



Revista Portuguesa de Terapia Ocupacional
Portuguese Journal of Occupational Therapy

Marca INPI: N°668549

ISSN: 2975-8181



Número: 2

Revista Portuguesa de Terapia Ocupacional
Portuguese Journal of Occupational Therapy
✉ rpto@ipleiria.pt

DOI: <https://doi.org/10.25766/6hb4-6265>

Data de publicação: Jun 2026



ESCOLA SUPERIOR
DE SAÚDE

Narrativas digitais: contar histórias, retratar vidas, empoderar pessoas Digital storytelling: telling stories, portraying lives, empowering people

Vanda Martins

SER+, Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA, Portugal
✉ vanda.rl.martins@gmail.com

Sílvia Martins

Escola Superior de Saúde do Alcoitão, Portugal
ID <https://orcid.org/0000-0003-2089-813X>
✉ silviam.martins@essa.scml.pt

Nuno Moreira

Escola Superior de Saúde do Alcoitão, Portugal
ID <https://orcid.org/0000-0002-4215-9672>
✉ nuno.moreira@essa.scml.pt

Resumo: Há muito se reconhece que contar a história de vida é um veículo poderoso para a reflexão e ação terapêutica. Com a tecnologia moderna, nasce a narrativa digital – um método participativo inovador na criação de produtos multimédia que expressam uma história, evento de vida significativo ou pontos de viragem. No âmbito do curso de licenciatura em terapia ocupacional da ESSAlcoitão os estudantes são desafiados a explorar este método. Após reflexão em grupo, foram dados aos estudantes um guião e tempo para explorarem esta metodologia, criando a sua própria narrativa digital. Foi uma experiência emocionalmente exigente. A escolha dos elementos que a compunham foi variando conforme as emoções vividas: nuns foi célere, noutros exigiu distanciamento. Na partilha da narrativa com a turma viveu-se uma conexão intensa, constituindo uma experiência catártica e transformativa. O contacto anterior com a narrativa levou a que se declarasse como uma metodologia privilegiada na prática profissional com população em situação de sem abrigo. A construção de narrativas com esta população criou meios para a densificação da relação terapêutica, a reconstrução da identidade, a afirmação do lugar na comunidade e a recuperação dos poderes naturais. Conduziu ao encontro de um sentido para ruturas biográficas e desafiou ideias pré-concebidas, criando oportunidades para conexões e relacionamentos. Parece-nos urgente que se ofereça um palco a quem tem histórias por contar. Que se incentive a mudança, se amplifiquem as vozes das populações vulgarmente marginalizadas e se lute pela conexão – com o próprio e com o outro.

Palavras-chave: Terapia Ocupacional; Narrativas Digitais; Intervenção comunitária; Empoderamento; Justiça Ocupacional.

Abstract: It has long been recognized that life storytelling is a powerful vehicle for therapeutic reflection and action. With modern technology comes digital storytelling – an innovative participatory method for creating multimedia products that express a story, significant life event or turning point. Within the scope of degree program in occupational therapy of ESSAlcoitão, students are challenged to explore this method. After group reflection, students were given a script and time to explore this methodology, creating their own digital narrative. It was an emotionally demanding experience. The choice of elements to compose the narrative varied according to the emotions experienced: for some it was quick, for others it required detachment. The sharing of the narrative with the class promoted an intense connection and a cathartic and transformative experience. The previous contact with narrative led to its declaration as a privileged methodology in professional practice with homeless people. The construction of narratives with this population created means for the densification of the therapeutic relationship, the reconstruction of identity, the affirmation of a place in the community, and the recovery of natural powers. It led to finding meaning for biographical ruptures and challenged preconceived ideas, creating opportunities for connections and relationships. It seems urgent to us that those with untold stories be offered a stage. Encourage change, amplify the voices of commonly-marginalized populations, and strive for connection – to self and other.

Keywords: Occupational Therapy; Digital Storytelling; Community intervention; Empowerment; Occupational Justice

1. Introdução

Há muito se reconhece que contar a história de vida é um veículo poderoso para a reflexão e ação terapêutica e que a prática envolve, implícita ou explicitamente, a construção e interpretação da narrativa de vida do cliente. Estas histórias fornecem oportunidades para obter uma compreensão holística do cliente, fornecendo uma base para o envolvimento na prática centrada no mesmo[1].

