

Fotografia Terapêutica - Potenciar a valorização pessoal em pessoas com deficiência intelectual

Relatório de Projeto

Cristiana da Fonseca Confraria

Trabalho realizado sob a orientação de

Rui Santos

E coorientação de

Maria Kowalski

Leiria, Setembro 2023

Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

AGRADECIMENTOS

Agradecer à instituição Os Malmequeres e principalmente ao grupo que tornou este projeto possível, ao participarem e ao acolherem-me de uma forma tão afável, sempre dispostos a tentar fazer o que se pedia mesmo quando por vezes não compreendiam.

Aos professores por me apoiarem mesmo após tanto tempo sem dar notícias e pela disponibilidade.

À minha família que me proporcionou a possível conjugação entre trabalho e escola sem ter de me preocupar com o restante.

Aos meus amigos que sempre me incentivaram a terminar o mestrado.

E acima de tudo, a mim, por não desistir e criar as condições necessárias para conseguir concluir esta etapa da minha vida com sucesso.



1

¹ Fotografia publicada com autorização e consentimento dos participantes, representantes legais e instituição, de acordo com o [anexo 1](#).

RESUMO

Através da intervenção social conjuntamente com a fotografia terapêutica, pretendeu-se potenciar o bem-estar, o autoconhecimento e a consciencialização em pessoas com deficiência intelectual, cujas limitações provocam efeitos não só no dia-a-dia, mas como também a longo prazo no próprio.

O objetivo desta investigação é compreender como a fotografia terapêutica pode promover a valorização pessoal dos participantes que têm algum tipo de deficiência intelectual, estimulando a sua autoestima e resiliência, criando empoderamento, gerando autocontrolo, autoeficácia e autorrevelação.

Com base nos estudos de Neil Gibson sobre a fotografia terapêutica e o plano por ele sugerido no seu livro sobre o tema, foi implementado um projeto de 3 semanas constituído por 6 sessões e participação de pessoas com deficiência intelectual. Para avaliar a implementação do projeto realizou-se uma entrevista semiestruturada e uma avaliação através de observação direta participante, com recurso a uma grelha de observação.

Sobre os resultados pode-se dizer que algumas adaptações tiveram de ser realizadas, devido à utilização de exercícios que envolviam o pensamento abstrato, pois era-lhes complicado compreender o que era pedido.

Com base nos resultados, não obstante do curto espaço temporal deste projeto, conclui-se que este tipo de método parece influenciar positivamente o público-alvo nas principais dimensões em análise (autoestima, autoeficácia e resiliência), mas para tal é necessário ser um plano mais prolongado no tempo e repetitivo.

Palavras-chave:

Deficiência Intelectual, Fotografia Terapêutica, Intervenção social, Valorização Pessoal

ABSTRACT

Through social intervention, combined with therapeutic photography, the purpose was to enhance the well-being, the self-knowledge and the self-awareness in people with intellectual disabilities, whose limitations have repercussions not only on a day-to-day basis, but also at long term on themselves.

The intent of this investigation is to understand how therapeutic photography can promote personal development in participants that have some type of intellectual disability, by stimulating self-esteem and resilience, and generating empowerment, self-control, self-efficacy and self-revelation.

Based on Neil Gibson's studies on therapeutic photography and the plan he suggested on his book about the subject, a 3-week project with 6 sessions was implemented with people with intellectual disabilities. To evaluate the implementation of this project, a semi-structured interview and an evaluation through direct participant observation using an observation grid, were carried out.

Regarding to the results, it can be said, that some adjustments had to be made, due to the use of exercises that involved abstract thinking, as it was difficult for them to understand what was requested.

Based on the results, despite the short time frame of this project, it is concluded that this type of method appears to positively influence the targeted audience in the main dimensions under analysis (self-esteem, self-efficacy and resilience), but to do so, it needs to be a longer and repeated plan.

Keywords:

Intellectual Disability, Self-Worth, Social Intervention, Therapeutic Photography

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	ii
RESUMO	iv
ABSTRACT	v
Índice de figuras	viii
Índice de tabelas	xii
Introdução	1
CAPÍTULO I – Enquadramento Teórico	3
1. A INTERVENÇÃO SOCIAL	3
2. A FOTOGRAFIA TERAPÊUTICA.....	5
<i>CONTROLO/AUTORREVELAÇÃO</i>	8
<i>AUTOEFICÁCIA</i>	9
<i>AUTOESTIMA</i>	9
<i>EMPODERAMENTO E RESILIÊNCIA</i>	10
3. DEFICIÊNCIA INTELECTUAL.....	10
CAPÍTULO II - Metodologia.....	13
1. Diagnóstico.....	14
2. Planeamento e Implementação	16
<i>Sessão 1 - Apresentação</i>	17
<i>Sessão 2 – Caça ao tesouro fotográfico</i>	18
<i>Sessão 3 – O Autorretrato</i>	19
<i>Sessão 4 – Explorar emoções</i>	20
<i>Sessão 5 – O mundo que nos rodeia</i>	20
<i>Sessão 6 – Futuro que desejamos</i>	21
3. Avaliação.....	21
CAPÍTULO III - Resultados	24
<i>Sessão 1 - Apresentação</i>	24

<i>Sessão 2 – Caça ao tesouro fotográfico</i>	31
<i>Sessão 3 – O Autorretrato</i>	34
<i>Sessão 4 – Explorar emoções</i>	36
<i>Sessão 5 -O mundo que nos rodeia</i>	37
<i>Sessão 6 – Futuro que desejamos</i>	39
Discussão e Conclusão	48
Bibliografia.....	51
Anexos.....	55
<i>Anexo 1 – Declaração de consentimento informado e autorização para recolha de dados</i>	55
<i>Anexo 2 – Questionário aplicado na primeira e na última sessão (sessão 1 e 6) ..</i>	56
<i>Anexo 3 – Guião de inquérito por entrevista semiestruturada</i>	58
<i>Anexo 4 – Imagens propostas no exercício “Escolhe uma fotografia” (sessão 1).</i>	59
<i>Anexo 5 – Palavras propostas para a realização do exercício “Caça ao tesouro fotográfico” e imagens produzidas (sessão 2)</i>	65
<i>Anexo 6 – Imagens produzidas no exercício “Autorretrato” (sessão 3)</i>	71
<i>Anexo 7 – Imagens produzidas no exercício “Seis Emoções” (sessão 4)</i>	74
<i>Anexo 8 – Imagens produzidas no exercício “Gosto e não gosto” (sessão 5)</i>	77

Índice de figuras²

Figura 1 – Amor	59
Figura 2 – Raiva	59
Figura 3 – Tristeza	59
Figura 4 – Amizade	59
Figura 5 Medo	60
Figura 6 – Livro	60
Figura 7 – Porto	60
Figura 8 – Aveiro	60
Figura 9 – Forte	61
Figura 10 – Natureza	61
Figura 11 – Fotografia	61
Figura 12 – Descanso	61
Figura 13 – Felicidade	62
Figura 14 – Olho	62
Figura 15 – Surpresa	62
Figura 16 – Música	62
Figura 17 – Relax	63
Figura 18 – Chuva	63
Figura 19 – Pôr-do-sol	63

² Fotografias publicadas com autorização e consentimento dos participantes, representantes legais e instituição, de acordo com o [anexo 1](#).

Figura 20 – Flor	63
Figura 21 – Gato	64
Figura 22 – Cão	64
Figura 23 – Espelho	64
Figura 24 – Puzzle	64
Figura 25 – Um triângulo	65
Figura 26 – Um retângulo dentro de um retângulo	65
Figura 27 – Uma paisagem	66
Figura 28 – Formação	66
Figura 29 – Algo com um pouco de castanho	66
Figura 30 – Felicidade	66
Figura 31 – Coisas numa mesa	67
Figura 32 – Água corrente	67
Figura 33 – Um reflexo	67
Figura 34 – Alguém a fazer uma cara engraçada	67
Figura 35 – A língua de alguém	68
Figura 36 – Algo verde	68
Figura 37 – Algo que te faça sorrir	68
Figura 38 – O olho de alguém	68
Figura 39 – Algo verde	69
Figura 40 – A Rainha	69

Figura 41 – Uma esfera	69
Figura 42 – Algo bonito	69
Figura 43 – Uma cara feliz	70
Figura 44 – Algo que tenha um número	70
Figura 45 – O meu cabelo	71
Figura 46 – A minha barriga gorducha	71
Figura 47 – Eu a rir	71
Figura 48 – O meu relógio	71
Figura 49 – As minhas mãos	72
Figura 50 – Os meus olhos verdes	72
Figura 51 – As minhas mãos	72
Figura 52 – A minha cara	72
Figura 53 – A minha cara, o meu cartão de visita	73
Figura 54 – Os instrumentos	74
Figura 55 – O escuro	74
Figura 56 – Os Malmequeres	74
Figura 57 – Um coração	74
Figura 58 – Irritada	75
Figura 59 – A almofada das galinhas	75
Figura 60 – Flores	75
Figura 61 – Flores num vaso	75

Figura 62 – Amizade	76
Figura 63 – A1 gosta	77
Figura 64 – A1 não gosta	77
Figura 65 – A2 gosta	77
Figura 66 – A2 não gosta	77
Figura 67 – F gosta	78
Figura 68 – I gosta (1)	78
Figura 69 – I gosta (2)	78
Figura 70 – M1 gosta (1)	78
Figura 71 – M1 gosta (2)	78
Figura 72 – M2 gosta	79
Figura 73 – P gosta (1)	79
Figura 74 – P gosta (2)	79
Figura 75 – P não gosta	79
Figura 76 – S1 gosta (1)	80
Figura 77 – S1 gosta (2)	80
Figura 78 – S1 não gosta	80
Figura 79 – S2 gosta (1)	80
Figura 80 – S2 gosta (2)	80
Figura 81 – V gosta	81
Figura 82 – V não gosta	81

Índice de tabelas

Tabela 1 – Planeamento das sessões de trabalho	17
Tabela 2 – Respostas ao teste de autoconceito inicial	27
Tabela 3 – Resultados do teste de autoconceito inicial	29
Tabela 4 – Respostas ao teste de autoconceito final	41
Tabela 5 – Resultados do teste de autoconceito final	43
Tabela 6 – Comparação dos resultados iniciais e finais de cada participante	44
Tabela 7 – Comparação dos resultados iniciais e finais totais	46

Introdução

Este é um relatório de projeto de intervenção e investigação realizado no âmbito do Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.

O projeto foi implementado na instituição Os Malmequeres, uma Instituição Particular de Solidariedade Social a funcionar desde 1988. Destina-se a “pessoas com deficiência intelectual que já concluíram o seu percurso escolar e que estão arredados do mercado normal de trabalho e da formação profissional”³. Na instituição têm um centro de atividades ocupacionais que além de ocupar o tempo dos jovens, os trabalhos produzidos são comercializados, tendo assim o reconhecimento da comunidade.

Esta investigação foca-se essencialmente em compreender como a fotografia terapêutica pode beneficiar a valorização pessoal dos participantes. Através deste projeto de intervenção social que teve como público-alvo pessoas com deficiência intelectual, pretendeu-se promover a autoestima, a autoeficácia e a resiliência. Para isto, contou-se com o trabalho já produzido por Neil Gibson na área.

A fotografia, desde a sua invenção, tem vindo a evoluir e com essa evolução tem-se tornado cada vez mais acessível à sociedade em geral. Já não são apenas os fotógrafos profissionais que têm à sua disposição máquinas fotográficas da melhor qualidade, agora é possível trazer no bolso um smartphone com uma câmara fotográfica que garante qualidade técnica aproximada à profissional.

Tal como a disponibilidade do objeto de captura de fotografias se tem transformado, a sua utilização também tem sofrido mudanças. Além de poder retratar uma pessoa querida ou um retrato de família e de capturar momentos importantes da história, servindo de registo e testemunho, a fotografia agora, mais do que nunca, serve também para retratar o mundano, o comum no dia-a-dia da sociedade.

A usabilidade que a fotografia tem na atualidade é tanta que, o número de fotografias captadas tem vindo a aumentar todos os anos, exceto em 2020 devido à pandemia (Pantic, s.d.). Estima-se que em 2023, em todo o mundo vão ser captadas perto de 1.6

³ Malmequeres. (s.d.). *Quem somos*. <https://www.malmequeres.pt/>

trilhões de fotografias, das quais mais de 92% serão captadas através da utilização de um smartphone (Enfield, s.d.).

Sendo desta forma algo tão acessível e fácil de lidar, foi proposto um plano de sessões para intervenção social com pessoas com deficiência intelectual, para que se expressem através da fotografia, utilizando a fotografia participativa, um “processo pelo qual as pessoas podem identificar, representar e melhorar a sua comunidade através de uma técnica fotográfica específica” (Blackman, 2007, como citado em Meirinho, 2016, p.15), aplicando especificamente o método da fotografia terapêutica, com o objetivo de aquisição de competências sociais e individuais contribuindo para uma maior valorização dos próprios. A valorização pessoal é o foco principal desta investigação, contando para isso com o trabalho em grupo e com os seus benefícios.

Este trabalho está estruturado por capítulos, iniciando-se com o enquadramento teórico (Capítulo I) no qual refletimos sobre intervenção social e o trabalho com grupos, a fotografia terapêutica e alguns dos conceitos que se pretende que sejam exacerbados nos participantes do projeto e por último a deficiência intelectual, abordando o público-alvo e a sua definição. No capítulo II encontramos a metodologia de investigação, apresentando a problemática e os objetivos, e as técnicas utilizadas na recolha de dados. Já no capítulo III são descritos e analisados os resultados observados na investigação com a implementação do projeto. Por fim, encontram-se as conclusões, a bibliografia utilizada e os anexos, onde se localizam as fotografias captadas pelos participantes no decorrer dos exercícios das sessões do projeto.

CAPÍTULO I – Enquadramento Teórico

1. A INTERVENÇÃO SOCIAL

Aquando das grandes revoluções do século XVIII, nomeadamente a revolução industrial, a revolução americana e a revolução francesa, surge na sua forma atual a intervenção social, na tentativa de entender e intervir nesses processos de mudança.

Segundo Hermano Carmo (2008) esta pode-se caracterizar como um processo social através do qual uma “pessoa, grupo, comunidade, entidade ou organização se assume como recurso social de uma outra pessoa, grupo, comunidade, entidade ou organização, com quem interage com o objetivo de ajudar a suprimir um conjunto de necessidades sociais, potenciando estímulos e combatendo obstáculos à mudança pretendida” (p. 61).

A intervenção social serve então como instrumento de promoção de cidadania (Freire, 1972, 1989, como citado em Carmo, 2008, p. 65). Esta tanto pode agir sobre o pessoal como o coletivo. Tem como valores o personalismo (o participante governar o seu próprio destino), a solidariedade e a qualidade de vida. Quem intervém tem de ter algum tipo de formação adequada a.

A finalidade desta disciplina pode ser descrita como uma ajuda para sair de uma situação de carência e/ou de criar condições sociais, através de recursos de subsistência, iniciação do processo de ressocialização (aprendendo a identificar e a utilizar recursos próprios e do ambiente, e a descobrir-se) e na luta pelos direitos (tomarem consciência deles). Para isto acontecer, o interventor deve funcionar como um recurso, e a pessoa em intervenção tem de ter a autonomia (Carmo, 2008, pp. 65-66). O papel do interventor deve então de ser de empoderamento e de defensor dos interesses dos participantes que trabalha.

Para o autor, a intervenção com grupos possibilita segurança emocional suficiente para os participantes encararem novas experiências com autonomia, devido ao grupo agir como instrumento facilitador de mudança de comportamentos e entre ajuda, são aliados. Portanto, os grupos agem como um instrumento de desenvolvimento pessoal e social bem como de intervenção para a melhoria da vida das populações (Carmo, 2008, pp. 79, 105).

Moreno (1975, como citado em Carmo, 2008, p. 142) afirma que o interventor tem um papel mais de escuta, agindo como um facilitador. Este tem de ser empático e tentar

compreender a realidade do outro e a sua percepção da realidade. Enquanto, que cada individuo do grupo funciona como “auxiliar terapêutico” dos outros, através do sentimento de identificação, fazendo perceber que não são os únicos a terem vivido certas vivências, o que vai criando maior ligação entre os participantes.

A linguagem verbal exerce uma predominância, mas não é a única forma de comunicação, existe também a linguagem não verbal, e esta pode permitir uma melhor qualidade comunicacional e autenticidade de comportamentos (Carmo, 2008, p. 156). Entrando aqui a fotografia como linguagem não verbal e acessível a todos, abrindo portas à discussão de temas por vezes não tão fáceis de abordar e que permite ao participante ter essa iniciativa.

Segundo Sabina Manes (2007, p. 7) em alguns tipos de exercícios, os métodos utilizados podem ajudar os participantes a tomar consciência das suas recordações, sentimentos, desejos, ideias e esperanças, algo que mais à frente neste trabalho, se poderá compreender, que é uma das intenções, para assim se poderem explorar e partilhar.

