



Co-funded by
the European Union



RESTART

Restaurando o bem-estar emocional e psicológico dentro e fora das prisões



Foto: Joel Bergner, Londres, Reino Unido 2020: Dentro da Prisão Isis, Joel trabalhou com jovens encarcerados neste mural, expressando suas esperanças e sonhos por um futuro melhor, <https://joelartista.com/#jp-carousel-16009>.

Resultado do pacote de trabalho 2: RESTART Linha de base metodológica para educadores

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por estes conteúdos.

Creative Commons: O ebook “Linha de base metodológica RESTART para educadores” © 2025, desenvolvido pela parceria RESTART, está licenciado sob CC BY-SA 4.0.

nº 2024-1-NO01-KA220-ADU-000244906



03

Sobre o projeto RESTART

Qual é o DESAFIO que abordamos com o projeto RESTART?

05

Resultados da DESK RESEARCH

Coleção e descrição de 20 maneiras de restaurar o bem-estar emocional e psicológico dos indivíduos

- **Intervenções Psicossociais 07**
- **Modelo 10 baseado em evidências e focado em competências**
- **Comunidades Terapêuticas 14**
- **Técnicas baseadas em Mindfulness e integração de atividade física 16**

Intervenções de Psicologia Positiva (IPP) 19

- **Terapia de Artes Expressivas 21**
- **Terapia Expressiva 23**

28

Resultados dos GRUPO FOCAIS

Apresentação dos principais insights recolhidos durante as entrevistas

Conclusões finais



ÍNDICE

OBJETIVOS do Pacote de Trabalho 2 (PORQUÊ)

O principal objetivo do WP2 é apoiar a aquisição/desenvolvimento de competências por parte dos agentes prisionais para promover a saúde mental dos reclusos. Este documento contribuirá diretamente para a sensibilização para a importância da saúde mental como elemento fundamental para o respeito pelos direitos humanos e pela dignidade de cada pessoa, incluindo aquelas que cometeram crimes.

Resultados esperados (O QUÊ)

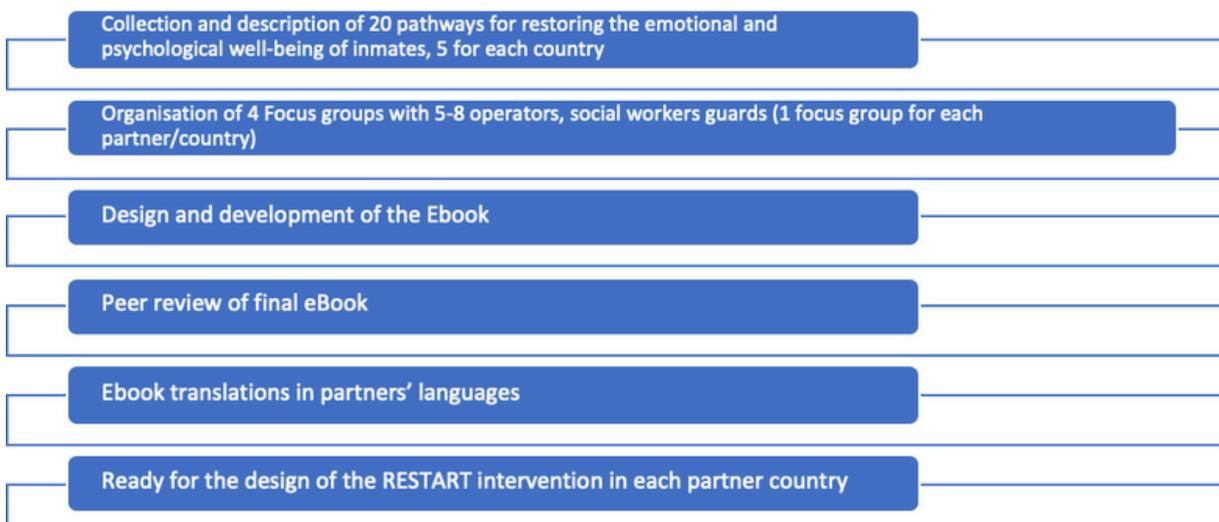
Para atingir esse objetivo, a parceria elaborará e produzirá um e-book intitulado "RESTART Methodological baseline for educators" (Linha de base metodológica RESTART para educadores), que conterà descrições de métodos de intervenção para restaurar o bem-estar emocional e psicológico de reclusos, tanto dentro quanto fora das prisões. O e-book apresentará diferentes técnicas de cuidado emocional/psicológico de reclusos já adotadas em prisões europeias ou estratégias que podem ser aplicadas em prisões e que se mostraram eficazes em outros contextos ou públicos-alvo (por exemplo, migrantes adultos).

Partes interessadas (para a OMS)

A publicação é dirigida a educadores, psicólogos, mediadores culturais/linguísticos, operadores, mas também guardas prisionais, e fornecerá elementos teóricos e práticos para trabalhar o bem-estar emocional e psicológico de pessoas que vivem em prisões.

Atividades (COMO vamos atingir o objetivo)

O nosso trabalho foi estruturado em torno das seguintes atividades:



A woman with dark, curly hair is smiling and looking at a laptop screen. She is wearing a dark blue cardigan over a light-colored top. The scene is set in a dimly lit room, possibly a home office or library, with a desk in front of her holding the laptop, a pen, and some papers. The overall mood is positive and focused.

RESULTADOS DA PESQUISA DOCUMENTAL

COLEÇÃO E DESCRIÇÃO DE 20 MANEIRAS DE RESTAURAR O BEM-ESTAR EMOCIONAL E PSICOLÓGICO DOS INDIVÍDUOS

Processo

Como trabalhamos?

A atividade começou com a recolha e análise de informações e recursos sobre modelos e intervenções existentes que promovem o bem-estar emocional e psicológico de grupos vulneráveis. Esta pesquisa, conduzida pelos parceiros do projeto RESTART, revela um conjunto diversificado de caminhos que têm como objetivo restaurar o bem-estar emocional e psicológico de indivíduos encarcerados. Atender às necessidades de saúde mental dos indivíduos encarcerados é crucial para o sucesso da sua reintegração na sociedade. A implementação eficaz de cada programa requer pessoal qualificado, consistência e integração com estratégias de reabilitação mais amplas. Ao abordar o trauma, desenvolver a inteligência emocional e oferecer caminhos para a cura, estas intervenções desempenham um papel crucial na redução da reincidência e no apoio à reintegração na sociedade. A implementação destas abordagens requer uma avaliação individualizada e adaptação às necessidades únicas de cada pessoa, garantindo o caminho mais eficaz para o bem-estar emocional e psicológico.

