

Universidade de Évora – Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

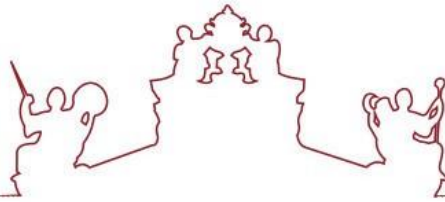
**O bem-estar na perspetiva de crianças e jovens em
acolhimento residencial: Um estudo qualitativo**

Ana Patrícia Marques Faria

Orientador(es) | Catarina Marques Silveira Vaz Velho

Évora, 2021





Universidade de Évora – Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

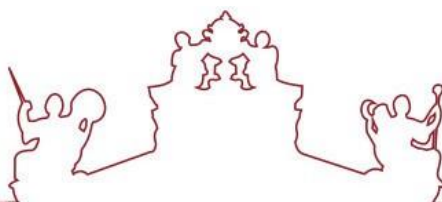
**O bem-estar na perspetiva de crianças e jovens em
acolhimento residencial: Um estudo qualitativo**

Ana Patrícia Marques Faria

Orientador(es) | Catarina Marques Silveira Vaz Velho

Évora, 2021





A dissertação de mestrado foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Ciências Sociais:

- Presidente | Constança Biscaia (Universidade de Évora)
- Vogal | Maria Isabel Real Fernandes de Sá (Universidade de Lisboa)
- Vogal-orientador | Catarina Marques Silveira Vaz Velho (Universidade de Évora)

Évora, 2021



“I have found it of enormous value when I can permit myself to understand another person.”

Carl Rogers

Agradecimentos

Às crianças e jovens participantes, agradeço todos os contributos que permitiram a realização desta investigação. As suas palavras, histórias e partilhas foram o elemento mais importante para a concretização deste trabalho e sem a sua disponibilidade e confiança tal não tinha sido possível. Muito obrigada.

À professora Catarina, minha orientadora de dissertação, agradeço todos os momentos de reflexão e aprendizagem. Obrigada por todos os ensinamentos, assim como por todos estes meses em que me desafiou a pensar, escrever, ler e procurar mais e constantemente. Acima de tudo, muito obrigada por todo o seu cuidado e dedicação. Descobrir a Psicologia tem sido uma caminhada extremamente gratificante também graças a si.

Ao Dr. Rui Azevedo, Dra. Carmen Duarte e Dra. Ana Peixoto, deixo o meu agradecimento por toda a ajuda e colaboração. Grata por me terem dado a oportunidade de, mesmo em plena pandemia, tornar possível esta investigação. Obrigada.

À Universidade de Évora, agradeço por me ter permitido iniciar o meu percurso na Psicologia. Por me ter dado a conhecer o Alentejo, e por ter sido casa durante 5 bonitos anos. Foi um prazer frequentar esta academia.

Às minhas Amigas e colegas, Sofia, Mariana e Ana, um especial agradecimento pela amizade e por se terem mantido presentes ao longo da realização deste trabalho. Obrigada por todas as partilhas e vivências, pessoais e enquanto estudantes de Psicologia.

Ainda uma palavra de gratidão a quem foi a minha família em Évora e comigo partilhou a vida durante 3 a 5 anos. Aos meus Amigos e Amigas, e ainda a todas as pessoas bonitas com que me cruzei nesta caminhada, obrigada por terem tornado tudo mais especial.

Não menos importante, deixo o meu maior agradecimento ao meu Pai e à minha Mãe, assim como à minha Mana. Obrigada pelo amor e união, e por cultivarem a minha força e coragem a cada desafio.

Por fim, à minha grande e numerosa família, e ainda ao Alexandre, um gigante obrigada por todo o apoio, direto ou indireto, ao longo destes meses.

A todos, deixo o meu sincero e profundo agradecimento.

O Bem-estar na perspectiva de crianças e jovens em acolhimento residencial: Um estudo qualitativo

Resumo

O presente estudo pretendeu explorar e compreender o bem-estar em crianças e jovens em acolhimento residencial. Apoiando a participação e capacidade das crianças e jovens de contribuir para questões importantes das suas vidas, procurámos ouvir ativamente as suas perspetivas sobre o bem-estar. Utilizando uma metodologia qualitativa, realizámos 22 entrevistas individuais com crianças e jovens que vivem em duas casas de acolhimento.

Para analisar os contributos das crianças e jovens sobre o seu bem-estar, utilizámos a análise temática, da qual emergiram cinco temas fundamentais: ter as condições básicas e essenciais a uma vida digna e estável; experienciar relações interpessoais positivas e de qualidade; estar feliz, experienciar atividades prazerosas e viver cada momento; ter um autoconceito positivo, das suas capacidades e ter liberdade/autonomia e; contribuir para uma sociedade melhor. Apesar do nosso contexto específico de investigação, as nossas descobertas são congruentes com resultados de estudos semelhantes, realizados noutros contextos.

Palavras-chave: Bem-estar; Crianças e jovens; Acolhimento residencial; Investigação qualitativa; Análise temática; Entrevistas semiestruturadas

**Well-being from the perspective of children and young people in residential care:
A qualitative study**

Abstract

The aim of this study was to explore and understand the well-being of children and young people in residential care. Emphasizing the participation and capacity of young people to contribute to important issues in their lives, we seek to listen to their perspectives about well-being. Using a qualitative method, we listened to 22 children and young people living in residential care, through individual interviews.

To analyze the contributions of children and young people on their well-being, we used a thematic analysis, from which emerged five fundamental themes: having the basic and essential conditions for a dignified and stable life; experiencing positive and quality interpersonal relationships; being happy, experience pleasurable activities and living each moment; having a positive self-concept and having freedom/autonomy; contributing to a better society. Despite our specific context of research, our findings align with the results of similar studies, carried out in other contexts.

Keywords: Well-being; Children and adolescents; Residential care; Qualitative study; Thematic analysis; Semi-structured interviews

Índice Geral

I - Introdução	1
II - Enquadramento Teórico.....	3
2.1. Perspetivas teóricas do bem-estar em crianças e jovens.....	3
2.1.1. O conceito de bem-estar	3
2.1.2. O bem-estar em crianças e jovens: considerações e contributos.....	5
2.1.3. A visão da infância e a importância de dar voz às crianças e jovens	7
2.2. O bem-estar na perspetiva das crianças e jovens	8
2.2.1. O bem-estar segundo as crianças e jovens: componentes e dimensões ...	8
2.2.2. O acolhimento residencial e o bem-estar na infância e adolescência.....	13
2.2.3. A pandemia COVID-19 e o bem-estar das crianças e jovens	15
III - Método	17
3.1. Objetivo geral e objetivos específicos	17
3.2. Desenho do estudo e considerações éticas	17
3.3. Participantes e contexto de investigação	20
3.4. Procedimentos e análise dos dados	20
3.5. Confiabilidade e credibilidade.....	26
IV - Análise e discussão dos resultados.....	29
4.1. O bem-estar pela voz das crianças e jovens.....	29
4.2. Reflexividade da investigadora	47
V - Considerações Finais.....	50
Referências Bibliográficas	53
Apêndices.....	61

Índice de Apêndices

Apêndice A - Convite de participação enviado aos responsáveis das instituições.....	62
Apêndice B - Consentimento informado direcionado aos responsáveis das instituições..	64
Apêndice C - Descrição do vídeo de apresentação do estudo direcionado aos jovens...	65
Apêndice D - Guião de entrevista semi-estruturada.....	67
Apêndice E - Exemplo de excerto de entrevista/diálogo informal.....	69
Apêndice F - Exemplo de síntese de entrevista.....	74
Apêndice G - Exemplos de <i>Memos</i>	76
Apêndice H - Exemplo de codificação de entrevista.....	77
Apêndice I - Codificação revista e representatividade dos dados.....	79
Apêndice J - Processo de construção de categorias e respetivos códigos.....	87
Apêndice K - Temas e categorias representativas do bem-estar das crianças e jovens...	95

I - Introdução

O presente estudo, relatado nas páginas que se seguem, foi realizado no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica, inserindo-se no campo de estudos do Bem-estar, nomeadamente no Bem-estar de crianças e jovens.

Na agenda 2015/2030, a Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU) definiu como terceiro dos “17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável” a importância de “*assegurar vidas saudáveis e promover o bem-estar para todos, em todas as idades*”. Até há pouco tempo, o termo Saúde Mental era descrito pela ausência de doença e não pela presença de Bem-estar, tendo esta formulação ignorado por vastos anos as necessidades e capacidades humanas para o desenvolvimento, bem como os recursos de proteção associados ao Bem-estar (Ryff & Singer, 1996). Tratando-se de um conceito discutido em diversas áreas como a Filosofia, a Economia, as Ciências Ambientais e a Psicologia, começou a considerar-se o Bem-estar, medido através de índices objetivos e subjetivos, como tendo um impacto determinante na definição e monitorização de políticas e programas de saúde e desenvolvimento (OECD, 2011; Carter, 2012).

Sendo o Bem-estar um conceito indicador do desenvolvimento e também uma meta a ser alcançada, parece evidente que o bem-estar das crianças e jovens é uma questão muito importante, sendo também uma preocupação para os decisores políticos uma vez que o Bem-estar e a qualidade de vida das crianças e jovens ao longo do seu desenvolvimento tem e terá um importante impacto nos principais domínios ao longo das suas vidas (Bradshaw & Richardson, 2009; Richardson & Ali, 2014).

Ao longo das últimas décadas, houve um crescimento no desenvolvimento de estudos a nível internacional de comparação do bem-estar na infância e um acumular do conhecimento científico sobre as condições essenciais para o desenvolvimento das crianças e jovens em condições de bem-estar (Bradshaw, Hoelscher & Richardson, 2007; Richardson & Ali, 2014; Rees & Main, 2015). Estes estudos trouxeram diversos contributos para o conhecimento do bem-estar em crianças e jovens, e demonstraram a necessidade de uma melhor compreensão do constructo. Mais do que isso, estes estudos realçaram a importância de tornar as próprias crianças e jovens agentes ativos na compreensão das suas experiências de bem-estar, demonstrando que as crianças e jovens são uma fonte única de informação para o desenvolvimento de políticas e práticas

centradas na infância e adolescência, podendo contribuir para sociedades atuais e futuras mais fortes e integradas (Ben-Arieh, 2008; Bradshaw & Richardson, 2009; Richardson & Ali, 2014; Vujčić, Brajša-Žganec & Franc, 2018).

De forma a compreendermos *como* as crianças e jovens *se sentem bem*, é importante ouvir ativamente as vozes e os contributos das crianças e jovens, cuidando de incluir as vozes das crianças e jovens que habitualmente possam ser menos escutadas. No presente estudo procurámos *escutar* e *explorar* as perspetivas de crianças e jovens em acolhimento residencial, pretendendo compreender a multiplicidade das suas perspetivas, pelo que optámos por uma metodologia de investigação qualitativa, com o pressuposto de que o contexto específico de acolhimento residencial justifica a necessidade de dar oportunidade a estas crianças de se expressarem.

O presente trabalho estrutura-se em quatro secções: revisão de literatura; método; análise e discussão dos resultados e, por último, considerações finais.

Na primeira secção, apresentamos uma revisão de literatura, começando pela contextualização do conceito de Bem-estar, apresentando também as principais perspetivas e modelos teóricos do bem-estar em crianças. Além disso, caracterizamos também a visão da infância e das crianças ao longo do tempo, realçando os direitos das crianças e os seus contributos. Seguidamente, apresentamos o estado da arte das investigações que se dedicaram à compreensão do bem-estar em crianças e jovens, revendo também os estudos qualitativos mais recentes representantes da temática.

Na segunda secção, esclarecemos em primeiro lugar os objetivos e questões de investigação, descrevendo também o desenho do estudo adotado e ainda os participantes e contexto de investigação. Depois, passamos à descrição dos procedimentos metodológicos do estudo, explicitando também as considerações ético-metodológicas na recolha dos dados e na análise dos contributos das crianças e jovens.

Na terceira secção, apresentamos os resultados do nosso estudo e a sua discussão, articulando as nossas descobertas com as reflexões da investigadora principal e a literatura revista.

Por fim, na última secção, dedicada às considerações finais do estudo, deixamos ainda alguns dos limites do nosso estudo e ainda algumas sugestões para estudos futuros.

II - Enquadramento Teórico

2.1. Perspetivas teóricas do bem-estar em crianças e jovens

2.1.1. O conceito de bem-estar

Na área da saúde, as primeiras concepções de Bem-estar, surgiram no sentido de considerar a saúde para além da doença ou da sua ausência. Em 1946, o conceito de Bem-estar passou a ser visto de acordo com a definição de Saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS), que a definiu como “*um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas na ausência de doença ou de enfermidade*”. A partir desta definição de Saúde é possível perceber desde logo que a importância da Saúde Mental é reconhecida pela OMS desde a sua origem. Apesar disso, nas últimas duas décadas esta definição ganhou um maior destaque devido a muitos e significativos progressos no conhecimento científico, o que permitiu aperfeiçoar a nossa compreensão do funcionamento mental e psicológico, assim como a profunda relação entre a saúde mental, física e social. Neste sentido, foi-se tornando cada vez mais evidente que a Saúde mental é indispensável para o Bem-estar geral dos indivíduos, das sociedades e dos países (WHO, 2002).

Mais recentemente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu a Saúde Mental como um “*estado de Bem-estar no qual um indivíduo compreende e utiliza as suas próprias capacidades, consegue lidar com as adversidades normais da vida, pode trabalhar produtiva e frutuosa, sendo também capaz de contribuir para a sua comunidade*” (WHO, 2018). Esta definição demonstra mais uma vez a importância do Bem-estar e de considerar o funcionamento adaptativo dos indivíduos e da sociedade (Westerhof & Keyes, 2010).

No que diz respeito à sua conceptualização, autores como Rees, Bradshaw, Goswami e Keung (2009) e Statham e Chase (2010) clarificam que o Bem-estar não é necessariamente o mesmo que Felicidade, uma vez que a ansiedade, a tristeza e/ou a raiva são emoções também adaptativas e esperadas ao longo da vida. Para estes autores, o Bem-estar não é estático; em vez disso, o Bem-estar resulta da forma como as pessoas interagem com os outros e com o mundo nas diferentes fases e momentos das suas vidas. Por outras palavras, segundo estes autores, o Bem-estar pode ser visto como um conceito que existe dentro de duas dimensões: uma dimensão objetiva e uma dimensão subjetiva, construto este que compreende não só a experiência de vida de cada indivíduo, como

também a comparação das circunstâncias de vida de cada pessoa com as normas e os valores sociais. Mais especificamente, o Bem-estar está associado: a aspetos/indicadores objetivos - como a renda familiar, os recursos educacionais e/ou o estado de saúde; e a aspetos/indicadores subjetivos - como a felicidade, a perceção de qualidade de vida e/ou a satisfação com a vida (Rees et al., 2009; Statham & Chase, 2010).

A investigação acerca do Bem-estar tem vindo a crescer sobretudo nas últimas décadas, tornando-se também um interesse da Psicologia. À semelhança de outras disciplinas, em Psicologia, a questão da definição do Bem-estar é também complexa (e.g. Waterman, 1993; Ryan & Deci, 2001; Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012).

Sistematicamente referidas na literatura sobre o Bem-estar, surgiram também perspectivas distintas, baseadas em diferentes tradições filosóficas e reflexivas sobre a natureza humana. Por um lado, a Tradição Hedónica, que dá ênfase a construtos como a felicidade, os afetos, as emoções e a satisfação com a vida - associando-se ao Bem-estar Subjetivo (BES) ou emocional; e por outro lado, a Tradição Eudaimónica que, relacionando-se ao Bem-estar Psicológico (BEP), destaca sobretudo a importância do funcionamento psicológico positivo e do desenvolvimento humano, ao nível individual e social (Waterman, 1993; Ryan & Deci, 2001).

Mais especificamente, com base na tradição Hedónica surge a perspectiva do Bem-estar Subjetivo ou Emocional (BES), perspectiva esta que associa o Bem-estar a componentes como a Satisfação com a Vida ou Felicidade, ao Afeto Positivo e, ainda, a Baixos níveis de Afeto Negativo. O BES, representa assim as avaliações da/s pessoa/s sobre as suas próprias vidas, tanto ao nível cognitivo como emocional, tendo em conta as crenças e sentimentos das pessoas sobre estarem a levar uma vida boa e/ou recompensadora (Diener, Sapyta & Suh, 1998; Diener, 2000; 2012). Por outro lado, da tradição *Eudaimónica* surge o Bem-Estar Psicológico (BEP), associado a conceitos como o Significado e Propósito de Vida, o Crescimento e a Autorrealização dos indivíduos. O BEP relaciona-se assim ao funcionamento ótimo individual, psicológico e físico, bem como à capacidade e virtude das pessoas de contribuírem para a comunidade, associando-se a seis componentes específicas - a Autoaceitação, a Autonomia, o Crescimento pessoal, a Mestria, o Propósito de vida e as Relações positivas (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 2014).

Embora se trate de duas perspectivas distintas, os investigadores consideram a complementaridade de teorias, em vez da pertinência de teorias mutuamente exclusivas,

uma vez que ambas têm igualmente aspetos importantes para a compreensão do Bem-estar enquanto fenómeno multidimensional (Ryan & Deci, 2001). Na verdade, existem também diversas outras abordagens, distintas no que toca à definição, concetualização e estudo do Bem-estar, que não serão possíveis de abordar de forma extensa neste trabalho, mas que se complementam e são pertinentes de ter em conta quando pensamos e exploramos um construto tão complexo como este (e.g. Jayawickreme, Forgeard e Seligman, 2012; Henriques, Kleinman & Asselin, 2014).

Tendo em conta a literatura, a investigação não reflete uma definição única para o que é o Bem-estar. Pelo contrário, existem múltiplas e diversificadas perspetivas na definição, concetualização e avaliação do Bem-estar, o que se traduz num conjunto de literatura vasta e inacabada (Pollard & Lee, 2003). Com o avanço do conhecimento científico, a maioria dos investigadores começaram a considerar o Bem-estar como um construto multidimensional, difícil de definir dada a sua complexidade e diversidade de dimensões e componentes (Dodge *et al.*, 2012). Contudo, apesar da diversidade na sua definição e concetualização, é fundamental continuar a “*assegurar vidas saudáveis e promover o Bem-estar para todos*” e, portanto, igualmente crucial continuar a procurar uma maior especificidade teórica e conceptual do que é o Bem-estar “*em todas as idades*” (United Nations, 2020).

2.1.2. O bem-estar em crianças e jovens: considerações e contributos

Com o avanço teórico e conceptual do Bem-estar, e sobretudo com a evolução do conhecimento científico acerca do Bem-estar nas crianças e jovens, surgem diversas considerações ao pensar e explorar este constructo na infância e na adolescência.

Tratando-se de um conceito difícil de definir e mensurar dada a sua complexidade, Statham e Chase (2010) consideram que na avaliação e compreensão do Bem-estar na infância e adolescência, para além da devida importância das medidas objetivas, deve integrar também indicadores subjetivos e, assim, as perspetivas das próprias crianças e jovens. Estes autores, consideram também que, o Bem-estar das crianças e jovens deve ser pensado no *aqui e agora*, e não apenas numa perspetiva futura. Acrescentam ainda estes autores (Statham & Chase, 2010) que se deve ter em consideração o contexto de vida das mesmas, as diferentes fases das suas vidas, prestando atenção à cultura, género e idade, assim como a outras características pessoais. Statham e Chase (2010) apelam

ainda a que as investigações sobre o bem-estar infantil não se concentrem apenas nos contextos principais da vida das crianças e jovens, como a casa e a escola, realçando a importância de se realizarem investigações também em outros contextos diversos.

Ao longo das últimas décadas, as ONGs têm revelado um trabalho contínuo e imprescindível na construção de indicadores objetivos e subjetivos do bem-estar infantil e, conseqüentemente, na mensuração do bem-estar em crianças e jovens, nos mais diversos contextos e países, e na monitorização de práticas e políticas centradas nas crianças e adolescentes (Ben-Arieh, 2008; Ben-Arieh & Frønes, 2011). Por exemplo, o relatório da *The Children's Society* (2012) apontou seis prioridades para o bem-estar das crianças e jovens: ter condições de aprendizagem e desenvolvimento, e oportunidades para brincar; ter um sentido positivo de si e uma identidade respeitada e valorizada, assim como ter saúde; ter as condições básicas e essenciais de uma vida digna e estável; ter relações positivas e de qualidade com a família e amigos, assim como relações de amor e carinho; ter uma casa e um ambiente seguro, com direito à privacidade, e ainda; ter oportunidade de escolha para participar e se envolver em atividades prazerosas.

Por sua vez, também a UNICEF (2013) tem contribuído substancialmente para a construção do conhecimento científico sobre o bem-estar infantil, sobretudo investindo no desenvolvimento de estudos e comparações internacionais o que tem permitido não só identificar domínios e medidas, como também destacar os pontos fortes e fracos de cada país quanto às suas políticas e práticas de Bem-estar.

Apesar das diferenças de abordagem entre os diversos estudos do Bem-estar na infância e adolescência, existe um consenso relativamente à multidimensionalidade do construto, assim como aos domínios e medidas associadas ao mesmo. Entre vários estudos comparativos do Bem-estar infantil, todos eles identificam múltiplas dimensões na vida das crianças e jovens e, a maioria, inclui domínios e medidas relacionadas ao bem-estar físico, psicológico, cognitivo e social (Bradshaw & Richardson, 2009; Statham & Chase, 2010). Da mesma forma, vários estudos têm vindo a incorporar fatores socioeconómicos e culturais, considerando também como domínios e medidas de bem-estar: a disponibilidade de recursos económicos e materiais; a qualidade do local de residência, e ainda; o acesso à educação e a atividades de lazer (Bradshaw, Keung, Ress & Goswami, 2011; Rees & Dinisman, 2015; Lau & Bradshaw, 2016).

Ainda que no decurso das últimas décadas se tenha construído muito conhecimento científico sobre as condições prioritárias e essenciais do bem-estar das crianças e jovens, este conhecimento foi sendo normalmente obtido através de indicadores sociais e económicos ou através da perspetiva de adultos como pais, professores ou cuidadores. Apesar disso, nos últimos anos, tem-se verificado uma mudança gradual a esse nível, passando-se a explorar, também as perspetivas das próprias crianças e jovens acerca do seu bem-estar. Esta última abordagem, tem mostrado que as perspetivas das crianças e jovens sobre o seu bem-estar são tão detalhadas e complexas quanto as dos adultos, mas mais importante, mostrando que existem algumas diferenças relevantes entre as diferentes perspetivas (Sixsmith, Gabhainn, Fleming & O'Higgins, 2007; Statham & Chase, 2010). Deste modo, as crianças e jovens passaram a ser reconhecidas enquanto participantes ativos, capazes de contribuir para questões importantes das suas vidas, passando-se a considerar as suas perspetivas e os seus contributos como sendo tão valiosos quanto os dos adultos.

2.1.3. A visão da infância e a importância de dar voz às crianças e jovens

Durante décadas, as perspetivas das crianças sobre as suas vidas foram desvalorizadas, acreditando-se que estas seriam vulneráveis e imaturas, não tendo capacidades para se expressarem de forma válida sobre si e sobre o mundo (Pascal & Bertram, 2009). De certo modo, as crianças eram também vistas como um grupo cognitivamente menos competente no que toca à linguagem e ao pensamento, acreditando-se que existiriam formas mais científicas e mensuráveis de compreender o seu bem-estar do que considerar as suas perspetivas (Fattore, Mason & Watson, 2012).

Internacionalmente, a visão das crianças como grupo social surgiu apenas no final do século XX, quando os direitos das crianças foram reconhecidos. A *Convenção sobre os Direitos das Crianças* (CDC), adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU) em 1989, e ratificada por Portugal em 1990, declarou, nos artigos 12º e 13º, que todas as crianças têm o direito a ser ouvidas e à sua opinião, assim como o direito à liberdade de expressão acerca das suas vidas (United Nations, 1989). Esta convenção, permitiu reconhecer não só os direitos e liberdades das crianças e jovens como, através da sua ratificação global, desempenhou um papel importante no avanço conceptual do Bem-estar na infância e adolescência (Pascal & Bertram, 2009).

Impulsionada pela definição dos direitos das crianças, a Nova Sociologia da Infância (NSI) trouxe um novo estatuto à infância, considerando-a como uma etapa do desenvolvimento em si mesma (James & Prout, 1997; Fattore, Mason & Watson, 2007). Esta nova abordagem da infância, veio salientar a agência e a participação das crianças e jovens na sociedade, reconhecendo-as como atores sociais, ativos e competentes, com o seu próprio conhecimento e experiência pessoal. Neste sentido, as crianças passaram a ser vistas, não só como capazes de falar por si próprias, mas mais do que isso, como os “especialistas” das suas próprias vidas (Mason & Danby 2011; Fattore *et al.*, 2012).

Adicionalmente, as teorias ecológicas do desenvolvimento infantil contribuíram para a criação de indicadores do bem-estar na infância. Por exemplo, o Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano de Bronfenbrenner (1979) realçou o facto das crianças deverem ser compreendidas no contexto das suas diversas interações e sistemas, assim como ao longo do seu desenvolvimento (Bronfenbrenner, 1979).

Todos estes aspetos, criaram um contexto facilitador do desenvolvimento de indicadores do bem-estar infantil, contribuindo também para novas perspetivas metodológicas, que permitiram a sua rápida evolução. Emergindo uma perspetiva subjetiva que valoriza os pontos de vista das crianças e as aceita como uma unidade de observação, as organizações nacionais e internacionais começaram a interessar-se pelas crianças e jovens e pelas suas perspetivas, passando a estabelecer objetivos e políticas que permitem melhorar a sua qualidade de vida, também com base nas suas opiniões (Ben-Arieh, 2008).