A tecnologia moderna levou o ato de contar histórias a novas dimensões, resultando numa gama de oportunidades e ferramentas para criar, aprender, ensinar e compartilhar conhecimento de maneiras envolventes e por meio de formatos inovadores. A narrativa digital é uma dessas ferramentas. É um método participativo inovador que combina a narrativa e a tecnologia para facilitar a criação de produtos de multimédia com a duração de 2 a 3 minutos, que expressam uma história pessoal ou comunitária, um evento de vida significativo ou pontos de viragem. Considera-se, por isso, uma forma poderosa de recuperar e partilhar experiências pessoais[2]. Segundo estes autores, pode ser aplicada na prática da terapia ocupacional como uma ferramenta terapêutica que promove, entre outros, a autoexpressão, a reflexão pessoal, a conexão com outras pessoas, a partilha de experiências, o empoderamento, a participação na comunidade, a superação, o envolvimento ativo na aprendizagem e permite compreender como o cliente experimenta eventos da sua vida.

Para além disso, esta metodologia considera-se um ato político, uma vez que partilhar e ouvir histórias e testemunhos pode chamar a atenção para questões importantes e incentivar a mudança. Particularmente para aqueles com vozes limitadas (como populações marginalizadas), o ato de *storytelling* pode ser um ato de *agency* ou de defesa da sua identidade e direitos.

Sendo a narrativa digital construída através de uma história pessoal, permite aos terapeutas ocupacionais ter acesso ao íntimo do cliente, conhecer a sua história, o que considera relevante nela, o que sente, a sua experiência e a mensagem que quer transmitir com a mesma, aspetos cruciais para o processo de abordagem. Permite ao cliente escolher como quer contar a sua história e ser ele próprio a construí-la. Afinal, ninguém pode experienciar a vida do outro[3].

Porque a aprendizagem é realizada através do fazer[4], existe a oportunidade no âmbito do curso de licenciatura em terapia ocupacional da ESSAlcoitão de os estudantes experimentarem contar a sua própria história, na primeira pessoa, com uma narrativa digital. É através do uso *self* privado que o terapeuta encontra meios para ter *insight* sobre situações específicas e poder desta forma ter uma maior empatia por elas[5] e, por isso, daí emerge a importância do próprio terapeuta explorar ativamente o seu eu interior e a vivência da sua própria autoexpressão. Com este propósito, são dados o tempo e a oportunidade de cada estudante explorar a mensagem que pretende transmitir através desta metodologia e de se confrontar com a partilha da mesma com o grupo. Constituindo assim, uma oportunidade de partilha, reflexão e auto e hétero conhecimento.

2. Desenvolvimento

2.1 Métodos

O Primeiro contacto com metodologias narrativas digitais aconteceu no âmbito de uma unidade curricular do 4º ano do curso de licenciatura em terapia ocupacional da ESSAlcoitão, no ano letivo 2019/2020.

Após a participação numa reflexão em grupo sobre a importância das histórias, foram dados aos estudantes um guião e tempo para que pudessem explorar esta metodologia com o intuito de criar a sua própria narrativa digital. Para tal, deveriam atender aos sete elementos fundamentais a considerar na construção de uma narrativa digital, identificados pelo *Center for Digital Storytelling* [6]: ponto de vista, questão dramática, conteúdo emocional, voz, banda sonora, economia e ritmo.

Foi ainda solicitado que selecionassem uma questão dramática significativa e que estivessem atentos ao processo de construção da narrativa e não apenas ao produto final da mesma. A narrativa e uma breve reflexão sobre o processo deveriam ser partilhados, presencialmente em sala de aula, com os colegas da turma e com a docente responsável pela temática abordada.

2.2 Resultados e discussão

O envolvimento no processo de construção da narrativa digital revelou-se, no imediato, como uma experiência emocionalmente exigente. Pareciam não existir dúvidas em relação ao propósito da mensagem: ser fiel à essência do eu. Ser escolhida uma mensagem marcante na construção do *selfe* assente nos valores próprios. Por isso, ao contrário do que era expectável, a escolha do evento de vida a retratar foi célere. Os *flashes* rapidamente emergiram e as memórias estavam agora a ser revividas – não poderia ser outro momento. A olhos vistos e num instante, evidenciou-se a questão dramática.