Resultados

Várias abordagens foram identificadas tanto dentro como fora das instalações prisionais. Nas páginas seguintes, encontrará alguns exemplos notáveis, agrupados em sete categorias:

- Intervenções psicossociais
- Modelo de aconselhamento baseado em evidências e focado no presente (modelos focados na competência)
- Comunidades terapêuticas
- Técnicas baseadas em atenção plena e integração da atividade física



Intervenções Psicossociais

Terapias de grupo e programas de apoio entre pares têm sido empregados para tratar transtornos de saúde mental e uso de substâncias em ambientes prisionais. Essas intervenções visam aprimorar habilidades sociais, fornecer apoio emocional e promover mudanças comportamentais.

Intervenções Psicossociais

Exemplo: Fototerapia e aprendizagem emocional: para uma reabilitação social de jovens reclusos



Um projeto financiado pela Europa que analisa o uso da fototerapia para lidar com a propensão emocional em reclusos. O projeto é coordenado pela Universidade de Roehampton, em Londres, que envolve o Centro de Pesquisa em Educação Terapêutica (RCTE) e abrange uma das maiores concentrações de terapias psicológicas no Reino Unido, com treinamentos associados em aconselhamento, psicoterapia e terapias artísticas e lúdicas. A necessidade de aprendizagem emocional nas prisões é particularmente importante, dados os baixos níveis de adaptação e autoconsciência dos reclusos, bem como as evidências que sugerem que a inteligência emocional pode ser um fator no comportamento criminoso.

"Fototerapia" é o nome dado ao uso de fotografia e instantâneos pessoais no âmbito da terapia formal (ou psicoterapia). Nessa abordagem, é o profissional de saúde mental treinado que utiliza essas técnicas para auxiliar os reclusos durante sessões de aconselhamento ou terapia. É uma abordagem que oferece principalmente aos reclusos a possibilidade de falarem sobre si mesmos e sobre o que é importante para eles, sobre o "eu" e o "outro". Ela leva ao desenvolvimento da inteligência emocional e utiliza uma abordagem centrada na pessoa para a compreensão da personalidade e das relações humanas. Baseia-se em quatro abordagens: 1. Escrita Fotoemocional; 2. Narrativa Digital; 3. A linha do tempo; 4. (Auto)Retrato Fotográfico.

Escrita Fotoemocional: cada recluso pode escolher um cartão com uma fotografia, dedicá-lo a uma (ou mais) pessoas e especificar o que a imagem evoca. O poder evocativo da imagem pode estimular associações, promover a autoexpressão e possibilitar interações. É desenvolvido com reclusos e facilitadores, em encontros semanais (por exemplo). Em cada encontro, propõe-se responder a algumas perguntas por meio da escolha de imagens. As respostas criam, ao final do curso, um livro que é entregue aos reclusos. Cada encontro teve a duração de 1 hora e meia.

Intervenções Psicossociais

Exemplo: Fototerapia e aprendizagem emocional: para uma reabilitação social de jovens reclusos



Narração de Histórias Digitais: Contar uma história autobiográfica, utilizando fragmentos de memórias, viagens e eventos. A narração de Histórias Digitais pode estimular processos expressivos, educação e treino com foco no desenvolvimento da identidade da pessoa. Pode ser composta, por exemplo, por 4 encontros individuais (60 minutos cada) com reclusos, que são convidados a contar a sua história pessoal por meio da escolha de algumas imagens e da análise de algumas fotografias pessoais e familiares. No final dos encontros, uma entrevista em áudio é produzida e é entregue-lhes. O trabalho utiliza as técnicas de aconselhamento de Rogers, escuta ativa e relacionamento empático.

A linha do tempo: consiste na observação da própria situação pessoal e no planeamento do ponto de chegada (ou mudança). Os reclusos utilizam os cartões para a parte introdutória e apresentação dos participantes. Realização de imagens produzidas pelos reclusos por meio do uso de câmeras.

Autorretrato: 4 sessões de 90 minutos cada, por exemplo. Utilizando o PhotoCard, para alcançar a apresentação individual de cada participante e a expressão do estado emocional do momento, e facilitar o trabalho em grupo. O trabalho pode consistir em identificar as emoções primárias (tabelas de Ekman) e elaborar as tabelas pessoais relacionadas às emoções. O trabalho consiste em reconstruir o que há de nossos pais em cada um de nós, lembrando as expressões familiares mais frequentes e criando autorretratos/fotos deles.

- Uma publicação acadêmica “Avaliando o uso terapêutico de cartões fotográficos em prisões europeias” está disponível aqui:
https://www.researchgate.net/profile/Evrinomy-Avdi/publication/300083086_Evaluating_the_therapeutic_use_of_photocards_in_European_prisons/links/5a8d5735aca2722961bfbb28/Evaluating-the-therapeutic-use-of-photocards-in-European-prisons.pdf
- Leia mais: <http://www.roehampton.ac.uk/psychology/>
- <https://www.delloewenthal.com/phototherapy-and-therapeutic-photography.html>



Modelo de aconselhamento baseado em evidências e focado no presente (modelo focado na competência)

Abordagem que enfatiza o desenvolvimento de habilidades práticas e pontos fortes pessoais no aqui e agora.

Modelos focados em competências



Exemplo: Procurando a Segurança



Aplicado no Centro Correccional de Long Bay, em Sydney, como um programa piloto, trata-se de um modelo de aconselhamento baseado em evidências e focado no presente, projetado para ajudar indivíduos a alcançar segurança em relação a traumas e/ou transtornos por uso de substâncias (TUS). Desenvolvido pela Dra. Lisa M. Najavits na Escola Médica de Harvard. Essa abordagem terapêutica enfatiza habilidades de enfrentamento, técnicas de aterramento e psicoeducação para abordar o trauma e a dependência química simultaneamente. Ao contrário das terapias tradicionais para traumas, que se aprofundam em eventos traumáticos passados, o "procurando Segurança" concentra-se em estratégias e comportamentos de enfrentamento atuais para estabelecer segurança no momento presente. O modelo é adaptável, adequado tanto para formatos individuais quanto em grupo, e pode ser aplicado em diversos contextos.

O currículo Seeking Safety abrange 25 tópicos, cada um com foco em uma habilidade de enfrentamento específica relevante tanto para TEPT quanto para TUS. Esses tópicos são categorizados em domínios cognitivo, comportamental, interpessoal e de gestão de casos. Exemplos incluem estabelecer limites em relacionamentos, lidar com gatilhos e gerenciar emoções. Ao focar nos mecanismos de enfrentamento atuais e promover um ambiente terapêutico seguro, o programa capacita os indivíduos a desenvolver resiliência e trabalhar em direção à recuperação.