Apesar da importância de valorizar as perspetivas das crianças e adolescentes, uma vez que estas são uma fonte de informação única sobre as realidades sociais complexas em que vivem e se desenvolvem, as suas perspetivas não devem ser vistas de forma isolada. Pelo contrário, as suas perspetivas devem ser reconhecidas, mas integradas nos seus contextos e nas perspetivas dos adultos (Pascal e Bertram, 2009; Casas, 2011).

2.2. O bem-estar na perspetiva das crianças e jovens

2.2.1. O bem-estar segundo as crianças e jovens: componentes e dimensões

As investigações que incluem as crianças e adolescentes como participantes demonstram que estas/es são capazes de compreender conceitos abstratos e de se expressar sobre os mesmos. No caso do Bem-estar, as perspetivas das crianças e jovens

realçam inclusive a complexidade do construto e a sua multidimensionalidade (e.g. Dex & Hollingworth, 2012; Fattore *et al.*, 2007; Fattore, Mason & Watson, 2009).

A partir de uma revisão de 16 estudos qualitativos, onde participaram crianças e jovens com idades entre os oito e os 16 anos, Dex e Hollingworth (2012) elaboraram três meta-categorias conceptuais - qualidade das relações, qualidade dos contextos, *self* e liberdades - onde agruparam as diversas componentes de bem-estar.

Numa investigação qualitativa, Sixsmith e colegas (2007) exploraram as perspetivas de pais, professores e crianças, na tentativa de compreender o bem-estar das crianças e com o objetivo de esclarecer e comparar o conceito a partir das três perspetivas. Embora as conclusões do estudo tenham revelado diversas semelhanças entre perspetivas, revelaram também diferenças, nomeadamente entre as perspetivas dos pais e professores, e entre as perspetivas dos adultos e das crianças. Entre adultos, em comparação com os professores, os pais parecem ter fornecido definições mais detalhadas do que consideram ser o bem-estar das crianças. Por sua vez, entre as crianças e os adultos, as crianças consideraram a família como a categoria mais importante para o seu bem-estar, seguida dos animais de estimação e dos desportos e futebol; enquanto os adultos, por outro lado, consideraram como elementos mais importantes para o bem-estar das crianças a escola e os amigos. Apesar destas diferenças, as crianças e os adultos apontaram elementos comuns como “a escola”, como importantes para o bem-estar das crianças, referindo-os ao longo do estudo, embora atribuindo-lhes importâncias diferentes.

Numa investigação com 126 crianças australianas, com idades entre os 8 e os 15 anos, Fattore e colegas (2007; 2009) procuraram, através de diálogos individuais e em grupo, explorar e compreender as perspetivas das crianças sobre o seu bem-estar. As conclusões do estudo sugerem que, para algumas crianças, a definição de bem-estar está relacionada com sentimentos positivos de felicidade, de paz ou calma, enquanto para outras crianças parece também possível integrar sentimentos menos bons como a tristeza ou a raiva, como fazendo parte do seu bem-estar. Para estas crianças, bem-estar significa também sentir segurança, e sobretudo sentir harmonia nas suas relações sociais. Além disso, o bem-estar é também associado pelas crianças a ser-se uma boa pessoa, i.e., a ser-se uma pessoa com comportamentos moralmente corretos para consigo mesmo e com os outros. Não menos importante, estas crianças parecem também ter em conta outros seis domínios, mais convencionais, também identificados como importantes para o seu bem-

estar – presença de adversidades; recursos económicos e materiais; contexto físico; saúde física; responsabilidade social e; agência moral.

Com o avanço das investigações de Fattore e colegas (2007; 2009; 2012) os autores clarificaram os principais domínios e dimensões das experiências de bem-estar das crianças, conceptualizando as mesmas em termos emocionais e relacionais. Com base nestes dois domínios fundamentais – a vida emocional das crianças e as suas relações interpessoais – emergiram três dimensões interdependentes – sentido positivo de si; sentido de agência e; sentimentos de segurança e proteção – que permitem compreender *como* ou *de que forma* as crianças se sentem bem.

A primeira dimensão – sentido positivo de si – encontra-se associada às crianças sentirem-se bem com o reconhecimento das outras pessoas, mas mais do que isso, refere-se aos sentimentos das crianças sobre si próprias, assim como às suas próprias expectativas. Um autoconceito positivo, i.e., ver-se como uma boa pessoa e sentir-se bem com aquilo que se é permite às crianças sentirem-se bem.

A segunda dimensão – sentido de agência – parece estar relacionada a sentimentos de domínio e controlo sobre as suas vidas e, conseqüentemente, a sentimentos de autoeficácia. Neste caso, as crianças parecem sentir-se bem quando têm também algum poder de decisão sobre as suas vidas, ou lhes é permitido negociar em determinadas circunstâncias do seu dia-a-dia, nomeadamente em ambiente escolar ou com a família.

Por último, a terceira dimensão – sentimentos de segurança e proteção – refere-se ao facto de ser importante para o bem-estar das crianças que estas se sintam seguras e protegidas, fisicamente e emocionalmente. Segundo estas, a confiança, o cuidado e a união são elementos chave para que se sintam seguras e confiantes, na relação com os outros e nas suas vidas.

Numa revisão teórica e metodológica de estudos anteriores, realizados na Alemanha, sobre o bem-estar de crianças entre os 6 e os 11 anos de idade, Andresen, Hurrelmann e Schneekloth (2012) revelam também algumas conclusões importantes. As principais conclusões deste estudo sugerem que, segundo as perspetivas das crianças, ter direito à sua liberdade e a experiências de autonomia é algo fundamental para o seu bem-estar. Contudo, estas crianças revelam também que essa liberdade e autonomia contribuem para uma elevada satisfação com a vida e para o bem-estar nas suas idades, principalmente quando são combinadas com cuidados parentais e/ou de proteção. Por

outras palavras, para as crianças, parece ser tão importante ter liberdade de escolha e ação, quanto ter o cuidado e a proteção dos adultos nas suas vidas.

Num outro estudo, Navarro e colegas (2015) pretenderam compreender a forma como adolescentes, com idades entre os 10 e os 15 anos, definem o bem-estar, procurando explorar os fatores que influenciam as suas vidas nestas idades. As conclusões do estudo revelaram dez tópicos principais, identificados pelos/as adolescentes como os elementos que mais contribuem para o seu bem-estar: Relações familiares – manter um bom relacionamento com a família; Relações com amigos/as – manter boas relações com os/as amigos/as; Saúde – ser saudável e não ter problemas de saúde; Sentido de si – ter sentimentos positivos em relação a si mesmo/a; Objetivos de vida – ter objetivos de vida e metas a alcançar; Ambiente escolar – ter boas notas e sucesso académico; Tecnologia – divertir-se com as novas tecnologias; Não ter problemas – não revelar preocupações ou problemas com a vida familiar ou escolar; Relações interpessoais no geral – sentir o respeito dos outros, sentir-se ouvido/a, manter boas relações no geral, assim como ter namorados/as, e ainda; Necessidades satisfeitas – ter as suas necessidades atendidas.

Um estudo realizado por Navarro, Lee, Jiménez e Cañamares (2017), com crianças com idades entre os seis e os oito anos, da Espanha, Coreia do Sul e México, identificou seis temas-chave para o bem-estar das crianças. Os autores identificaram os seguintes temas e respetivos subtemas: a) relações significativas – família, amigos, animais de estimação; b) atividades de lazer – tempo para brincar/jogar, brincar ao ar livre, desporto, ler; c) necessidades básicas; d) educação – escola/valor educacional, atividades extracurriculares, professores; e) segurança – bullying, medos; e f) tecnologia. Entre os vários temas que surgiram no presente estudo, a maioria aparece em literatura anterior, com exceção de um dos principais temas, a tecnologia – onde os participantes se referem, por exemplo, à utilização de telemóveis e *tablets* como uma forma de comunicar e brincar. Neste estudo, foram também identificados outros dois temas, a saúde e a religião, embora estes não possam ser considerados essenciais uma vez que poucos participantes se referiram aos mesmos. Ainda assim, não deixam de ser considerados pertinentes.

Num estudo realizado em Portugal, Nico e Alves (2017) entrevistaram crianças com idades entre os dez e os 12 anos, procurando compreender as experiências de bem-estar das mesmas. As conclusões do estudo sugerem que, segundo as crianças, o bem-estar divide-se em dois domínios principais: o bem-estar interior – relacionando-o à

tranquilidade, a sensações de paz, à liberdade de ação e ainda à saúde física; e o bem-estar exterior – associado pelas crianças às suas relações interpessoais, nomeadamente com a família e os amigos, de onde retiram componentes importantes para o seu bem-estar, como a companhia, o amor e o apoio.

Mais recentemente, Brockevelt, Cerny, Newland e Lawler (2018) partiram de um modelo ecológico, que considera o contexto das interações e desenvolvimento das crianças, para investigar as experiências de bem-estar de crianças dos EUA. Entrevistando 17 crianças, com idades entre os oito e os 13 anos, os autores obtiveram múltiplos indicadores de bem-estar que agruparam em seis domínios: conexão e vínculos sociais; saúde física; competência e agência; segurança e proteção; acesso significativo aos recursos e; participação em atividades prazerosas.

Adicionalmente, Vujčić e colegas (2018) desenvolveram um estudo com crianças com idades entre os 10 e os 12 anos, com adolescentes entre os 15 e os 16 anos, e também com jovens adultos, com idades entre os 16 e 19 anos, de forma a compreender as suas experiências de bem-estar. Com base nas perspetivas das crianças, adolescentes e jovens adultos foram criadas 3 categorias ou dimensões principais, representativas das suas experiências pessoais de bem-estar: Estados afetivos positivos e negativos – referindo-se à forma como as crianças e jovens se sentem e experienciam os sentimentos positivos e negativos (e.g. felicidade, tranquilidade, alegria, tristeza, ansiedade, raiva ou solidão), assim como à forma como estas/es os reconhecem e expressam ao longo da vida; Satisfação com a vida – que se refere à forma como as crianças e jovens entendem o conceito de satisfação com a vida, assim como ao quão satisfeitos/as estão com as suas próprias vidas e; Bem-estar psicológico – que diz respeito a aspetos como a autonomia, o crescimento pessoal, a autoaceitação, o propósito de vida, a competência e as relações interpessoais positivas.

Por sua vez, a partir de um estudo qualitativo longitudinal, realizado ao longo de dois anos, González-Carrasco e colegas (2019) procuraram identificar os fatores que mais contribuem para o bem-estar das crianças e jovens. Para isso, os autores entrevistaram individualmente 940 crianças e adolescentes de diferentes escolas da Catalunha (nordeste da Espanha), com idades entre os nove e os 16 anos. Tendo em conta as perspetivas das crianças e adolescentes, foram elaboradas cinco categorias: Relações interpessoais – passar tempo, aproveitar o tempo e ter o apoio da família e amigos parecem ser um dos

elementos mais fundamentais para o bem-estar das crianças e jovens; Saúde – destacando a importância da sua saúde e dos seus familiares, os participantes revelaram que ter hábitos saudáveis, como fazer exercício e ter uma alimentação equilibrada, aumentam o seu bem-estar; Atividades de lazer – praticar atividades que divirtam ajuda a sentirem-se bem; Ambiente escolar – investir na escola e tirar boas notas parece trazer experiências de bem-estar positivas e, por fim; Aspectos pessoais – aspetos como estar satisfeito consigo mesmo, ter objetivos de vida, ter o controlo da situação e ter autoconfiança parecem também ser facilitadores do bem-estar das crianças e jovens.

2.2.2. O acolhimento residencial e o bem-estar na infância e adolescência

Atualmente, a família é considerada a principal fonte de cuidados e proteção das suas crianças e jovens. Contudo, devido aos mais diversos motivos e condições, algumas famílias revelam dificuldades em desempenhar o seu papel de cuidadores, quer no que toca a necessidades básicas, quer no que concerne a cuidados de apoio e de proteção. Estes fatores, podem suscitar situações de risco para as crianças e jovens, podendo levar ao seu acolhimento fora da família de origem, quando há ameaça/s ao seu bem-estar e/ou uma violação dos seus direitos (Martins & Szymanski, 2004; Lauz & Borges, 2013).

Estudos anteriores realçam a importância de explorar e compreender o bem-estar de crianças e jovens em situações vulneráveis. Por exemplo, num estudo quantitativo com crianças e adolescentes em acolhimento residencial, Dinisman, Montserrat e Casas (2012) constataram que as diversas mudanças, alterações e situações vulneráveis experienciadas pelas crianças e jovens podem ter, em algum momento das suas vidas, um impacto negativo na sua estabilidade e, conseqüentemente, no seu bem-estar, o que justifica a importância de escutarmos estas crianças e jovens. Neste sentido, uma das principais conclusões deste estudo valoriza o facto de a estabilidade parecer ser uma componente importante para o bem-estar destas crianças e jovens.

Tanto quanto sabemos, não são muitos os estudos sobre o bem-estar das crianças e jovens em acolhimento residencial, principalmente de estudos que considerem as suas vozes e os seus contributos. Passamos de seguida a referir alguns dos estudos existentes com crianças e jovens neste contexto e a destacar algumas das suas conclusões.

Um estudo de Schutz, Sarriera, Bedin e Montserrat (2015), que comparou as experiências de crianças em acolhimento com crianças que vivem com as suas famílias,

com idades entre os 8 e os 12 anos, sugere que existir consistência e estabilidade na forma de estar e cuidar das crianças é um fator crucial para o seu bem-estar, nomeadamente para que, principalmente as crianças e jovens em acolhimento, estabeleçam laços sociais positivos e criem relações de confiança ao longo das suas vidas. Schutz e colegas (2015) destacam também que o acesso a bens materiais é importante para o bem-estar destas crianças e jovens sendo que, em situação de acolhimento, a necessidade de partilha de vários espaços, momentos e objetos parece poder ter influência na representação das crianças e jovens sobre o seu bem-estar individual e coletivo ou social.

Num outro estudo, realizado em Portugal, com adolescentes em acolhimento residencial, com idades entre os 12 e os 18 anos, Mota e Matos (2015) procuraram analisar a relação entre figuras significativas, a resiliência e o bem-estar dos/as participantes. Deste estudo, os autores concluíram que a resiliência tem um papel mediador entre a qualidade de relações significativas e o bem-estar das crianças e jovens. Mais especificamente, os resultados deste estudo mostraram como ter uma base segura e de apoio por parte de figuras significativas é fundamental para uma melhor adaptação e desenvolvimento pessoal ao longo da vida, sendo também importante para o bem-estar das crianças e jovens na sua infância e adolescência.

Por último, também uma revisão de literatura de Schutz, Cassarino, Perez e Cordova (2017) sobre o bem-estar nas crianças e jovens em acolhimento apresentou várias conclusões, baseadas em estudos realizados em vários países, concluindo que: geralmente, parece ser importante para as crianças e jovens conhecerem as suas próprias histórias de vida, uma vez que o significado que atribuem ao seu acolhimento pode afetar o seu bem-estar. Tendo estado expostas/os a situações de risco, a estabilidade parece ser também um dos fatores mais importantes para o seu bem-estar, seguido da qualidade das suas relações interpessoais (i.e., passar tempo com a família – pais e irmãos/irmãs; ter relações seguras e de confiança na sua vida e; ter bons amigos). Além disso, usufruir dos seus tempos livres (e.g. passar tempo a utilizar as tecnologias) parece ser um fator igualmente relevante para que se sintam bem. Não menos importante, a escola e o ambiente escolar constituem um contexto determinante da vida das crianças e jovens sendo que, ter um bom rendimento escolar e não ser excluído no grupo de pares são bons indicadores do seu bem-estar.

2.2.3. A pandemia COVID-19 e o bem-estar das crianças e jovens

Em dezembro de 2019 surgiu um novo coronavírus designado “SARS-CoV-2”. A doença associada ao SARS-CoV-2, denominada COVID-19, rapidamente se tornou um problema grave de saúde pública, o que fez com que em março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarasse o novo coronavírus como uma Pandemia e, uma semana depois, emitisse uma nota técnica com diversas considerações focadas no bem-estar psicossocial do momento, direcionada às autoridades, aos profissionais de saúde e à população em geral (WHO, 2020). Com o agravamento da pandemia, tornou-se ainda mais urgente aprender, identificar e desenvolver recursos para o Bem-estar.

Como é conhecido de situações de crise anteriores, uma situação pandémica acumula vários fatores de risco para a saúde mental e bem-estar de toda a população, incluindo para o bem-estar das crianças e jovens (Fegert, Vitiello, Plener & Clemens, 2020). Neste caso, tratando-se de uma Pandemia que confinou adultos, idosos, crianças e adolescentes às suas casas (WHO, 2020) alguns autores consideram inclusivamente que os efeitos e consequências da pandemia ao nível da saúde mental e bem-estar serão até maiores do que o número de mortes por COVID-19 (e.g. Brooks *et al.*, 2020).

Em Portugal, tal como em muitos outros países, foram estabelecidas diversas medidas face à situação epidemiológica, no sentido de combater a propagação da COVID-19 (WHO, 2020). Embora necessárias, as medidas de restrição e contenção trouxeram diversas mudanças e implicações para a vida dos portugueses, trazendo também diversos desafios para a vida das crianças e jovens (Fegert *et al.*, 2020).

Entre as medidas que foram adotadas e que interferiram na rotina e nas relações interpessoais das crianças e adolescentes, destacam-se o distanciamento social, a perda de liberdade, o fecho das escolas, assim como a ausência de contacto com os amigos e pares. Estas mudanças, trouxeram consigo várias implicações para o Bem-estar das crianças e jovens, sendo esperado que durante a pandemia e, sobretudo, nos meses de confinamento e de mais restrições, surjam reações emocionais atípicas e/ou alterações comportamentais como dificuldades de concentração, irritabilidade, medos, inquietações, tédio, sentimentos de solidão e/ou até alterações nos padrões do sono e na alimentação. Além disso, com o rápido aumento do número de casos infetados e, consequentemente, o rápido aumento no número de óbitos, o medo de ser contagiado ou o medo de perder

familiares cria também um sentimento de incerteza e ansiedade nas crianças e adolescentes (Fegert *et al.*, 2020; Imran, Zeshan & Pervaiz, 2020; Marin, *et al.*, 2020).

Apesar disso, os investigadores têm vindo a explorar também quais os fatores protetores que permitem manter e/ou promover o bem-estar das pessoas, inclusive das crianças e jovens. Um exemplo disso mesmo refere-se ao aumento substancial da utilização das tecnologias, para diversos fins. A realidade é que durante a fase de maior isolamento e distanciamento social, o mundo confiou nas tecnologias para aprender, trabalhar e manter-se conectado. Mais do que isso, as tecnologias e as redes sociais têm vindo a ser grandes aliadas no combate ao isolamento social e também no que diz respeito a manter o bem-estar das crianças e adolescentes, dado que permitem manter a vida social entre colegas, amigos e familiares. Contudo, e embora as tecnologias possam ser um fator protetor para o bem-estar das crianças e jovens, sobretudo nesta fase, nunca será demais referir que utilizadas de forma inadequada ou excessiva podem também trazer vários riscos para a saúde e bem-estar das mesmas (Goldschmidt, 2020).

III - Método

3.1. Objetivo geral e objetivos específicos

O presente estudo qualitativo visa contribuir para a compreensão do bem-estar em crianças e jovens, tendo como objetivo geral escutar e explorar as perspectivas das crianças e jovens participantes sobre o Bem-estar. Neste sentido, com a realização da presente investigação, pretendemos:

1. Perceber de que forma as crianças e jovens em acolhimento residencial definem o bem-estar, explorando os significados que lhe atribuem;
2. Compreender como as crianças e jovens sentem bem-estar partindo das suas próprias experiências e contextos;
3. Explorar de que forma as crianças e jovens se sentem bem e de que modo a Pandemia influenciou o seu bem-estar e as suas perspectivas sobre o bem-estar;
4. Refletir sobre como o conhecimento das perspectivas das crianças e jovens em acolhimento residencial acerca do que é o bem-estar podem contribuir para a adequação de práticas e políticas futuras que as impliquem.

3.2. Desenho do estudo e considerações éticas

Com a definição dos direitos das crianças e os contributos da Nova Sociologia da Infância (James & Prout, 1997) as crianças e jovens passaram a ser reconhecidas como sujeitos capazes, passando-se a considerar a importância da sua participação na sociedade. As crianças e jovens passam a ser vistas como *experts* das suas próprias vidas e como uma fonte, única, de informação sobre as suas experiências e perspectivas. Este reconhecimento motivou a uma mudança paradigmática na investigação com crianças e jovens, passando-se a considerar as mesmas não apenas como objetos de estudo, mas também como sujeitos participantes, capazes de dar contributos relevantes (Mason & Danby, 2011).

Esta nova abordagem, centrada na participação das crianças e jovens, trouxe consigo diversos desafios éticos e metodológicos a vários níveis, nomeadamente relativos ao posicionamento do investigador/a adulto/a e aos métodos a utilizar na construção e

análise dos dados. Mais especificamente, investigar com crianças e jovens, implica que exista uma flexibilidade e reflexão constante da investigadora principal ao longo de todo o processo de investigação, implicando também uma adaptação dos métodos de investigação às características das crianças e jovens participantes, assim como ao contexto de investigação em que se inserem (Nilsson *et al.*, 2013).

Num estudo de natureza qualitativa, o/a investigador/a é ele/a próprio/a um instrumento de trabalho, sendo necessário reconhecer que os resultados e, conseqüentemente, as conclusões de um estudo qualitativo são marcadas por um conjunto de aspetos subjetivos do/a próprio/a investigador/a (Hoyt & Bhati, 2007). No caso das investigações com crianças e jovens, a subjetividade inerente ao/a investigador/a principal traz ainda diversos outros desafios práticos e éticos (Nilsson *et al.*, 2013) relativos aos direitos e características das crianças e jovens, mas também relativos à tentativa de equilibrar as relações de poder entre a investigadora e os/as participantes. Neste sentido, adotámos desde logo na nossa investigação uma postura atenta à influência da nossa própria subjetividade enquanto investigadoras, tentando ter dela consciência e assumindo-a como parte do processo da investigação (Graham, Powell & Taylor, 2015).

Assim, a investigadora principal procurou registar e refletir todo o processo de realização da investigação num diário de campo, onde registou as informações que lhe foram parecendo mais relevantes, refletindo sobre as mesmas a vários níveis, desde o processo de revisão da literatura até à conclusão de toda a investigação. O desenho do estudo foi progressivamente adaptado, de forma flexível ao contexto, mas também à situação pandémica vivida no momento sendo que, as decisões tomadas ao longo de todo o trabalho de campo foram fundamentadas nas diversas considerações éticas e metodológicas supracitadas, zelando sempre pela participação voluntária de todos/as os/as participantes, particularmente sensível no contexto do presente estudo.

Antes de iniciarmos a recolha de dados, construímos um guião de entrevista, com o objetivo de clarificar um conjunto de questões, mantendo presentes os nossos objetivos, guião este que orientou a investigadora principal durante as entrevistas com as crianças e jovens (Yin, 2016).

Tratando-se de um estudo qualitativo exploratório e sabendo que o processo de entrevistas individuais e confidenciais podem permitir aos jovens expressar como se sentem, mas também que isso muitas vezes pode ser facilitado através de entrevistas

realizadas em grupo, explorámos a possibilidade de as conversas com os mesmos decorrerem individualmente ou em pares, uma vez que as entrevistas em grupo têm claras vantagens no equilíbrio entre os/as participantes e a investigadora e pode facilitar a expressão das crianças e jovens (Cowie, Huser & Myers, 2014; Folque & Vaz-Velho, 2020). Apesar disso, procurámos respeitar a vontade destas crianças e jovens, tendo as entrevistas decorrido individualmente. Foi também pensado e discutido pela equipa de investigação qual a melhor forma de a investigadora principal se aproximar das crianças e jovens, procurando encontrar uma alternativa à apresentação presencial, que não foi possível devido à pandemia e respetivas restrições. Após discussão, optámos por a investigadora principal se apresentar, assim como aos objetivos da investigação, através de um vídeo gravado pela mesma, apresentado às crianças e jovens antecipadamente, para que conhecessem os objetivos do estudo e compreendessem o seu importante papel na investigação. Este processo, considera-se essencial para que as crianças e jovens saibam antecipadamente que, na verdade, apenas queremos recolher as suas opiniões e que, aquilo que trouxeram para a entrevista não será divulgado (Cowie *et al.*, 2014).

Ao longo do trabalho de campo, a investigadora principal procurou respeitar a participação das crianças e jovens na sua individualidade, procurando criar um contexto facilitador de diálogo, baseado na “informalidade”, mas sobretudo na escuta, enquanto principal meio de compreensão e recolha de dados (Pascal & Bertram, 2009).

Mantendo uma reflexividade constante, procurámos igualmente compreender as vozes das crianças e jovens, baseando-nos numa reflexão ponderada e análise minuciosa dos dados. Com essa finalidade, os dados foram analisados com base em procedimentos da Análise Temática, descritos por Braun e Clarke (2006), a partir de uma codificação *bottom-up* e *top-down*, de formulação e reformulação constante. Resumidamente, começámos por codificar unidades de análise em pequenas categorias, mantendo-nos fiéis às vozes das crianças e jovens. Progressivamente, formámos categorias maiores que, depois de reduzidas e revistas várias vezes, organizámos em temas representativos do bem-estar das crianças e jovens participantes. Obtendo os temas finais, os resultados foram descritos e discutidos de acordo com a revisão de literatura e a reflexividade da investigadora principal, recorrendo às vozes das crianças e jovens para ilustrar a realidade das suas experiências e perspetivas.

3.3. Participantes e contexto de investigação

Tratando-se de um estudo qualitativo, consideram-se participantes diretos da presente investigação as crianças e jovens entrevistados, os/as responsáveis e funcionários/as das instituições, bem como a “equipa de investigação”.