A resposta a esta questão era dada a cada palavra escrita de forma fugaz no teclado do computador. O texto da voz-off escrevia-se, quase sozinho, numa dança entre as memórias agora vivas e o batimento cardíaco acelerado. As palavras escorriam por entre os dedos como se de um computador não se tratasse, mas de um quase diário que iria ser veículo para partilhar uma história tão pessoal. A fugacidade do texto que daria forma à voz-off não se estendeu às imagens que representariam a história. Como se não se encontrasse um sentido nem em técnicas de ilustração mais complexas. Talvez fosse mais difícil colocar em imagens do que em palavras tudo o que se fazia e se queria fazer sentir. Foi apenas com algum distanciamento daquela que tinha sido uma dança de emoções que foi possível pensar de que forma criativa esta história poderia ganhar cor. O tempo e a distância tornaram ainda mais claro o ponto de vista e o conteúdo emocional, a forma como a história poderia ser ilustrada.

O processo de criação exigiu a repetida gravação – de imagem e de voz. Para que a respiração não ficasse tão ofegante e o ritmo fosse o mais adequado possível. A expectativa de contar uma história carregada de emoção sem que a mesma transparecesse para a voz e face que lhe davam forma foi automaticamente desconstruída.

Para banda sonora, apenas uma música instrumental, mais calma e com pouca evidência melódica foi escolhida. O importante era que a sua melodia coadunasse com a mensagem transmitida. Afinal, aquele iria ser o adereço à voz e era esta última que teria de contar a mensagem.

A questão dramática, o ponto de vista, o conteúdo emocional, a voz, a banda sonora, a economia e o ritmo estavam agora alinhados. Depois de editada, um grupo de aproximadamente 20 pessoas iriam ouvir aquela história. Receber aquelas emoções. A necessidade de, primeiro, partilhar a narrativa com um núcleo mais próximo foi sentida – como se de uma preparação para a exposição se tratasse. Dias depois, o grupo ouviu, viu e sentiu a sua própria história e a história do outro. Viveu-se uma permuta de emoções e reflexões íntimas. Uma conexão intensa consigo própria e com o outro. A história tinha sido revivida e as emoções a ela associadas também, mas tinha agora encontrado o espaço para respirar e para ressignificar.

Conforme supramencionado, o processo foi emocionalmente exigente. Afirmou-se como uma experiência catártica e transformativa. Uma oportunidade de destacar aspetos positivos em histórias negativas [2].

O contacto precoce com a metodologia e a oportunidade de experimentar na primeira pessoa os resultados por ela obtidos, levou a que esta se declarasse rapidamente como uma ferramenta crucial no que concerne à autoexpressão – à sua e à dos clientes que viria a acompanhar. Foi esta metodologia que lhe permitiu comemorar, também, o dia Mundial da Terapia Ocupacional em 2021. “Querida Terapia Ocupacional, o que é pertencer-te?” – Este foi o mote para a reflexão sobre o que é ser terapeuta ocupacional. A pergunta respondida como se estivesse a ser lida uma carta, na primeira pessoa, à personificação da profissão.

Pelo evidente impacto e resultados sentidos ao longo da criação das suas narrativas digitais, a utilização desta metodologia evidenciou-se desde cedo como um recurso de destaque no processo de abordagem em terapia ocupacional, salientando-se a intervenção com populações marginalizadas.

Foi no início do seu percurso profissional que teve a oportunidade de criar e dinamizar um projeto, em colaboração com outra Terapeuta Ocupacional, para a intervenção com pessoas em situação de sem abrigo (PSSA). Nasce o projeto “Por detrás de um roSTO[®]” (PDR[®]) que, entre outras metodologias, fez recurso às narrativas digitais como veículo para a autoexpressão e empoderamento.

Os resultados da utilização da narrativa digital como um meio terapêutico foram surpreendentes. Ao permitir que as pessoas explorassem ativamente as suas histórias e a forma como as queriam representar, foram criados meios para a densificação da relação terapêutica, para a reconstrução da identidade e para a afirmação

do seu lugar na comunidade. Conduziu ao encontro de um sentido para ruturas biográficas e outros eventos e desafiou ideias pré-concebidas, criando oportunidades para conexões e relacionamentos.