Leia mais: https://recoverycovepa.com/blog/what-is-the-seeking-safety-treatment-model/?utm_source=chatgpt.com



Exemplo: Projeto de reintegração de reclusos T86 Method, Jessheim vgs. – Prisão de Romerike, Noruega



É um programa de reintegração direcionado a reclusos prestes a ingressar na prisão. Consiste em aspectos educacionais e profissionais. Este programa concentra-se na construção de bons relacionamentos sociais entre reclusos e funcionários, e oferece aos reclusos as ferramentas e oportunidades para desenvolver novos relacionamentos positivos ao reingressarem na sociedade. Fornecer apoio à saúde mental durante o encarceramento é essencial para uma reintegração bem-sucedida, conforme destacado pela Aliança Nacional para Doenças Mentais (NAMI). Apoiar os reclusos na sua transição de volta à sociedade, fornecendo educação, apoio profissional e oportunidades para construir relacionamentos positivos e sociais. O projeto visa ajudar o recluso a retornar à sociedade. Tanto preenchendo lacunas na educação, quanto permitindo que ele volte gradualmente ao ambiente normal no final da pena.

Modelos focados em competências



Exemplo: Projeto Path Forward implementado por Jessheim vgs. – Prisão de Romerike, Noruega



"O Caminho a Seguir" é um curso que concentra-se em aspectos importantes da vida. Ao enfrentar os desafios da vida, muitos experimentarão um maior controle e, conseqüentemente, uma melhor saúde mental. O curso abrange áreas como saúde, finanças, família, relacionamentos, trabalho e educação. Há também ênfase em habilidades básicas de linguagem, matemática e alfabetização digital. Cada participante deve identificar uma ou mais áreas em sua vida que precisam ser trabalhadas e, assim, criar um caminho a seguir. Uma pesquisa de Heather Stringer no Monitor on Psychology indica que lidar com esses desafios da vida pode melhorar significativamente a saúde mental dos reclusos.

Estrutura do conteúdo:

1. Avaliação: Realize avaliações iniciais para identificar as necessidades e os desafios de cada recluso em áreas como saúde, finanças, família, relacionamentos, trabalho e educação.
2. Definição de metas: trabalhe com o recluso para definir metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo determinado (SMART).
3. Workshops: Organize workshops sobre habilidades básicas em linguagem, matemática e alfabetização digital.
4. Planos Individuais: Ajude os reclusos a criar planos personalizados para lidar com seus desafios identificados.
5. Monitorização e suporte: forneça suporte contínuo e monitorize o progresso por meio de verificações regulares e ajustes nos planos, conforme necessário.



Exemplo: Projeto S.T.E.Ps (Apoio aos Laços na Educação de reclusos)



O projeto STEPS visa facilitar a reintegração de reclusos à sociedade, utilizando metodologias inovadoras, como realidade virtual e atividades educacionais personalizadas. Ao criar vínculos significativos durante o encarceramento, o projeto procura preparar os reclusos para a transição para a liberdade. O projeto S.T.E.Ps oferece uma abordagem inovadora à educação de reclusos, que consiste numa aprendizagem experiencial por meio da realidade virtual. Ele proporciona aos reclusos a oportunidade de explorar situações sociais complexas em um ambiente seguro, desenvolver a empatia e refletir sobre seus próprios comportamentos e escolhas, contribuindo, em última análise, para seu crescimento pessoal e sua reintegração bem-sucedida à sociedade.

Saiba mais: <https://steps.eepek.gr/>

Modelos focados em competências



Projeto PROTA: Oportunidades de Reintegração de reclusos e Formação em Ambientes Artificiais para Emprego



O projeto PROTA é uma iniciativa colaborativa (coordenada pela Penitenciária de Bucareste Rahova) que visa apoiar a reintegração de indivíduos que saem de instituições prisionais, proporcionando-lhes melhores oportunidades de educação e emprego. O projeto aborda a falta de habilidades e conhecimento que muitos reclusos vivenciam ao serem libertados. Sem apoio adequado, eles frequentemente enfrentam rejeição, dificuldades financeiras e isolamento social, aumentando as suas chances de retornar ao crime. O PROTA procura mudar isso oferecendo formação e orientação profissional enquanto eles ainda estão na prisão, além de fornecer apoio contínuo após a libertação. Por meio de formação prática, programas educacionais e aconselhamento profissional, o projeto prepara os reclusos para situações da vida real. Também concentra-se em aprimorar o conhecimento e as habilidades de educadores e assistentes sociais prisionais, garantindo que eles possam oferecer um melhor apoio aos reclusos. O programa resulta em habilidades sociais aprimoradas e uma maior autoconfiança para ex-reclusos. Ao oferecer segundas chances e apoio estruturado, o projeto trabalha para reduzir as taxas de reincidência. O seu sucesso é medido pelo número de ex-reclusos que encontram emprego estável, continuam os seus estudos ou se adaptam com sucesso à vida fora da prisão sem reincidir.

Saiba mais: <https://protaproject.eu/>



Exemplo: Projeto AWARE: Conscientização intersectorial sobre as necessidades de saúde mental no sistema de justiça penal e sobre a libertação



O AWARE é uma resposta integrada à não discriminação e à inclusão social daqueles que sofrem o duplo desafio e estigma de ter antecedentes criminais e problemas de saúde mental. O currículo de treinamento estruturado do AWARE visa equipar funcionários prisionais, agentes de liberdade condicional e organizações da sociedade civil com as habilidades e o conhecimento necessários para atender às necessidades de saúde mental de (ex-)presidiários. O programa abrange vários módulos que abordam diferentes aspetos da saúde mental no sistema de justiça criminal.

Leia mais: <http://www.aware-project.org/>



Comunidades Terapêuticas

A ideia principal é que a própria comunidade é o método de tratamento — reclusos e funcionários trabalham juntos para criar um espaço seguro e de apoio que incentive o crescimento pessoal, a responsabilidade e o aprendizagem social.

Comunidades Terapêuticas

↳ Exemplo: Projeto de Apoio Intencional de Pares IPS, Jessheim vgs. – Prisão de Romerike, Noruega



O IPS centra-se em boas conversas e na forma como nos relacionamos uns com os outros. Os reclusos descobrem o que já sabem e como desenvolvemos novos conhecimentos sobre nós próprios e sobre os outros através da comunicação. A experiência pessoal é utilizada para explicar os nossos próprios pontos de vista e os dos outros, para construir e reforçar relações. Os serviços de apoio entre pares têm demonstrado ser eficazes no apoio à saúde mental dos reclusos e na redução da reincidência, conforme discutido pelo Instituto Nacional de Correções.

O projeto é implementado de acordo com um modelo de cinco etapas.

Formação. Proporcionar formação sobre comunicação eficaz e técnicas de apoio entre pares.

Grupos de apoio entre pares. Criar grupos de apoio entre pares onde os reclusos possam partilhar experiências e apoiar-se uns aos outros.

Discussões facilitadas. Organizar discussões orientadas para explorar diferentes perspetivas e fortalecer relações.

Apoio contínuo. Garantir apoio e supervisão contínuos para assegurar a eficácia dos grupos de apoio entre pares.

Feedback e melhoria. Recolher feedback dos participantes e fazer as melhorias necessárias no programa.

Saiba mais em <https://protaproject.eu/>.