A mesma autora, defende ainda que a duração das sessões pode variar, mas tendo em consideração de que o grupo normalmente precisa sempre de meia hora para se focar e estar realmente presente (Manes, 2007, p. 11).

As cadeiras dispostas em círculo é a melhor forma de organização da sala e de disposição do material, de maneira que todos se possam ver, mantendo todos o contacto visual enquanto cada um participa, o que cria um ambiente de igualdade, além de permitir uma melhor comunicação.

Cada participante pode sentar-se no lugar que entender, mas, há de ter em atenção que as mudanças de lugar ao longo das sessões podem ser significativas de algo, e, portanto, devem ser interpretadas. Podem significar uma mudança de atitude em relação ao grupo, à participação ou até ao interventor, e têm de ser levadas em consideração, isto porque podem indicar descontentamento. Do ponto de vista mais positivo, esta alteração pode ser apenas para estarem mais próximos de colegas com quem se dão melhor, permitindo assim observar e compreender os grupos dentro do grupo.

A postura do interventor deve ser sempre de motivação e transmitir que ninguém é obrigado a participar se não quiser. Caso alguma vez, algum dos participantes expresse a

vontade de sair, esta situação, mesmo podendo não ser evidente, pode influenciar de alguma maneira o grupo, e cada um dos membros, e por isso, o assunto deve ser abordado e incluído na discussão com o grupo.

2. A FOTOGRAFIA TERAPÊUTICA

O uso de imagens fotográficas nas ciências sociais segundo Becker (1974, como citado em Meirinho, 2017, p. 59) existe em três contextos, como documento de consulta, como representação visual do próprio objeto de análise e como elemento de diálogo e relação entre o investigador e os participantes da investigação. Sendo esta última a utilizada neste projeto.

Na opinião de John Berger (1974, como citado em Trachtenberg, 2013, p. 318) uma fotografia resulta da:

“decisão do fotógrafo de que vale a pena registrar um acontecimento particular ou um determinado objeto que foi visto. ... Uma fotografia já é uma mensagem acerca do acontecimento que registra. A premência desta mensagem não está inteiramente dependente da premência do acontecimento, mas também não pode ser completamente independente dela. A mensagem, nos termos mais simples, decifrada, significa: *decidi que ver isto é algo que merece ser registrado.*”

Isto para dizer que, uma imagem tem sempre uma mensagem, a qual pode ser decifrada e entendida de maneiras diferentes por cada pessoa, inclusive a mesma pessoa, em alturas diferentes da vida, pode atribuir outro significado a uma imagem.

Quem está por trás de uma fotografia, o fotógrafo, também atribui o seu significado, não sendo esta isenta, seja por albergar o cunho pessoal do fotógrafo, seja por apenas retratar uma pequena parte da realidade, a pretendida ao ser captada a imagem, omitindo a restante, cingindo-se apenas àquela perspectiva. Depois, ao ser observada e apreciada, a essa imagem podem-lhe ser atribuídos vários outros significados, pois quem a observa tem as suas próprias experiências e através da observação da imagem, esta pode gerar uma visão completamente diferente da pensada inicialmente pelo fotógrafo.

Tal como justifica em Santos & Royar (2021) “A fotografia, embora seja objetiva, permite análise subjetiva a partir das implicações do observador, além de múltiplos olhares

quando contemplada em grupo.” (p. 176). Ou seja, a fotografia representa parte da experiência do mundo do fotógrafo a partir de sua percepção inicial e posteriormente vai assumir novas interpretações dos observadores da imagem.

Tendo em conta toda esta multiplicidade da fotografia, onde uma única fotografia pode ter vários significados dependendo de quem a observa e de quem a capta, é criada a oportunidade para a discussão e interpretação desses significados individuais em grupo.

Isto possibilita, como defende Fryrear (1980, como citado em Gibson, 2018, p. 17), que o uso de fotografia em terapia permita que os participantes explorem as suas emoções, aliando a utilização da imagem para capacitar a expressão de informações verbais, bem como meio de confrontação pessoal, com o benefício de o fazerem de maneira criativa. Principalmente através da discussão entre pares.

Antes de aprofundar a fotografia terapêutica, há que referir que esta se insere dentro da fotografia participativa, uma “ferramenta de construção e reflexão crítica de significados” (Meirinho, 2020, p.39), que possibilita a discussão do tema a partir das representações visuais elaboradas pelos participantes. O mesmo autor destaca que este método serve “como meio atrativo para envolver ativamente os participantes no processo de pesquisa, bem como um instrumento analítico” (Meirinho, 2020, p. 43).

A fotografia pode então assim ser considerada uma ferramenta metodológica flexível, que permite ultrapassar “barreiras de significação e de representação”, agindo como “catalisador de diálogos e reflexões” (Meirinho, 2020, p. 51).

Como refere Matarasso (2019), as experiências participativas, ajudam a partilhar sentimentos, e a que os participantes se sintam aceites, são um meio de agir, uma forma de falar e de se ser ouvido. Estas, quando concretizadas em conjunto, tornam-se “uma expressão da humanidade partilhada, vozes diferentes em harmonia, escutando-se umas às outras. Torna-se um compromisso com a ideia de que é mais o que temos em comum do que aquilo que nos separa, incluindo a dignidade humana” (p. 211).

Como os autores acima referidos defendem, a fotografia abre caminho ao diálogo, à união e desfaz bloqueios interiores. No caso deste projeto é utilizada especificamente a fotografia terapêutica como catalisar para isso.

Esclarecendo o que é a fotografia terapêutica, esta caracteriza-se pela sua estrutura flexível e baseia-se em atividades que usam a fotografia capturada pelo próprio participante ou grupo, sem a orientação de um profissional da área de saúde, psicólogo ou psiquiatra. Esta é muitas vezes confundida com fototerapia, a qual implica a presença de um profissional de saúde e é muito estruturada.

A fotografia terapêutica deve ser divertida e acessível. Coloca uma ferramenta familiar, a câmara fotográfica, na mão de uma pessoa para facilitar o explorar e a comunicação e tende a ser agradável a todas as idades e todos estratos sociais. Tem um potencial de descoberta grande, tanto para o participante como para o interventor.

Judy Weiser (1984, 1999, 2001, 2004, 2016, como citado em Gibson, 2018, p. 20), mãe da fototerapia moderna, distingue-as como sendo a fototerapia, a utilização estruturada de fotografias em aconselhamento formal, em sessões de terapia guiadas por um terapeuta ou profissional de saúde mental. Enquanto a fotografia terapêutica usa atividades baseadas em fotografia que podem ser iniciadas pelo próprio participante ou conduzidas em grupo, não sendo necessário o acompanhamento de um profissional da área de saúde.

Argumenta ainda Weiser (1999, como citado em Gibson, 2018, p. 21) que uma fotografia é única para o seu criador e igualmente única para quem a observa, porque uma fotografia apenas sugere significado. Por isso, os participantes que usam a fotografia terapêutica, constroem a sua própria versão da realidade, trazendo consigo a sua própria e subjetiva interpretação (Barbee, 2002, como citado em Gibson, 2018, p. 21).

Esclarece então Borden (2000, como citado em Gibson, 2018, p. 22) ao caracterizar a fotografia terapêutica como a utilização de práticas fotográficas, em situações onde não são requeridas as competências de um terapeuta, mas que para que a prática seja realmente terapêutica tem de haver benefício para o participante no que diz respeito ao aprofundamento da compreensão de si próprio, com o objetivo de reduzir o conflito interno e melhorar as estratégias em lidar com situações.

Já para Weiser (2015, como citado em Gibson, 2018, pp. 22-23) uma descrição extensiva da fotografia terapêutica inclui a aplicação da fotografia para aumentar o autoconhecimento, a consciencialização, o bem-estar, as relações e para desafiar problemas sociais como a exclusão, o isolamento, as relações interculturais, os conflitos e a injustiça social, além de contribuir para a pesquisa.

Segundo explica Loewenthal (2013, como citado em Gibson, 2018, p. 25), intervenções baseadas em fotografia, podem ajudar na expressão de emoções, explorar comportamentos que são aceitáveis e inaceitáveis na sociedade, elucidar experiências que podem ser difíceis de verbalizar, potenciar a autoestima e autoeficácia ao explorar a autoimagem, ajudar a explorar memórias e fortalecer relacionamentos através da partilha e da comunicação.

Para a implementação deste projeto de intervenção com fotografia terapêutica foi seguida a planificação existente no livro de Gibson, onde o autor aborda os conceitos se seguem.

CONTROLO/AUTORREVELAÇÃO

Para os autores Stevens & Spears (2001, como citado em Gibson, 2018, p. 27), há que destacar o trabalho de Carl Jung, que acreditava que era mais fácil de lidar com distúrbios emocionais se a estes fossem dados forma, em vez de simplesmente discutidos linguisticamente. Ao serem expressos através da fotografia, era dada uma concreta e objetiva forma, o que era mais fácil de trabalhar do que com apenas pensamentos abstratos.

Concordando com esta ideia, os autores Graf (2002) e Chikerneo (1993) (como citado em Gibson, 2018, p. 27) defendem que o uso de imagens visuais pode ajudar a ultrapassar a negação e a racionalização, ao colocar uma imagem diretamente nas mãos do participante (objeto físico, a fotografia impressa) e diretamente discutir o problema apresentado na foto.

Para Burnard e Morrison (1992, como citado em Gibson, 2018, p. 27) o ato de autorrevelação, por si só, pode ser terapêutico. Os indivíduos que se autorrevelam a outros podem ter passado por uma experiência transformativa, como tal, ao partilharem essas informações sobre si, os outros podem chegar a termos com a sua própria experiência. Esta partilha através da autorrevelação é algo natural, é assim que se formam amizades, a partilha recíproca de informações sobre nós e com quem estamos a conviver. Com isto, o grupo reforça laços, cria ligações e ajuda numa boa vida social, menos fechada.

AUTOEFICÁCIA

A autoeficácia é a crença na capacidade pessoal de realização, que para Bandura (1977, como citado em Gibson, 2018, p. 28) a identifica como um dos principais fatores subjacente à mudança comportamental. Ele afirma que quem tem bons níveis de autoeficácia tem a capacidade de fazer e manter a mudança.

Isto está intimamente ligado à autoestima porque o ser humano não obtém apenas um senso de identidade a partir da reação dos outros, mas também da autoavaliação das ações e as consequências do seu comportamento, impactando assim o seu autodesenvolvimento (Gecas e Schwalbe, 1983, como citado em Gibson, 2018, pp. 28-29). Ainda segundo estes mesmos autores, a autoeficácia pode ser vista como uma extensão da própria identidade.

Duffy (2011, como citado em Gibson, 2018, p. 30) observou que é comum os participantes estarem nervosos no início da experiência, mas rapidamente tendem a ganhar confiança no interventor e nos outros participantes, e a própria confiança também aumenta ao utilizarem a fotografia, passando assim de um estado de dúvida no início, para no final se tornar de orgulho. Cosden e Reynolds (1982, como citado em Gibson, 2018, p. 30) justificam isto com a fácil acessibilidade da fotografia, ao necessitar de poucos conhecimentos técnicos e porque produz resultados rapidamente.

AUTOESTIMA

Rosenberg et al. (1989, como citado em Gibson, 2018, p. 31) defende que a autoestima é o que sustenta a motivação humana no que cada pessoa quer alcançar, a percepção de valor pessoal, a confiança em si. E considera que existem três origens influenciadoras da autoestima: a partir da observação e interpretação de respostas do outro, através da própria percepção de si e através de comparações sociais.

Gecas e Schwalbe (1983, como citado em Gibson, 2018, p. 31) afirmam que apesar da percepção dos outros sobre o indivíduo ser importante na formação da identidade do eu, quando estas percepções são baseadas na opinião dos pares (pessoas próximas, do círculo mais íntimo), existe um reforço ainda maior da autoestima.

EMPODERAMENTO E RESILIÊNCIA

Braye e Preston-Shoot (1995, como citado em Gibson, 2018, p. 32) consideram que os participantes desde o início precisam de estar envolvidos no processo e entender o que lhes vai ser pedido e oferecido, e quais os resultados que são esperados. Desta maneira, vai ao encontro do que defende Payne (2014, como citado em Gibson, 2018, p. 31) que é necessário capacitar os participantes na tomada de decisões.

Para Gilligan (2000, como citado em Gibson, 2018, p. 32) a resiliência é a habilidade que o ser humano tem de se recuperar das adversidades enquanto continua a funcionar em tempos difíceis, a superação.

Gibson (2018) afirma que tanto o empoderamento como a resiliência podem ser incorporados em intervenções terapêuticas por causar o desafio a experiências adversas, para reconhecer os pontos fortes e os apoios nas mesmas. E o grupo neste caso, age como potenciador (p. 33).

3. DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

A Associação Americana de Psiquiatria (American Psychiatric Association, 2021) considera a deficiência intelectual como um problema no funcionamento de duas áreas, a capacidade intelectual, que engloba a aprendizagem, a resolução de problemas e o discernimento, e as capacidades adaptativas, como as atividades do dia-a-dia, por exemplo a comunicação e a aptidão para viver uma vida independente.

A capacidade intelectual está relacionada com o QI, medido através de um teste que tem de ser apreciado por um clínico. Enquanto as capacidades adaptativas se relacionam com a linguagem, a capacidade de ler, escrever, cálculo, memória, seguir regras, fazer e manter amigos, empatia, gerir dinheiro, organização de tarefas, cuidados pessoais e de higiene, e até com as responsabilidades laborais (The Arc, s.d.).

A World Health Organization (2019), esclarece que os sintomas surgem durante a infância, com o surgimento de atrasos motores ou de linguagem ou aquando da entrada para a escola, com dificuldades em acompanhar. Há várias causas, pode ser genético, como consequência de doença em criança, traumas cranianos, más formações no cérebro ou até problemas no parto.

Esclarece Ke & Liu (2015, p. 3) que existem três tempos para o surgimento das várias causas de deficiência intelectual. Antes do nascimento, subdividindo-se em problemas ao nível dos cromossomas (como o síndrome de Down e o X Frágil), de origem genética (como o hipotireoidismo e malformações do cérebro) e “influências ambientais adversas” (como desnutrição na gravidez, uso de substâncias nocivas no início da gravidez e infecções maternas).

Um segundo tempo para esse surgimento é perto do nascimento, subdividindo-se em: no final da gravidez (devido a diabetes na mãe, problemas relacionados com a placenta e outras complicações da gravidez), durante o parto (por causa de prematuridade, de parto complicado ou de trauma ao nascimento) e durante as primeiras 4 semanas após o nascimento (tendo como motivo septicémias, icterícia grave ou hipoglicémia).

Por último, durante a infância e a adolescência, podendo ser causado devido a infecções cerebrais, traumas cranianos, desnutrição prolongada ou por sub-estimulação (World Health Organization, 2019).

Dentro da deficiência intelectual, existem vários graus, sendo estes leve, moderado, grave e profundo. Passando por pessoas em que a deficiência mal se nota e que estão bem adaptados à vida quotidiana, sem necessitarem de supervisão, apenas algum apoio pontual, e sendo bastante autónomos e comunicativos, tendo um desenvolvimento inicial mais lento, até às pessoas bastante dependentes, muito limitados ao se expressarem e que não têm capacidade de cuidarem deles próprios inclusive na higiene do dia-a-dia, de referir que estes normalmente têm uma baixa expectativa de vida.

Em 1995, estimou-se que 1 em cada 10 pessoas com deficiência tinha uma significativa deficiência intelectual, representando mais de 50 milhões de pessoas em todo o mundo, isto significa, mais de 1% da população (Mittler, 1995, p. 18).

Associado à condição da pessoa com deficiência intelectual, pode existir um maior risco de ocorrerem outro tipo de situações de saúde, nomeadamente, epilepsia, problemas ao nível do comportamento (atitudes autodestrutivas, falta de concentração, impulsividade ou até agressividade) e perdas sensoriais (dificuldades ao nível da visão e/ou da audição). De referir que juntamente com a existência de deficiência intelectual, pode haver deficiências de desenvolvimento, como é o exemplo do autismo (Ke & Liu, 2015, p.7).

Tendo como base a obra acima citada, pode-se resumir alguns dos sinais que ocorrem aquando de deficiência intelectual. Ainda em criança, é notória a dificuldade em falar e se expressarem, existe um atraso no desenvolvimento da linguagem, que pode divergir consoante o grau da deficiência, podendo a criança simplesmente não conseguir comunicar.

Algumas crianças têm dificuldades de perceção de formas, tamanho e cores e são lentas a reagir. Ao nível da cognição, o pensamento abstrato é muitas vezes afetado, tal como a habilidade de raciocinar e de fazer cálculos, podendo nem ser capazes, por completo, de ler ou de entenderem o que lhe dizem. Tal como já foi referido, a concentração é outro ponto onde há problemas, tal como relativamente à memória.

Ao nível das emoções, as pessoas com deficiência intelectual são muito imaturas (não podendo haver uma melhoria nesse campo ao longo do tempo) e com pouco autocontrolo. Em relação à motricidade, por vezes pode existir falta de coordenação ou movimentação em excesso e sem sentido.