O recurso a esta metodologia afirmou-se como privilegiado para a recuperação dos poderes naturais de cada um [7]. A representação do próprio através da arte singular do mesmo foi exímia. A mensagem sob a forma de voz off, aquarelas, marionetas, música, teatro ou outros atribuiu um ainda maior sentido e significado à narrativa de cada um. Foi a arte do próprio. A que recuperou da sua história de vida e voltou a envolver-se ou a que descobriu ter um novo espaço no seu ser ocupacional. Permitiu conhecer um conjunto de memórias até então não partilhadas, oprimidas pela talvez pouca razão que encontrava em partilhar ou pela angústia que seria (re)vivê-las sem um propósito. Como se a catarse, a transformação, a arte e a metáfora encontrassem agora um espaço, um tempo.

Todo o processo de construção se revelou de extrema importância em dimensões diferentes. Se, por um lado, para uns o processo de escolha e idealização da mensagem pode ser o mais envolvente, para outros poderá ser o processo de gravação ou o momento de partilha da sua história. A palavra de destaque ao longo de qualquer um dos processos é apenas uma: escolha. Do ponto de vista, da questão dramática, do conteúdo emocional, da voz, da banda sonora, da economia e do ritmo. A escolha da forma como gostaria de representar a sua história. De se representar a si.

A oportunidade de (re)viver os poderes naturais de cada um [7] resultou ainda em convites direcionados aos participantes do PDR® para a colaboração com outros artistas e em desejos de novos projetos de vida. A partilha das histórias teve um impacto imensurável nos próprios e em quem os via, ouvia e sentia.

As narrativas digitais são o regressar a um local – físico ou não – que é familiar. E poder partilhá-lo com quem esteja disposto a ouvi-lo, vê-lo e senti-lo.

3. Considerações Finais

As narrativas digitais constataram-se como uma metodologia inovadora e poderosa no processo de abordagem em terapia ocupacional. A experiência do próprio terapeuta ao contar a sua história e a utilização da metodologia na sua intervenção. Ambas privilegiadas para reforçar a aliança terapêutica – porque as narrativas digitais se constituem como uma metodologia distinta para tal e porque permitem a exploração do *self* privado.

Oferecer o tempo e o espaço para que cada pessoa possa explorar o seu processo criativo tem uma extrema importância e respeitar o tempo de cada um é crucial, permitindo criar um sentido de identidade mais forte. Como seres ocupacionais únicos, a expressão do sentido de ser é variável. O impacto desta expressão também. Em si e no outro. É por isso imperativo que a abordagem terapêutica assente nos valores da profissão e respeite o pensar e sentir do cliente.

É imperativo, também, que a terapia ocupacional assuma a responsabilidade política de incentivar a mudança. Que experimente contar a sua história e que incentive e empodere o outro a contá-la. Que lute pela justiça ocupacional e por amplificar a voz das populações vulgarmente marginalizadas. Que lute pela conexão do cliente consigo próprio e com o outro.

É urgente que se ofereça um palco a quem tem mensagens por dizer e histórias por contar.

Que se possa praticar o lema “Nada sobre nós sem nós” [8] – que nenhum resultado a despeito de um determinado grupo, possa ser gerado sem a plena participação das pessoas que o integram.

Que as histórias possam ser contadas, as vidas retratadas e as pessoas empoderadas.

4. Referências

1. Greenhalgh T, Hurwitz B. Narrative based medicine: Why study narrative?. *British Medical Journal*. 1999;318(7175): 48-50.
2. Lal S, Donnelly C, Shin J. Digital storytelling: An innovative tool for practice, education, and research. *Occupational Therapy in Health Care*. 2015;29(1): 54-62.

3. Hagedorn R. Tools for practice in occupational therapy: A structured approach to core skills and process. Londres: Churchill Livingstone. 2000.
4. Creek J. Making a cup of tea as an honours degree subject. *British Journal of Occupational Therapy*. 1996;59(3): 128-130.
5. Taylor, R. *The intentional relationship: occupational therapy and use of self*. Philadelphia: F.A. Davis Company. 2010.
6. <https://digitalstorytelling.coe.uh.edu/page.cfm?id=27&cid=27&sublinkid=31>
7. Yerxa, EJ. *Nurturing the human spirit for occupation: promoting individual flourishing*. *Occupation: awakening to the everyday*. University College Cork, Cork, Ireland. 2013.
8. Charlton J. *Nothing about us without us: Disability, oppression and empowerment*. Berkeley: University of California Press. 2000.