Fatores de sucesso

Os fatores de sucesso são a criação de segurança no grupo. Isso é feito explicando claramente o projeto desde o início. As regras do grupo também devem ser estabelecidas para o nosso comportamento mútuo. Além disso, é importante ter um mentor seguro e estável que possa liderar o processo.

Desafios

Os desafios do curso são que os membros entram e saem do grupo. Isso gera incerteza, e o grupo precisa recomeçar a cada vez.



Exemplo: HMP Grendon em Buckinghamshire



Opera como uma prisão terapêutica, oferecendo intervenções psicoterapêuticas intensivas para reclusos com perturbações de personalidade. Os reclusos participam voluntariamente em sessões de terapia de grupo que se centram na autodescoberta e no desenvolvimento de competências para a gestão da vida. Esta abordagem tem sido associada a taxas mais baixas de reincidência entre os participantes.



Técnicas baseadas em Mindfulness e integração de atividade física

Foi demonstrado que a incorporação de exercícios em intervenções terapêuticas melhora os resultados de saúde mental, ajudando os indivíduos a desenvolver estratégias de enfrentamento e reduzir comportamentos desadaptativos.

Atividades físicas podem melhorar o humor, reduzir o estresse e contribuir para o bem-estar psicológico geral.

Técnicas baseadas em atenção plena



Exemplo: Projeto de Yoga na Prisão (PYP)



O Prison Yoga Project (PYP) é uma organização sem fins lucrativos que oferece ioga e mindfulness com foco em traumas a reclusos em todo o mundo. Na Prisão de Nieuwersluis, na Holanda, o programa ajuda reclusos a lidar com traumas, stress e desafios emocionais, ao mesmo tempo que promove resiliência emocional e bem-estar.

Sessões de ioga e mindfulness para pessoas com traumas integram técnicas como posturas de ioga, exercícios respiratórios e meditação guiada, todas cuidadosamente adaptadas para responder às necessidades emocionais, físicas e psicológicas de indivíduos privados de liberdade, especialmente aqueles com historial de trauma e sofrimento emocional. A abordagem centra-se na criação de um ambiente seguro e acolhedor, onde os participantes possam autorregular-se, reduzir o stress e desenvolver resiliência emocional.

Práticas de mindfulness são utilizadas para promover a consciência emocional, permitindo que os indivíduos gerirem as suas respostas a situações difíceis. Sessões semanais em grupo e workshops individuais fomentam a cura emocional e apoiam o processo de reabilitação. Estas atividades oferecem ferramentas para lidar com desafios, desenvolver estabilidade emocional e melhorar o bem-estar geral.

As sessões são flexíveis, proporcionando acompanhamento colectivo e personalizado para dar resposta às necessidades únicas dos participantes de forma compassiva e eficaz. Ao promover a autoconsciência e a autocompaixão, estas práticas incentivam os indivíduos a reconectarem-se com o seu próprio sentido de autonomia e propósito. Com o tempo, os participantes podem experimentar melhorias na saúde mental, melhores relações interpessoais e maior capacidade para enfrentar os desafios do quotidiano.

Em última análise, a ioga sensível ao trauma e o mindfulness capacitam os indivíduos encarcerados a reconstruírem as suas vidas e a cultivarem força interior, contribuindo para uma reintegração bem-sucedida na sociedade.

Saiba mais: <https://www.prisonyoga.org/>



Técnicas baseadas em atenção plena

↳ Exemplo: projeto YOGA, Jessheim vgs. – Prisão Romerike, Noruega



O projeto foi realizado na Prisão de Romerike, ala de Kroksrud. Envolve estudantes adultos, selecionados da ala da prisão onde se encontram os reclusos mais motivados. A maioria dos reclusos tinha cometido crimes graves e cumprido penas longas. O projeto levou todo o grupo (15 reclusos) ao Centro de Yoga Nøsen, onde trabalharam durante uma semana. Os alunos estavam muito motivados.

O objetivo do projeto era duplo. Os participantes trabalharam de forma profissional na área da culinária, mas também participaram em sessões de ioga e em atividades de grupo todos os dias ao longo de uma semana. O efeito pretendido foi que os participantes adquirissem experiência numa cozinha profissional durante essa semana, ao mesmo tempo que trabalhavam as suas dimensões interiores.

↳ Exemplo: The Prison Phoenix Trust



O Prison Phoenix Trust é uma instituição sediada no Reino Unido que promove a prática de ioga e meditação em prisões. Trabalha diretamente com reclusos, oferecendo ferramentas para restaurar o equilíbrio emocional e reduzir o stress, a ansiedade e o isolamento emocional vivenciados pelos reclusos, além de promover competências de autorregulação emocional e melhorar o bem-estar geral.

Leia mais: www.theppt.org.uk



Isso foi algo que trouxe-nos algum tipo de dignidade, trouxe-nos a nossa humanidade.

“Muitas pessoas entram na prisão já carregando traumas do passado e tendo tido muito poucas oportunidades e recursos”, afirmou Marc Howard, PhD, fundador e diretor das organizações de justiça criminal Frederick Douglass Project for Justice e Georgetown University Prisons and Justice Initiative, respetivamente. “E a prisão é, por natureza, desumanizante.”

Os programas de educação e artes devolvem um pouco desse sentimento de humanidade. Nenhum programa, por si só, consegue desfazer a violência física e psicológica da prisão, mas pode ajudar a libertar a mente de uma pessoa e a restaurar o seu sentido de identidade.



Intervenções de Psicologia Positiva (IPPs)

As IPPs centram-se em reforçar os aspectos positivos da saúde mental, como a resiliência, a gratidão e a satisfação geral com a vida. A integração das IPPs na saúde mental pode contribuir para melhorias sustentáveis no bem-estar psicológico. As intervenções psicológicas positivas (IPPs) têm como objetivo potenciar recursos que permitam às pessoas ser resilientes e prosperar. Alguns exemplos de IPPs baseadas em evidência são: saborear, gratidão, gentileza, otimismo, promoção de relações positivas e procura de significado (Schueller e Parks, 2014).

Mais: O Modelo para Saúde Mental Sustentável: Direções Futuras para Integrar a Psicologia Positiva nos Cuidados de Saúde Mental

Intervenções de Psicologia Positiva (IPPs)



Exemplo: O Modelo de Pontos Fortes / KRACHTWERK: Uma Abordagem Orientada para a Recuperação em Serviços de Saúde Mental



“

...aprendemos que, mesmo quando as pessoas apresentam vulnerabilidades evidentes, também possuem pontos fortes. Os seus pontos fortes estão nas suas paixões, nas suas competências, nos seus interesses, nas suas relações e nos seus ambientes. Se os profissionais de saúde mental procurarem pontos fortes, irão encontrá-los.”

