



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

PROJETO *WAVES IN YOU*: ANÁLISE QUALITATIVA DE UMA INTERVENÇÃO COM ADOLESCENTES MIGRANTES E REFUGIADOS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Justiça e Comportamento Desviante-

Pedro Miguel Pereira Garcês

Porto, julho de 2025



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

PROJETO *WAVES IN YOU*: ANÁLISE QUALITATIVA DE UMA INTERVENÇÃO COM ADOLESCENTES MIGRANTES E REFUGIADOS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Justiça e Comportamento Desviante -

Pedro Miguel Pereira Garcês

Trabalho efetuado sob a orientação de

Mariana Barbosa

Porto, julho 2025

Agradecimentos

Primeiramente, queria felicitar-me por ter conseguido chegar até ao fim desta etapa da minha vida, como me ensinarem nas aulas: tenho de saber dar umas palmadinhas nos ombros e felicitar-me pelos meus sucessos!

Agora que esta parte esta feita, queria dar o meu maior agradecimento aos meus pais. Vocês foram os meus patrocinadores número um, sem o vosso incentivo e apoio durante estes cinco anos de estudos, ansiedade e sucessos eu não teria chegado aonde cheguei.

De seguida, tenho de agradecer à Professora Doutora Mariana Barbosa, por me ter orientado durante todo o processo e ter disponibilizado este projeto tão ambicioso. Agradeço também a autonomia e liberdade que me conferiu durante todo o processo de redação do presente documento e definição das linhas do estudo.

Não me posso esquecer de agradecer à Diana por ter estado presente durante estes dois anos de mestrado. Obrigado por tornares a experiência mais divertida e por estares sempre pronta a apoiar os meus devaneios.

Um grande abraço ao Lucas. Não imaginas o quão feliz eu fico por te ter conhecido durante este ciclo de estudos! Tal como já falamos, os irmãos não se escolhem, mas eu posso dizer com segurança que se pudesse te tinha escolhido para seres o meu!

Por último, quero dar o meu agradecimento final à equipa do *Waves in You* e aos voluntários que participaram deste estudo. Agradeço a vossa disponibilidade para refletirem sobre o programa e a paciência que tiveram para responder o melhor possível a todas as minhas questões.

Obrigado a todos!

Resumo

A situação de menores migrantes e refugiados tem ganho crescente destaque a nível mundial. A literatura sublinha a necessidade de desenvolver intervenções mais adaptadas a esta população, de forma a promover a sua saúde mental e bem-estar. Neste contexto, surge o projeto *Waves in You*, uma iniciativa de *surf therapy* direcionada a jovens migrantes e refugiados, com o objetivo de promover o seu bem-estar psicológico e inclusão social.

O presente estudo tem como principal objetivo avaliar o impacto desta intervenção junto da segunda vaga de participantes, procurando identificar as suas potencialidades e limitações. A investigação seguiu uma abordagem qualitativa, explorando as perceções da equipa técnica e voluntários envolvidos no programa. A recolha dos dados foi efetuada com recurso a entrevistas semiestruturadas, submetidas a uma análise temática.

Os resultados sugerem melhorias significativas nas competências socioemocionais e nos comportamentos pró-sociais nos jovens, evidenciando ainda benefícios para os profissionais envolvidos. Foram identificadas barreiras logísticas e linguísticas com potencial impacto na adesão continuada ao programa.

Concluiu-se que a *surf therapy* constitui uma estratégia promissora, acessível e não estigmatizante de promoção de saúde mental em populações vulneráveis. Este estudo serviu também para colmatar a escassez de investigações nesta área e propõe direções para futuras intervenções.

Palavras-chave: Surf Therapy; jovens migrantes; jovens refugiados; inclusão social; bem-estar psicológico

Abstract

The situation of migrant and refugee minors has gained increasing attention worldwide. The literature highlights the need to develop interventions better adapted to this population, in order to promote their mental health and well-being. In this context, the Waves in You project emerged as a surf therapy initiative aimed at young migrants and refugees, with the goal of promoting their psychological well-being and social inclusion.

The main objective of the present study is to assess the impact of this intervention on the second wave of participants, seeking to identify its potentialities and limitations. The research followed a qualitative approach, exploring the perceptions of the technical team and volunteers involved in the programme. Data collection was carried out through semi-structured interviews, which were subjected to thematic analysis.

The results suggest significant improvements in the young participants' socio-emotional skills and pro-social behaviours, while also highlighting benefits for the professionals involved. Logistical and linguistic barriers were identified, with potential impact on continued adherence to the programme.

It was concluded that surf therapy represents a promising, accessible and non-stigmatizing strategy for promoting mental health in vulnerable populations. This study also aimed to address the lack of research in this area and proposes directions for future interventions.

Keywords: Surf Therapy; young migrants; young refugees; social inclusion; psychological well-being.

Índice

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract	III
Índice de Anexos	V
Lista de Abreviaturas	VI
Introdução	7
Enquadramento Teórico	9
Problemáticas do processo de integração da população migrante e refugiada	9
<i>Surf Therapy</i> e Intervenções Passadas	11
Metodologia	12
Objetivos da Investigação	12
Abordagem Qualitativa	13
Amostra	13
Instrumentos	14
Procedimento de Recolha de dados	15
Tratamento de Dados	15
Resultados	16
Tema 1: Impacto no Bem-Estar Psicoemocional e no Desenvolvimento Pessoal	16
Tema 2: Dinâmicas Sociais e Interpessoais	19
Tema 3: Desafios na Implementação e Operacionalização do Projeto	21
Tema 4: Recomendações para a Otimização do Projeto	24
Tema 5: Perspetivas sobre o Surf como Ferramenta Terapêutica	27
Tema 6: Impacto Pessoal nos Profissionais/Voluntários	30
Discussão	31
Conclusões	34
Referências	36
ANEXOS	40

Índice de Anexos

Anexo I: Questionário Sociodemográfico

Anexo II: Guião de Entrevista

Anexo III: Consentimento Informado

Anexo IV: Sistema Geral de Temas

Lista de Abreviaturas

ACNUR/UNHCR - Alto-Comissário das Nações Unidas para os Refugiados/ United Nations
High Commissioner for Refugees

CEDH - Centro de Investigação para o Desenvolvimento Humano

CES - Comissão de Ética para a Saúde

CETCH - Comissão de Ética para a Tecnologia, Ciências Sociais e Humanidades

Introdução

O projeto *Waves in You*, desenvolvido pela *Fish Surf School* em parceria com a Universidade Católica e o Instituto Universitário de Ciências da Saúde, é uma iniciativa de *surf therapy* destinada a crianças migrantes e refugiadas. O objetivo principal do projeto é promover o bem-estar psicológico e a inclusão social destas crianças através da prática do surf (*Waves in You*, 2023). Este projeto combina estratégias de educação não formal e formal, oferecendo apoio técnico e emocional durante as atividades, conduzidas por uma equipa composta por um instrutor de surf e uma psicóloga.

A situação das crianças migrantes e refugiadas tem se tornado uma preocupação global crescente. De acordo com o Alto-Comissário das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR), até ao final de junho de 2024, cerca de 122.6 milhões de pessoas foram deslocadas à força, devido a conflitos, violência, perseguições, violações de direitos humanos e outros eventos que afetam seriamente a ordem pública (United Nations High Commissioner for Refugees [UNHCR], 2024b). Estas estatísticas apontam um aumento de 5%, ou 5.3 milhões, relativamente a 2023. Nesse ano, verificou-se um total de 117.3 milhões de pessoas deslocadas à força, das quais se estima que cerca de 40% seriam crianças, sendo que a ACNUR contabilizou que por volta de 2 milhões destas nasceram como refugiados entre 2018 e 2023 (UNHCR, 2024a). Estas crianças enfrentam inúmeros desafios, incluindo a falta de acesso a serviços básicos, discriminação, isolamento social e problemas significativos de saúde mental, como depressão, ansiedade e stress pós-traumático (Jensen et al., 2019; Fazel et al., 2012).

Vários estudos têm demonstrado que as intervenções baseadas em atividades físicas e recreativas podem ter efeitos positivos significativos na saúde mental e no bem-estar de crianças e adolescentes (Lubans et al., 2016). O *surf*, especificamente, tem sido reconhecido como uma forma eficaz de terapia para populações vulneráveis, incluindo jovens em risco (Godfrey et al., 2015). A *surf therapy* combina os benefícios do exercício físico, a conexão com a natureza e o desenvolvimento de habilidades sociais, proporcionando uma intervenção holística que pode melhorar o bem-estar psicológico e a integração social (Caddick et al., 2015).

O projeto *Waves in You* tem como objetivo abordar estas necessidades através da prática do *surf*, promovendo a inclusão social e o bem-estar psicológico de crianças migrantes e refugiadas. A primeira edição do *Waves in You* envolveu cinco crianças beneficiárias da associação MEERU Aproxima, estando a ser realizada a avaliação de impacto pelo Centro de

Investigação para o Desenvolvimento Humano (CEDH) da Universidade Católica Portuguesa (*Waves in You*, 2023).

Com a renovação do projeto, foi iniciada uma segunda edição, com uma amostra de adolescentes, cujas necessidades e características diferem das crianças. Em termos das suas características sociodemográficas, o grupo foi composto de sete jovens migrantes e refugiados, dois da Gâmbia, quatro do Afeganistão, dois da Síria e um da Roménia, com idades compreendidas entre os 11 e os 19 anos. Destes participantes, três encontravam-se em regime de institucionalização, sendo dois deles menores acompanhados, e os restantes habitavam com as suas famílias. Os participantes contaram com um total de quatro sessões, previstas no programa, e uma sessão extra realizada em conjunto com a terceira turma que iria integrar o projeto.

Adolescentes migrantes e refugiados enfrentam desafios adicionais durante esta fase desenvolvimental, incluindo a construção de identidade, a pressão dos pares e a adaptação a um novo ambiente sociocultural (Horgan & Raghallaigh, 2017). Estes fatores tornam a análise da eficácia do programa *Waves in You* nesta nova amostra particularmente relevante, levando à necessidade de se realizar este novo estudo piloto.

Este estudo é de grande pertinência, considerando a escassez de pesquisas focadas na eficácia de intervenções baseadas em atividades recreativas para adolescentes migrantes e refugiados (Beiser & Hou, 2017). Estudos recentes apontam para a necessidade urgente da criação de intervenções que possam apoiar a saúde mental e o bem-estar destes jovens (Dalgaard et al., 2016).

A análise detalhada da eficácia do *Waves in You* pode fornecer *insights* valiosos sobre como melhor apoiar esta população vulnerável, podendo contribuir também para o desenvolvimento de intervenções e práticas mais adaptadas e fundamentadas em modelos teóricos focados nas necessidades e características de crianças e adolescentes migrantes e refugiados.

A relevância deste estudo é ainda mais acentuada pelo contexto atual, marcado por níveis historicamente elevados de migração forçada e por necessidades de saúde mental entre migrantes e refugiados que, embora amplamente reconhecidas, continuam a ser negligenciadas (UNHCR, 2024a; World Health Organization, 2018).

Assim, o presente estudo tem como objetivo recolher dados que permitam analisar a efetividade do programa *Waves in You* junto da população adolescente, apurando as suas potencialidades e fraquezas e delimitando barreiras e desafios encontrados ao longo das sessões dinamizadas. A estrutura deste trabalho desenvolver-se-á nas seguintes etapas: um enquadramento teórico da temática, baseado nos dados mais recentes relativos às problemáticas

abordadas; uma descrição da metodologia de investigação utilizada, na qual serão explicitados o design do estudo, a amostra, os instrumentos aplicados e os procedimentos de recolha e análise de dados; seguida da apresentação e discussão; culminando nas principais conclusões e limitações do estudo.