Relacionando as três áreas referidas neste capítulo e demonstrando a possível coesão entre todas elas, podemos ter em conta o que afirma um estudo intitulado o Uso de Fotografia como recurso didático pedagógico para deficientes intelectuais (Santos & Royer, 2020, p. 171), que concluiu que a utilização da fotografia é uma opção viável para este público e que esta estimula a interação, a criatividade, a autonomia e a participação, introduzindo assim o próximo capítulo.

CAPÍTULO II - Metodologia

Este é um projeto com dimensão qualitativa de investigação-ação com fotografia participativa. Para tal, utilizei livros e teses para a pesquisa. Durante a investigação a utilização de um plano pré-concebido e por fim uma entrevista.

O paradigma qualitativo, de acordo com Dias (2009, como citado em Oliveira, 2015, p. 30) “pretende compreender os fenómenos na sua globalidade tendo em conta o contexto em que está integrado”, tentando demonstrar que existe relação entre conceitos, descrições e os esclarecimentos prestados pelos participantes do estudo e o seu investigador, em relação ao que se investiga. Esta centra-se na compreensão dos problemas (Vieira, 2016, p. 50).

A utilização do método de investigação-ação deve-se ao carácter interventivo da investigação, sendo esta participativa e colaborativa, abrangendo participantes e interventora, que além de observação direta, tem envolvimento direto com os sujeitos da investigação (observação participante). A investigação-ação tem, segundo Lopes (2018, como citado em Vieira, 2016, p. 50), quatro etapas, sendo estas a planificação, a atuação, a observação e por fim a reflexão.

A observação participante permite a recolha de dados num contexto natural, passando a investigadora a “compreender o mundo social do interior, pois partilha a condição humana dos indivíduos que observa” (Lessard-Hébert, Goyette e Boutin, 1994, como citado em Vieira, 2016, p. 51).

O objetivo desta investigação foi perceber de que forma a fotografia terapêutica pode criar valorização pessoal em pessoas com deficiência intelectual, sendo esta também a questão de partida. Com isto pretendeu-se observar se através de exercício de fotografia terapêutica, previamente escolhidos pelo autor do livro que serve de base a este trabalho, os participantes, com deficiência intelectual, teriam um incremento na sua autoestima, eficácia e resiliência, e assim sentirem-se empoderados.

O projeto está orientado segundo a obra de Serrano (2008), estando distribuído por capítulos que abordam o diagnóstico, o planeamento, a execução e a avaliação.

O diagnóstico é a fase onde se faz o reconhecimento do problema a investigar, examinando a realidade e auscultando as necessidades, para estabelecer as prioridades a trabalhar, atuando como a fundação do projeto. Na planificação organiza-se a ação que se pretende promover, delimitando os objetivos e determinar os resultados que se espera obter com a realização do projeto. A execução refere-se ao colocar em prática o plano de ação e acompanhando os resultados. Por último, a avaliação, serve para uma reflexão e apreciação dos resultados, fazendo um apanhado e questionando se os objetivos foram atingidos e se a questão problemática era a correta, se foi possível responder ao que se pretendia (Cardoso & Moreira, 2017, p. 104).

Depois da apresentação dos principais conceitos no enquadramento teórico, necessários ao entendimento deste projeto, avançamos com o diagnóstico, de forma a apresentar as necessidades e expectativas para a aplicação do projeto.

1. Diagnóstico

Através da pesquisa documental, como tem vindo a ser evidenciado com os estudos na área, as pessoas com deficiência intelectual continuam a ser alvo de estigmatização (Fonseca et al., 2018, p. 54), tendo isto um impacto negativo nestas pessoas, seja a nível do bem-estar psicológico, como do autoconceito e autoestima, ao interiorizarem o que lhes é dito ou as atitudes para com elas.

De referir ainda que os autores acima referidos definem autoconceito (com base em Faria, 2002; Marsh & Hattie, 1996) como “a perceção que o individuo tem de si mesmo” e vai-se formando sustentada pelas experiências em contexto social, das interpretações que faz das mesmas e do feedback dos outros (p. 54).

Num artigo de Dantas (2021) com base na pesquisa realizada com crianças com deficiência intelectual, vários foram os participantes que testemunharam que recorrentemente são desacreditados e em que existe a demonstração de que há uma baixa perceção de si pelos outros. Estes, vão absorvendo esta retórica negativa, criando assim consequências na formação da sua identidade (enquanto ainda crianças) e mais tarde nas relações sociais. No estudo, a autora conseguiu ainda concluir que alguns dos fatores de tristeza para pessoas com deficiência intelectual é a utilização de palavras e atitudes de rejeição, o descrédito, o abandono e conseqüentemente a solidão (p. 1943).

Considerando o estudo de Reis et al. (2019), os autores afirmam que os participantes da sua investigação relatam que as outras pessoas “têm baixa expectativa em relação ao seu potencial” e que ainda “prevalece a representação social da incapacidade” relativamente à pessoa com deficiência intelectual, o que faz com que estes tenham “uma autoimagem inferiorizada, bem como limitada autonomia e participação social” (p. 1).

Segundo o mesmo autor:

“E é ainda nessa realidade sociocultural estigmatizante que as pessoas com deficiência constroem sua identidade e assumem seu lugar no mundo nas diferentes fases de sua vida. Esse processo de socialização estereotipada reflete, frequentemente, em uma autoimagem depreciativa, na medida em que o indivíduo acaba se identificando com o papel que lhe foi outorgado. Consciente ou inconscientemente, “ele passa a ver a si próprio como se não fosse nada além de um deficiente” (Glat, 2006, p. 31), e é assim tratado pelos demais, inclusive sua família.” (p. 6).

Neste sentido, e após alguns contactos prévios para auscultar as necessidades da instituição Os Malmequeres, através de uma entrevista exploratória em modo de conversa presencial com a diretora da instituição, onde se abordou o tema da valorização pessoal, a autoestima, decidiu-se avançar com este projeto nesta instituição que trabalha diariamente com pessoas com deficiência intelectual. Cotidianamente estes utentes ocupam o seu tempo a produzir artigos para comercialização, dando-lhes assim um propósito.

Tendo em conta o acima referido, o projeto avançou, sendo o grupo de trabalho constituído por 10 pessoas, das quais 3 eram do género masculino e 7 do género feminino, e as suas idades compreendiam-se entre os 25 e os 57 anos. Quatro dos participantes têm Síndrome de Down (ou Trissomia 21), um tem X Frágil, um tem paralisia cerebral e dois tem deficiência intelectual devido a partos muito demorados e com complicações. E todos têm pelo menos a escolaridade obrigatória do seu tempo.

Relativamente ao grupo que cooperou neste projeto, foi escolhido pelas funcionárias, que escolheram os mais integrados na instituição e os quais já não precisam de tanto apoio e supervisão, podendo assim enquanto decorriam as sessões deste projeto focarem-se nos que ainda precisam de ser trabalhados com mais incidência.

Apesar de ser um grupo proposto, qualquer um dos participantes que não sentisse vontade de participar teve a liberdade de não o fazer e por vezes quando havia alturas em que o comportamento não tinha sido favorável, naqueles dias não iam às sessões para poderem perceber que o que fizeram foi errado e assim lidar com as consequências dos seus atos.

De notar que a participação no projeto foi previamente informada e obteve a prévia autorização dos responsáveis legais dos participantes, principalmente no que diz respeito quanto à recolha de registos fotográficos, visto que a fotografia é o cerne do projeto e, portanto, era essencial essa permissão.

2. Planeamento e Implementação

Como base foi utilizado o livro de Neil Gibson, *Therapeutic Photography – Enhancing Self-Esteem, Self-Efficacy and Resilience*, no qual o autor tem presente um programa de seis semanas de fotografia terapêutica, a ser usado em grupos. Os exercícios propostos por Gibson têm como objetivo explorar e expressar o Eu e a convivência em grupo, em pormenor eles focam-se na autoimagem, nas emoções e vínculos, as mudanças, as narrativas e perspetivas.

De referir que apesar do plano estabelecido ponderou-se adicionar o aprendizagens mas técnicas sobre fotografia, mas chegou-se à conclusão que se iria focar apenas no trabalho das emoções e na valorização pessoal em detrimento da qualidade técnica. Não só devido ao tempo disponível para a prática das sessões mas também porque havia a prioridade da valorização pessoal, de os participantes se expressarem, mesmo que isso pudesse significar menos qualidade.

Apesar do plano presente no livro já estar estruturado, foi necessário fazer alterações tendo em conta a duração possível das sessões, para tal foi trocada a ordem de alguns exercícios e foi também adicionado o teste de autoconceito na sessão 1 e na sessão 6.

Sendo assim, como é visível na [tabela 1](#) a parte prática deste projeto teve 6 sessões de intervenção, que decorreram ao longo de 3 semanas (entre dia 6 e 21 de junho de 2023), na sede da instituição Os Malmequeres. Estabeleceu-se em conjunto com a instituição que as sessões teriam a duração de 1 hora e meia no máximo cada e por semana decorrerem duas sessões.

Tabela 1*Planeamento das sessões de trabalho*

	Exercícios	Duração	Materiais	Fonte
Sessão 1 (6 de junho)	- Apresentação - Questionário inicial - Escolhe uma fotografia	- 20 min - 20 min - 20 min	- Fotografias	- Sabina Manes - Piers & Herzberg - Neil Gibson
Sessão 2 (7 de junho)	- Caça ao tesouro fotográfico - Fotografias com significado - Relações	- 40 min - 10 min - 10 min	- Camara fotográfica - Computador	- Neil Gibson e Go Photo! - Neil Gibson - Neil Gibson
Sessão 3 (13 de junho)	- Autorretrato - Como eu me vejo e como os outros me veem	- 30 min - 30 min	- Camara fotográfica - Computador	- Neil Gibson e Sabina Manes (adaptado) - Neil Gibson e Sabina Manes (adaptado)
Sessão 4 (14 de junho)	- Seis emoções - Um dia na vida de...	- 50 min - 10 min	- Camara fotográfica - Computador	- Neil Gibson
Sessão 5 (20 de junho)	- Relações - Gosto e não gosto - Sala 101	- 20 min - 20 min - 20 min	- Camara fotográfica - Computador	- Neil Gibson
Sessão 6 (21 de junho)	- Um dia na vida de... - Sonhos e medos - Discussão sobre como apresentar fotos - Questionário final - Resumo e feedback	- 15 min - 15 min - 15 min - 20 min - 15 min	- Camara fotográfica - Computador	- Neil Gibson

Sessão 1 - Apresentação

A primeira sessão teve como início a apresentação de cada um dos integrantes do grupo, servindo de quebra-gelo. Estando todos sentados em círculo, a interventora é a primeira a fazer a sua apresentação, na qual começa por dizer o seu nome, idade, atividades de

tempo livre, cor favorita, clube de futebol e comida preferida, seguindo-se depois cada um dos participantes.

Desta maneira, conseguiu-se trabalhar o relacionamento interpessoal, apesar de todos já se conhecerem, excetuando à interventora. Foi o primeiro contacto que teve com o grupo.

Apresentações feitas, foi necessário explicar o motivo de estarem ali todos reunidos, informando o que ia acontecer, apresentar o projeto, o que se pretendia e a duração.

De seguida, e servindo apenas como grelha de observação, foi aplicado o teste de autoconceito adaptado a este projeto (ver ponto [3. Avaliação](#)), que teve como base o teste de autoconceito de Piers & Herzberg (2002) na versão portuguesa elaborada por Feliciano H. Veiga (2006), de maneira a comparar algum tipo de alterações que este plano possa ter nos participantes, sendo então aplicado na sessão 1 e na sessão 6 ([anexo 2](#)). Este instrumento tem sido recomendado para vários fins, inclusive na avaliação de programas de intervenção (Veiga & Domingues, 2012, p. 234).

Continuando, deu-se início ao exercício “Escolhe uma fotografia”, onde foram apresentadas várias fotografias das quais os participantes tiveram de escolher as que lhes eram mais apelativas. Após todos os participantes terem escolhido pelo menos uma fotografia, foi pedido, que um a um explicassem o porquê de terem escolhido aquela fotografia e não outras. Depois de todos terem demonstrado as suas razões pela escolha, foi pedido então que dessem um título à imagem.

Sessão 2 – Caça ao tesouro fotográfico

Esta sessão iniciou-se com um exercício, que consistiu numa “Caça ao tesouro fotográfico”. Os participantes tiveram de tirar duas fotografias segundo o que foi lhes foi sorteado. Dentro de uma caixa estavam pequenos papeis nos quais constavam as palavras sugeridas no exercício com o mesmo nome no livro *Go Photo!: An activity book for kids* (2016) e ainda as sugeridas pelo plano de Neil Gibson ([anexo 5](#)).

Este exercício tinha como objetivo criar uma interação entre os participantes e o meio envolvente, para assim o começarem a explorar, e a pensarem de maneira criativa.

Após terminada a caça à fotografia, cada membro do grupo teve de apresentar as suas fotos e os restantes companheiros tiveram de tentar adivinhar qual tinha sido a palavra

sorteada. Isto cria uma discussão sobre como cada pessoa pode interpretar uma fotografia à sua maneira, que a mesma coisa pode ter várias interpretações, dependendo de quem está a observar e também do que o fotógrafo inicialmente pretendia representar. Para cada pessoa a mesma fotografia pode representar coisas incomparáveis.

De seguida, e entrando um pouco na área íntima de cada um, é pedido aos participantes que procurem uma foto nos telemóveis ou câmaras fotográficas e até mesmo em fotos físicas que tragam consigo, que ficariam tristes ou chateados caso a perdessem ou se estragasse. Este exercício, “Fotografias com significado” teve o objetivo de criar uma discussão sobre o poder da fotografia em capturar e guardar memórias e significados intemporalmente, para tal foi-lhes então pedido que explicassem o que era a fotografia e o que significava para eles.

Por último, um exercício que se pretende que seja terminado fora da sessão, no qual foi pedido que cada participante pense nas pessoas mais importantes da sua vida e que para cada uma delas tirassem uma fotografia que retratasse de forma abstrata como veem aquela pessoa, sendo então depois apresentadas ao grupo e explicadas.

Sessão 3 – O Autorretrato

Foi pedido aos participantes um autorretrato. Apenas tendo em conta que a imagem tem de conter algo que gostem em si, encorajando-os a pensar positivo em relação aos próprios. Algumas das ideias sugeridas são o cabelo, o sorriso, uma tatuagem, os sapatos ou até um aspeto da personalidade. Como nos outros exercícios, no fim da prática, cada participante teve de apresentar o seu retrato ao grupo e dizer o que é que gostam em si, criando assim uma discussão sobre como nos apresentamos em público e nas redes sociais.

O exercício que se segue, consiste em encontrar objetos para representar outras coisas. Em duas fotos produzidas pelos participantes, é lhes pedido que uma seja uma representação abstrata de como se veem e na outra em como acham que são vistos pelos outros, tendo então depois que explicar ao grupo as suas imagens. Tem como objetivo o tomar de consciência dos aspetos positivos e negativos da própria personalidade e da personalidade dos outros.

Sessão 4 – Explorar emoções

Continuando a explorar as emoções, no exercício que se segue é criado o desafio de tirarem uma fotografia representativa para cada uma destas seis emoções: medo, tristeza, raiva, surpresa, alegria e amor, nas quais não podem ser incluídas pessoas, e onde têm de fazer uso do pensamento criativo e abstrato para as representar. Como acontece em cada exercício, após a captura das imagens, é pedido aos participantes que um a um mostrem as suas fotografias e expliquem o porquê de cada uma delas representar aquelas emoções, criando uma discussão de como se lida com algumas emoções, o que foi difícil de demonstrar através de uma fotografia e o que pode ter ficado omitido devido ao método utilizado.

Para casa, e a ser elaborado durante a semana, cada participante teve de pensar sobre as suas vidas e considerar no que uma equipa de documentários se focaria caso estivessem a filmar a vida de cada um durante um dia. Portanto foi pedido, que durante um dia, documentassem através de fotografias um dia típico nas suas vidas.

Sessão 5 – O mundo que nos rodeia

Apresentação das fotos realizadas fora de sessão, nas quais tinham de tirar uma fotografia que retratasse de forma abstrata como veem as pessoas mais importantes das suas vidas.

De seguida, como o foco até então tem sido o interior, os aspetos de personalidade, nesta sessão pretende-se que explorem o ambiente que os rodeia e que reflitam em como se relacionam com o mesmo.

Como primeiro exercício é pedido ao grupo que saía daquele espaço e vá explorar o restante. Ao regressarem têm de ter conseguido três fotografias, duas de algo que gostam e uma de algo que não gostam. Todos têm de apresentar as suas fotos e o grupo tem de adivinhar qual é a foto do que não se gosta. Encorajando os participantes a explicarem o porquê de gostarem do que fotografaram.

Partindo da atividade anterior, os intervenientes têm que hipoteticamente expulsar aquilo que não gostam, presente na foto, da face da Terra. Então é lhes pedido uma explicação sobre o que não gostam na imagem e o porquê de dever ser banida para sempre. Por fim, fazerem em grupo uma votação de qual dos conteúdos apresentados deveria ser banido.