Os participantes principais são 22 crianças e jovens, 11 do género masculino, variando as suas idades entre os sete e os 19 anos de idade. Residentes em duas casas de acolhimento distintas, existentes numa cidade de um distrito do centro de Portugal, as 11 crianças e jovens do género masculino entrevistadas encontram-se a viver numa destas casas, encontrando-se as restantes participantes, do género feminino, a viver na segunda casa de acolhimento. A escolha das duas casas de acolhimento, ocorreu por conveniência, nomeadamente devido à abertura e interesse das instituições no estudo e à importância do seu papel mediador no acesso às crianças e jovens.

Os/as responsáveis e funcionários/as das casas de acolhimento, estando presentes nas rotinas dos participantes principais, tiveram também um papel importante na investigação, tendo participado no explicar dos objetivos do estudo às crianças e jovens e colaborando com a equipa de investigação na preparação, planeamento e organização dos momentos das entrevistas.

A “equipa de investigação” foi constituída pela investigadora principal, estudante de mestrado em Psicologia Clínica e pela orientadora de investigação, professora universitária, psicóloga e psicoterapeuta. Colaborando reflexivamente ao longo de todo o processo de investigação, os dois elementos da equipa discutiram continuamente os passos e procedimentos, quer relativamente ao trabalho de campo, quer na análise e interpretação das vozes das crianças e jovens.

3.4. Procedimentos e análise dos dados

O trabalho de campo do presente estudo desenvolveu-se em três fases, uma primeira de “preparação”, uma segunda de “recolha dos dados” e uma terceira de “análise dos dados”. De um modo geral, a fase de “preparação” refere-se a toda a preparação da investigadora principal para a investigação e recolha de dados, fase esta que englobou todos os contactos da investigadora com os diretores e responsáveis das casas de acolhimento, assim como a elaboração e estruturação da fase de recolha de dados. A

segunda fase, de “recolha dos dados”, diz respeito a todos os momentos em que a investigadora principal contactou com as crianças e jovens, entrevistando-as sobre como é sentirem-se bem. Por sua vez, a terceira fase, refere-se a todo o processo de análise dos dados. Após a obtenção dos resultados e defesa da dissertação, deverá haver ainda uma quarta fase, de devolução e agradecimento aos responsáveis e participantes das casas de acolhimento.

No primeiro momento da fase de “preparação” fizemos os primeiros contactos e conversas informais com os responsáveis de duas casas de acolhimento, com o intuito de apresentar qual o objetivo da investigação, bem como perceber o interesse das instituições em colaborar no desenvolvimento de um estudo qualitativo sobre o bem-estar. Contactando telefonicamente os diretores e responsáveis de ambas as casas de acolhimento e obtendo *feedback* positivo, elaborámos uma proposta de investigação por escrito, enviada via email aos responsáveis de ambas as instituições, com o intuito de os convidar a colaborar e participar no nosso estudo (Apêndice A).

Não sendo possível a investigadora principal ter contacto presencial com as crianças devido à evolução da Pandemia COVID-19, considerámos a viabilidade da recolha de dados se realizar via online, recorrendo a uma plataforma que fosse conhecida pelas crianças e jovens. Após obtermos resposta positiva às propostas de investigação, avançámos com a realização de um consentimento informado direcionado aos responsáveis de ambas as casas de acolhimento (Apêndice B) assegurando o carácter voluntário da investigação, assim como a confidencialidade e anonimato dos dados. Além disso, preparámos e realizámos um vídeo de apresentação do estudo direcionado às crianças e jovens de ambas as casas, explicando os objetivos do estudo e o carácter voluntário da sua participação nas entrevistas e convidando as crianças e jovens a participar no mesmo (Apêndice C).

Tratando-se de um estudo qualitativo, foi necessário que a investigadora principal se preparasse previamente para manter a mente aberta ao longo de todo o trabalho de campo, atendendo que poderiam surgir informações e conteúdos inesperados do momento. Foi construído o guião de entrevista semi-estruturada que permitiu à investigadora principal lembrar os objetivos e questões de investigação ao longo de toda a recolha de dados com as crianças e jovens. O guião de entrevista (Apêndice D) foi

estruturado e inspirado em conversas naturais e informais, e “aplicado” com flexibilidade, dependendo da disponibilidade de cada participante (Yin, 2016).

Na segunda fase, a de “recolha dos dados”, a investigadora principal realizou as entrevistas, contactando com as crianças e jovens de ambas as casas de acolhimento entre os dias 15 de junho e 2 de julho de 2020, através de diálogos informais em formato de videochamada online, e com recurso à plataforma Skype, uma vez que era uma plataforma já utilizada pelos jovens e pelas instituições. A distribuição dos dias das entrevistas foi definida com os responsáveis de ambas as casas que, por intermédio, nos permitiram estruturar e organizar a realização das entrevistas consoante as rotinas e disponibilidade das crianças e jovens. A escolha da plataforma a utilizar foi acertada após percebermos a facilidade das crianças e jovens em utilizar a mesma, tendo sido escolhida também pela possibilidade de gravação por voz da entrevista. Todas as crianças e jovens foram entrevistadas individualmente, por vontade e decisão das mesmas, num espaço próprio e privado onde estavam apenas os entrevistados, algo que ficou acordado anteriormente com o consentimento dos responsáveis das casas de acolhimento.

No início de cada entrevista, foi lido o consentimento informado e esclarecidos de novo os objetivos da investigação, tendo as crianças e jovens sido convidadas novamente a participar de forma voluntária, tentando respeitar a sua vontade, abertura e disponibilidade (Nilsson *et al.*, 2013) e tentando assegurar a confidencialidade dos dados a cada participante. Foi também questionado a cada participante se permitia a gravação áudio da mesma, justificando a utilidade desta para a investigadora.

Ao longo das entrevistas, foram utilizadas sobretudo questões abertas, o que permitiu dar espaço às crianças e jovens para se expressarem livremente sobre as suas experiências e perspetivas sobre o bem-estar (e.g. “O que é para ti o bem-estar?”; “Como é sentires-te bem?”; “Em que contextos te sentes mesmo bem?”; “O que costumavas fazer para te sentires bem?”; “O que é mais importante para ti, para que te sintas bem?”). Apesar disso, por vezes houve necessidade de introduzir ao longo das conversas com as crianças e jovens algumas questões fechadas ou situações mais concretas, de forma a permitir “quebrar o gelo”, i.e., no sentido de facilitar a continuidade da conversa e minimizar situações estranhas e/ou constrangedoras com os jovens.

Explorando *como e de que forma* as crianças e jovens *se sentem bem*, procurámos integrar aquilo que as mesmas foram sentindo face à Pandemia nas suas perspetivas sobre

o bem-estar. Neste sentido, foram também realizadas algumas perguntas abertas face à situação pandémica e de confinamento, procurando que as crianças e jovens explorassem, elaborassem e aprofundassem as suas experiências pessoais de bem-estar (e.g. “A situação do COVID-19 e de confinamento teve algum impacto no teu bem-estar?”; “Como é que foi gerir toda a situação em termos do teu bem-estar?”; “Toda esta situação, fez-te pensar sobre o bem-estar?”).

No final de cada entrevista, foi sempre feito um balanço da mesma, procurando obter *feedback* dos/as entrevistado/as, solicitando-lhes sugestões relativamente à investigação ou à prestação da investigadora principal. Nestes últimos momentos, os participantes foram questionados/as se teriam alguma coisa a acrescentar, nomeadamente sobre o bem-estar ou a investigação (e.g. “Gostavas de dizer mais alguma coisa?”; “Tens alguma sugestão para mim, ou em relação à investigação?”), tendo sido incentivados/as a reformular e/ou acrescentar algo que considerassem importante, mesmo após o seu momento da entrevista, desde que durante o tempo da investigação. Nesta fase, procurámos também perceber como os participantes se sentiram face à entrevista (e.g. “Como é que te sentiste com a entrevista?”; “Como é que foi conversar comigo?”), procurando compreender se existiu alguma característica, circunstância ou pergunta que tivesse influenciado o decorrer da conversa. Por fim, o último momento de cada entrevista, passou por agradecer a disponibilidade, tempo despendido e participação de cada criança e jovem, agradecendo devidamente a cada um/a dos/as participantes pelos seus importantes contributos.

A terceira fase, o processo de “análise dos dados”, decorre de uma recolha de dados que passou por diversas anotações e reflexões, realizadas pela investigadora principal e registadas num diário de investigação ao longo de todo o trabalho de campo. O procedimento de análise dos dados iniciou-se, desde logo, no trabalho de campo, através da audição das gravações das entrevistas, da transcrição das mesmas, assim como na leitura e escrita das notas de campo, que permitiram repensar, reestruturar e rever aspetos importantes para as entrevistas subsequentes.

A análise dos dados foi realizada com base em procedimentos da Análise Temática, descritos por Braun e Clarke (2006). Estes autores, descrevem o processo de análise por fases, as quais se resumem a que o investigador: 1) se familiarize com os dados, através da transcrição das entrevistas, assim como de várias leituras e anotações de ideias iniciais;

2) crie códigos iniciais, codificando as características interessantes dos dados e agrupando, de forma sistemática, os dados relevantes para cada código; 3) encontre temas, agrupando os códigos em potenciais categorias, e reunindo dados suficientemente relevantes para cada potencial tema; 4) analise cuidadosamente e faça uma revisão dos temas, verificando se as categorias funcionam em relação às codificações, assim como em relação ao conjunto de dados; 5) defina e nomeie os temas, refinando as especificidades de cada tema e gerando definições e nomes claros para cada um dos mesmos, e; 6) elabore um relatório, selecionando, analisando e relatando exemplos concretos, que relacionem os dados e a análise realizada com as questões de investigação e a literatura. Na nossa análise seguimos as fases apresentadas.

A primeira etapa da análise dos dados consistiu na transcrição das entrevistas (Apêndice E) do formato áudio para escrito. Explorando os dados, a investigadora leu atentamente as entrevistas várias vezes, identificando linha-a-linha e sublinhando com várias cores os contributos das crianças que respondiam aos objetivos e questões de investigação. Foram também elaboradas sínteses de cada uma das entrevistas (Apêndice F), com o intuito de obter uma visão geral do bem-estar na perspetiva de cada participante e ainda uma reflexão da investigadora principal sobre cada entrevista. Estes primeiros passos, permitiram à investigadora principal familiarizar-se com os dados, preparando uma análise e descrição minuciosa dos contributos das crianças e jovens. Para que esta análise fosse tão fiel quanto possível às vozes dos/as participantes, realizámos esquemas relacionais e descrevemos todo o processo de construção e análise dos dados através de tabelas. Adicionalmente, as ideias e reflexões pessoais da investigadora principal sobre os dados foram registadas sob a forma de *memos* (Apêndice G) ou anotações no diário de investigação, diário este que serviu como auxiliar ao longo de todo o processo de análise dos dados.

Respeitando as *vozes* das crianças e jovens, partimos então dos dados para identificar e codificar unidades de análise, as quais dizem respeito a excertos relevantes, com ideias e significados importantes para a investigação. Nesta fase, os nomes das crianças e jovens participantes foram substituídos por “Participante 1” - (P1)”, “Participante 2” - (P2), e por aí em diante, de forma a respeitar o seu direito ao anonimato. Através de um processo de codificação indutivo, foram então atribuídos os primeiros códigos, descritivos das perspetivas e experiências das crianças e jovens sobre o seu bem-

estar (Apêndice H). Após a codificação de todas as entrevistas e discussão entre a equipa de investigação, a investigadora principal reviu todos os códigos atribuídos, procurando completar ou reformular aqueles em que poderíamos estar a perder informações relevantes. Posteriormente, agrupámos vários códigos em conjuntos de códigos maiores, através de padrões de frequência e de relações entre códigos, reunindo exemplos de unidades de análise representativos das *vozes* das crianças e jovens (Apêndice I).

O processo de formação de categorias e temas representativos dos dados seguiu uma dinâmica *bottom-up* e *top-down*, de formulação e reformulação contínua, no sentido de as *vozes* das crianças e jovens serem devidamente analisadas e interpretadas (Braun & Clarke, 2006; Fereday & Muir-Cochrane, 2006). Após revermos toda a codificação, formámos então as primeiras 25 categorias, nomeando um nome provisório para cada uma das mesmas. Em seguida, realizámos uma nova codificação e categorização, comparando e relacionando as categorias e respetivos códigos, assim como os seus significados. Quando necessário, reformulámos os nomes de algumas das categorias, passando a obter uma categorização mais reduzida e representativa, composta por 20 categorias. Dando continuidade a este processo de análise dos dados, de abordagem em dois sentidos, esta categorização foi ainda reduzida a 13 categorias finais. Em Apêndice, apresentamos um resumo de todo o processo de formação de categorias (Apêndice J).

Colaborando reflexivamente ao longo de todo o processo de análise dos dados e construção das categorias, a equipa de investigação, constituída pela investigadora principal e pela orientadora da investigação, procurou discutir e refletir continuamente todos os passos. Analisando cuidadosamente cada uma das categorias finais, formámos assim cinco grandes temas, que acreditamos serem representativos do bem-estar das crianças e jovens participantes (Apêndice K). Ao longo da formação de cada tema, tentámos adotar definições e nomes claros, de forma que cada um dos temas se tornasse suficientemente e, tanto quanto possível, representativo das categorias que os compõem. Na secção “Análise e discussão dos resultados” apresentamos uma descrição e análise dos dados detalhada, onde os resultados encontrados são discutidos de acordo com a revisão de literatura e a reflexividade da investigadora principal, ilustrando para cada um dos temas e respetivas categorias exemplos concretos das *vozes* das crianças e jovens.

Por último, a quarta fase, ainda não realizada, diz respeito ao momento de devolução dos dados e agradecimentos, que planeamos vir a ter junto dos responsáveis

das casas de acolhimento, assim como das crianças e jovens participantes. Mais especificamente, foi acordado com os responsáveis das instituições e com as crianças e jovens, que após a obtenção dos resultados e defesa da dissertação, a investigadora partilharia e devolveria os resultados e conclusões do estudo aos participantes, com o intuito de obter *feedback* por parte das crianças e jovens. Neste momento, planeamos também que haja oportunidade de os participantes – investigadores, responsáveis e crianças e jovens – realizarem uma atividade em conjunto que permita concluir a investigação e/ou de partilharem algum tipo de convívio que permita finalizar o estudo e agradecer toda a participação e colaboração.

3.5. Confiabilidade e credibilidade

Ao longo de todo o processo investigativo, procurámos assegurar a confiança e credibilidade da investigação, tendo em conta as várias considerações relevantes de uma investigação qualitativa de qualidade. Atendendo à natureza metodológica da nossa investigação, optámos por desenvolver uma pesquisa fundamentalmente baseada no rigor ético e metodológico, na reflexividade e na descoberta, procurando produzir significados coerentes e credíveis, e obter resultados o mais fiéis possível às perspetivas e experiências dos/as participantes (Parker, 2004; Tracy, 2010).

No caso de uma investigação qualitativa, vários estudos têm vindo a realçar a importância da preparação da investigadora principal para que a fase de recolha e análise dos dados seja confiável. Neste sentido, ao longo de toda a investigação, a investigadora principal procurou tomar consciência e pensar sobre os aspetos subjetivos do estudo bem como sobre a subjetividade dos participantes e investigadores enquanto sujeitos, sobretudo: conhecendo previamente e aprofundadamente o tema em estudo; procurando escutar os participantes na sua plenitude, sem qualquer tipo de julgamentos; fazendo perguntas abertas, que dessem espaço à participação e proporcionassem um ambiente de confiança para com os/as participantes; sendo perseverante face a situações inesperadas e aos desafios de uma investigação qualitativa; realizando tarefas paralelas, para que não se perdessem informações relevantes, e ainda; cuidando dos dados obtidos em todos os seus limites éticos (Yin, 2016).

Ao nível da investigação e da recolha dos dados, procurámos adequar o método de realização das entrevistas à situação pandémica, levando também em consideração a

forma como as crianças e jovens estariam dispostas a participar. Assegurando-nos de que estariam num ambiente seguro aquando a realização das entrevistas, procurámos também assegurar todas as questões relacionadas ao consentimento informado, nomeadamente as questões relativas à confidencialidade dos dados. Ainda que tenhamos explorado as experiências e perspetivas das crianças e jovens de forma relativamente livre, através de diálogos informais, procurámos não nos desviar das questões e objetivos de investigação (Cowie *et al.*, 2014; Yin, 2016). Adicionalmente, tendo em conta a situação de pandemia e confinamento, e também a situação de acolhimento residencial das crianças e jovens participantes, procurámos integrar as perspetivas e experiências das mesmas relativamente ao momento, questionando e abordando também o impacto da pandemia no seu sentir e compreensão do bem-estar.

Ao longo de todo o processo de recolha de dados, a investigadora principal procurou registar todos os elementos importantes sobre os dados e participantes, registando também as suas reflexões internas relativas às suas expetativas e prestação enquanto investigadora. Estes registos, que compõem o diário de campo, constituíram-se no principal instrumento de registo da investigadora, o qual foi extremamente importante para que não se perdessem informações relevantes à investigação (Yin, 2016). No fim de cada entrevista, perguntámos aos participantes se gostariam de acrescentar alguma coisa que considerassem importante, questionando também se tinham alguma sugestão crítica para a investigadora, ou alguma pergunta que gostariam que tivesse sido questionada. Este processo, deu oportunidade a que os participantes pudessem refletir sobre aquilo que não manifestaram na entrevista e sobre a relevância da sua participação, permitindo também à investigadora principal perceber as suas lacunas em cada entrevista e aperfeiçoar a sua prática investigativa.

Ao nível da análise dos dados, procurámos adotar uma revisão constante das nossas próprias formulações, com o intuito de sermos rigorosos não só quanto à análise e interpretação das *vozes* das crianças e jovens, mas também no sentido de as categorias e temas serem suficientemente representativos dos dados (Braun & Clarke, 2006; Fereday & Muir-Cochrane, 2006). Os resultados obtidos encontram-se detalhadamente descritos na secção que se segue, sendo que procurámos, sempre que possível, clarificar a compreensão do bem-estar dos/as participantes com exemplos das suas vozes e apresentando também as reflexões da investigadora principal relativamente aos dados e à

construção e interpretação dos mesmos. Tentando facilitar a leitura dos resultados, mas também reforçar a confiança e credibilidade do estudo, procurámos ainda que o trabalho de análise e interpretação dos dados fosse ao máximo transparente (Yin, 2016), anexando à presente dissertação alguns exemplos de *memos* (Apêndice G), assim como todo o processo de construção e análise dos dados, permitindo o escrutínio de outros investigadores.

Como explicitado acima e embora referente a uma fase ainda não realizada, o *feedback* dos/as participantes sobre o nosso trabalho será também um momento importante para aumentar a confiança e credibilidade do nosso estudo.

IV - Análise e discussão dos resultados

4.1. O bem-estar pela voz das crianças e jovens

Seguindo os objetivos de investigação estabelecidos, procurámos analisar as vozes das crianças e jovens participantes, procurando compreender as suas experiências e perspetivas sobre o bem-estar.

Passamos a apresentar os resultados, resultantes da análise das entrevistas, recorrendo às vozes das crianças e jovens para a clarificação das suas múltiplas perspetivas. Os resultados são discutidos atendendo à revisão de literatura e aos registos e reflexões da investigadora principal sobre as suas próprias intervenções, tendo também em consideração o contexto específico, de acolhimento residencial, em que as crianças e jovens participantes se encontram.

Um primeiro aspeto importante é o de que as crianças e jovens participantes no nosso estudo admitem a existência de diversificadas perspetivas na definição e concetualização do construto, admitindo também uma diversidade de fatores.

“P16 (15 anos): (rindo) Então, eu acho que o Bem-estar é (...) é uma resposta muito difícil, há pessoas que podem pensar numa coisa e outras noutra...” (E16: 3-5); “P5 (14 anos): (...) eu acho que é vários fatores. Porque para mim o bem-estar é uma série de fatores que nos fazem sentir bem.” (E5: 8-9).

Um dos participantes do nosso estudo esclareceu ainda que, para si, a noção de bem-estar de cada pessoa não nasce consigo, acreditando que as visões sobre o bem-estar se vão construindo e moldando ao longo da vida consoante as experiências pessoais de cada um. Esta ideia, pareceu-nos ser uma informação importante a ter em conta *a priori* na análise e discussão dos nossos resultados, pois podemos pensá-la como um alerta para o facto das visões de bem-estar serem diferentes entre si, também devido ao contexto e circunstâncias de vida em que cada criança e jovem se encontra. Este olhar, mais uma vez, realça que para cada pessoa e a cada momento, as experiências e perspetivas de bem-estar se vão alterando e modificando.

“P5 (14 anos): E se calhar as pessoas que passam por muitas dificuldades na vida ou que passam por muito, vão tendo várias noções. Há pessoas que acham que na infância aquela visão é a sua melhor visão, mas depois até crescem e até acham que aquela visão é a mais completa e melhor... pronto, e a pessoa vai construindo essa sua noção de bem-estar...” (E5: 233-239).

Embora referido raramente pelos/as participantes do nosso estudo, este resultado tem vindo a ser discutido na literatura, por exemplo no artigo de Pollard e Lee (2003).

Explicitando as suas perspetivas e procurando clarificar como e de que forma se sentem bem, as crianças e jovens participantes recorreram às suas experiências pessoais e aos múltiplos contextos em que se inserem (e.g., as suas casas de acolhimento, a escola, entre outros), reforçando por vezes as suas ideias com aquilo que sentiram face à situação de confinamento e Pandemia, que estavam a viver aquando a realização das entrevistas.

Seguindo a estrutura da análise temática, apresentamos os nossos resultados estruturados pelos temas, assim como pelas categorias que os compõem (Apêndice K). Da análise, surgiram cinco grandes temas interdependentes, representativos das experiências de bem-estar das crianças e jovens: 1 - Ter as condições básicas e essenciais a uma vida digna e estável; 2 - Experimentar relações interpessoais positivas e de qualidade; 3 - Estar feliz, experimentar atividades prazerosas e viver cada momento; 4 - Ter um sentido positivo de si, das suas capacidades e ter autonomia e; 5 - Ser agente ativo na sociedade e dar o seu contributo.

Para ilustrar cada um dos temas e as categorias que os compõem, apresentamos exemplos comuns, mas também exemplos menos comuns, tentando demonstrar a diversidade e especificidade das perspetivas recolhidas.

Como sugerido por Ladany, Thompson e Hill (2012) de modo a clarificar a representatividade de cada tema e categoria, utilizamos os termos “na generalidade” ou “geralmente” para nos referirmos a um tema ou categoria que surge em todas as entrevistas (22), ou em todas exceto em uma; os termos “tipicamente” ou “frequentemente” na descrição de um tema ou categoria que surgiu em metade (11) ou mais de metade das entrevistas; os termos “por vezes” ou “alguns”, quando se trata de um tema ou categoria referida por menos de metade, mas por mais do que dois participantes e, por fim; o termo “raramente” para nos referirmos a dados importantes, referidos apenas por um ou dois participantes.

Como e de que forma as crianças e jovens participantes se sentem bem e quais são as experiências e perspetivas dos nossos participantes sobre o bem-estar?

Tema 1. Ter as condições básicas e essenciais a uma vida digna e estável

Segundo algumas crianças e jovens participantes do nosso estudo, existem **condições básicas e essenciais à vida**, centrais ao bem-estar de todas as crianças e jovens. Para os nossos participantes “*recursos como ter água, comida e uma casa onde viver*” são essenciais e, mais do que isso, primordiais para o seu bem-estar.

“P5 (14 anos): (...) Eu para estar bem preciso de ter, água, comida, uma casa, essas condições básicas... se eu tiver... sei lá, condições para a escola. Porque há pessoas que estão bem, mas não estão... como é que eu hei-de explicar isto... estão bem, têm o essencial, mas podiam estar melhor se tivessem outras coisas, com outro valor.” (E5: 23-24; 24-27).

Este resultado remete-nos para estudos anteriores que destacaram a satisfação de necessidades básicas e o acesso a determinados recursos como componentes importantes do bem-estar das crianças e jovens (Navarro *et al.*, 2015; Navarro *et al.*, 2017).

Para as crianças e jovens do nosso estudo “*ter paz, rotinas, regras e hábitos e, até, ter uma vida familiar estável*” são considerados elementos de valor, igualmente importantes para que se sintam bem e vivam uma vida digna.

“P5 (14 anos): (...) eu acho que para um jovem estar bem... Eu acho que é importante ter uma vida estável... Porque muitos jovens que estão em instituições, e agora falo particularmente em jovens que estão em instituições, pensam que só estando ao pé dos pais ou ao pé da família estão bem, mas... Eu também achava isso, não é: “Porque é que vou para uma instituição?”, quer dizer, não passava fome nem nada do género, mas também não estava bem a 100%... eram muitas confusões, tirava más notas porque faltava à escola... E eu agora, estando bem na instituição, tendo todas as condições... Eu penso: “Epá, realmente eu não estava bem, não tinha uma vida estável!”. Eu acho que tendo uma vida familiar estável, que se consegue o resto” (E5: 152-160); (...) então, é nós termos rotinas, regras... e pronto, é isso...” (E5: 168).

Este resultado, vai ao encontro do que foi referido no relatório da *The Children’s Society* (2012) e das conclusões de Dinisman *et al.* (2012) num estudo com crianças e adolescentes em acolhimento residencial, uma vez que em ambos é dado ênfase à **estabilidade** como uma componente crucial para o bem-estar destas crianças e jovens, dada a sua predisposição a situações vulneráveis.

