional, habitação segura e acessível e por último, uma alimentação saudável.

Numa visão mais pessoal, a transição da prisão para a sociedade, sempre foi difícil para um ex-recluso, uma vez que é necessário a reconstrução de várias dimensões integradoras, que com o passar do tempo deveriam atingir um ponto de equilíbrio estável. Os indivíduos que são devolvidos ao meio livre enfrentam muitos obstáculos para a reintegração bem-sucedida na comunidade.

Apesar de ser importante a assistência de algumas instituições de apoio, pretende-se que o recluso quando se prepara para ser devolvido à comunidade, seja possuidor de algumas competências estruturantes, que promovam, para além da adaptação social que se pretende, um grau de autonomia que mobilize todo o esforço empreendido.

De acordo com Durkheim (2007), o homem sendo um ser social necessita assim do convívio com outras pessoas, porque é derivado a um conjunto de relações objetivas e subjetivas que este tenta interiorizar maneiras de agir, de pensar e de compreender o mundo à sua volta. Tendo assim o indivíduo ter de ser capaz de readquirir a capacidade de viver em grupo, após passar algum tempo afastado do convívio com o meio social.

Na perspetiva de Prado, (2015) o recluso não deve simplesmente ser isolado da sociedade através dos altos muros das prisões. A sociedade deve assim concordar a respeito dos mecanismos que possibilitam a correção da conduta do indivíduo de forma que ao sair da prisão este não volte a cometer novamente outros crimes. Para que as práticas prisionais possam, de facto, reintegrar os reclusos é necessária uma mudança em vários aspetos deste sistema, além de uma transformação na mentalidade da população que, até aos dias de hoje,

esta insiste na ideia de que os reclusos devem sofrer todos os tipos de humilhações e sofrimentos para pagar pelos crimes cometidos.

Baratta (1990) acredita que a maior parte dos reclusos não são preservados porque não precisam de tratamento terapêutico para se readaptar à vida em sociedade, sendo assim a função do sistema prisional propiciar aos reclusos uma série de benefícios que incluem o direito à educação e ao trabalho para que se possa assim garantir a sua reinserção na sociedade, para que consigam permanecer distantes da criminalidade.

A reincidência quer assim dizer uma recaída, voltar a cair, tornar a errar, retornar, ou seja, vai estar sempre com uma conotação negativa. Esta palavra está assim associada à ideia de repetição de um erro, sendo justamente a repetição de um crime. Importa aqui referir que se o indivíduo não tiver apoio aquando da entrada no sistema penitenciário e não for possuidor de competências que possam amplificar a mudança, este irá repetir o mesmo erro ou até outro. Mesmo que tenha havido mudanças ampliativas no decurso do cumprimento da sua pena é necessário ter em linha de conta todas as variáveis existentes no contexto ecológico que, na maioria das vezes, criam obstáculos no processo de adaptação social.

1.9. A autoscopia emocional intra e interdisciplinar

Segundo Thomas, Ricciardi, Anzellott, Onofrj, Maruotti, Onofrj, e Franciotti. (2011), o termo autoscopia vem das palavras gregas, que se designa por “*autos*” (self) e “*scopia*” (olhando para).

Existem fenómenos autoscópicos que se classificam por experiências visuais ilusóricas definidas pela perceção das imagens do próprio corpo ou da face no espaço, seja de um ponto de vista interno, como em um espelho ou de um ponto de vista externo.

Segundo Thomas et al. (2011), uma experiência fora do corpo é definida pela presença de três características fenomenológicas: desincorporação (localização do self fora do corpo), a impressão de ver o mundo a partir de uma perspectiva visuo-espacial distante e elevada (perspectiva extracorporal egocêntrica) e a impressão de vendo o próprio corpo (ou autoscopia) a partir dessa perspectiva elevada.

Sadalla (2004) diz também que a palavra “autoscopia” é composta pelos termos “auto” (*self*) e “*scopia*” (olhando para). Sendo que o primeiro se trata de uma ação realizada pelo próprio sujeito e o segundo refere-se a escopo, isto quer dizer um objetivo, finalidade, meta, alvo ou mira. É possível assim afirmar que a ideia de autoscopia diz respeito a uma ação de objetivar-se, na qual o Eu se analisa em torno de uma finalidade.

Segundo Thomas et al. (2011), a sensação de uma presença, refere-se a uma sensação distinta da presença física de outra pessoa ou de estar no espaço extracorpóreo próximo. Contudo, o autor refere que não existe nenhuma impressão visual envolvida, mas que existe frequentemente uma presença como “à margem da visão”.

A autoscopia é em geral acompanhada por alterações do próprio corpo, que pode ser relatada por pessoas saudáveis que estejam em condições de privação sensorial ou por isolamento social. Assim, a sensação de uma presença é muitas vezes delimitada a um hemisfério, especialmente quando associada a um distúrbio convulsivo.

Thomas et al. (2011) referem que a autoscopia negativa é caracterizada pela incapacidade de perceber o próprio corpo em um espelho ou quando é vista diretamente, ou seja, o confinamento da alucinação negativa ao próprio corpo e a frequente coexistência de despersonalização são considerados evidências de sua íntima relação com as formas positivas das experiências autoscópicas.

Segundo Thomas et al. (2011) afirmam que a autoscopia interna é um tipo de experiência frequentemente tratada pelos autores franceses do início do século XX, sendo assim os órgãos internos do próprio corpo visualmente alucinados no espaço extracorporeal. Estes dizem que no final do século XIX e início do século XX, a típica alucinação autoscópica foi também rotulada pelo nome de “alucinação de espelho” que consiste na percepção visual de uma imagem espelhada exata de si mesmo. Esta alucinação dura apenas alguns minutos ou até segundos, sendo assim seguida por repetições semelhantes a “*flashes*”.

Sousa (2013) defende que há diferentes capacidades e várias formas dos indivíduos serem bem-sucedidos como o nível interpessoal e intrapessoal. Numa lógica interpessoal, o indivíduo bem-sucedido consegue interagir com os outros, através do laço empático, pelo que consegue de forma equilibrada estabelecer relações gratificantes. A um nível intrapessoal, através da sua autoestima, disciplina e autoaceitação irá ter mais facilidade em reconhecer as suas virtudes e defeitos, de forma a criar um modelo de si mesmo que permita uma gestão mais eficiente da sua vida psicoafectiva.

Este autor afirma assim que todos os indivíduos nascem com o potencial das várias inteligências, e que é a partir das relações com o ambiente e a cultura que algumas são mais desenvolvidas do que outras.

Concluindo, a autoscopia emocional pode ser definida como essa capacidade de translação emocional para um espaço extracorpóreo, onde passa a ser possível olhar para si mesmo, como se de outra pessoa se tratasse, podendo assim, proceder a pequenos reajustamentos homeostáticos de regulação emocional.

Capítulo II- Trabalho de projeto

Neste capítulo será abordado o trabalho de projeto, começando por explicar o que é um projeto, de seguida será identificado onde será realizada a intervenção do projeto e o seu organograma, passando também pela sua questão problema, qual o público-alvo a que se destina a intervenção, apresentando quais as necessidades sentidas e por último as considerações éticas do projeto.

2.1. Fase do diagnóstico

Na visão de Pérez-Serrano (2008), a construção de um projeto nasce como consequência do desejo de melhorar a realidade de onde estamos inseridos. Podendo assim afirmar que a realização de um projeto é um avanço antecipado das ações a realizar para conseguir determinados objetivos.

Na visão de Mateus (1995), Trabalho de Projeto identifica-se como uma forma de aprendizagem teórica e prática que faz com que o individuo tenha um papel mais ativo, conseguindo criar um conjunto de saberes que o remetem para a descoberta tanto a nível académico como profissional. O Trabalho de Projeto ajuda assim ao indivíduo a crescer mais exigente consigo mesmo, a conhecer outras realidades e tornando-se mais capaz de intervir socialmente, desenvolvendo um papel mais ativo para um futuro próximo.

Leite, Malpique e Santos (1989) referem ainda que o Trabalho de Projeto implica a mudança de algo, ou seja, algo que está mal e que queremos que seja mudado para melhor, e que nos dê motivos para continuarmos a intervir numa perspetiva de permitir o Empoderamento do outro. Assim é possível referir que um projeto é um plano de trabalho com carácter de proposta que unifica um conjunto de elementos que se identificam como necessários para conseguir alcançar os objetivos desejados.

Neste sentido, este Trabalho de Projeto tem como missão, prever, orientar e preparar bem o caminho do que se vai realizar, para que se consiga proceder a um bom desenvolvimento. Trata-se de um projeto educativo e social, centrado especialmente no recluso e na sua capacidade de integração, com várias características que permitam ao recluso uma criação de saberes que lhe sejam importantes para a sua integração no ambiente institucional para que quando saia em liberdade este seja uma pessoa que saiba ser, fazer e pensar antes de agir, para assim poder criar condições para uma integração mais bem-sucedida.

2.1.1. Localização do Projeto

Este Trabalho de Projeto foi realizado no Estabelecimento Prisional Regional de Bragança (EPRB), que se situa na rua 1º de Maio - Bairro da Estação, encontrando-se instalado na antiga cadeia comarca, construída em 1951. Foi criado em 1972, sendo que inicialmente dispunha de duas secções, uma masculina e outra feminina, ainda que atualmente encontra-se exclusivamente destinado à comunidade reclusa masculina. Neste estabelecimento não existe a separação dos reclusos, ou seja, tanto os reclusos preventivos como condenados, tanto os primários como reincidentes e menores de 21 anos encontram-se todos juntos nas mesmas alas.

O Estabelecimento Prisional destina-se essencialmente a reclusos preventivos à ordem dos Tribunais das Comarcas de Alfândega da Fé, Bragança, Carraceda de Ansiães, Macedo de Cavaleiros, Miranda do Douro, Mirandela, Mogadouro, Torre de Moncorvo, Vila Flor, Vila Nova de Foz Côa, Vimioso e Vinhais.

Em 1996, foram construídas duas casas autónomas geminadas, com camaratas, instalações sanitárias, cozinha e sala de jantar, bem como uma lavandaria e um bar onde trabalha um recluso. Este bar é frequentado pelos funcionários do Estabelecimento Prisional, e apenas ali trabalham reclusos em regime aberto. Estas instalações localizam-se na zona envolvente do Estabelecimento Prisional. Encontram-se ainda duas oficinas onde os reclusos podem efetuar arranjos necessários, servindo as mesmas de armazéns. Importa ainda referir que toda a periferia está embelezada com jardim e hortas que estão a cargo dos reclusos.

O total de reclusos afetos ao Estabelecimento Prisional Regional de Bragança, é de 89. De acordo com a situação jurídico-penal, 61 reclusos encontram-se condenados (transitado em julgado), 17 a aguardar julgamento e 6 estão condenados por dias livres. A caracterização da população reclusa de acordo com a idade situa-se entre a mínima de 17 anos e idade máxima de 75.

Na zona prisional (ocupada pelos reclusos), a instituição dispõe de dois pisos com cinquenta e oito celas de habitação dotadas com sanitários e lavatórios próprios, possuem de um balneário coletivo, usufruem de um bar, com alguns produtos alimentares, higiénicos e tabaco, que podem ser adquiridos bem como a compra de tabaco, sendo este local também utilizado para refeitório.

O Estabelecimento dispõe de dois espaços destinados a apoiar o trabalho dos reclusos, uma sala situada na zona prisional e uma oficina situada junto das casas destinadas aos

reclusos em regime aberto. Dispõe ainda de uma sala de convívio e de uma pequena sala adaptada para as atividades léticas.

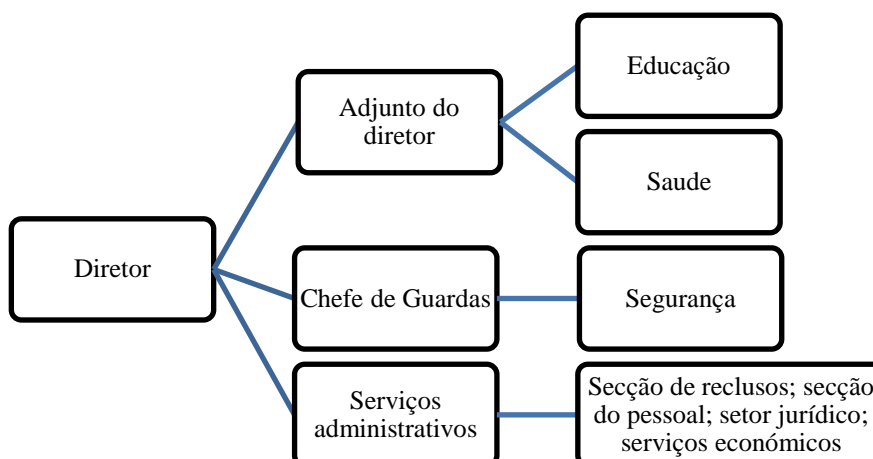
Para a prática de atividades desportivas de sala, os reclusos possuem de pátios interiores para a prática do futebol, ginástica e outras atividades desportivas com bola, sendo utilizados também o Pavilhão Desportivo do Estádio Municipal de Bragança e o Pavilhão da PSP.

O Estabelecimento Prisional Regional de Bragança é uma instituição que integra duas principais valências, a educação e a saúde. Nos serviços de educação, realizam-se entrevistas de acolhimento (aos reclusos entrados), atendimentos individuais, atividade laboral dentro e fora do estabelecimento, formação profissional, atividade escolar com cursos de adultos em Educação e Formação de Adultos 1/3, as aulas são ministradas por professores do agrupamento de escolas Abade Baçal de Bragança. Para além do ensino desenvolvem-se atividades recreativas, culturais, desportivas e musicais, com vista ao preenchimento e enquadramento dos tempos livres. Em relação à área da saúde, o Estabelecimento Prisional Regional de Bragança conta com a colaboração de um enfermeiro que é responsável pela globalidade dos cuidados de enfermagem prestados diariamente aos reclusos e com a visita semanal de um médico. O serviço de enfermagem realiza todo o tipo de tratamentos corporal, preparação da medicação uni dose diariamente. Os reclusos toxicodependentes têm a possibilidade de serem assistidos no Centro de Respostas Integradas, usufruindo de tratamento farmacológico e psicológico.

2.1.1.1. Organograma

O organograma do estabelecimento prisional está organizado da seguinte maneira: no topo está o director a seguir encontra-se o adjunto do director, o chefe de guardas e os serviços administrativos. O adjunto do director está encarregue de cuidar todos os assuntos que sejam direcionados para a educação e a saúde dos reclusos e dos funcionários do estabelecimento prisional. O chefe de guardas está exclusivamente aos cuidados de toda a segurança do estabelecimento. Por último os serviços administrativos que gerem todo o expediente relativo à secção de reclusos, à secção de pessoal, ao setor jurídico e aos serviços económicos, encontram-se mais bem especificados na figura 2 a seguir:

Figura 2- Organograma do Estabelecimento Prisional Regional de Bragança



2.2.2. Delimitação e Caracterização do Público-Alvo

Este Trabalho de Projeto intitulado “Desenvolvimento de Competências Emocionais em Meio Prisional”, foi realizado no Estabelecimento Prisional Regional de Bragança.

Foi realizada uma observação mais sistemática no estabelecimento prisional juntos dos reclusos e da Técnica de Reeducação, para aferir as necessidades dos reclusos e tentar saber quais as variáveis mais importantes a ter em linha de conta para o Design do Projeto. À medida que se foi observando os reclusos e também através de conversas informais com a Técnica de Reeducação foi possível averiguar que a maior parte dos reclusos revelam muita facilidade na expressão das emoções, assim como poucas competências no que diz respeito ao controlo emocional.

Foi organizado uma reunião com um grupo de 14 reclusos, assumindo que só poderiam fazer parte destas reuniões os reclusos sem incidentes disciplinares e sem hábitos de consumo de estupefacientes. Este grupo assume um envelope etário entre os 25 e os 45 anos, com uma distribuição heterogénea no que diz respeito a competências cognitivas e emocionais, havendo alguns casos com manifesta dificuldade no controlo emocional, até com membros da própria família, como acontece nos momentos de visitas.

Foi assim, realizado um conjunto de sessões com exercícios que fizessem apelo à sua Inteligência Emocional e assim aferir o grau de competência a este nível e tentar igualmente adequar as suas respostas emocionais ao quadro normativo do estabelecimento prisional, mormente com os reclusos que revelassem maiores dificuldades de adaptação e integração prisional.

2.2.3. Questão Problema

Segundo Pérez Serrano (2008), delimitar um problema consiste em “formular de um modo claro e concreto, o problema a que se aplica o estudo”. Para que haja uma boa interpretação é preciso começarmos a explicar o porquê da realização deste Trabalho de Projeto.

É importante contextualizar a razão de ser da realização do projeto intitulado “Desenvolvimento de Competências Emocionais em Meio Prisional”. Neste sentido, este projeto foi realizado com o intuito de motivar os reclusos para um objetivo de vida, criando condições para alargar as escolhas que promovam a integração social e por conseguinte, a valorização da autoimagem e auto estima. Nestes termos, seria expectável que após o redimensionamento estrutural das suas competências psico-emocionais que a tendência criminogénica diminua, no momento em que tenha de ser devolvido à liberdade.

Animasahun (2003) salienta que desenvolver competências e experiências que facilitam a integração pessoal na sociedade e no ambiente em que vivem é preciso trabalhar os mecanismos de correção e ajustamento estrutural.

Assim sendo, é manifestamente importante melhorar o ajustamento dos reclusos para que eles estejam adaptados à especificidade ecológica em que estão inseridos e possam assim maximizar os níveis de integração social, aquando do regresso ao meio livre

A Inteligência Emocional envolve a capacidade de monitorizar sentimentos e emoções dos outros, discriminar entre eles e usar informações para guiar o pensamento e a ação (Mayer & Salovey (1990).

À medida que o Projeto ia progredindo, foi notório na maior parte dos reclusos a dificuldade na interiorização do sentido da pena e por conseguinte, a ausência de perceção de uma correlação entre o cumprimento da pena e a gravidade do seu crime. Devido a este desajustamento não é fácil para o recluso investir na sua autoestima ou conseguir reunir condições para desenvolver motivação no seu processo de reintegração social.

A pertinência da intervenção neste espaço intramuros prende-se com a oportunidade que um grupo de reclusos teria em reajustar as suas respostas emocionais através da criação de condições ampliativas com uma intervenção focada na sua Inteligência Emocional.

Foi elaborada uma questão problema no Trabalho de projeto, a saber: “Que fator desempenha a Inteligência Emocional na propensão para os comportamentos criminogénicos?”.

A partir desta situação foi criado um conjunto de sessões que se irão prolongar por um período de três meses. Foi assim construído um esquema que estará representado na figura 3 com os principais pontos que fazem parte da Inteligência Emocional. Este esquema representa as principais dimensões que foram analisadas durante as observações.

Estas técnicas usadas deverão criar as condições para que os reclusos possam reajustar algumas cognições e esquemas psico-emocionais e assim interiorizar que comportamentos ou atitudes que não se devem manter, ao mesmo tempo que possa lidar com os “erros” de uma forma ajustada e com a flexibilidade suficiente que permita o ajustamento comportamental. Reforçando a afirmação anterior, Damásio (2000) refere que nós pensamos com o nosso corpo e com as nossas emoções, assumindo assim que sem emoção não poderiam existir raciocínios assertivos.

Figura 3- Principais pontos da Inteligência Emocional



2.2.4. Levantamento das necessidades

No entender de Pérez Serrano (2008), é a partir das necessidades sentidas que nos é possível começarmos a realizar a nossa implementação do projeto, determinando assim a sua amplitude e alcance, bem como os objetivos pretendidos do projeto.

O comportamento dos reclusos no Estabelecimento Prisional Regional de Bragança foi avaliado durante os primeiros três meses (setembro, Outubro e Novembro). Através de algumas observações e conversas com a técnica de reeducação do estabelecimento prisional constatou-se a existência de dificuldades de adaptação ao meio prisional assim como muitas dificuldades na gestão interpessoal em ambiente intramuros. Outro aspeto saliente foi a manifesta dificuldade no controlo emocional e a dificuldade na gestão emocional, o que

promove condições para a dificuldade manifestada em conseguir perceber a razão de ser sua pena e o seu sentido.

No decurso das observações, houve a oportunidade de verificar que alguns reclusos são portadores de várias competências que com o devido acompanhamento, poderão conseguir níveis significativos de ajustamento e adaptação institucionais, o que seria determinante nos processos subsequentes de reintegração social, aquando do regresso ao meio livre.

Foi fácil constatar a pertinência da implementação do projeto, uma vez que é sabida através da revisão da literatura a importância do efeito da inteligência emocional nos processos de adaptação institucional, assim como nos processos que antecedem o regresso ao meio livre.