Sessão 6 – Futuro que desejamos

Inicia-se a sessão com a apresentação das fotografias que foram elaboradas fora de horas de sessão, na qual teriam de documentar um dia nas suas vidas.

De seguida, entramos no futuro, “Onde se veem daqui a dois anos? O que aprenderam? O que gostariam de alcançar?”. Algumas das questões que se pretendem esclarecidas através da fotografia, demonstrando como se veem no futuro a partir de fotos.

Tendo em conta todas as fotos produzidas ao longo das sessões, abre-se a discussão para perceber onde gostariam de ver as fotos que produzem expostas – jornais, galeria, etc.

Novamente a implementação do teste de autoconceito de Piers & Herzberg, como na sessão 1 para posterior comparação.

Por último, uma avaliação e um pequeno feedback sobre a experiência para os participantes.

3. Avaliação

No âmbito da avaliação deste projeto de investigação-ação, optou-se por realizar uma abordagem qualitativa que se insere no paradigma compreensivo. Neste sentido, adaptou-se o teste de autoconceito de Piers & Herzberg (2002) na versão de Veiga (2006), servindo apenas como grelha de observação, de modo a compreender as alterações que este plano de sessões possa ter nos participantes.

A grelha de observação que permite o registo dos comportamentos observáveis ao longo da intervenção, no caso desta investigação, para comparação entre a primeira e última sessão deste plano, aqui não sendo de preenchimento pela interventora, mas pelos participantes dado a aplicação geral das questões que abordam o dia-a-dia dos participantes, não sendo apenas relativas ao que se sucede nas sessões.

O questionário na sua versão original é composto por 60 questões, sendo este dicotómico (opção de resposta sim e não). Dessas 60, foram retiradas as referentes à escola visto que não se aplicavam neste caso, tendo por isso a grelha de observação final 54 perguntas. Esta metodologia é constituída através de uma observação participante.

As várias questões estão subdivididas em 6 dimensões: o Aspeto Comportamental (AC), o Estatuto Intelectual e escolar (EI), a Aparência e os atributos Físicos (AF), a ANsiedade (AN), a POularidade (PO) e a Satisfação e a Felicidade (SF). Neste estudo em concreto, estas dimensões da grelha de observação são analisadas de forma qualitativa de modo a compreender o impacto das sessões.

Na sua constituição, o questionário, inclui 13 frases referentes ao Aspeto Comportamental e 13 ao Estatuto Intelectual e escolar, 10 relativas à POularidade e 8 sobre a ANsiedade, tal como 8 sobre Aparência e os atributos Físicos e a ainda 8 sobre Satisfação e Felicidade.

Na versão transformada para este projeto ([anexo 2](#)) foram eliminadas 6 frases do questionário, sendo que 3 delas pertenciam à dimensão EI (questão 21, 34 e 39 da versão adaptada por Veiga, 2006), 2 da dimensão AC (18 e 36) e 1 da dimensão AN (10). Isto significa que a versão final da adaptação do questionário aplicado neste projeto ficou constituída por 11 questões relativas ao AC, 10 ao EI e à PO, 8 à AF e à SF e 7 à AN.

Algumas das frases foram modificadas devido a fazerem referência a situações escolares, como tal, para tornar as questões mais generalistas, nas questões 1 e 21 (do questionário do [anexo 2](#)), que se referiam a turma retirou-se essa palavra, na questão 7 que especificava ser o professor a fazer perguntas, removeu-se a palavra relativa ao docente, na questão 9 foi trocada a referência “chefe” por “líder” para melhor compreensão, na n.º 11 e 22 removeu-se a palavra escola, na questão 19 foi modificada a palavra empregue na frase, “da minha turma”, para “do meu grupo” para retirar a referência escolar e por último na n.º 44 que originalmente se iniciava com “quando for maior”, essa referência foi eliminada e adaptou-se a frase com a palavra “ainda”.

Relativamente à caracterização das dimensões, nomeadamente, a dimensão AC serve para medir a admissão ou negação de comportamentos problemáticos, quer em casa ou na escola. Já a EI remete para autoavaliação das capacidades intelectuais e o desempenho académico, além de também abranger a satisfação geral em relação à escola e as expectativas quanto à realização futura. Com a AF mede-se a estima pela própria aparência física, além dos atributos como líder e a capacidade de expressar ideias. Através da dimensão AN, podemos medir a ansiedade e o humor disfórico (pensamentos negativos), individualmente cada questão centra-se em emoções específicas, como o nervosismo, a preocupação, a timidez, o medo e a tristeza. A dimensão PO representa a

evolução do seu funcionamento social, a popularidade percebida, a capacidade em fazer amigos e a inclusão em jogos e desportos. Por último, a SF refere-se ao sentimento geral de felicidade e satisfação com a vida (WPS, 2002).

Para apoiar a compreensão das principais transformações ocorridas foi aplicada uma entrevista semiestruturada, via e-mail, à diretora da instituição. O guião desta entrevista encontra-se no anexo 3.

A entrevista semiestruturada “possibilita uma maior aproximação ao contexto real” (Dias, 2009, como citado em Oliveira, 2015, p. 32), permitindo colocar questões indo de encontro aos objetivos da investigação, havendo espaço para questões complementares caso, no decorrer da entrevista, ser necessário.

CAPÍTULO III - Resultados

Neste capítulo abordaremos a implementação do projeto e os dados provenientes da avaliação das sessões aplicadas.

Seguindo o plano de Neil Gibson foi possível então realizar seis sessões com parte do grupo dos Malmequeres, adultos com deficiência intelectual, que de seguida, e em detalhe, passo a explicar o que se sucedeu e quais os resultados observados com as tarefas pedidas.

Sessão 1 - Apresentação

A primeira sessão da implementação deste projeto deu-se no dia 6 de junho na instituição Os Malmequeres e teve início às 14h30, hora a que decorreram todas as sessões que se realizaram sempre à terça e quarta-feira das três semanas que teve duração.

Sem conhecimento prévio do que ia acontecer, os utentes d'Os Malmequeres, após o almoço deparam-se com alguém novo na instituição. A curiosidade foi visível. A diretora anteriormente tinha conversado com as funcionárias porque o grupo iria ser dividido. Os que necessitavam de mais trabalho e atenção iriam ficar na sala com elas, os restantes iriam formar um grupo de trabalho para este projeto.

Foram nomeados um a um a juntarem-se a mim e a irem comigo para uma outra sala.

Sentados numa manta no chão, em círculo, deu-se início à sessão. Como não havia conhecimento ao que iam, comecei por me apresentar, dizer o que estávamos ali a fazer e principalmente porque é que ia trabalhar com eles.

De seguida pedi que cada um fizesse uma breve apresentação também. No qual resultou o seguinte:

Interventor - Cristiana, 28 anos, é do signo de leão, gosta de passear e ver séries, das cores preto e vermelho, de comida italiana e é adepta do F. C. Porto;

Participantes - A1, género feminino, 47 anos, é do signo de escorpião, gosta de fazer natação, mas não gosta de ler, da cor preto, de Cozido à Portuguesa e é adepta do S. L. Benfica;

- A2, género feminino, 30 anos, é do signo de aquário, gosta de fazer caminhada, da cor rosa, de canja e é adepta do S. C. Braga;
- F, género masculino, 28 anos, é do signo de carneiro, gosta de ver televisão, de vermelho, de coelho e é adepto do S. L. Benfica;
- I, género feminino, 32 anos, é do signo de carneiro, gosta de passear, de azul, de pizza e não é adepta de nenhum clube;
- M1, género masculino, 25 anos, é do signo de carneiro, gosta de ir à praia, de cor-de-rosa, de leitão e não é adepto de nenhum clube;
- M2, género feminino, 46 anos, é do signo de aquário, gosta de pintar, de preto, de arroz de pato e não é adepta de nenhum clube;
- P, género feminino, 55 anos, é do signo de escorpião, gosta de ver séries e televisão, de verde, de leitão e é adepta do S.C. Sporting;
- S1, género feminino, 28 anos, é do signo de escorpião, gosta de falar, de amarelo, de arroz de pato e não é adepta de nenhum clube;
- S2, género feminino, 47 anos, é do signo de touro, gosta de ir à praia, de vermelho, de todo o tipo de comida e é adepta do S. L. Benfica;
- V, género masculino, 57 anos, é do signo de capricórnio, gosta de ouvir música e ver televisão, de vermelho, de todo o tipo de comida e não gosta de nenhum clube em específico, aprecia futebol no geral.

Todos muito empolgados pela partilha e muita entreajuda para quem não sabia ao certo a idade que tinha ou quando fazia anos, por exemplo. Também algumas dúvidas qual seria o signo, que inicialmente não estava nos pontos da apresentação, mas que alguém juntou e depois todos referiram, falando inclusive de alguns pontos de personalidade associados aquele signo.

De seguida houve o a implementação do questionário ([anexo 2](#)), que estava impresso, um para cada um, mas visualizando as dificuldades de alguns, por não conseguirem ler e outros porque não compreendiam o que tinham de fazer ou o que estava escrito sozinhos, teve de se mudar de técnica.

O questionário foi realizado oralmente, as questões foram lidas uma a uma, às quais quem concordava levantava o braço e era apontado o nome. Como foi feito em grupo e não individualmente, algumas questões eram opinadas pelos colegas referindo que o outro colega era assim como a questão ou até mesmo abrindo discussão sobre algumas das problemáticas das perguntas. Nomeadamente, o participante V, na questão n.º 1 referiu que na localidade onde nasceu muitas vezes quando ia na rua a passar ouviu comentários dos locais mais jovens a gozarem com os problemas dele, devido à sua dificuldade em andar e por ser diferente.

Ao longo das 54 questões foram respondendo, levantando o braço, comentando algo relacionado com a questão e quem não respondia era diretamente feita a questão à pessoa, tentando também perceber se tinha compreendido o que estava a ser perguntado ou se precisava de uma explicação melhor ou porque alguns estavam indecisos sobre o que responder porque estavam na mente com um talvez ou um às vezes, seguindo se a questão de mais vezes sim ou mais vezes não, para tentar chegar a uma resposta o mais adequada à realidade.

Juntando todas as respostas e tendo em conta a resposta que seria esperada, na tabela 2 podemos ver o resultante das respostas dadas, que a verde estão assinalados os participantes que responderam conforme o esperado. Estando sem cor os que terão respondido sem ser de acordo com o estabelecido na correção do teste de autoconceito (Veiga, 2006) de Piers & Herzberg (2002). Juntamente com as respostas podemos ver a indicação da dimensão em análise. Novamente, deixar claro que o questionário serve apenas como grelha de observação, numa tentativa de perceber os efeitos deste plano.

Fazendo a legendagem das abreviaturas presentes, nas questões que apresentem AC fala-se do Aspeto Comportamental, AF da Aparência e atributos Físicos, AN referente à ANsiedade, EI do Estatuto Intelectual e escolar, PO da POpularidade e por último SF que refere a Satisfação e Felicidade.

Tabela 2

Respostas ao teste de autoconceito inicial

Questão n.º	Dimensão	Resposta esperada	A2	A1	F	I	M1	M2	P	S1	S2	V
1	PO	Não										
2	SF	Sim										
3	PO	Não										
4	AN	Não										
5	EI	Sim										
6	PO	Não										
7	AN	Não										
8	AF	Não										
9	AF	Sim										
10	PO	Não										
11	AC	Sim										
12	AC	Não										
13	AC	Não										
14	AF	Sim										
15	EI	Sim										
16	AN	Não										
17	AC	Não										
18	AC	Não										
19	EI	Sim										
20	AN	Não										
21	EI	Sim										
22	EI	Não										
23	EI	Sim										
24	AC	Não										
25	SF	Sim										
26	AN	Não										

Questão n.º	Dimensão	Resposta esperada	A2	A1	F	I	M1	M2	P	S1	S2	V
27	AC	Não										
28	SF	Sim										
29	PO	Não										
30	AF	Sim										
31	SF	Não										
32	PO	Não										
33	AC	Não										
34	SF	Não										
35	PO	Sim										
36	SF	Sim										
37	EI	Não										
38	AF	Sim										
39	AC	Não										
40	AF	Sim										
41	PO	Não										
42	AC	Não										
43	AF	Sim										
44	EI	Sim										
45	PO	Não										
46	EI	Não										
47	SF	Sim										
48	AF	Sim										
49	EI	Sim										
50	AN	Não										
51	PO	Não										
52	AC	Não										
53	AN	Não										
54	SF	Sim										

Observando as respostas e confrontando com a resposta esperada, podemos assim tentar perceber o autoconceito inicial dos participantes, antes de iniciarmos as sessões, para depois comparar com as respostas após o fim das sessões.

Sendo assim, podemos concluir com a tabela acima, o que se resumiu na tabela 3, fazendo um agrupar dos dados por dimensão a analisar e por participante, acabando por fazer um totalizar e colocar em perspetiva através de percentagem.

Tabela 3

Resultados do teste de autoconceito inicial

	A2	A1	F	I	M1	M2	P	S1	S2	V	Total	%
AC	11/11	10/11	11/11	11/11	11/11	10/11	11/11	10/11	10/11	11/11	106/110	96,4
AN	3/7	2/7	7/7	7/7	7/7	5/7	3/7	3/7	4/7	6/7	47/70	67,1
EI	5/10	5/10	4/10	4/10	4/10	4/10	4/10	4/10	2/10	5/10	41/100	41,0
PO	8/10	9/10	9/10	8/10	9/10	9/10	6/10	9/10	9/10	8/10	84/100	84,0
AF	5/8	4/8	4/8	3/8	2/8	4/8	3/8	4/8	3/8	2/8	34/80	42,5
SF	4/8	6/8	5/8	2/8	3/8	4/8	4/8	6/8	4/8	4/8	42/80	52,5
Total	36/54	36/54	40/54	35/54	36/54	36/54	31/54	36/54	32/54	36/54		
%	66,7	66,7	74,1	64,8	66,7	66,7	57,4	66,7	59,3	66,7		

Ao observarmos os resultados compilados da tabela acima, podemos perceber que as dimensões com maior percentagem de respostas de acordo com o esperado são a do Aspeto Comportamental e a da POPularidade. Pelo contrário temos as dimensões de Estatuto Intelectual e escolar e a de Aparência e atributos Físicos.

Podemos também concluir que na generalidade estão todos em níveis positivos de autoconceito, uns melhores que outros, sendo que a P é a que tem um coeficiente mais baixo e logo de seguida a S2. A nível mais específico que a participante A1 é a que tem um nível mais baixo relativamente à ANsiedade, a S2 de Estatuto Intelectual e escolar, o M1 de Aparência e atributos Físicos e a I de Satisfação e Felicidade.

De seguida deu-se início ao exercício seguinte, o Escolhe uma fotografia, no qual continuando todos em círculo sentados nas mantas, foram-lhes apresentadas as fotos presentes no [anexo 4](#), das quais cada um teve de escolher uma, dar-lhe um título e explicar o porquê de ter escolhido especificamente aquela.

A participante A1 escolheu a [figura 20](#), uma flor, porque gostou da imagem e porque gosta muito de malmequeres. O título que atribuiu foi “ter malmequeres em casa”. Já a participante A2 deu o nome de “paisagem bonita” à [figura 19](#). Foi esta a escolhida porque gosta do mar, de relaxar, apanhar ar, ir à praia, rezar, das cores da imagem e do por-do-sol.

O F escolheu a [figura 1](#), que tinha a intenção de representar amor. Ele gostou da imagem por serem mãos, à qual deu o nome de “magia” porque era o que lhe fazia lembrar ao olhar a imagem. De seguida, a I deu o nome de “cidade” à fotografia da [figura 8](#), que escolheu e disse que tinha gostado por causa da água e dos barcos. Sendo uma fotografia da cidade de Aveiro.

Já o M1 gostou muito da [figura 22](#) e, portanto, escolheu-a, por causa do cão, porque gosta muito de cães, apesar de não gostar da parte do osso da imagem. Deu o nome de “o rafeiro” à imagem, com a ajuda dos colegas. A M2, o título que deu foi “violino”, à [figura 16](#), e escolheu esta imagem porque gosta muito de música e de violinos, gostava de aprender.

A P, “o meu pantufa”, foi o título que deu à imagem que escolheu, por gostar muito de animais e especificamente de gatos ([figura 21](#)). A S1 escolheu a imagem dela porque lhe achou piada, apesar de não gostar da parte da mão. O título que deu foi “passear na rua” ([figura 5](#)). Que na realidade seria uma representação de medo. Demonstrando assim as várias interpretações de que uma mesma coisa pode ter, dependendo de quem a observa.

Para terminar, a S2 escolheu a [figura 15](#), o que ela interpretou como sendo uma prenda. Ela gostou porque tem estrelas e por pensar em surpresas. O título que deu foi “magia”. Por último, o V designou como sendo uma paisagem bonita com uma árvore, a [figura 3](#), e que por isso é que gostou dela, e deu o título de “árvore no meio da paisagem”. Esta seria uma representação de tristeza, solidão.