Enquadramento Teórico

Problemáticas do processo de integração da população migrante e refugiada

A crescente migração global tem levado a um aumento significativo na diversidade cultural e étnica em muitos países (Castles et al., 2020). É necessário compreender que por detrás desta movimentação populacional se encontram indivíduos e famílias que enfrentam um conjunto complexo de desafios, sobretudo quando deslocados à força do seu país de origem (UNHCR, 2024b). De acordo com a literatura mais recente sobre o tema, podemos identificar algumas das principais características e desafios enfrentados por estas comunidades ao longo das suas trajetórias migratórias.

A diversidade cultural e linguística é uma característica fundamental das populações migrantes e refugiadas (UNESCO Institute for Lifelong Learning, n.d.). Com a sua chegada, trazem consigo uma riqueza de tradições, de idiomas e de costumes. Esta diversidade, embora enriquecedora, pode apresentar desafios significativos para os prestadores de serviços. A compreensão sensível e respeitosa destas diferenças culturais exige adaptações estruturais em sistemas essenciais, particularmente no educacional (Suárez-Orozco et al., 2018).

Migrantes e refugiados passam frequentemente por experiências traumáticas antes, durante e após a sua migração, como conflitos armados, perseguições e jornadas perigosas, que deixam cicatrizes emocionais profundas (Lustig et al., 2004; Watson et al., 2021). Estas experiências podem originar condições como depressão, ansiedade e perturbação de stress pós-traumático, exigindo intervenções especializadas (Silove et al., 2017).

A integração e inclusão bem-sucedidas na sociedade de acolhimento são outro aspeto crucial para o sucesso a longo prazo dos migrantes e refugiados. No entanto, estes processos podem ser complexos devido a diferenças culturais, barreiras linguísticas e preconceitos (Berry, 2017). Estratégias eficazes de integração devem ser sensíveis às necessidades e experiências específicas dessas comunidades, promovendo a equidade e inclusão em todos os níveis (Phillimore, 2011).

Paralelamente, a proteção dos direitos humanos de migrantes e refugiados exige uma abordagem fundamentada em normas internacionais, de forma a assegurar a sua proteção contra riscos de exploração, abuso, tráfico humano e discriminação (Atak & Crépeau, 2014), garantindo um tratamento adequado e a segurança dessas comunidades vulneráveis (UNHCR, 2024a).

Assim, abordar os desafios das populações migrantes e refugiadas requer uma compreensão holística e sensível das suas necessidades e experiências únicas. A literatura contemporânea reforça a urgência e importância de se recorrer a estratégias mais eficazes de intervenção, orientadas mediante princípios de equidade, integração e respeito aos direitos humanos, de forma a promover a inclusão e o bem-estar destas populações vulneráveis (Castles et al., 2020; Suárez-Orozco et al., 2018).

Apesar de todos os desafios e riscos associados à população migrante e refugiada já mencionados, a população-alvo do projeto *Waves in You* conta ainda com um conjunto acrescido de problemáticas devido ao estágio de desenvolvimento em que se encontram. Compreender as experiências e condições a que a população migrante e refugiada adolescente está exposta, bem como o impacto dessas na sua qualidade de vida e bem-estar, revela-se essencial.

Adolescentes migrantes e refugiados enfrentam uma gama complexa de desafios psicológicos, educacionais, sociais, familiares e econômicos. A nível psicológico, revelam maior risco para o desenvolvimento de perturbações mentais como a depressão, a ansiedade e a perturbação de stress pós-traumático devido às experiências traumáticas vividas antes, durante e após a migração (Lustig et al., 2004; Kirmayer et al., 2011). A nível educacional, enfrentam barreiras linguísticas, interrupções na escolarização e discriminação, que prejudicam o seu desempenho académico e o acesso a oportunidades educativas (Dryden-Peterson, 2016; Suárez-Orozco et al., 2018). A nível social, lutam contra o isolamento e a marginalização devido a diferenças culturais e preconceitos, que dificultam a formação de redes de suporte formal e informal (Berry, 2017; Collett, 2011). A nível familiar, muitos adolescentes assumem responsabilidades adicionais, como servir de tradutores ou mediadores culturais, aumentando o stress e dificultando a concentração nas suas próprias necessidades de desenvolvimento (Betancourt et al., 2015). A nível económico, a instabilidade financeira das famílias pode levar a um ambiente de vida inseguro e limitar o acesso a atividades extracurriculares, essenciais para um desenvolvimento saudável (Kohli & Kaukko, 2017; Abubakar et al., 2018).

Surf Therapy e Intervenções Passadas

Abordadas as características idiossincráticas da nossa população de estudo e considerando as especificidades alocadas à sua condição social, revela-se importante comentar o tipo de intervenção terapêutica a que este programa as irá sujeitar.

A *surf therapy* é uma intervenção que combina conceitos da área da psicologia, com a prática do surf, com o propósito de promover mudanças positivas tanto na saúde física quanto na mental (Marshall et al., 2019). Esta abordagem tem demonstrado impactos benéficos na melhoria da saúde mental em várias populações, incluindo jovens em situação de risco, pessoas com deficiências e veteranos de guerra (Caddick et al., 2015; Marshall et al., 2019), contribuindo para o bem-estar geral e para o desenvolvimento de habilidades sociais (Matos et al., 2017). Além disso, evidências sugerem que a atividade física tem efeitos positivos em casos de depressão, ansiedade e stress pós-traumático (Bennigner et al., 2020), e estar em contato com a natureza pode beneficiar a saúde mental e o funcionamento cognitivo (Pereira et al., 2020). As atividades aquáticas, quando realizadas de forma cuidadosa e com o devido planeamento, podem ter um impacto significativo não apenas no aspeto físico, mas também no psicossocial e cognitivo, incluindo benefícios como o aumento da autoestima e da autoconsciência (Matos et al., 2017). Além do exercício físico, as relações sociais estabelecidas neste tipo de contextos parecem influenciar positivamente o humor, aumentar a predisposição e o desejo por relações interpessoais, e normalizar experiências passadas (Carless et al., 2013).

Considerando os efeitos reportados deste tipo de terapia ao nível emocional e físico dos indivíduos que aderem ao mesmo torna-se necessário referir alguns dos programas já implementados que recorrem a este tipo de terapia como cerne para a sua intervenção.

Em 2010, o projeto *The Wave Project* foi desenvolvido no Reino Unido com o objetivo de promover sentimentos de confiança por meio do surf. Godfrey et al. (2015) estudaram o impacto deste programa servindo-se de uma amostra de oitenta e quatro jovens menores de idade com problemas de saúde mental ou em situação de exclusão social. Os participantes foram avaliados antes e depois do programa, e foram observados efeitos estatisticamente significativos em várias áreas, incluindo o funcionamento positivo, a resiliência, a autoestima, o bem-estar, a vitalidade, o bem-estar social, a confiança social e a saúde física. Os participantes relataram, também, sentir-se melhor, mais felizes e fisicamente mais saudáveis, além de mencionarem o alargamento da sua rede de contactos. Os pais também observaram e reportaram

diferenças positivas no comportamento e na confiança dos seus filhos, incluindo melhorias nas habilidades de comunicação e empatia.

Em 2016, foi desenvolvido em Portugal o projeto *Surf-Salva Camp*, que contou com a participação de quarenta e oito adolescentes em situações de vulnerabilidade e risco psicossocial, com idades entre 10 e 16 anos, que estavam em situação de acolhimento temporário ou permanente (Matos et al., 2017). O objetivo do projeto era promover a inclusão social, o bem-estar e a saúde mental, além de desenvolver valores de segurança na praia e cidadania social por meio da prática do surf. No final do programa, observou-se uma diminuição significativa nos problemas de comportamento dos participantes, do início ao fim do programa.

Já em 2017, após a criação da Associação Portuguesa de *Surf for Good*, foi desenvolvido o *Wave by Wave*, programa de *surf therapy* voltado para crianças e jovens em situação de acolhimento residencial, focado na promoção da saúde física e mental, bem como na resiliência (Wave by Wave, 2022). Combinando os benefícios do surf com uma abordagem em grupo, o programa visa promover competências sociais e emocionais, coesão de grupo e o desenvolvimento de recursos pessoais, como autoeficácia e autoestima, procurando ainda quebrar ciclos de violência e trauma, reduzir manifestações antissociais e promover a inserção social e cidadania ativa.

Pereira et al. (2020), realizaram o primeiro estudo para avaliar a eficácia do programa, contando com uma amostra de oitenta e nove jovens, com idades compreendidas entre os 7 e os 17 anos que foram divididas entre um grupo de intervenção e um grupo de controlo. Da sua pesquisa, os autores não observaram nenhuma diferença significativa entre os dois grupos nas diversas dimensões que se propuseram a avaliar, todavia através dos relatos recolhidos junto dos cuidadores dos participantes do grupo de intervenção conseguiu-se apurar efeitos positivos como a diminuição significativa dos problemas comportamentais e emocionais, bem como o aumento significativo dos pró-sociais e da qualidade de vida, em comparação com o grupo de controlo. Desta forma, o estudo demonstrou que o programa foi eficaz na redução dos problemas de comportamento e na promoção de comportamentos pró-sociais.

Metodologia

Objetivos da Investigação

Este estudo visa perceber o impacto do programa *Waves in You* na amostra adolescente que integrou a segunda vaga piloto do projeto, focando-se na experiência individual e nas

perspetivas da equipa do programa. O staff do projeto e os voluntários que participaram das sessões com esta turma são o principal foco da recolha de dados.

Para tal propõe-se os seguintes objetivos específicos: 1) identificar o impacto das sessões de *surf therapy* no bem-estar dos participantes; 2) explorar a aquisição e desenvolvimento de competências socioemocionais nos participantes; e 3) compreender as perspetivas da equipa do programa relativamente aos benefícios e desafios encontrados ao longo do desenvolvimento e participação do projeto.

Abordagem Qualitativa

O presente estudo foi aprovado pelo CEDH da Universidade Católica Portuguesa e compõe um dos três estudos realizados para avaliar a eficácia do projeto *Waves in You*. Devido à natureza exploratória dos objetivos e da problemática em estudo, esta investigação assume uma abordagem predominantemente qualitativa. Esta decisão foi realizada pelo facto de que a investigação qualitativa tem como principal foco a compreensão das experiências individuais, tendo em conta que estas estão dependentes da perspetiva subjetiva dos indivíduos (Wilkinson, Joffe, & Yardley, 2004).

A recolha de informação útil, decorrente da perspetiva e das perceções mediante a participação no programa revela-se pertinente para possibilitar a melhoria de certas vertentes do programa (i.e., potenciar a adesão, diminuir a desistência) e como consequência o programa em si (Biering & Jensen, 2010).

Além disso, como já referido anteriormente, o *Waves in You* conta com uma equipa multidisciplinar, composta por uma psicóloga e por um instrutor de surf, bem como o apoio de voluntários da Cruz Vermelha e externos, sendo o testemunho dos mesmos importante para perceber quais as especificidades e desafios que enfrentaram ao lidar com esta nova amostra e para melhor apurar as mudanças operadas a nível comportamental e emocional nos participantes.

Amostra

Devido ao tipo de objetivos referidos e à organização do projeto em si, o tipo de amostra deste estudo trata-se de uma amostra intencional cujo critério de inclusão para a participação era ter estado presente, a tempo integral ou parcial, no decorrer das sessões da segunda vaga do programa (2024).