Ainda que **ter saúde física e manter hábitos saudáveis**, como fazer exercício físico e ter uma boa alimentação, não sejam referidos por todas as crianças e jovens, destacamos que os hábitos relacionados à saúde parecem ser também uma componente importante para o bem-estar das crianças e jovens do nosso estudo. Segundo as mesmas,

ter saúde e estar bem fisicamente é crucial para poderem viver uma vida boa sendo que, mais do que isso, as crianças e jovens reconheceram também a importância de cuidarem de si e manterem hábitos saudáveis ao corpo e à mente.

Mais especificamente, alguns dos nossos participantes salientaram que “*manter-se ativos nas suas rotinas, fazendo exercício físico ou praticando algum desporto e ter uma alimentação equilibrada*” são elementos importantíssimos para a sua saúde e, inevitavelmente, para o seu bem-estar. Especificando algumas das atividades em que procuram manter-se ativos, os participantes do género masculino realçaram sobretudo atividades como “*jogar à bola e andar de bicicleta*” também como uma forma de “*descarregar energia*”, enquanto que as participantes do género feminino destacaram a importância de “*fazer exercício físico e de se mexerem*”, por exemplo através da “*dança ou de caminhadas com amigas*”.

No caso do nosso estudo, algumas destas referências à saúde e hábitos saudáveis surgiram em conversa no seguimento da situação de Pandemia e confinamento que, naturalmente, provocou mudanças e alterações às rotinas e hábitos dos jovens e permitiu que repensassem algumas das suas prioridades relacionadas ao bem-estar.

“P4 (17 anos): *É estar bem de saúde... física...* (E4: 5); “P16 (15 anos): (...) *Eu acho que na minha opinião isto foi um bocadinho mau porque ficámos muito tempo em casa e, faz mal à saúde, porque não fazemos exercícios físicos, nem nada disso...*; P16 (15 anos): *Aa... alimentarmo-nos bem!*” (E16: 38-40; 76).

Estes aspetos, relacionados à saúde e a hábitos saudáveis foram referidos anteriormente por crianças e jovens num estudo ecológico de Brockevelt e colegas (2018) e também num estudo longitudinal de González-Carrasco e colegas (2019).

Ainda que a maior parte das crianças e jovens do nosso estudo relacionem as suas experiências de bem-estar a atividades prazerosas, sobretudo de ativação motora, diversão ou convívio com os outros, alguns dos nossos participantes destacaram que também se sentem bem quando têm espaço e tempo para aproveitar momentos de **descanso e relaxamento**. A este respeito, por um lado, alguns dos jovens do nosso estudo associaram o seu bem-estar a “*dormir muito e/ou a descansar*” enquanto, por outro lado, outros jovens associaram este descanso e relaxamento a experiências relaxantes como “*ouvir música*” ou “*ler ou escrever*”, atividades estas que traduzem momentos só seus, de descontração e tranquilidade (Navarro *et al.*, 2017), em que têm espaço e tempo para pensar e refletir sobre si e as suas vidas (Christensen, 2002).

“P6 (11 anos): (...) eu gosto de dormir muito!” (E6: 64); “P7 (13 anos): Ouvir música... E descansar, estar relaxado...” (E7: 51); “P20 (18 anos): (...) e depois uma pessoa ouve música e relaxa, consegue acalmar-se...” (E20: 125-126).

No que diz respeito a componentes como o descanso e relaxamento, estas são raramente referidas na literatura sobre o bem-estar com crianças e jovens sendo que apenas os estudos de Christensen (2002) e de Navarro e colegas (2017) fazem referência a algumas destas experiências.

Tema 2. Experienciar relações interpessoais positivas e de qualidade

Na generalidade, todas as crianças e jovens do nosso estudo deram ênfase às suas **relações interpessoais**, realçando a importância de manterem contacto e poderem partilhar momentos com as suas famílias e amigos, mantendo **relações de qualidade**, de amor e amizade, para o seu bem-estar. Segundo as crianças e jovens que escutámos, a qualidade das suas relações interpessoais parece ser um dos fatores mais elementares para o seu bem-estar, realçando-se a importância das crianças e jovens “*passarem tempo com as suas famílias, nomeadamente com os pais e irmãos, de terem bons amigos e de manterem relações seguras e de confiança nas suas vidas*”.

Segundo as crianças e jovens participantes do nosso estudo, “*ter novidades da família, telefonar e contactar os familiares ou até visitá-los*” parecem ser importantes para o seu bem-estar. A oportunidade de **ter momentos ou passar tempo com a família**, conversar, passear e brincar com os pais, irmãos e primos mais novos são descritos como momentos de grande conforto e suporte afetivo para as crianças e jovens que entrevistámos.

“Investigadora: Então e que mais é que te traz bem-estar? Que te faz sentir mesmo bem, no teu dia-a-dia?”

P6 (11 anos): Estar com os meus pais.

Investigadora: E o que é que costumavas fazer com os teus pais? Se quiseres partilhar comigo, claro!

P6 (11 anos): Brincar!

Investigadora: E brincas com os carros telecomandados? Ou brincas de que forma?

P6 (11 anos): Às vezes com os carros telecomandados, às vezes vamos passear, às vezes vamos a casa do meu primo bebé...” (E6: 41-49).

Curiosamente, a importância de passar tempo e partilhar momentos em família foi referida por crianças entre os 10 e os 11 anos, num estudo de Christensen (2002), surgindo igualmente no nosso estudo em crianças com idades próximas a estas.

Para os participantes da nossa investigação, a possibilidade de “*contactar os familiares por telefone ou redes sociais e de ter novidades da família*”, parece por si só trazer conforto e felicidade a estas crianças e jovens, aumentando o seu bem-estar.

“P17 (12 anos): Por exemplo estar com a minha família, telefonar (...);

Investigadora: E estar com a tua família e se calhar telefonar-lhes, como é que isso te faz sentir bem?

P17 (12 anos): Sinto-me feliz! Agradecida a Deus por ter aquela família...” (E17: 32; 35-37).

“Investigadora: (...) há mais alguma coisa que gostes mesmo de fazer e que seja mesmo importante para ti, no teu dia-a-dia, e para o teu Bem-estar?

P21 (17 anos): Sim, há! É falar... Como agora estamos numa época de pandemia e eu estou nesta situação... o mais importante para mim é o contacto com a família... porque eu quero saber como é que eles estão, se o covid-19 não está lá em casa... pronto, eu tenho de saber isso senão eu não paro quieta!” (E21: 128-133).

No caso dos participantes que têm irmãos e/ou mantêm relações próximas com os mesmos, é importante realçar que para alguns dos nossos participantes, os irmãos aparecem como figuras particularmente importantes das suas vidas, parecendo constituir uma das grandes razões pelas quais as crianças e jovens sentem necessidade de manter o contacto e estar frequentemente com as suas famílias.

“Investigadora: (...) e como é que te traz Bem-estar estar com a tua família?

P21 (17 anos): Porque eu podia estar com o meu irmão...” (E21: 6-9).

“P21 (17 anos): Tanto que eu digo assim... se o meu irmão tiver alguma doença, algum problema... sei lá, a gente não sabe o dia de amanhã, mas eu troco a minha vida pela do meu irmão!” (E21: 194-198).

Neste sentido, parece-nos importante destacar que já no estudo de Christensen (2002) a presença e disponibilidade dos familiares para manter relações de qualidade com as crianças e jovens pareceu ser um fator crucial, o que no caso das crianças e jovens do nosso estudo, embora exista distância e separação, também parece ser verdade.

Além das relações familiares, as crianças e jovens do nosso estudo referem geralmente que **ter amigos e partilhar momentos com os/as amigos/as** é uma das experiências que mais as faz sentir bem, tratando-se de uma dimensão importante para o seu bem-estar. A amizade, a companhia, a brincadeira, o apoio e a união, bem como componentes de um impacto mais intrínseco e pessoal às próprias crianças e jovens como sentirem-se aceites, incluídas, escutadas e compreendidas parecem ser aspetos fundamentais para as crianças e jovens que entrevistámos.

Em geral, para as crianças e jovens mais novas, destacamos “*estar e passar tempo com os/as amigos/as, ter os/as amigos/as reunidos, passear, brincar, conviver e conversar*” como as experiências mais prazerosas partilhadas com amigos sendo que, “*jogar à bola e jogar computador e Playstation*” são igualmente experiências de bem-estar para as crianças mais novas, referidas sobretudo pelos participantes rapazes.

“P6 (11 anos): Não... Ah, sim, jogar à bola! (com entusiasmo)

Investigadora: Ah, jogar à bola! Então e costumava jogar à bola com os teus amigos, é isso?

P6 (11 anos): Sim!” (E6: 140-143).

“P7 (13 anos): Jogar... Playstation. Falar com amigas e amigos.” (E7: 39).

Este resultado tem vindo a ser discutido na literatura, por exemplo nos estudos de Navarro e colegas (2015), Nico e Alves (2017) e Schutz e colegas (2017).

Já nas relações de amizade dos/as jovens mais velhos/as parece ser mais importante “*manter o contacto com os/as amigos/as online, através das redes sociais e sair e divertir-se com os amigos/as, aproveitando ao máximo cada momento*”. Neste seguimento, a partir do nosso estudo foi possível perceber que os jovens mais velhos associam as suas relações de amizade e bem-estar, não tanto aos momentos concretos que partilham com os amigos e colegas, mas sim a fatores mais abstratos e importantes como sentirem-se aceites, ouvidos e compreendidos nas suas relações.

“P3 (16 anos): (...) Para mim, o bem-estar é estar à vontade... ter ... Amigos, amizade...” (E3: 3-4).

“P12 (15 anos): Quando estou com amigos! (E12: 11); P12 (15 anos): (...) Quando eu estou com os meus amigos eu sinto que posso ser eu própria, então sinto-me bem!” (E12: 18-19).

Tipicamente, as crianças e jovens do nosso estudo referem ainda que se sentem particularmente bem quando se sentem em **relações mútuas, de afeto e cuidado**. As crianças e jovens do nosso estudo realçam que o mais importante nas suas relações interpessoais, quer seja com a família, amigos ou colegas, cuidadores ou conhecidos, passa por “*se sentirem à vontade e bem-vindas, e por serem bem tratadas e poderem ser quem realmente são, sem que sejam julgadas ou excluídas*”.

“P14 (17 anos): (...) é sentir conforto, sentir-me bem-vinda... (E14: 12); P14 (17 anos): Ser aceite... (E14: 18); P14 (17 anos): Não ser posta de parte...” (E14: 35).

“P18 (15 anos): Serem bem tratados... (E18: 70); P18 (15 anos): Sentirem-se bem com as pessoas... à vontade... (E18: 72); P18 (15 anos): Não se sentirem excluídos...” (E18: 74).

Para as crianças e jovens do nosso estudo, sentirem-se aceites e incluídas são elementos necessários e cruciais para que se sintam bem, pois só assim podem sentir-se confortáveis na sua relação consigo mesmas e com os outros, resultado este que vai ao encontro da necessidade do ser humano de pertencer e se ligar emocionalmente ao outro, referida no estudo de Baumeister e Leary (1995).

Para além disto, frequentemente, as crianças e jovens do nosso estudo referiram também algumas das características que mais privilegiam nas suas relações interpessoais, destacando que *“sentir verdade e confiança no outro, e sentir que confiam em si, sentir reciprocidade, apoio, união e carinho e, ainda, sentir-se compreendidos/as ao comunicar e expressar o que sentem”* as fazem sentir bem na relação com os outros.

“P16 (15 anos): É quando as outras pessoas nos tratam bem... Aaa... que perguntam logo como é que te chamas, e isso... eu gosto de pessoas assim, quando são logo diretas naquilo que pensam! (...) P16 (15 anos): Faz-me sentir bem porque assim eu confio nas pessoas e elas podem confiar em nós!” (E16: 28-32).

Adicionalmente, e ainda que referido apenas por alguns dos participantes, as crianças e jovens do nosso estudo parecem também sentir-se bem quando *“se sentem cuidadas e obtêm reconhecimento e são valorizadas pelos outros, em si mesmas ou pelo seu esforço e trabalho”*, principalmente pelas pessoas que mais gostam, assim como quando *“sentem o agradecimento das outras pessoas por algo que tenham feito, ou até mesmo quando recebem prendas”*.

“P5 (14 anos): Hmhm, sim, sinto-me bem... E também, eu sinto-me particularmente bem quando as pessoas reconhecem o nosso trabalho...” (E5: 42-45).

“Investigadora: E o que é que te dão que te traz bem-estar e te faz sentir bem? Consegues-me assim dizer? Ou coisas que já te deram que te fizeram sentir bem?”

P6 (11 anos): As prendas!” (E6: 17-19).

Estes nossos resultados estão em concordância com estudos anteriores como o de Fattore e colegas (2007; 2009; 2012) que indicam que uma das principais dimensões do bem-estar das crianças e jovens se refere a sentimentos de segurança e proteção, isto é, a que as crianças e jovens se sintam seguras e protegidas, fisicamente e emocionalmente, através da confiança, cuidado e união que obtêm das suas relações.

Ainda que referido raramente no nosso estudo, as manifestações de afeto são importantes para que as crianças e jovens se sintam acarinhadas e amadas pelas pessoas

que as rodeiam, sendo também um recurso de regulação emocional em situações em que estas se possam sentir mais tristes ou assustadas. No caso da nossa investigação, houve apenas uma criança que referiu a importância de “*tocar, agarrar e acarinhar as pessoas de quem gosta*” como uma experiência de bem-estar, o que neste caso em específico nos indica que a sensação de toque e contacto físico faz sentir bem por si mesma.

“Investigadora: E em que medida é que estar com o teu primo te faz sentir bem?”

P6 (11 anos): Pego nele, faço muitas festinhas...

Investigadora: É bebé ainda?

P6 (11 anos): Sim, tem 5 meses! (...)

P6 (11 anos): (...) eu gosto muito de bebés!

Investigadora: E porque é que os bebés te trazem bem-estar, consegues-me dizer?

P6 (11 anos): Porque são fofinhos!” (E6: 74-84).

Curiosamente, houve também apenas uma jovem que referiu como importante para si dar e receber “*beijinhos, abraços e carinhos*”, contudo, esclarecendo que acredita que se trata de algo transversal a todas as crianças e jovens, e até mesmo aos adultos, embora estes nem sempre sejam capazes de o reconhecer.

“P21 (17 anos): Sim, sim porque eu acho que uma criança precisa disso, não é? Eu acho que é muito importante nas nossas vidas um abraço, um beijinho, um carinho...”

Investigadora: Hmhm, os afetos...” (E21: 68-70).

A importância da expressão do afeto físico e do contacto já tinha sido referida em estudos anteriores como o de Thoilliez (2011).

Tema 3. Estar feliz, experienciar atividades prazerosas e viver cada momento

Um outro indicador referido frequentemente pelas crianças e jovens do nosso estudo refere-se a **sentir felicidade**. Para as crianças e jovens do nosso estudo “*estar contente, alegre e sentir-se bem e feliz*” são elementos centrais das suas experiências de bem-estar, algo que lhes parece mais evidente sobretudo quando “*fazem piadas, sorriem e riem umas com as outras*”.

“P12 (15 anos): Então, o Bem-estar é quando nós nos sentimos bem...” (E12: 7).

“P7 (13 anos): [a respeito de estar com os amigos fazer sentir bem] Fazemos piadas...” (E7: 8).

Para além disto, as crianças e jovens realçam ainda que por vezes existem momentos felizes em que tomam consciência das suas próprias emoções e sentimentos o

que, por conseguinte, parece também constituir-se como algo positivo para o seu bem-estar. Embora as crianças e jovens nem sempre tenham espaço para tomar consciência do que estão a sentir e, neste caso, de que estão bem e felizes, estas acreditam que sentindo emoções agradáveis vivem também uma vida mais leve e positiva. Dito por outras palavras, parece ser importante para as crianças e jovens, quer tomem ou não consciência das suas emoções ou dos seus sentimentos no momento, poderem **disfrutar do aqui e agora e do momento presente**, na sua plenitude.

“P5 (14 anos): Não sei, as pessoas não me dizem... Mas eu fico sempre com um sorriso na cara quando estou bem e mesmo feliz. Não sei se as pessoas reconhecem que eu estou feliz pelo meu sorriso, mas eu fico mesmo feliz fisicamente e há momentos em que penso mesmo assim “Estou feliz!”. E quando estou feliz, até faço as coisas melhor...” (E5: 199-202).

“P20 (18 anos): (...) Ah, também gosto muito de cozinhar, apesar de não fazer muito, mas também gosto muito de cozinhar! É mais doces e bolos, mas acho que isso depois é também um escape para estar ali descontraída, relaxada, sem pensar noutras coisas! Porque enquanto nós estamos a fazer aquilo, nós não estamos a pensar noutras coisas...” (E20: 148-151).

Mais do que isto, as crianças e jovens procuram envolver-se ativamente em experiências e atividades que as fazem sentir bem e felizes no seu dia-a-dia, procurando **divertir-se e usufruir dos seus tempos livres** das mais variadas formas. Além disso, parecem ainda procurar melhorar constantemente os seus estados emocionais, encontrando estratégias compensatórias como *“comer quando estão tristes”* ou *“desenhar e escrever”* para se sentirem melhor. *“Dançar, cantar, ouvir música, ler, escrever, desenhar, pintar, cozinhar e andar de baloiço”* parecem ser também algumas das **experiências prazerosas** para as crianças e jovens, sobretudo referidas pelas participantes do género feminino.

“Investigadora: (...) como é que desenhar te faz sentir bem?”

P14 (17 anos): Se tiver triste desenho algo mais alegre, ou se tiver mais em baixo tento desenhar algo que me tente puxar para cima para me sentir melhor...” (E14; 72-73).

“Investigadora: e... dançar faz-te sentir bem em que sentido?”

P15 (17 anos): Acalma-me... é como uma música, se eu ouvir música, acalmo-me... Mas também se dançar um pouco também me acalmo, penso noutras coisas... distraio-me um bocado...” (E15: 27-31).

Por sua vez, *“estar no telemóvel ou nas redes sociais, estar no computador ou jogar Playstation, ver televisão e jogar às cartas, fazer coisas engraçadas e com piada*

e arrelhar os colegas porque é engraçado ou brincar ou sair com os amigos e aproveitar ao máximo” são muitas das atividades que também foram referidas ao longo da nossa investigação e que fazem as crianças e jovens sentir-se felizes e divertidas. No caso dos participantes do género masculino, foi possível perceber que estes parecem associar as suas experiências de bem-estar sobretudo a atividades relacionadas às novas tecnologias ou a atividades partilhadas com os colegas e amigos.

“P7 (13 anos): Ouvir música... E descansar, estar relaxado...

Investigadora: E ouvir música é importante em que medida? Consegues-me explicar um bocadinho melhor?

P7 (13 anos): Relaxa-me, e acabo por me divertir também.” (E7: 51-54).

“P9 (14 anos): (...) e chatear algumas pessoas aqui de casa [sorrindo] (E9: 10);

Investigadora: (...) e porque é que chateares por vezes os outros, te traz bem-estar ou te faz sentir bem? Consegues-me explicar um bocadinho melhor? [sorrindo]

P9 (14 anos): Porque eu acho que os outros, quando eu os estou a chatear, até gostam que eu os chateie...[sorrindo]” (E9: 26-29).

Importa ainda realçar que no nosso estudo a emoção felicidade surge geralmente associada a outras componentes importantes para as crianças e jovens, como sentirem-se relaxadas ou tranquilas, o que nos leva a concluir que apenas sentir felicidade não resume todas as emoções, sentimentos e sensações das suas experiências de bem-estar. A felicidade e satisfação com a vida foram referidas anteriormente na literatura como componentes associadas ao bem-estar (Diener, 2000; 2012) pressuposto este que parece transpor-se também para o bem-estar na infância e adolescência.

Tema 4. Ter um sentido positivo de si, das suas capacidades e ter autonomia

Frequentemente, os contributos das crianças e jovens do nosso estudo realçam a importância de **ter um autoconceito positivo, ser-se capaz e mostrar aos outros as suas capacidades**. Para as crianças e jovens que entrevistámos *“sentir-se bem com aquilo que se é, acreditar em si mesmo, sentir-se confiante e capaz e desafiar as suas capacidades”* são componentes importantes para que se sintam bem, primeiramente, consigo mesmos e depois, na relação com os outros. Por outras palavras, as crianças e jovens parecem sentir-se bem quando se sentem realizadas, o que passa por superarem as suas próprias expetativas e até as expetativas dos outros, mostrando as suas

capacidades. Os esclarecimentos das crianças e jovens levam-nos ainda a pensar que as expectativas das outras pessoas, mais altas ou mais baixas do que as da própria criança ou jovem, podem fazer com que algumas crianças e jovens não acreditem em si próprias, o que se pode tornar num impedimento ao seu bem-estar.

“P20 (18 anos): Eu acho que... eles precisam de estar bem com eles próprios para se sentirem bem... e depois têm que estar num lugar, num local, onde possam ser eles (...) eu acho que isso é muito importante nós percebermos e sermos quem somos para depois nos sentirmos bem... conosco, com os outros e no lugar onde estamos...” (E20: 195-203).

“P20 (18 anos): Normalmente é mais as dos outros... com as expectativas dos outros nós pensamos sempre “Ah eu não consigo! Eu não vou fazer porque alguém disse que... Mas não, eu consigo e eu vou fazer!” e depois às vezes os resultados até são melhores do que aquilo que nós esperávamos!” (E20: 61-64).

Estas componentes, associadas a dimensões como uma visão positiva de si e sentido de agência, têm vindo a ser consistentemente referidas na literatura. Estudos como o de Fattore e colegas (2007; 2009; 2012) e de Navarro e colegas (2015) terão destacado que um sentido positivo de si, isto é, ter sentimentos positivos e expectativas ajustadas em relação a si mesmo/a, assim como um autoconceito positivo permitem às crianças e jovens sentirem-se bem. Por sua vez, estudos como o de Fattore e colegas (2007; 2009; 2012) e de Brockvelt e colegas (2018) sublinharam a importância que é dada pelas crianças e jovens a um sentido de agência e competência, uma vez que ter domínio, controlo e algum poder de decisão sobre as suas vidas parecem ser componentes importantes para a existência de sentimentos de autoeficácia e de bem-estar nas crianças e jovens. Mais recentemente, um estudo de González-Carrasco e colegas (2019) resumiu algumas destas questões, sublinhando que o bem-estar das crianças e jovens está relacionado aos aspetos pessoais das suas vidas.

Tipicamente, as crianças e jovens da nossa investigação revelam também que **ter liberdade de escolha e de ação** são componentes importantes para que se sintam bem. Ter liberdade e autonomia para fazerem as suas próprias escolhas, tendo poder de decisão para gerir e aproveitar o seu próprio tempo, parece também constituir experiências de bem-estar para as crianças e jovens do nosso estudo.

“P5 (14 anos): (...) para mim, na minha designação de bem-estar, um dos parâmetros é a liberdade. Eu acho que as pessoas devem ter liberdade...” (E5: 113-114).

“P13 (14 anos): Acho que o mais importante para mim é mais a liberdade...” (E13: 79).

Estes resultados, associados à liberdade de escolha e ação foram referidos anteriormente em estudos como o de Dex e Hollingworth (2012) e de Nico e Alves (2017). Ainda neste campo, também estudos como o de Andresen e colegas (2012) terão referido que ter liberdade e autonomia contribui para o bem-estar das crianças e jovens, sobretudo quando estas componentes são combinadas com o cuidado e proteção de adultos cuidadores o que, curiosamente, foi corroborado na nossa investigação, uma vez que a maioria das crianças e jovens do nosso estudo que referiram a liberdade como algo importante para o seu bem-estar, especificaram o que significava para si esta componente, acrescentando a importância do cuidado e proteção nas suas vidas.

“P15 (17 anos): Eu acho que é mesmo terem liberdade... Mas uma liberdade controlada (...)” (E15: 133).

“P16 (15 anos): Para os jovens da minha idade... é saírem, divertirem-se... aproveitarem tipo ao máximo...”

Investigadora: Terem liberdade para aproveitar ao máximo...

P16 (15 anos): Sim! Mas não tendo muita liberdade, também!” (E16: 96-99).

Por vezes, as crianças e jovens parecem também sentir-se bem quando experienciam momentos só seus, em que têm o seu **tempo, espaço e privacidade, para abrandar, pensar e imaginar**. Para algumas das crianças e jovens do nosso estudo, sentir tranquilidade e ter paz significa ter o seu tempo e espaço, o que passa por permitir-se estar sozinho. Neste sentido, alguns dos nossos participantes revelaram que *“abrandar o ritmo, dar uma volta sozinho ou estar sozinho no quarto”* são momentos importantes para o seu bem-estar pois permitem que se ausentem da agitação e correria do dia-a-dia.

“P14 (17 anos): Gosto de ouvir música...”

Investigadora: Hmhm!

P14 (17 anos): De estar sozinha no quarto...” (E14: 47-49).

“P20 (18 anos): E depois naqueles dias em que ando mais nervosa, ou em que há muita agitação cá em casa, pronto, uma pessoa refugia-se depois na música, no seu espaço... e pronto...” (E20: 122-128).

Sob outra perspetiva, e sobretudo para alguns dos jovens mais velhos que entrevistámos, os seus momentos de espaço e privacidade referem-se por exemplo a *“ver vídeos que emocionam e fazem pensar”* ou a *“desenhar e escrever sobre o que sentem”*, o que nos permite compreender que o estar a sós com os seus pensamentos e o expressar de emoções e sentimentos parece ser algo importante ao bem-estar dos/as jovens.

“P14 (17 anos): Gosto de desenhar! (E14; 66); P14 (17 anos): Se tiver triste desenho algo mais alegre, ou se tiver mais em baixo tento desenhar algo que me tente puxar para cima...” (E14; 72-73).

“P21 (17 anos): Sim! Ou vou desenhar para o meu quarto, ou vou escrever para o meu quarto aquilo que eu sinto (...) tenho o caderno todo cheio!” (E21: 217-218).