Dando assim por terminada a sessão, convidaram-me para os acompanhar para conhecer a oficina de trabalho e ver os seus projetos, encomendas de jogos que vendem, trabalho do qual foi perceptível que tem muito orgulho.

Sessão 2 – Caça ao tesouro fotográfico

Dia 7 de junho, agora que já sabiam ao que iam, já se notava alguma excitação para ver o que se ia fazer nesta sessão, sabendo já que iam começar a tirar fotografias.

Inicia-se a sessão com a caça ao tesouro fotográfico, com um sorteio de papeis, nos quais têm a missão de fotografar o que lhes é pedido. A cada participante coube tirar dois papeis, para os quais tiveram de produzir duas fotografias. As imagens deste exercício encontram-se no [anexo 5](#).

Sendo um sorteio não há qualquer controlo sobre o que calhou para fotografar, e no caso da A1 uma das missões foi fotografar “um triângulo”, ao qual ela tirou fotografia a um desenho de um lápis, numa das paredes da instituição, sendo o bico triangular e correspondendo ao que se pretendia ([figura 25](#)). A missão seguinte foi encontrar “um retângulo dentro de um retângulo”, o que inicialmente pareceu-lhe uma missão difícil, mas rapidamente viu uma correspondência através de um armário com janelas de vidro na porta ([figura 26](#)). Não sendo exato, mas lá perto.

No final de todos tirarem as suas fotografias os colegas de grupo teriam de tentar adivinhar do que se tratava, no caso das imagens da A1, ninguém conseguiu descobrir quais eram as missões a fotografar.

A participante A2 teve sorteada “uma paisagem”, também esta foi uma das imagens que o grupo não adivinhou, mas foi a interpretação dela, pois tirou uma fotografia à colega I ([figura 27](#)), caracterizando-a como uma paisagem, por ser bonita. De seguida, inicialmente a palavra seria “frustração”, apesar de ela saber ler, não percebeu o que estava escrito e formação foi o que entendeu, após algumas explicações do que poderia ser entendido como frustração e continuando a não entender, foi então que se decidiu alterar para o entendimento dela e à qual tirou uma fotografia para corresponder, de uma das monitoras da instituição, porque ela está em formação ([figura 28](#)). Apesar dos muitos palpites que foram dados sobre a palavra mistério a que devia de corresponder a foto, o grupo também não conseguiu adivinhar.

Ao F calhou a missão de fotografar “algo com um pouco de castanho”, a fotografia elaborada foi a uma mesa da sala onde estava a decorrer a sessão ([figura 29](#)). Todos responderam na altura de adivinhar, que a palavra era mesa, porque apesar de ser algo

com um pouco de castanho, o castanho era o predominante na imagem. A segunda missão era fotografar “felicidade”, ao qual ele respondeu que jogar à bola é o que o faz feliz, portanto tirou, à falta de melhor opção, fotografia a umas bolas que estavam no ginásio ([figura 30](#)), visto que apesar de procurar não encontrou a bola com que costumam jogar futebol. Apesar de todos saberem que o F gosta muito de futebol, ninguém fez a ligação a felicidade e, portanto, mais uma vez não adivinharam.

A I foi bastante perentória quando chegou a altura dela de fotografar as palavras que lhe calharam, especificamente esta, “coisas numa mesa”, de imediato se levantou do círculo e dirigiu-se a uma mesa que estava cheia de tralhas e fotografou ([figura 31](#)). A outra missão que lhe calhou foi “água corrente”, após algum direcionamento, apenas de maneira a ela pensar um pouco onde poderia encontrar o que lhe era pedido, foi até à casa de banho e tirou fotografia de uma torneira a correr água ([figura 32](#)). Os colegas com alguma facilidade conseguiram chegar ao que eram as missões da I.

Ao participante M1 calhou a missão de fotografar “um reflexo”, foi lhe difícil perceber como poderia tirar uma fotografia a um reflexo visto que não estava a perceber qual era o significado da palavra, mas lá conseguiu, foi à casa de banho, onde havia o espelho mais próximo e tirou uma fotografia do próprio reflexo ([figura 33](#)). De seguida, teria de captar “alguém a fazer uma cara engraçada”, para o qual não precisou de muito tempo, dirigiu-se à sala e pediu à S1 que se levantasse e que fizesse uma cara engraçada, e fotografou ([figura 34](#)). De referir que também ninguém conseguiu adivinhar quais eram as missões do M1.

A M2 foi bastante rápida a pedir ao V para mostrar a língua para ela poder fazer a missão “a língua de alguém” ([figura 35](#)). Para a missão seguinte, mais uma vez teve de haver uma troca de palavras, visto que se apercebemos que houve uma confusão e ela tirou uma foto da mesma missão que a S1, apesar da dela ser “algo vermelho”, fez algo verde. Na qual após alguma dificuldade em encontrar algo dessa cor, apesar de estar por todo o lado, tirou aos seus sapatos ([figura 36](#)).

Uma das dificuldades que por vezes existiu, foi a falta de secretismo, visto que era suposto ser missões secretas, para os outros poderem tentar adivinhar, e a M2 era a que menos conseguia isso, visto que verbalizou várias vezes o que tinha a fotografar. Portanto, não foi difícil adivinharem, visto que já sabiam.

Para a P, foi sorteada a missão de fotografar “o olho de alguém”, ao qual ela pediu à A1 que se levantasse e para tirar os óculos, e após algumas tentativas a fotografia ficou como queria ([figura 38](#)). A segunda missão foi captar uma fotografia de “algo que a fizesse sorrir”, para tal, pediu à A2 para a deixar fotografar ([figura 37](#)). Neste caso, das missões da P, os colegas conseguiram descobrir o que era pretendido na foto à A1, mas na outra ficaram um pouco baralhados e não conseguiram lá chegar.

No caso da S1, calhou-lhe o papel que dizia “a rainha”, quando teve oportunidade de realizar a tarefa dela, levantou-se, foi até uma arca, abriu, tinha roupa lá dentro, ao que ela disse ser a roupa da rainha, e fotografou ([figura 40](#)). A segunda missão era “algo verde”, que foi onde houve a confusão com a M2, pois ambas tiraram fotos da mesma missão, apesar de ter sido à S1 que realmente calhou. Para corresponder ao que lhe era pedido ela abriu a janela e tirou uma fotografia à paisagem verde que existia na rua ([figura 39](#)). De registar que mais uma vez os colegas não foram capazes de adivinhar o que era pretendido através das fotografias.

Para a S2, a missão foi de tirar uma fotografia a “uma esfera”, estava difícil, visto que não sabia o que era uma esfera, mas após algumas explicações, rapidamente foi ao ginásio e tirou foto às bolas que estavam expostas na parede ([figura 41](#)). A segunda tarefa em mãos foi captar “algo bonito”, ao que ela resolveu fotografar-se a si ([figura 42](#)). Como na maioria dos casos, não foi possível aos colegas perceberem quais eram as missões sorteadas à S2.

O V foi o primeiro a fazer uma das suas missões, “algo que tivesse um número”, meio baralhado, mas lá chegou à conclusão de como haveria de fazer, tirou uma fotografia às caixas que estavam no canto da sala onde decorria a sessão, nas quais apareciam uns números ([figura 44](#)). Como última missão tinha de captar “uma cara feliz”, para tal fez uma selfie dele próprio ([figura 43](#)). Não divergindo muito do que aconteceu com os outros colegas, também ninguém adivinhou as missões do V.

Após este exercício, foi pedido como trabalho para casa escolherem uma foto que tivessem medo de perder e para trazerem na sessão seguinte, para o exercício “Fotografias com significado”. Imediatamente alguns explicaram que não lhes era possível, visto que não iam a casa a tempo de trazer fotografias ou porque simplesmente não tinham fotos. Ao qual foi explicado que não era problema algum, que quem conseguisse que trouxesse.

Além deste trabalho para casa, estava planeado também pedir para pensarem nas pessoas mais importantes da vida deles e no tempo livre, tirarem uma fotografia que retratasse de forma abstrata cada uma dessas pessoas, ou seja, que representasse essas pessoas, para depois perto da sessão final apresentarem ao grupo. Mas tendo em conta que nenhum possui telemóvel ou câmara fotográfica, teve de se desistir do exercício “Relações”.

Sessão 3 – O Autorretrato

A sessão 3 teve efeito no dia 13 de junho, esta foi iniciada com as fotos que alguns participantes trouxeram para o exercício “Fotografias com significado” que tinha sido explicado na sessão anterior. De referir que o participante M1 nesta sessão não esteve presente porque aparentemente portou-se mal e, portanto, ficou na oficina a trabalhar.

O V foi o primeiro a partilhar com o grupo a foto que trouxe, uma moldura, com uma fotografia das sobrinhas quando eram pequenas, ele explicou que elas sempre foram simpáticas para ele e que apesar de já não as ver com tanta frequência porque andam na vida delas, sempre que podem visitam-no e ele gosta muito delas e tem muito orgulho nelas.

A A2 foi a que se seguiu na partilha, trouxe imensas fotografias, das quais lhe foi pedido que escolhesse apenas uma e escolheu uma em que está só ela, foi num jantar de amigos e seleccionou aquela porque está feliz, contente e bonita, já que ela é muito vaidosa.

Seguiu-se a I que também trouxe bastantes fotografias, mas escolheu uma dela em criança porque é uma memória feliz, estava em casa com o pai a ver televisão, um filme certamente.

Por último, a A1 partilhou também muitas fotografias, mas seleccionou uma com o ex-namorado, uma foto já com 12 anos, numa altura em que era feliz, porque gostava muito dele, via-se a ter uma vida com ele.

Após esta partilha de imagens importantes com pessoas importantes, passámos ao exercício “Autorretrato” onde lhes foi pedido que tirassem uma fotografia de algo que os caracterizasse de modo positivo, fosse um aspeto físico ou de personalidade.

A P foi a primeira a ir tirar a sua fotografia, com alguma assistência visto que era uma manobra complicada, pois queria tirar uma fotografia dos próprios olhos com a câmara

fotográfica e não com o telemóvel. Após algum direcionamento e a ajuda dos colegas captou a imagem presente na [figura 50](#).

Seguiu-se a S2 que escolheu tirar uma fotografia ao rosto ([figura 52](#)), o que para facilitar foi feito com o telemóvel onde assim conseguiu tirar uma selfie, que após algumas tentativas ficou como ela quis.

A A2 foi a seguinte, fez uma escolha peculiar, a barriga ([figura 46](#)), e como era complicado também de tirar sozinha com a câmara, optou-se por fazer com o telemóvel em modo selfie. Logo de seguida a S1 tirou a fotografia dela, das suas mãos ([figura 51](#)), para a qual pediu assistência a um colega, que lhe tirasse a fotografia, neste caso foi a A2 a captar.

A M2 pediu à S1 que lhe tirasse fotografia também das mãos ([figura 49](#)). O F ao mesmo tempo tirava uma selfie a sorrir ([figura 47](#)). De seguida o V fez o mesmo ([figura 53](#)), enquanto a I tentava tirar uma fotografia ao seu relógio ([figura 48](#)). Por último ficou a A1 que não sabia bem como iria fazer para tirar a fotografia do que queria, do seu cabelo ([figura 45](#)), ao que lhe foi dado exemplos de como o poderia fazer e ela acabou por fazer como achou melhor.

A parte do exercício em que supostamente o grupo tinha de adivinhar do que se tratava foi avançada, visto que mais uma vez o secretismo é uma coisa difícil. Portanto, fomos diretamente para a exibição das fotografias e explicação.

Começando pela A1 que foi a última, ela revelou que gosta do cabelo dela, mas que infelizmente a mãe não a deixa ter como queria, mais comprido. Já para a escolha peculiar da A2, ela disse que é a barriga gorducha dela, da qual tem orgulho porque gosta muito de comer, sente-se bem assim e às vezes tem de fazer dieta apenas por obrigação da família.

O F justificou a fotografia dele devido ao sorriso, sinal de que é feliz. A I relativamente à sua fotografia do relógio, explicou que é da Disney, do filme Frozen, da qual ela gosta muito e é a maneira que tem de saber as horas e ser pontual.

A M2, cuja fotografia foi das mãos, quis simbolizar o trabalho, que é com as mãos que tem a capacidade de trabalhar na oficina e fazer os pequenos projetos que encomendam. A P revelou que escolheu os seus olhos verdes porque o verde é a cor da esperança e é

algo que é sempre bom e que sem ela não se vive, além de gostar muito da cor dos próprios olhos e de verde.

No caso da S1 que também captou a imagem das próprias mãos, foi um pouco no sentido contrário da M2, visto que foi em símbolo de ser vaidosa e porque tinha as unhas pintadas de cor-de-rosa ainda por cima, por ser a sua cor favorita. A S2 que tirou uma selfie escolheu o rosto porque gosta da cara dela. O V também escolheu o rosto, justificando dizendo que é o cartão de visita para qualquer pessoa aquando da apresentação.

Para terminar estava estipulado fazer-se o exercício “Como eu me vejo e como os outros me veem”, mas ao longo das sessões tinham sido notórias as dificuldades a nível de abstratismo, e tendo em conta que esta era uma tarefa que exigia trabalhar com o abstrato, decidi não executarmos.

Sessão 4 – Explorar emoções

No dia 14 de junho deu-se a 4.^a sessão, a qual tinha planeado o exercício “Seis Emoções”, novamente era trabalhar o abstrato, mas deu-se a oportunidade de tentar fazer, mesmo que não fossem as seis emoções, pelo menos tentar retratar uma, o amor, pelo que pareceu ser a mais fácil.

No [anexo 7](#) é possível encontrar as imagens produzidas nessa sessão, na qual alguns participantes não se limitaram a tentar retratar apenas o amor, mas como também a raiva, apesar de inicialmente não saberem o que significava a palavra, mas foi o que a participante M2 tentou fazer com a [figura 58](#), na qual pediu à colega S1 para fingir estar irritada.

Quem também retratou outra emoção foi a A2 que quis expressar o medo do escuro com a [figura 55](#), uma tarefa difícil porque fotografar no escuro tendo em conta as condições disponíveis era uma tarefa árdua, mas que com alguma imaginação se conseguiu.

Os restantes retrataram o amor ou alegria. A A1 fotografou os instrumentos musicais expostos num armário ([figura 54](#)), a I dirigiu-se ao ginásio e com uns canos fez a forma de um coração ([figura 57](#)) e o F veio ao exterior e captou uma foto do símbolo dos Malmequeres ([figura 56](#)).

A P tirou fotografia à sua adorada almofada, que tem animais ([figura 59](#)), o V teve a ideia de um abraço com algumas colegas no qual estaria também, então fizemos uso do temporizador, ele enquadrou e foi para a fotografia ([figura 62](#)), simbolizando a amizade, e por último a S1 e a S2 decidiram tirar fotografias a flores, uma a flores do exterior na terra ([figura 60](#)) e a outra a flores em vaso ([figura 61](#)), respetivamente, querendo fazer referencia à natureza.

De seguida era suposto explicar o exercício que iria para casa para ser feito, mas mais uma vez por falta de disponibilidade de tecnologia de fotografia fora da instituição, tivemos de excluir o exercício “Um dia na vida de ...”.

Sessão 5 -O mundo que nos rodeia

Última semana de trabalho juntos, penúltima sessão, dia 20 de junho. Iniciamos trabalhos com o exercício “Gosto e não gosto”, pois como expliquei acima, na sessão 2 o exercício “Relações” não era passível de ser executado visto que era fora das instalações e os participantes não têm os meios necessários para tal.

No exercício “Gosto e não gosto” foi pedido que procurassem duas coisas que gostassem e uma que não gostassem e que as fotografassem ([anexo 8](#)).

A M2 tirou uma fotografia a uma planta, pois disse gostar do cheiro ([figura 72](#)). O F fotografou o céu, é azul uma das suas cores favoritas ([figura 67](#)).

AA1 fotografou um árvore limpa-garrafas ([figura 63](#)), que ela plantou, é a árvore dela e além disso porque dá sombra. Na categoria do não gostar decidiu tirar uma fotografia de uma varanda ([figura 64](#)), diz ter medo de alturas.

O V fotografou a casa, os Malmequeres, pois gosta muito de ali estar ([figura 81](#)). Já para a fotografia do que não gosta, fez uma foto da estrada onde estavam muitos buracos ([figura 82](#)), escolheu esta temática porque já caiu assim e não gosta nada quando a estrada está assim, porque também estraga os carros.

O M1 escolheu para a categoria do gosto umas flores ([figura 70](#)) e uma árvore ([figura 71](#)) ambas porque simbolizam o ar livre.

Já a A2 surpreendeu todos com o que escolheu fotografar para o que não gosta, foi ao frigorífico da instituição e tirou uma fotografia de uma maionese (figura 66), disse não gostar nada de molhos no geral. Para a foto do que gosta, escolheu fotografar a placa da instituição (figura 65), porque além de ter uma flor, coisa que ela gosta muito, significa também as muitas atividades que eles fazem.

A S2 recorreu mais uma vez às bolas do ginásio (figura 79) para representar algo que gosta muito, ginástica, e de seguida foi até à rua para fotografar uma árvore (figura 80), que no entender do que ela diz dá nêsporas, e ela gosta.