(Patricia Deegan, excerto do prefácio de *The Strengths Model: A Recovery-Oriented Approach to Mental Health Services*, Rapp e Goscha, 2011)

O Modelo de Força é uma metodologia orientada para a força, que visa apoiar pessoas que perderam, temporária ou a longo prazo, o controlo sobre a sua existência na sua recuperação, para que possam participar novamente, pertencer, ter importância e ser quem desejam ser. O princípio básico é que as pessoas têm a capacidade de se recuperar e retomar o fio condutor das suas vidas perante a miséria e a adversidade. O trabalho de poder é aplicado a diversos grupos-alvo em vários tipos e setores de trabalho, como apoio social, ação social, habitação protegida e cuidados forenses. O trabalho de poder faz parte de cursos de formação em escolas do ensino secundário. O modelo de força não é apenas uma filosofia ou perspetiva, embora também o seja. É, antes, um conjunto de valores e princípios, uma teoria da prática e métodos de prática explícitos e rigorosos, que foram desenvolvidos e aperfeiçoados ao longo dos últimos 30 anos. Os testes empíricos do modelo de força demonstraram resultados consistentes e superiores face às abordagens tradicionais para o acompanhamento de pessoas com perturbações psiquiátricas graves (Rapp & Goscha, 2012).

Seis princípios do Power Work:

- As pessoas em situações desfavorecidas têm a capacidade de se recuperar, retomar o controlo das suas vidas e mudar.
- O trabalho orientado para a força exige acreditar nas oportunidades de crescimento e nos pontos fortes dos clientes e do seu sistema.
- O foco está nos pontos fortes e nos recursos do ambiente, e não nas limitações.
- O cliente determina a direção e a forma da orientação, estando no controlo do seu processo de recuperação.
- A relação de trabalho é central e visa a igualdade. A atitude base do orientador assenta na honestidade, no otimismo, na confiança e na abertura.
- A sociedade é vista como um recurso. Construir sistemas de apoio ao cliente é parte essencial do Krachtwerk.

Leia mais no artigo: Centro de Investigação Impulse, Judith Wolf



Terapia de Artes Expressivas

Essa abordagem terapêutica integra diversas formas de arte — como pintura, música, dança e escrita — para facilitar a autoexpressão e a cura. Envolver-se em atividades criativas permite que os indivíduos explorem as suas emoções de forma não verbal, conduzindo a um aumento da autoconsciência e à redução do stress.

Terapia de Artes Expressivas

↳ Exemplo: MÚSICA NA PRISÃO: projeto GUTS - Cresça hoje e apoie uns aos outros



Trata-se de um projeto colaborativo baseado em dois elementos-chave: música e narração de histórias nas prisões. Esta abordagem inovadora visa desenvolver um método que possa ajudar a reduzir a reincidência entre jovens infratores. Pretendemos ajudá-los a definir metas para o futuro e a fornecer-lhes ferramentas para se tornarem cidadãos ativos. A ideia básica do projeto é simples: promover o uso do rap e da narração de histórias como ferramentas de comunicação com o nosso público-alvo e como uma linguagem para que possam formular as suas ideias e objetivos. Saiba mais: <https://www.gutsproject.eu/>

Encontre o Kit de Ferramentas para Contar Histórias:

<https://www.gutsproject.eu/storytelling-toolkit/>

O kit de ferramentas para contar histórias foi desenvolvido com a colaboração de todos os parceiros do projeto GUTS para disponibilizar uma ferramenta útil a todas as organizações interessadas em apoiar jovens e adultos de diferentes comunidades. O kit inclui várias oficinas que todas as organizações podem utilizar para dinamizar workshops para jovens, desenvolver novas competências, construir pontes e ajudá-los a ter uma voz mais forte nas suas comunidades.



Monster Inside

De Rode Antraciet vzw
60 subskrybentów

Subskrybuj

67

Udostępnij

Pobierz

Klip

...

MONSTER INSIDE - o vencedor do Festival Internacional de Rap GUTS em Oslo, em Jessheim vgs. Um videoclipe da prisão de Dendermonde, na Bélgica.



Terapia Expressiva

A dramatização, através da aplicação de técnicas expressivas como a improvisação e a encenação, ajuda os indivíduos a lidar com desafios emocionais e comportamentais. Promove a autoexpressão, desenvolve a confiança e melhora as competências de resolução de problemas.

Terapia Expressiva



Exemplo: filme Sing Sing

É um programa de teatro implementado na prisão que culmina numa apresentação teatral para um público, seguida de um filme realizado durante o processo.

O encenador é o impulsionador e facilitador do processo. Procura extrair histórias dos reclusos através do diálogo e de exercícios físicos baseados na imaginação. Os reclusos escolhem em conjunto o conteúdo e o estilo da produção a desenvolver. Participam todos no processo, aprendem a ser abertos e vulneráveis e ajudam-se mutuamente ao longo do percurso.

Sing Sing é um filme dramático norte-americano de 2023, realizado por Greg Kwedar. Vale a pena destacar que Colman Domingo (nomeado para o Óscar em 2025 pelo seu papel no filme) e Paul Raci são os únicos atores profissionais; os restantes papéis são interpretados por (ex-)reclusos que participaram neste programa de teatro.

Este programa ajuda pessoas na prisão a desenvolver competências essenciais para a vida através das artes, modelando uma abordagem ao sistema de justiça baseada na dignidade humana em vez da punição. O objetivo é desenvolver capacidades para participar na sociedade e reduzir a reincidência. Promove o processo de construção de competências para a vida, o desenvolvimento da inteligência emocional, a transformação pessoal e a criação de estratégias para uma reintegração bem-sucedida.

Saiba mais em: <https://rta-arts.org/>.

Fatores de sucesso

Funcionários e decisores políticos frequentemente não acreditam nesta abordagem, enquanto os números mostram o contrário. A taxa de reincidência costuma situar-se entre os 65% e os 70%, mas entre os participantes deste projeto desce para valores entre 6% e 10%. Esta prática demonstra uma transformação real, sustentada por evidências.



Exemplo: Rikers Island Drama Club: jovens reclusos encontram consolo na improvisação



Método de teatro de improvisação aplicado em Rikers Island. As terapias expressivas ou criativas, como a dramaterapia, são uma forma única de lidar com problemas, de se expressar, de definir metas e de ganhar confiança. A dramaterapia combina métodos de teatro e psicoterapia para oferecer novas formas de expressar o que se pensa ou sente, permitindo lidar de forma mais eficaz com problemas comportamentais e emocionais.

Leia um artigo: [Inside Rikers Island Drama Club: Jovens reclusos encontram consolo na improvisação.](#)

Terapia Expressiva



Exemplo: Sipario! Os ofícios do teatro para a reinserção social



Programa implementado pela Opera Liquida ForMattArt APS (Ópera Prisional de Milão). Esta abordagem combina formação teatral com desenvolvimento de competências profissionais, oferecendo aos participantes a oportunidade de se envolverem tanto na expressão criativa como na aprendizagem prática. Através de workshops, os participantes exploram técnicas de representação, encenação, improvisação e dramaturgia, promovendo a autoexpressão, a resiliência emocional e o trabalho em equipa.