Embora não tenhamos encontrado referência a estas possíveis componentes na literatura que revimos sobre o bem-estar das crianças e jovens, algumas das participantes da nossa investigação referiram ainda que ler e desenhar são atividades que geralmente fazem sozinhas e que fazem sentir bem pois, segundo as participantes, quer ler quer desenhar permitem ir além da realidade e imaginar outra dimensão das coisas. O significado atribuído a estas atividades sugere-nos que, de algum modo, a estimulação da imaginação, exploração e criatividade das crianças e jovens podem ser também questões importantes no aumento do seu bem-estar algo que, embora não consigamos sustentar com a literatura, nos parece estar relacionado com as componentes de liberdade e autonomia referidas anteriormente.

“P19 (16 anos): Ler... (E19: 15); P19 (16 anos): Sim, sinto-me um bocado mais tranquila porque... não sei... tipo... acabo por me levar a outra dimensão... nós conseguimos imaginar ...” (E19: 33-34).

“P21 (17 anos): Sim! Ou vou desenhar para o meu quarto (...) então, eu desenho coisas do futuro! Eu imagino na minha cabeça e desenho!” (E21: 217; 228).

Não menos importante, houve ainda um jovem que a par de “estar sozinho”, referiu que por vezes fala com um amigo imaginário, o que lhe permite acalmar-se e sentir-se melhor. Embora não seja algo referido na literatura que revimos sobre o bem-estar nas crianças e jovens, consideramos que o facto de “falar com um amigo imaginário” poder ajudar a autorregular as emoções e sentimentos do jovem, como estar triste ou zangado, pode associar-se à importância da expressão de emoções e sentimentos referida acima, enquanto um elemento importante para o bem-estar na infância e adolescência.

“P9 (14 anos): Quando estou triste ou zangado, ou mesmo quando preciso de aliviar vou devagarinho, a descontraír... Às vezes até falo com um amigo imaginário...”. (E9: 45-46).

Tema 5. Ser agente ativo na sociedade e dar o seu contributo

Para algumas das crianças e jovens do nosso estudo, **cuidar do mundo, das pessoas e dos animais** são também elementos importantes para o seu bem-estar, essencialmente pelas crenças e valores sociais que estão associadas a estas experiências.

Para as crianças e jovens que escutámos “*ter respeito, não fazer racismo, não ter preconceitos, ser inclusivo e não discriminar*” são coisas importantes para que se sintam bem. Segundo os participantes do nosso estudo, também práticas como “*ser voluntário e ajudar os outros, proteger e cuidar das pessoas de quem se gosta, fazer os outros sentirem-se bem e salvar e proteger os animais*” fazem sentir bem, o que nos leva a perceber que as crianças e jovens se sentem também responsáveis pelo bem-estar das outras pessoas, dos animais e do mundo e que, contribuindo para este fim, se sentem bem e realizadas.

“P17 (12 anos): *Ah! Ajudar a quem mais precisa! E não fazer racismo!*” (E17: 169)

“P15 (17 anos): (...) *se eu pudesse ia trabalhar ou ia fazer voluntariado... fazer alguma coisa que distraísse e dar o meu contributo...* (E15: 86-87); P15 (17 anos): *Porque no final do dia... era bom perceber que com a minha ajuda as pessoas se sentiram bem, eu senti-me bem...*” (E15: 91-92)

A ênfase dada pelas crianças e jovens a valores e comportamentos morais e socialmente corretos mostram-nos também como estas são preocupadas com diversas problemáticas, como a violência doméstica ou o *bullying* e, ainda, como são e podem ser resilientes e agentes ativos na sociedade, capazes de dar os seus contributos, até mesmo em situações mais exigentes e problemáticas, como foi o caso do estado de emergência provocado pela Pandemia COVID-19.

“P5 (14 anos): (...) *Eu gosto muito de estar envolvido em coisas complicadas (...) Eu envolvi-me num projeto, nesta situação do estado de emergência...*” (E5: 57-60)

“P21 (17 anos): *E o Bem-estar... eu acho que há crianças que não têm Bem-estar a 100%... Por exemplo, eu tenho o Bem-estar a 100%, saudável... Agora, há crianças que sofrem de violência doméstica, bullying nas escolas... isso para mim não é Bem-estar! E eu sinto-me muito mal com isso... E eu acho que queria mudar o mundo à minha maneira! Se eu pudesse! [sorrindo]*” (E21: 34-38)

Estes resultados mostram-nos como as crianças e jovens reconhecem a sua própria agência e responsabilidade moral, algo que foi referido anteriormente em estudos como o de Fattore e colegas (2007; 2009). Além disso, estas componentes sociais mostram-nos também como é importante para o bem-estar das crianças e jovens darem o seu contributo para a comunidade, o que se relaciona com a definição de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2018).

Ainda que raramente referido no nosso estudo, houve uma jovem que referiu a importância das suas crenças religiosas, referindo que “*ser grata, rezar, confiar a Deus e*

no próximo” são coisas importantes para o seu bem-estar. Mais do que isso, no seu discurso, a participante aconselha as pessoas em geral a pensar as suas convicções e crenças, uma vez que acredita na possibilidade de determinadas crenças e valores poderem trazer benefícios ao bem-estar de todos.

“Investigadora: Pronto olha, quando pensas em Bem-estar, surge-te mais alguma coisa que seja mesmo importante para ti? Ou que aches que seja mesmo importante eu saber para aqui para o meu estudo?

P17 (12 anos): Aa... Que se a gente confiar em Deus, talvez... Confiar em Deus é um lado positivo e levamos sempre a alguma coisa no futuro...” (E17: 154-158)

Ainda que não seja algo muito consistente e referido na literatura, num estudo de Navarro e colegas (2017) havia sido referido que a religião também pode ser considerada importante para o bem-estar de algumas crianças e jovens.

Relacionando os resultados acima descritos com a literatura e procurando compreender e refletir as experiências de bem-estar das crianças e jovens em acolhimento residencial, podemos concluir que o nosso estudo apresenta algumas contribuições para a construção de conhecimento sobre o bem-estar nas crianças e jovens.

Ao analisar os resultados do nosso estudo, podemos constatar que a nossa investigação corrobora os pressupostos da Nova Sociologia da Infância (James & Prout, 1997; Fattore, Mason & Watson, 2007), sublinhando a agência e participação das crianças e jovens na sociedade, bem como a capacidade de estas se expressarem sobre assuntos importantes das suas vidas (Mason & Danby 2011; Fattore *et al.*, 2012). Embora possa ser difícil para as crianças e jovens definir construtos complexos e multidimensionais como o bem-estar, os resultados do nosso estudo mostram que também as crianças e jovens entrevistados/as foram capazes de compreender um conceito abstrato como o bem-estar e de se expressar sobre ele em termos abstratos e também através de exemplos concretos das suas experiências de bem-estar (Fattore *et al.*, 2007; 2009; Dex & Hollingworth, 2012; Folque & Vaz-Velho, 2020). O exemplo que se segue refere-se a uma ideia abstrata de definição de bem-estar, referida por uma das crianças:

“P5 (14 anos): E se calhar as pessoas que passam por muitas dificuldades na vida ou que passam por muito, vão tendo várias noções. Há pessoas que acham que na infância aquela visão é a sua melhor visão, mas depois até crescem e até acham que aquela visão é a mais completa e melhor... pronto, e a pessoa vai construindo essa sua noção de bem-estar...” (E5: 233-239).

A partir das experiências descritas em **“ter as condições básicas e essenciais a uma vida digna e estável”**, podemos concluir que as crianças e jovens do nosso estudo associam o seu bem-estar a ter as suas condições básicas satisfeitas, assim como a ter acesso a determinados recursos primordiais e promotores do seu desenvolvimento (Navarro *et al.*, 2015; Navarro *et al.*, 2017). Tendo em conta as situações vulneráveis a que as crianças e jovens do nosso estudo possam ter sido submetidas, parece igualmente importante para estas ter estabilidade (Dinisman *et al.*, 2012) e equilíbrio nas suas vidas, o que passa também por terem saúde física e hábitos saudáveis (Brockevelt *et al.*, 2018; González-Carrasco *et al.*, 2019), bem como tempo e espaço para momentos a sós, de descanso e relaxamento no seu dia-a-dia (Christensen, 2002; Navarro *et al.*, 2017).

De acordo com a importância de o tema **“experienciar relações interpessoais positivas e de qualidade”** podemos compreender que as crianças e jovens da nossa investigação se sentem particularmente bem quando têm relações interpessoais positivas e de qualidade, de amizade e amor, mas também de reciprocidade, afeto e cuidado. As experiências de bem-estar associadas a esta dimensão relacional, constitui-se com uma das dimensões mais referidas e consistentes entre as crianças e jovens do nosso estudo, demonstrando-se igualmente densa na literatura. As relações familiares (Christensen, 2002; Sixsmith *et al.*, 2007; Navarro *et al.*, 2015) e de amizade (Nico & Alves, 2017; Schutz *et al.*, 2017; González-Carrasco *et al.*, 2019), associadas a relações mútuas, de afeto e cuidado (Fattore *et al.*, 2007; 2009) parecem ser particularmente importantes para as crianças e jovens sendo que, as manifestações de afeto, como “dar carinhos, abraços e beijinhos” parecem também constituir experiências de bem-estar na infância e adolescência (Thoilliez, 2011).

Tendo em conta as experiências descritas no tema **“estar feliz, experienciar atividades prazerosas e viver cada momento”** podemos constatar pelas vozes das crianças e jovens que ambas as perspetivas Hedónica e Eudaimónica são importantes na tentativa de compreender o bem-estar na infância e adolescência, nomeadamente quando se trata de compreendermos a associação de emoções agradáveis como a felicidade às experiências de bem-estar (Diener, 2000; 2012). Tendo em conta as atividades e experiências mais referidas pelas crianças e jovens, parece ser importante para estas poderem disfrutar do aqui e agora e do momento presente, experienciando atividades prazerosas, divertindo-se e usufruindo dos seus tempos livres, o que vai ao encontro de

estudos anteriores onde também crianças e jovens foram escutadas acerca do seu bem-estar (Schutz *et al.*, 2017; Vujčić *et al.*, 2018; González-Carrasco *et al.*, 2019).

As experiências de bem-estar agrupadas no tema **“ter um sentido positivo de si, das suas capacidades e ter autonomia”** parecem dar consistência a dimensões como ter um sentido positivo de si e um sentido de agência e competência (Fattore *et al.*, 2007; 2009; 2012), sistematicamente referidas na literatura (Navarro *et al.*, 2015; Brockevelt *et al.*, 2018; González-Carrasco *et al.*, 2019). Também a liberdade de escolha e de ação e a autonomia parecem ser componentes importantes para o bem-estar das crianças e jovens que entrevistámos, componentes estas que têm vindo a ser referidas em estudos anteriores como o de Dex e Hollingworth (2012) e de Nico e Alves (2017).

Ainda que apenas esporadicamente, as crianças e jovens da nossa investigação referiram também sentir-se bem quando experienciam momentos só seus, em que têm o seu tempo, espaço e privacidade para abrandar, pensar e imaginar. Ainda que não tenhamos encontrado estas componentes referidas desta forma na literatura revista, consideramos que estas se possam relacionar com as componentes de descanso e relaxamento referidas anteriormente e/ou que, esta referência, sobretudo associada a momentos de espaço e privacidade, se possa relacionar com o facto de vários dos nossos participantes serem adolescentes ou jovens mais velhos e estarem numa fase de diversas mudanças e descobertas.

De **“ser agente ativo na sociedade e dar o seu contributo”**, podemos concluir que o contribuir de algum modo para a sociedade ou até para determinadas causas, está associado às experiências de bem-estar das crianças e jovens do nosso estudo. Embora estas componentes de agência e responsabilidade moral apenas tenham sido referidas em algumas das investigações sobre o bem-estar nas crianças e jovens (e.g. Fattore *et al.*, 2007; 2009), estas são evidentes na nossa investigação.

Ainda que não se trate de algo muito consistente e referido na literatura, num estudo de Navarro e colegas (2017) havia sido referido que a religião também pode ser considerada importante para o bem-estar de algumas crianças e jovens, algo que curiosamente foi referido no nosso estudo, associado a crenças religiosas e à preocupação de uma das participantes em que as pessoas, inclusivamente as crianças e jovens, tenham convicções e crenças positivas que aumentem o seu bem-estar.

4.2. Reflexividade da investigadora

De acordo com a literatura, as investigações qualitativas assumem a investigadora principal como um instrumento de investigação, reconhecendo que as conclusões e até mesmo os dados obtidos de um estudo qualitativo são determinados pelo conjunto das subjetividades do/a investigador/a e dos participantes, assim como pelas características do contexto de investigação. Neste sentido, consideramos que os resultados da nossa investigação estão profundamente relacionados com características da investigadora principal, com a relação estabelecida entre a investigadora principal e as crianças e jovens entrevistados, com as características e rotinas das casas de acolhimento e, ainda, com as circunstâncias em que decorreram as entrevistas.

Enquanto investigadora principal, que conversou sobre o bem-estar com as crianças e jovens em acolhimento residencial, considero que todo o processo de preparação do trabalho de campo - de anotações, discussão entre a equipa de investigação e de construção de um guião de entrevista - foram extremamente importantes para o momento das entrevistas, pois permitiram-me partir para o trabalho de campo com conhecimento das questões éticas e metodológicas do trabalho qualitativo com crianças, assim como com foco e segurança nos nossos objetivos e questões de investigação.

Partindo entusiasmada para o trabalho de campo, atendendo ao interesse dos responsáveis das casas de acolhimento em colaborar no nosso estudo, parti também desejosa de conhecer e me apresentar diretamente às crianças e jovens e curiosa para compreender as suas experiências e perspetivas sobre o bem-estar. Nas minhas primeiras experiências enquanto investigadora, devo reconhecer que me senti “em descoberta” no que toca à forma de investigar qualitativamente e com crianças e jovens, procurando atenuar as minhas próprias expectativas e minimizar a minha pouca prática enquanto investigadora, centrando-me no momento e nas vozes das crianças e jovens, numa reflexão constante comigo mesma e entre a equipa de investigação do que poderia aprender e melhorar a cada entrevista.

Começando por entrevistar os participantes do género masculino, fui-me apercebendo que alguns jovens rapazes revelam alguma timidez em conversar e expressar as suas perspetivas a uma pessoa desconhecida, o que me remeteu também um pouco para a minha própria timidez e reserva, quando adolescente, em dar a minha opinião perante

desconhecidos. Passando a entrevistar as participantes do género feminino, de facto, apercebi-me que não se trata de algo relativo a determinado género, mas sim às características dos/as participantes e à sua fase do desenvolvimento. Embora com menos frequência, houve também raparigas mais tímidas ou reservadas na sua participação, o que me fez perspetivar que, se a entrevista fosse realizada presencialmente, poderia ter ajudado haver um elemento mediador de comunicação entre a investigadora adulta e os entrevistados. Ainda associado a esta questão, a situação específica das crianças e jovens e a investigação ter sido realizada à distância poderão também ter tido impacto na abertura e disponibilidade das crianças e jovens para conversar com uma pessoa desconhecida.

Sentindo alguma timidez e distanciamento em relação à investigação por parte de alguns participantes, enquanto investigadora tentei manter uma postura de exploração ao longo de todas as entrevistas e com todos os participantes, dando oportunidade às crianças e jovens de se expressarem consoante a sua disponibilidade, validando e reforçando o carácter voluntário e livre da sua participação. No entanto, na generalidade das vezes, as crianças e jovens demonstraram-se disponíveis e entusiasmadas para participar sendo que, algumas demonstraram inclusivamente interesse em perceber melhor os objetivos da investigação, como se pode verificar pelos seguintes exemplos:

“Investigadora: Queria dizer-te que se a qualquer momento da nossa conversa não quiseres continuar... [a investigadora é interrompida pelo participante]

P5: Ah, não tem problema, eu gosto muito de conversar!” (E5: 1-3).

“Investigadora: Não te surge assim mais nada? Que seja mesmo importante?

P17: Eu tenho uma dúvida!

Investigadora: Diz!

P17: A... isto é para quê? [procurando clarificar os objetivos da investigação]” (E17: 185-188).

Neste último exemplo, torna-se também claro como o consentimento informado, em investigações qualitativas, tem de ir sendo realizado e garantido ao longo da investigação com cada um dos participantes.

Ainda que não tenha sido possível conhecer presencialmente as crianças e jovens e estabelecer uma relação de confiança *a priori* com as mesmas, foi possível perceber que a maioria dos participantes se sentiram livres e confiantes para partilhar as suas experiências e perspetivas, por exemplo afirmando a possibilidade para acrescentar coisas

esquecidas ao longo da conversa e que considerassem importantes para a investigação, como se pode verificar pelo seguinte exemplo:

“P5: (...) por acaso eu queria acrescentar uma coisa, que me esqueci. Eu acho que a nossa definição de bem-estar não é uma coisa que nasce com a pessoa...” (E5: 228-234).

Para além disto, no final de cada entrevista, foi sempre feito um balanço da mesma, tendo sido possível obter, em alguns casos, *feedback* dos entrevistados relativamente à sua participação na investigação. Como é possível verificar no exemplo que se segue, para alguns dos participantes a investigação revelou-se inclusive um momento de reflexão sobre as suas próprias experiências de bem-estar, nomeadamente sobre aquilo que fazem mais ou menos vezes e aquilo podem fazer para se sentirem bem:

“P20: (...) Mas sim, eu gostei da conversa e não foi difícil! Normalmente nós costumamos pensar “Ai agora vou fazer isto!” ou “Agora vou estar ali para quê?” mas depois nós temos que perceber que para além de vos estarmos a ajudar, nós também nos estamos a ajudar, porque ao ter estas conversas, normalmente não é uma coisa que nós estejamos sempre a pensar... e depois no fim... eu vou pensar “Ah, olha, se calhar aquilo que eu disse é aquilo que eu acho mas eu não faço quase nunca... ou, às vezes faço mas tenho que treinar, ou tenho que fazer mais!” e então depois fico sempre a pensar nestas conversas assim mais abertas...” (E20: 250-257).

Para além dos momentos das entrevistas com as crianças e jovens, considero que um dos momentos de maior aprendizagem e reflexão que retiro da presente investigação reporta-se a todo o processo de análise e interpretação dos dados. Pessoalmente, este foi dos processos da investigação em que sinto que mais aprendi enquanto investigadora e, possivelmente, enquanto futura profissional de psicologia, pois tratando-se de um processo de constante reflexão e reformulação, foi-me permitido refletir e compreender o que surgiu nas entrevistas por influência minha e/ou por iniciativa dos participantes. Para além disso, este foi também um processo em que fui questionando as minhas próprias experiências de bem-estar, encontrando vários pontos em comum com as *vozes* das crianças e jovens sobre o que é sentirem-se bem, o que se revelou extremamente interessante.

V - Considerações Finais

Uma das nossas principais motivações no desenvolvimento e realização do presente estudo foi o de podermos contribuir para a construção do conhecimento científico sobre o bem-estar na infância e adolescência. Além disso, tendo em conta o difícil momento de Pandemia que vivemos, torna-se crucial intensificarmos a escuta, a compreensão e a procura do outro sendo que, no caso do presente estudo, procurando escutar e compreender como e de que forma as crianças e jovens se sentem bem, tornou-se emergente a necessidade de explorar e integrar as suas perspetivas sobre o bem-estar num contexto de Pandemia.

O nosso estudo permitiu aprofundar o complexo fenómeno que é o bem-estar na infância e adolescência em acolhimento residencial, procurando compreender a realidade a partir das perspetivas, experiências e vozes dos próprios sujeitos em estudo. Com base num trabalho colaborativo entre a equipa de investigação, os responsáveis e funcionários das casas de acolhimento e as próprias crianças e jovens escutámos e analisámos as vozes de crianças e jovens em acolhimento residencial.

Considerando os contributos das crianças e jovens que entrevistámos, podemos constatar que as experiências de bem-estar destas se agrupam, de certo modo, num nível mais intrapessoal, num nível mais interpessoal e num nível mais social. De modo geral, as crianças e jovens participantes do nosso estudo parecem sentir-se bem quando têm as condições básicas e essenciais a uma vida digna e estável, quando experienciam relações interpessoais positivas e de qualidade, assim como quando se sentem felizes, experienciam atividades prazerosas e vivem cada momento. Sentir-se bem significa também para as crianças e jovens do nosso estudo terem um sentido positivo de si, sentirem-se competentes e terem e sentirem liberdade e, ainda, poderem contribuir para uma sociedade melhor, cuidando do mundo, das pessoas e dos animais.

Especificamente no nosso estudo foi interessante perceber como por exemplo o contacto com os familiares, inclusive com a família mais alargada, são particularmente importantes para as crianças e jovens em acolhimento residencial, pelo que consideramos que será interessante que estudos futuros investiguem as práticas das instituições relativamente aos contactos com a família, nomeadamente com irmãos/irmãs e também com primos/tios e restante família.

Adicionalmente, tanto quanto sabemos, “ir além da realidade e imaginar outra dimensão das coisas” através de atividades como ler e desenhar é um resultado novo do nosso estudo, parecendo-nos interessante que esta componente possa ser explorada em estudos futuros. Neste seguimento, entre as diversas experiências de bem-estar referidas pelas crianças e jovens do nosso estudo, destacamos também que os resultados “ter tempo, espaço e privacidade para abrandar, pensar e imaginar” e “ser agente ativo na sociedade e dar o seu contributo” são resultados muito interessantes, os quais gostaríamos de explorar e aprofundar melhor em investigações futuras.

Passamos agora a referir alguns limites do nosso estudo. Um destes, que é característico das investigações qualitativas refere-se à transferibilidade dos resultados. Tratando-se de participantes em acolhimento residencial e tendo em conta o nosso contexto específico de investigação, consideramos limitada a possibilidade de transferir determinadas conclusões a crianças e jovens com outras características e/ou que vivam em diferentes contextos. No entanto, é interessante notar que as experiências referidas pelas crianças e jovens do nosso estudo são consistentes com resultados de estudos internacionais e com crianças e jovens realizados nos mais variados contextos.

Um outro limite é o facto de apenas termos entrevistado crianças e jovens com mais de 7 anos. Considerando que também crianças mais pequenas são capazes de se expressar sobre construtos complexos como o bem-estar (e.g. Estola, Farquhar & Puroila, 2014), desde que sejam realizadas as adaptações metodológicas necessárias, terá toda a pertinência em estudos futuros ouvir as vozes de crianças mais pequenas, que residam em casas de acolhimento.

Ainda um outro limite decorre de o trabalho de campo do nosso estudo ter sido feito *online* e ainda de ter existido apenas um ou dois momentos de contacto com as crianças, tendo em conta a importância dos contactos (presenciais) para o estabelecimento de uma relação de confiança entre a investigadora principal e os participantes. Para além disso, a utilização da plataforma *Skype* para a realização das entrevistas em detrimento de uma plataforma mais segura é também um aspeto criticável, pesando embora que esta foi escolhida por conveniência e pela familiaridade dos participantes com a mesma.

Para além disto, o facto de não ter sido possível recorrer a triangulação de métodos de recolha de dados pode também ser uma das principais limitações da nossa investigação. Considerando que a combinação de vários métodos pode ser uma opção útil

em estudos participativos com crianças e jovens, aumentando a confiança e credibilidade destes estudos (Clark, 2005), acreditamos que em investigações futuras seria importante introduzir alternativas metodológicas inovadoras e criativas.

Pessoalmente, aquilo que mais me surpreendeu ao longo do processo de investigação foi a disponibilidade e abertura das crianças e jovens na participação. Foi também para mim surpreendente a clareza, generosidade e, por vezes, profundidade com que as crianças e jovens manifestaram as suas perspetivas, contaram as suas histórias e especificaram as suas experiências de bem-estar. Creio que esta participação interessada nos mostra como as crianças e jovens se interessam em dar os seus contributos.

Após analisar as vozes das crianças e jovens, reconheço agora de um modo mais profundo como é importante escutarmos com disponibilidade, atenção e cuidado as suas perspetivas. No caso do nosso estudo, a agência e capacidade reflexiva das crianças e jovens são valiosos contributos para uma melhor compreensão do bem-estar na infância e adolescência sendo que, seria importante ir mais longe e fazer com que este conhecimento possa contribuir para uma melhor adequação de práticas e políticas futuras centradas nas crianças e jovens (Crowley, Larkins & Pinto, 2021).

Esperando ter-me tornado mais atenta à capacidade reflexiva das crianças e jovens, e mais respeitadora do tempo e espaço que cada pessoa necessita para se expressar, agradeço a todos os que colaboraram diretamente e indiretamente para a concretização e realização desta investigação.