Assim, no sentido de trabalhar as principais componentes da inteligência emocional, a saber: autocontrolo, motivação, autoconsciência e gestão das emoções, foi necessário estabelecer um design de intervenção que permitisse a compreensão das suas competências e acima de tudo com um objetivo de evitar a reincidência.

2.2.4. Considerações Éticas

De acordo com a Secção II do Processo Individual do Art.º 17.º do RGEP, lei n.º 94/2017, de 23 de agosto, onde refere o acesso a documentos para fins de investigação académica, o presente artigo refere que “terá de ser enviado um pedido de autorização emitido pela comunidade académica, onde será explicado a que finalidade de acesso se propõe”. Foi assim também enviado um esboço do que pretende concretizar no estabelecimento, explicitando “os objetivos e as suas metodologias de intervenção”. O pedido de acesso contém ainda, “uma declaração do requerente em que este se compromete a não proceder à recolha ou tratamento de dados pessoais, salvo com o consentimento prévio do titular dos dados”. Por fim, foi feito um pedido de autorização para a possível entrada no estabelecimento durante a realização do trabalho de projeto. Foi assim cumprido o plano obrigatório em todos os documentos previstos neste artigo, encontrando-se anexados nos anexos I, II,III, mantendo sempre no anonimato os dados pessoais do recluso, sendo assim designados como indivíduo ou utente, tendo como principal objetivo assegurar as regras de descrição e de direitos pessoais dos reclusos.

Capítulo III- Fase de Planificação do Projeto

Neste capítulo, foi abordado a fase de planificação do projeto realizado desde os principais objetivos gerais/específicos, passando a explicar quais as principais áreas de intervenção que foram abordadas, a metodologia do projeto, as suas técnicas e recolha de dados, a calendarização e cronograma da planificação das sessões realizadas, bem como a explicação de como foram trabalhadas as sessões e o resultado aplicado no fim do programa.

3.1. Planificação

Segundo Pérez Serrano (2008), “a construção de uma planificação de um projeto social, implica saber em que ponte se encontra o trabalho e qual o seu ponto de partida e assim aperceber-se quais os recursos com que se pode contar e quais os procedimentos que se deve contar para alcançar os objetivos pretendidos, mediante as sessões e objetivos que serão programados que seja a curto, médio ou longo prazo” (p.37).

Para que haja um bom planeamento na perspetiva de Pérez Serrano (2008), é necessário um conjunto de procedimentos: determinar os resultados a obter e qual o seu papel em cada um deles, elaborar as orientações e as normas de atuação, definir o papel que corresponde aos diferentes setores pessoais implicados, prever as situações possíveis e preparar estratégias possíveis e, por último, estabelecer um sistema de controlo que informe de forma contínua.

Para Ander-Egg e Aguilar Idânez (2005), a palavra planificação significa a utilização para a realização de alguma coisa, ou seja, implica uma organização de atividades e recursos que se realizam para concretizar bens ou serviços capazes de satisfazer as necessidades sentidas pelos clientes e assim resolver problemas. Reforçando com a ideia de Marchioni (1989) citado por Serrano (2008), “A planificação é ao mesmo tempo uma finalidade da Ação Social, uma necessidade implícita nela própria, um método e um instrumento de trabalho” (p.30).

No entanto Guerra (2002) refere que o planeamento dos programas de intervenção social consiste essencialmente em estimar a amplitude e a gravidade dos problemas que necessitam de uma intervenção e elaborar programas em função desses problemas, criando assim decisões adequadas para o trabalho em que se pretende intervir.

Pérez Serrano (2008) cita assim as principais características de uma planificação de uma intervenção social, sendo estas a flexibilidade, a abertura, a descentralização, a

participação, a autogestão e a interdisciplinaridade. Implicam, por norma uma previsão, uma reflexão, um sistema, relação, adequação personalizada, estes têm de representar coerência, e significam harmonia interior e unidade.

3.1.1. Objetivos do Projeto

Pérez Serrano (2008) considera que os objetivos de um Projeto Social são aquilo que pretendemos alcançar com a organização de uma ação planificada, ajudando-nos a construir uma ponte de referência, definindo qual a sua natureza mais específica.

Para consecução deste projeto é fundamental que se tenha como referência os objetivos gerais e específicos sendo estes um dos principais pilares num projeto.

Os objetivos gerais e específicos para este Trabalho de Projeto, delimitam as metas que se pretendem atingir e que vão ao encontro do que se pretende fazer com a realização deste projeto e que mudanças se deseja obter face à situação problema. Outro aspeto importante é delinear o envelope temporal para a realização dos objetivos e qual a situação que se pretende alcançar, trabalhando sempre para uma finalidade de centrar estratégias de *coping* para um melhor reajustamento dos reclusos. Em suma, os objetivos assumem a dimensão teleológica do Projeto, materializando assim, a “razão de ser” de todo o esforço da intervenção.

Com estes objetivos pretende-se que os consigam níveis mais elevados de integração institucional, ao mesmo tempo que se tenta aferir o seu estado emocional e descodificar as suas competências, de forma a ser possível a criação de condições para uma maior autonomia do recluso e assim conseguir um reajustamento das suas estruturas cognitivas e comportamentais, podendo desta maneira maximizar as hipóteses de uma reintegração social bem-sucedida.

3.1.1.1. Objetivos gerais

Segundo Pérez Serrano (2008), os objetivos ajudam-nos a definir o quadro de referência do projeto, derivado à sua formulação, estes podem admitir várias interpretações e não fazem referência a uma conduta observável.

Contudo, com estes objetivos, será possível identificar necessidades e quais os interesses dos reclusos em questão, bem como fazer compreender a realidade e o seu caráter interativo e dinâmico.

Assim, para justificar este Trabalho de Projeto foram delineados três objetivos gerais que serão uma mais-valia no projeto e que irão orientar o percurso ao longo da intervenção.

O primeiro objetivo geral pretende indagar quais as estratégias de coping usadas pelos reclusos no processo de adaptação institucional. Outro objetivo geral do projeto é tentar avaliar a relação existente entre os níveis de inteligência emocional e a conduta criminogénica e finalmente analisar o perfil dos reclusos aos níveis das competências cognitivas, afetivas e comportamentais num contexto de reclusão.

3.1.1.2. Objetivos específicos

Segundo Pérez Serrano (2008), os objetivos específicos são mais consistentes do que os objetivos gerais, conseguindo identificar de uma forma mais clara e precisa aquilo que se pretende trabalhar no projeto. Estes são formulados através de observações e avaliações, que equivalem a perguntas de avaliação abstraídas do seu conteúdo mais imediato.

Estes objetivos irão ajudar a fazer uma avaliação mais precisa dos comportamentos dos reclusos, a identificar experiências adequadas, a analisar a dimensão inter-relacional bem como a fazer avaliações críticas sobre as sessões.

No entanto, para justificar o que se pretende realizar no projeto foram planeados três objetivos específicos que farão ter uma ideia mais ampla do que será realizado. Os três objetivos são: identificar as competências cognitivas, afetivas e comportamentais nos reclusos; desenvolver condições que fomentem a reintegração social; Promover exercícios que aumentem o nível do autocontrolo, autoestima, autoconsciências, motivação e gerir emoções dos reclusos na forma como interagem em grupo.

3.1.2. Principais áreas de intervenção

Na essência, a intervenção incidiu nas competências da Inteligência Emocional, nomeadamente nas suas dimensões satélite mais relevantes, no sentido de fomentar algumas competências mais estruturantes para o ulterior processo de reintegração social. aquando do regresso ao meio livre.

Foi assim organizado um conjunto de vinte e uma sessões onde estão inseridas as seguintes áreas de intervenção: a empatia, autoconsciência, motivação, autocontrolo, aprender a gerir emoções e por último, lidar e saber gerir relacionamentos. Estas sessões serão realizadas duas vezes por semana com o envelope temporal de fevereiro a abril (três meses). Para a realização destas sessões estão assim identificados 14 participantes, escolhidos

mediante as regras específicas do estabelecimento prisional, podendo ao mesmo tempo serem inseridos mais reclusos se assim for necessário e tiverem os requisitos necessários e a conformidade normativa, em todas as sessões realizadas participaram sempre os mesmos formandos e não houve desistências.

3.1.3. Metodologia

Segundo Mateus (2011), a metodologia de um Trabalho de Projeto encontra-se relacionada com uma conceção interdisciplinar e transdisciplinar do saber. A precisão de um plano de ação tem como objetivo uma antevisão, bem como um momento de reflexão em grupo, sendo necessariamente flexível, aberto, sujeito a reajustamentos de conteúdos, de metodologias e na calendarização. Está assim sujeita a uma pesquisa no terreno uma vez que tem como objetivo dinamizar a relação teórica (com busca a aquisição de novos conhecimentos e experiências), prática (humaniza-se e socializa-se o saber) e aprender, podendo assim construir conhecimentos sobre os temas que quer abordar, bem como intervir sobre os problemas identificados.

Contudo Pérez Serrano (2008) refere para que um projeto seja bem elaborado é necessário identificar e explicar toda a sequência de passos e etapas de forma clara e precisa. Podemos assim perceber que um método é o “caminho escolhido para a obtenção de um fim” (p.25).

Na visão de Serrano (2008) e Ramos (2007), a metodologia trabalha um conjunto de procedimentos, técnicas e instrumentos onde o principal foco é atingir os objetivos do projeto, tendo em conta três fases de extrema importância. Numa primeira fase de estudos, onde podemos recolher toda a informação necessária, numa segunda a fase de planeamento que tem como objetivo definir as tarefas a realizar, identificar os recursos necessários, bem como definir a calendarização e por último a fase de realização, onde são executadas as acções do plano de projeto.

Assim respondendo à grande questão que a metodologia nos remete “Como se vai fazer?” (Pérez Serrano, 2008, p. 47), num primeiro passo foi definida a questão problema do projeto “*Que fator desempenha a Inteligência Emocional na propensão para os comportamentos criminosos?*”. Partindo da questão problema, foi realizada uma pesquisa bibliográfica referenciada, onde foi possível aprofundar mais os conhecimentos sobre o tema a tratar estando este intitulado “*Desenvolvimento de Competências Emocionais em meio*

Prisional”, sendo esta a principal ferramenta para que consigamos realizar toda a investigação do projeto.

Numa segunda abordagem na fase do diagnóstico, foi Referida a localização de implementação do projeto, foi definida a caracterização da população alvo, assim como todo o levantamento das necessidades para a implementação do projeto. No que concerne às considerações éticas foram assim salvaguardadas a confidencialidade dos reclusos e onde constam os respetivos pedidos de autorização para a entrada do estabelecimento.

Entrando já na fase da planificação iremos abordar os objetivos específicos e gerais do projeto, as principais áreas de intervenção, as técnicas e instrumentos de recolha de dados, a organização dos procedimentos das sessões realizadas, a calendarização/cronograma, os recursos humanos, financeiros e económicos, e a fase de execução das sessões realizadas no projeto, para que nos seja possível fazer uma melhor análise dos resultados das sessões realizadas.

Numa última fase, partirá da análise de recolha de dados e discussão dos resultados onde será feita uma análise dos respetivos questionários aplicados aos reclusos, com o objetivo a perceber o seu nível de Inteligência Emocional. Finalizando com as considerações finais. Para a realização destes foram propostas três hipóteses de investigação sendo estas “Quanto maior as habilitações literárias maior o nível de Inteligência Emocional? ”, “Os reclusos primários tendem a entrar no sistema prisional com maiores competências ao nível da Inteligência Emocional?”, “Aqueles que estão integrados em agregados familiares estáveis tendem a ter melhores competências de Inteligência Emocional?”.

Assim, pretende-se saber se as respostas dadas pelos reclusos irão ou não corroborar as hipóteses de investigação.

Os recursos metodológicos utilizados para conseguirmos avaliar e identificar as atitudes e comportamentos desta população será a abordagem quantitativa e qualitativa, sendo estes os métodos mais apropriados para esta investigação. A abordagem quantitativa procura saber se existem diferenças significativas entre as variáveis em estudo, a abordagem qualitativa ajuda-nos a obter maior profundidade conceptual, através de uma narrativa mais verbalizada e percebida, ainda que consubstancie maior pendor subjetivo. Para conseguir obter melhores resultados iremos assim utilizar uma abordagem metodológica mista com análise quantitativa e qualitativa dos dados.

Johnson e Onwuegbuzie (2004) referem que apesar das divergências e particularidades que se aplicam sobre a utilização das duas abordagens quantitativa e qualitativa, estas podem ser complementares. Foi utilizado o método quantitativo para

analisar as questões de resposta fechada e o qualitativo para as questões de resposta aberta em ambos os questionários, com o intuito de equacionar respostas socioeducativas e concertar estratégias integradas de reforço do trabalho socioeducativo, que promovam o desenvolvimento psicossocial dos reclusos e a sua inclusão social para quando estes saíam em liberdade.

No entanto como esta investigação vai ser feita a um grupo específico neste caso aos reclusos do Estabelecimento Prisional Regional de Bragança decidimos assim abordar uma metodologia de um estudo de caso.

Para Meirinhos e Osório (2010), um estudo de caso é algo que é bem definido ou concreto, ou seja, algo muito específico, como por exemplo, uma pessoa, um grupo, uma escola, uma instituição, ou até uma organização, mas também pode ser algo que seja menos definido estando em um plano mais abstrato, como por exemplo, tomar decisões, programas, processos de implementação ou mudanças organizacionais.

3.1.3.1. Técnicas e instrumentos de recolha de Dados

De acordo com Moresi (2003), citado por Torres (2015, p.39), define técnica de recolha de dados como "o conjunto de processos e instrumentos elaborados para garantir o registro das informações, o controle e a análise dos dados".

No entanto Pardal e Correia (1995) citado por Torres (2015) consideram a técnica como um instrumento de trabalho que viabiliza a realização de uma pesquisa.

Segundo Turato (2003, p.143), para que um método de pesquisa seja considerado adequado, é preciso sabermos se ele responde aos objetivos da investigação que queremos levar a cabo. Assim, a escolha da técnica e do instrumento de recolha de dados irá depender dos objetivos que se pretende alcançar com a investigação. Portanto, antes de se proceder à recolha de dados, deve-se selecionar, elaborar e testar cuidadosamente os instrumentos.

Neste sentido, é possível argumentar que as decisões sobre as técnicas e instrumentos de recolha de dados dependem da forma como se concebe a própria investigação, bem como das características que essa apresenta, considerando as circunstâncias e as perspetivas de análise, sendo que estas variam, em função da natureza do problema em questão.

É possível concluir que a seleção de instrumentos não depende essencialmente das questões de investigação, mas também da situação de investigação concreta, pois só a visão global permite determinar o que será mais adequado e o que será capaz de fornecer os dados pretendidos

A investigação é elaborada de acordo com a natureza do problema e com isso a escolha do tipo de recolha de dados que melhor se adequa às estratégias de análise a realizar. Definido o tema em estudo, bem como os objetivos a atingir, foi fundamental proceder à elaboração dos instrumentos ou técnicas de elaboração de recolha de dados que melhor se enquadra com a amostra que se pretende analisar, sendo esta uma amostra de conveniência.

Para a realização deste trabalho, optou-se por uma investigação quantitativa e qualitativa, onde os instrumentos utilizados foram dois questionários o primeiro onde faço uma avaliação sobre as sessões realizadas com os reclusos que participaram no programa e o segundo questionário é sobre “O nível de Inteligência Emocional” dos reclusos adaptado e traduzido do inglês para português a partir de um modelo de Paul Mohapel intitulado “*The Quick Emotional Intelligence Self Assessment*” de (2015).

No que diz respeito ao primeiro questionário este teve como objetivo identificar quais as sessões que mais lhe interessaram, o que correu mal e o que poderia melhorar, o questionário foi aplicado a 14 reclusos que frequentaram as sessões durante os três meses de aplicação das sessões.

O segundo questionário teve como objetivo identificar a perceção dos reclusos sobre o seu nível de inteligência emocional, relativamente à maneira como lidam com as suas emoções e com as dos outros. Este questionário está assim dividido em duas partes, onde na primeira parte constam os dados sociodemográficos do indivíduo e na segunda parte refere-se aos níveis de Inteligência Emocional que se encontra dividida por quatro subtítulos consciência emocional, gestão emocional, gestão de relacionamento e consciência emocional social, sendo estes aplicados a 40 utentes com idades compreendidas entre os 25 e 42 anos de idade estando o questionário estruturado com perguntas de resposta aberta e fechada sempre em confidencialidade do recluso.

3.1.4. Calendarização / Cronograma

Na visão de Morais (2013), a calendarização é essencial para qualquer tipo de investigação, que se caracteriza por um envelope temporal com começo, meio e um fim.

Para conseguirmos atingir os objetivos propostos, foi feita uma calendarização onde mostra todas as sessões realizadas, desde as datas, à sua planificação, bem como o cronograma do projeto, encontrando-se em duas tabelas nos anexos IV e V, sendo este organizado para decorrer durante o ano 2018/2019, que nos mostra todas as fases do projeto desde a recolha de dados no campo até à finalização do trabalho de projeto.

No primeiro trimestre demos início à recolha de dados no estabelecimento prisional para averiguarmos quais as problemáticas a abordar e posteriormente, foi feito um enquadramento teórico sobre a problemática e organizaram-se as sessões a realizar junto da população em questão. Em fevereiro, foram iniciadas as sessões e terminaram em abril, porque como estamos em meio prisional tínhamos que seguir as suas normas, e como o estabelecimento já tinha outras formações programadas, a organização das sessões teve de ser organizada neste espaço de tempo. De seguida passamos para a planificação e avaliação do projeto e por fim a finalização do projeto, como podemos constatar no anexo V.

3.1.5. Recursos humanos/ materiais/ financeiros

Segundo Pérez Serrano (2008), a construção de um projeto, exige uma construção de recursos que se combinam em recursos humanos, materiais e financeiros, que pretendem levar a cabo os objetivos que estão pré-estabelecidos para a resolução do problema diagnosticado num determinado espaço de tempo.

Estes três recursos estão estabelecidos para nos ajudar a perceber “com quem”, e “com o quê” (p.23), sendo estes muito importantes para a realização do projeto puder ser realizado com coerência.

Carmo (2002) refere que a intervenção social com grupos é um processo social em que uma dada pessoa, grupo, organização, comunidade ou rede social se identifica como um sistema-interventor e que sistema-cliente é um recurso social de outra pessoa, grupo, organização, comunidade ou rede social onde interage através de um sistema de comunicações diversificadas, com o objetivo de o ajudar a suprir um conjunto de necessidades sociais, potenciando estímulos e combatendo obstáculos à mudança pretendida.

Neste Trabalho de projeto, no “sistema cliente” a população-alvo que será sujeita a estudo, estão integrados os reclusos que obtinham melhor comportamento e que não tivessem índices de consumo, entre os 25 e 42 anos de idade.

No que diz respeito, ao “sistema interventivo”, está inserido o representante responsável pelo projeto para a dinamização das sessões a realizar junto da população-alvo, bem como uma Técnica de Reeducação que exerce o cargo de técnica de reeducação no próprio estabelecimento.

Este Trabalho de projeto, contou com a presença de alguns encargos financeiros, sendo alguns também fornecidos pela instituição, contamos também com os matérias/técnicos e humanos conforme se encontram identificados na tabela do anexo VI.

3.1.6. Organização dos procedimentos das sessões realizadas no projeto

A intervenção do projeto foi iniciada em setembro onde foi realizada uma recolha de dados no campo, dando-se o início da realização das sessões em fevereiro e com o seu término em abril, devido ao curto espaço de tempo que o estabelecimento prisional tem estipulado.

Em torno da problemática encontrada, foram realizadas 21 sessão com 14 reclusos, todas sessões começavam com um exercício de relaxamento.

A primeira sessão, teve como objetivo informar os formandos sobre como iria funcionar o programa de intervenção.

Na segunda sessão, foi feito um exercício de integração no qual estava intitulado com o nome “ A teia”, nesta atividade será utilizado um novelo de lã em que cada um teve de dizer uma característica de si, o novelo tinha de passar em todos os participantes, formando assim uma teia.

Na terceira sessão, designada “ Entrevista a pares”, nesta atividade cada um dos participantes teve de pensar e escrever numa folha num objetivo que queiram realizar a médio ou a longo prazo, de seguida foram apresentadas 5 perguntas das quais eles tiveram de responder, como por exemplo: (Os outros são importantes na aquisição dos meus objetivos, para aquilo que eu quero fazer? O que é que eu tenho de fazer para os conseguir realizar? Quem é que me pode ajudar e de que forma é que podem faze-lo? Quanto tempo levarei para consegui-lo realizar? Será que as pessoas que me ajudaram também se sentiram satisfeitas?

No fim conversaram um pouco sobre as respostas, tentando perceber o que descobriram através delas e o que foi mais dificultoso responder.