Para além da formação artística, os participantes adquirem também competências profissionais em áreas como produção cénica, iluminação, cenografia e gestão de eventos. Estas competências aumentam a empregabilidade e preparam-nos para a reintegração na sociedade. Um dos principais focos é o crescimento pessoal e a cura emocional. O teatro ajuda os participantes a processar traumas e experiências passadas de forma não verbal, usando o movimento e o espaço para alcançar uma compreensão mais profunda de si próprios. Este processo desenvolve confiança e resiliência.

A prática promove igualmente o envolvimento comunitário através de apresentações públicas, oferecendo aos participantes a oportunidade de partilhar o seu progresso e de quebrar barreiras sociais. Estas apresentações sensibilizam para a justiça restaurativa e desafiam os estigmas que rodeiam os indivíduos reclusos. Através destas experiências colectivas, os participantes criam laços duradouros que vão além do palco, construindo uma rede de apoio para futuros projectos.

O programa destaca ainda a importância da empatia, ajudando os participantes a compreender diferentes perspetivas e a melhorar a sua capacidade de trabalhar de forma colaborativa. Em última análise, esta combinação única de criatividade e desenvolvimento de competências contribui para uma sociedade mais inclusiva. Este programa foi oferecido a adultos reclusos nas regiões de Milão e Pavia, visando a sua reintegração na sociedade.

História de sucesso

O projeto Sipario! tem se mostrado eficaz na promoção da reinserção social, utilizando o teatro e a formação profissional para ajudar os reclusos a desenvolver novas habilidades e resiliência emocional. A combinação de abordagens criativas e vocacionais promoveu a transformação pessoal e apoiou a reinserção social dos participantes. A eficácia do projeto deve-se à sua abordagem holística, que atende às necessidades pessoais e profissionais.

Terapia Expressiva



Exemplo: narração DE HISTÓRIAS: Urban Jungle Book



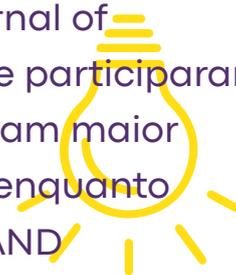
Um modelo implementado pelo consórcio composto pela ISO Records, C&C, PI Dordrecht e Wendy Hoogendijk.

O projeto foi inspirado no livro e no filme Mogli: O Menino Lobo e procurava estabelecer uma ligação com a situação em que muitos dos reclusos cresceram. O objetivo era produzir um livro com os reclusos, o Livro da Selva Urbana, e encerrar o projeto com uma apresentação para funcionários da prisão, partes interessadas e familiares dos reclusos.

Em Mogli: O Menino Lobo, foi utilizada uma variedade de abordagens. Os facilitadores trabalharam com Palavra Falada, Rap, Teatro, narração de histórias, Filosofia e Poesia. Juntamente com os reclusos, os facilitadores assistiram ao filme Mogli: O Menino Lobo e discutiram se reconheciam na história temas universais como a amizade, a família e outros, e se conseguiam ligá-los às suas próprias vidas. Após esta reflexão, trabalharam esses temas em diversos processos criativos.

O programa ajudou os reclusos a refletir sobre as suas próprias vidas e ambições, mas também sobre a sociedade no seu todo e sobre questões mais filosóficas, como o certo e o errado e os valores da nossa sociedade. Projetos baseados em arte podem ser uma ferramenta extraordinária. Entre as abordagens artísticas, trabalhar com técnicas de narrativa é uma ferramenta muito poderosa, que pode ajudar a fazer planos para o futuro e a refletir sobre o passado.

De acordo com um estudo publicado no Journal of Correctional Education, pessoas reclusas que participaram num programa de reabilitação artística tiveram maior probabilidade de continuar os seus estudos enquanto estavam na prisão. Uma meta-análise da RAND Corporation, publicada em 2013, constatou que pessoas reclusas que se envolveram em programas educativos apresentaram uma probabilidade 43% menor de reincidir após a libertação, comparativamente com aquelas que não participaram. Estas conclusões sublinham o impacto significativo que a educação artística pode ter na redução das taxas de reincidência entre reclusos.



DID YOU KNOW?

Terapia Expressiva



↳ Exemplo: Pais de livros de histórias

É uma variação muito interessante de narrativa e uma maneira muito interessante de usá-la. Começou na Prisão de Darmoor em 2002 e foi uma iniciativa muito bem-sucedida desde o início. Atualmente, está em vigor em 100 prisões no Reino Unido e também foi adotada por várias prisões na Europa. O exército britânico também adotou a abordagem para militares que servem em missões de paz em todo o mundo.

O Storybook Dads ajuda mais de 3.000 reclusos por ano a gravar histórias de embalar lidas por eles próprios para os seus filhos em casa. As histórias são gravadas para que as crianças as possam ouvir antes de adormecer. Isto mostra que o programa contribui para a manutenção da relação entre o pai na prisão e os seus filhos em casa. Ao enviar uma história para os filhos, os pais conseguem confortá-los e partilhar a alegria de contar histórias com eles, mesmo estando atrás das grades. Isto melhora significativamente os resultados sociais e de aprendizagem das crianças. Permitir que um pai recluso mantenha o contacto melhora a sua autoestima e reduz a probabilidade de reincidência, além de contribuir para o bem-estar dos seus filhos.

Um dos meus maiores receios ao entrar na prisão era como conseguir manter uma boa relação com os meus filhos. O Storybook Dads ajuda-me a fazer isso; poder fazer isto pelos meus filhos significa muito para mim e, sem este programa, seria muito mais difícil.



↳ Exemplo: Projeto EXULI



Promove uma abordagem integrada que nasce da sinergia entre as práticas de educação não formal do trabalho com jovens e o campo psicanalítico lacaniano. Ambas as abordagens defendem a resiliência, entendida como a capacidade de lidar eficazmente com as contradições da condição de exílio dos jovens migrantes, de dar um novo impulso à sua existência e, até mesmo, de alcançar objetivos importantes. O projeto apela à superação de uma condição de vulnerabilidade, que na maioria dos casos está frequentemente relacionada com traumas reiterados e perpetuados, e combate o processo de marginalização, que resulta num estatuto inferior e preconceituoso. O projeto desenvolve uma estratégia educativa baseada no uso pedagógico e psicanalítico da narrativa do trauma através de ferramentas de comunicação expressiva. O projeto produz "ateliers", uma série de percursos laboratoriais expressivos.

Encontre-os em: <http://www.exuli.eu/node/13/community>.

A blurred background image showing a group of people in a meeting or discussion. The focus is on the text overlaid on the image.

GRUPOS FOCAIS

**RESULTADOS DOS
GRUPOS FOCAIS COM
STAFF PRISIONAL**

Processo

Como trabalhamos?

A segunda etapa desta atividade consistiu numa pesquisa qualitativa (grupo focal) para discutir o tema com um pequeno grupo de profissionais, recolher insights aprofundados e explorar como as pessoas sentem os desafios existentes e refletir sobre possíveis soluções. A discussão foi orientada pelo moderador, que faz perguntas abertas e facilita a conversa.