Referências Bibliográficas

- Andresen, S., Hurrelmann, K., & Schneekloth, U. (2012). Care and freedom: theoretical and empirical aspects of children's well-being in Germany. *Child Indicators Research*, 5(3), 437-448. doi: 10.1007/s12187-012-9154-6.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>.
- Ben-Arieh, A. & Frønes, I. (2011). Taxonomy for child well-being indicators: a framework for the analysis of the well-being of children. *Childhood*, 18, 460-476. doi: 10.1177/0907568211398159.
- Ben-Arieh, A. (2008). The child indicators movement: past, present, and future. *Social Indicators Research*, 1(1), 3–16. doi: 10.1007/s12187-007-9003-1.
- Bradshaw, J., & Richardson, D. (2009). An index of child well-being in Europe. *Child Indicators Research*, 2(3), 319–351. doi: 10.1007/s12187-009-9037-7.
- Bradshaw, J., Hoelscher, P., & Richardson, D. (2007). An index of child well-being in the European Union. *Social Indicators Research*, 80(1), 133–177. doi: 10.1007/s11205-006-9024-z.
- Bradshaw, J., Keung, A., Rees, G., & Goswami, H. (2011). Children's subjective well-being: International comparative perspectives. *Children and Youth Services Review*, 33(4), 548-556. doi: 10.1016/j.childyouth.2010.05.010.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp0630a.
- Brockevelt, B. L., Cerny, S. L., Newland, L. A., & Lawler, M. J. (2018). Activities within an Ecological, Relationship-Based Model of Children's Subjective Well-Being. *Child Indicators Research*. doi:10.1007/s12187-018-9563-2.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet Journal*, *395*, 912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Carter, B. (2012). Children's well-being: Priorities and considerations. *Journal of Children Health Care*, *16*(2), 107-108. doi:10.1177/1367493512451061.
- Casas, F. (2011). Subjective social indicators and child and adolescent well-being. *Child Indicators Research*, *4*(4), 555–575. doi: 10.1007/s12187-010-9093-z.
- Christensen, P. H. (2002). Why more “quality time” is not on the top of children's lists: the “qualities of time” for children. *Children & Society*, *16*(2), 77-88. doi:10.1002/CHI.709.
- Clark, A. (2005). Ways of seeing: using the Mosaic approach to listen to young children's perspectives. In A. Clark, A. T. Kjørholt & P. Moss (eds.), *Beyond Listening: Children's perspectives on early childhood services* (pp. 29-49). Bristol: Policy Press.
- Cowie, H., Huser, C., & Myers, C. A. (2014). The use of participatory methods in researching the experiences of children and young people. *Croatian Journal of Education*, *16*(2), 51-66.
- Crowley, A., Larkins C., & Pinto, L. M. (2021). Developing participatory organisations and environments. In A. Crowley, C. Larkins, & L. M. Pinto (Ed.). *Handbook "Listen-Act-Change" - Council of Europe Handbook on children's participation for professionals working for and with children*. French: Council of Europe.
- Dex, S., & Hollingworth, K. (2012). Children's and young people's voices on their wellbeing. *Childhood Well-Being Research Centre, Working Paper, 16*. Recuperado de: <https://www.gov.uk/>.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, *67*(8), 590-597. doi: 10.1037/a0029541.

- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 9(1), 33-37. doi: 10.1207/s15327965pli0901_3.
- Dinisman, T., Montserrat, C., & Casas, F. (2012). The subjective well-being of Spanish adolescents: variations according to different living arrangements. *Children and Youth Services Review*, 34, 2374–2380. doi: 10.1016/j.childyouth.2012.09.005.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4.
- Estola, E., Farquhar, S., & Puroila, A. (2014). Well-being narratives and young children. *Educational Philosophy and Theory*, 46(8), 929-941. doi: 10.1080/00131857.2013.785922.
- Fattore, T., Mason, J., & Watson E. (2007). Children’s conceptualization(s) of their well-being. *Child Indicators Research*, 80(1), 5-29. doi:10.1007/s11205-006-9019-9.
- Fattore, T., Mason, J., & Watson E. (2009). When children are asked about their wellbeing: Towards a framework for guiding policy. *Child Indicators Research*, 2(1), 57-77. doi: 10.1007/s12187-008-9025-3.
- Fattore, T., Mason, J., & Watson, E. (2012). Locating the child centrally as subject in research: Towards a child interpretation of well-being. *Child Indicators Research*, 5(3), 423–435. doi:10.1007/s12187-012-9150-x.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (Covid-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 14, 1-11. doi: 10.1186/s13034-020-00329-3.
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International journal of qualitative methods*, 5(1), 80-92.

- Folque, M. A., & Vaz-Velho, C. (2020). O aprender e o bem-estar como conceitos complexos construídos por crianças pequenas. *Revista Brasileira de Pesquisa (Auto) biográfica*, 5 (15), 1191-1211.
- Goldschmidt, K. (2020). The Covid-19 pandemic: Technology use to support the wellbeing of children. *Journal of Pediatric Nursing*, 1-3. doi: 10.1016/j.pedn.2020.04.013.
- González-Carrasco, M., Vaqué, C., Malo, S., Crous, G., Casas, F., & Figuer, C. (2019). A qualitative longitudinal study on the well-being of children and adolescents. *Child Indicators Research*, 12(2), 479-499.
- Graham, A., Powell, M. A. & Taylor, N. (2015). Ethical research involving children: Encouraging reflexive engagement in research with children and young people. *Children & Society*, 29, 331-343. doi: 10.1111/chso.12089.
- Henriques, G. R., Kleinman, K., & Asselin, C. (2014). The Nested Model of well-being: A unified approach. *Review of General Psychology*, 18(1), 7-18. doi: 10.1037/a0036288.
- Hoyt, W. T., & Bhati, K. S. (2007). Principles and practices: An empirical examination of qualitative research in the Journal of Counseling Psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 54(2), 201. doi: 10.1037/0022-0167.54.2.201.
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36. doi: 10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759.
- James, A., & Prout, A. (Eds.). (1997). *Constructing and reconstructing childhood: Contemporary issues in the sociological study of childhood*. London: Falmer.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342. doi: /10.1037/a0027990.
- Ladany, N., Thompson, B. J., Hill, C. E. (2012). Cross-analysis. In C. E. Hill (Ed.), *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena* (pp. 89-104). Washington, DC, USA: American Psychological Association.

- Lau, M., & Bradshaw, J. (2016). Material well-being, social relationships, and children's overall life satisfaction in Hong Kong. *Child Indicators Research*, *11*(1), 185-205. doi: 10.1007/s12187-016-9426-7.
- Lauz, G. V. M., & Borges, J. L. (2013). Concepção de família por parte de crianças em situação de acolhimento institucional e por parte de profissionais. *Psicologia: Ciência e Profissão*, *33*(4), 852-867. doi: 10.1590/S1414-98932013000400007.
- Marin, A. H., Andrada, B. C., Schmidt, B., Melo, B. D., Lima, C. C., Fernandes, C. M., Ventura, C., Pereira, D. R., Serpeloni, F., Katz, I., da Silva, I. R., Lopes, J. C., Manara, K. M., Moysés, M. A., Abelson, M. I., Rosa, M., Kadri, M., Magrin, N. P., Almeida, P., Arantes, R. L., Paludo, S. S., Assis, S. G. (2020). *Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19: crianças na pandemia Covid-19*. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz. doi: 10.13140/RG.2.2.21341.23523.
- Martins, E., & Szymanski, H. (2004). Brincando de casinha: significado de família para crianças institucionalizadas. *Estudos de Psicologia (Natal)*, *9*(1), 177-187. doi: 10.1590/S1413-294X2004000100019.
- Mason, J., & Danby, S. (2011). Children as experts in their lives: Child inclusive research. *Child Indicators Research*, *4*(2), 185-189. doi: 10.1007/s12187-011-9108-4.
- Mota, C., & Matos, P. (2015). Adolescents in institutional care: Significant adults, resilience, and well-being. *Child and Youth Care Forum*, *44*(2), 209-224. doi: 10.1007/s10566-014-9278-6.
- Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., González, M., Casas, F., & Crous, G. (2015). Subjective well-being: What do adolescents say? *Child & Family Social Work*. doi: 10.1111/cfs.12215.
- Navarro, R., Lee, S. H., Jiménez, A., & Cañamares, C. (2017). Cross-Cultural children's Subjective Perceptions of Well-Being: Insights from Focus Group Discussions with Children Aged under 9 years in Spain, South Korea, and Mexico. *Child Indicators Research*, *12*(1), 115-140. doi: 10.1007/s12187-017-9502-7.
- Nico, M., & Alves, N. D. A. (2017). O bem-estar das crianças e dos jovens em Portugal: contributos de uma pesquisa qualitativa. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, *34*, 93-113. doi: 10.21747/08723419/soc34aa5.

- Nilsson, S., Björkman, B., Almqvist, A., Almqvist, L., Björk-Willén, P., Donohue, D., ... Hvit, S. (2013). Children's voices – Differentiating a child perspective from a child's perspective. *Developmental Neurorehabilitation*, 18 (3), 162–168. doi: 10.3109/17518423.2013.801529.
- OECD. (2011). *How's Life?: Measuring well-being*. Paris, OECD Publishing. <https://dx.doi.org/10.1787/9789264121164-en>.
- Parker, I. (2004). Criteria for qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(2), 95-106. doi: 10.1191/1478088704qp010oa.
- Pollard, E., & Lee, P. (2003). Child well-being: a systematic review of the literature, *Social Indicators Research*, 61(1), 9–78. doi: 10.1023/A:1021284215801.
- Rees, G., & Dinisman, T. (2015). Comparing children's experiences and evaluations of their lives in 11 different countries. *Child Indicators Research*, 8(1), 5-31. doi: 10.1007/s12187-014-9291-1.
- Rees, G., & Main, G. (2015). Children's views on their lives and well-being in 15 countries: An initial report on the Children's Worlds Survey, 2013–14. York, UK: Children's Worlds Project. doi: 10.1007/978-3-319-65196-5.
- Rees, G., Bradshaw, J., Goswami, H., Keung, A. (2009) *Understanding Children's Well-Being: A national survey of young people's well-being*. London: The Children's Society.
- Richardson, D., & Ali, N. (2014). An evaluation of international surveys of children OECD Social, Employment and Migration Working Papers (Vol. 46). Paris: OECD Publishing.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and Human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi: 10.1159/000353263.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. doi: 10.1159/000289026.
- Schutz, F. F., Cassarino-Perez, L., & Cordova, V. E. (2017). Subjective Well-being of Children in Residential Care. *Psychosocial Well-being of Children and Adolescents in Latin America* (pp. 47–70). Cham: Springer. doi: 10.1007/978-3-319-55601-7_3.
- Schutz, F., C Sarriera, J., Bedin, L., & Montserrat, C. (2015). Subjective well-being of children in residential care centers: Comparison between children in institutional care and children living with their families. *Psicoperspectivas*, 14(1), 19-30. doi: 10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL14-ISSUE1-FULLTEXT-517.
- Sixsmith, J., Nic Gabhainn, S., Fleming, C., & O'Higgins, S. (2007). Childrens', parents' and teachers' perceptions of child wellbeing. *Health education*, 107(6), 511-523.
- Statham, J. & Chase, E. (2010). Childhood Wellbeing: A brief overview. *Childhood Wellbeing Research Centre*, 1-18.
- The Children's Society. (2012). Promoting positive well-being for children: A report for decision-makers in parliament, central government, and local areas. Retirado de: https://janwhitenaturalplay.files.wordpress.com/2012/01/promoting_positive_well-being_for_children_policy.pdf.
- Thoilliez, B. (2011). How to grow up happy: An exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Children Indicators Research*, 4(1) , 323-351. doi: 10.1007/s12187-011-9107-5.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851. doi:10.1177/1077800410383121.
- United Nations (2020). *Objetivos de desenvolvimento sustentável: 17 objetivos para transformar o nosso mundo*. Recuperado de <https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>.

- United Nations. (1989). *Convention on the rights of the child*. United Nations: Geneva.
- Vujčić, M. T., Brajša-Žganec, A., & Franc, R. (2018). Children and young people's view on well-being: A qualitative study. *Children Indicators Research*. doi: 10.1007/s12187-018-9559-y.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *Journal of adult development*, 17(2), 110-119. doi: 10.1007/s10804-009-9082-y.
- World Health Organization. (2002). *Saúde mental: nova conceção, nova esperança* (Relatório Mundial de Saúde/2001), Lisboa, Portugal.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response*. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the Covid-19 outbreak*. Recuperado de https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2.
- Yin, R. K. (2016). *Qualitative research from start to finish* (2a ed.). New York, London: The Guilford Press.

Apêndices

Apêndice A – Convite de participação enviado aos responsáveis das instituições

Torres Novas, 6 de abril de 2020

Exmo./a. Sr./a. Dr./a.,

Através deste documento pretendo clarificar e justificar o meu objetivo no desenvolvimento e realização da minha investigação.

Neste momento, encontro-me a desenvolver a minha investigação de Mestrado, com a orientação da Professora Catarina Vaz Velho, docente na Universidade de Évora, tratando-se de um estudo qualitativo sobre “O Bem-estar na Perspetiva de Crianças e Jovens”. Assumindo que as crianças e jovens poderão ser habitualmente pouco escutadas acerca de determinados temas e que, no que toca a estudos desta natureza, estes continuam a ser escassos, acreditamos que é importante, ainda mais num momento especial como o que estamos a viver, dar oportunidade a estas crianças e jovens de se expressarem.

Gostaria de frisar que se trata de um estudo que tem vindo a ser realizado ao longo do tempo com diversas crianças e jovens, de diversos contextos e que, o nosso objetivo baseia-se em continuar a ouvir e escutar o maior número possível de crianças e jovens que conseguirmos, com a finalidade de compreender e perceber o que é o conceito de bem-estar para jovens, a partir das suas próprias perspetivas. Tendo conhecimento que a vossa instituição acolhe jovens e que estamos num momento especial, gostava muito de ter oportunidade de escutar as vossas jovens acerca do que é para elas o Bem-estar. Além disso, seria um gosto para mim, sendo de Torres Novas, poder vir a trabalhar e contribuir para a comunidade onde vivo e nasci.

Metodologia do estudo

Participantes: Pretendemos neste estudo escutar jovens maiores de 12 anos, sendo que toda a participação é feita de modo voluntário.

Natureza do Estudo: Consideramos pertinente partir de uma perspetiva qualitativa pois acreditamos que a melhor forma de compreender e explorar a perspetiva das jovens

face ao Bem-estar é perguntando e escutando diretamente as suas respostas, ideias e convicções acerca do tema.

Recolha dos Dados: A nossa proposta é a realização de entrevistas por voz, por telefone ou Skype, ou eventualmente por escrito, online. Quanto à entrevista em si, pretende-se que estas sejam bastante curtas e, acima de tudo, focadas apenas na perspetiva das jovens acerca do que é o bem-estar. Quer se trate de uma entrevista por voz quer se trate de uma entrevista escrita, pretende-se colocar três questões simples às jovens:

1. “O que é para a jovem o bem-estar?”;
2. “Em que situações particulares a jovem sente bem-estar?” e, por último,
3. “De que forma o Covid-19 mudou a perceção da jovem sobre o Bem-estar?”.

Por se tratar de um estudo de natureza qualitativa com jovens, teremos a preocupação constante com os vários aspetos éticos e metodológicos ao longo da implementação do estudo e análise dos dados, garantindo que os dados recolhidos serão utilizados única e exclusivamente para a investigação e que toda a metodologia está de acordo com a ética da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Além disso, gostaríamos de realçar que não aparecerão em nenhum documento os nomes dos/as jovens, apenas as idades e que, apesar de considerarmos que seria bom para a vossa instituição aparecerem como parceiros deste projeto, se assim o preferirem, o nome da instituição pode também não constar em nenhum documento.

Certa de que o seu/vosso contributo me irá ajudar a desenvolver este estudo, agradeço antecipadamente a sua/vossa colaboração e disponibilidade.

Ana Patrícia Faria

Apêndice B – Consentimento informado direcionado aos responsáveis das instituições

Autorização do Responsável da Instituição

Exmo./a. Sr./a. Dr./a.,

No âmbito da Dissertação de Mestrado da estudante de Psicologia Clínica, Ana Patrícia Marques Faria, orientada pela Prof.^a Catarina Vaz Velho, da Universidade de Évora, estamos a desenvolver um estudo com o objetivo de compreender o conceito de Bem-estar, explorando o seu significado a partir da perspetiva de crianças e jovens. Esta investigação pode ser importante para, por exemplo, contribuir positivamente para o desenvolvimento de políticas e práticas centradas nas crianças e nos jovens.

A participação na investigação é voluntária sendo que, a qualquer momento o/a participante pode desistir ou abandonar a investigação, sem sofrer quaisquer danos ou constrangimentos, respeitando-se sempre a vontade do/a jovem. A recolha dos dados será realizada através de entrevistas semi-estruturadas sendo que, apenas no sentido de facilitar a análise dos dados, a entrevista será gravada por voz. O tempo previsto de duração da entrevista é de cerca de 20 minutos. Os dados obtidos serão confidenciais, servindo apenas para fins de investigação.

Deste modo, vimos solicitar a sua muito preciosa colaboração, pedindo a sua autorização para a realização de entrevistas às/aos jovens da vossa instituição, agradecendo desde já a disponibilidade.

Confirmo que, aceito e autorizo a colaboração e participação da instituição _____ na pesquisa de campo referente ao projeto de investigação intitulado “*O Bem-estar na perspetiva de crianças e jovens*”.

(Assinatura do Responsável da Instituição)

(Assinatura da Investigadora)

Torres Novas, ____ de _____ de 2020

Apêndice C – Descrição do vídeo de apresentação do estudo direcionado aos jovens

- **Apresentação/Explicar o âmbito do estudo**

“Olá! O meu nome é Patrícia Faria, vivo aqui em Torres Novas e estou a terminar o Mestrado em Psicologia Clínica, na Universidade de Évora.

Neste momento, estou a desenvolver um estudo sobre “O Bem-estar na Perspetiva de Crianças e Jovens”.

Este é um estudo que tem vindo a ser realizado ao longo do tempo com diversas crianças e jovens, de diversos contextos. Já entrevistámos inclusive crianças muito pequenas, com três anos, sendo do nosso interesse continuar a investigar o leque mais variado possível de crianças e jovens para termos uma representação mais completa.

Cada uma das vossas vidas e conceções é diferente e única, por isso cada um de vós pode ter também um contributo diferente e único na nossa investigação.”

- **Importância do estudo para mim e porque quero conversar com os jovens**

“É muito importante para mim poder conhecer e compreender as visões dos jovens acerca do que é o Bem-estar, sendo por isso a vossa participação no meu estudo muito importante.

Uma vez que são jovens, gostaria imenso que colaborassem comigo na recolha de dados deste estudo, pois só com os vossos contributos é possível perceber o que é verdadeiramente para vós, jovens, o Bem-estar.”

- **Considerações éticas**

“Gostaria de vos dizer que a vossa participação neste estudo é voluntária e que, a qualquer momento, mesmo após o início da nossa conversa, podem desistir ou abandonar a investigação, sem problema nenhum. Mais importante do que tudo é respeitar a vossa vontade em querer ou não participar.

Gostava muito que, participando, pudessem fazê-lo num lugar sossegado e reservado, em que se sintam à vontade. E nesse sentido gostava de vos dizer que não

existem respostas erradas e que todas as vossas respostas serão corretas, porque são as vossas opiniões e as vossas opiniões são muito importantes para mim e para o estudo.

A nossa conversa será gravada por voz apenas para facilitar a análise dos dados, mas não têm com que se preocupar, pois os vossos nomes não aparecerão em lado nenhum, e sim apenas as idades.

Em princípio, a duração da entrevista é de cerca de 20 minutos, ou seja, será uma conversa breve sendo que, caso tenham alguma questão durante a mesma, podem e devem também sempre colocá-la.”

- **Metodologia**

Passo 1. Organização, planeamento e agendamento das entrevistas

“Após verem este vídeo, gostava muito que decidissem se querem ou não participar sendo que, podem participar individualmente, ou então a pares, com um amigo ou colega, como se sentirem mais à vontade.

No caso de se quererem inscrever, quer seja a pares ou individualmente, é só preencherem a folha que vos será entregue após verem este vídeo, e nos dias em que ficar combinado, encontramos-nos por videochamada.”

Passo 2. Realização das entrevistas e questões de investigação

“Gostava apenas de vos dizer que a nossa conversa será baseada em 3 questões, que posso já dizer-vos para se quiserem refletir um bocadinho sobre elas. A primeira questão será: “O que é para ti o bem-estar?”. A segunda “Em que situações te sentes particularmente bem?”. E a terceira e última questão “De que forma o Covid-19 mudou a tua perceção sobre o Bem-estar?”.”

Passo 3. Agradecimento e despedida

“Entretanto, se vos surgir alguma questão importante, poderão colocá-la a mim, antes ou durante a nossa conversa. Muito obrigada por toda a vossa ajuda e disponibilidade! Fiquem bem, até breve!”

Apêndice D – Guião de entrevista semi-estruturada

Blocos temáticos	Objetivos gerais	Objetivos específicos e questões
<p>Bloco A: Apresentação e legitimação da entrevista</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação dos intervenientes; • Justificar o tema e pertinência da entrevista; • Incentivar a colaboração do/a entrevistado/a, assegurando todas as questões éticas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação da entrevistadora; • Apresentação do entrevistado; • Informar o/a entrevistado/a sobre o tema, objetivos do estudo, metodologia e análise dos dados; • Solicitar a colaboração do/a entrevistado/a para a participação no estudo, assegurando que pode desistir a qualquer momento; • Assegurar a confidencialidade e o anonimato dos dados fornecidos; • Solicitar autorização para gravação áudio da entrevista.
<p>Bloco B: O conceito de bem-estar e suas associações pela voz das crianças e jovens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perceber de que forma as crianças e jovens definem o bem-estar, explorando os significados das suas expressões e os domínios associados; 	<ul style="list-style-type: none"> • “O que é para ti o bem-estar?” • “Como é sentires-te bem?” • “O que consideras necessário para o bem-estar de uma criança/jovem?” • “Quando pensas em bem-estar, o que é que te surge?”
<p>Bloco C: Contextos e experiências que proporcionam bem-estar às crianças e jovens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender como e quando as crianças e jovens experienciam bem-estar, a partir das suas próprias experiências, contextos e emoções concretas; 	<ul style="list-style-type: none"> • “Em que situações te sentes particularmente bem?” • “Em que contextos te sentes mesmo bem?” • “O que costumavas fazer para te sentires bem?”

		<ul style="list-style-type: none"> • “O que é mais importante para ti, para que te sintas bem?”
<p>Bloco D:</p> <p>O impacto da pandemia covid-19 no bem-estar das crianças e jovens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar de que forma as crianças e jovens se sentem bem, integrando aquilo que sentiram face à Pandemia nas suas perspetivas sobre o Bem-estar 	<ul style="list-style-type: none"> • “A situação do covid-19 e de confinamento teve algum impacto no teu bem-estar?” • “Como é que foi gerir toda a situação em termos do teu bem-estar?” • “Toda esta situação, fez-te pensar sobre o bem-estar?” • “Como é que achas que os jovens da tua idade se sentiram?”
<p>Bloco E:</p> <p>Balço, Agradecimentos e Finalização da Entrevista</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de feedback do/a entrevistado/a e solicitação de sugestões • Agradecimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • “Gostavas de dizer mais alguma coisa?”; “Tens alguma sugestão para mim, ou em relação à investigação?”; “Há alguma coisa que devia ter perguntado e não perguntei?”; “Achas que falando com os teus colegas devia fazer algo diferente?”; • “Como é que te sentiste com a entrevista?”; “Como é que foi conversar comigo?”; • Incentivar a reformular e/ou acrescentar algo que considere importante, durante o tempo da investigação; • Agradecer a disponibilidade e tempo despendido, bem como os contributos dos participantes.

Apêndice E – Exemplo de excerto de entrevista/diálogo informal

Entrevista 5 - 22 de junho de 2020

Investigadora: Patrícia // P5: Participante 5, 14 anos

Investigadora: (...) Pronto, o que eu queria perceber um bocadinho é o que é que é para ti o bem-estar. Que coisas é que fazes que te fazem bem. Essencialmente isso, o que é que é para ti sentires-te bem?

P5: Em primeiro lugar, eu acho que é vários fatores. Porque para mim o bem-estar é uma série de fatores que nos fazem sentir bem. Mas para mim o mais importante é as pessoas com quem nós estamos. Nós até podemos estar num sítio muito agradável, mas se não estivermos com a companhia certa acho que não nos vamos sentir bem. Como o ditado diz, mais vale sozinho que mal-acompanhado (sorri).

Investigadora: Exato (sorri). Então para ti o bem-estar está um bocadinho relacionado com as pessoas que te rodeiam, ou seja, com o convívio...

P5: Hmhm!

Investigadora: Ok...

P5: E depois há uma série de outros fatores, como... Para eu estar bem... como é que eu hei-de dizer isto... Para mim há dois entenderes de estar bem. Há o estar bem sem nada que me falte. E há o estar bem com coisas que não me fazem falta, mas que, como é que hei-de explicar, fazem-me falta, mas não são essenciais à vida.

Investigadora: Hmhm, ok... Ou seja, é como se houvesse dois tipos de coisas que te trazem bem-estar, mas com importâncias diferentes...

P5: Sim, isso mesmo! Eu para estar bem preciso de ter, água, comida, uma casa, essas condições básicas. Agora, eu posso estar melhor se tiver outras coisas: se eu tiver amor, se eu tiver... sei lá, condições para a escola. Porque há pessoas que estão bem, mas não estão... como é que eu hei-de explicar isto... estão bem, têm o essencial, mas podiam estar melhor se tivessem outras coisas, com outro valor.

Investigadora: No fundo que acrescentem algo mais à vida delas...

P5: Sim!

Investigadora: Hmhm, ok... E que coisas é que costumava fazer para te sentires bem? Assim em específico?

P5: Olhe, em específico, eu gosto muito de tirar fotografias. Pronto, foi uma coisa que eu... foi assim... A minha já faleceu, já não tenho nem mãe nem pai. E então, a minha mãe ofereceu-me uma máquina porque eu meti na cabeça que... está a ver aquelas ideias que nós temos quando somos pequenos que queremos tudo e mais alguma coisa? Então eu queria uma máquina daquelas grandes... E a minha mãe fez-me a vontade. Mas eu fiquei a pensar, quando cresci... Depois ela passou um tempo faleceu, tinha eu 12 anos, se não me engano... Eu fiquei a pensar para que é que uma máquina tinha tantos botões e então fui pesquisar, e comecei a gostar por isso. E agora tenho uma página no Instagram com alguns trabalhos meus.

Investigadora: Ou seja, fotografava mesmo coisas específicas que gostas, se calhar?