A amostra é então constituída por 6 participantes com idades compreendidas entre os 25 e os 44 anos ($M = 31.33$; $DP = 6.33$). Dos quais 3 (50%) são do sexo feminino e 3 (50%) do sexo masculino, sendo que quatro possuem ensino superior, dois são licenciados, uma é mestranda e outra é doutorada, um possui o 12º ano de escolaridade e outro curso profissionalizante. A nível do estado civil todos os participantes são solteiros e em termos profissionais encontram-se todos empregados, uma é psicóloga, outra assistente social, outra possui duas profissões - psicóloga e professora universitária, um é militar e os outros dois são professores de surf.

Instrumentos

Para assegurar a recolha de dados nesta investigação foram usados dois instrumentos complementares: o questionário sociodemográfico e a entrevista semiestruturada. O questionário tem por finalidade a recolha de dados específicos para a caracterização da amostra. Este apurava informações sobre a idade, sexo, estado civil, habilitações literárias e ocupação profissional de cada participante.

A entrevista semiestruturada foi selecionada por permitir a exploração de aspetos relevantes que possam surgir do seu decorrer, fornecendo dados mais ricos, devido à presença de orientadores de discurso e à sua flexibilidade que permitem adaptar as perguntas mediante as respostas e discurso do participante, além de facilitar a relação entre entrevistado e entrevistador (Smith, 2011).

Foi elaborado um guião de entrevista pelo autor deste estudo em conjunto com a sua orientadora e os dois outros autores responsáveis pela avaliação das outras vagas do programa, de forma a uniformizar o processo de recolha de dados. Esta decisão tem como intenção a garantia da consistência na recolha de dados com vista ao aumento da fiabilidade e validade do processo, permitindo mitigar vieses individuais e assegurando que os temas abordados se alinham com os objetivos do estudo (Kvale & Brinkmann, 2009; Patton, 2015).

O guião subdivide-se em cinco blocos temáticos: Introdução e Contexto; Impacto Geral do Programa nas Crianças/Jovens; Processo de Integração; Perceção do Programa e Finalização.

O primeiro bloco serve para contextualizar a entrevista, explicitando os objetivos do estudo, questões éticas e o procedimento, recolhendo também informações sobre a instituição de origem do participante, as suas motivações para integrar a iniciativa e perceção inicial do impacto das sessões. O segundo bloco aprofunda o impacto do programa nos participantes,

focando o bem-estar, competências socioemocionais e desenvolvimento psicossocial, baseando-se na percepção do entrevistado.

O terceiro explora a integração dos jovens no contexto português, abordando apoios relevantes, o alargamento de redes de contacto e a partilha de histórias para além do contexto do programa. O quarto bloco recolhe a percepção subjetiva do entrevistado sobre o programa, incluindo pontos fortes e fracos, desafios enfrentados e sugestões de melhoria.

Por fim, o quinto bloco oferece espaço para partilhas adicionais que o entrevistado considere relevantes e que não tenham sido previamente abordadas.

Procedimento de Recolha de dados

Antes de se iniciar a recolha de dados, foram asseguradas junto da Comissão de Ética para a Saúde (CES) e da Comissão de Ética para a Tecnologia, Ciências Sociais e Humanidades (CETCH) da Universidade Católica as devidas autorizações e aprovação do guião de entrevista. Posteriormente, os participantes foram contactados para se agendarem as respetivas entrevistas.

As entrevistas foram realizadas em regime online, via Zoom, durante os meses de fevereiro e março, tendo a duração média de 30 a 60 minutos por participante. Devido a questões de incompatibilidade horária e idiossincráticas de alguns dos participantes duas das entrevistas foram realizadas numa data mais tardia, durante os meses de maio e junho.

No início das entrevistas foi fornecido a cada participante um consentimento informado, elaborando segundo as diretrizes estipuladas pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (2011), contendo informações relativas à confidencialidade, anonimato, gravação/transcrição, participação voluntária e liberdade de desistência a qualquer momento. Após a obtenção do consentimento, foram explicados os objetivos do estudo e conduzidas as entrevistas semiestruturadas, às quais se seguiu um momento para o preenchimento do questionário sociodemográfico.

Tratamento de Dados

Todas as entrevistas foram transcritas *verbatim*, salvaguardando-se qualquer informação que permitisse a identificação do participante. De forma a preservar a confidencialidade e o anonimato do entrevistado foram atribuídos códigos a cada um.

De seguida, as entrevistas foram sujeitas a uma análise temática indutiva que se trata de um processo de codificação de dados com o objetivo de identificar, analisar e relatar padrões,

ou temas, presentes num conjunto de informações qualitativas e que se rege mediante seis etapas delimitadas (Braun & Clarke, 2006). Para a aplicação deste método, é realizada a leitura e releitura das entrevistas de forma a se obter uma familiarização com os dados, à qual se segue a criação de códigos, pequenos pedaços de significado de informações presentes nas entrevistas, que são posteriormente agrupados por temas sujeitos a um processo rigoroso de revisão e reajuste para serem coerentes face à questão de investigação e aos objetivos do estudo (Braun & Clarke, 2006). A saturação teórica foi alcançada na quinta entrevista.

De forma a assegurar a fundamentação da investigação, os códigos e respetivos temas criados foram sujeitos ao escrutínio e debate com a orientadora e respetivos autores dos outros estudos do projeto, servindo este processo como estratégia de validação para garantir o consenso quanto aos códigos, temas e subtemas definidos.

Resultados

Da análise das entrevistas foi possível a criação de seis temas centrais: 1) Impacto no Bem-Estar Psicoemocional e no Desenvolvimento Pessoal; 2) Dinâmicas Sociais e Interpessoais; 3) Desafios na Implementação e Operacionalização do Projeto; 4) Recomendações para a Otimização do Projeto; 5) Perspetivas sobre o Surf como Ferramenta Terapêutica e 6) Impacto Pessoal no Staff/Voluntários. Abaixo são descritos de forma pormenorizada os respetivos temas e subtemas acompanhados de excertos ilustrativos das entrevistas.

Tema 1: Impacto no Bem-Estar Psicoemocional e no Desenvolvimento Pessoal

Este tema centra-se no impacto que a participação nas sessões do projeto teve nos participantes, segundo a perspetiva dos entrevistados. Ao integrarem a turma que compôs a segunda vaga deste projeto, os jovens foram adquirindo e desenvolvendo capacidades psicoemocionais que parecem ter impactado de forma positiva o seu bem-estar psicológico e contribuído para o seu desenvolvimento pessoal.

a) Promoção da Autoestima e Autoconfiança

A prática do surf foi reportada como um facilitador na construção da autoconfiança e da autoestima dos jovens.

“...adolescentes, os mais adultos, conseguem equilibrar na prancha, pegar uma onda, ter aquela sensação, uma sensação de conquista, que eu acho que isto lhes fortalece a autoconfiança, e leva àquele desenvolvimento de autoestima. Acho que é um dos benefícios.” (P009).

Ao adquirirem novas competências motoras através da prática do desporto e desenvolverem uma crescente autonomia na atividade, é relatado que os jovens começaram a desenvolver também um sentimento de autoeficácia.

“V – (...) por exemplo, a maneira como eles se levantam, voltam a pegar na prancha e já conseguem fazer a onda, ou seja, já conseguem surfar a onda, então quer dizer que as ferramentas já estavam com eles, “eu só tenho que aprender a usá-las” e conseguir aplicá-las na vida...” (P007).

b) Melhoria da Regulação Emocional e Tolerância à Frustração

O ambiente do programa é descrito como um contexto que fomentou o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional e contribuiu para o desenvolvimento de capacidades de tolerância à frustração, especialmente face aos desafios intrínsecos à prática e aprendizagem da modalidade.

“V - Relativamente à capacidade emocional, nos mais velhos foi mais notório, ok? Porque o facto de falharem, e até se riam do próprio falhanço, ou então haviam uns que levavam mesmo a sério e davam uma palmada na água e tipo, “fogo!” e não sei o quê, no entanto, nunca saíram de uma aula chateados. (...) Ou seja, há aquele controlo de foi bom, é aquele lá esta, aquele controlo emocional de “calhou-me mal, o que é que vou fazer para melhorar” ...” (P004).

“V - E é um conjunto de competências que eles estão a trabalhar no surf que podem ajudar, não é? Desde o ponto de vista de resistência à frustração, vencer desafios.” (P008).

c) Superação de Medos e Resiliência face ao Trauma

A *surf therapy* foi referida como uma intervenção que permitiu a jovens com histórico de experiências adversas relacionadas com a água (como travessias de barco) a reconceptualização do ambiente marítimo, transformando uma potencial fonte de insegurança numa fonte de experiências positivas.

“V - E houve também uma tentativa de superação, que foi conseguida e que foi encarada de forma muito positiva, nomeadamente por dois deles que tinham feito uma travessia de barco e, portanto, a questão da água ainda era(...) não era um lugar muito seguro, até porque também não sabem nadar, e encararam o projeto de forma muito positiva e com muita entrega e foi muito importante nesse sentido, o facto de quase que fazerem as pazes com o mar, se podemos dizer assim.” (P006).

d) Fomento da Abertura à Experiência

Foi abordado pelos entrevistados que a participação no projeto revelou uma contribuição significativa para uma maior abertura dos jovens a experiências em contextos exteriores ao projeto, fomentando a sua predisposição para aceitar e enfrentar novos desafios nas esferas desportiva e social.

“E - Eu ia dizer que aqui houve muito, mais uma tentativa (...) de tentar desenvolver aqui uma abertura à experiência, esta característica assim, essencial.

V - Sim, abertura à experiência, mesmo do ponto de vista de fazer as pazes mesmo com o mar...¹” (P008).

¹ O entrevistador está representado pela letra E e o entrevistado por V.

e) Sentimento de Realização e Orgulho

Os participantes aparentaram desenvolver comportamentos de autoafirmação e validação social. É referido pelos entrevistados que procuravam de forma ativa obter registos fotográficos da sua participação no projeto, procurando partilhá-los, juntamente com as suas experiências pessoais, nas redes sociais e com os pares.

“V - Eu acho que a parte mais interessante até foi o facto de eles pedirem os registos fotográficos daquilo que estavam a fazer e quererem partilhar isso, quer com outros colegas, quer até nas suas redes sociais e demonstrarem que estavam a ter esta experiência, todos eles...foi encarado muito como “estou a experimentar surf, eu estou a fazer uma coisa diferente” ...” (P006).

Tema 2: Dinâmicas Sociais e Interpessoais

Neste tema são abordados relatos da equipa do projeto e voluntários que revelam que o programa teve um impacto a nível das relações sociais dos jovens, tanto a um nível intragrupal, como nas suas interações com a equipa e, de forma indireta, com as suas famílias.

a) Fortalecimento da Coesão Social e Identidade de Grupo

É referido que o programa parece ter facilitado o desenvolvimento de um forte sentimento de grupo e a criação de vínculos adaptativos. Os entrevistados reportam ter observado melhoria significativa nas dinâmicas intergrupais, com os jovens a demonstrarem maior apoio mútuo e um aumento na comunicação verbal e interação social.

“V - Portanto, a dinâmica do surf acabou por aproximá-los (...) a verdade é que se notava muita interação e muito diálogo entre eles, antes eles estavam muito retraídos uns com os outros.” (P005).

b) Interação com os Voluntários e Formadores

Os entrevistados abordaram que a relação que estabeleceram com os jovens evoluiu ao longo das sessões, traduzindo-se numa maior proximidade e fluidez. A criação de um ambiente de confiança em que os jovens se sentissem seguros para efetuar partilhas parece ter sido conseguida através da sensibilidade, flexibilidade e capacidade de cativar dos formadores.