Na quarta sessão intitulada “ A linha da vida”, nesta atividade foi colocado no quadro um termómetro das emoções realizado da seguinte maneira: 1- Cada participante irá ter de ir ao quadro e colocar a seta na cara que o identifica mais naquele momento, (a emoção que está a ter), 2- Tinham de refletir sobre o que seleccionou e explicar para o grupo o que é que aquela cara significa para ele, e o porque de a ter escolhido.

Na quinta sessão, com o nome “o vigilante”, nesta atividade foi distribuído um texto pelos formandos, no fim do texto eles tinham de responder às seguintes questões: (vale a pena ser vigilante de mim mesmo? Porquê? Quanto tempo gasto em cada dia para a minha reflexão interior? Costumo fazer leituras, escrever? Onde gosta de se instalar quando quer fazer a sua reflexão interior ou recolhimento?), em que eles tiveram de responder e de seguida partilhar com o grupo.

Na sexta sessão, esta atividade teve como principal objetivo trabalhar a auto-estima, em que o participante tinha de ter uma folha branca, nessa folha tiveram de desenhar 3 círculos e dentro de cada um deles escrever (família, amigos, outros), depois dentro de cada círculo escrever no seu respectivo lugar as pessoas que são mais importantes para eles e associar a cada pessoa escrita uma emoção.

Na sétima sessão, intitulado “Dinâmica do Eu”, foi entregue a cada participante uma cartolina, para que cada um escreve-se o seu nome e na mesma folha escrevessem uma série de informações acerca de si próprio (interesses, desejos, desporto favorito, refeição favorita, etc), após a conclusão das listas, cada participante afixa a sua e despende algum tempo a ler as dos outros.

Na oitava sessão, foi projetado um vídeo de banda desenhada que demonstrava a empatia, de seguida foram feitas algumas perguntas tais como, o que interpretaram no vídeo? Se se identificam com o que a personagem faz no vídeo? Se seriam capaz de fazer o mesmo? Qual o principal objetivo desta demonstração?.

Na nona sessão, foi realizada uma atividade direccionada à empatia e uma breve explicação sobre os diferentes tipos de comunicação (assertiva, passiva, controladora), nesta atividade o grupo foi dividido consoante o número de participantes que haja na sala, foi solicitado aos participantes que se formem em grupo de forma circular, depois foram distribuídas 6 fichas e cada uma delas estava relacionada a uma emoção, cada uma das fichas possuía 6 perguntas que tinham ser respondidas pelos jogadores, de seguida foi estipulado um

líder do grupo para lançar o dado, o número que calha-se iria indicar a ficha/emoção que deverá utilizar.

Na décima sessão, nesta atividade foram distribuídas pelos formandos várias imagens de pessoas que sofreram de violência doméstica, de seguida foi perguntado a cada um deles o que eles tinham de interpretar naquela imagem.

Na décima-primeira sessão, intitulada “Dicionário das emoções”, A atividade começou com uma proposta da realização de um dicionário das emoções, de seguida foi pedido aos formandos que se formem em círculo para uma melhor comunicação entre eles, depois foi pedido que eles dissessem uma palavra para que pudessem começar a realizar a atividade.

Na décima-segunda sessão, os reclusos tiveram de pensar em técnicas para que conseguissem passar um ovo em um segundo tendo passar por todas as mãos dos participantes.

Na décima-terceira sessão, foi feita uma breve apresentação sobre as emoções, os participantes foram divididos em grupo consoante o número de pessoas que estavam na sessão. De seguida foi entregue uma notícia de um jornal, no qual eles tinham de identificar as emoções que estão presentes nessa notícia, a seguir cada grupo leu o que está na notícia dizendo quais foram as emoções que estes encontraram no que leram, por último depois de todos os grupos falarem foram feitas algumas perguntas: Quais os efeitos que essas emoções podem ter no nosso comportamento?, Quais são os resultados prováveis para esses comportamentos?, no fim tiveram de fazer uma reflexão sobre como se sentiram a fazer a atividade e quais as dificuldades que sentiram.

Na décima- quarta sessão, designada “Pote das emoções”, nesta atividade foram utilizados 8 frascos, dos quais cada um deles tinham uma palavra (amor, tristeza, medo, raiva, alegria, calma, inseguro, intolerante), cada um dos frascos tinham uma cor diferente, depois cada participante teve de colocar um papel a dizer o que estava a sentir naquele momento e de seguida tinha de passar a explicar o porque de o ter colocado naquele frasco.

Na décima-quinta sessão, intitulada “O mapa emocional do stress”, foram apresentadas as seguintes perguntas ao grupo : “O stress faz-me sentir...”, “O que sinto...”, “Sentimentos maus...”, de seguida cada participante individualmente, teve de completar a frase em uma folha de papel e quando terminaram partilharam com o grupo o que escreveram.

Na décima-sexta sessão, foi realizada uma discussão de acordo com as seguintes questões: Que tipos de estratégias usam mais em situações de stress, positivas ou negativas?, O que pode acontecer quando se usam estratégias negativas para gerir o stress?.

Na décima-sétima sessão, cada participante teve de fazer uma lista com 7 coisas das quais gostava mais e outra lista com as 7 coisas que ele gostava que mudassem e outra que gostava que não mudasse, a seguir foi pedido para que refletisse sobre e o que escreveu, num sentido de tentar perceber de que modo se relaciona com eles derivado à mudança da sua vida, permitindo perceber qual o potencial que existia neles para que eles se possam adaptar melhor na sua vida.

Na décima-oitava sessão, foram distribuídos cartões a todos os participantes onde em cada cartão existiam as seguintes palavras: calma, ressentimento, rancor, inveja, paixão, felicidade, triunfo, revolta, surpresa, degradação, raiva, ansiedade, tristeza, medo, cada participante teve de dizer o que aquela palavra significava para ele e fazer uma breve caracterização da palavra em questão, por último foi realizada uma discussão em grupo sobre cada opinião.

Na décima-nona sessão, foi fornecida uma ficha sobre a emoção e a felicidade onde existiram as seguintes perguntas às quais os reclusos tiveram de responder e partilhar com o grupo: Quem me ajuda a relaxar ? Quem me ajuda a divertir? Quem me anima quando estou derrotado?, de seguida houve uma discussão entre o grupo.

Na vigésima sessão, foi lido um texto sobre a Inteligência Emocional e explicando o quão importante é sabermos o que significa a inteligência emocional, que é precisamente tudo que fizemos em todas as sessões, discussão sobre o texto lido.

Por último, na vigésima-primeira sessão, finalização do programa, foi lido um texto sobre a gratidão, tendo como objetivo de todos pudermos agradecer por termos participado no programa e de adotar todos os conhecimentos fornecidos. Todas estas atividades encontram-se melhor detalhadas nas tabelas do anexo VII.

As sessões realizadas, tiveram como principal objetivo identificar o estado emocional de cada recluso; promover uma melhor reflexão sobre o seu *Self*, autoanalisar a sua capacidade de exprimir apreciações sobre si próprio e sobre os outros; perceber quais os objetivos que têm na sua vida; promover a ligação entre os seus colegas; identificar competências pessoais ou profissionais; perceber a que nível o recluso se encontra no estado emocional; promover uma melhor concentração e consciencialização dos seus sentimentos; fomentar o trabalho em equipa; desenvolver a empatia e as suas capacidades emocionais; identificar estratégias de *coping*; medir a capacidade de reacção dos reclusos; familiarizar os

participantes acerca da inteligência emocional; ajudar os reclusos a construírem uma melhor consciência de si próprio; identificar experiências que condicionam o nosso estado mental; ajudar o recluso a desenvolver-se a nível pessoal social e profissional; aprender a distinguir diferentes tipos de emoções e a saberem lidar com ela;

Durante a realização destas sessões, houve o cuidado em utilizar em todas as sessões algumas estratégias e técnicas de relaxamento, pelo período de 15 a 20 minutos. No final da sessão tinham de fazer a sua análise crítica bem como a do outro, onde realizavam debates entre eles e por fim faziam uma reflexão sobre os seus comportamentos.

Estas sessões estão assim intituladas “Desenvolvimento de Competências Emocionais em meio Prisional” tendo como subtema a “Promoção de competências pessoais e emocionais”, dentro destas sessões couve também uma avaliação final onde foi entregue aos utentes um questionário, em que estes teriam que responder a um conjunto de perguntas relacionadas com as sessões, referindo se gostaram ou não, se estas sessões foram em algum momento um bem essencial para eles conseguirem aplicar algumas destas estratégias em momentos mais stressantes na vida deles, bem como no seu dia-a-dia e também o que aprenderam com estas sessões.

3.1.7. Avaliação das sessões realizadas no projeto

Na sequência da realização das sessões realizadas durante os três meses do programa interventivo, foi necessário realizar um questionário de avaliação do programa tendo como principal objetivo avaliar qual a opinião dos participantes acerca do programa e qual o grau de satisfação sobre as sessões realizadas.

O presente questionário contou com seis perguntas de resposta aberta e quatro de resposta fechada, sendo este aplicado a 14 reclusos, estes foram escolhidos desde o início das sessões por regras próprias do estabelecimento, como pode consultar no anexo VIII.

Na análise dos questionários aplicados aos utentes relativamente às perguntas de resposta fechada esta tinha como opções: “muito bom; bom; médio; fraco” sendo as perguntas as seguintes:

“Interesse nos temas tratados.”, “Contribuição para o desenvolvimento pessoal.”, “Ambiente de grupo.” e Grau de satisfação no final de cada sessão.”

A maioria dos utentes respondera “Muito bom” e “Bom”.

Os reclusos demonstraram entusiasmo e mantiveram sempre uma boa dinâmica de grupo. Todas as atividades foram executadas com muita satisfação e havia sempre pedidos para a repetição da atividade. Outra das verbalizações frequentes prendia-se com a preferência na execução destas atividades, em detrimento de passar o tempo nas celas ou camaratas ou mesmo na sala de convívio. O facto de executarem a atividade em grupo gerou muita satisfação e compromisso.

No que diz respeito às perguntas de resposta aberta relativamente à questão

“Faça comentários sobre as atividades que mais lhe agradaram ou causaram surpresa!”

A maioria dos utentes responderam “O que me causou mais surpresa foi o aquecimento e os exercícios de relaxamento”, “Todas as atividades foram surpreendentes porque em todas aprendi sempre alguma coisa”, “Quando fazíamos o controlo de respiração”, “Atividade do ovo porque fez com que pensássemos em grupo”, “Gostei de todas”. Aqui a atividade mais destacada pelos reclusos foram os exercícios de relaxamento. Quando esta atividade era realizada, eles achavam interessante porque não era uma atividade em que eles estivessem habituados a realizar, o que acabava por se tornar ainda mais interessante porque todos prestavam atenção às palavras e movimentos que íamos fazendo durante os exercícios. Todos esses exercícios serviram para que o formando durante e pós a sessão se sentisse mais calmo e atendo no que se estava aplicar na sessão. Por norma, terminavam a atividade até ao fim e verbalizavam que estavam mais relaxados. A atividade do “ovo” também foi uma atividade muito valorizada por eles porque fez com que eles interagissem em grupo, algo pouco habitual no seu quotidiano. Estas atividades requeriam um pensamento de coordenação grupal, o que promoveu uma dinâmica relacional mais orientada numa lógica de grupo.

Relativamente às perguntas:

“Sentiu entusiasmo, relaxamento, mensagem, entretenimento nas sessões?”,

“Houve algum momento em que se divertiu?”

Todos os utentes responderam “Sim senti”, na seguinte questão

“Este programa mudou alguma coisa na sua maneira de pensar?”

Os utentes responderam “Sim mudou”, “Sim mudou alguma coisa apesar de ser pouco tempo”, “Sim, deu para pensar no sofrimento e uma maneira de lutar pelas coisas boas que queremos”, “Sim mudou”, “sim muito em relação a tudo”.

Aqui, observou-se uma interação inter-relacional mais fluída, que facilitou o surgimento de algumas reflexões sobre os seus projetos de vida, assim que fossem devolvidos ao meio livre. Neste contexto, os reclusos verbalizaram alternativas à sua situação atual de

reclusão, onde conseguiram visualizar contextos possíveis de integração, caso não se encontrassem detidos. Esteve igualmente muito presente a ideia de que havia um compromisso por parte de todos em não regressar à condição de reclusão e que estas atividades permitiam níveis de consciência mais definidos sobre o que o pretendiam fazer no futuro.

Relativamente à questão:

“Fale sobre o que lhe desagradou!”

Os utentes responderam “Nada me desagradou tudo foi uma abertura de pensamentos”, “Não tenho nada que não fosse do me desagradado”, “A falta de interesse e maturidade de alguns participantes da formação”, “Não me desagradou nada em especial porque aproveitei ao máximo a todos os níveis”, “Acho que poderíamos trabalhar mais em grupo fazer mais trabalhos”, finalizando assim o questionário com a questão em que os utentes tiveram que dar umas palavras de despedida ao grupo.

De uma maneira geral, foi sentido uma satisfação generalizada nos trabalhos e atividades realizadas em grupo. Apesar disso, alguns reclusos numa fase inicial do projeto não manifestavam muito interesse, alegando que as atividades serviam mais para passar o tempo. No entanto, à medida que o tempo ia passando, o interesse ia aumentando e o compromisso com as atividades era gradualmente reforçado. À medida que a dinâmica de grupo ia reforçando a identidade de grupo, alguns reclusos começaram a intervir de forma mais espontânea e passou a ser mais fácil a partilha e a troca das experiências sentidas na execução das atividades.

Depois de todas as respostas analisadas e esquematizadas em gráficos, como também o *feedback* que os reclusos me iam dando aquando da realização das sessões, posso assim averiguar que os objetivos que planeei para esta intervenção foram de uma forma genérica bem-sucedidos e atingidos com sucesso, como pode consultar no anexo

Capítulo IV- Discussão dos resultados dos questionários aplicados

Neste capítulo vai ser abordado um dos pontos mais essenciais deste projeto, a análise da recolha de dados dos questionários e a discussão dos resultados, onde se explica como foi feita a análise e os resultados que obtive através dos questionários realizados.

4.1. Discussão dos resultados

Uma vez apresentados os resultados alcançados com a implementação do trabalho de projeto, passemos à sua discussão, com base nos documentos pesquisados e utilizados no enquadramento teórico. Como já foi referido anteriormente, os dados do questionário aplicado para percebermos os níveis de Inteligência Emocional dos formandos, foram analisados através do programa de SPSS. Com base neste programa foram utilizadas as características das variáveis em estudo que incluíram a média, o desvio padrão e percentagens, a associação entre as variáveis foi explorada usando o Independent-Samples T test e o One-Way ANOVA.

No que diz respeito à questão de investigação *“Quanto maior as habilitações literárias, maior o nível de Inteligência Emocional”*, para podermos verificar se os dados corroboravam ou não feita uma análise no programa de SPSS, dando-se o nome de One-Way ANOVA, onde primeiro foi feita a comparação das habilitações literárias com as quatro dimensões da inteligência emocional (Consciência Emocional, Gestão Emocional, Gestão de relacionamento e por ultimo Consciência Emocional Social).

Amaral (2008), refere que *“existem diferenças significativas entre os grupos de indivíduos com diferentes níveis de habilitações académicas face à dimensão da inteligência emocional”*, o que nos dá a entender que o nível académico influencia e permite o desenvolvimento da Inteligência Emocional. No entanto, a comparação entre as habilitações literárias e os níveis de Inteligência Emocional, não revelam diferenças significativas, em grande parte devido às limitações da amostra. Nesse sentido não existem condições para corroborar a hipótese.

No que concerne à questão de investigação *“Os reclusos primários tendem a entrar no sistema prisional com maiores competências ao nível da Inteligência Emocional”*, para uma melhor compreensão foi feita a comparação das condenações com cada uma das dimensões da Inteligência Emocional, de cada individuo, sendo assim utilizado um teste Independente-Simple T Teste, isto porque como existem duas variáveis a dos primários e a dos reincidentes, assim feita a análise foi possível averiguar que tanto os primários como os reincidentes não têm diferenças entre eles, ou seja, não interfere em nenhum momento o ser primário ou reincidente com o nível de Inteligência Emocional. No entanto, já Amaral (2008), num estudo em que realizou, verificou precisamente o contrário do nosso estudo em que este refere que na sua análise *“existem diferenças significativas ao nível da Inteligência*

Emocional, o que o leva a concluir que os reclusos reincidentes são mais auto-realizados que os primários”. É importante referir que este autor conseguiu obter resultados significativos devido a amostra dele ter sido maior, tendo participado 131 reclusos, enquanto que na nossa amostra apenas participaram 40 reclusos divididos em um grupo de 10 pessoas, daí a diferença de resultados serem muito diferentes.

Relativamente à última questão de investigação “*Aqueles que estão integrados em agregados familiares estáveis tendem a ter melhores competências de Inteligência Emocional?*”, para podermos analisar esta questão foi feita novamente a análise de One-Way ANOVA, fazendo a comparação do momento de libertação com as quatro dimensões da Inteligência Emocional, foi possível assim analisar que não existem diferenças significativas entre estes dados, ou seja, parece que a integração ou não integração do recluso num agregado familiar estável aparentemente não influencia no seu Nível de Inteligência Emocional.

Para uma melhor observação dos dados e apesar de os resultados não terem corroborado com as questões de investigação, foi possível averiguar alguns dados onde existiam algumas diferenças significativas, para isso ser possível entender, foi feita a comparação de cada uma das variáveis com cada uma das dimensões de Inteligência Emocional. No que diz respeito ao momento de libertação com a gestão de relacionamento de cada individuo, em que foi possível detetar alguma diferença significativa com um valor abaixo de $p=0,002$ sendo que a média superior é de ($\alpha=0,05$), concluindo assim que os reclusos que são libertados e vão viver com a sua família têm uma melhor gestão de relacionamento que os reclusos que vão viver sozinhos quando saem em liberdade. Posto isto é necessário trabalhar com estes reclusos logo após a sua detenção no que diz respeito à sua capacidade de encontrar dinâmicas em que promovam o seu fortalecimento. Estas dinâmicas devem ser organizadas de maneira a que haja uma ligação dentro (estabelecimento prisional) e fora (agregado familiar), no que diz respeito a dentro do estabelecimento existem um conjunto de profissionais que devem trabalhar para esse fortalecimento, como por exemplo, os técnicos que reeducação do estabelecimento, os psicólogos, o próprio director, bem como os guardas prisionais, assim se houver uma boa ligação com todo este conjunto de elementos em conjunto com o agregado familiar do recluso poderão surgir condições para o desenvolvimento de competências que mantenham os Níveis de Inteligência Emocional do recluso bem estabelecidos. Num momento de reflexão sobre os resultados das respostas nos questionários e pela observação e notas que ia tirando durante as sessões realizadas no estabelecimento encontrei algumas dinâmicas que me parecem pertinentes trabalhar com eles

como por exemplo, a Saída Jurisdicional em que este pode ir uns dias a casa visitar os seus familiares, criar também dinâmicas interventivas que incentivem o desenvolvimento de capacidades inter-relacionais.

Ainda no momento de libertação existe também uma proximidade de valor superior do $vp=0,05$ no que diz respeito à gestão emocional, obtendo um valor de $vp=0,016$, este não mostra a ver significância, mas dá para conseguirmos observar que existem algumas controvérsias nos indivíduos, na maneira como eles gerem as suas emoções no momento da sua libertação. Fazendo a análise da consciência emocional, comparando-a com o momento de libertação dos reclusos foi possível averiguar que existe uma ligeira diferença estando esta mesmo em cima da média superior a ($\alpha=0,005$), ou seja, os valores desta variável estão no limite da média, o que nos leva novamente a pensar que existem indivíduos com um nível de Inteligência Emocional médio. Para pudermos concluir com esta análise, é possível afirmar que o momento de libertação foi a variável que se destacou mais pela negativa em todas as quatro dimensões de Inteligência Emocional, levando-nos a pensar que existem reclusos que precisam de apoio no que diz respeito a sua consciência emocional, ou seja, a maneira como eles lidam com os seus sentimentos, terem a capacidade de reconhecer e entender seus humores, emoções e impulsos, e seus efeitos sobre os outros, não deixarem que as suas emoções fiquem fora de controlo, conhecerem os seus pontos fortes e fracos e trabalharem neles para obter um melhor desempenho, demonstrarem necessidade de críticas construtivas, aprenderem a perceber quando devem pedir ajuda todos estes temas devem de ser trabalhados com eles logo após a sua detenção para que depois quando lhes seja dada a ordem de libertação saibam defender-se e organizarem-se num ambiente familiar e em sociedade.

Com esta análise relativamente à idade de cada individuo percebemos que à medida que os reclusos iam subindo na idade a média ia subindo também, ou seja, os índices de Inteligência Emocional tendem a aumentar, e isso poderia ter sido derivado a certas experiências na vida que cada individuo vivenciou antes de ter sido preso, ou derivado à maneira como este foi educado no seio familiar ou até devido à idiosincrasia individual.