P5: Hmhm, sim, sinto-me bem... E também, eu sinto-me particularmente bem quando as pessoas reconhecem o nosso trabalho, porque às vezes há pessoas que dizem que estão bonitas, mas “Ah, fotografias, isso é só clicar num botão”, mas no fundo não, há uma série de outras coisas que também tem que se ter em conta.

(...)

P5: E eu também gosto muito de... Como é que eu hei-de dizer... Eu gosto muito de estar envolvido em coisas complicadas. Dizem-me que às vezes eu complico muito, mas eu acho que é mesmo genuíno... Eu envolvi-me num projeto, nesta situação do estado de emergência...

(...)

Investigadora: Claro, foi uma situação que te trouxe muito bem-estar, por assim dizer, não é?

P5: Claro, porque eu no fundo se eu estou a fazer com que as outras pessoas se sintam bem, acho que no fundo também acabo por me sentir bem. No fundo não, acabo por me sentir bem de certeza!

Investigadora: Hmhm claro, porque se calhar neste caso foi a tua vontade de ajudar os outros que te fez e faz sentir bem por si só e também o reconhecimento dessa tua vontade, que também te trouxe esse bem-estar.

(...)

Investigadora: Então, e um bocadinho nesta linha também, porque acaba por se relacionar... Como é que foi para ti desde o início de toda esta situação do covid-19 e do confinamento... Como é que foi gerir tudo isto em termos do teu bem-estar?

P5: Eu acho que isso é algo que depende completamente mesmo da visão das pessoas. Porque eu acho que, para mim, na minha designação de bem-estar, um dos parâmetros é a “liberdade”. Eu acho que as pessoas devem ter liberdade, e também é o “não ter medo”. Esses parâmetros são muito importantes na designação de bem-estar, para mim, claro... E esta situação foi muito tirar a liberdade às pessoas e foi colocar-lhes o medo, que era o que não podia existir numa situação de bem-estar. As pessoas têm medo de ir à rua...

(...)

Investigadora: Hmhm... então olha, e podes-me só tentar explicar um bocadinho melhor como é que a liberdade e o não ter medo, como é que associas isso ao bem-estar? Ou seja, em que medida é que a liberdade é algo que te provoca bem-estar?

P5: Então, para mim... Se eu estou em casa e por exemplo quero sair de minha casa para ir fazer uma coisa que eu gosto, no exterior... eu penso assim... eu vou-me sentir bem se for ali ao rio tirar umas fotografias e se isto ou outra situação me impedir, eu vou ficar “oh, ora bolas”, e não me vou sentir tão bem... Se eu fosse sair à rua e estivesse com outra pessoa, essa pessoa também não se iria sentir bem, iria pensar “Será que vou apanhar o vírus? Será que não?”, porque irá estar com medo...

Investigadora: Hmhm, ok. No fundo é também privarem-te um bocadinho de certas coisas que gostas. Ou seja, se te privarem e tirarem a liberdade de fazer coisas que gostas, certamente isso tem impacto no teu bem-estar... é isso?

P5: Hmhm! E depois é... Isto é uma casa de 11 pessoas, e são pessoas que no fundo se conhecem, mas que não se conhecem o suficiente... Ou seja, nós vemo-nos nas nossas rotinas de escola, mas este tempo de estarmos todos em casa e termos de passar mais tempo uns com os outros acabou por criar confusões, porque nós passamos a conhecer-nos cada vez melhor, mas isso às vezes também é mau sinal. É sinal de que nos fartamos

dessas pessoas e depois só pensamos “Epá, quero-me ir embora! Quero ir espairecer!”
(rindo)

Investigadora: Também acabam por precisar um bocadinho do vosso espaço, é isso?

P5: Hmhm...

Investigadora: Ok... E que mais situações é que associas ao bem-estar, na tua vida? Que possas assim partilhar comigo?

P5: Olhe, eu acho que para um jovem estar bem... Eu acho que é importante ter uma vida estável... Porque muitos jovens que estão em instituições, e agora falo particularmente em jovens que estão em instituições, pensam que só estando ao pé dos pais ou ao pé da família estão bem, mas... Eu também achava isso, não é: “Porque é que vou para uma instituição?”, quer dizer, não passava fome nem nada do género, mas também não estava bem a 100%... eram muitas confusões, tirava más notas porque faltava à escola e isso... E então, eu agora, estando bem na instituição, tendo todas as condições... Eu penso: “epá, realmente eu não estava bem, não tinha uma vida estável!”. Eu acho que tendo uma vida familiar estável, que se consegue o resto.

Investigadora: Hmhm... Ou seja, ter estabilidade acima de qualquer contexto em que estejas...

P5: Hmhm...

Investigadora: Isso é muito importante!

P5: Quando eu digo estável é... ser um jovem normal, dentro da normalidade que nós achamos que é normal, mas muitas vezes aquilo que nós achamos que está dentro da normalidade não é uma coisa normal... pronto... (rindo)... então, é nós termos rotinas, regras... E pronto, é isso...

Investigadora: Hmhm, hábitos...

P5: Sim, hábitos, rotinas, regras, acho que é muito importante!

(...)

Investigadora: Olha, só te queria agradecer, porque me ajudaste mesmo muito! E queria também dizer-te uma coisa, que é: se, entretanto, por alguma razão, surgir mais alguma

coisa que achas que era mesmo importante para o teu bem-estar ou para o bem-estar dos jovens... que durante este tempo, em que eu estiver a fazer a investigação, podes sempre pedir para conversar mais um bocadinho comigo e falamos mais um bocadinho sobre isto, do que é que é o bem-estar...

P5: Hmhm, por acaso eu queria acrescentar uma coisa, que me esqueci. Eu acho que a nossa definição de bem-estar não é uma coisa que nasce com a pessoa. Eu acho que: por exemplo, eu posso crescer no meio de gente rica e educarem-me de uma maneira em que a educação se descodifica na medida em que o meu bem-estar vai ser focado só em coisas de luxo, ou eu posso ter uma educação em que a minha noção de bem-estar vai-me dar uma coisa completamente diferente. Eu acho que a noção de bem-estar é uma coisa que não nasce com a pessoa, é uma coisa que se vai criando... E é uma coisa que se ensina...

Investigadora: Hmhm, isso é mesmo importante! É uma ideia mesmo muito importante!

P5: E se calhar as pessoas que passam por muitas dificuldades na vida ou que passam por muito, vão tendo várias noções. Há pessoas que acham que na infância aquela visão é a sua melhor visão, mas depois até crescem e até acham que aquela visão é a mais completa e melhor... pronto, e a pessoa vai construindo essa sua noção de bem-estar...

Investigadora: Hmhm, isso é mesmo muito importante e faz-me todo o sentido! No fundo, as pessoas vão moldando as suas visões sobre o bem-estar...

P5: Exato...

Investigadora: Pronto, não sei se te surge mais alguma coisa...

P5: Não... tive muito gosto em falar consigo!

Investigadora: Obrigada, eu também! Fico muito contente! (sorrindo) Se calhar até estavas a fazer algo mais interessante, mas tiraste um bocadinho do teu tempo para vires aqui conversar comigo.

(...)

Apêndice F – Exemplo de síntese de entrevista

Entrevista 5 - Participante 5, 14 anos

Ao longo da entrevista foi possível perceber que, para o participante, o bem-estar resulta de uma série de fatores que nos fazem sentir bem. Neste caso, para o participante, o mais importante é as pessoas de quem está rodeado e as pessoas que tem consigo pois, como ele próprio referiu, “Nós até podemos estar num sítio muito agradável, mas se não estivermos com a companhia certa acho que não nos vamos sentir bem.” (E5: 8-12). Adicionalmente, o participante elabora que, para si, há dois entenderes de estar bem: o estar bem sem que nada lhe falte e o estar bem com coisas que lhe fazem falta mas não são essenciais à vida (E5: 18-20); explicando a sua visão sobre o bem-estar, esclarece que para estar bem “precisa de ter, água, comida, uma casa, essas condições básicas” mas que, por outro lado, pode estar melhor se tiver outras coisas com outro valor, nomeadamente amor, condições para a escola, etc. (E5: 23-27). Mais tarde, o participante conta também que gosta de se envolver em situações em que possa dar o seu contributo, sentindo-se também particularmente bem quando reconhecem o seu trabalho e as suas intenções (E5: 42-43; 57-60; 96-98).

Por sua vez, mais tarde foi possível perceber também que, na visão do participante, o mais importante para qualquer jovem estar bem baseia-se na estabilidade. Neste sentido, refere-se também e particularmente aos jovens em acolhimento residencial, esclarecendo que por vezes os mesmos não compreendem porque é que é não tinham condições para continuar com as suas famílias, quando na verdade muitas vezes parece não haver a coisa mais importante: estabilidade familiar (E5: 152-160). Além disso, o participante esclarece também o que é para si ter estabilidade, referindo-se a ter rotinas, regras, hábitos, etc. (E5: 165-168). Por último, quando parece não ter nada mais a dizer sobre o bem-estar, o participante lembra-se de acrescentar ainda um dos seus entendimentos sobre o construto, acrescentando a sua reflexão de que a definição de bem-estar não é uma coisa que nasce com cada pessoa e é sim uma noção que surge como fruto das vivências e educação, que se vai moldando ao longo do tempo (E5: 228-239; E5: 236-239).

No que concerne à pandemia covid-19 e à forma como poderá ter tido impacto na sua perceção sobre o bem-estar, o participante realça que sentiu que a sua liberdade e a

liberdade de todos foi afetada, referindo que considera a liberdade como um parâmetro importante para que haja bem-estar (E5: 112-118), trazendo também o facto da pandemia ter feito com que passasse a estar mais tempo em casa, com os seus colegas, o que por vezes relembra o quão é importante cada pessoa ter o seu espaço e tempo (E5: 141-147).

Quanto ao meu sentir com a entrevista, pessoalmente, esta foi uma conversa bastante surpresa e rica para mim, chegando-me a questionar como é possível um rapaz de 14 anos ter uma visão tão completa e elaborada sobre o bem-estar, esclarecendo tão bem o que é o bem-estar para si e consoante as suas experiências, diferenciando-o do bem-estar das outras pessoas.

Apêndice G – Exemplos de *Memos*

Memo 2: “Parece ser importante para mais do que um participante estar com os irmãos mais novos. De que forma é que estar com os irmãos mais novos, por vezes mais referido até do que a família ou os pais, é importante para os participantes? Rever os dados em que aparece a importância de estar com os irmãos mais novos.”

Memo 8: “À data das entrevistas, praticamente todos os participantes abordaram o facto de realizarem determinadas atividades no sentido de se manterem ocupados e distraídos. De que forma a importância dada a esta questão pode estar relacionada com a pandemia e o facto de se encontrarem em confinamento nas suas casas de acolhimento?”

Memo 13: “Ter liberdade foi algo referido por vários participantes. O facto de ser referida como algo tão importante estará relacionado com o facto da pandemia e do confinamento ter afetado em grande parte a liberdade das pessoas e também as suas? Rever todos os dados em que foi referida a importância de ter liberdade, e perceber em que medida a resposta surge em resposta à pandemia ou se surgem de uma forma natural.”

Apêndice H – Exemplo de codificação de entrevista

Entrevista 5

Unidades de análise	Códigos atribuídos
P5: Em primeiro lugar, eu acho que é vários fatores. Porque para mim o bem-estar é uma série de fatores que nos fazem sentir bem. (E5: 8-9)	O bem-estar resulta de vários fatores que fazem sentir bem
P5: Nós até podemos estar num sítio muito agradável, mas se não estivermos com a companhia certa acho que não nos vamos sentir bem. (E5: 10-12)	Sentir bem depende não do sítio onde estamos, mas da companhia e das pessoas com quem estamos
P5: E depois há uma série de outros fatores, como... Para eu estar bem... como é que eu hei-de dizer isto... Para mim há dois entenderes de estar bem. Há o estar bem sem nada que me falte. E há o estar bem com coisas que não me fazem falta, mas que, como é que hei-de explicar, fazem-me falta, mas não são essenciais à vida. (E5: 17-20)	2 entenderes de estar bem: o estar bem com as condições básicas e o estar bem com outras condições cruciais e de valor acrescido (e.g., amor)
P5: (...) Eu para estar bem preciso de ter, água, comida, uma casa, essas condições básicas. (E5: 23-24)	Ter água, comida e uma casa / Ter as condições básicas satisfeitas
P5: (...) se eu tiver amor, se eu tiver... sei lá, condições para a escola. Porque há pessoas que estão bem, mas não estão... como é que eu hei-de explicar isto... estão bem, têm o essencial, mas podiam estar melhor se tivessem outras coisas, com outro valor. (E5: 24-27)	Sentir amor Ter condições de educação (para P5 coisas como amor e ter condições propícias à aprendizagem são de valor para que haja bem-estar)
P5: Hmhm, sim, sinto-me bem... E também, eu sinto-me particularmente bem quando as pessoas reconhecem o nosso trabalho... (E5: 42-45)	Obter reconhecimento e ser valorizado / Sente-se bem quando as pessoas reconhecem o seu trabalho
P5: (...) Eu gosto muito de estar envolvido em coisas complicadas (...) Eu envolvi-me num projeto, nesta situação do estado de emergência... (E5: 57-60)	Envolver-se em coisa complicadas e desafiantes / Ser voluntário / Ajudar os outros / Dar o seu contributo
P5: [a falar de um projeto em que foi voluntário durante a pandemia] Claro, porque eu no fundo se eu estou a fazer com que as outras pessoas se sintam bem, acho que no fundo também acabo por me sentir bem. No fundo não, acabo por me sentir bem de certeza! (E5: 96-98)	Sentir-se bem com a reciprocidade / Ver as outras pessoas felizes gera felicidade

<p>P5: Eu acho que isso é algo que depende completamente mesmo da visão das pessoas. Porque eu acho que, para mim, na minha designação de bem-estar, um dos parâmetros é a liberdade. Eu acho que as pessoas devem ter liberdade... (E5: 112-114)</p>	<p>Ter liberdade é importante (Para P5 a designação de bem-estar depende de pessoa para pessoa)</p>
<p>P5: E esta situação foi muito tirar a liberdade às pessoas e foi colocar-lhes o medo, que era o que não podia existir numa situação de bem-estar... (E5: 116-118)</p>	<p>A pandemia tirou a liberdade e trouxe o medo (e.g., de ir à rua) (Para P5 o medo é algo que não existe numa situação de bem-estar)</p>
<p>P5: Hmhm! E depois é... Isto é uma casa de 11 pessoas, e são pessoas que no fundo se conhecem, mas que não se conhecem o suficiente... Ou seja, nós vemo-nos nas nossas rotinas de escola, mas este tempo de estarmos todos em casa e termos de passar mais tempo uns com os outros acabou por criar confusões, porque nós passamos a conhecer-nos cada vez melhor, mas isso às vezes também é mau sinal. (E5: 141-145)</p>	<p>Mudança de rotinas e dinâmica (passar a estar mais tempo em casa e uns com os outros) trouxe dificuldades em gerir os conflitos entre colegas</p>
<p>P5: Olhe, eu acho que para um jovem estar bem... Eu acho que é importante ter uma vida estável... (...) Eu acho que tendo uma vida familiar estável, que se consegue o resto (E5: 152-160); (...) então, é nós termos rotinas, regras... e pronto, é isso... (E5: 168)</p>	<p>Ter estabilidade (inclusive familiar) / Ter rotinas, regras e hábitos (Para P5, ter uma vida estável é o mais importante para que haja bem-estar)</p>
<p>P5: (...) eu fico sempre com um sorriso na cara quando estou bem e mesmo feliz. Não sei se as pessoas reconhecem que eu estou feliz pelo meu sorriso, mas eu fico mesmo feliz fisicamente e há momentos em que penso mesmo assim “Estou feliz!”... (E5: 199-202)</p>	<p>Sentir felicidade / Sorrir Há momentos em que se apercebe que está mesmo feliz / Feliz faz as coisas melhor</p>
<p>P5: (...) Eu acho que a noção de bem-estar é uma coisa que não nasce com a pessoa, é uma coisa que se vai criando... E é uma coisa que se ensina... Investigadora: Hmhm, isso é mesmo importante! É uma ideia mesmo muito importante! P5: E se calhar as pessoas que passam por muitas dificuldades na vida ou que passam por muito, vão tendo várias noções. Há pessoas que acham que na infância aquela visão é a sua melhor visão, mas depois até crescem e até acham que aquela visão é a mais completa e melhor... pronto, e a pessoa vai construindo essa sua noção de bem-estar... (E5: 233-239)</p>	<p>A noção de bem-estar de cada pessoa não nasce com a pessoa / As pessoas vão tendo várias noções de bem-estar ao longo da vida A noção de bem-estar vai-se criando, construindo e moldando ao longo da vida, tornando-se mais completa e melhor</p>

Apêndice I – Codificação revista e representatividade dos dados

Códigos atribuídos	Padrões de frequência	Exemplo/s de unidades de análise
<p>1. Estar bem e feliz; sentir-se bem e feliz; sentir felicidade; estar contente; estar alegre; sorrir; rir</p>	<p>Referido frequentemente (~ 12 P)</p>	<p>P5: Não sei, as pessoas não me dizem... Mas eu fico sempre com um sorriso na cara quando estou bem e mesmo feliz. Não sei se as pessoas reconhecem que eu estou feliz pelo meu sorriso, mas eu fico mesmo feliz fisicamente e há momentos em que penso mesmo assim “Estou feliz!”. E quando estou feliz, até faço as coisas melhor... (E5: 199-202)</p> <p>P12: Então, o Bem-estar é quando nós nos sentimos bem... (E12: 7)</p>
<p>2. Estar e passar tempo com os amigos; ter os amigos reunidos; ser-se quem se é; passear com os amigos; conviver com os amigos; conversar; manter contacto com os amigos; estar com os amigos online; sair com os amigos e divertir-se</p> <p>Apenas os rapazes: jogar à bola porque permite estar com os amigos fisicamente; jogar computador e Playstation; fazer piadas com os amigos</p>	<p>Referido em todos os casos (22 P)</p>	<p>P3: (...) Para mim, o bem-estar é estar à vontade... ter, como é que hei-de dizer... Amigos, amizade... (E3: 3-4)</p> <p>P7: Jogar... Playstation. Falar com amigas e amigos. (E7: 39)</p> <p>P12: Quando estou com amigos! (E12: 11); P12: (...) Quando eu estou com os meus amigos eu sinto que posso ser eu própria, então sinto-me bem! (E12: 18-19)</p>

<p>3. Telefonar à família; contactar a família pelas redes sociais; ter novidades da família; ter a atenção da família; passar tempo com a família; estar com a família faz sentir em casa; conversar com os pais; passear com os pais; brincar com os pais; estar com os irmãos; ter o apoio e presença dos irmãos; brincar com os irmãos ou primos mais novos; visitar a família / primos.</p>	<p>Referido em todos os casos (22 P)</p>	<p>Investigadora: Então e que mais é que te traz bem-estar? Que te faz sentir mesmo bem, no teu dia-a-dia? P6: Estar com os meus pais. Investigadora: E o que é que costumavas fazer com os teus pais? Se quiseres partilhar comigo, claro! P6: Brincar! Investigadora: E brincas com os carros telecomandados? Ou brincas de que forma? P6: Às vezes com os carros telecomandados, às vezes vamos passear, às vezes vamos a casa do meu primo bebé... (E6: 41-49) P17: Por exemplo estar com a minha família, telefonar...; sinto-me feliz! Agradecida a Deus por ter aquela família... (E17: 32; 37) Investigadora: (...) e como é que te traz Bem-estar estar com a tua família? P21: Porque eu podia estar com o meu irmão... (E21: 6-9)</p>
<p>4. Fazer o que se gosta; aproveitar ao máximo; ter liberdade, mas não toda (ter o cuidado e olhar dos adultos); aproveitar bem o seu tempo; gerir o seu próprio tempo</p>	<p>Referido frequentemente (~15 P)</p>	<p>P5: (...) para mim, na minha designação de bem-estar, um dos parâmetros é a liberdade. Eu acho que as pessoas devem ter liberdade... (E5: 113-114) P13: Acho que o mais importante para mim é mais a liberdade... (E13: 79) P16: Para os jovens da minha idade... é saírem, divertirem-se... aproveitarem tipo ao máximo... Investigadora: Terem liberdade para aproveitar ao máximo... P16: Sim! Mas não tendo muita liberdade, também! (E16: 96-99) P18: Estar com as pessoas que gosto... fazer as coisas que gosto... e sentirmo-nos bem com as pessoas... (E18: 15-16)</p>

<p>5. Dar uma volta sozinho; abrandar o ritmo e andar a pé para aliviar; ter cuidado com as palavras e com a forma de comunicar com os outros; ver vídeos que emocionam e fazem pensar; desenhar para expressar emoções e sentimentos; falar e sentir-se compreendida; compreender os problemas do outro; escrever para expressar emoções e sentimentos</p> <p>Apenas 1 participante: falar com um amigo imaginário; expressar emoções enquanto come e chora</p>	<p>Referido algumas vezes</p> <p>(~ 8)</p>	<p>P12: Quando sinto que sou compreendida! (E12: 13); P12: (...) Eu acho que, quando nós não somos compreendidos, sentimo-nos mal connosco próprios, portanto acho que, quando nós não estamos bem não nos sentimos bem. Acho que é isso! (E12: 25-27)</p> <p>P14: Gosto de desenhar! (E14; 66); P14: Se tiver triste desenho algo mais alegre, ou se tiver mais em baixo tento desenhar algo que me tente puxar para cima para me sentir melhor ... (E14; 72-73)</p> <p>P21: Sim! Ou vou desenhar para o meu quarto, ou vou escrever para o meu quarto aquilo que eu sinto (...) tenho o caderno todo cheio! (E21: 217-218)</p>
<p>6. Sentir-se à vontade; ter amigos; sentir amizade; ser bem tratado; sentir amor; poder ser como se é; estar perto das pessoas que gosta e das pessoas que gostam de si; sentir conforto; sentir-se bem-vinda; sentir-se aceite; não ser colocada de parte; sentir que as outras pessoas são verdadeiras consigo; sentir-se incluída; sentir confiança nos outros e que confiam em si; sentir reciprocidade, apoio e união; ter o carinho e apoio das pessoas.</p>	<p>Referido frequentemente</p> <p>(~18 P)</p>	<p>P14: (...) é sentir conforto, sentir-me bem-vinda... (E14: 12); P14: Ser aceite... (E14: 18); P14: Não ser posta de parte... (E14: 35)</p> <p>P16: É quando as outras pessoas nos tratam bem... Aaa... que perguntam logo como é que te chamas, e isso... eu gosto de pessoas assim, quando são logo diretas naquilo que pensam!</p> <p>Investigadora: Hmhm!</p> <p>P16: Faz-me sentir bem porque assim eu confio nas pessoas e elas podem confiar em nós! (E16: 28-32)</p> <p>P18: Serem bem tratados... (E18: 70); P18: Sentirem-se bem com as pessoas... à vontade... (E18: 72); P18: Não se sentirem excluídos... (E18: 74)</p>

<p>7. Estar no telemóvel / faz sentir tranquilo; estar nas redes sociais; ver televisão; brincar; ouvir música / faz sentir mais leve; sair com amigos e aproveitar ao máximo</p> <p>Rapazes: jogar à bola; jogar Playstation; ver os MCA; montar lego; andar de bicicleta; jogar às cartas</p> <p>Raparigas: dançar porque acalma, distrai e faz sentir feliz; andar de baloiço; ler para ocupar o tempo e imaginar outra dimensão; cozinhar / doces e bolos</p>	<p>Referido frequentemente (~17 P)</p>	<p>P7: Ouvir música... E descansar, estar relaxado...</p> <p>Investigadora: E ouvir música é importante em que medida? Consegues-me explicar um bocadinho melhor?</p> <p>P7: Relaxa-me, e acabo por me divertir também (E7: 51-54)</p> <p>P9: Estar no telemóvel... (E9: 8);</p> <p>Investigadora: [sorrindo] (...) De que forma é que estar no telemóvel te faz sentir bem?</p> <p>P9: Estar a jogar ou mesmo no facebook ou no Instagram.</p> <p>Investigadora: E o que é que isso te faz sentir?</p> <p>P9: Tranquilo... (E9: 12-16)</p> <p>P16: Para os jovens da minha idade... é saírem, divertirem-se... aproveitarem tipo ao máximo... (E16: 96-97)</p>
<p>8. Dar e receber abraços, beijinhos e carinhos; ser carinhosa; agarrar e acarinhar as pessoas de quem gosta</p>	<p>Referido raramente (~ 1)</p>	<p>P21: Sim, sim porque eu acho que uma criança precisa disso, não é? Eu acho que é muito importante nas nossas vidas um abraço, um beijinho, um carinho...</p> <p>Investigadora: Hmhm, os afetos... (E21: 68-70)</p>
<p>9. Fazer desporto; manter-se ativo; praticar atividade física</p> <p>Rapazes: jogar à bola; descarregar energia; andar de bicicleta</p>	<p>Referido algumas vezes (~ 4)</p>	<p>P10: Jogar à bola, andar de bicicleta; descarregar energia... (E10: 14; 24)</p> <p>Investigadora: Então e como é que jogar à bola te faz sentir bem?</p> <p>P11: Porque gosto de desporto! (E11: 9-10)</p> <p>P16: (...) Eu acho que na minha opinião isto foi um bocadinho mau porque ficámos muito tempo em casa e, faz mal à saúde, porque não fazemos exercícios físicos, nem nada disso... (E16: 36-40)</p>
<p>10. Fazer piadas; fazer coisas engraçadas; arreliar os outros porque é engraçado; ver os Morangos com Açúcar pelas brincadeiras</p>	<p>Referido algumas vezes (~3)</p>	<p>P7: [a respeito de estar com os amigos fazer sentir bem] Fazemos piadas... (E7: 8)</p> <p>P9: Ver os Morangos com Açúcar... (E9: 18);</p> <p>P9: Sim, é! É mais pelas brincadeiras que eles lá fazem... (E9: 22)</p> <p>P9: (...) e chatear algumas pessoas aqui de casa [sorrindo] (E9: 10);</p>