“V - ...notava-se que realmente tinham uma sensibilidade muito grande para chegar a eles. Ou seja, o que eu mais gostei nos formadores foi o facto de conseguirem cativar os jovens sem ser necessário infantilizá-los de nenhuma forma. Ou seja, sinto que isso nunca foi preciso acontecer para criarem essa ligação. (...) existiu esse à-vontade para

chegar a todos. Ou seja, o que eu sinto é que os formadores do projeto têm muita flexibilidade, muita capacidade de adaptação.” (P005).

c) Impacto Sistémico no Envolvimento Familiar

Os relatos dos entrevistados apontam para que a experiência positiva dos jovens com o *surf* tenha tido repercussões benéficas nas relações familiares. Ao testemunharem a felicidade e realização dos filhos, é indicado que os pais desenvolveram uma perspectiva mais positiva do contexto português e do processo de integração. A própria equipa relata ter-se dedicado aos jovens fora de horário de trabalho de forma a ajudar a superar barreiras na intervenção com as famílias e alinhando a sua atuação com os objetivos do projeto.

“V - ...eu acho que os pais também acabaram por sentir isso. Houve esta dedicação por parte da equipa de ir com eles fim de semanas - não faz parte do nosso horário de trabalho - e eles chegaram à casa com tantas histórias para contar e tão bem-dispostos, que acabou por também tirar aqui algumas barreiras que havia na intervenção que tínhamos também com o resto da família.” (P006).

d) Facilitação da Integração Sociocultural

As entrevistas evidenciam que o projeto atuou como uma ferramenta positiva para ajudar a integração dos participantes na sociedade portuguesa. É referida uma evolução na aquisição da língua portuguesa, com os jovens a demonstrar iniciativa em usar expressões e vocabulário básico.

“V - Sim, eles às vezes perguntavam o que é que queria dizer certas palavras (...). E notava-se que muitas vezes tentavam dar aquele, dizer obrigado em português também, tentar agradecer em português, ou tentar pedir ajuda em português.” (P007).

Foi também mencionado que a integração em contextos escolares e em atividades extracurriculares, neste caso o *surf*, foi fundamental para a sua integração social e para promover a interação dos jovens com culturas diferentes.

“V - ...é muito positivo para conhecerem jovens de outras escolas, de outras culturas, portanto eu diria que a escola e as atividades extracurriculares são aqui o melhor que podemos fazer pelos mais novos.” (P006).

Tema 3: Desafios na Implementação e Operacionalização do Projeto

Este tema prende-se com os principais desafios que decorreram da implementação do programa. Apesar dos benefícios reportados, a equipa do projeto e os voluntários identificaram um conjunto de entraves na dinamização do programa que se prendem com problemas a nível logístico e linguístico, em termos de gestão de expectativas dos participantes e famílias relativamente a apoios e da participação e em relação ao agendamento das sessões que podem ter tido implicações negativas de um ponto de vista do reforço das aprendizagens conseguidas.

a) Barreiras Logísticas (Transporte)

É denotado por alguns dos entrevistados que a dependência, sob a qual o programa se encontrava, em relação a outras instituições para a garantia de transporte para os participantes constituiu uma das grandes dificuldades desta iniciativa.

“V - Nós utilizávamos uma carrinha da Associação de Jovens Ecos Urbanos, ou seja, não era uma carrinha da Cruz Vermelha, e dependia sempre muito se eles tinham atividades ou não, o que fazia com que nós tivéssemos mais dificuldade e demorássemos mais tempo a confirmar a nossa disponibilidade para cada fim de semana que nos era proposto.” (P005).

b) Gestão do Compromisso e Assiduidade Familiar

Outro entrave reportado foi a dificuldade de algumas famílias assegurarem a assiduidade e pontualidade da participação dos seus educandos. Foi declarado que haveria uma necessidade constante de sensibilizar algumas famílias para a importância da participação continuada dos jovens na iniciativa, visto alguns considerarem que a frequência de uma sessão já seria o suficiente.

“V - Com as famílias também foi um bocadinho no início fazê-los perceber qual era a importância dos jovens estarem integrados, ou seja, quase aquele trabalho de “não era obrigatório, mas era super importante” e “era importante porquê?” (...). Foi muito mais difícil convencer os pais do que convencer os miúdos. E convencer os pais a que era importante continuarem, porque eles achavam que já tinham ido uma vez e que estava feito.” (P006).

c) Descontinuidade das Sessões

A interrupção prolongada entre alguns dos blocos das sessões do projeto foi apontada por alguns dos entrevistados com fator que levou à desistência de alguns dos participantes.

“V - Na participação do projeto, eu diria o facto de termos feito primeiro um momento de aulas, depois termos feito uma paragem muito grande e depois retomarmos. Fez com que alguns jovens não pudessem continuar a participação...” (P006).

No entanto, esta desistência encontra-se, segundo os relatos, associada a mudanças nas dinâmicas familiares que ocorreram durante estas interrupções. Estas mudanças parecem ter afetado a continuidade de suporte para a participação e o reforço das aprendizagens.

“V - ...nós temos uma família que a certo momento deixou de vir às aulas...teve a ver muito com a situação familiar em que eles estavam enquadrados, ou seja, a separação dos pais que fez com que aos fins de semana coincidissem com eles estarem sempre com o pai e não com a mãe, que era quem antigamente articulava connosco. (...) não podemos entrar em confronto naquilo que são as crenças, e a dinâmica de cada família, mas também ficamos um bocadinho tristes porque sentimos que eram dos jovens que mais gostavam de participar e que mais evolução estavam a ter, e que depois o processo foi assim um bocadinho meio que interrompido.” (P005).

d) Desafios na Gestão de Expectativas

Numa vertente mais externa ao projeto, e ligada com apoios de índole social, foi descrita a dificuldade em gerir as expectativas das famílias, que devido ao seu estatuto como migrantes/refugiados são obrigados a confrontar-se com a morosidade burocrática e

dificuldades no acesso a direitos básicos (i.e., documentação, saúde, educação). Alguns dos profissionais que lidavam diretamente com os participantes e a suas famílias num contexto externo apontam que a gestão de expectativas era necessária para evitar a frustração e o desânimo das mesmas, que poderia impactar a adesão ao programa.

“V - ...acho que no geral, e nesta área, a gestão das expectativas. (...) aquilo que eles encontram, que vêm de uma situação altamente frágil do país, tencionam vir para um país em que estão melhor, e estão melhor no geral, mas depois deparam-se aqui com questões que não deveriam ser um problema, nomeadamente a questão documental, o acesso a determinados direitos, nomeadamente à saúde. Isto para mim é a maior dificuldade (...) não estarmos a conseguir dar resposta com a rapidez que estas pessoas necessitariam para efetivamente se sentirem seguras.” (P006).

e) Barreira Linguística (para a Equipa)

Um dos entrevistados apontou que, apesar da proficiência de muitos jovens no inglês, a comunicação podia ser um elemento desafiador, devido aos conteúdos que procuravam ser transmitidos aos participantes.

“V - Acho que há aqui esta questão, a linguagem é um entrave, do ponto de vista de haver aqui mais estrutura das sessões, mais conteúdos a serem transmitidos.” (P008).

É evidenciado por outro testemunho que por vezes era necessário adaptar as estratégias de comunicação de forma a garantir a eficácia da intervenção.

“V - ...nós podemos muito bem ensinar-lhes expressões, por exemplo, para eles associarem a certo movimento, e nesse momento vamos estar em uníssono para, por exemplo, o up, para o stand up, o pedal para pedalar, e ensinar-lhes estas palavras-chave para fazerem os movimentos...” (P007).

No entanto, é necessário salientar que esta questão não compôs um obstáculo para a intervenção, visto ser acautelado nesta turma a presença de intervenientes que pudessem realizar uma explicação detalhada aos participantes na sua língua materna.

“V - E caso me surgisse outra língua que eu não me soubesse expressar, prontos, iria ser um bocado complicado, e eu, por acaso, na altura falei disso com a M., e ela própria me disse que, prontos, vai estar sempre lá alguém que saiba falar ali, ou seja, em termos de expressão linguística, essa parte vai estar sempre coberta...” (P007).

Tema 4: Recomendações para a Otimização do Projeto

Neste tema são abordadas as sugestões dados pelos entrevistados para o melhoramento do programa. Convidados durante a entrevista a realizar um balanço sobre toda a experiência de envolvimento com o projeto e com esta vaga de participantes, os entrevistados identificaram um conjunto de elementos que poderiam ser benéficos para o futuro do *Waves in You*.

a) Garantia de Transporte Fixo

Os entrevistados responsáveis pelo cuidado dos jovens apontam a necessidade de um sistema de transporte próprio do projeto ou a criação de um protocolo que assegurasse o transporte fixo para os participantes.

“V - Ter transportes era bom. Eu acho que uma das melhorias poderia ser a esse nível, existir uma espécie de garantia de transporte, mesmo que não fosse um transporte do próprio projeto, mas um protocolo que se estabelecesse com qualquer outra entidade que pudesse garantir esse transporte de uma forma mais facilitada.” (P005).

b) Expansão do Alcance do Projeto

Outra sugestão de melhoria dada pelos entrevistados seria alargar o projeto a outras praias e regiões do país. Esta indicação é apontada como algo que se traduziria no aumento da acessibilidade do programa, na diversificação dos conhecimentos dos jovens em relação a Portugal, podendo contribuir para uma melhor adaptação sociocultural, e como um facilitador para a adesão familiar.

“V - Outra coisa que eu acho que seria interessante era existir uma expansão para outras praias do país (...) aumentar a diversidade de conhecimentos, aumentar aquilo que eles conhecem do país, não ficar só estanque entre São João e Matosinhos. Acaba

por ser uma coisa que eles iriam ampliar um bocadinho os horizontes e também, provavelmente, ser uma fonte facilitadora de envolver mais as famílias.” (P005).

c) Sessões de Apresentação e Envolvimento Familiar

Foi também colocada a possibilidade de efetuar sessões introdutórias com as famílias dos potenciais participantes das novas vagas do projeto. Isto de forma a desmistificar receios e potenciar a adesão dos participantes, através da criação de sentimentos de confiança e segurança nos pais.

“V - ...em novos grupos, se calhar, marcássemos uma sessão online ou presencial com as famílias que estivessem referenciadas como potenciais utilizadoras do programa para que pudessem assistir a vídeos, fotos, verem uma pequena explicação do que é que acontece, porque, por exemplo, nós tivemos alguns pais que tinham muito receio de que os filhos fossem e que fosse perigoso e depois como é que ia ser porque eles não iam estar lá a ver e essas coisas todas. Ou seja, sinto que era uma forma também de desmistificarmos alguns medos que existam na cabeça dos pais, que acaba por ser normal (...) por causa de toda a trajetória deles em que viram a sua segurança muito comprometida.” (P005).

d) Promoção da Continuidade do Suporte

A procura de financiamento e doadores de forma a garantir a continuidade das aulas de surf para os participantes, após o término do programa inicial, é sublinhado como essencial. Os entrevistados referem que, apesar do surf ser um desporto que acarreta custos, a continuidade da prática é crucial para se consolidarem as aprendizagens e potenciar oportunidades de vida futuras (i.e., seguir uma carreira dentro da modalidade).