No caso da I, que também tirou fotografia das bolas (figura 68), explicou que é por gostar de se sentar nelas. Para a segunda fotografia de algo que gosta também escolheu uma árvore (figura 69), igualmente por dar fruta não sabendo ao certo qual.

Para a P o tema foi todo mais ou menos o mesmo, para o que gosta duas plantas (figuras 73 e 74), devido ao seu cheiro e cor, e para o que não gosta também plantas, mas num vaso (figura 75), ao qual ela disse estarem mortas e não é assim que devem de estar, tem de se tratar das plantas como deve ser para aquilo não acontecer.

Por último a S1 que aliás, foi uma das primeiras a saber o que queria captar, tirou fotografia ao sol (figura 76) pois gosta da praia e sem sol não há praia, faz frio. Na segunda fotografia para algo que gosta foi até a uma árvore (figura 77) e justificou que era porque é algo que faz bem, natureza. Já na categoria do não gostar é que foi mais difícil pensar no que poderia ser, mas acabou por se lembrar e tirou fotografia à terra (figura 78), coisa que diz sujar muito e não gosta nada disso.

No final de todos darem as suas ideias do que gostam e não gostam, tivemos de fazer uma votação (exercício “Sala 101”), tiveram de escolher de entre tudo o que foi nomeado não se gostar, teriam de fazer um desaparecer do mundo. Relembrando as opções, foi a terra (ideia da S1) porque disse sujar, as alturas (ideia da A1) por ter medo, os molhos (ideia da A2) porque não gosta de nenhum, as plantas mortas da P e por último os buracos da estrada (ideia do V), porque fazem as pessoas cair e estragam os carros.

Foram a votos e a luta esteve renhida, teve de se ir à segunda volta. Então das quatro opções a terra teve apenas um voto, da pessoa que teve a ideia, a S1, os buracos da estrada também, foi só o V a votar. Então tiveram de decidir novamente sobre apenas as duas

ideias que ficaram empatadas, as alturas e os molhos. Com alguma dificuldade em se fazer o desempate, lá se acabou por excluir então as alturas.

Sessão 6 – Futuro que desejamos

Esta foi a última sessão, a 21 de junho, era visível a pena que tinham em irmos terminar de trabalhar e ter estas pequenas sessões juntos.

É de referir que seguindo a metodologia do livro inicialmente referido como a base deste trabalho, este exercício devia ter sido feito através da fotografia mais uma vez, seguindo o exemplo de todos os outros exercícios. Mas sendo a sessão final decidi ser menos prático visto o tempo disponível e que assim havia a possibilidade de uma interação maior entre o grupo e podermos partilhar um pouco mais, e assim, que não iríamos fazer o exercício sonhos e medos através de fotografia, mas sim apenas verbalmente.

Nesse dia a A1 e a S2 tinham trabalho para fazer na oficina, uma encomenda que tinha de ser acabada e então não estiveram presentes.

Começámos pelos medos, o V foi o primeiro a desvendar o seu medo por cobras, com o qual a P também se identifica. A A2 admitiu muitos dos seus medos, comoda trovoada, de aranhas, também de cobras e principalmente, que os pais morram.

A P acabou também por concordar com a A2 no medo de aranhas. Enquanto a M2 com o de trovoada. A I disse ter medo do escuro, inclusive dorme com uma pequena luz de presença.

A S1 disse ter medo do mar, ao qual o V disse também ter.

Questionando o F, tendo em conta que ainda não tinha comentado nenhum dos medos dos colegas nem dele próprio, disse não ter medos.

Relativamente aos sonhos, esses são muitos e não foram difíceis de revelar. O F foi o primeiro a expressar que gostava de poder jogar à bola com o sobrinho. A S1 seguiu-se dizendo que gostava de ir visitar a família dela à Suíça. A I disse que gostava de poder ir a uma festa de aldeia. E por último a P disse que gostava de poder ter um cão, trabalhar num canil e conhecer as ilhas da Madeira e dos Açores.

Mais ninguém disse ter sonhos, então tentou-se outra abordagem, o que gostavam de aprender.

O V foi exímio e disse logo que gostava de aprender a andar de bicicleta, que agora com a idade dele já era mais difícil, principalmente com as dificuldades motoras dele, mas que era algo que gostaria de ter podido aprender e de saber.

O F seguiu a mesma linha de pensamento, mas um veículo diferente, ele gostava de aprender a conduzir um carro. Algo que não lhe é possível, mas que ele gostava. Ao que lhe foi questionado, que tipo de carro e ele respondeu que não sabia, ao serem enumeradas várias marcas ele admitiu que por exemplo não se importava que fosse um Porsche.

A A2 expressou que gostava de aprender a cozinhar, sabe fazer algumas coisas, mas que gostava de aprender a cozinhar mesmo, fazendo um curso e aprendendo todo o tipo de culinária.

A S1 admitiu querer aprender a fazer bolos, seguindo a linha de pensamento da A2.

A P, não poderia ser outra coisa senão algo relacionado com animais e então disse que gostava de aprender a andar de cavalo. Diz que já fizeram uma atividade em que experimentaram e que gostava de realmente aprender e saber andar.

A M2 disse que também era algo que ela gostava de saber, aprender a andar de cavalo, mas além disso revelou ainda que gostava de aprender a costurar.

Por último o M1 disse também que andar de cavalo era algo que gostava de aprender, mas que o que gostava também era de aprender a tocar viola.

Aproveitando o tema, foi questionado o que gostariam de ser, se pudessem ter uma profissão. Sendo novamente o V a responder e bastante certo de si, disse querer ser sapateiro, que é algo que acha que é muito interessante e que o atrai.

O F disse querer ser árbitro, não adorasse ele futebol e apesar da resposta esperada por todos ser jogador da bola. A A2 indo de encontro ao que disse na questão anterior, sobre o que gostariam de aprender, respondeu ser cozinheira num restaurante. Já a S1 disse que gostava de ser calceteira, não sabendo bem o porquê do seu interesse pela profissão, mas

que era algo que gostava de ser. Ou então pasteleira, seguindo a ideia de aprender a fazer bolos.

A I disse que gostava de ser empregada da limpeza, gosta de limpar e de tudo arrumado. Mais uma vez, a P tinha de dizer algo relacionado com animais, disse que gostava de ser tratadora de cães, acrescentando que se tinha esquecido de dizer que um dos sonhos dela era poder ter um canil ou pelo menos trabalhar num.

A M2 não fugiu ao que disse que gostava de aprender a fazer e disse que gostava de ter a profissão de costureira. Já o M1 respondeu que gostava de ser jogador da bola.

Apesar de todas as respostas que foi dando, o M1 não estava muito participativo e foi-lhe questionado se queria ir embora, disse que sim, o que lhe foi permitido visto que não havendo vontade não eram obrigados a estar, senão as atividades perdiam o sentido.

Após este diálogo de sonhos, medos e desejos, como na sessão inicial, nesta sessão foi aplicado novamente o questionário de Piers & Herzberg, sob a forma de grelha de observação. As respostas dadas utilizando o mesmo método de oralidade, estão registadas na seguinte, tabela 4. De notar que a cinzento e com um asterisco (*) estão os integrantes do grupo que nessa sessão não estavam presentes a essa altura.

Tabela 4

Respostas ao teste de autoconceito final

Questão n.º	Dimensão	Resposta esperada	A2	A1	F	I	M1	M2	P	S1	S2	V
1	PO	Não		*			*				*	
2	SF	Sim										
3	PO	Não										
4	AN	Não										
5	EI	Sim										
6	PO	Não										
7	AN	Não										
8	AF	Não										
9	AF	Sim										
10	PO	Não										

Questão n.º	Dimensão	Resposta esperada	A2	A1	F	I	M1	M2	P	S1	S2	V
11	AC	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
12	AC	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
13	AC	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
14	AF	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
15	EI	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
16	AN	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
17	AC	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
18	AC	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
19	EI	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
20	AN	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
21	EI	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
22	EI	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
23	EI	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
24	AC	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
25	SF	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
26	AN	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
27	AC	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
28	SF	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
29	PO	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
30	AF	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
31	SF	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
32	PO	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
33	AC	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
34	SF	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
35	PO	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
36	SF	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
37	EI	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
38	AF	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
39	AC	Não	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
40	AF	Sim	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Questão n.º	Dimensão	Resposta esperada	A2	A1	F	I	M1	M2	P	S1	S2	V
41	PO	Não										
42	AC	Não										
43	AF	Sim										
44	EI	Sim										
45	PO	Não										
46	EI	Não										
47	SF	Sim										
48	AF	Sim										
49	EI	Sim										
50	AN	Não										
51	PO	Não										
52	AC	Não										
53	AN	Não										
54	SF	Sim										

Tal como foi feito no questionário inicial, de seguida, na tabela podemos encontrar um resumo das respostas dadas pelos participantes e consequente análise em percentagem.

Tabela 5

Resultados do teste de autoconceito final

	A2	A1	F	I	M1	M2	P	S1	S2	V	Total	%
AC	8/11		11/11	11/11		11/11	6/11	9/11		11/11	67/77	87,0
AN	1/7		7/7	5/7		5/7	0/7	3/7		4/7	25/49	51,0
EI	5/10		4/10	3/10		4/10	6/10	7/10		3/10	32/70	45,7
PO	8/10		10/10	10/10		10/10	5/10	9/10		8/10	60/70	85,7
AF	5/8		4/8	5/8		3/8	4/8	6/8		3/8	30/56	53,6
SF	7/8		7/8	7/8		7/8	6/8	8/8		4/8	46/56	82,1
Total	34/54		43/54	41/54		40/54	27/54	42/54		33/54		
%	63,0		79,6	76,0		74,1	50,0	77,8		61,1		

Fazendo considerações sobre o que foi respondido, podemos concluir que continua a ser a dimensão Aspeto Comportamental que domina os valores. Segue-se a POpularidade

como na sessão inicial. O coeficiente mais baixo mantém-se no Estatuto Intelectual e escolar.

A nível particular, é observável, que ao nível de Ansiedade, o participante tem coeficiente de zero. E a A2 de um. Surgiu a questão devido a esta análise, se o estado de espírito do momento influencia as respostas e consequentemente os resultados. Isto porque nesse dia, notei que a A2 estava com o que parecia a moral em baixo. E como será possível ver na tabela 6 onde foram feitas as comparações entre as respostas da sessão 1 e desta 6.^a sessão, os valores são diferentes.

Continuando a nível individual, a P é a participante que regista nível quase negativo, sendo o valor mais baixo de todos os participantes.

Fazendo uma comparação entre a sessão inicial e final há vários pontos observáveis, juntando os valores das respostas das duas sessões de cada um dos participantes.

Tabela 6

Comparação dos resultados iniciais e finais de cada participante

	A2			A1			F			I			M1		
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
AC	11/11	8/11	(-)	10/11	-/11	(/)	11/11	11/11	(=)	11/11	11/11	(=)	11/11	-/11	(/)
AN	3/7	1/7	(-)	2/7	-/7	(/)	7/7	7/7	(=)	7/7	5/7	(-)	7/7	-/7	(/)
EI	5/10	5/10	(=)	5/10	-/10	(/)	4/10	4/10	(=)	4/10	3/10	(-)	4/10	-/10	(/)
PO	8/10	8/10	(=)	9/10	-/10	(/)	9/10	10/10	(+)	8/10	10/10	(+)	9/10	-/10	(/)
AF	5/8	5/8	(=)	4/8	-/8	(/)	4/8	4/8	(=)	3/8	5/8	(+)	2/8	-/8	(/)
SF	4/8	7/8	(+)	6/8	-/8	(/)	5/8	7/8	(+)	2/8	7/8	(+)	3/8	-/8	(/)
Total	36/54	34/54	(-)	36/54	-/54	(/)	40/54	43/54	(+)	35/54	41/54	(+)	36/54	-/54	(/)

	M2			P			S1			S2			V		
	Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final		Inicial	Final	
AC	10/11	11/11	(+)	11/11	6/11	(-)	10/11	9/11	(-)	10/11	-/11	(/)	11/11	11/11	(=)
AN	5/7	5/7	(=)	3/7	0/7	(-)	3/7	3/7	(=)	4/7	-/7	(/)	6/7	4/7	(-)
EI	4/10	4/10	(=)	4/10	6/10	(+)	4/10	7/10	(+)	2/10	-/10	(/)	5/10	3/10	(-)
PO	9/10	10/10	(+)	6/10	5/10	(-)	9/10	9/10	(=)	9/10	-/10	(/)	8/10	8/10	(=)
AF	4/8	3/8	(-)	3/8	4/8	(+)	4/8	6/8	(+)	3/8	-/8	(/)	2/8	3/8	(-)
SF	4/8	7/8	(+)	4/8	6/8	(+)	6/8	8/8	(+)	4/8	-/8	(/)	4/8	4/8	(=)
Total	36/54	40/54	(+)	31/54	27/54	(-)	36/54	42/54	(+)	32/54	-/54	(/)	36/54	33/54	(-)

De lembrar que tendo em conta que o participante M1, A1 e S2 não estavam presentes aquando da implementação do questionário nesta última sessão, não há dados para comparação.

Comparando cada um dos participantes poderemos tentar perceber e registar a efetividade do plano de fotografia terapêutica ou não.

Olhando as respostas da participante A2 observamos que a nível geral diminuí os valores, nomeadamente nas dimensões do Aspeto Comportamental e da ANsiedade, as restantes mantiveram-se iguais, com exceção do valor da Satisfação e Felicidade que aumentou.

O participante F teve um aumento de valores, destacando-se a POularidade e a Satisfação e Felicidade. Os restantes valores mantiveram-se. Igualmente quem viu os valores aumentarem foi a participante I que apesar de o coeficiente na ANsiedade e no Estatuto Intelectual e escolar terem diminuído. Isto porque os valores de Satisfação e Felicidade, Aparência e atributos Físicos e POularidade aumentaram.

Já no caso da M2 no geral também houve um aumento de valores, apesar de ter diminuído o coeficiente relativo à Aparência e atributos Físicos. Pois os valores de Aspeto Comportamental, Satisfação e Felicidade e POularidade aumentaram.

A P foi uma das participantes, juntamente com a A2 que o coeficiente geral diminuiu, isto porque os valores do Aspeto Comportamental, ANsiedade e POularidade tiveram uma quebra apesar dos valores restantes terem subido, mesmo assim não sendo o suficiente para manter o nível do coeficiente geral.

Relativamente à participante S1 só houve um valor que desceu, o do Aspeto Comportamental. Na generalidade os valores subiram, especificamente o Estatuto Intelectual e escolar, a Aparência e atributos Físicos e a Satisfação e Felicidade.

No caso do V, os valores diminuíram, em nenhuma das dimensões houve um aumento. Ou se mantiveram, ou diminuíram, como foi o caso do coeficiente das dimensões ANsiedade, Estatuto Intelectual e escolar e Aparência e atributos Físicos.

Fazendo este resumo comparativo entre os resultados do teste de autoconceito da sessão inicial e final conseguimos observar os valores individuais, na tabela 7, que se segue,

vamos poder observar os valores gerais em comparação também entre a sessão e a sessão 6.

Tabela 7

Comparação dos resultados iniciais e finais totais

	%		
	Inicial	Final	
AC	96,4	87,0	(-)
AN	67,1	51,0	(-)
EI	41,0	45,7	(+)
PO	84,0	85,7	(+)
AF	42,5	53,6	(+)
SF	52,5	82,1	(+)
Total	383,5	405,1	(+)

Com os valores que são visíveis na tabela acima, podemos concluir que apesar de alguns coeficientes terem diminuído, na generalidade desde o início das sessões deste projeto até ao final, deu-se um aumento dos valores das dimensões de autoconceito. Algumas das coisas que se podem concluir são que a dimensão Aparência e atributos Físicos passou de negativa para positiva, a Satisfação e Felicidade tiveram um aumento, as dimensões Aspeto Comportamental e ANsiedade viram uma diminuição nos coeficientes e apesar da dimensão Estatuto Intelectual e escolar ter aumentado, continua num valor negativo, mas não nos podemos esquecer o público que foi trabalhado, os participantes têm deficiência intelectual, portanto os níveis nesta dimensão iriam sempre ser diminuídos tendo em conta a sua condição.

Para terminar, foi feita uma avaliação da experiência e deram um feedback do que gostaram e o que podia ser melhorado.

No geral todos disseram que gostaram da experiência, a P falou e os restantes concordaram, dizendo que inicialmente tinha medo de trabalhar com a máquina fotográfica por medo de a poder estragar e não saber bem como funcionar com ela, apesar de gostar de tirar fotografias, mas que agora estava mais à vontade e já não queria outro

método, aliás acrescentou que gostava de também poder ter uma câmara daquelas. E ficaram tristes por não poderem continuar a experiência mais tempo.

A experiência no geral correu muito bem, foram todos cooperativos e abertos a novos desafios, apesar de por vezes não compreenderem o que lhes era pedido.