		<p>Investigadora: (...) e porque é que chateares por vezes os outros, te traz bem-estar ou te faz sentir bem? Consegues-me explicar um bocadinho melhor? [sorrindo]</p> <p>P9: Porque eu acho que os outros, quando eu os estou a chatear, até gostam que eu os chateie...[sorrindo] (E9: 26-29)</p>
11. Ter água e comida; ter uma casa onde viver; ter as condições básicas; ter condições de aprendizagem e desenvolvimento; ter paz	Referido algumas vezes (~5)	<p>P5: (...) Eu para estar bem preciso de ter, água, comida, uma casa, essas condições básicas. (E5: 23-24)</p> <p>P5: (...) se eu tiver... sei lá, condições para a escola. Porque há pessoas que estão bem, mas não estão... como é que eu hei-de explicar isto... estão bem, têm o essencial, mas podiam estar melhor se tivessem outras coisas, com outro valor. (E5: 24-27)</p>
12. Sentir adrenalina; desafiar-se	Referido raramente (~2)	<p>P7: Jogar jogos de carros... Não é bem carros... tem carros, tem motas, tem aviões, etc...</p> <p>Investigadora: Ou seja, um bocadinho aquela sensação de velocidade, se calhar...</p> <p>P7: Sim, de adrenalina! (E7: 60-62)</p>
13. Ter rotinas, regras e hábitos; ter uma vida familiar estável	Referido raramente (~1)	<p>P5: Olhe, eu acho que para um jovem estar bem... Eu acho que é importante ter uma vida estável... (...) Eu acho que tendo uma vida familiar estável, que se consegue o resto (E5: 152-160); (...) então, é nós termos rotinas, regras... e pronto, é isso... (E5: 168)</p>
14. Ter paz; dar uma volta sozinho; estar sozinho no quarto; ter o seu tempo e espaço	Referido algumas vezes (~4)	<p>Investigadora: E quando dizes que estar tranquilo te faz sentir bem? Em que medida? O que é que queres dizer com estar tranquilo?</p> <p>P7: Estar em paz... (E7: 11-13)</p> <p>P14: Gosto de ouvir música...</p> <p>Investigadora: Hmhm!</p> <p>P14: De estar sozinho no quarto... (E14: 47-49)</p> <p>P20: E depois naqueles dias em que ando mais nervosa, ou em que há muita agitação cá em casa, pronto, uma pessoa refugia-se depois na música, no seu espaço... e pronto... (E20: 122-128)</p>

<p>15. Estar bem fisicamente; ter saúde; ter uma alimentação saudável; fazer exercício físico; praticar desporto</p>	<p>Referido algumas vezes (~3)</p>	<p>P4: É estar bem de saúde... física... (E4: 5);</p> <p>P16: Aa... alimentarmo-nos bem! (E16: 76)</p> <p>P16: (...) Eu acho que na minha opinião isto foi um bocadinho mau porque ficámos muito tempo em casa e, faz mal à saúde, porque não fazemos exercícios físicos, nem nada disso... (E16: 38-40)</p>
<p>16. Tirar boas notas; sentir-se capaz e realizada; dar o seu melhor; ser organizada e responsável; superar as próprias expectativas e as dos outros; ser perfeccionista; ser dedicada</p>	<p>Referido algumas vezes (~3)</p>	<p>P19: Sim, porque depois no final tenho boas notas e pronto... (E19: 57)</p> <p>P20: (...) Mas eu também gosto muito de dançar, porque eu dançava zumba e acho que a dançar, principalmente dançar e cantar, são aquelas coisas em que sinto mesmo que sou eu... que eu estou ali, estou a dar o meu melhor e que eu consigo fazer aquilo. E eu só não consigo fazer aquilo que não me é mesmo possível... Eu acho que só é impossível até nós querermos, porque tudo é possível! (E20: 24-28)</p> <p>P20: Sim, sim! É assim, eu gosto de... eu sou uma pessoa muito organizada e muito responsável... (E20: 122-123)</p>
<p>17. Receber prendas; sentir o agradecimento das outras pessoas; obter reconhecimento e feedback</p>	<p>Referido algumas vezes (~4)</p>	<p>P5: Hmhm, sim, sinto-me bem... E também, eu sinto-me particularmente bem quando as pessoas reconhecem o nosso trabalho... (E5: 42-45)</p> <p>Investigadora: E o que é que te dão que te traz bem-estar e te faz sentir bem? Consegues-me assim dizer? Ou coisas que já te deram que te fizeram sentir bem?</p> <p>P6: As prendas! (E6: 17-19)</p>
<p>18. Ser voluntário; ajudar os outros; dar o seu contributo; ver o complicado como desafiante</p>	<p>Referido algumas vezes (~4)</p>	<p>P5: (...) Eu gosto muito de estar envolvido em coisas complicadas (...) Eu envolvi-me num projeto, nesta situação do estado de emergência... (E5: 57-60)</p> <p>P15: (...) se eu pudesse ia trabalhar ou ia fazer voluntariado... fazer alguma coisa que distraísse e dar o meu contributo... (E15: 86-87)</p> <p>P15: Porque no final do dia, ou mesmo a meio do dia era bom perceber que com a minha ajuda as pessoas se sentiram bem, eu senti-me bem... e é ter bons resultados! (E15: 91-92)</p>

<p>19. Ajudar os colegas; ser grato; fazer os outros sentirem-se bem e felizes; proteger as pessoas de quem gosta; ser inclusivo e não discriminar; dar o seu contributo; não fazer racismo; ter respeito; não ter preconceitos; salvar e proteger os animais</p>	<p>Referido algumas vezes (~5)</p>	<p>P17: Ah! Ajudar a quem mais precisa! E não fazer racismo! (E17: 169)</p> <p>P19: Aaa... não sei, mas por exemplo, salvar animais eu acho que é uma coisa que mexe muito comigo. (E19: 116-117)</p> <p>P21: E o Bem-estar... eu acho que há crianças que não têm Bem-estar a 100%... Por exemplo, eu tenho o Bem-estar a 100%, saudável... Agora, há crianças que sofrem de violência doméstica, bullying nas escolas... isso para mim não é Bem-estar! E eu sinto-me muito mal com isso... E eu acho que queria mudar o mundo à minha maneira! Se eu pudesse! [sorrindo] (E21: 34-38)</p>
<p>20. Sentir-se bem com aquilo que se é; sentir-se confiante; poder ser quem é, mesmo com defeitos; acreditar em si mesmo; sentir-se realizada; superar as próprias expetativas; superar as expetativas dos outros</p>	<p>Referido algumas vezes (~6)</p>	<p>P20: Sim! Normalmente é mais as dos outros... Porque com as expetativas dos outros nós pensamos sempre “Ah eu não consigo! Eu não vou fazer porque alguém disse que... Mas não, eu consigo e eu vou fazer!” e depois às vezes os resultados até são melhores do que aquilo que nós esperávamos! (E20: 61-64)</p> <p>P20: Eu acho que... eles precisam de estar bem com eles próprios para se sentirem bem... e depois têm que estar num lugar, num local, onde possam ser eles (...) eu acho que isso é muito importante nós percebermos e sermos quem somos para depois nos sentirmos bem... connosco, com os outros e no lugar onde estamos... (E20: 195-203)</p>
<p>21. Fazer coisas engraçadas; ouvir música; brincar; divertir; aproveitar ao máximo</p> <p>Rapazes: jogar Playstation; jogar à bola; ver os MCA; jogar às cartas; arrelhar os outros</p> <p>Raparigas: andar de baloiço; dançar; cantar; cozinhar; ver televisão</p>	<p>Referido frequentemente (~14)</p>	<p>P7: [a respeito de jogar Playstation fazer sentir bem] Divirto-me, acabo por estar com os meus amigos online... (E7: 45)</p> <p>P15: (...) ouvir música... Tipo, brincar com os meus irmãos, estar com eles... (E15: 12-13)</p>

<p>22. Descansar; dormir; dormir muito; relaxar</p>	<p>Referido algumas vezes (~4)</p>	<p>P6: (...) eu gosto de dormir muito! (E6: 64) P7: Ouvir música... E descansar, estar relaxado... (E7: 51) P20: (...) Pronto, e depois uma pessoa ouve música e relaxa, consegue acalmar-se... (E20: 125-126)</p>
<p>23. Rezar; confiar em Deus; confiar no próximo; ajudar quem mais precisa</p>	<p>Referido raramente (~1)</p>	<p>P17: Estar com os meus amigos... ajudar as irmãs...; porque as irmãs são muito queridas comigo, então eu ajudo-as às vezes a regar as plantas... Às vezes também vou lá conversar e rezar um bocadinho com elas... (E17: 34; 61-62)</p>
<p>24. Falar com um amigo imaginário; ler e imaginar outra dimensão; desenhar coisas do futuro.</p>	<p>Referido algumas vezes (~3)</p>	<p>P19: Ler... (E19: 15); P19: Sim, sinto-me um bocado mais tranquila porque... não sei... tipo... acabo por me levar a outra dimensão... nós conseguimos imaginar, mais ou menos... (E19: 33-34) P21: Sim! Ou vou desenhar para o meu quarto (...) então, eu desenho coisas do futuro! Eu imagino na minha cabeça e desenho! (E21: 217; 228)</p>
<p>25. Tomar consciência do que está a sentir; sentir-se especial; estar bem e satisfeito; desfrutar do aqui e agora</p>	<p>Referido algumas vezes (~5)</p>	<p>P5: Não sei se as pessoas reconhecem que eu estou feliz pelo meu sorriso, mas eu fico mesmo feliz fisicamente e há momentos em que penso mesmo assim “Estou feliz!”. (E5: 200-202) P17: Vou rezar com elas... No outro, dia rezei o terço todo com elas! Investigadora: E no final, como é que te sentiste? P17: Muito especial! E muito bem! Especial por estar aquele momento com elas... (E17: 64-66) P20: (...) Ah, também gosto muito de cozinhar, apesar de não fazer muito, mas também gosto muito de cozinhar! É mais doces e bolos, mas acho que isso depois é também um escape para estar ali descontraída, relaxada, sem pensar noutras coisas! Porque enquanto nós estamos a fazer aquilo, nós não estamos a pensar noutras coisas... (E20: 148-151)</p>

Apêndice J – Processo de construção de categorias e respetivos códigos

Formação de Categorias (1ª fase)

Categorias	Códigos
1. Sentir felicidade	Estar bem e feliz; sentir-se bem e feliz; sentir felicidade; estar contente; estar alegre; sorrir; rir.
2. Partilhar momentos com os/as amigos/as	Estar e passar tempo com os amigos; ter os amigos reunidos; ser-se quem se é; passear com os amigos; conviver com os amigos; conversar; manter contacto com os amigos; estar com os amigos online; sair com os amigos e divertir-se.
3. Ter contacto e partilhar momentos com a família	Telefonar à família; contactar a família pelas redes sociais; ter novidades da família; ter a atenção da família; passar tempo com a família; estar com a família faz sentir em casa; conversar com os pais; passear com os pais; brincar com os pais; estar com os irmãos; ter o apoio e presença dos irmãos; brincar com os irmãos ou primos mais novos; visitar a família / primos.
4. Ter liberdade de escolha e de ação	Fazer o que se gosta; aproveitar ao máximo; ter liberdade, mas não toda (ter o cuidado e olhar dos adultos); aproveitar bem o seu tempo; gerir o seu próprio tempo.
5. Refletir, comunicar e expressar o que sentem	Dar uma volta sozinho; abrandar o ritmo e andar a pé para aliviar; ter cuidado com as palavras e com a forma de comunicar com os outros; ver vídeos que emocionam e fazem pensar; desenhar para expressar emoções e sentimentos; falar e sentir-se compreendida; compreender os problemas do outro; escrever para expressar emoções e sentimentos.

6. Ter relações interpessoais positivas e de qualidade	Sentir-se à vontade; ter amigos; sentir amizade; ser bem tratado; sentir amor; poder ser como se é; estar perto das pessoas que gosta e das pessoas que gostam de si; sentir conforto; sentir-se bem-vinda; sentir-se aceite; não ser colocada de parte; sentir que as outras pessoas são verdadeiras consigo; sentir-se incluída; sentir confiança nos outros e que confiam em si; sentir reciprocidade, apoio e união; ter o carinho e apoio das pessoas.
7. Usufruir dos seus tempos livres	Estar no telemóvel / faz sentir tranquilo; estar nas redes sociais; ver televisão; brincar; ouvir música / faz sentir mais leve; sair com amigos e aproveitar ao máximo.
8. Receber e dar afetos	Dar e receber abraços, beijinhos e carinhos; tocar; ser carinhosa; agarrar e acarinhar as pessoas de quem se gosta.
9. Manter-se ativo/a fisicamente	Fazer desporto; manter-se ativo; praticar atividade física.
10. Ver, fazer e dizer coisas engraçadas / Humor	Fazer piadas; fazer coisas engraçadas; arreliar os outros porque é engraçado; ver os Morangos com Açúcar pelas brincadeiras.
11. Ter as necessidades básicas e as condições essenciais a uma vida digna	Ter água e comida; ter uma casa onde viver; ter as condições básicas; ter condições de aprendizagem e desenvolvimento; ter paz.
12. Desafiar-se e sentir adrenalina	Sentir adrenalina; desafiar-se.
13. Ter estabilidade	Ter rotinas, regras e hábitos; ter uma vida familiar estável.
14. Ter o seu tempo, espaço e privacidade	Ter paz; dar uma volta sozinho; estar sozinho no quarto; ter o seu tempo e espaço.
15. Ter saúde, ser saudável e cuidar de si	Estar bem fisicamente; ter saúde; ter uma alimentação saudável; fazer exercício físico; praticar desporto.

16. Ser capaz e mostrar aos outros as suas capacidades	Tirar boas notas; sentir-se capaz e realizada; dar o seu melhor; ser organizada e responsável; superar as próprias expectativas e as dos outros; ser perfeccionista; ser dedicada.
17. Obter reconhecimento e ser valorizado	Receber prendas; sentir o agradecimento das outras pessoas; obter reconhecimento e feedback.
18. Envolver-se em coisas desafiantes e dar o seu contributo	Ser voluntário; ajudar os outros; dar o seu contributo; ver o complicado como desafiante.
19. Preocupar-se e cuidar do mundo, das pessoas e dos animais	Ajudar os colegas; ser grato; fazer os outros sentirem-se bem e felizes; proteger as pessoas de quem gosta; ser inclusivo e não discriminar; dar o seu contributo; não fazer racismo; ter respeito; não ter preconceitos; salvar e proteger os animais.
20. Ter autoconceito e um sentido positivo de si	Sentir-se bem com aquilo que se é; sentir-se confiante; poder ser quem é, mesmo com defeitos; acreditar em si mesmo; sentir-se realizada; superar as próprias expectativas; superar as expectativas dos outros.
21. Brincar e diversão	Fazer coisas engraçadas; ouvir música; brincar; brincar com os amigos, com os colegas, com os pais e com o primo; brincar ao ar livre; divertir; aproveitar ao máximo.
22. Dormir, descansar e relaxar	Descansar; dormir; dormir muito; relaxar.
23. Confiar e ter fé	Rezar o terço; confiar em Deus; confiar no próximo; ajudar quem mais precisa
24. Imaginar para além da realidade	Falar com um amigo imaginário; ler e imaginar outra dimensão; desenhar coisas do futuro.
25. Disfrutar do momento presente e tomar consciência do que está a sentir	Tomar consciência do que está a sentir; sentir-se especial; estar bem e satisfeito; disfrutar do aqui e agora.

Formação de Categorias (2ª fase)

Categorias	Códigos
1. Sentir felicidade	Estar bem e feliz; sentir-se bem e feliz; sentir felicidade; estar contente; estar alegre; sorrir; rir.
2. Partilhar momentos com os/as amigos/as	Estar e passar tempo com os amigos; ter os amigos reunidos; ser-se quem se é; passear com os amigos; conviver com os amigos; conversar; manter contacto com os amigos; estar com os amigos online; sair com os amigos e divertir-se.
3. Ter contacto e partilhar momentos com a família	Telefonar à família; contactar a família pelas redes sociais; ter novidades da família; ter a atenção da família; passar tempo com a família; estar com a família faz sentir em casa; conversar com os pais; passear com os pais; brincar com os pais; estar com os irmãos; ter o apoio e presença dos irmãos; brincar com os irmãos ou primos mais novos; visitar a família / primos.
4. Ter liberdade de escolha e de ação	Fazer o que se gosta; aproveitar ao máximo; ter liberdade, mas não toda (ter o cuidado e olhar dos adultos); aproveitar bem o seu tempo; gerir o seu próprio tempo.
5. Refletir, comunicar e expressar o que sentem	Dar uma volta sozinho; abrandar o ritmo e andar a pé para aliviar; ter cuidado com as palavras e com a forma de comunicar com os outros; ver vídeos que emocionam e fazem pensar; desenhar para expressar emoções e sentimentos; falar e sentir-se compreendida; compreender os problemas do outro; escrever para expressar emoções e sentimentos.

<p>6. Ter relações interpessoais positivas e de qualidade</p>	<p>Sentir-se à vontade; ter amigos; sentir amizade; ser bem tratado; sentir amor; poder ser como se é; estar perto das pessoas que gosta e das pessoas que gostam de si; sentir conforto; sentir-se bem-vinda; sentir-se aceite; não ser colocada de parte; sentir que as outras pessoas são verdadeiras consigo; sentir-se incluída; sentir confiança nos outros e que confiam em si; sentir reciprocidade, apoio e união; ter o carinho e apoio das pessoas; receber e dar afetos; dar e receber abraços, beijinhos e carinhos; tocar; ser carinhosa; agarrar e acarinhar as pessoas de quem se gosta.</p>
<p>7. Usufruir dos seus tempos livres</p>	<p>Estar no telemóvel / faz sentir tranquilo; estar nas redes sociais; ver televisão; brincar; ouvir música / faz sentir mais leve; sair com amigos e aproveitar ao máximo.</p>
<p>8. Ter as necessidades básicas e as condições essenciais a uma vida digna</p>	<p>Ter água e comida; ter uma casa onde viver; ter as condições básicas; ter condições de aprendizagem e desenvolvimento; ter paz.</p>
<p>9. Ter estabilidade</p>	<p>Ter rotinas, regras e hábitos; ter uma vida familiar estável.</p>
<p>10. Ter o seu tempo, espaço e privacidade</p>	<p>Ter paz; dar uma volta sozinho; estar sozinho no quarto; ter o seu tempo e espaço.</p>
<p>11. Ter saúde, ser saudável e cuidar de si</p>	<p>Ter saúde; estar bem fisicamente; manter-se ativo fisicamente; ter uma alimentação saudável; fazer exercício físico; praticar desporto.</p>
<p>12. Ser capaz e mostrar aos outros as suas capacidades</p>	<p>Tirar boas notas; sentir-se capaz e realizada; dar o seu melhor; ser organizada e responsável; superar as próprias expectativas e as dos outros; ser perfeccionista; ser dedicada; desafiar as suas capacidades e sentir adrenalina.</p>

13. Obter reconhecimento e ser valorizado	Receber prendas; sentir o agradecimento das outras pessoas; obter reconhecimento e feedback.
14. Preocupar-se e cuidar do mundo, das pessoas e dos animais	Ajudar os colegas; ser grato; fazer os outros sentirem-se bem e felizes; proteger as pessoas de quem gosta; ser inclusivo e não discriminar; dar o seu contributo; não fazer racismo; ter respeito; não ter preconceitos; salvar e proteger os animais; ser voluntário; ajudar os outros; dar o seu contributo; ver o complicado como desafiante.
15. Ter autoconceito e um sentido positivo de si	Sentir-se bem com aquilo que se é; sentir-se confiante; poder ser quem é, mesmo com defeitos; acreditar em si mesmo; sentir-se realizada; superar as próprias expetativas; superar as expetativas dos outros.
16. Imaginar para além da realidade	Falar com um amigo imaginário; ler e imaginar outra dimensão; desenhar coisas do futuro.
17. Brincar, diversão e humor	Fazer coisas engraçadas; ouvir música; brincar; brincar com os amigos, com os colegas, com os pais e com o primo; brincar ao ar livre; divertir; aproveitar ao máximo; fazer piadas; fazer coisas engraçadas; arreliar os outros porque é engraçado; ver os Morangos com Açúcar pelas brincadeiras.
18. Dormir, descansar e relaxar	Descansar; dormir; dormir muito; relaxar.
19. Confiar e ter fé	Rezar; confiar em Deus; confiar no próximo; ajudar quem mais precisa
20. Disfrutar do momento presente e tomar consciência do que está a sentir	Tomar consciência do que está a sentir; sentir-se especial; estar bem e satisfeito; desfrutar do aqui e agora.

Formação de Categorias (3ª fase)

Categorias	Códigos
1. Sentir felicidade	Estar feliz; sentir-se bem e feliz; sentir felicidade; estar contente; estar alegre; sorrir; rir.
2. Partilhar momentos com os/as amigos/as	Estar e passar tempo com os amigos; ter os amigos reunidos; passear com os amigos; conviver e conversar com os amigos; brincar com os amigos; manter contacto e estar com os amigos online; sair com os amigos e divertir-se.
3. Ter contacto e partilhar momentos com a família	Telefonar e contactar a família pelas redes sociais; ter novidades da família; ter a atenção da família; passar tempo com a família; conversar com os pais; passear com os pais; brincar com os pais; estar com os irmãos; ter o apoio e presença dos irmãos; brincar com os irmãos ou primos mais novos; visitar a família / primos.
4. Ter liberdade de escolha e de ação	Fazer as suas próprias escolhas; fazer o que se gosta; aproveitar ao máximo; aproveitar bem e gerir o seu próprio tempo; ter liberdade, mas com o cuidado e proteção dos adultos.
5. Ter relações mútuas, de afeto e cuidado	Sentir-se à vontade; sentir amizade; sentir amor; ser bem tratado; poder ser como se é; sentir conforto; sentir-se bem-vindo; sentir-se aceite; sentir-se incluído; sentir verdade no outro; sentir confiança nos outros e que confiam em si; sentir reciprocidade, apoio e união; ter o carinho das pessoas; receber e dar abraços, beijinhos e carinhos; tocar, agarrar e acarinhar as pessoas de quem se gosta; comunicar e expressar o que sente; ter cuidado com o outro; falar e sentir-se compreendida; compreender os problemas do outro; sentir o agradecimento das outras pessoas; obter reconhecimento e ser valorizado.
6. Usufruir dos seus tempos livres e divertir-se	Estar no telemóvel; estar nas redes sociais; ver televisão; ouvir música; sair com amigos; aproveitar ao máximo; brincar; brincar com os colegas e com os amigos; brincar ao ar livre; fazer coisas engraçadas e com piada; divertir-se.

7. Ter condições básicas e estabilidade	Ter água e comida; ter uma casa onde viver; ter condições de aprendizagem e desenvolvimento; ter paz; ter uma vida familiar estável; ter rotinas, regras e hábitos; ter estabilidade.
8. Ter o seu tempo, espaço e privacidade para abrandar, pensar e imaginar	Ter paz; dar uma volta sozinho; estar sozinho no quarto; ter o seu tempo e espaço; abrandar o ritmo e andar a pé para aliviar; ver vídeos que emocionam e fazem pensar; desenhar e escrever para expressar emoções e sentimentos; falar com um amigo imaginário; ler e imaginar outra dimensão; desenhar coisas do futuro.
9. Ter saúde, ser saudável e cuidar de si	Ter saúde; estar bem fisicamente; manter-se ativo; ter uma alimentação saudável; fazer exercício físico; praticar desporto.
10. Ter autoconceito, ser capaz e mostrar aos outros as suas capacidades	Sentir-se bem com aquilo que se é; sentir-se confiante; acreditar em si mesmo; ser organizada e responsável; ser perfeccionista; ser dedicada; desafiar as suas capacidades e sentir adrenalina; sentir-se capaz; dar o seu melhor; tirar boas notas; sentir-se realizada; superar as próprias expectativas e as expectativas dos outros.
11. Cuidar do mundo, das pessoas e dos animais	Ajudar os colegas; proteger as pessoas de quem gosta; confiar no próximo; ajudar os outros; fazer os outros sentirem-se bem e felizes; ter respeito; não fazer racismo; não ter preconceitos; ser inclusivo e não discriminar; salvar e proteger os animais; ser voluntário; ajudar quem mais precisa; dar o seu contributo.
12. Dormir, descansar e relaxar	Descansar; dormir; dormir muito; relaxar.
13. Disfrutar do momento presente	Estar bem e satisfeito; desfrutar do aqui e agora; tomar consciência do que está a sentir.

Apêndice K – Temas e categorias representativas do bem-estar das crianças e jovens

Temas	Categorias
1. Ter as condições básicas e essenciais a uma vida digna e estável	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ter condições básicas e estabilidade ▪ Ter saúde, ser saudável e cuidar de si ▪ Dormir, descansar e relaxar
2. Experimentar relações interpessoais positivas e de qualidade	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ter contacto e partilhar momentos com a família ▪ Partilhar momentos com os/as amigos/as ▪ Ter relações mútuas, de afeto e cuidado
3. Estar feliz, experimentar atividades prazerosas e viver cada momento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentir felicidade ▪ Usufruir dos seus tempos livres e divertir-se ▪ Disfrutar do momento presente
4. Ter um sentido positivo de si, das suas capacidades e ter autonomia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ter autoconceito, ser capaz e mostrar aos outros as suas capacidades ▪ Ter o seu tempo, espaço e privacidade para abrandar, pensar e imaginar ▪ Ter liberdade de escolha e de ação
5. Ser agente ativo na sociedade e dar o seu contributo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuidar do mundo, das pessoas e dos animais