“V - Porque imagina que eles têm as cinco aulas e depois param, não é? O que é que... É a mesma coisa que quase como um psicólogo, dar três sessões de.... Três consultas e a pessoa deixar de atender, não é? Isto é um trabalho que tem que ser continuado.(...) se isso não for apoiado por outros, no caso dos doadores, muitas vezes essas pessoas vão desistir.” (P007).

e) Alargar o Público-Alvo

Os entrevistados colocam também a possibilidade de alargar o público-alvo desta intervenção, de forma a incluir outras populações vulneráveis. É afirmado que os benefícios psicossociais desta intervenção seriam uma mais-valia para lidar com sintomatologia depressiva e outros quadros clinicamente significativos.

“V - ...uma ideia a pensar era vamos aumentar isto ao público (...) vamos aumentar isto a crianças, por exemplo, de cá em situações precárias, miúdos sinalizados pela CPCJ, miúdos órfãos, pessoas com depressão, pessoas com problemas psicológicos e clínicos e tudo mais. Tipo, vamos aumentar o leque, há toda uma panóplia de melhoria nesse aspeto...” (P004).

f) Fomento de Redes de Suporte Alargadas

É sugerida a promoção da interação dos participantes com diferentes grupos dentro do projeto e pertencentes a outras organizações. Isto é apontado como uma iniciativa com vista a alargar as redes de suporte social dos jovens e a expandir o seu conhecimento no que toca à diversidade social.

“V - Olha, eu acho que o mais positivo das sessões todas, e sem dúvida acho que poderia ser uma coisa gira de se adotar, foi na última aula dos meus miúdos, foi a primeira de um outro grupo. Isto foi extremamente positivo quando eles perceberam que existiam outros jovens, ou seja, quando isto foi um bocadinho mais alargado, de outras organizações que estavam exatamente a passar pelo mesmo processo que eles, e puderam criar outras interações e conhecerem outras histórias.” (P006).

g) Presença de Intérpretes durante as Sessões

Outra sugestão, foi a de procurar garantir a presença de intérpretes nas futuras turmas do projeto, de forma a fazer frente a qualquer barreira linguística que possa surgir e a garantir uma melhor experiência de aprendizagem para os participantes.

“V - Nós, por exemplo, agora no último grupo, nós tivemos o apoio, mas porque era o JRS que pudemos ter a R. como tradutora, ou seja, ela estava a usufruir, mas ao mesmo tempo como intérprete, isso fez toda a diferença, não é? Portanto, eu acho que um dia que o projeto tenha financiamento, poderíamos ter aqui todo um outro conjunto de recursos que vão ajudar.” (P008).

h) Dinamização de Formações para a Equipa do Projeto e Voluntários

A última proposta que surgiu foi a de, com o aumento do financiamento do projeto, se procurar criar e dinamizar formações com a equipa e voluntários de forma a protocolizar e fornecer-lhes ferramentas para estarem melhor preparados para as especificidades da intervenção com estas populações.

“V - Ver aqui algumas coisas pensadas, intencionalizadas, de “ok, quem quiser ser voluntário deste projeto, ter aqui uma espécie de formação básica” que permita uniformizar(...)o que fazer os “dos e os donts”, do ponto de vista técnicos, de segurança, de percebermos a diferença entre o papel do voluntário e da pessoa que está, efetivamente, a coordenar, do ponto de vista da saúde mental ou técnica do surf, e, depois, desde o ponto de vista mais de coisas específicas... em termos culturais, em termos destas pessoas específicas, destas questões de quais é que são os traumas que poderão estar aqui associados....” (P008).

Tema 5: Perspetivas sobre o Surf como Ferramenta Terapêutica

Este tema aborda as perceções dos entrevistados sobre a ferramenta terapêutica do projeto, a *surf therapy*. Estes consideram a ferramenta como um meio valioso de promoção de bem-estar e para o desenvolvimento dos participantes, partilhando que a modalidade aliada a esta abordagem terapêutica atua como uma intervenção preventiva, gerando um ambiente seguro para a criação de memórias e experiências positivas e para a transferência de competências para a vida pessoal. Tudo isto aliado a um foco na experiência lúdica e pratica garantindo o apoio individual e especializado a cada participante, sem o risco da estigmatização.

a) O Surf como Intervenção Preventiva e Promotora da Saúde Mental

O surf é conceptualizado com uma atividade que atua nas problemáticas inerentes a esta população e também como uma forma de prevenção primária que procura a promoção da saúde mental dos participantes, trabalhando de forma transversal aos diversos contextos em que os participantes figuram.

“V - E acho que este programa do Surf promove também a outra parte, ou seja, quase como se fosse uma espécie de prevenção. Acho que o Surf acaba por ser também uma ação promotora de Saúde Mental. Então foi muito bom para mim nesse sentido perceber que existem projetos que, ok, não só estão aqui para ajudar determinadas variáveis que já podem ter se identificadas, mas também para precaver que outras surjam.” (P005).

b) Foco na Promoção do Bem-Estar

Os entrevistados realçam que o objetivo da intervenção terapêutica do projeto não se prende com a evolução técnica dos jovens na modalidade, existe um foco no participante e no seu bem-estar que é priorizado.

“V - O que eu pretendia era que levantando ou não na prancha, com ou sem prancha, o que eu queria mesmo era que eles se sentissem bem naquela hora em que estavam lá.” (P004).

c) Aprendizagem Experiencial e Transferência de Competências para a Vida

A aprendizagem experiencial inerente à prática de surf é descrita como um desencadeador de frustrações e apela à necessidade dos participantes se adaptarem às condições mutáveis do mar. Os entrevistados referem que este aprendizado ensina os jovens a lidar com situações fora do seu controlo, desenvolvendo resiliência, e que esta competência se torna transversal a outros contextos e domínios da sua vida.

“V - Nós também reagimos à vida, nós também reagimos às nossas frustrações, também reagimos a coisas que acontecem que nós não temos controle, temos que reagir, não é?”

E provocam emoções em nós e a água acaba por fazer o mesmo connosco, o surf acaba por fazer o mesmo connosco. E pronto, temos que aprender a crescer dadas as limitações que tanto o mar nos dá como a vida nos dá. Então acho que melhor desporto para nos dar referência para a vida não poderia haver e este projeto encaixa-se perfeitamente.” (P007).

d) Criação de Memórias Positivas e Duradoras

Os entrevistados partilham que a experiência no projeto estimula a criação de memórias afetivas positivas, que independentemente da continuidade, ou não, da *surf therapy* serão guardadas pelos participantes a longo prazo.

“V - ...isso é bom, criar este tipo de hábitos e memórias, porque depois, no final disto tudo, por muito que eles não voltem cá, por muito que eles não voltem a surfar, vão poder ter esta memória boa.” (P004).

e) Estabelecimento de um Ambiente Psicológico Seguro e de Apoio

Os entrevistados relatam que a equipa do projeto procurou criar um ambiente seguro para os participantes, focando-se em proporcionar uma experiência gratificante que permitisse que os jovens se sentissem seguros e valorizados.

“V - Mas nós estamos lá é para lhes mostrar que podem estar à vontade, podem confiar, que vai correr tudo bem. E a verdade é que ao longo das aulas, e mesmo depois das aulas, temos alguns miúdos que nos fazem perguntas tanto sobre o surf, como pode surgir perguntas sobre outra coisa qualquer.” (P007).

f) Foco na Experiência Lúdica e Não Estigmatizante

O uso de terminologia técnica ou psicológica explícita é classificado pelos entrevistados como um fator possivelmente estigmatizante e que pode gerar resistência nos participantes. É mencionado que o foco numa abordagem prática será potenciador da adesão devido a conferir ao programa uma conotação de “experiência radical e diferente”, em vez de ser visto como uma estratégia de inclusão de refugiados.

“V - A percepção que eu tenho também não foi tanto talvez na lógica terapêutica do surf (...) não quisemos colocar essa conotação tão técnica ou tão psicológica da questão, e também porque eles próprios acabam por rejeitar formas de, quando são muito conotadas com formas de inclusão de refugiados, eles tendem a colocar uma tônica negativa quando isto é muito acentuado. Então, foi muito encarado como “tive uma experiência radical, diferente”, muito nesta lógica, “acho que devíamos experimentar”.” (P006).

Tema 6: Impacto Pessoal nos Profissionais/Voluntários

Neste tema são abordadas as narrativas dos entrevistados sobre o impacto que a sua participação na dinamização das sessões do projeto teve nos mesmos. A equipa reflete sobre o crescimento pessoal e profissional, sobre a reconstrução das suas perspetivas e desmistificação de vieses e da gratificação pessoal que a iniciativa proporcionou.

a) Desenvolvimento Pessoal e Reflexão Profissional

A experiência é vista como um possibilitador de crescimento pessoal, atuando como uma fonte de inspiração para os próprios e estimulando a reflexão sobre as suas competências e limitações.

“V - ...também me ensinou o que é que eu tenho que melhorar em mim, por isso, penso que é aquilo que eu estava a dizer, não só os ajudar a desenvolver-se a eles próprios, como também nos ajudar a nós, enquanto voluntários, enquanto professores, enquanto ali naquele formato de educadores, pronto.” (P007).

b) Reconstrução de Perspetivas e Redução de Vieses

A interação direta com a população migrante e refugiada permitiu que alguns dos entrevistados alterassem as suas perspetivas sociais e políticas, promovendo a desconstrução de preconceitos e ideias pré-concebidas sobre estas comunidades.

“V - ...e sem dúvida que o projeto do Waves in You mudou muito a minha perspectiva, também se calhar a minha perspectiva social e política relativamente a vários aspetos.” (P004).

c) Gratificação Pessoal

Os relatos revelam, por fim, que a experiência dos profissionais foi pontuada por uma profunda gratificação pessoal, associada a uma perceção de que o suporte que deram aos jovens nesta intervenção lhes trouxe um enriquecimento pessoal significativo.

“V - ...eles deram-nos algo que é mais do que uma boa ação, ok? Ou seja, é o que eu vos digo, eu também disse isso à M. e estou-lhe sempre a dizer, “Tu metes-me neste projeto e eu sou eu que estou a levar a terapia, não são eles!”, e mexe sempre connosco...” (P004).

Discussão

Este estudo teve como objetivo principal compreender o impacto do programa *Waves in You* na população adolescente migrante e refugiada, que compôs a turma da segunda vaga piloto do projeto. Para isso, foram tidas em conta as perceções dos membros integrantes da equipa técnica e voluntários que participaram das sessões desta vertente. A análise qualitativa temática das entrevistas conduzidas ocasionou a emergência de diversos temas que permitem uma reflexão aprofundada dos efeitos psicossociais do programa, dos desafios encontrados e das potencialidades que este tipo de intervenção pode oferecer.

Os resultados obtidos dos testemunhos evidenciam logo à partida que a intervenção teve um impacto amplamente positivo na promoção do bem-estar psicológico e da integração social dos participantes. Segundo a literatura, jovens migrantes e refugiados enfrentam um conjunto complexo de desafios psicossociais, dos quais se contam a vivência de eventos traumáticos, dificuldades de integração, responsabilidades familiares acrescidas e barreiras linguísticas e culturais (Lustig et al., 2004; Dryden-Peterson, 2016; Kohli & Kaukko, 2017). A entrevistas apontam que a participação no projeto teve um papel mitigador destes fatores, atuando como uma intervenção de caráter preventivo e com foco na promoção da saúde mental destes jovens, em concordância com o que foi aconselhado por Fazel et al. (2012) e Silove et al. (2017).