Foi ainda possível constatar que existem reclusos a precisar de ajuda no que diz respeito as quatro dimensões da Inteligência Emocional, nomeadamente à consciência emocional, à gestão de relacionamento com o outro, à gestão emocional e na sua consciência emocional social, uma vez que algumas respostas indicaram que existem muitas dificuldades na maneira como estes reagem com os seus problemas e em como saber resolve-los. Existem ainda muitos reclusos que não conseguem ter um bom relacionamento com o outro, como por exemplo, em partilhar facilmente os seus sentimentos, em saber motivar o outro, em saber

controlar o seu sistema nervoso numa discussão com o outro. Com estes resultados, conseguimos também averiguar que estes têm muitas dificuldades na sua consciência emocional em ser pacientes, já que ficam nervosos facilmente. Mostram igualmente dificuldade em perceber que o seu humor pode afetar o outro, não mostrando terem consciência da importância das emoções. Para além disso, têm dificuldades em verbalizar os seus sentimentos e referem que o seu humor é facilmente afetado por situações extremas. No que diz respeito à sua gestão emocional, a maioria deles assinalou que “não se consegue conter quando sente raiva de alguém”, dando assim a entender que uma das competências pouco desenvolvidas são os mecanismos de autocontrolo.

Apesar de termos conseguido notar algumas dificuldades nos reclusos através das suas respostas, foi nos possível constatar, que dada a natureza da amostra ser pequena, em que apenas participaram 40 sujeitos não me é assim possível extrapolar os dados, ou seja, estes resultados são apenas indicadores de contexto da Inteligência Emocional, servindo apenas para dar um contexto interpretativo, onde não é possível extrapolar os resultados para uma população maior. Assim sendo, não se tornou possível corroborar as hipóteses de investigação por enviesamento estatístico e tipologia da amostra mas permitiu certamente lançar algumas questões pertinentes sobre a relevância da Inteligência Emocional em contexto prisional.

4.3. Análise SWOT

Com base nos resultados que consegui obter durante a realização do projeto, resolvi fazer uma análise **SWOT** para poder compreender e avaliar por fazes os meus resultados.

Começando por definir o significado da palavra SWOT: *Strenghts* (pontos fortes), *Weaknesses* (pontos fracos), *Oppotunities* (oportunidades), *Threats* (ameaças), estes encontram-se divididos em dois fatores em que os pontos fortes e fracos encontram-se dentro

dos fatores internos e as oportunidades e ameaças se encontram dentro dos fatores externos como identificada na tabela 5.

Em suma, a análise SWOT é considerada uma ferramenta clássica, sendo ainda uma ferramenta pouco conhecida e conseqüentemente pouco usada, mas que tem um papel muito importante para a organização de um projeto.

Tendo já uma breve definição da análise swot, é permitido fazer uma análise dos resultados. Relativamente aos pontos fortes que foram obtidos: a integração do grupo de reclusos nas sessões; em ser um estabelecimento pequeno, dando-me assim mais espaço de manobra para conseguir trabalhar com os reclusos; a flexibilidade e adaptabilidade; a proximidade que temos com eles conseguindo assim ter uma melhor comunicação.

No que diz respeito aos pontos fracos, a pouca disponibilidade do horário do estabelecimento porque os reclusos ao longo do dia têm atividades programadas e têm de ser todas cumpridas com as horas programadas e por isso as sessões eram realizadas apenas por uma hora; os reclusos não aparecerem nas sessões, bem como para a realização dos questionários; o pouco tempo para a realização do projeto devido às regras estabelecidas no estabelecimento; a falta de conhecimento na compreensão das questões previstas no questionário. Perante as oportunidades, conhecer um “mundo” diferente ao qual estou habituada a lidar; obter mais conhecimento sobre esta área. Por fim, no que se referem às ameaças que foram detetadas, o nível de Inteligência Emocional baixo, a falta de vontade por parte dos reclusos; o espaço pequeno das salas de aula; o número de reclusos que são autorizados a participar no projeto, respetivamente à análise do questionário umas das dificuldades sentidas foram na utilização do programa de SPSS, um programa que serve para analisar dados estatísticos onde pude analisar todos os dados do questionário.

Em suma, este tipo de análise facilitou a identificação dos riscos inerentes à aplicação do projeto, quer ao nível da realização das sessões, quer ao nível da aplicação dos questionários. Permitiu perceber de uma forma integrada e através de uma perspetiva multidimensional a ligação entre as oportunidades e ameaças inerentes à aplicação do projeto. Mesmo inter cruzando riscos e fatores de produção, haverá sempre uma valência positiva, quer na ótica do recluso, quer na ótica do investigador.

Tabela 2- Representação em tabela: análise SWOT

Pontos Fortes	Pontos Fracos
----------------------	----------------------

Internos	<ul style="list-style-type: none"> - Integração do grupo de reclusos nas aulas; - Em ser um estabelecimento pequeno dando-me assim mais espaço de manobra para conseguir trabalhar com os reclusos; - A flexibilidade e adaptabilidade; - A proximidade que temos para com eles conseguindo assim ter uma melhor comunicação. 	<ul style="list-style-type: none"> - A disponibilidade do horário do estabelecimento; - Os reclusos não aparecerem nas sessões bem como para a realização dos questionários; - O pouco tempo para a realização do projeto devido às regras estabelecidas no estabelecimento; - A falta de conhecimento na compreensão das questões previstas no questionário.
Externos	<p style="text-align: center;">Oportunidades</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer um “mundo” diferente ao qual estou habituada a lidar; - Obter mais conhecimento sobre esta área; - A implementação deste projeto com um tema que está a ser muito falado e será interessante intervir nesta população alvo; - Conhecer o desconhecido. 	<p style="text-align: center;">Ameaças</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - O nível de IE baixo, a falta de vontade por parte dos reclusos; - O espaço pequeno das salas de aula; - O número de reclusos que são autorizados a participar no projeto; - A utilização do programa de SPSS.

Considerações Finais

O presente Trabalho de projeto é o resultado de um processo composto por diferentes etapas que se complementam de modo a que estas possam abranger o propósito inicial que é o *Desenvolvimento de Competências Emocionais em Meio Prisional*.

Ao longo da primeira parte do projeto foram abordados vários temas dos quais se destacaram: o recluso após a sua detenção, competências emocionais, Inteligência Emocional em geral/prisional, Definição de Emoção vs. Regulação Emocional, o autocontrolo, Empatia, Inteligência Emocional como uma intervenção social, Nível de Inteligência Emocional e o comportamento criminal, Definição das quatro dimensões da Inteligência Emocional, a reincidência e a autoscopia emocional intra e interdisciplinar. Estas temáticas constituíram uma base essencial no enquadramento teórico e procuraram estabelecer conceitualmente as questões relacionadas com a Inteligência Emocional em contexto prisional e simultaneamente, fundamentar a intervenção e as sessões com os reclusos que posteriormente se levou a cabo.

É com base no papel do Educador Social no que diz respeito ao meio prisional, que foi trabalhada a metodologia do projeto, pois como refere Ribeiro e Caliman (2015), este deve ter como principal objetivo de “dar uma perspetiva de vida ao recluso, projectando-o em direção a uma boa participação social no momento em que retorna à convivência social”. Os mesmos autores referem ainda que “em ambientes tão característicos como o meio prisional é preciso ser mais que um educador, deve-se sobretudo ter “vocação” para realizar com as pessoas ou com os grupos, estimular o desenvolvimento das habilidades sociais com a finalidade de instaurar rela es positivas e ter qualifica o para potencializar a aquisi o de conhecimentos básicos necessários   inser o social”. Em síntese, o papel do Educador Social nestes ambientes   um agente capaz de aplicar os métodos e práticas da pedagogia social, orientando sempre o reeducando para um ambiente social servindo como uma ponte de encontro com a reabilita o criminal e a pedagogia social.

A interven o teve como base uma teoria bem estruturada para poder intervir com os reclusos de maneira a que fosse possível realizar um projeto que fosse capaz de perceber quais as dificuldades sentidas pelos reclusos em rela o   Inteligência Emocional e a seguir trabalhar com eles essas dificuldades.

Como objeto de recolha de dados foram aplicados dois questionários um primeiro que serviu de avalia o final, para poder avaliar o aproveitamento das vinte e uma sessões realizadas durante os três meses com os reclusos do estabelecimento prisional de Bragança e um segundo que serviu para avaliar as dimensões da Inteligência Emocional (consciência emocional, gestão emocional, gestão de relacionamento e consciência emocional social) sendo estes aplicados a 40 reclusos do estabelecimento prisional. Existiram assim algumas desvantagens a apresentar em rela o às sessões realizadas como a falta de assiduidade dos reclusos nas sessões, a falta de interesse em rela o a alguns temas tratados nas sessões.

Em relação ao segundo questionário também existiram algumas desvantagens nomeadamente no que diz respeito ao número dos reclusos que participaram no questionário, porque derivado à maioria deles terem tarefas a realizar apenas foi possível aplicar o questionário aos que estavam sem nenhuma ocupação e isso fez com que a nossa amostra fosse pequena.

Ao longo da implementação do projeto foram surgindo também algumas dificuldades nomeadamente no prazo que o estabelecimento estipulou para a realização do projeto, devido a haver outros programas já estipulados com data prévia, uma delas foi também o limite no número de reclusos que podiam frequentar nas sessões podendo só participarem os que obtinham bom comportamento, também houve algumas pessoas que não compareciam às sessões, alguns deles tinham muita dificuldade de concentração no início da sessão, sendo que quando eles gostavam de um tema eles eram muito participativos e gostavam de dar exemplos sobre a sua vida lá fora.

As vantagens do projeto foi o interesse por parte alguns reclusos, inclusive os mais velhos nas sessões que se falava sobre a gestão de relacionamento e quando existia uma atividade mais prática estes aderiam sempre. A disponibilidade do estabelecimento e da técnica de reeducação que esteve sempre presente em todas as minhas sessões.

Como competências adquiridas pelos reclusos foram averiguadas algumas, como por exemplo o saber lidar com as suas emoções e com as dos outros, a ser uma pessoa empática, a autocontrolar-se, a aprender a refletir sobre os seus próprios erros, bem como a Auto motivarem-se. Foram realizadas reflexões acerca de alguns temas relacionados com a Inteligência Emocional, nomeadamente a gestão emocional, gestão de relacionamento, competências emocionais e a autoconsciência emocional social.

No que nos diz respeito aos dados analisados concluiu-se que os dados das variáveis estipulados para a análise do questionário final não houve diferenças significativas no que concerne à Inteligência Emocional, ou seja, os resultados não corroboraram com as questões de investigação definidas, devido a natureza da amostra ter sido pequena e assim não ter conseguido identificar resultados significativos mesmo havendo em alguns casos algumas diferenças, nomeadamente no que diz respeito ao momento de libertação do recluso com o nível de Inteligência Emocional de cada um. Foi possível assim perceber que 90% dos reclusos têm o nível de inteligência emocional alto, e apenas 10% são reclusos com o nível de inteligência emocional baixo.

É de salientar que este projeto foi realizado num curto prazo de tempo, mas mesmo assim foi possível verificar algumas mudanças nos reclusos desde o início das sessões até que

finalizaram, mais propriamente à sua maneira de pensar, em relação à maneira que estes se relacionavam uns com os outros, e na maneira como lidavam com as suas emoções.

Como Educadores Sociais e promotores para uma reintegração e participação ativa do recluso na sociedade, desenvolvi algumas competências com a implementação do projeto nomeadamente, aprender a lidar com o ambiente do meio prisional, ficando com a plena consciência de que neste lugar existem sempre coisas novas para aprender, bem como ajudar a desmistificar algumas concepções erradas que tinha da maneira como se trabalha com um recluso.

No que diz respeito a mim foi com uma enorme satisfação poder trabalhar neste meio, porque apesar de ter sido sempre um sonho meu ver como é um estabelecimento prisional por dentro e como funcionava, foi uma mais-valia porque fez com que eu me tornasse num “ator” mais atento às necessidades sentidas pelos outros e também mais observadora.

Seria assim interessante para um futuro, ser implementado um projeto anual, ou até mais prolongado, neste estabelecimento com estes e com outros reclusos que tivessem autorização de o frequentar, nesta mesma área, parecendo uma matéria muito importante para este tipo de ambiente, uma vez que na maioria das vezes vêm com muitas fraquezas ao nível da inteligência emocional, sendo necessário treinar muito as competências emocionais de cada recluso para que um dia que saia em liberdade consiga desenvolver competências ampliativas no processo de integração social.

Uma outra ideia seria também este projeto ser implementado a mulheres reclusas uma vez que este estabelecimento só admite homens, para podermos comparar os nossos dados. Seria importante também que o projeto fosse implementado a um número maior de participantes porque devido à amostra ter sido pequena não me foi possível obter dados significativos.

Para finalizar, é de salientar a consciência de que ainda há muitas dimensões para trabalhar no que diz respeito ao meio prisional, e ficou também a perceção de que uma intervenção precoce nos momentos iniciais do cumprimento da pena são determinantes, nomeadamente a nível terapêutico e a nível pedagógico. No decurso do cumprimento da pena, os reclusos no processo de adaptação ao meio prisional condicionam o uso das várias dimensões da Inteligência Emocional num contexto ecológico muito específico, que devido à dimensão normativa exigida pode colocar em causa a sua estrutura e funcionamento dinâmico.

Lista de Referências

Afonso, L. P. (2012). *Adaptação À Prisão: Estudo das relações entre os processos de coping, "maecadores" de bem-estar e ajustamento psicológico*. Porto: Universidade do Minho- .

- Alcalde Cayón, c. (2015). *Inteligencia emocional para la rehabilitacion personal de un drogopendiente*.
- Alves, D. R. (2006). *Educação Emocional e o Social na Idade Escolar. Uma abordagem dos Preditores da Aceitação pelos Pares*. Universidade do Porto Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação: U.PORTO.
- Alves, D. R. (2006). *O Emocional e o Social na Idade Escolar. Uma Abordagem dos Preditores da Aceitação pelos Pares*. Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Amaral, F. R. (2012). *Inteligência Emocional e Perceção da Performance*. Instituto Universitário de Lisboa: Buseness School.
- Amaral, J. M. (2008). *Competências Sociais e Pessoais: Atividades Prisionais num Estabelecimento Especial da Região Norte*. Porto: Universidade Fernando Pessoa: Faculdade de Ciências Humanas e Sociais.
- Ander-Egg, E., & Aguilar, M. J. (7 de Outubro de 2017). Como Elaborar Un Proyecto: Guia para Diseñar Proyetos Sociales y Culturales. pp. 1-34.
- Animasahum, R. A. (2010). Intelligent Quotient, Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence as Correlates of Prision Adjustment among Inmates in Nigéria Prisions. *Social Siences*, 121-123.
- Anzellotti, F., Onofrj, V., Mruotti, V., Ricciardi, L., Franciotti, R., Bonanni, L., et al. (2011). Autosopic phenomena: case report and review of literature. *Behavioral and Brain Functions*, 1-11.
- Arandiga, A. V., & Tortosa, C. V. (2004). *Inteligencia Emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid: Editorial Eos.
- Arruda, M. d. (2014). *O ABC Das Emoções Básicas*. Ponta Delgada: Universidade dos Açores.
- Azevedo, S. (2011). *Técnicos Superiores de Educação Social: Necessidade e Pertinência de um Estado Profissional*. Porto: Fronteira do Caos.
- Badea, L., & Paña, N. A. (2010). The Role of Empathy in Developing the Leader's. *Theoretical and Applied Economics* , 69-78.
- Baratta, A. (1990). *Ressocialização ou Controle Social: Uma abordagem crítica da "reintegração social" do sentenciado*. Alemanha Federal: Universidade de Saarland, R.F.A.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Journals Sage*, 351-355.

- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional Issues in Emotion Regulation Reserch. *Society for Research in Child Development*, 340-345.
- Burk, J. R., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come. *Sage Journals*, 14-26.
- Carmo, H. D. (2002). *Intervenção Social com Grupos*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). An EI-Based Theory of Performance. From the book the Emotionally Intelligent Worplace. *Amazon*, 1-18.
- Costa, (2005). Emoções no período escolar: estratégias parentais face à expressão emocional e sintomas de internalização e externalização da criança. *Psicologia Em Estudo*, 15(3), 7-14.
- Cunha, A. R. (2013). *Práticas Educativas em Contexto Prisional*. Lisboa: Universidade de Lisboa- Instituto da Educação.
- Damásio, A. (2000). *O Mistério da Consciência- do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. Brasil- São Paulo: Schwarcz LTDA.
- Damásio, A. (2001). *O Sentimento de Si: O Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. Publicações Europa-América.
- Deady, C. W. (2014). *Incarceration and Recidivism*. Salve Regina University: Report.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Process. *Journal of Business and Psychology*, 125-156.
- Durkheim, É. (2007). *As Regras do Método Sociológico*. Paris: Martins LTDA.
- Ekman, P. (2011). *A Linguagem das Emoções*. São Paulo: Leya.
- FIX, R. L., & Fix, S. T. (2015). Trait psychopathy, emotional intelligence, and criminal thinking: Predicting illegal behavior among college students. *Internacional Journal of Law and Psychiatry*, 183-188.
- Fortuna, A. P. (2010). *“Personalidade e Bem-Estar Subjectivo: O Papel da Inteligência Emocional”*. Covilhã: Universidade da Beira Interior.
- Goleman, D. (1998). Emotional Intelligence At Work. *Harvard Business Review*, 1-4.
- Goleman. D. (2005). Inteligência Emocional- A teoria revolucionária que redefine o que é ser Inteligente. Editora Objetiva LTDA. pp. 62-69-73-75-88.
- Goleman, D. (2012). *Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que redefine o que é ser Inteligente*. New York: Objetiva LTDA.
- Goleman, D., Mckee, A., & Boyatzis, R. (2007). *Emotional Intelligence and Leadership*. Buraresti: Veche.

- Gomes, S. (2012). *A pessoa reclusa em contexto prisional: Agressividade, Sintomas Psicopatológicos e Apoio Social*. Instituto Universitário- ISPA.
- Gonçalves, R. A. (2008). *Delinquência, crime e adaptação à prisão*. Coimbra: Quarteto.
- Gonçalves, R. A., & Vieira, S. (2005). *Atitudes face aos reclusos em guardas prisionais: implicações para a formação pessoal penitenciário*. Porto: Universidade do Minho.
- Gonçalves, S. M. (2014). *Ressocialização no Meio Prisional: A Divergência entre o Discurso Político e a Prática Institucional*. Lisboa: Faculdade de Direito Universidade Nova de Lisboa.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale . *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41-54.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 224-237.
- Grutti, S. (2012). A Teoria das Inteligências Múltiplas como Conceito de Educação Ambiental. *Intersaberes*, 291-308.
- Guerra, I. C. (2002). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Ação: O Planeamento em Ciências Sociais*. Caicais: Principia.
- Higuerra, J. C. (2005). *Inteligencia emocional: La sabiduría del corazón en la salud y en la acción social*. Madrid: Editorial Sal Terrae.
- Howells, K., Day, A., & Wright, S. (2004). Affect, Emotions and Sex Offending. *Psychology, Crime & Law*, 179-195.
- Humphrey, R. H., Sleeth, R. G., & Kellett, J. B. (12 de Março de 2006). Empathy and the emergence of task and relations leaders. *ScienceDirect*, pp. 146-162.
- Johnson, R. & Onwuegbuzie, A. (2004). Mixed Methods Research: a research paradigm whose time has come. *Educational Research*, 33 (7), 14-26.
- Law, K. S., Song, L. J., & Wong, C. S. (2005). The Construct and Criterion Validity of Emotional Intelligence and Its Potential Utility for Management Studies. *Journal of Applied Psychology*, 483-496.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and Interpersonal Relationships. *Journal of Personality*, 4-32.
- Leite, E., Malpique, M., & Santos, M. R. (1989). *Trabalho de Projecto: Aprender por projectos centrados em problemas*. Porto: Edições Afrontamento.