Para apoiar estes resultados, foi realizada uma entrevista à diretora da instituição, por escrito, o guião encontra-se no [anexo 3](#) com as respetivas questões.

Relativamente às respostas, sobre a questão n.º 1, a na sua opinião, eles “do ponto de vista da imagem de si, e do valor que atribuem a si próprios, quando cá entram ela é muito negativa e, aliás é uma dimensão a que damos muito valor e que trabalhamos muito”.

Em resposta à questão n.º 2 que coloca em questão se há diferenciação quanto ao género no que acima foi referido sobre a perceção de si próprio, refere que “não há diferenças entre rapazes e raparigas. A sociedade, como um todo, não os valoriza e isso é-lhes transmitido desde muito cedo, ninguém espera nada deles”.

Por fim, quanto à influência e resultados das sessões trabalhadas com os participantes ao longo das semanas na valorização pessoal de cada um, ressalva que “Quanto às suas sessões, temos de distinguir duas coisas. A primeira é saber se eles gostaram ou não: gostaram muito das sessões. A segunda é saber se houve alteração da sua autoestima: não são duas ou três sessões que vão alterar nada. Para ter uma ideia, essas coisas alteram-se ao longo dos anos, às vezes muitos anos, de convívio diário.”.

Além da entrevista e em conversa com uma técnica da instituição sobre o trabalho realizado, ela partilhou que não houve nenhum ponto que se tivesse destacado, não pode admitir que houve melhorias a nível geral nem particular, ao que opinou dever-se a ser um período demasiado curto para se observar alterações visto que com o tipo de público é necessário levar o seu tempo e repetir várias vezes.

Discussão e Conclusão

Tal como defende Santos & Royer (2021), a fotografia tem potencial em pessoas com deficiência intelectual, nem que seja pela sua atratividade e por ser acessível. É possível, através da fotografia, desenvolver atividades que estimulam a vários níveis (adaptável), como é o exemplo do pensamento, da criatividade e da crítica, além de promover a comunicação, que no caso deste projeto, aquando dos participantes descreverem e explicarem as suas fotografias ou ao comentarem a fotografia dos outros, demonstrando um pouco de si, do que sentem, da sua ideia sobre o que os rodeia, do mundo (p. 184). Criando valorização pessoal ao perceberem que são ouvidos e ao sentirem-se ativos e autónomos por participarem no processo de decisão e de execução das tarefas pedidas, e cria também coesão no grupo, ao escutarem os outros.

Indo ao encontro do que defende Franco (2022), que “A resposta emocional ao observar uma fotografia será diferente para cada indivíduo e é baseada nas suas experiências de vida. Além de trabalhar a relação com si mesmo, a fotografia promove a conexão entre indivíduos e suas comunidades”, defendendo ainda que promove a “partilha em grupo, sentimento de pertença e identificação com os outros, ... e contribuindo diretamente para a autoconfiança e o empoderamento.” (p. 31).

Podemos assim referir que como sugere Barbosa & Pires (2011, como citado em Santos e Royer, 2021, p.176) “a fotografia pode ser capaz, de forma lúdica e atrativa, de integrar o indivíduo no meio ambiente”. E ainda que, concordando com Bodart (2015, como citado em Santos & Royer, 2021, p. 176) “a fotografia favorece a perceção daqueles que são convidados a descrever a cena capturada.”.

Indo de encontro ao que refere Reis (2019), foi possível observar que alguns dos participantes têm perceção da sua condição, mas “também se pode vislumbrar como a representação social de deficiência como incapacidade está presente nos diálogos, e os sujeitos desenvolvem diferentes estratégias para lidar com este estereótipo” (p.11).

Um dos participantes deste projeto demonstrou imensa perceção da sua condição, e ao longo das sessões foi possível perceber que a existência das limitações que essa provoca, são um fator de inquietação pessoal, não estando em negação da sua condição, mas demonstra-se revoltado por a ter.

Outro caso observável foi o facto de uma participante ter revelado várias vezes que muitas das suas preferências a nível pessoal, não são respeitadas, com a justificação de estarem a decidir o melhor para ela. Como um dos exemplos referiu o simples desejo de ter o cabelo comprido, ou mais comprido, uma ação se calhar tão banal para a maioria de nós, mas sendo ali o seu poder de decisão e a sua vontade retirados. Não sendo uma situação de revolta, neste caso é de resignação.

Não há dúvida que a utilização da fotografia como meio de introdução de um tema funciona, nas várias sessões foi observável que a partir de uma imagem fotográfica se inicia a partilha de histórias de vida, experiências vivenciadas, sentimentos e pensamentos, de acontecimentos que pensavam que apenas a si tinham acontecido, mas que na realidade é comum aos restantes do grupo e de momentos de reflexão e discussão conjunta.

De notar que desde logo, após se dar o início das sessões, se percebeu que a periodicidade seria curta, para realmente poder provocar o efeito pretendido seriam necessárias mais sessões, investir mais tempo e ao longo de mais sessões.

Inferiu-se também que a disponibilidade de material é essencial para a possibilitação da criatividade, sem criar *timings* e sem períodos de estagnação, onde o participante está simplesmente à espera que a câmara esteja disponível para ele usar, porque refletindo, mesmo que uma pessoa não esteja a fotografar, com a máquina fotográfica na mão, o pensamento continua a ser gerado e instantaneamente, após se saber o que afinal se vai fotografar, se capta a imagem pretendida sem mais demoras.

Conclui-se assim que é um estudo que precisa de mais desenvolvimento e de mais adaptações, nas quais há que aumentar o número de exercícios a serem executados, de maneira que a situação se prolongue mais e faça um incrementar dos valores a melhorar a nível da valorização pessoal de cada um dos participantes.

Respondendo à questão de partida, sim a fotografia terapêutica pode criar valorização pessoal em pessoas com deficiência intelectual, mas para tal é necessário um investimento mais prolongado no tempo, mais intensivo e de forma mais repetitiva, como a diretora da instituição referiu pode inclusive ser um trabalho para ser desenvolvido durante anos até poder ter resultados visíveis e significativos. Além das adequações constantes necessárias que requer, visto que nem todos têm o mesmo grau de deficiência intelectual e de

autoconceito. Este estudo teve um muito curto prazo de duração e não foi possível observar alterações significativas, pequenos pormenores temporários, querendo-se algo mais duradouro e que lhes ofereça ferramentas para manter essa valorização ao longo do tempo.

Especificamente ao nível das valências que se queriam promover, nomeadamente a autoestima, a autoeficácia e a resiliência, como de modo geral, não foram visíveis efeitos, havia entusiasmo em participarem nas sessões e em trabalhar a fotografia, e ao funcionarem com a máquina fotográfica ficavam animados e orgulhosos, sim, e também demonstraram ser capazes e autónomos para o manuseamento da máquina. Ao exercer algum tipo de influência nas valências referidas era apenas algo que só se refletia nos dias em que sabiam que iam ter sessão, naquele momento durante a sessão, e após, com pouca durabilidade. Um pouco como se a realidade os atingisse ao saírem da bolha que eram as sessões.

Como já foi referido algumas das limitações que existiram na execução deste projeto foram, principalmente a questão do tempo, que é vital, a necessidade de um plano de trabalho mais longo, sessões também com mais duração para haver tempo de pensar e interiorizar as tarefas sem pressão, a disponibilidade material, também é essencial, assim ninguém tem de esperar por ninguém para poder usar a câmara fotográfica e por último, uma limitação que também é uma sugestão de melhoria para estudos futuros, é a adaptação mais adequada dos jogos e exercícios, ao público, visto alguns dos condicionalismos existentes na deficiência intelectual.

Para terminar, destaco aqui as palavras de Evans (2016):

“I have seen and heard of countless people whose lives have been changed and saved from the photos and stories they told and the conversations that resulted.

Although many people are already implementing therapeutic photography techniques for themselves or others, there are too many people left struggling with the feeling that they are alone. We need to help teach each other the power of a camera and an internet connection – the healing power of photography.” (p. 45).

Bibliografia

- American Psychiatric Association (2021). *What is Intellectual Disability?*.
<https://www.psychiatry.org/patients-families/intellectual-disability/what-is-intellectual-disability>
- Cardoso, R. J. R. & Moreira, D. (2017). *Da Educação à Intervenção Social: a construção do conhecimento na transformação da realidade*. Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, Extra(5), 102-106.
<https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2373>
- Carmo, H. (2008). *Intervenção Social com Grupos*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Dantas, T. C. (2021). *Apontamentos sobre a tristeza em estudantes com deficiência intelectual a partir dos princípios da educação emocional*. Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, 16(3), 1929-1947.
<https://doi.org/10.21723/riaee.v16i3.13902>
- Enfield, S. (s.d.). *How many photos will be taken in 2022?*. Mylio.
<https://news.mylio.com/how-many-photos-taken-in-2022/>
- Evans, B. (2016). *Discover the healing power of photography: An introduction to therapeutic photography for depression and anxiety*. The One Project.
https://theoneproject.co/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2018/08/DiscoverHealingPowerofPhotography-EBook-TheOneProject-August172016.compressed.pdf
- Fonseca, I., Almeida, B., Roldão, S., Jesus, R., Lopes, J. & Santos, S. (2018). *O autoconceito na população com Deficiência Intelectual e Desenvolvimental (DID) em Portugal: Revisão sistemática*. Análise Psicológica, 31(1), 53-70.
<http://dx.doi.org/10.14417/ap.1550>
- Franco, L. L. V. P. (2022). *O olhar da mulher cigana: a fotografia híbrida como instrumento de comunicação, reflexão e mudanças*. [Projeto de Mestrado, Politécnico de Leiria]. Repositório Institucional do Politécnico de Leiria.
<http://hdl.handle.net/10400.8/8308>

- Gibson, N. (2018). *Therapeutic Photography: Enhancing Self-Esteem, Self-Efficacy and Resilience*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ke, X. & Liu, J. (2015). *Deficiência Intelectual*. Em JM Rey's *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health* (edição em português; Silva, F. D., Ed.) Genebra: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions
- Loewenthal D. (Ed.). (2013). *Phototherapy and therapeutic photography in a digital age*. Sussex: Routledge.
- Malmequeres (s.d.). *Quem somos*. <https://www.malmequeres.pt/>
- Manes, S. (2007). *83 Jogos psicológicos para a dinâmica de grupos: um manual para psicólogos, professores, animadores socioculturais*. Apelação: Paulus.
- Matarasso F. (2019). *Uma arte irrequieta: reflexões sobre o triunfo e a importância da prática participativa*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. <https://gulbenkian.pt/publications/uma-arte-irrequieta/>
- Meirinho, D. (2016). *Olhares em Foco: Fotografia participativa e empoderamento juvenil*. Covilhã: LabCom. <https://labcomca.ubi.pt/olhares-em-foco-fotografia-participativa-e-empoderamento-juvenil/>
- Meirinho, D. (2017). *A fotografia como suporte para o envolvimento nas pesquisas sociais*. Vivência: Revista de Antropologia, 1(50), 59-78. <https://doi.org/10.21680/2238-6009.2017v1n50ID13361>
- Meirinho, D. (2020). *Descarte e consumo: Narrativas participativas visuais de crianças e adolescentes residentes no Jardim Gramacho*. Comunicação e Sociedade, 37, 39-54. [https://doi.org/10.17231/comsoc.37\(2020\).2388](https://doi.org/10.17231/comsoc.37(2020).2388)
- Mittler, P. (1995). *Intellectual disability*. World Health, 48(5), 18-19. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/330254>
- Oliveira, M. V. (2015). *O sucesso escolar em instituições de acolhimento para crianças e jovens em risco*. [Tese de Mestrado, Politécnico de Leiria]. Repositório Institucional do Politécnico de Leiria. <http://hdl.handle.net/10400.8/1830>

- Pantic, N. (s.d.). *How many photos will be taken in 2021?*. Mylio. <https://blog.mylio.com/how-many-photos-will-be-taken-in-2021-stats>
- Proujansky, A. (2016). *Go Photo!: An activity book for kids*. New York: Aperture.
- Reis, J. G., Araújo, S. M. & Glat, R. (2019). *Autopercepção de pessoas com deficiência intelectual sobre deficiência, estigma e preconceito*. Revista Educação Especial, 32(103), 1-16. <http://dx.doi.org/10.5902/1984686x33882>
- Santos, J. A. G. & Royer M. R. (2021). *Uso de fotografia como recurso didático pedagógico para deficientes intelectuais*. Revista Teias, 22(65), 171-187. <https://doi.org/10.12957/teias.%y.54913>
- Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais: Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Trachtenberg A. (Org.). (2013). *Ensaio sobre Fotografia de Niépce a Krauss*. Lisboa: Orfeu Negro.
- The Arc (s.d.). *Introduction to Intellectual Disabilities*. <http://www.thearc.org/wp-content/uploads/forchapters/Introduction%20to%20ID.pdf>
- Veiga, F. (2006). *Uma nova versão da escala de autoconceito Piers-Harris Children's Self-Concept Scale (PHSCS-2)*. Psicologia e Educação, 5(1), 39-48. <http://hdl.handle.net/10451/4672>
- Veiga, F. & Domingues, D. (2012). *A Escala Piers-Harris Children's Self-Concept Scale: Uma versão com respostas de um a seis*. Actas do 12.º Colóquio de Psicologia e Educação, 223-238. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário. <http://hdl.handle.net/10400.12/5356>
- Vieira, J. F. C. (2016). *Projeto ExperienciARte: A Expressão Dramática como forma de Intervenção com Jovens acolhidas em Lar de Infância e Juventude*. [Projeto de Mestrado, Politécnico Leiria]. Repositório Institucional do Politécnico de Leiria. <http://hdl.handle.net/10400.8/2419>
- World Health Organization (2019). *Intellectual Disability*. Regional Office for the Eastern Mediterranean. <https://iris.who.int/handle/10665/352430>

WPS (2002). Piers Harris Children's Self-Concept Scale, Second Edition (Piers-Harris 2). WPS Test Report. <https://paa.com.au/wp-content/uploads/2018/12/Piers-Harris-2-Sample-Test-Report.pdf>

Anexos

Anexo 1 – Declaração de consentimento informado e autorização para recolha de dados



DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Eu, _____, portador(a) do documento de identificação n.º _____, representante legal de _____, declaro que o mesmo pode participar nas atividades dinamizadas no âmbito do projeto “Fotografia Terapêutica”, que decorrerá na sede da associação Os Malmequeres. Declaro ter conhecimento de que este projeto inclui investigação, divulgação e publicação dos resultados em contexto académico e científico.

AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE DADOS

Declaro que autorizo a recolha de dados, gravação áudio/vídeo e de registos fotográficos durante as atividades desenvolvidas, para o tratamento de dados, no âmbito da dimensão investigativa do projeto e que serão exclusivamente utilizados no relatório final do mestrado, para ilustrar o trabalho desenvolvido. As informações recolhidas garantem o anonimato dos participantes.

Data: 05/06/2023

Assinatura do/a representante legal:

Anexo 2 – Questionário aplicado na primeira e na última sessão (sessão 1 e 6)

Questionário de apreciação

Nome:	
Idade:	
Género:	

Teste de autoconceito (PHCSCS-2 – Piers & Herzberg, 2002)

1	Os meus colegas de troçam de mim.	Sim	Não
2	Sou uma pessoa feliz.	Sim	Não
3	Tenho dificuldades em fazer amizades.	Sim	Não
4	Estou triste muitas vezes.	Sim	Não
5	Sou uma pessoa esperta.	Sim	Não
6	Sou uma pessoa tímida.	Sim	Não
7	Fico nervoso quando me fazem perguntas.	Sim	Não
8	A minha aparência física desagrada-me.	Sim	Não
9	Sou um líder nas brincadeiras e nos desportos.	Sim	Não
10	Sou impopular.	Sim	Não
11	Porto-me bem.	Sim	Não
12	Quando qualquer coisa corre mal, a culpa é geralmente minha.	Sim	Não
13	Crio problemas à minha família.	Sim	Não
14	Sou forte.	Sim	Não
15	Sou um membro importante da minha família.	Sim	Não
16	Desisto facilmente.	Sim	Não
17	Faço muitas coisas más.	Sim	Não
18	Porto-me mal em casa.	Sim	Não
19	Sou um membro importante do meu grupo.	Sim	Não
20	Sou nervoso.	Sim	Não
21	Sou capaz de dar uma boa impressão.	Sim	Não
22	Estou sempre distraído a pensar noutras coisas.	Sim	Não
23	Os meus amigos gostam das minhas ideias.	Sim	Não
24	Meto-me frequentemente em sarilhos.	Sim	Não
25	Tenho sorte.	Sim	Não

26	Preocupo-me muito.	Sim	Não
27	Os meus pais esperam demasiado de mim.	Sim	Não
28	Gosto de ser como sou.	Sim	Não
29	Sinto-me posto de parte.	Sim	Não
30	Tenho o cabelo bonito.	Sim	Não
31	Gostava de ser diferente daquilo que sou.	Sim	Não
32	Sou dos últimos a ser escolhido nas brincadeiras e nos desportos.	Sim	Não
33	Muitas vezes sou antipático com as outras pessoas.	Sim	Não
34	Sou infeliz.	Sim	Não
35	Tenho muitos amigos.	Sim	Não
36	Sou alegre.	Sim	Não
37	Sou estúpido em relação a muitas coisas.	Sim	Não
38	Sou bonito.	Sim	Não
39	Meto-me em muitas brigas.	Sim	Não
40	Sou popular entre os rapazes.	Sim	Não
41	As pessoas embirram comigo.	Sim	Não
42	A minha família está desapontada comigo.	Sim	Não
43	Tenho uma cara agradável.	Sim	Não
44	Ainda vou ser uma pessoa importante.	Sim	Não
45	Nas brincadeiras e nos desportos, observo em vez de participar.	Sim	Não
46	Esqueço o que aprendo.	Sim	Não
47	Dou-me bem com os outros.	Sim	Não
48	Sou popular entre as raparigas.	Sim	Não
49	Gosto de ler.	Sim	Não
50	Tenho medo muitas vezes.	Sim	Não
51	Sou diferente das outras pessoas.	Sim	Não
52	Penso em coisas más.	Sim	Não
53	Choro facilmente.	Sim	Não
54	Sou uma boa pessoa.	Sim	Não

Guião de inquérito por entrevista semiestruturada – Diretora da instituição

O presente inquérito por entrevista é realizado no âmbito do projeto de Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, sobre a temática da fotografia terapêutica como potenciadora da valorização pessoal.