As DIRETRIZES do grupo focal e as PERGUNTAS semiestruturadas foram elaboradas pela STEPS (Itália) e partilhadas com todos os parceiros para facilitar a organização dos grupos focais.

No âmbito do projeto RESTART, foram realizados 4 grupos focais com 5 a 8 formadores/guardas prisionais cada (1 grupo focal para cada parceiro/país) dirigidos a:

- Assistentes sociais e educadores: os formadores, educadores, conselheiros, etc. que trabalham nas prisões serão membros das instituições parceiras, mas também aqueles pertencentes a outras organizações, possivelmente em contacto e/ou na mesma rede dos parceiros, beneficiarão dos resultados do projeto e serão selecionados pelos próprios parceiros através das atividades de disseminação.
- Guardas prisionais: de acordo com a experiência dos parceiros dentro das prisões, trabalhar diretamente com os guardas é essencial para o sucesso efetivo das atividades, pois podem apoiar e envolver os reclusos.

Resultados

Os grupos focais revelaram que trabalhar em prisões é emocionalmente exigente e profundamente gratificante. A tensão entre a rigidez institucional e os objetivos criativos e de reabilitação foi um tema constante. Embora o ambiente apresente muitos desafios, os profissionais encontram força nos relacionamentos que constroem e no impacto positivo que podem ter na vida dos reclusos.

Saiba mais nas próximas páginas.



Resumo das conclusões

Quais são os principais desafios que enfrentas na prisão?

Para reclusos:

Comunicação unilateral e uma sensação de “não ter poder sobre a própria vida”. A sobrelotação é um desafio persistente, levando a condições de vida difíceis que aumentam a tensão e o conflito entre os reclusos.

Promover a aprendizagem é um grande desafio. O acesso limitado a atividades significativas e a programas de reabilitação resulta frequentemente em tédio e numa sensação de estagnação.

Muitos reclusos enfrentam o impacto psicológico do isolamento da família e da sociedade, bem como a incerteza em relação ao futuro, o que pode agravar sentimentos de ansiedade e depressão.

Para guardas prisionais:

Os guardas enfrentam o desafio diário de manter a segurança e a ordem num ambiente que pode ser imprevisível e, por vezes, hostil. Precisam de equilibrar a aplicação das regras com a gestão de conflitos interpessoais entre os reclusos, muitas vezes em condições de falta de pessoal e sobrecarga de trabalho. O risco de violência ou agressão é uma preocupação constante, o que aumenta o stress e a fadiga.

Os guardas prisionais lidam frequentemente com recursos limitados e restrições burocráticas que dificultam a sua capacidade de prestar apoio e serviços adequados. Podem sentir-se presos entre as políticas institucionais e as necessidades dos reclusos, o que leva a sofrimento moral. O peso emocional de trabalhar num ambiente difícil, testemunhar sofrimento e, por vezes, sentir-se impotentes para promover mudanças é significativo.

Resumo das conclusões

Quais são as fontes de desconforto ou de stress que vivencias no teu dia a dia?



Para os reclusos, o desconforto diário resulta da sobrelotação das celas, da falta de privacidade e do ruído, que perturbam o descanso e o espaço pessoal. A imprevisibilidade da vida prisional, incluindo potenciais conflitos ou medidas disciplinares, gera um stress constante. Muitos reclusos sentem-se também estigmatizados e desligados do mundo exterior, o que pode agravar os sentimentos de solidão e desespero.

Para os guardas prisionais, o stress surge da responsabilidade de garantir a segurança num ambiente volátil, muitas vezes com apoio insuficiente. Os guardas trabalham frequentemente em turnos longos, com intervalos mínimos, o que leva à fadiga física e mental. A necessidade de se manterem constantemente atentos a potenciais ameaças, combinada com oportunidades limitadas de decompressão ou de interações positivas, contribui para o esgotamento.

Para os profissionais de saúde e assistentes sociais, o stress está ligado às exigências emocionais de cuidar de uma população vulnerável em condições difíceis. Muitas vezes enfrentam frustração devido a instalações inadequadas, falta de colaboração por parte dos reclusos ou de outros funcionários e limitações do próprio sistema. A pressão para cumprir metas administrativas enquanto atendem a necessidades individuais complexas pode ser esmagadora.

Os guardas prisionais lidam frequentemente com recursos limitados e restrições burocráticas que dificultam a sua capacidade de prestar apoio e serviços adequados. Podem sentir-se presos entre as políticas institucionais e as necessidades dos reclusos, o que conduz a sofrimento moral. O peso emocional de trabalhar num ambiente exigente, testemunhar sofrimento e, por vezes, sentir-se impotentes para promover mudanças é significativo.

Resumo das conclusões

Quais aspetos da estrutura ou do ambiente consideras mais stressantes e difíceis de gerir?



Reclusos:

O ambiente físico — frequentemente caracterizado por infraestruturas obsoletas, ventilação deficiente e áreas de lazer insuficientes — pode parecer opressivo. Rotinas rígidas e liberdade de movimento limitada contribuem para uma sensação de confinamento e desamparo. A falta de acesso a programas educativos ou de formação profissional limita ainda mais as oportunidades de crescimento pessoal.

Guardas prisionais:

Gerir a segurança dentro de uma estrutura física rígida e, por vezes, degradada é um desafio. Corredores estreitos, áreas comuns sobrelotadas e tecnologia de vigilância limitada podem aumentar os riscos. A inflexibilidade das rotinas institucionais pode dificultar uma resposta eficaz a emergências ou a necessidades individuais.

Equipa técnica e social:

Problemas estruturais, como espaço insuficiente nos gabinetes, falta de salas de consulta privativas e recursos inadequados para intervenções psicológicas ou sociais, dificultam a eficácia do trabalho. A natureza burocrática da administração prisional pode atrasar a tomada de decisões e reduzir a capacidade de resposta a problemas emergentes, aumentando a frustração no local de trabalho.

Resumo das conclusões

Como definirias a rede de apoio interna na prisão?

Reclusos:

As redes de apoio entre os reclusos variam: alguns encontram solidariedade e ajuda mútua em grupos de pares, enquanto outros experienciam isolamento ou desconfiança. O acesso a apoio formal, como aconselhamento psicológico ou serviços sociais, tende a ser limitado e distribuído de forma desigual. Redes informais baseadas em origens ou interesses comuns podem proporcionar alívio emocional, mas também podem reforçar comportamentos negativos.

Os guardas prisionais dependem frequentemente do trabalho em equipa e do apoio dos colegas para lidar com as exigências do cargo. No entanto, uma cultura de resistência e autossuficiência pode, por vezes, desencorajar a procura de ajuda. Mecanismos formais de apoio, como o aconselhamento ou programas de gestão do stress, nem sempre são facilmente acessíveis ou promovidos de forma ativa.