- Lopes, R. F. (2014). *O Funcionamento Familiar, a Inteligência Emocional e o Autocontrole nos Crimes de Abuso Sexual, Violência Doméstica e Homicídio*. Instituto Universitário - ISPA.
- Machado, P., Veríssimo, M., Torres, N., Peceguina, I., Santos, A. J., & Rolão, T. (2008). Relações entre o conhecimento das emoções, as competências académicas, as competências sociais e a aceitação entre pares. *SciELO*, 1-16.
- Magalhães, A. F. (2007). *A Psicologia das emoções: o Fascínio do Rosto Humano*. Porto: Edições- Universidade Fernando Pessoa.
- Magalhães, A. F. (2013). *O Código de Ekman o Cérebro, a face e a Emoção*. Porto: Feelab Science Books .
- Mateus, M. d. (1995). *Área- Escola, Educação Ambiental e Práticas Pedagógicas Inovadoras*. Vila Real: Universidade de Trás os Montes e Alto Douro.
- Mateus, M. d. (2011). Metodologia de trabalho de projecto: Nova relação entre os saberes escolares e os saberes sociais. *Eduser-revista de educação, vol3 (2)*, 5-7.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1 de março de 1990). Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personality. *Sage Journals*, p. 9.
- Megreya, A. M. (2013). Criminal Thinking Styles and Emotional. *wiley online library*, 56-71.
- Megreya, A. M. (14 de janeiro de 2015). Emotional Intelligence and Criminal Behavior. *Journal of Forensic Sciences*, pp. 84-88.
- Meirinhos, M., & Osório, A. (2010). O estudo de caso como estratégia de investigação em educação. *EDUSER: revista de educação, Vol 2(2) Inovação, Investigação em Educação*, 1-17.
- Melo, A. I. (2005). *Emoções no Período Escolar: Estratégias Parentais Face à Expressão Emoções no período escolar: estratégias parentais face à expressão Emocional e Sintomas de internalização e externalização da criança*. Braga: Universidade do Minho.
- Moreira, N. A. (2009). *Factores de Risco associados à Ideação Suicida Durante a Prisão Preventiva: Estudo Exploratório*. Porto: Universidade do Minho.
- Moreira, P. (2008). *Ser Professor. Competências Básicas III*. Porto: Porto editora.
- Neff, K. (19 de Agosto de 2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Psychology Press*, pp. 1-17.
- Nel, M. N., Stephens, A. O., & Krog, S. (2015). Effects of Emotional Intelligence and Creativity Thinking Training on Improving the Emotional Intelligence of Recidivists in Lagos State, Nigeria. *Stephoa*, 11-23.

- Parental, I. M.-R. (2011). *Regulação Emocional*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Pérez Serrano, G. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais*. Porto: Porto Editora.
- Pescosolido, A. T. (2002). Emergent leaders as managers of group emotion. *Pergamon*, 1-17.
- Picken, J. (2012). The Coping Strategies Adjustment and Well Being of Male Inmates in the Prison Environment. *Journal of criminology*, 3-18.
- Pinheiro, I., & Cardoso, J. (2012). *Vulnerabilidade ao stress prisional e ao risco de suicídio na população reclusa: estudo exploratório*. Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz.
- Plutchik, R., & Kellerman, H. (1989). *The Measurement of Emotions*. London: Academic Press Limited.
- Prado, A. S. (2015). *Educação nas Prisões: Desafios e Possibilidades do Ensino Praticado nas Unidades Prisionais de Manaus*. Manaus: Universidade Federal do Amazonas.
- Ramos, S. (2007). *Introdução à Metodologia do Trabalho de Projeto*. Aveiro: ESMS.
- Redondo, S. I., & Pueyo, A. A. (2005). Papel del Psicologo: La Psicologia de la Delinquência. *Séccion Monográfica*, 1-10.
- Reiman, J. (2013). The Rich Get Richer and The Poor Get Prison. *Part on*, 1-4.
- Reverendo, I. M. (2011). *Regulação Emocional*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Ribeiro, N. A., & Caliman, G. (2015). Reabilitação Criminal: O Papel da Educação Social. *Interações*, NO.38, PP.80-101.
- Robu, V. (2011). *Competente Sociale si Personalitate*. Romani: Lumen.
- Sadalla, A. F., & Larocca, P. (dezembro de 2004). Autoscopia: um procedimento de pesquisa e de formação. *Educação e Pesquisa*, pp. 1-15.
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.
- Sampaio, M. A. (2016). *Um Percurso sobre as Dinâmicas Educativas em Contexto Prisional*. Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Sánchez, J. M. (2001). *La Expansión del Derecho Penal. Aspectos de la política criminal en las sociedades postindustriales*. Madrid: Civitas.
- Santos, M. d. (2014). *Inteligência emocional e criatividade: Um estudo empírico*. Coimbra: Universidade de Coimbra.

- Silva, C. A. (2011). *Estudo de competências emocionais e sua correlação com o auto-conceito*. Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- Sousa, M. R. (2013). *Estudo Diferencial da Competência Emocional de Formadores*. Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- Sousa, M. R. (2013). *Estudo diferencial da competência emocional de formadores*. Porto: Universidade fernando Pessoa.
- Teixeira, F. M. (2016). *mpacto do Programa GPS no Desenvolvimento de Competências Socio- Emocionais nos Indivíduos em Situação de Reclusão- O caso do Estabelecimento Prisional do Funchal*. Funchal: Universidade da Madeira.
- Torrado, M. A. (2013). *Alexitimia e Toxicodependência: Contributos para o Estudo de Processos Emocionais, Regulação Afetiva e da Interações Parentais Precoces em Indivíduos Toxicodependentes*. Lisboa: Faculdade de Medicina de Lisboa.
- Torres, T. d. (2015). *Construção de uma Comunidade de Práticas para a Promoção da Leitura*. Porto: Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti.
- Turato, E. (2003). Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: Construção teórico-epistemológico discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. *Petrópolis*, 22-34.
- Vaz, F. J. (2009). *Diferenciação e Regulação Emocional na Idade Adulta: Tradução e Validação de Dois Instrumentos de Avaliação para a População Portuguesa*. Porto: Universidade do Minho.
- Waleed, C. A. (2017). *What Aspects of Emotional Intelligence Help Former Prisoners Make Decisions to Desist Crime?* Copyright.
- Woyciekoski, C., & Hutz, C. S. (28 de fevereiro de 2009). Inteligência Emocional: Teoria, Pesquisa, Medida,. *revista Scielo*, pp. 1-11.

Anexos

Anexo I- Análise e discussão dos resultados dos questionários aplicados

Análise da recolha de dados dos questionários aplicados para uma avaliação final

Para uma melhor interpretação da realidade em estudo e com o objetivo de poder analisar melhor a problemática que foi sendo sintetizada ao longo do trabalho foram aplicados dois questionários aos reclusos do Estabelecimento Prisional Regional de Bragança, em que o primeiro, foi aplicado aos reclusos das sessões que realizei durante os três meses, que serviu para avaliar o que estes aprenderam e se as sessões contribuíram ou não para o seu desenvolvimento, dando a sua opinião sobre as sessões estando este já referido no ponto acima 3.1.7. O segundo questionário foi realizado com toda a população reclusa que estavam disponíveis naquele dia uma vez que alguns estavam a trabalhar, incluindo também os participantes das sessões realizadas. O segundo questionário anexado no anexo X, teve como objetivo avaliar as quatro dimensões de Inteligência Emocional sendo estas (Consciência Emocional, Gestão Emocional, Gestão de relacionamento e Consciência Emocional Social). Contou com as variáveis independentes (idade, estado civil, condenações, habilitações literárias e momento de libertação) e com as variáveis dependentes Consciência Emocional, Gestão Emocional, Gestão de relacionamento e Consciência Emocional Social. Cada dimensão foi constituída por 10 questões, cada pergunta foi assim projectada com base em uma (escala de likert) de 5 pontos, em que (0 – nunca, 1 – raramente, 2 – às vezes, 3 – frequentemente, 4 – sempre). Este questionário foi adaptado e baseado no autor Paul Mohapel numa escala de auto-avaliação, distribuído por 40 participantes, que serviu para poder avaliar o total das quatro dimensões da inteligência emocional de cada recluso e para perceber se as respostas obtidas de cada utente corroboravam ou não com as três questões de investigação. Em uma primeira estância irei analisar os resultados das variáveis idade, habilitações literárias, condenações e momento de libertação, com o total das quatro dimensões da inteligência emocional e numa segunda estância irei analisar os resultados das variáveis idade, habilitações literárias, condenações e momento de libertação com o total de cada dimensão da inteligência emocional, ou seja, em vez de serem avaliadas como um total das quatro dimensões, vão ser avaliadas separadamente para que consigamos obter uma melhor observação dos resultados obtidos. Ao longo desta análise os resultados irão ser avaliados sempre em vista do valor do grau significância ($\alpha=0,05$), ou seja, todos os resultados que obtenham valores abaixo de ($\alpha=0,05$) querem dizer que não existem diferenças

entre as variâncias, se o valor dos resultados forem acima do grau de significância ($\alpha=0,05$) quer dizer que existem diferenças entre as variâncias.

Análise dos resultados obtidos pela variável idade com o total das quatro Dimensões da Inteligência Emocional:

Como podemos consultar na tabela 1 e no gráfico 1, relativamente aos reclusos que se encontram em idades compreendidas dos 18-25 anos de idade apenas existem três pessoas com estas idades, em que a média destes se encontra entre os $m=109$, os que se encontram com as idades dos 26-35 anos são apenas oito pessoas em que a média é de $m=135,88$, os que têm as idades dos 36-45 anos em que existem dezasseis pessoas, têm uma média de $m=124,50$, os que têm idade dos 46-55 anos existem oito pessoas com estas idades, com média de $m=126,88$, os que têm idades dos 56-65 anos existem duas pessoas, em que a média destes é de $m=130$, aos que têm idades dos 66-75 anos apresentam valores de média de $m=125$, dando assim um total da média de $m=126,40$. Neste caso não nos é possível ver um desvio padrão válido devido a estes serem muito elevados por a nossa amostra ser muito pequena. Com estes resultados aqui apresentados é possível assim perceber que a idade não têm qualquer influência no que diz respeito a Inteligência Emocional, ou seja não é por uma pessoa ter ou não mais idade que nenhuma destas dimensões possivelmente se vão alterar.

Tabela 1– Comparação das idades com o total das quatro dimensões da IE.

Idade	Média	N	Desvio Padrão
18-25	109,00	3	36,290
26-35	135,88	8	12,299
36-45	124,50	16	19,124
46-55	126,88	8	6,896
56-65	130,00	2	22,627
66-75	125,00	3	32,696
Total	126,40	40	18,865

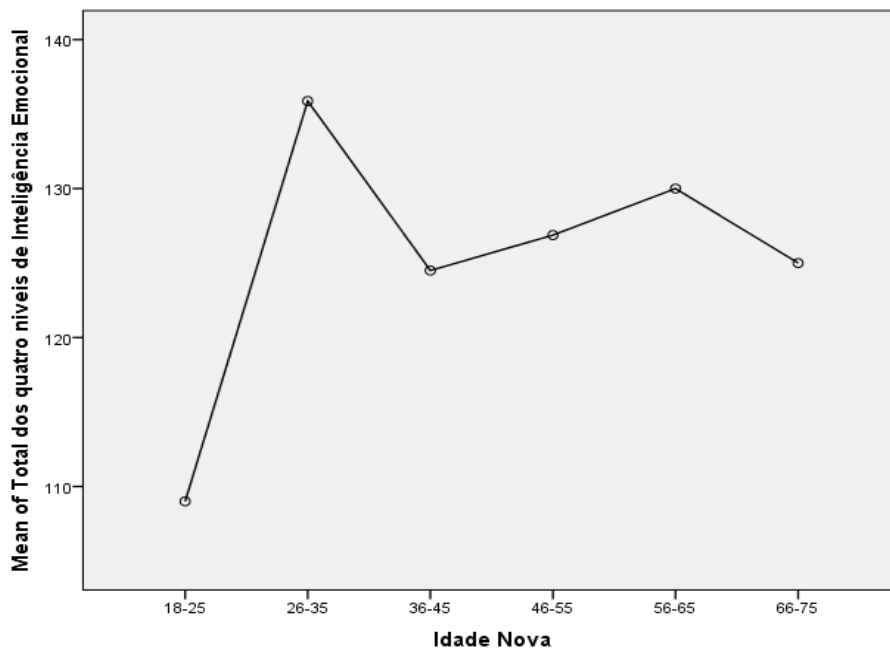


Gráfico 1-- Comparação das idades com o total das quatro dimensões da IE.

Análise dos resultados obtidos pelas variáveis Estado Civil e Condenações com o total das quatro Dimensões da Inteligência Emocional:

Relativamente aos reclusos casados/união de facto existem sete pessoas primárias e quatro reincidentes em que o total da média é de $m=126,3$. Em relação à média dos primários o valor é de $m=126,71$ e a dos reincidentes é de $m=125,75$, podendo assim avaliar que estes resultados se encontram muito próximos do total da média. Em relação aos reclusos solteiros estes são quatorze primários e seis reincidentes em que a média dos primários é de $m=125,43$ e a dos reincidentes é de $m=120,67$, tendo um total de $m=124$. No que diz respeito aos reclusos divorciados, existem seis primários e dois reincidentes, sendo que os primários têm uma média de $m=129,50$ e os reincidentes têm valores de $m=136$ apresentando um total de $m=131,13$, encontrando-se assim os reincidentes cinco valores acima do valor total da média. Por fim, em relação aos viúvos apenas existe uma pessoa, sendo neste caso primário com uma média de $m=137$ com um total de $m=137$. Não sendo assim possível avaliar novamente os desvio padrão devido a este ser muito elevado em consequência de a amostra ser pequena e não ser possível assim obter resultados significativos. É possível assim perceber com estes resultados que o estado civil e as condenações não influenciam nas quatro dimensões da inteligência emocional destas pessoas como podem verificar no gráfico2 aqui apresentado. Na comparação entre estes dois grupos não foram detetadas diferenças

significativas entre eles, tendo-se obtido $t=0,760$ (38 g.l.), $vp=0,991$. Assim sendo podemos concluir que 10% dos reclusos têm nível de Inteligência Emocional baixo enquanto que os restantes 90% dizem respeito aos que apresentam um nível de Inteligência Emocional alto.

Tabela 2 - Comparação do estado civil/condenações com o total das quatro dimensões da IE.

		Teste de Levene para igualdade de variâncias			Gaus de liberdade (df)
		F	Sig.	T	
Estado Civil	Variâncias iguais assumidas	,000	,991	,760	38
	Variâncias iguais não assumidas			,792	22,950

Estimated Marginal Means of Total dos quatro níveis de Inteligência Emocional

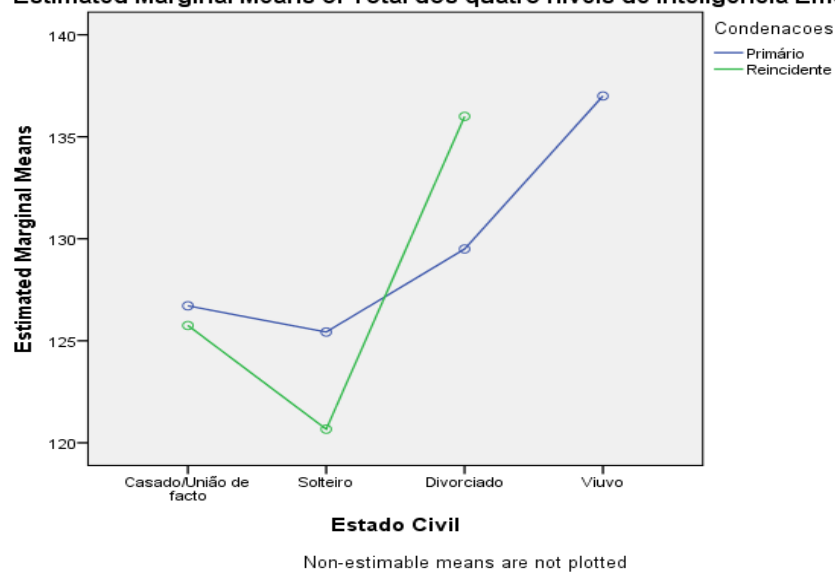


Gráfico 2- Comparação do estado civil/condenações com o total das quatro dimensões da IE.

Análise dos resultados obtidos pelas variáveis habilitações literárias e condenações com o total das quatro Dimensões da Inteligência Emocional:

Analogamente aos reclusos que tinham o 4º ano no que diz respeito aos primários existem seis pessoas em que o valor da média total é de $m=129,10$, sendo que os primários têm valores de $m=135,67$ e os reincidentes com quatro pessoas têm valores de $m=119,25$, o que demonstra que os primários estão dezasseis valores acima do total da média. No que diz respeito aos reclusos que têm o 6º ano a média dos primários é de $m=119,40$ com cinco pessoas e os reincidentes $m=135,25$ com quatro pessoas, sendo que o total é de $m=126,44$ verificando assim que os reincidentes se encontram nove pontos acima da média total. Em relação aos reclusos do 9ºano nos primários existem onze pessoas onde estas têm média de $m=124,91$ e os reincidentes existem duas pessoas com média de $m=121$ tendo um total de $m=124,31$. Aos que representam o 12º ano apenas 5 pessoas frequentaram este ano, assim os primários com apenas quatro pessoas obtiveram média de $m=124$ e os reincidentes com uma pessoa tiveram média de $m=114$ tendo um total de $m=122$, com estes valores podemos verificar que os primários têm maior nível de Inteligência Emocional que os reincidentes. Por último nos reclusos que selecionaram a opção Licenciatura apenas se identificaram três pessoas, sendo que os primários existem duas pessoas sendo que a média é de $m=138$ e os reincidentes apenas existe uma pessoa com média de $m=125$ com total de média $m=133,67$. No entanto podemos verificar que na comparação entre estes dois grupos parece não haver valores significativos tendo-se obtido $t= 1,020$ (38g.l.), $vp=0,749$. Não sendo assim possível avaliar novamente os desvio padrão devido a este ser muito elevado em consequência de a amostra ser pequena e não ser possível assim obter resultados significativos. Conseguimos assim perceber que 90% deles têm um nível de Inteligência Emocional alto e 10% têm um nível de Inteligência Emocional baixo. Avaliando as cinco variáveis podemos verificar que as habilitações literárias e as vezes que um recluso já esteve preso não interferem com o nível de inteligência emocional que uma pessoa possa ter.

Tabela 3- comparação das habilitações literárias/condenações com as quatro dimensões da IE.

		Teste de Levene para igualdade de variâncias			
		F	Significância (Sig)	t	Graus de liberdade (df)
Habilitacoes	Variâncias iguais assumidas	,025	,874	1,020	38
Literarias	Variâncias iguais não assumidas			,987	19,431

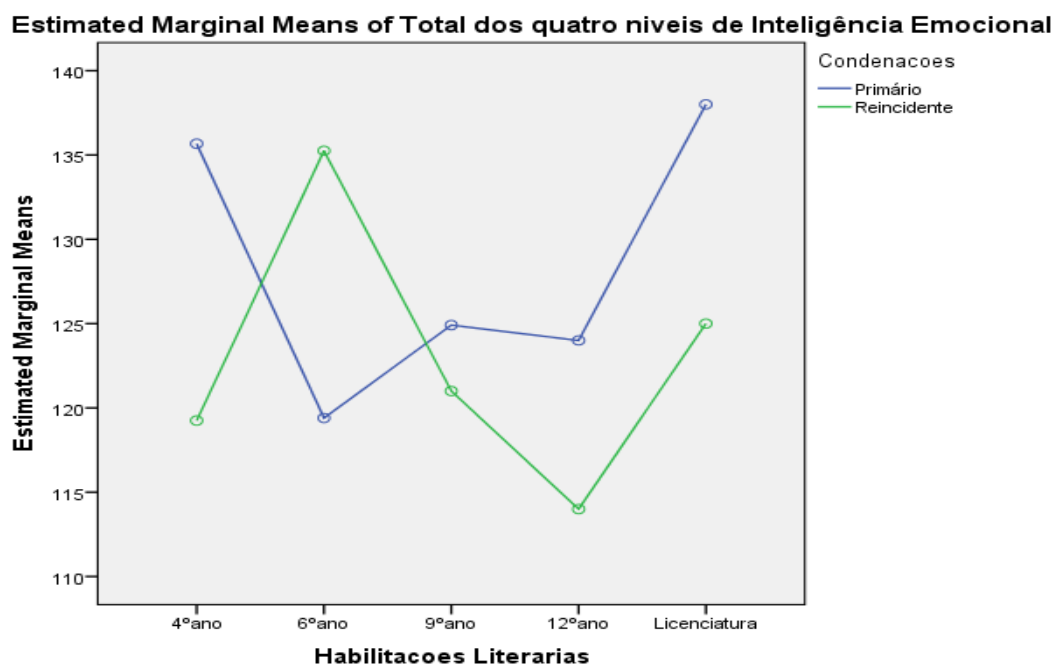


Gráfico 3- comparação das habilitações literárias/condenações com as quatro dimensões da IE.

