



Avaliação Qualitativa de uma Intervenção Psicológica Preventiva: Percepções sobre o Programa Mais Recursos

Autor: Alexandre Gauciniski Loss

Orientador: Eduardo Remor

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução

O Programa Mais Recursos é uma intervenção psicológica manualizada para a promoção de saúde e bem-estar psicológico, com finalidade preventiva. Trata-se de uma intervenção psicoeducativa, em grupo, com dez sessões. A intervenção busca desenvolver, em população adulta, os recursos psicológicos: características da personalidade que auxiliam a lidar com o estresse e situações adversas da vida (Remor & Amorós, 2013). Os recursos psicológicos trabalhados durante o programa são: otimismo, autorregulação emocional, empatia, comunicação assertiva, gratidão e perdão. Esta avaliação contemplou quatro grupos do programa, para avaliar qualitativamente o processo e efeitos da intervenção, com dois objetivos estabelecidos: (1) conhecer e explorar a experiência dos participantes no programa e (2) avaliar possíveis mudanças percebidas como relacionadas ao programa.

Método

Delineamento

Estudo qualitativo descritivo, com a coleta de dados realizada através de uma entrevista semiestruturada.

Participantes

14 participantes que concluíram o programa. Membros da comunidade acadêmica da UFRGS, de diferentes cursos de graduação e pós-graduação. Idades entre 19 e 57 anos.

Procedimento

Contato com os participantes realizado por e-mail. Os 42 participantes que iniciaram os quatro grupos da intervenção receberam um convite para participar de uma entrevista sobre o Programa Mais Recursos. Foram selecionadas para o estudo todas as entrevistas presenciais dos 14 participantes que concluíram o programa.

As entrevistas duraram, aproximadamente, 30 minutos. Entrevistas gravadas em áudio e transcritas (Yin, 2016).

Roteiro de entrevista

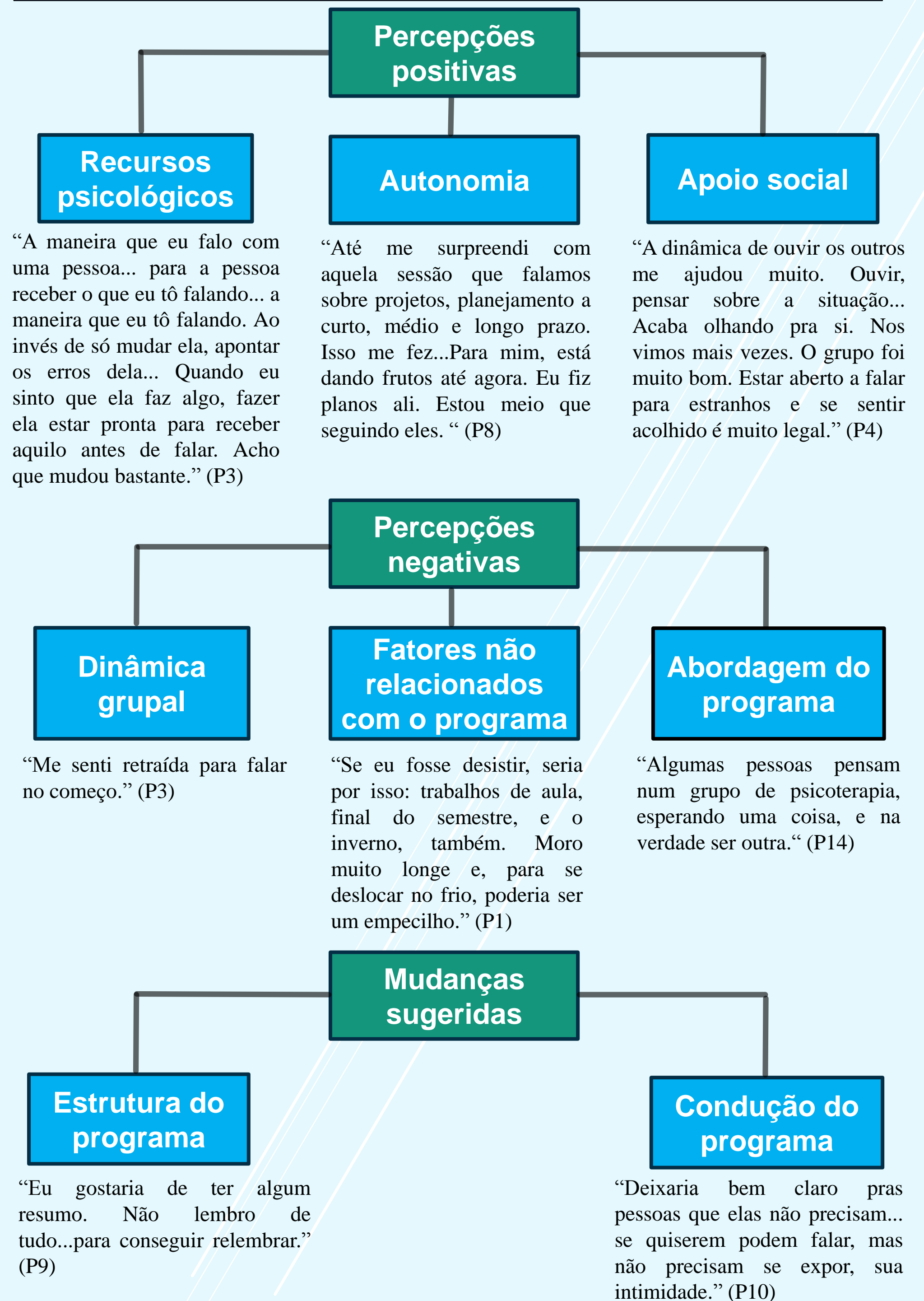
Roteiro de entrevista semiestruturado com duas partes. Primeira parte: experiências e aprendizados relacionados ao programa, utilização de recursos psicológicos em situações cotidianas e mudanças percebidas na vida. Segunda parte: dificuldades percebidas, sugestões de mudanças no programa e percepções sobre o abandono de participantes.

Análise de dados

Análise temática de Braun & Clarke (2006). Análise indutiva e dedutiva. Auxílio do software NVivo na codificação dos dados. Criação de modelo gráfico para a estrutura temática.

Referências
1. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
2. Remor, E. & Amorós, M. (2013). La potenciación de los recursos psicológicos: manual del programa + recursos. Madrid: Delta Publicaciones.
3. Yin, K. R. (2016). Pesquisa qualitativa: do início ao fim. Porto Alegre: Penso Editora.

Resultados



Conclusão

As percepções negativas indicaram dificuldades individuais que emergiram na dinâmica de trabalho em grupo, como a dificuldade de se expor, e em fatores externos ao programa. Algumas mudanças sugeridas foram relacionadas às dificuldades relatadas. Dentre as mudanças, também foi sugerido um programa mais extenso e materiais sobre o programa. As percepções positivas indicaram mudanças benéficas na vida dos participantes, com efeitos percebidos para todos os recursos psicológicos trabalhados, conforme os objetivos do programa. Foram relatadas experiências em que foi identificada maior autonomia na vida, possivelmente, estimulada pelas atividades reflexivas que foram desenvolvidas. O apoio social, gerado a partir das experiências de interação em grupo, no percurso do programa, também apareceu como um benefício aos participantes.