Assistentes sociais, psicólogos e profissionais de saúde podem ter redes profissionais dentro da prisão, mas a colaboração com o pessoal de segurança pode ser fragmentada. A comunicação interdisciplinar é essencial, mas pode ser dificultada por estruturas hierárquicas ou prioridades divergentes. As parcerias externas com organizações comunitárias são valiosas, mas nem sempre integradas de forma sistemática.

Resumo das conclusões

Como te sentes no ambiente da prisão?



Reclusos:

Muitos reclusos relatam sentimentos de confinamento, ansiedade e frustração, além de momentos ocasionais de esperança ou resiliência ao participarem em atividades ou receberem apoio. O ambiente pode parecer desumanizante, e alguns experienciam desespero ou falta de esperança, especialmente quando percebem poucas oportunidades de reabilitação ou reintegração. A vida na prisão tem um impacto negativo na sua saúde mental.

Os guardas prisionais vivem frequentemente uma combinação de vigilância constante, stress e responsabilidade. Embora estejam comprometidos com as suas funções, podem enfrentar exaustão emocional e, por vezes, desenvolver cinismo devido à exposição repetida a situações difíceis. Sentimentos de isolamento em relação ao mundo exterior e falta de reconhecimento podem igualmente afetar o moral.

Os profissionais sentem compaixão e dedicação, mas também frustração e impotência face aos desafios do sistema.

Resumo das conclusões

O que fazes para te sentires melhor?

Reclusos:

Para melhorar o seu bem-estar, os reclusos ouvem música, leem, fazem exercício físico, meditam e participam frequentemente em atividades estruturadas, como desporto, programas educativos ou serviços religiosos, quando disponíveis. Mantêm contacto com familiares e amigos através de visitas, telefonemas ou cartas, algo que consideram essencial. Alguns procuram apoio junto de colegas ou participam em terapias de grupo.

Guardas prisionais:

Os guardas podem contar com a camaradagem entre colegas, reuniões informais ou a prática de exercício físico para lidar com o stress. No entanto, o estigma associado à saúde mental pode limitar a sua disponibilidade para procurar apoio profissional.

Equipa técnica e administrativa:

Os funcionários recorrem frequentemente à supervisão profissional, a grupos de apoio entre pares ou a sessões de formação para gerir as exigências emocionais. Alguns defendem mudanças sistémicas para melhorar as condições de trabalho e os serviços de apoio.

Conclusões finais:

- Tanto os reclusos como os administradores prisionais enfrentam desafios substanciais dentro do sistema prisional. Para os reclusos, a sobrelotação, a falta de oportunidades educativas e de reabilitação, assim como o impacto psicológico do isolamento e da incerteza, afetam significativamente o seu bem-estar e as suas perspetivas de reintegração. Para os administradores, a luta para manter a ordem em contexto de escassez de pessoal, restrições de recursos e limitações institucionais cria um ambiente de elevado stress, que pode conduzir à fadiga emocional e ao sofrimento moral.
- As fontes diárias de stress e desconforto nas prisões afetam todos os grupos envolvidos — cada um de formas distintas, mas interligadas. Os reclusos sofrem desconforto físico devido à sobrelotação e ao ruído, e stress psicológico causado pelo isolamento e pela incerteza constante. Os guardas prisionais enfrentam responsabilidades de grande pressão, longas jornadas de trabalho e esgotamento resultante da necessidade de vigilância permanente. Estes fatores reforçam a necessidade de melhorias estruturais que promovam o bem-estar tanto dos reclusos como dos profissionais prisionais.
- Os desafios estruturais e ambientais do sistema prisional impactam significativamente reclusos, guardas prisionais e outros profissionais. Os reclusos enfrentam condições físicas opressivas, rotinas rígidas e oportunidades limitadas de crescimento. Os guardas prisionais lidam com riscos acrescidos para a segurança devido a infraestruturas obsoletas e à sobrelotação, agravados por sistemas inflexíveis que dificultam respostas eficazes. Os técnicos e assistentes sociais deparam-se com limitações de espaço e de recursos, o que compromete a prestação de serviços essenciais. Em todos os grupos, estas restrições estruturais e ambientais contribuem para o aumento do stress, a redução da eficácia e a diminuição do sentido de autonomia, evidenciando uma necessidade urgente de melhorias sistémicas.

Conclusões finais:

- A rede de apoio interna nas prisões é inconsistente e moldada por sistemas formais e informais. Entre os reclusos, o apoio entre pares pode proporcionar conforto, mas a confiança é variável e, por vezes, pode reforçar comportamentos prejudiciais. Os serviços formais, como o aconselhamento, são limitados e têm um acesso desigual. Os guardas prisionais dependem do trabalho em equipa entre colegas, mas enfrentam barreiras culturais que dificultam a procura de ajuda, e o apoio formal à saúde mental é frequentemente subutilizado. Para os profissionais técnicos e sociais, as redes internas existem, mas sofrem com a fraca colaboração interdisciplinar, muitas vezes prejudicada por hierarquias institucionais. As parcerias externas oferecem apoio adicional, mas carecem de uma integração consistente no sistema prisional.
- Os sentimentos no ambiente prisional são amplamente marcados por tensão emocional. Os reclusos sentem-se geralmente confinados, ansiosos e frustrados, com a saúde mental frequentemente a deteriorar-se devido à falta de esperança ou de oportunidades de reabilitação. Os guardas prisionais experienciam elevados níveis de stress e fadiga emocional, impulsionados pela necessidade de vigilância constante e pelo reconhecimento externo limitado. Os profissionais mantêm um sentido de compaixão e compromisso, mas sentem-se muitas vezes frustrados e impotentes perante as limitações do sistema. De um modo geral, o ambiente prisional impõe cargas psicológicas significativas a todos os que dele fazem parte.
- Para lidar com os desafios da vida prisional, os indivíduos adoptam uma série de estratégias pessoais e sociais. Os reclusos recorrem à música, à leitura, ao exercício físico, à meditação e a programas estruturados para encontrar alívio, sendo o contacto familiar um suporte emocional crucial. Os guardas prisionais gerem o stress através da camaradagem entre colegas e da prática de actividade física, embora o estigma possa impedir que procurem apoio formal. Os profissionais utilizam recursos especializados e redes de pares, ao mesmo tempo que pressionam por reformas sistémicas para melhorar as condições gerais. Estes mecanismos de coping destacam tanto a resiliência como a necessidade de um melhor apoio institucional em todos os grupos.



A linha de base metodológica RESTART para educadores foi desenvolvida pela parceria RESTART representada por:

- Jessheim, Noruega (Coordenador)
 - STEPS, Itália (Líder do WP)
 - APPRODI, Itália
 - ClickF1, Holanda
 - Mudanças e Chances, Holanda
 - Form2You, Portugal
- Mais: <https://erasmus-restart.eu/>



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por esses conteúdos.



Co-funded by
the European Union