Análise dos resultados obtidos pelas variáveis Momento de Libertação e Estado Civil com o total das quatro Dimensões da Inteligência Emocional:

Quanto aos resultados obtidos por estas variáveis relativamente aos reclusos que selecionaram a opção “ir viver sozinho no momento de libertação”, apenas cinco pessoas selecionaram esta opção, sendo que três dos que selecionaram são solteiros e dois são divorciados, no que diz respeito à média dos solteiros estes têm valores de $m=126,33$ e os divorciados $m=138,50$ fazendo um total de $m=131,20$. Em relação à família, trinta e quatro pessoas selecionaram estas opções, sendo que onze estão casados/união de facto, dezasseis estão solteiras, seis são divorciadas e apenas uma pessoa é viúva. No entanto no que diz respeito à média de cada um destes, os casado/união de facto têm valores de $m=126,36$, os solteiros têm valores de $m=127,06$, os divorciados de $m=128,67$ e os viúvos têm valores de $m=137$, no que dá um valor total de $m=127,41$. Por último no que diz respeito à opção instituição ouve apenas uma pessoa que escolheu esta opção no que refere que é solteira, obtendo valores de média de $m=68$ e por isso não é possível ver nenhum valor em relação ao desvio padrão. Não sendo assim possível avaliar novamente os desvio padrão devido a este ser muito elevado em consequência de a amostra ser pequena e não ser possível assim obter

resultados significativos. Na avaliação destes dois grupos foram obtidos valores de $t = -2,28$ (29g.l.), $vp=0,357$. Podemos assim averiguar que mais uma vez o momento de libertação dos reclusos com o estado civil de cada pessoa não faz influência no nível de Inteligência Emocional que cada cidadão pode vir a ter.

Tabela 4- Comparação do momento de libertação/ estado civil com as quatro dimensões IE.

	Teste de Levene para igualdade de variâncias		t	Graus de liberdade (df)
	F	Significância Sig.		
Variâncias iguais assumidas	6,406	,017	,736	29
Variâncias iguais não assumidas			1,000	19,000

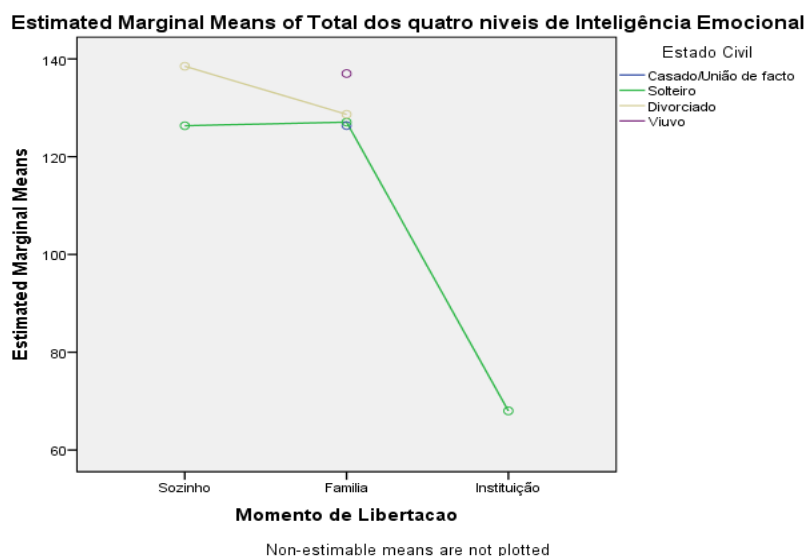


Gráfico 4- Comparação do momento de libertação/ estado civil com as quatro dimensões IE.

Análise dos resultados obtidos pelas variáveis habilitações literárias, estado civil, condenações e momento de libertação com o total da Gestão Emocional:

No que diz respeito aos resultados obtidos pela variável habilitação literária em comparação com o total da gestão emocional os dados mostram que relativamente ao grau de significância estes apresentam valores de $vp=0,870$, o que se pode concluir que não existem diferenças entre as habilitações literárias de cada indivíduo com a sua gestão emocional, tendo-se assim obtido $f= 0,309$ (4 g.l. e $vp=0,870$). Relativamente ao estado civil em comparação com o total da gestão emocional estes apresentam valores de $vp=0,966$, podendo assim constatar que não existe igualmente diferença entre estas duas variáveis, tendo-se

obtido $f=0,088$ (3g.l. e $vp=0,966$). Em relação à comparação das condenações com o total da gestão emocional dos indivíduos, estes apresentam valores de $vp=0,939$, obtendo-se $f=0,006$ (1g.l. e $vp=0,939$), verificando-se também a não existência de diferença entre as duas variáveis analisadas. Por último, ao analisar o momento de libertação de cada recluso verificamos que os valores se encontram mais baixos do que os valores anteriormente analisados com valores de $vp=0,016$ de significância tendo-se assim obtido $f=4,612$ (2g.l. e $vp=0,016$). Neste sentido existe aqui alguma diferença entre o momento de libertação e a gestão emocional mesmo este se encontrar ligeiramente acima do grau de significância ($\alpha=0,05$), o que quer dizer que existem reclusos que precisam de alguma atenção a este nível de Inteligência Emocional. Todos estes valores encontram-se nas tabelas 6, 7, 8 e 9 abaixo representados.

Tabela 5- Comparação da variável habilitações literárias com o total da gestão emocional.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df.)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Inter grupos	37,009	4	9,252	,309	,870
Intra grupos	1048,591	35	29,960		
Total	1085,600	39			

Tabela 6- Comparação da variável estado civil com o total da gestão emocional.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância Sig.
Inter grupos	7,914	3	2,638	,088	,966
Intra grupos	1077,686	36	29,936		
Total	1085,600	39			

Tabela 7- Comparação da variável condenações com o total da gestão emocional.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância Sig.
Inter grupos	,171	1	,171	,006	,939
Intra grupos	1085,429	38	28,564		
Total	1085,600	39			

Tabela 8- Comparação da variável momento de libertação com o total de gestão emocional.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Inter grupos	216,635	2	108,318	4,612	,016
Intra grupos	868,965	37	23,486		
Total	1085,600	39			

Análise dos resultados obtidos pelas variáveis habilitações literárias, estado civil, condenações e momento de libertação com o total da gestão de relacionamento:

No que concerne aos resultados obtidos pela variável habilitações literárias em comparação com o total de gestão de relacionamento de cada indivíduo estes apresentam valores de $vp=0,876$, tendo-se assim obtido $f=0,300$ (4 g.l. e $vp=0,876$), o que nos leva a entender que não existe diferença entre estas duas variáveis, ou seja, não há qualquer influência no grau de habilitação que cada recluso tem para a maneira como estes gerem a sua maneira de se relacionarem com os outros. Em relação à variável estado civil esta obtém valores de $vp=0,755$, tendo-se obtido $f=0,398$ (3 g.l. e $vp=0,755$), dando a perceber que também não existem diferenças entre o estado civil de uma pessoa destes participantes com a sua maneira de se relacionarem com o outro. No que diz respeito às condenações expõem valores de $vp=0,516$, obtendo-se $f=0,430$ (1 g.l. e $vp=0,516$), demonstrando assim que não existe mais uma vez diferenças entre estas duas variáveis. Por último, no momento de libertação de cada indivíduo existem valores de $vp=0,002$ de significância, tendo-se assim obtido $f=7,760$ (2 g.l. e $vp=0,002$), o que podemos aferir que existem diferenças significativas entre estas duas variáveis, ou seja, os indivíduos que saem em libertação são aqueles que têm mais dificuldades em se relacionar com as outras pessoas. Todos estes valores encontram-se nas tabelas 9, 10, 11 e 12 abaixo representados.

Tabela 9- Comparação da variável habilitações literárias com o total de gestão de relacionamento.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Inter grupos	25,455	4	6,364	,300	,876
Intra grupos	742,920	35	21,226		
Total	768,375	39			

Tabela 10- Comparação da variável estado civil com o total de gestão de relacionamento.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Inter grupos	24,666	3	8,222	,398	,755
Intra grupos	743,709	36	20,659		
Total	768,375	39			

Tabela 11- Comparação da variável condenações com o total de gestão de relacionamento.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Inter grupos	8,601	1	8,601	,430	,516
Intra grupos	759,774	38	19,994		
Total	768,375	39			

Tabela 12- Comparação da variável momento de libertação com o total de gestão de relacionamento.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Inter grupos	227,057	2	113,529	7,760	,002
Intra grupos	541,318	37	14,630		
Total	768,375	39			

Análise dos resultados obtidos pelas variáveis habilitações literárias, estado civil, condenações e momento de libertação com o total da consciência emocional social:

Relativamente aos dados analisados das habilitações literárias com o total de consciência emocional social estes representam valores de $vp=0,924$, fazendo-nos entender que não existem diferenças entre estas duas variáveis, tendo-se obtido $f=0,223$ (4 g.l. e $vp=0,924$). Em relação ao estado civil de cada individuo estes apresentam valores de $vp=0,270$, obtendo-se $f=1,362$ (3 g.l. e $vp=0,270$), ostentam assim que não existe diferença entre o ser solteiro, casado, divorciado ou viúvo na maneira como as pessoas gerem a sua consciência emocional perante a sociedade. No que se refere as condenações estes exibem valores de $vp=0,398$, obtendo-se $f=0,729$ (1 g.l. e $vp=0,398$), no que podemos observar que não existe igualmente diferenças significativas entre estas duas variáveis. Por fim, no momento de libertação, patenteia valores de $vp=0,111$, obtendo-se $f=2,337$ (2 g.l. e $vp=0,111$), baixando ligeiramente os valores em relação aos que foram referenciados anteriormente, mas indicando-nos ainda que mesmo com ligeiras descidas, não existem diferenças entre o momento de libertação e a consciência emocional social de cada individuo. Todos estes valores encontram-se nas tabelas 13, 14, 15 e 16 abaixo representados.

Tabela 13- Comparação da variável habilitações literárias com o total de consciência emocional social.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Inter grupos	26,116	4	6,529	,223	,924
Intra grupos	1025,659	35	29,305		
Total	1051,775	39			

Tabela 14- Comparação da variável estado civil com o total de consciência emocional social.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Inter grupos	107,189	3	35,730	1,362	,270
Intra grupos	944,586	36	26,239		
Total	1051,775	39			

Tabela 15- Comparação da variável condenações com o total de consciência emocional social.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Inter grupos	19,811	1	19,811	,729	,398
Intra grupos	1031,964	38	27,157		
Total	1051,775	39			

Tabela 16- Comparação da variável momento de libertação com o total de consciência emocional social.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Entre grupos	117,957	2	58,979	2,337	,111
Dentro de grupos	933,818	37	25,238		
Total	1051,775	39			

Análise dos resultados obtidos pelas variáveis habilitações literárias, estado civil, condenações e momento de libertação com o total de consciência emocional:

Analisando a última dimensão da inteligência emocional com as diferentes variáveis passamos assim a referir os valores que os indivíduos apresentam perante as habilitações literárias em comparação com a sua consciência emocional, assim estes obteram $vp=0,827$, obtendo-se $f=0,372$ (4 g.l. e $vp=0,827$), podendo analisar que não existem diferenças entre estas duas variáveis, ou seja, o ter mais ou menos classificações não irá influenciar na sua maneira de pensar dos indivíduos. Em relação à variável estado civil esta apresenta valores de $vp=0,905$ tendo-se obtido $f=0,186$ (3 g.l. e $vp=0,905$), mostrando novamente não haver diferença entre as duas variáveis em análise. Passando para os resultados das condenações dos indivíduos estas apresentam valores de $vp=0,467$, obtendo-se assim $f=0,539$ (1 g.l. e $vp=0,467$) indicando aqui ligeiras descidas em relação aos valores acima representados, mas ainda assim diz-nos que não existem diferenças entre elas. Por último, ao compararmos a variável momento de libertação com a consciência emocional de cada indivíduo, mostra-nos valores de $vp=0,005$, tendo-se obtido $f=6,164$ (2 g.l. e $pv=0,005$), o que nos indica que estes valores estão mesmo em cima da média superior de ($\alpha=0,005$), ou seja, conseguimos entender que existem diferenças na maneira como os reclusos gerem os seus sentimentos perante

situações de stress, bem como no seu momento de regresso à liberdade. Todos estes valores encontram-se nas tabelas 17, 18, 19 e 20 abaixo representados.

Tabela 17- Comparação da variável habilitações literárias com o total de consciência emocional.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Entre grupos	59,539	4	14,885	,372	,827
Dentro de grupos	1400,236	35	40,007		
Total	1459,775	39			

Tabela 18- Comparação da variável estado civil com o total de consciência emocional.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Entre grupos	22,241	3	7,414	,186	,905
Dentro de grupos	1437,534	36	39,932		
Total	1459,775	39			

Tabela 19- Comparação da variável condenações com o total de consciência emocional.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Entre grupos	20,430	1	20,430	,539	,467
Dentro de grupos	1439,345	38	37,878		
Total	1459,775	39			

Tabela 20- Comparação da variável momento de libertação com o total de consciência emocional.

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade (df)	Média dos quadrados	F	Significância (Sig.)
Entre grupos	364,810	2	182,405	6,164	,005
Dentro de grupos	1094,965	37	29,594		
Total	1459,775	39			

Anexo II- Declaração do Instituto Politécnico Superior de Bragança para o Estabelecimento Prisional Regional de Bragança



Declaração

Declaro, para os devidos efeitos, que **Sandrina Marisa Ferreira Lamas** é estudante n.º 30922 do 2.º ano do Mestrado em Educação Social – Educação e Intervenção ao Longo da Vida e vai realizar um trabalho de projecto intitulado “*O Educador Social como promotor de empoderamento através do desenvolvimento de competências emocionais em meio prisional*”. O trabalho é orientado pelo docente Paulo Jorge Ramos Duarte Fortes Resende. Face ao exposto, solicita-se, ao Estabelecimento Prisional de Bragança, a melhor cooperação possível no sentido de a estudante realizar o referido trabalho de projecto.

Bragança, 23/11/2018

O Director

António Francisco Ribeiro Alves, Professor Coordenador

A circular blue ink stamp is positioned behind the signature. The text within the stamp includes 'Instituto Politécnico de Bragança' around the top edge and 'Escola Superior de Educação' at the bottom. A small star is visible at the bottom center of the stamp.

Anexo III- Pedido de autorização

Exmo. Senhor

Diretor do Estabelecimento Prisional de Bragança

Sandrina Marisa Ferreira Lamas, aluna do Mestrado em Educação Social, Educação e Intervenção ao Longo da Vida da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança, vem junto a V.Ex.^a. solicitar autorização para a realização de um projeto académico durante o ano lectivo 2018/2019 sendo que o número de horas será ajustado com o Estabelecimento Prisional aquando a realização do projeto, sendo que todas as fases de implementação do Projeto serão integralmente partilhadas com a Instituição que V. Exa.^a dirige.

Agradeço a atenção de V.Ex.^a.

Subscrevo-me com os melhores cumprimentos

Anexo IV- Esboço do Projeto

Trabalho Projeto de Mestrado

Nome: Sandrina Marisa Ferreira Lamas

Ano: 2º Projeto de Mestrado

Área: Mestrado em Educação Social- Educação e Intervenção ao Longo da Vida

Supervisor do projeto: Professor Paulo Resende

Instituição: Estabelecimento Prisional de Bragança

Tema: Desenvolvimento de Competências Emocionais em meio Prisional

Calendarização: Novembro 2018 a Julho de 2019

Horário: A definir com o estabelecimento prisional aquando a realização do projeto

Objetivos:

- Avaliar quais as estratégias de coping que o recluso usa para o seu processo de adaptação;
- Desenvolver competências afectivas nos reclusos para diminuir a agressividade;
- Promover a autoscopia emocional intra e inter relacional em contexto de reclusão;
- Observar a sua capacidade de autocontrolo;
- Avaliar a relação entre o nível de inteligência emocional e o comportamento criminoso;
- Identificar quais as suas habilidades cognitivas, afectivas e comportamentais da comunidade reclusa.

Metodologias de intervenção:

Após algumas pesquisas feitas em conversa com o supervisor, foi-me possível perceber que a inteligência emocional em contexto prisional tem um papel importante nos reclusos tanto em termos de comportamento como na dimensão Psico-emocional, sendo assim uma característica necessária para processar com êxito informações emocionais, promovendo um comportamento pró-social, como também desempenha um papel significativo nas relações entre pares e na competência socioemocional.

Posto isto resolvi assim trabalhar o tema " Desenvolvimento de Competências Emocionais em meio Prisional" para poder perceber em que ponto os reclusos se encontram a este nível e desenvolver assim competências bem como avaliar o seu comportamento identificando assim quais as suas habilidades a este nível.

Bragança, 08 de novembro 2018

Anexo V- Tabela da Calendarização das atividades realizadas

Datas das sessões	Descrição das sessões	Planificação das sessões
<p>Duas vezes por semana terça-feira / quinta-feira</p>	Sessão 1ª	<p>ANEXO VIII</p>
	Sessão 2ª	
	Sessão 3ª	
	Sessão 4ª	
	Sessão 5ª	
	Sessão 6ª	
	Sessão 7ª	
	Sessão 8ª	
	Sessão 9ª	
	Sessão 10ª	
	Sessão 11ª	
	Sessão 12ª	
	Sessão 13ª	
	Sessão 14ª	
	Sessão 15ª	
	Sessão 16ª	
	Sessão 17ª	
	Sessão 18ª	
	Sessão 19ª	
	Sessão 20ª	
	Sessão 21ª	

Anexo VI- Cronograma

Fases	Meses																
	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Agt	Set	Out	Nov	Dez	Jan
Recolha de dados no campo			2018														
Formulação do projeto				2018													
Análise da problemática					2019												
Aplicação do projeto								2019									
Avaliação do projeto realizado																	2019
Finalização do Projeto / Apresentação															2020		

Anexo VII- Tabela dos Recursos Humanos e Financeiros

Recursos		
Humanos	Materiais/Técnicos	Financeiros
<ul style="list-style-type: none"> • População- Alvo (reclusos) • Técnica de reeducação do estabelecimento prisional 	<ul style="list-style-type: none"> • Retroprojector • Computador • Papel • Material de escrita • Quadro • Sala de aula • Cartolinas • Tesoura • Cola • Dado • Ovo cozido • Jornais • 8 frascos de vidro • Caixa 	<ul style="list-style-type: none"> • Material de escrita- 20€ • Cartolinas - 4€ • Tesoura - 2€ • Cola - 1.50€ • Frascos de vidro - 8€ • Caixa - 2€ • Chocolates - 5€

Anexo VIII- Tabelas da organização dos procedimentos das sessões realizadas no Projeto

1ª Sessão:

Curso	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
Local	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
Nº sessão	<i>1ª Sessão</i>		
Formanda	<i>Sandrina Lamas</i>		
Público-Alvo	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
Tema	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
Subtema	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
Data	Duração da sessão	19-02-2019	60 minutos

Objetivos	Descrição da sessão	Estratégias e Técnicas	Recursos
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar o estado emocional de cada recluso • Promover uma melhor reflexão sobre o seu EU <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto-analisar a sua capacidade de exprimir apreciações sobre si próprio e sobre os outros 	<p>Nesta primeira sessão iremos dar início ao programa. Os reclusos terão de assinar um contrato de presença no programa. De seguida iremos fazer uns exercícios de relaxamento para começar. Irá ser explicado o principal tema deste programa “Inteligência Emocional”. Seguidamente irá ser feito um exercício em que eles terão de pensar em uma cor e concentrarem-se nela. Cada um diz qual o significado da cor para ele e o porque de a ter escolhido. Intervalo de 5 minutos. Por último irá ser passado um texto onde fala sobre o compromisso para connosco e para com os outros. Breve explicações sobre o compromisso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão sobre si próprio e sobre o outro • Dinamizar entre grupo • Sentido de humor 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartolina • Canetas <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos • Técnico de reeducação

2ª Sessão:

Curso		Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida	
Local		Estabelecimento Prisional de Bragança	
Nº sessão		2ª sessão	
Formanda		Sandrina Lamas	
Público-Alvo		Reclusos do estabelecimento	
Tema		Desenvolvimento de Competências em meio Prisional	
Subtema		Promoção de competências pessoais e emocionais	
Data	Duração da sessão	21-02-2019	60 minutos

Objetivos	Descrição da atividade	Estratégias e Técnicas	Recursos
<p>Gerais</p> <p>Dar a conhecer as regras do programa e seus objetivos</p> <p>Participação em grupo</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Será explicado quais serão as regras (assuidade, pontualidade, sigilo, compromisso) do programa e quais os objetivos que estão estipulados para o programa. Será feito um exercício de integração no grupo que irá consistir num jogo designado “ A Teia”: vai existir um novelo de lã em que cada um terá de dizer uma característica de si, o novelo terá de passar em todos os participantes, formando assim uma teia. Será explicado o porque deste jogo. E quais as observações do grupo sobre o jogo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Breve apresentação da atividade • Debate sobre o que acharam do jogo • Sentido de humor • Apresentação o das regras do programa 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quadro • Marcador <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos • Técnica de reeducação

3ª Sessão:

Curso		Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida	
Local		Estabelecimento Prisional de Bragança	
Nº sessão		3ª sessão	
Formanda		Sandrina Lamas	
Público-Alvo		Reclusos do estabelecimento	
Tema		Desenvolvimento de Competências em meio Prisional	
Subtema		Promoção de competências pessoais e emocionais	
Data	Duração da sessão	26-02-2019	60 minutos