O recurso à prática de *surf*, como ferramenta terapêutica, revelou ser um recurso eficaz para o desenvolvimento de resiliência, da regulação emocional e da criação de experiências positivas. Estes resultados encontram-se em concordância com os obtidos em intervenções que seguiram este mesmo modelo com outro tipo de populações vulneráveis. A exposição dos participantes ao ambiente natural e o caráter lúdico da prática da modalidade, combinados com o apoio técnico e emocional fornecido pela equipa, possibilitou a construção de memórias afetivas duradoras (Caddick et al., 2015; Marshall et al., 2019), reforçando a sensação de segurança e de pertença dos participantes, um aspeto que é considerado essencial para a promoção do bem-estar de jovens em situações de risco (Godfrey et al., 2015; Matos et al., 2017).

Além destes ganhos, os entrevistados relataram melhorias observáveis a nível do humor, da autoestima, da autoconfiança, da autoeficácia, do envolvimento social e da capacidade de expressão emocional dos adolescentes à medida que as sessões avançavam. Estas vertentes encontram-se diretamente ligadas com os benefícios reportados por Carless et al. (2013) e Matos et al. (2017), que referem que o exercício físico e as atividades aquáticas, devidamente planeados, oferecem contextos com impacto significativo nas competências cognitivas e socioemocionais dos participantes e potenciam a sua predisposição e desejo para as relações interpessoais.

Outro tema identificado prende-se com as dinâmicas sociais e interpessoais, nomeadamente com as dinâmicas intergrupais, a confiança interpessoal, a identidade de grupo e a interação com os formadores/voluntários. As competências sociais e de comunicação interpessoal são particularmente relevantes na adolescência, estando intrinsecamente ligadas aos principais desafios enfrentados durante esta fase do desenvolvimento, marcada pela construção da identidade, pelo aumento da vulnerabilidade psicossocial e, em contextos migratórios, pela adaptação a um novo ambiente sociocultural (Horgan & Raghallaigh, 2017). De acordo com a literatura, o desenvolvimento destas competências facilita o processo de integração e adaptação dos jovens migrantes (Dryden-Peterson, 2016; Berry, 2017), pelo que as evidências encontradas nos testemunhos dos entrevistados reforçam a pertinência de intervenções que aliam o suporte psicossocial a práticas recreativas com valor terapêutico expondo a sua capacidade na promoção de comportamentos pró-sociais, similar ao que foi encontrado por Pereira et al. (2020).

Um dos principais contributos do programa apontado pelos entrevistados prende-se com a sua capacidade de atuar não apenas na dimensão individual dos jovens, mas também sobre as suas redes de suporte. É proposto o envolvimento das famílias nas sessões introdutórias,

justificado com a necessidade de combater medos e resistência à participação, que são sentimentos cuja literatura aponta como frequentemente associados ao histórico de insegurança destas comunidades (UNHCR, 2024a; Berry, 2017). Por outro lado, é sugerido o alargamento das redes de suporte social dos participantes, através da promoção da sua interação com outros grupos e organizações, uma sugestão que se alinha com as propostas de Zimmerman et al. (2011) para a inclusão social e desenvolvimento comunitário adaptado a populações migrantes e refugiadas.

No entanto, os dados evidenciam também a presença de desafios relevantes que foram enfrentados pela equipa durante a implementação do programa. Dos mais destacados enumeram-se: a instabilidade emocional de alguns participantes face ao contexto marítimo, barreiras linguísticas e a dificuldade em assegurar uma adesão consistente às sessões. Estes resultados são concomitantes com as evidências reportadas por Kirmayer et al. (2011) e Lustig et al. (2004), que descrevem como as vulnerabilidades acrescidas ao trauma migratório destas comunidades, entre as quais se contam a precariedade económica e a fragmentação das redes de suporte, influenciam negativamente a sua interação com programas e iniciativas que visam fornecer-lhes suporte. Estes dados sugerem também a importância de reforçar os mecanismos de continuidade e de acompanhamento fora das sessões, assim como a necessidade de formação intercultural específica para os técnicos envolvidos nestas iniciativas (Suárez-Orozco et al., 2018; Zimmerman et al., 2011).

O reforço dos recursos logísticos do projeto, como o transporte e assegurar a presença de intérpretes, é outra sugestão pertinente que é paralela às barreiras de acesso frequentemente encontradas por migrantes e refugiadas (Abubakar et al., 2018; Kirmayer et al., 2011). Estes tipos de sugestões apontam para uma necessidade de equidade na garantia da participação desta população e de assegurar que fatores externos não comprometam a continuidade dos ganhos obtidos com a intervenção (Kirmayer et al., 2011; Phillimore, 2011).

Outra vertente que é importante destacar é o impacto que a iniciativa teve nos próprios profissionais e voluntários que se envolveram no programa. É relatada uma transformação pessoal, a nível de reflexão sobre preconceitos e vieses quanto a este tipo de comunidades, do desenvolvimento de competências e da gratificação por parte dos entrevistados. Estes testemunhos ilustram a natureza bidirecional deste tipo de intervenção, que se encontram em linha com os estudos de Carles et al. (2013) e Suárez-Orozco et al. (2018) que sublinham o valor formativo e ético que o envolvimento em projetos com populações vulneráveis pode ter nos indivíduos.

Os dados recolhidos reforçam também a relevância da *surf therapy* como modelo de intervenção com populações de risco. O foco na experiência prática e com caráter lúdico, em detrimento de uso de uma terminologia psicopatologia e estigmatizante, surge como um facilitador quer da adesão, quer da eficácia da intervenção, factos concordantes com as evidências encontradas em estudos passados com o mesmo tipo de modelo terapêutico (Pereira et al., 2020; Matos et al., 2017).

Outro aspeto relevante emergente dos dados diz respeito à perceção que os entrevistados têm do projeto como um espaço seguro para os participantes. O contexto das sessões é descrito como um ambiente protetor e acolhedor, que propiciou aos jovens a possibilidade de experienciar momentos de normalidade e reforçar sentimentos de pertença. Este tipo de perceções é coerente com os princípios definidos por Carless et al. (2013), que destacam a relevância da criação de espaços terapêuticos não convencionais para populações com maior predisposição para o sofrimento psíquico.

Tal como referido por alguns dos entrevistados, o contexto do projeto possibilitou a que os adolescentes partilhassem experiências em grupo, isentas de julgamentos, vendo-se como parte integrante de uma comunidade, fator facilitador que promoveu a aquisição de competências linguísticas e fez com que os participantes evidenciassem maior felicidade (Godfrey et al., 2015). Estas experiências atuaram posteriormente no sentido de agilizar a relação entre os técnicos e as famílias dos participantes, que viram esta evolução emocional e social nos filhos como um fator protetor, que desencadeou nos mesmos maior segurança e confiança no programa levando ao estabelecimento de uma relação mais harmoniosa com a equipa do projeto e a um maior envolvimento no processo (Godfrey et al., 2015; Pereira et al., 2020).

Por fim, revela-se necessário ressaltar que este estudo serve também para colmatar a lacuna existente na literatura quanto à eficácia de programas recreativos dirigidos a adolescentes migrantes e refugiados (Beiser & Hou, 2017) e encontra-se alinhada com a preocupação emergente da criação e dinamização de programas com vista ao apoio de jovens migrantes e refugiados (Dalgaard et al., 2016).

Conclusões

A literatura aponta que as intervenções recreativas com comunidades migrantes e refugiadas são escassas. Neste âmbito, o *Waves in You* surge como o primeiro programa que

faz uso do modelo da *surf therapy* para tentar intervir junto dos jovens desta população. Até à data não existem outros projetos evidenciados pela literatura que o façam, assim o presente estudo serve como guia para futuras intervenções que sigam os mesmos pressupostos.

Não tendo sido ainda alvo de uma avaliação extensiva do seu impacto, este estudo serve também para evidenciar a efetividade do programa nesta segunda vaga piloto do *Waves in You*. A presente investigação revela que a iniciativa contribui para a promoção de competências psicoemocionais, para a melhoria do bem-estar, para o desenvolvimento de competências sociais e de comunicação e para a expansão das redes de contacto dos participantes. Para além disto, vem também reforçar a validade da *surf therapy* como intervenção complementar no trabalho com jovens migrantes/refugiados contribuindo, ainda, para o desenvolvimento de relações afetivas positivas com os técnicos responsáveis pelo seu processo de acolhimento e integração.

De forma crítica, importa referir que os resultados obtidos são baseados exclusivamente na perspetiva dos profissionais/voluntários, constituindo uma limitação metodológica relevante. A ausência de dados diretos recolhidos dos participantes impede uma análise triangular das experiências relatadas, limitando a profundidade da compreensão dos efeitos do programa. Porém, esta opção metodológica foi necessária devido às restrições logísticas e idiossincráticas previamente identificadas no acesso aos participantes, o que não invalida o valor do testemunho dos profissionais envolvidos.

Outra limitação prende-se com o facto desta investigação ter um carater transversal, que recorre a uma componente retrospectiva na recolha dos testemunhos. Futuras investigações que usem de uma metodologia longitudinal, ou recolham informação em pelo menos dois momentos (i.e., início do programa e final), poderão obter uma melhor compreensão da efetividade do programa.

Referências

- Abubakar, I., Aldridge, R., Devakumar, D., Orcutt, M., Burns, R., Barreto, M., Dhavan, P., Fouad, F., Groce, N., Guo, Y., Hargreaves, S., Knipper, M., Miranda, J., Madise, N., Kumar, B., Mosca, D., McGovern, T., Rubenstein, L., Sammonds, P., Sawyer, S., ... UCL–Lancet Commission on Migration and Health (2018). The UCL-Lancet commission on migration and health: the health of a world on the move. *Lancet (London, England)*, 392(10164), 2606–2654. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32114-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32114-7)
- Atak, I., & Crépeau, F. (2014). Managing migration at the external borders of the European Union: Meeting the human rights challenges. *European Journal of Human Rights*, 3(5), 591-622.
- Beiser, M., & Hou, F. (2017). Predictors of positive mental health among refugees: Results from Canada's General Social Survey. *Transcultural psychiatry*, 54(5-6), 675–695. <https://doi.org/10.1177/1363461517724985>
- Benninger, E., Curtis, C., Sarkisian, G., Rogers, C., Bender, K., & Comer, M. (2020). Surf therapy: A scoping review of the qualitative and quantitative research evidence. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 11(2), 1-26.
- Berry, J. (2017). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34.
- Betancourt, T., Abdi, S., Ito, B., Lilienthal, G., Agalab, N., & Ellis, H. (2015). We left one war and came to another: Resource loss, acculturative stress, and caregiver-child relationships in Somali refugee families. *Cultural diversity & ethnic minority psychology*, 21(1), 114–125. <https://doi.org/10.1037/a0037538>
- Biering, P., & Jensen, V. (2010). The concept of patient satisfaction in adolescent psychiatric care: A qualitative study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 23(3), 143–150. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2010.00236.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Applied Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-35913-1>
- Caddick, N., Smith, B., & Phoenix, C. (2015). The effects of surfing and the natural environment on the well-being of combat veterans. *Qualitative Health Research*, 25(1), 76-86. <https://doi.org/10.1177/1049732314549477>
- Carless, D., Peacock, S., McKenna, J., & Cooke, C. (2013). Psychosocial outcomes of an inclusive adapted sport and adventurous training course for military personnel. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2081–2088. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.802376>
- Castles, S., de Haas, H., & Miller, M. (2020). *The age of migration: International population movements in the modern world*. Macmillan International Higher Education.