Eu, Cristiana da Fonseca Confraria, investigadora responsável por esta entrevista, solicito a sua colaboração para a concretização deste estudo.

Grata pela sua colaboração,

Cristiana Confraria

Como meio de auxílio na demonstração e comprovação dos resultados obtidos, gostaria de saber a sua opinião quanto ao seguinte:

1. Qual é a perceção que acha que cada um dos meninos da instituição, em específico os com quem trabalhei, têm de si próprios? A nível de amor próprio, autoestima, físico, social, no geral o quão se valorizam, ou não.
2. A partir da questão anterior e tendo em conta a resposta, acha que há uma diferença entre género feminino e masculino? Por exemplo, as meninas têm menos autoestima? Ou ao contrário? Ou não se aplica?
3. Acha que nas semanas em que tive sessões de trabalho com eles ou após as ter terminado, se notou alguma mudança ou alteração? De comportamento, atitudes, humor, estado de espírito, etc.

Anexo 4 – Imagens propostas no exercício “Escolhe uma fotografia” (sessão 1)

Figura 1

Amor



Escolhida pelo F

Figura 2

Raiva



Figura 3

Tristeza



Escolhida pelo V

Figura 4

Amizade



⁴ Pixabay (<https://pixabay.com/photos/love-hand-some-together-4088337/>). Imagem livre.

⁵ Istock (<https://media.istockphoto.com/id/1318626335/photo/a-hole-in-the-wall-of-a-hallways-caused-by-a-fist-punching-through-the-wall.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=VgffVfK5HgIsZcSXO9tpDnj2fDee7Qg5YsIdev7pCD4=>). Imagem livre.

⁶ Wallpaper Flare (<https://c1.wallpaperflare.com/preview/908/114/527/tree-loneliness-landscape-sadness-lonely-mood.jpg>). Imagem livre.

⁷ Pixabay (<https://pixabay.com/photos/friends-friendship-together-6780743/>). Imagem livre.

Figura 5

Medo



8

Escolhida pela S1

Figura 6

Livro



9

Figura 7

Porto



10

Figura 8

Aveiro



11

Escolhida pela I

⁸ Flickr (<https://www.flickr.com/photos/stuant63/2255781557>). CC by 2.0.

⁹ Pixnio (<https://pixnio.com/objects/books/eyeglasses-paper-page-education-book-literature-knowledge-business>). CC by 2.0.

¹⁰ Wikimedia

(https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rabelos_en_el_r%C3%ADo_Duero,_Vila_Nova_de_Gaia,_Portugal,_2012-05-09,_DD_17.JPG). CC by 3.0.

¹¹ Wikimedia (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ria_de_Aveiro_edited_%28cropped%29.jpg). CC by 3.0.

Figura 9

Forte



Figura 10

Natureza



Figura 11

Fotografia



Figura 12

Descanso



¹² Flickr (<https://www.flickr.com/photos/laurenprofeta/3223035171>). CC by 2.0.

¹³ Wikimedia (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nature_.jpg). CC by 3.0.

¹⁴ Wikimedia (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beautiful_Girl_with_a_Beautiful_View.jpg). CC by 3.0.

¹⁵ Free SVG (<https://freesvg.org/sleeping-man>). Imagem livre.

Figura 13

Felicidade



16

Figura 14

Olho



17

Figura 15

Surpresa



18

Figura 16

Música



19

Escolhida pela S2

Escolhida pela M2

¹⁶ Public Domain Pictures (<https://www.publicdomainpictures.net/pt/view-image.php?image=255952&picture=mulher-felicidade-nascer-do-sol>). CC0.

¹⁷ Pxfuel (<https://www.pxfuel.com/pt/free-photo-eknob>). Imagem livre.

¹⁸ Creazilla (<https://creazilla.com/nodes/1822540-surprise-boxes-illustration>). Imagem livre.

¹⁹ Wallpapers (<https://pt.wallpapers.com/papeis-de-parede/musica-classica-para-violino-c60eai676mv682ha.html>). Imagem livre.

Figura 17

Relax



20

Figura 18

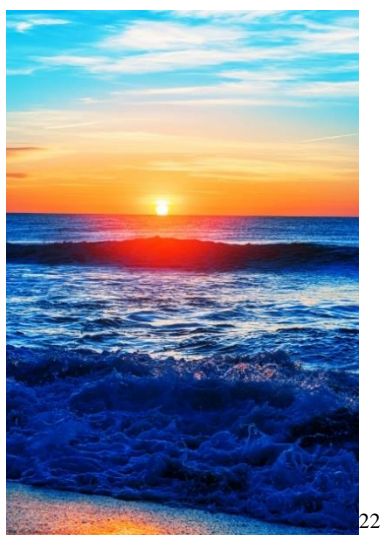
Chuva



21

Figura 19

Pôr-do-sol



22

Escolhida pela A2

Figura 20

Flor



23

Escolhida pela A1

²⁰ Pexels (<https://www.pexels.com/pt-br/foto/pedras-de-monte-de-pedras-e-corpo-d-agua-a-distancia-235990/>). CC0.

²¹ Pixabay (<https://pixabay.com/pt/photos/dia-chuvoso-guarda-chuva-3443977/>). Imagem livre.

²² Public Domain Pictures (<https://www.publicdomainpictures.net/pt/view-image.php?image=320012&picture=belo-nascer-do-sol>). CC0.

²³ Pixabay (<https://pixabay.com/pt/photos/malmequer-de-capa-flor-planta-5800827/>). Imagem livre.

Figura 21

Gato



Escolhida pela P

Figura 22

Cão



Escolhida pelo M1

24

25

Figura 23

Espelho



26

Figura 24

Puzzle



27

²⁴ Educolorir (<https://www.educolorir.com/paginas-para-colorir-gato-preto-i19732.html>). Uso educacional.

²⁵ Educolorir (<https://www.educolorir.com/imagem-z1-cachorro-i10795.html>). Uso educacional.

²⁶ Pixabay (<https://pixabay.com/pt/photos/moldura-de-espelho-espelhos-partido-2407292/>). CC by 2.0.

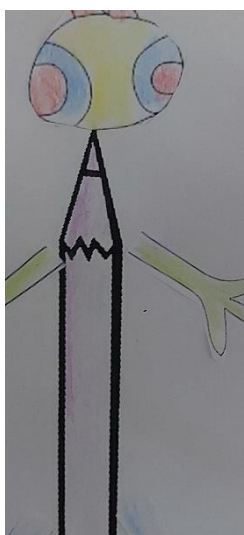
²⁷ Wallpaper Flare (<https://www.wallpaperflare.com/puzzle-with-1-missing-piece-match-fit-hole-blank-play-wallpaper-wgusl>). Imagem livre.

Anexo 5 – Palavras propostas para a realização do exercício “Caça ao tesouro fotográfico” e imagens produzidas (sessão 2)

Algo azul	Algo que tenhas no bolso	Descanso	Velocidade	Amizade
Algo com relevo	Um par de sapatos	Algo que te faça ficar enjoado	Uma oval	A tua sombra em duas superfícies diferentes

Figura 25

Um triângulo



Produzida por A1

Figura 26

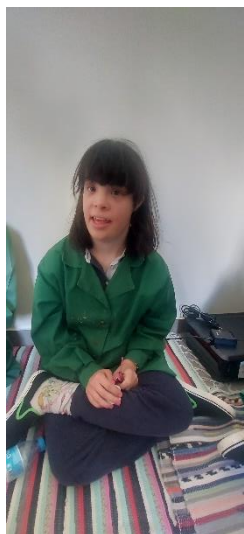
Um retângulo dentro de um retângulo



Produzida por A1

Figura 27

Uma paisagem



Produzida por A2

Figura 28

Frustração - Formação



Produzida por A2

Figura 29

Algo com um pouco de castanho



Produzida por F

Figura 30

Felicidade



Produzida por F

Figura 31

Coisas numa mesa



Produzida por I

Figura 32

Água corrente



Produzida por I

Figura 33

Um reflexo



Produzida por M1

Figura 34

Alguém a fazer uma cara engraçada



Produzida por M1

Figura 35

A língua de alguém



Produzida por M2

Figura 36

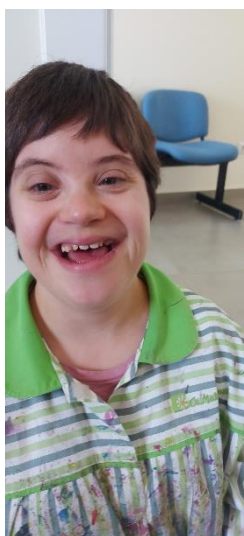
Algo ~~vermelho~~ - verde



Produzida por M2

Figura 37

Algo que te faça sorrir



Produzida por P

Figura 38

O olho de alguém



Produzida por P

Figura 39

Algo verde



Produzida por S1

Figura 40

A Rainha



Produzida por S1

Figura 41

Uma esfera



Produzida por S2

Figura 42

Algo bonito



Produzida por S2

Figura 43

Uma cara feliz



Produzida por V

Figura 44

Algo que tenha um número



Produzida por V

Anexo 6 – Imagens produzidas no exercício “Autorretrato” (sessão 3)

Figura 45

O meu cabelo



Produzida por A1

Figura 46

A minha barriga gorducha



Produzida por A2

Figura 47

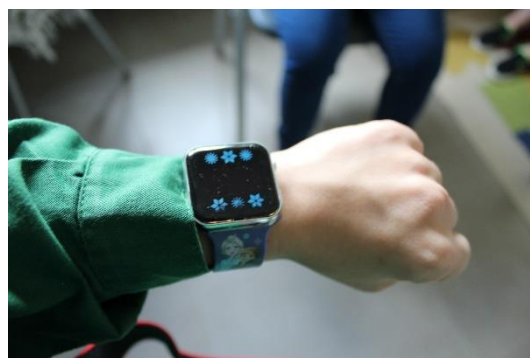
Eu a rir



Produzida por F

Figura 48

O meu relógio



Produzida por I

Figura 49

As minhas mãos



Produzida por M2

Figura 50

Os meus olhos verdes



Produzida por P

Figura 51

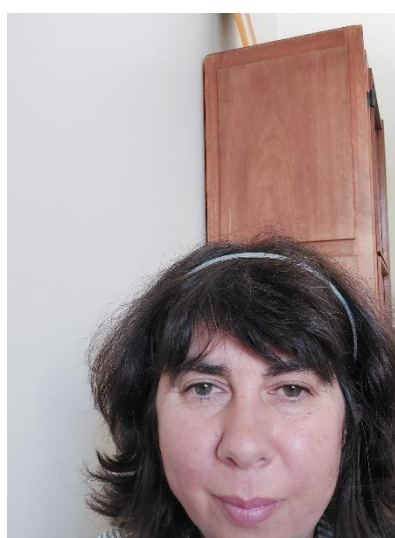
As minhas mãos



Produzida por S1

Figura 52

A minha cara



Produzida por S2

Figura 53

A minha cara, o meu cartão de visita



Produzida por V

Anexo 7 – Imagens produzidas no exercício “Seis Emoções” (sessão 4)

Figura 54

Os instrumentos



Produzida por A1

Figura 55

O escuro



Produzida por A2

Figura 56

Os Malmequeres



Produzida por F

Figura 57

Um coração



Produzida por I

Figura 58

Irritada



Produzida por M2

Figura 59

A almofada das galinhas



Produzida por P

Figura 60

Flores



Produzida por S1

Figura 61

Flores num vaso



Produzida por S2

Figura 62

Amizade



Produzida por V

Anexo 8 – Imagens produzidas no exercício “Gosto e não gosto” (sessão 5)

Figura 63

A1 gosta



Produzida por A1

Figura 64

A1 não gosta



Produzida por A1

Figura 65

A2 gosta



Produzida por A2

Figura 66

A2 não gosta



Produzida por A2

Figura 67

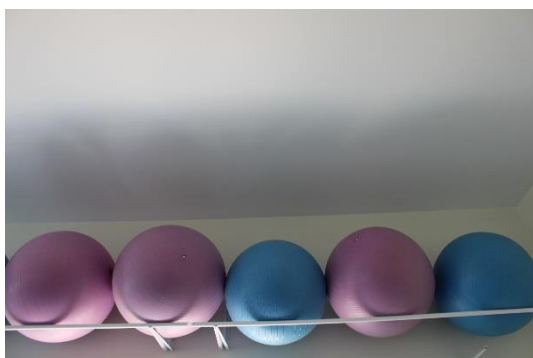
F gosta



Produzida por F

Figura 68

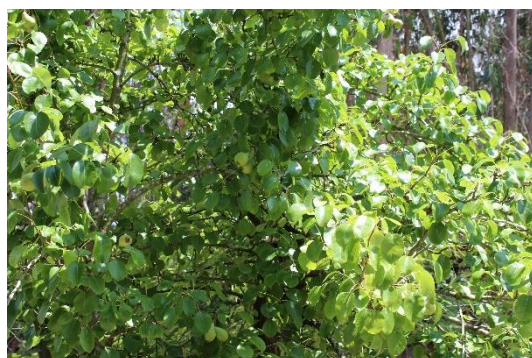
I gosta (1)



Produzida por I

Figura 69

I gosta (2)



Produzida por I

Figura 70

M1 gosta (1)



Produzida por M1

Figura 71

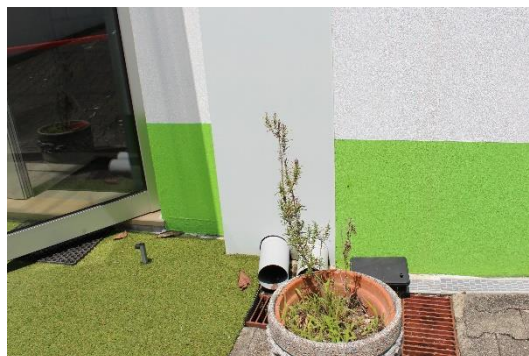
M1 gosta (2)



Produzida por M1

Figura 72

M2 gosta



Produzida por M2

Figura 73

P gosta (1)



Produzida por P

Figura 74

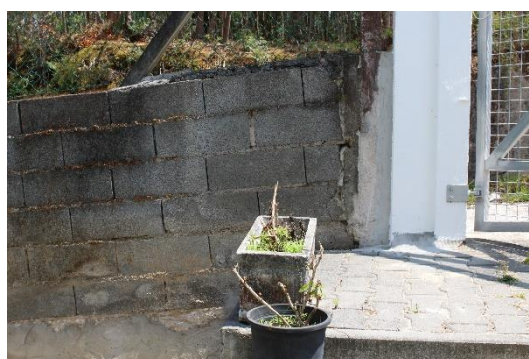
P gosta (2)



Produzida por P

Figura 75

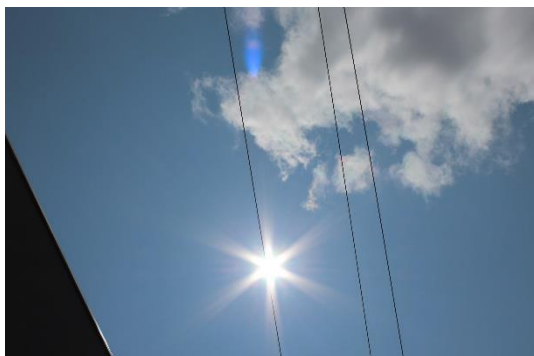
P não gosta



Produzida por P

Figura 76

S1 gosta (1)



Produzida por S1

Figura 77

S1 gosta (2)



Produzida por S1

Figura 78

S1 não gosta



Produzida por S1

Figura 79

S2 gosta (1)



Produzida por S2

Figura 80

S2 gosta (2)



Produzida por S2

Figura 81

V gosta



Produzida por V

Figura 82

V não gosta



Produzida por V