Objetivos	Descrição da atividade	Estratégias e Técnicas	Recursos
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perceber quais os objetivos que têm na sua vida • Promover a ligação entre os seus colegas • Identificar competências pessoais ou profissionais <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar a estratégia quebra-gelo • Fazer com que o grupo reflita sobre eles 	<p>- Exercícios de relaxamento através da estratégia quebra gelo fazendo a escolha de uma cor que lhes expire confiança e paz, seguidamente terão de refletir sobre ela e a técnica irá dizer o significado da cor que cada um pensou.</p> <p>- Em seguida será realizada uma atividade designada “entrevista a pares” cada um dos participantes irá ter de pensar e escrever numa folha num objetivo que queiram realizar a médio ou a longo prazo.</p> <p>- De seguida eram existir 5 perguntas das quais eles iram ter de responder. (Os outros são importantes na aquisição dos meus objetivos, para aquilo que eu quero fazer? O que é que eu tenho de fazer para os conseguir realizar? Quem é que me pode ajudar e de que forma é que podem fazê-lo? Quanto tempo levarei para consegui-lo realizar? Será que as pessoas que me</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Breve explicação sobre a sessão • Dinâmica de grupo • Reflexão de opiniões entre os reclusos • Método ativo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folha de papel • Caneta <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos

	<p>ajudaram também se sentiram satisfeitas?</p> <p>- No fim conversar um pouco sobre as respostas, tentando perceber o que descobriram através delas e o que foi mais difícil responder.</p>		
--	--	--	--

4ª Sessão:

Curso	Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida		
Local	Estabelecimento Prisional de Bragança		
Nº sessão	4ª Sessão		
Formanda	Sandrina Lamas		
Público-Alvo	Reclusos do estabelecimento		
Tema	Desenvolvimento de Competências em meio Prisional		
Subtema	Promoção de competências pessoais e emocionais		
Data	Duração da sessão	28-02-2019	60 minutos

Objetivos	Descrição da atividade	Estratégias e Técnicas	Recursos
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar o estado emocional de cada recluso Perceber a que nível o recluso se encontra no estado emocional Perceber qual o significado de uma emoção para o recluso <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Auto reconhecer o seu estado emocional 	<p>- A sessão irá começar com exercícios de relaxamento. De seguida vai ser explicada a atividade que irá ser realizada, começando por ser realizado um exercício no quadro designado a "linha da vida" onde cada participante terá de dizer que digam respeito à consciência e à inconsciência. Posteriormente irá ser colocado um termómetro das emoções que será realizado da seguinte maneira:</p> <p>1- Irá ser colocado um termómetro das emoções no quadro para que toda a gente possa ver.</p> <p>2- Cada participante irá ter de ir ao quadro e colocar a</p>	<ul style="list-style-type: none"> Breve apresentação da atividade Reflexão sobre os seus sentimentos Debate sobre o que naquele dia perturbava o recluso Sentido de humor 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tesoura Cartolinas Cola Termómetro das emoções Postites Quadro Marcador <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reclusos Técnica de

	<p>seta na cara que o identifica mais naquele momento, (a emoção que está a ter).</p> <p>3- Vai refletir sobre o que seleccionou e explicar para o grupo o que é que aquela cara significa para ele, e o porque de a ter escolhido.</p>		reeducação
--	---	--	------------

5ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>5ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>05-02-2019</i>	<i>60 minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar os seus próprios sentimentos e expressa-los Promover uma melhor concentração e consciencialização dos seus sentimentos <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Auto-analisar a sua capacidade de exprimir 	<p>A sessão será iniciada com exercícios de relaxamento. De seguida os participantes iram ler um texto intitulado “o vigilante” e de seguida com algumas perguntas relativas ao texto mas que designadas para eles próprios (vale a pena ser vigilante de mim mesmo? Porquê? Quanto tempo gasto em cada dia para a minha reflexão interior? Costumo fazer leituras, escrever? Onde gosta de se instalar quando quer fazer a sua reflexão interior ou recolhimento? Concorda com a afirmação:- “ Sinto que a natureza é boa conselheira”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reflexão sobre si próprio e sobre o outro Dinamizar entre grupo Análise crítica 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Guardanapos de várias cores Folha Caneta <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reclusos Técnico Superior de Reeducação

<p>apreciações sobre si próprio e sobre os outros</p>	<p>.....A natureza não me julga..... respeita-me... aconselha-me...desfruto de boa energia... ajuda-me a pensar. Esta atividade irá fazer com que os reclusos reflectam sobre a sua consciência De seguida :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Os participantes terão de fechar os olhos durante 5 minutos, concentrando-se e procurando encontrar uma interiorização e consciencialização acerca dos sentimentos que estão a sentir naquele momento. 2- Decorridos os 5 minutos, estes abrem os olhos, e lhes pedido para que cada um em silêncio vá escolher um guardanapo com a cor que esteja identificada com o sentimento sentido 3- Obedecendo às cores dos guardanapos formam-se grupos da mesma cor. De seguida cada membro desse grupo irá explicar para o seu grupo o relacionamento encontrado entre a escolha da cor do guardanapo e os seus sentimentos do momento. (demorar entre 15 a 20 minutos) 4- Terminada essa etapa, todos se irão despedir uns dos outros, solicita-se que todos procurem expressar os seus sentimentos através de uma forma dada ao guardanapo. No fim cada um irá expressar o significado do formato do guardanapo. Comentários a vivência do exercício e verificar se vale apenas sermos vigiantes de nós próprios. 		
---	---	--	--

6ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>6ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>07-03-2019</i>	<i>60 minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer habilidades emocionais • Potenciar o desenvolvimento do autoconhecimento das suas emoções <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover a sua auto-estima • Caracterizar uma auto-estima suficiente e insuficiente 	<p>Iniciaremos com exercícios de relaxamento. De seguida irá ser feita uma atividade relativamente à auto- estima. Nesta atividade cada participante irá ter uma folha branca, nessa folha vão ter de desenhar 3 círculos e dentro de cada um deles iram escrever (família, amigos, outros). 1- Depois dentro de cada círculo escrever no seu respectivo lugar as pessoas que são mais importantes para eles e associar a cada pessoa escrita uma emoção. Explicação sobre o conceito de auto- estima. No fim fazer uma reflexão para perceber em que sentido é que cada uma dessas pessoas o influência quando interage com outros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Breve explicação sobre a atividade • Debate com os reclusos para perceber os seus sentimentos e medos • Dinâmica de grupo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folha de papel • Canetas <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos • Técnica de reeducação

7ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>7ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>12-03-2019</i>	<i>60 minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar o estado emocional de cada recluso • Identificar a sua capacidade de aceitar a crítica • Promover uma melhor reflexão sobre o seu EU <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto-analisar a sua capacidade de exprimir apreciações sobre si próprio e sobre os outros 	<p>Continuação da sessão anterior.</p> <p>Daremos início à sessão com exercícios de relaxamento. De seguida eremos fazer uma atividade designada como “ dinâmica do eu”.</p> <p>- Inicialmente irá ser entregue a cada participante uma cartolina, para que cada um escreva o seu nome e na mesma folha escreverem uma série de informações acerca de si próprio (interesses, desejos, desporto favorito, refeição favorita, etc).</p> <p>- Após a conclusão das listas, cada participante afixa a sua e despende algum tempo a ler as dos outros.</p> <p>- No final da leitura, o grupo terá de comentar a lista que lhe chamou mais atenção.</p> <p>- Concluindo assim com uma breve apreciação de aspetos positivos de cada participante feita pelo dinamizador.</p> <p>No fim reflexão sobre a atividade em grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão sobre si próprio e sobre o outro • Dinamizar entre grupo • Sentido de humor • Estimular a sua auto-estima • Método Ativo e expositivo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartolina • Canetas • Postites • Quadro • Marcador <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos • Técnico de reeducação

8ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>8ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>14-03-2019</i>	<i>60 minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a empatia e as capacidades emocionais • Ajudar a estimular e a compreender emoções • Promover espírito de equipa <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar várias expressões e maneiras de sentir • Identificar técnicas de autocontrolo 	<p>Daremos início à sessão com exercícios de relaxamento. De seguida irá ser projectado um vídeo de banda desenhada, o vídeo irá representar um episódio onde demonstrará a empatia. De seguida serão feitas algumas perguntas: o que interpretaram no vídeo? Se se identificam com o que a personagem faz no vídeo? Se seriam capaz de fazer o mesmo? Qual o principal objetivo desta demonstração?</p> <p>De seguida irão ser expostas imagens de vários políticos para tentar a ferir a capacidade de compreender e de se tentar meter no lugar do outro e averiguar quais as suas capacidades de perceber o outro.</p> <p>No ultimo passo será feita uma explicação sobre a Empatia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão sobre a atividade • Dinâmica de grupo • Método expositivo • Método Ativo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroprojektor • Computador • Imagens da atividade • Folha • Canetas <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos • Técnica de reeducação

9ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>9ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>19-03-2019</i>	<i>60 minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a empatia e as capacidades emocionais • Ajudar a estimular e a compreender emoções • Promover espírito de equipa <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar várias expressões e maneiras de sentir 	<p>Continuação da sessão anterior.</p> <p>Daremos início à sessão com exercícios de relaxamento. De seguida irá ser realizada uma atividade direccionada à empatia e uma breve explicação sobre os diferentes tipos de comunicação (assertiva, passiva, controladora). Nesta atividade o grupo será dividido consoante o número de participantes que haja na sala.</p> <p>1- É solicitado aos participantes que se formem em grupo de forma circular</p> <p>2- Eram existir 6 fichas e cada uma delas estará relacionada a uma emoção. Cada ficha possui 6 perguntas que devem ser respondidas pelos jogadores. É estipulado um líder do grupo para lançar o dado. O número que calhar irá indicar a ficha/emoção que deverá utilizar. Volta a lançar o dado para ver qual é o número da pergunta que</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular tempo • Reflexão sobre a atividade • Dinâmica de grupo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas • Dado <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos

	<p>consta na ficha que lhe saiu e em seguida responder a essa pergunta.</p> <p>No fim será feita uma reflexão sobre a atividade</p>		
--	---	--	--

10ª Sessão:

Curso	Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida		
Local	Estabelecimento Prisional de Bragança		
Nº sessão	10ª sessão		
Formanda	Sandrina Lamas		
Público-Alvo	Reclusos do estabelecimento		
Tema	Desenvolvimento de Competências em meio Prisional		
Subtema	Promoção de competências pessoais e emocionais		
Data	Duração da sessão	21-03-2019	60 minutos

Objetivos	Descrição da atividade	Estratégias e Técnicas	Recursos
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar o trabalho de equipa Perceber várias interpretações de cada um <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificação de várias emoções Promover uma melhor aptidão de conhecimentos Identificar formas de se autoregulizarem 	<p>Continuação da sessão anterior.</p> <p>Iniciaremos com exercícios de relaxamento.</p> <p>Como na sessão anterior foram apresentadas imagens de políticos nesta sessão irão ser apresentadas imagens de pessoas carenciadas e que sofrem violência doméstica desde crianças a idosos.</p> <p>Será feita uma reflexão sobre o que eles interpretaram das imagens escrevendo numa folha cada um o que acharam.</p> <p>De seguida:</p> <p>Como neste dia será celebrado o dia da árvore. Será proposto aos participantes fazerem uma árvore em uma cartolina, em que nas folhas da árvore</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reflexão sobre as suas próprias emoções Confraternizar o grupo Sentido de humor Método ativo e expositivo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Um caderno Uma sala Uma caneta <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reclusos Técnico de reeducação

	<p>eles terão que escrever palavras positivas e na raiz da árvore palavras negativas.</p> <p>No fim estes poderão ficar com o dicionário e com a árvore para que possam consulte-los cada vez que eles queiram.</p> <p>Fazerem uma breve reflexão sobre esta dinâmica.</p>		
--	--	--	--

11ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>11ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>26-03-2019</i>	<i>60 Minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar o trabalho de equipa Perceber várias interpretações de cada um <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Auto reconhecer o seu estado emocional 	<p>A sessão será iniciada com exercícios de relaxamento. De seguida teremos uma atividade designada “dicionário das emoções”.</p> <p>A atividade começara com uma proposta da realização de um dicionário das emoções.</p> <p>1- Solicita-se que se formem em círculo para uma melhor comunicação entre eles.</p> <p>2- Para começarem irei propor uma palavra para que estes possam começar a realizar a atividade.</p> <p>A atividade será realizada</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reflexão sobre os seus sentimentos Dinamizar o grupo Uma breve reflexão sobre a atividade 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Folha de papel Caneta <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reclusos Técnico

<ul style="list-style-type: none"> • Identificação de várias emoções • Promover uma melhor aptidão de conhecimentos 	em duas sessões conforme estes demorem a terminar o dicionário.		
---	---	--	--

12ª Sessão:

Curso		Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida	
Local		Estabelecimento Prisional de Bragança	
Nº sessão		12ª sessão	
Formanda		Sandrina Lamas	
Público-Alvo		Reclusos do estabelecimento	
Tema		Desenvolvimento de Competências em meio Prisional	
Subtema		Promoção de competências pessoais e emocionais	
Data	Duração da sessão	28-03-2019	60 minutos

Objetivos	Descrição da atividade	Estratégias e Técnicas	Recursos
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar o estado emocional de cada recluso • Identificar o potencial de cada um • Identificar estratégias de coping <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto reconhecer o seu estado emocional • Medir a capacidade de reacção • Avaliar o nível de raciocínio 	<p>Continuação da sessão anterior.</p> <p>Finalização do dicionário das emoções.</p> <p>Iniciação da aula com exercícios de relaxamento.</p> <p>De seguida:</p> <p>Irá ser realizada uma atividade onde os reclusos terão de pensar em técnicas para que consigam passar um ovo em um segundo tendo passar por todas as mãos dos participantes.</p> <p>No fim reflexões sobre como se sentiram a fazer a atividade e quais as dificuldades que sentiram.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão sobre os seus sentimentos • Dinamizar o grupo • Uma breve reflexão sobre a atividade • Método ativo e expositivo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folha de papel • Caneta • Ovo • Quadro • Marcador <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos • Técnico de reeducação

13ª Sessão:

Curso		Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida	
Local		Estabelecimento Prisional de Bragança	
Nº sessão		13ª sessão	
Formanda		Sandrina Lamas	
Público-Alvo		Reclusos do estabelecimento	
Tema		Desenvolvimento de Competências em meio Prisional	
Subtema		Promoção de competências pessoais e emocionais	
Data	Duração da sessão	02-04-2019	60 minutos

Objetivos	Descrição da atividade	Estratégias e Técnicas	Recursos
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Familiarizar os participantes acerca da Inteligência Emocional Perceber de que forma é possível gerir as emoções do dia-a-dia Construir uma melhor consciência de si próprio <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Auto-analisar a sua capacidade de exprimir apreciações sobre si próprio e sobre os outros 	<p>A sessão será iniciada com exercícios de relaxamento. Será feita uma breve apresentação sobre as emoções.</p> <p>1- Os participantes serão divididos em grupo consoante o numero de pessoas que haja na sala</p> <p>2- Será entregue uma notícia de um jornal, no qual terão de identificar as emoções que estão presentes nessa notícia</p> <p>3- Cada grupo irá ler o que está na notícia e dizer quais foram as emoções que estes encontraram no que leram</p> <p>4- Depois de todos os grupos falarem iram ser feitas algumas perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Quais os efeitos que essas emoções podem ter no nosso comportamento? Quais são os resultados prováveis para esses comportamentos? O que pode acontecer? Com o é que nos podemos aprender gerir melhor essas emoções? 	<ul style="list-style-type: none"> Reflexão sobre si próprio e sobre o outro Dinamizar entre grupo Sentido de humor Treinar a identificação de emoções Reflexão sobre os seus comportamentos 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Notícias de um jornal Quadro Folha de papel Canetas Marcador <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reclusos Técnico de reeducação

	Será explicado o que significa o autocontrole. No fim reflexão do grupo sobre esta sessão.		
--	--	--	--

14ª Sessão:

Curso	Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida		
Local	Estabelecimento Prisional de Bragança		
Nº sessão	14ª sessão		
Formanda	Sandrina Lamas		
Público-Alvo	Reclusos do estabelecimento		
Tema	Desenvolvimento de Competências em meio Prisional		
Subtema	Promoção de competências pessoais e emocionais		
Data	Duração da sessão	04-04-2019	60 minutos

Objetivos	Descrição da atividade	Estratégias e Técnicas	Recursos
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a lidar com os sentimentos negativos e a aprender a disfrutar dos positivos • Identificar experiências que condicionam o nosso estado mental <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto reconhecer o seu estado emocional • Identificar estratégias que os reclusos para se controlarem 	<p>Continuação da sessão anterior. autocontrole</p> <p>- Nesta atividade quer se designa “ pote dos sentimentos” , iram existir 8 frascos, dos quais cada um deles irá ter uma palavra (amor, tristeza, medo, raiva, alegria, calma, inseguro, intolerante).</p> <p>-Cada um destes frascos irá ter uma cor diferente</p> <p>- Depois cada participante irá ter de colocar um papel a dizer o que está a sentir naquele momento e passa a explicar o porque de o ter colocado naquele frasco. De seguida iremos ter poemas que representem as 8 palavras escritas interiormente e cada recluso irá lê-los em vós alta. De seguida será realizada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão sobre os seus sentimentos • Explicação sobre o porque de ter escolhido a respectiva palavra • Dinâmica de grupo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 frascos • Cartolina • Canetas • Ficha <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos • Técnica de reeducação

	<p>uma ficha de experiências mentais onde se irá identificar o Perdão fazendo o = ou ≠ . A ficha será anexada ao plano de atividades</p> <p>No final reflexões sobre as atividades.</p>		
--	---	--	--

15ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>15ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>09-04-2019</i>	<i>60 minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar o estado emocional de cada recluso Identificar estratégias de coping Desenvolver o recluso no âmbito social e pessoal <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Auto reconhecer o 	<p>Iniciaremos a sessão com exercícios de relaxamento. Esta atividade será designada como “ o mapa emocional do stress”</p> <ul style="list-style-type: none"> O stress faz-me sentir.. O que sinto.. Sentimentos maus.. <p>Cada participante individualmente, completa a frase em uma folha de papel, quando terminarem partilham com o grupo o que escreveram. É escrito no quadro o que os participantes escreveram nas folhas. Irá</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reflexão sobre os seus sentimentos Dinamizar o grupo Uma breve reflexão sobre a atividade Método ativo e expositivo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Folha de papel Caneta Marcador Quadro <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reclusos

<p>seu estado emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e identificar as sensações e sintomas associados aos estados de stress 	<p>assim ser construído um mapa emocional do stress com a sistematização de todas as emoções descritas por eles.</p> <p>Em seguida será lido um texto intitulado “ OS 4 A”, este texto irá descrever o significado de quatro palavras (afastar-se, alterar-se, adaptar-se e aceitar-se) estas, ajudarão no seu autocontrolo emocional.</p> <p>Aplicação de uma ficha sobre o stress.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verificação das estratégias que utilizam perante situações de stress sejam negativas ou positivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de reeducação
---	--	--	---

16ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>16ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>11-04-2019</i>	<i>60 minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar o estado emocional de cada recluso • Identificar estratégias de coping • Desenvolver o recluso no âmbito social e pessoal <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto reconhecer o seu estado emocional • Identificar sintomas positivos e negativos • Conhecer estratégias perante situações de stress 	<p>Continuação da sessão anterior.</p> <p>Iniciaremos com exercícios de relaxamento.</p> <p>Como na sessão anterior foi construído um mapa do stress e fornecido um teste para avaliar o stress, nesta sessão será dado a gestão do stress.</p> <p>Iremos começar por ver as respostas dadas pelos reclusos no teste da sessão anterior, onde cada participante terá de contar quantas estratégias positivas e negativas que usam perante situação stressante e devem então comparar os dois tipos de estratégias e verificar qual é que tem a vantagem.</p> <p>De seguida haverá uma discussão de acordo com as seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que tipos de estratégias usam mais em situações de stress, positivas ou negativas? • O que pode acontecer 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão sobre os seus sentimentos • Dinamizar o grupo • Uma breve reflexão sobre a atividade • Método ativo e expositivo • Verificação das estratégias que utilizam perante situações de stress sejam negativas ou positivas. 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folha de papel • Caneta • Marcador • Quadro <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos • Técnica de reeducação

	<p>quando se usam estratégias negativas para gerir o stress?</p> <p>Discussão sobre as perguntas.</p> <p>No fim reflexão sobre a sessão realizada.</p>		
--	--	--	--

17ª Sessão:

Curso	Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida		
Local	Estabelecimento Prisional de Bragança		
Nº sessão	17ª sessão		
Formanda	Sandrina Lamas		
Público-Alvo	Reclusos do estabelecimento		
Tema	Desenvolvimento de Competências em meio Prisional		
Subtema	Promoção de competências pessoais e emocionais		
Data	Duração da sessão	16-04-2019	60 minutos