- Collett, E. (2011). *Immigrant integration in europe in a time of austerity*. Migration Policy Institute.
- Dalgaard, N., Todd, B., Daniel, S., & Montgomery, E. (2016). The transmission of trauma in refugee families: Associations between intra-family trauma communication style, children's attachment security and psychosocial adjustment. *Attachment & Human Development, 18*(1), 69-89. <https://doi.org/10.1080/14616734.2015.1113305>
- Dryden-Peterson, S. (2016). Refugee education: The crossroads of globalization. *Educational Researcher, 45*(9), 473-482. <https://doi.org/10.3102/0013189X16683398>
- Fazel, M., Reed, R., Panter-Brick, C., & Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: risk and protective factors. *The Lancet, 379*(9812), 266-282. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60051-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60051-2)
- Godfrey, C., Devine-Wright, H., & Taylor, J. (2015). The positive impact of structured surfing courses on the well-being of vulnerable young people. *Community practitioner: the journal of the Community Practitioners' & Health Visitors' Association, 88*(1), 26–29.
- Horgan, D., & Raghallaigh, M. (2017). The social care needs of unaccompanied minors: the irish experience. *European Journal of Social, 22*(2),1-12.
- Jensen, T., Skar, A., Andersson, E., & Birkeland, M. (2019). Long-term mental health in unaccompanied refugee minors: pre- and post-flight predictors. *European Child & Adolescent Psychiatry, 28*(12), 1671-1682.
- Kirmayer, L., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A., Guzder, J., ... & Pottie, K. (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. *Canadian Medical Association Journal, 183*(12), E959-E967.
- Kirmayer, L., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C., Pottie, K., & Canadian Collaboration for Immigrant and Refugee Health (CCIRH) (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. *CMAJ: Canadian Medical Association journal, 183*(12), E959–E967. <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>
- Kohli, R., & Kaukko, M. (2017). The management of time and waiting by asylum-seeking children and families in finland and the united kingdom. *Journal of Refugee Studies 31*(4), 488-506.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics, 138*(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

- Lustig, S., Kia-Keating, M., Knight, W., Geltman, P., Ellis, H., Kinzie, J., Keane, T., & Saxe, G. (2004). Review of child and adolescent refugee mental health. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(1), 24–36. <https://doi.org/10.1097/00004583-200401000-00012>
- Marshall, J., Kelly, P., & Niven, A. (2019). “When I go there, I feel like I can be myself.”: Exploring programme theory within the wave project surf therapy intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2159. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122159>
- Matos, M., Santos, A., Fauvelet, C., Evangelista, E., Ferreira, J., Moita, M., Conibear, T., & Mattila, M. (2017). Surfing for social integration: Mental health and well-being promotion through surf therapy among institutionalized young people. *HSOA Journal of Community Medicine & Public Health Care*, 4(1), 1–6. DOI:[10.24966/CMPH-1978/100026](https://doi.org/10.24966/CMPH-1978/100026)
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2011). *Código deontológico da ordem dos psicólogos portugueses*. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/web_cod_deontologico_pt_revisao_2016_1.pdf
- Patton, M. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). Sage Publications, Inc.
- Pereira, A., Ferreira, C., Oliveira, M., Evangelista, E., Ferreira, J., Roberto, M., Tereso, S., Pereira, A., Neves, S., & Crespo, C. (2020). Effectiveness of a combined surf and psychological preventive intervention with children and adolescents in residential childcare: A randomized controlled trial. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(2), 22–31. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.07.2.3>
- Phillimore, J. (2011). Refugees, acculturation strategies, stress and integration. *Journal of Social Policy*, 40(3), 575-593.
- Priebe, S., Giacco, D., & El-Nagib, R. (2016). *Public health aspects of mental health among migrants and refugees: a review of the evidence on mental health care for refugees, asylum seekers and irregular migrants in the WHO European Region*. World Health Organization. Regional Office for Europe.
- Silove, D., Ventevogel, P., & Rees, S. (2017). The contemporary refugee crisis: an overview of mental health challenges. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 16(2), 130–139. <https://doi.org/10.1002/wps.20438>
- Smith, J. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health psychology review*, 5(1), 9-27. <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.510659>

- Suárez-Orozco, C., Motti-Stefanidi, F., Marks, A., & Katsiaficas, D. (2018). An integrative risk and resilience model for understanding the adaptation of immigrant-origin children and youth. *The American Psychologist*, 73(6), 781. <https://doi.org/10.1037/amp0000265>
- UNESCO Institute for Lifelong Learning. (n.d.). Education for migrants and refugees. Retrieved June 2, 2024, from <https://www.uil.unesco.org/en/adult-education/migrants-refugees>
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2024a, 13 de junho). *Global trends: Forced displacement in 2023*. <https://www.unhcr.org/global-trends-report-2023>
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2024b, 9 de outubro). *Mid-year trends 2024*. <https://www.unhcr.org/mid-year-trends-report-2024>
- Watson, C., Ventriglio, A., & Bhugra, D. (2021). Cultural bereavement, cultural congruity, and identities. In Bhugra, D., Ayonrinde, O., Tolentino, E., Valsraj, Jr. & Ventriglio, A. (Eds.), *Oxford textbook of migrant psychiatry* (pp. 319–323). Oxford University Press.
- Wave by Wave. (2022). *Quem somos – Wave by wave*. <https://wavebywave.pt/quem-somos/>
- Waves in You. (2023). *Waves in you: o projeto de surf therapy para crianças migrantes e refugiadas*. <https://m.porto.ucp.pt/pt/central-noticias/waves-you-projeto-surf-therapy-para-criancas-migrantes-e-refugiadas>
- Wilkinson, S., Joffe, H., & Yardley, L. (2004). Qualitative Data Collection: Interviews and Focus Groups. In D. F. Marks & L. Yardley (Eds.), *Research Methods for Clinical and Health Psychology* (pp. 39–55). Sage Publications.
- World Health Organization. (2018). *Mental health promotion and mental health care in refugees and migrants: technical guidance*. World Health Organization. Regional Office for Europe.
- Zimmerman, C., Kiss, L., & Hossain, M. (2011). Migration and health: A framework for 21st century policy-making. *PLoS Medicine*, 8(5), e1001034. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001034>

ANEXOS

Anexo I: Questionário Sociodemográfico

Questionário Sociodemográfico

Nome: _____ **Código:** _____

Idade: _____ **Sexo:** M / F / O **Local de Residência:** _____

Estado Civil:

- Casada/o
- Solteira/o
- União de Facto
- Divorciada/o
- Viúva/o
- Outro

Habilitações Literárias:

- 1º Ciclo (4ª Classe)
- 2º Ciclo (6º Ano)
- 3º Ciclo (9º Ano)
- Ensino Secundário
- Ensino Superior **Qual?:** _____
- Outro

Ocupação:

- Empregada/o **Profissão:** _____
- Desempregado
- Estudante
- Outro

_____, __/__/____

Guião de Entrevista

Voluntários e Formadores

Introdução e Contexto

- Pode falar-nos um pouco sobre si e sobre o seu papel no projeto *Waves in You*/MERUU/Cruz Vermelha?
- O que o motivou a envolver-se neste projeto de *surf therapy*?
- Como descreveria o impacto deste projeto nas crianças e jovens participantes? E em si?

Impacto Geral do Programa nas Crianças/Jovens

- Que mudanças notou no comportamento ou humor das crianças e jovens desde que começaram a participar no *Waves in You*? Pode partilhar algum momento específico?
- Acha que a *surf therapy* ajudou as crianças a sentirem-se mais felizes e calmas? E os jovens?
Pode dar exemplos?
- Acha que o aprendizado no surf ajudou as crianças/jovens a lidar melhor com situações difíceis?
Pode dar um exemplo?
- Como avalia a evolução das suas capacidades emocionais, acha que elas conseguiram regular melhor as suas emoções? Pode exemplificar?
- Notou mudanças na confiança e autoestima das crianças e jovens? Pode partilhar algum momento específico?
- Em que atividades ou momentos específicos as crianças pareceram sentir-se mais orgulhosas ou confiantes?
- Notou alguma melhoria na forma como as crianças interagem com os voluntários, familiares e amigos? E entre o grupo? Pode dar exemplos?

Processo de Integração

- Considera que o projeto ajudou de alguma forma as crianças/jovens a adaptarem-se melhor à sociedade portuguesa? Pode dar exemplos?

- Que formas de apoio considera que foram mais eficazes para ajudá-las na sua integração?

Perceção do Programa

- O que considera que funcionou bem nas sessões de *surf therapy*?
- Quais foram os principais desafios que encontrou ao trabalhar com as crianças, jovens e as suas famílias/cuidadores? E quais foram para si os principais desafios que enfrentou/surgiram ao participar na iniciativa?
- Tem alguma sugestão de melhoria para a organização e atividades do programa?

Finalização

- Há algo mais que gostaria de partilhar sobre a sua experiência no *Waves in You*?

Anexo III: Consentimento Informado

Consentimento Informado

A presente entrevista surge no âmbito de um estudo realizado para a obtenção do grau de mestrado no curso de Psicologia da Justiça e do Comportamento Desviante, da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa do Porto, orientado pela Professora Doutora Mariana Reis Barbosa.

O estudo é realizado por Diana Lage Moreira (s-dilamoreira@ucp.pt), Pedro Miguel Lagos Lucas (s-pmlucas@ucp.pt) e Pedro Miguel Pereira Garcês (s-pgarces@ucp.pt), que poderá contactar em caso de dúvidas ou partilhar algum comentário.

Pretende-se, caso autorizado, através da entrevista recolher dados descritivos da sua experiência decorrente da participação no projeto *Waves in You*, com o intuito de avaliar e explorar a eficácia da iniciativa, as suas valências e limitações e os efeitos desta nos participantes e em si.

Nesta entrevista iremos colocar-lhe um conjunto de questões sobre o seu envolvimento no projeto e experiência pessoal dentro do programa, sobre as dinâmicas relacionais entre formadores, voluntários e participantes, sobre o trabalho feito dentro do mesmo e sobre a sua opinião relativamente às diferentes fases de atuação no decorrer do projeto.

A participação nesta entrevista é voluntária e anónima, tendo o direito de poder desistir a qualquer momento. A informação recolhida destina-se unicamente a fins académicos, estando protegida pelos termos de confidencialidade. A sua identidade nunca será revelada em qualquer relatório, documento ou a qualquer outra pessoa.

Ao assinar, de livre vontade abaixo, autoriza, igualmente a gravação da entrevista para a recolha e posterior análise dos dados, garantindo-se o anonimato e a confidencialidade das suas respostas.