Objetivos	Descrição da atividade	Estratégias e Técnicas	Recursos
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar o estado emocional de cada recluso Identificar o potencial de cada um Identificar estratégias de coping de adaptação <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Auto reconhecer o seu estado emocional 	<p>- Cada participante irá ter de fazer uma lista com 7 coisas das quais gosta mais e outra lista com as 7 coisas que ele gostava que mudassem e outra que gostava que não mudasse.</p> <p>- A seguir terá de refletir sobre e o que escreveu, num sentido de tentar perceber de que modo se relaciona com eles derivado à mudança da sua vida, permitindo perceber qual o potencial que existi neles para que eles se possam adaptar melhor na sua vida.</p> <p>Discussão ..</p> <p>De seguida irá ser fornecida uma ficha sobre a sabedoria</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reflexão sobre os seus sentimentos Dinamizar o grupo Uma breve reflexão sobre a atividade Método ativo e expansivo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Folha de papel Caneta Ficha <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reclusos Técnica de reeducação

	<p>onde estes irão ter de escrever palavras que descrevam cada pergunta para eles. As seguintes perguntas: o dia mais belo? O obstáculo maior? O erro maior? A raiz de todos os males? A distração mais bela? A pior derrota? Os melhores professores? O que mais o faz feliz? O mistério maior? O pior defeito? A coisa mais perigosa? O sentimento pior? O presente mais belo? O mais imprescindível? A estrada mais grata? O resguardo mais eficaz? O melhor remédio? A maior satisfação? A força mais potente do mundo? A coisa mais bela de todas? Reflexão sobre o que escreveram na ficha e sobre a atividade.</p>		ão
--	---	--	----

18ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>18ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>18-04-2019</i>	<i>60 minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar o estado emocional de cada recluso Sintetizar quais os órgãos afetados pelas emoções negativas Promover uma melhor identificação do seu estado emocional Aprender a diferenciar diferentes tipos de emoções <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Auto reconhecer o seu estado emocional Conhecer quais as doenças psicossomáticas 	<p>A sessão será iniciada com exercícios de relaxamento. De seguida serão distribuídos cartões a todos os participantes onde em cada cartão existirão as seguintes palavras: calma, ressentimento, rancor, inveja, paixão, felicidade, triunfo, revolta, surpresa, degradação, raiva, ansiedade, tristeza, medo. Cada participante irá dizer o que aquela palavra significa para ele e fazer uma breve caracterização da palavra em questão. Discussão em grupo sobre cada opinião. Irá ser distribuído um esquema sobre os órgãos afetados pelas emoções negativas para que os reclusos fiquem a conhecer o que as emoções causam no nosso corpo. Será lido um texto sobre as doenças psicossomáticas. No final reflexão sobre a atividade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reflexão sobre os seus sentimentos Dinamizar o grupo Uma breve reflexão sobre a atividade Método ativo e expositivo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Folha de papel Caneta Marcador Quadro Cartões Textos <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reclusos Técnica de reeducação

19ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>19ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>23-04-2019</i>	<i>60 minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar o estado emocional de cada recluso • Identificar estratégias de autoconsciência • Promover estratégias de coping nas atividades do dia-a-dia do recluso <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto reconhecer o seu estado emocional • Perceção do nível emocional do recluso • Perceção do grau de motivação do recluso em relação aos seus pensamentos 	<p>A sessão irá iniciar com exercícios de relaxamento. De seguida será fornecida uma ficha sobre a emoção e a felicidade onde irão conter as seguintes perguntas às quais os reclusos irão ter de responder e partilhar com o grupo: enuncie atividades que o façam feliz. Quem me ajuda a relaxar ? Quem me ajuda a divertir? Quem me anima quando estou derrotado? A quem posso explicar as minhas preocupações? Quem me ajuda quando necessito? Quem me compreende realmente? O que fazem em as emoções positivas? Nomeie atividades que o façam sentir ZEN. Escreva atividades que o façam sentir confiante. Enuncie atividades que o ajudem a repor boa energia na sua vida. No fim os reclusos irão refletir sobre o que escreveram na ficha e dar a sua opinião ao grupo sobre a sessão.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamizar o grupo • Uma breve reflexão sobre a atividade • Método ativo e expositivo • Perceber a que nível o recluso se encontra no que diz respeito as emoções 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folha de papel • Caneta • Marcador • Quadro • Cartões • Textos <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos • Técnica de reeducação

20ª Sessão:

<i>Curso</i>	<i>Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida</i>		
<i>Local</i>	<i>Estabelecimento Prisional de Bragança</i>		
<i>Nº sessão</i>	<i>20ª sessão</i>		
<i>Formanda</i>	<i>Sandrina Lamas</i>		
<i>Público-Alvo</i>	<i>Reclusos do estabelecimento</i>		
<i>Tema</i>	<i>Desenvolvimento de Competências em meio Prisional</i>		
<i>Subtema</i>	<i>Promoção de competências pessoais e emocionais</i>		
<i>Data</i>	<i>Duração da sessão</i>	<i>25-04-2019</i>	<i>60 minutos</i>

<i>Objetivos</i>	<i>Descrição da atividade</i>	<i>Estratégias e Técnicas</i>	<i>Recursos</i>
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre as sessões realizadas • Amolegar o conhecimento do recluso <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perceção da aprendizagem dos participantes do programa • Perceção do grau de satisfação do recluso no programa 	<p>A sessão será iniciada com exercícios de relaxamento. Sintetização de todas as sessões realizadas no programa.</p> <p>Será lido um texto sobre a Inteligência Emocional e explicando o quão importante é sabermos o que significa a inteligência emocional, que é precisamente tudo o que fizemos em todas as sessões. Discussão sobre o tema a tratar.</p> <p>De seguida eremos ler um texto sobre a educação emocional onde nos demonstra que nós não estamos doentes só quando vamos ao médico, o médico pode dizer que esta tudo bem e pensarmos que o assunto está resolvido mas defacto não está porque onde estamos mal é mesmo no nosso estado emocional e isso temos de aprender a saber-nos perguntar a nós próprios o que sinto? Como me sinto? E do que sinto o</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamizar o grupo • Uma breve reflexão sobre a atividade • Método ativo e expositivo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folha de papel • Caneta • Textos • Quadro <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reclusos • Técnica de reeducação

	<p>que expreso? Estas serão algumas partes do texto que será demonstrado e anexado em anexo. No fim reflexão sobre as sessões realizadas e quais os benéficos que tiraram delas.</p>		
--	--	--	--

21ª Sessão:

Curso	Mestrado Educação Social- Intervenção e Educação ao Longo da Vida		
Local	Estabelecimento Prisional de Bragança		
Nº sessão	21ª sessão		
Formanda	Sandrina Lamas		
Público-Alvo	Reclusos do estabelecimento		
Tema	Desenvolvimento de Competências em meio Prisional		
Subtema	Promoção de competências pessoais e emocionais		
Data	Duração da sessão	30-04-2019	60 minutos

Objetivos	Descrição da atividade	Estratégias e Técnicas	Recursos
<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Integrar os participantes enfatizando as suas competências Identificar características pessoais muito particulares que alguns têm mais e outros menos 	<p>Finalização do programa. Será lido um texto sobre a gratidão. Que será uma maneira de todos pudermos agradecer por termos participado no programa e de adotar todos os conhecimentos fornecidos. De seguida será realizada a atividade do presente q atividade terá de ser realizada num espaço amplo.</p> <p>- Os participantes terão de estar em círculo para que a atividade seja melhor sucedida.</p> <p>- De seguida irá ser lida uma mensagem de boas vindas, posteriormente vai ser</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reflexão sobre si próprio e sobre o outro Dinamização e comunicação entre grupo 	<p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> Papel com a mensagem Caixa com o presente Lanche <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reclusos Técnica de reeducação

<p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto-analisar a sua capacidade de exprimir apreciações sobre si próprio e sobre os outros 	<p>entregue, um presente a uma pessoa à escolha, mas esse presente só será aberto quando passar por todos os participantes.</p> <p>- Depois vai ser entregue a cada um dos participantes um papel que irá conter uma mensagem, a pessoa que tem o presente na mão lê a mensagem que está no papel e vai entregar o presente à pessoa que ele achar que se identifica com o que está escrito na mensagem. As mensagens ficaram anexadas nos anexos.</p> <p>- No fim de todos lerem e fazerem a passagem do presente sem o abrir o último a ler a mensagem abre o presente e distribui a cada um o que está dentro da caixa (chocolate).</p> <p>Esta atividade será uma forma de eu retribuir a maneira como me acolheram no estabelecimento mais concretamente no programa realizado.</p> <p>Em seguida será realizado um lanche para todos que queiram participar nele.</p>		
---	---	--	--

Anexo IX- Questionário de avaliação das sessões realizadas no Projeto

Avaliação do Programa “Competências Emocionais”

O objetivo deste questionário é poder avaliar qual a sua opinião sobre este programa, o seu grau de satisfação.

Responda a cada uma das questões que se seguem, assinalando com um x a opção que se aproxima da sua opinião.

1. Interesse pelas sessões realizadas.

Interesse nos temas tratados	Muito Bom	Bom	Médio	Fraco
Contribuição para o desenvolvimento pessoal				
Ambiente de grupo				
Grau de satisfação no final de cada sessão				

2. Faça comentários sobre as atividades que mais lhe agradaram ou causaram surpresa.

3. Sentiu entusiasmo, relaxamento, mensagem, entretenimento nas sessões?

Sim

Não

4. Houve algum momento em que se divertiu?

Sim

Não

5. Este programa mudou alguma coisa na sua maneira de pensar?

6. Fale sobre o que lhe desagradou.

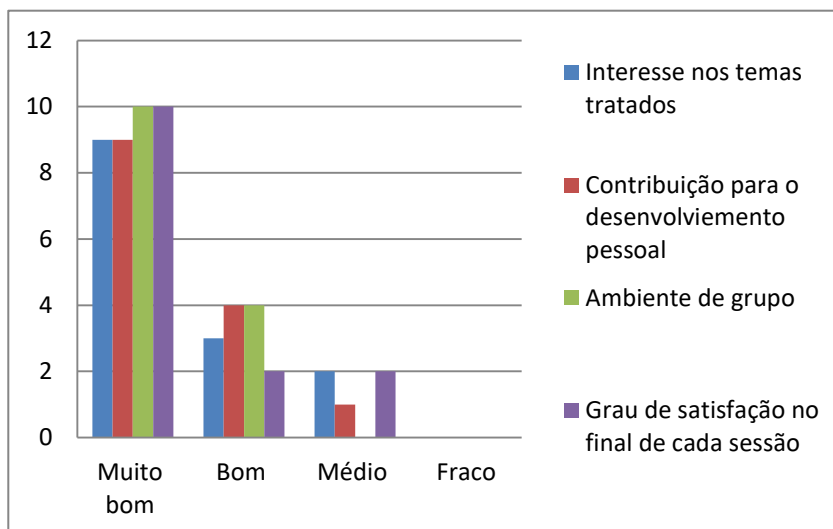
7. Escreva umas palavras de despedida do grupo.

Anexo XX- Gráficos da avaliação do Projeto implementado

Resultados da avaliação do programa

“Competências Emocionais”

1. Interesses pelas sessões realizadas



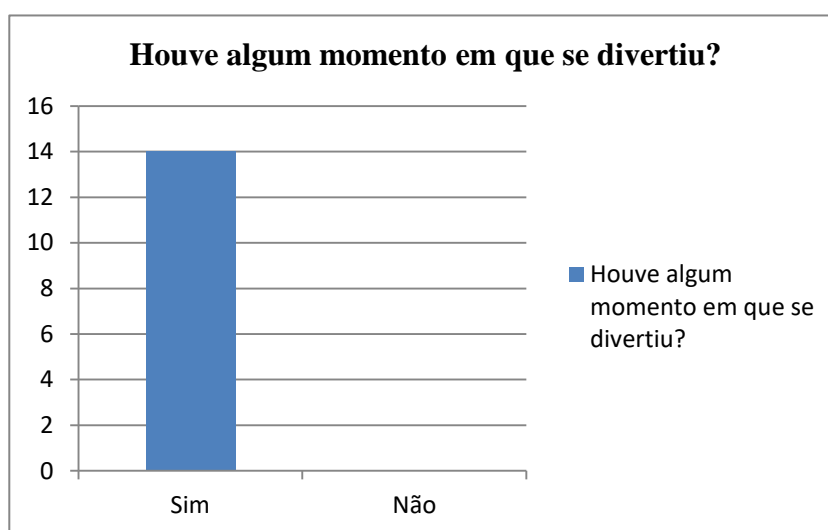
2. Faça comentários sobre as atividade que mais lhe agradaram ou causaram surpresa.

Aproveitei todos.
O que me causou mais surpresa foi o aquecimento e os exercícios de relaxamento.
Todas as atividades foram surpreendentes porque em todas aprendi sempre alguma coisa.
Quando fazíamos o controlo de respiração.
As atividades da respiração da borboleta, da árvore e do relaxamento.
Atividade do ovo porque fez com que pensássemos em grupo.
Gostei de todas.
Agradaram-me todas em si.
A árvore e a borboleta.
Foi algo que esperava ser um pouco diferente.
Nulo
Atividades de relaxamento.
Gostei de todas.
Foram todas muito interessantes.

3. Sentiu entusiasmo, relaxamento, mensagem, entretenimento nas sessões?



4. Houve algum momento em que se divertiu?



5. Este programa mudou alguma coisa na sua maneira de pensar?

Sim.
Sim vários.
Sim mudou.
Sim mudou alguma coisa apesar de ser pouco tempo.
Sim.
Pensar no sofrimento e uma maneira de lutar pelas coisas boas que queremos.
Sim mudou.
Sim muito em relação a tudo.
Sim muito.
Sim mudou em muita em coisa.
Mudou a minha maneira de pensar da vida.
Sim mudou em todas os sentidos.
Deu para pensar na vida.
Sim.

6. Fale sobre o que lhe desagradou.

Nada me desagradou tudo foi uma abertura de pensamentos.
Nada.
Nada.
Não tenho nada que não fosse do meu desagrado.
Nada.
Nada.
Nada.
Nada.
A falta de interesse e maturidade de alguns participantes da formação.
Nada.
Comunicação.
Acho que poderíamos trabalhar mais em grupo. ex: fazer trabalhos
Não tenho nada que me tenha desagradado.
A falta de maturidade de algumas pessoas.

7. Escreva umas palavras de despedida ao grupo.

Foi um prazer estar com todos e conhecer-vos melhor, sois umas boas pessoas que tendes todos sorte na vida e um dia se possível voltarmos a encontrar em outras condições e em outro lado, um abraço.
Sucesso a todos.
Com saúde me despeço de todos os formantes e formados, a todos o meu agradecimento pela atenção.
Por em prática alguns dos valores e emoções faladas neste programa.
Espero voltar a repetir em breve, de preferência com mais animo em geral.
Até breve felicidades e tudo de bom.
Obrigado agradeço a preocupação.
Caros amigos gostei muito de vos conhecer, gostaria mais de vos ter conhecido lá fora em liberdade, abraço a todos.
Foi um prazer ter trabalhado com este grupo e não só e com a formadora e assistente também.
Até um dia, felicidades e tudo de bom na vida. Sucesso para o resto da vida.
Agradecimento à doutora Sandrina e à doutora Olinda e à turma. Até a uma próxima obrigada
Obrigado pela aprendizagem.
Agradeço todo o apoio prestado.
Muito sucesso para todos.

Anexo XXI– Questionário da avaliação final do Projeto

Níveis de Inteligência Emocional

O presente questionário é anónimo, de respostas fechadas e abertas, e está inserido num Trabalho de Projeto de Mestrado do 2º ano de Educação Social- Educação e Intervenção ao Longo da Vida, da Escola Superior da Educação, do Instituto Politécnico de Bragança. Tem como principal objetivo identificar a perceção dos reclusos sobre o seu nível de inteligência emocional, relativamente à maneira como lidam com as suas emoções e com as dos outros. Foco desde já a importância da sua colaboração, garantindo a confidencialidade dos dados. Agradeço o interesse e o tempo disponibilizado para responder ao questionário.

I- Dados Sociodemográficos

Assinale com um X ou escreva a opção com que se identifica

1.1. Idade:

_____ anos

1.2. Habilitações literárias:

1.2.1. até ao 4.º ano de escolaridade

1.2.2. até ao 6.º ano de escolaridade

1.2.3. até ao 9.º ano de escolaridade

1.2.4. até ao 12.º ano de escolaridade

1.2.5. Licenciatura

1.3. É natural de:

1.4. Estado civil:

Casado/ ou união de fato

Solteiro

Divorciado

Viúvo

1.5. Condenações:

Primário

Reincidente

1.5.1. No caso de ser reincidente quantas condenações já teve?

1.6. No momento de libertação irá viver:

Sozinho

Família

Instituição

1.7. Quando sair o que pretende fazer?

II- Níveis de inteligência emocional

Assinale com um círculo o nível correspondente ao que achar que se identifica mais consigo:

Consciência emocional

0 1 2 3 4	Os meus sentimentos são claros para mim em qualquer momento.
0 1 2 3 4	As emoções desempenham um papel importante na minha vida.
0 1 2 3 4	O meu humor afeta as pessoas que estão ao meu redor.
0 1 2 3 4	O meu humor é facilmente afetado por situações externas.
0 1 2 3 4	Apercebo-me facilmente quando vou ficar com raiva.
0 1 2 3 4	Descrevo com facilidade os meus sentimentos.
0 1 2 3 4	Mesmo quando estou chateado, tenho consciência do que está a acontecer comigo.
0 1 2 3 4	Sou analisar os meus pensamentos e sentimentos de forma isenta.
0 1 2 3 4	Sou uma pessoa muito paciente.
0 1 2 3 4	Eu sou uma pessoa bastante alegre.

0 (nunca); 1 (raramente); 2 (às vezes); 3 (frequentemente); 4 (sempre).

Gestão emocional

0 1 2 3 4	Responsabilizo-me pelas minhas reações.
0 1 2 3 4	Acho fácil estabelecer objetivos e cumpri-los.
0 1 2 3 4	Sou uma pessoa emocionalmente equilibrada.
0 1 2 3 4	Consigo manter a minha postura mesmo em situações de stresse.
0 1 2 3 4	Se um problema não me afetar diretamente eu não deixo que isso me incomode.
0 1 2 3 4	Não me consigo conter quando sinto raiva de alguém.
0 1 2 3 4	Controlo os desejos de exagerar em coisas que podem prejudicar o meu bem-estar.
0 1 2 3 4	Dirijo a minha energia para trabalhos criativos ou <i>hobbies</i> .
0 1 2 3 4	Eu sou uma pessoa muito paciente.
0 1 2 3 4	Consigo aceitar comentários a meu respeito de outras pessoas sem ficar com raiva.

0 (nunca); 1 (raramente); 2 (às vezes); 3 (frequentemente); 4 (sempre).

Gestão de relacionamento

0 1 2 3 4	Os meus relacionamentos são lugares seguros para mim.
0 1 2 3 4	Partilho facilmente os meus sentimentos com os outros.
0 1 2 3 4	Sou bom em motivar os outros.
0 1 2 3 4	É fácil, para mim, fazer amigos.
0 1 2 3 4	As pessoas dizem que sou sociável e divertido.
0 1 2 3 4	Gosto de ajudar pessoas.
0 1 2 3 4	Os outros podem confiar em mim.
0 1 2 3 4	Sou capaz de falar calmamente mesmo que os outros estejam muito chateados.
0 1 2 3 4	Considero que as minhas decisões criam impacto nas outras pessoas.
0 1 2 3 4	Eu consigo perceber se as pessoas ao meu redor estão a ficar irritados.

0 (nunca); 1 (raramente); 2 (às vezes); 3 (frequentemente); 4 (sempre).

Consciência emocional social

0 1 2 3 4	Consigo perceber quando o humor de uma pessoa muda.
0 1 2 3 4	Sou capaz de ser solidário quando dou más notícias aos outros.
0 1 2 3 4	Geralmente sou capaz de entender a maneira como as outras pessoas se sentem.
0 1 2 3 4	Os meus amigos podem confiar em mim.
0 1 2 3 4	Fico genuinamente afetado quando vejo outras pessoas a sofrer.
0 1 2 3 4	Sei quando devo falar ou quando devo estar calado.
0 1 2 3 4	Consigo aceitar comentários críticos de outras pessoas, sem ficar com raiva.
0 1 2 3 4	Importo-me com o que acontece com as outras pessoas.
0 1 2 3 4	Consigo aperceber-me quando os planos das pessoas mudam.
0 1 2 3 4	Sou capaz de demonstrar afeto.

0 (nunca); 1 (raramente); 2 (às vezes); 3 (frequentemente); 4 (sempre)