Assinatura: _____

Data: __/__/____

Anexo IV: Sistema Geral de Temas

Tema	Subtema	Explicação do Subtema	Exemplo dos Dados	Número de Fontes (n=6)
1. Impacto no Bem-Estar Psicoemocional e no Desenvolvimento Pessoal (Tema que diz respeito ao impacto, percebido pelos entrevistados, do programa sobre os participantes. Corresponde à aquisição de capacidades psicoemocionais com possível impacto no bem-estar psicológico e desenvolvimento pessoal.)	a) Promoção da Autoestima e Autoconfiança	da A prática do surf e facilitou o aumento da autoconfiança e autoestima dos jovens.	“...adolescentes, os mais adultos, conseguem equilibrar na prancha, pegar uma onda, ter aquela sensação, uma sensação de conquista, que eu acho que isto lhes fortalece a autoconfiança, e leva àquele desenvolvimento de autoestima. Acho que é um dos benefícios.” (P009)	5
	b) Melhoria da Regulação Emocional e Tolerância Frustração	da O programa ajudou os jovens a desenvolver estratégias para lidar com emoções e frustrações.	“V - Relativamente à capacidade emocional, nos mais velhos foi mais notório, ok? Porque o facto de falharem, e até se riam do próprio falhanço, ou então haviam uns que levavam mesmo a sério e davam uma palmada na água e tipo, “fogo!” e não sei o quê, no entanto, nunca saíram de uma aula chateados. (...) Ou seja, há aquele controlo de foi bom, é aquele lá esta, aquele controlo emocional de “calhou-me mal, o que é que vou fazer para melhorar” ...” (P004).	4

<p>c) Superação de Medos e Resiliência face ao Trauma</p>	<p>Permitiu e reconceptualizar o mar como espaço seguro, superando medos passados.</p>	<p>Os jovens demonstraram a maior abertura a novas experiências e desafios.</p>	<p>“V - E houve também uma tentativa de superação, que foi conseguida e que foi encarada de forma muito positiva, nomeadamente por dois deles que tinham feito uma travessia de barco (...) e foi muito importante nesse sentido, o facto de quase que fazerem as pazes com o mar.” (P006)</p>	<p>2</p>
<hr/>				
<p>d) Fomento da Abertura Experiência</p>	<p>Os jovens demonstraram a maior abertura a novas experiências e desafios.</p>	<p>Os jovens demonstraram a maior abertura a novas experiências e desafios.</p>	<p>“E - Eu ia dizer que aqui houve muito, mais uma tentativa (...) de tentar desenvolver aqui uma abertura à experiência, esta característica assim, essencial. V - Sim, abertura à experiência, mesmo do ponto de vista de fazer as pazes mesmo com o mar...” (P008)</p>	<p>4</p>
<hr/>				
<p>e) Sentimento de Realização Orgulho</p>	<p>Participantes e expressaram orgulho em participar, partilhando fotos e relatos.</p>	<p>Participantes e expressaram orgulho em participar, partilhando fotos e relatos.</p>	<p>“V - Eu acho que a parte mais interessante até foi o facto de eles pedirem os registos fotográficos daquilo que estavam a fazer e quererem partilhar isso, quer com outros colegas, quer até nas suas redes sociais e demonstrarem que estavam a ter esta experiência, todos eles...foi encarado muito como “estou a experimentar surf, eu estou a fazer uma coisa diferente” ...” (P006)</p>	<p>4</p>

2. Dinâmicas Sociais e Interpessoais (Tema que diz respeito aos testemunhos da amostra que referem melhorias nas relações sociais dos jovens, quer intragrupo, com os entrevistados, com pares e com a família.)	a)	Fortalecimento da Coesão Social e Identidade de Grupo	Observou-se maior união e apoio entre os jovens durante o programa.	<i>“V – Portanto, a dinâmica do surf acabou por aproximá-los (...) a verdade é que se notava muita interação e muito diálogo entre eles, antes eles estavam muito retraídos uns com os outros.”</i> (P005)	6
	b)	Interação com os Voluntários e Formadores	A relação positiva e com a equipa contribuiu para um ambiente seguro.	<i>“V - ...notava-se que realmente tinham uma sensibilidade muito grande para chegar a eles. (...) existiu esse à-vontade para chegar a todos. (...) os formadores do projeto têm muita flexibilidade, muita capacidade de adaptação.”</i> (P005)	6
	c)	Impacto Sistémico no Envolvimento Familiar	O bem-estar dos jovens impactou positivamente a relação com as famílias.	<i>“V - ...eles chegaram à casa com tantas histórias para contar e tão bem-dispostos, que acabou por também tirar aqui algumas barreiras que havia na intervenção que tínhamos também com o resto da família.”</i> (P006)	3
	d)	Facilitação da Integração Sociocultural	Houve melhorias no uso do português e contacto com outras culturas.	<i>“V – Sim, eles às vezes perguntavam o que é que queria dizer certas palavras (...). E notava-se que muitas vezes tentavam dar aquele, dizer obrigado em português também, tentar agradecer em português, ou tentar pedir ajuda em português.”</i> (P007)	4

3. Desafios na Implementação Operacionalização do Projeto (Este tema diz respeito aos desafios que os entrevistados identificaram na dinamização das sessões do programa. Prendem-se com características dos participantes, das famílias e do próprio programa.)	a)	Barreiras Logísticas (Transporte)	Dificuldades com o transporte limitaram a frequência das sessões.	com a Associação de Jovens Ecos Urbanos, ou seja, não era uma carrinha da Cruz Vermelha, e dependia sempre muito se eles tinham atividades ou não, o que fazia com que nós tivéssemos mais dificuldade e demorássemos mais tempo a confirmar a nossa disponibilidade para cada fim de semana que nos era proposto.” (P005).	4
	b)	Gestão do Compromisso e Assiduidade Familiar	Nem todas as famílias compreenderam a importância da assiduidade.	“V - Com as famílias também foi um bocadinho no início fazê-los perceber qual era a importância dos jovens estarem integrados, ou seja, quase aquele trabalho de “não era obrigatório, mas era super importante” e “era importante porquê?” (...). Foi muito mais difícil convencer os pais do que convencer os miúdos. E convencer os pais a que era importante continuarem, porque eles achavam que já tinham ido uma vez e que estava feito.” (P006).	4
	c)	Descontinuidade das Sessões	Interrupções levaram à perda de	“V - Na participação do projeto, eu diria o facto de termos feito primeiro um momento de aulas, depois termos feito uma paragem muito grande e	2

			motivação desistência.	e	<i>depois retomarmos. Fez com que alguns jovens não pudessem continuar a participação...” (P006).</i>	
d)	Desafios na Expectativas de Gestão Expectativas	na	Expectativas de apoio dificultaram processo.	pouco sobre social	“V- ...acho que no geral, e nesta área, a gestão das expectativas. (...) aquilo que eles encontram, que vêm de uma situação altamente frágil do país, o	2
					<i>tencionam vir para um país em que estão melhor, e estão melhor no geral, mas depois deparam-se aqui com questões que não deveriam ser um problema, nomeadamente a questão documental, o acesso a determinados direitos, nomeadamente à saúde. Isto para mim é a maior dificuldade (...) não estarmos a conseguir dar resposta com a rapidez que estas pessoas necessitariam para efetivamente se sentirem seguras.” (P006).</i>	
e)	Barreira Linguística (para a Equipa)	A	dificultou transmissão conteúdos alguns momentos.	linguagem a de em	“V- Acho que há aqui esta questão, a linguagem é um entrave, do ponto de vista de haver aqui mais estrutura das sessões, mais conteúdos a serem transmitidos.” (P008).	4

<p>4. Recomendações para a Otimização do Projeto</p>	<p>a) Garantia de Transporte Fixo</p>	<p>Sugere-se assegurar transporte regular e autónomo para os participantes.</p>	<p><i>“V - Ter transportes era bom. Eu acho que uma das melhorias poderia ser a esse nível, existir uma espécie de garantia de transporte, mesmo que não fosse um transporte do próprio projeto, mas um protocolo que se estabelecesse com qualquer outra entidade que pudesse garantir esse transporte de uma forma mais facilitada.”</i> (P005).</p>	<p>4</p>
<p>(Este tema refere-se às sugestões que a equipa técnica e voluntários apresentaram para melhorar o projeto e suprimir os desafios identificados. Passam por aspetos logísticos do programa, pelo alargamento das dimensões e público do projeto e pelo fomento do envolvimento familiar.)</p>	<p>b) Expansão do Alcance do Projeto</p>	<p>Alargar a iniciativa a outras praias e regiões.</p>	<p><i>“V - Outra coisa que eu acho que seria interessante era existir uma expansão para outras praias do país (...) aumentar a diversidade de conhecimentos, aumentar aquilo que eles conhecem do país, não ficar só estanque entre São João e Matosinhos. Acaba por ser uma coisa que eles iriam ampliar um bocadinho os horizontes e também, provavelmente, ser uma fonte facilitadora de envolver mais as famílias.”</i> (P005).</p>	<p>2</p>
	<p>c) Sessões de Apresentação</p>	<p>Recomenda-se envolver previamente as</p>	<p><i>“V - ...em novos grupos, se calhar, marcássemos uma sessão online ou presencial com as famílias que estivessem referenciadas como potenciais</i></p>	<p>3</p>

Envolvimento Familiar	famílias para reduzir receios.	<p><i>utilizadoras do programa para que pudessem assistir a vídeos, fotos, verem uma pequena explicação do que é que acontece, porque, por exemplo, nós tivemos alguns pais que tinham muito receio de que os filhos fossem e que fosse perigoso e depois como é que ia ser porque eles não iam estar lá a ver e essas coisas todas. Ou seja, sinto que era uma forma também de desmistificarmos alguns medos que existam na cabeça dos pais, que acaba por ser normal (...) por causa de toda a trajetória deles em que viram a sua segurança muito comprometida.” (P005).</i></p>
-----------------------	--------------------------------	---

d) Promoção da Continuidade Suporte	da Garantir oportunidades para continuar a prática após o programa.	<p><i>“V - Porque imagina que eles têm as cinco aulas e depois param, não é? O que é que.... É a mesma coisa que quase como um psicólogo, dar três sessões de.... Três consultas e a pessoa deixar de atender, não é? Isto é um trabalho que tem que ser continuado. (...) se isso não for apoiado por outros, no caso dos doadores, muitas vezes essas pessoas vão desistir.” (P007).</i></p>	4
-------------------------------------	---	--	---

e)	Alargar o Público-Alvo	Incluir outras populações vulneráveis além de migrantes/refugiados.	<i>“V - ...uma ideia a pensar era vamos aumentar isto ao público (...) vamos aumentar isto a crianças, por exemplo, de cá em situações precárias, miúdos sinalizados pela CPCJ, miúdos órfãos, pessoas com depressão, pessoas com problemas psicológicos e clínicos e tudo mais. Tipo, vamos aumentar o leque, há toda uma panóplia de melhoria nesse aspeto...” (P004).</i>	4
f)	Fomento de Redes de Suporte Alargadas	Promover contactos entre grupos distintos do projeto.	<i>“V - Olha, eu acho que o mais positivo das sessões todas, e sem dúvida acho que poderia ser uma coisa gira de se adotar, foi na última aula dos meus miúdos, foi a primeira de um outro grupo. Isto foi extremamente positivo quando eles perceberam que existiam outros jovens, ou seja, quando isto foi um bocadinho mais alargado, de outras organizações que estavam exatamente a passar pelo mesmo processo que eles, e puderam criar outras interações e conhecerem outras histórias.” (P006).</i>	2

g) Presença de Intérpretes durante as Sessões	Recomenda-se presença de intérpretes para mitigar barreiras linguísticas.	<p><i>“V - Nós, por exemplo, agora no último grupo, nós tivemos o apoio, mas porque era o JRS que pudemos ter a R. como tradutora, ou seja, ela estava a usufruir, mas ao mesmo tempo como intérprete, isso fez toda a diferença, não é? Portanto, eu acho que um dia que o projeto tenha financiamento, poderíamos ter aqui todo um outro conjunto de recursos que vão ajudar.”</i></p> <p><i>(P008).</i></p>	1
h) Dinamização de Formações para a Equipa do Projeto e Voluntários	Sugerida formação prévia para os voluntários e técnicos.	<p><i>“V - Ver aqui algumas coisas pensadas, intencionalizadas, de “ok, quem quiser ser voluntário deste projeto, ter aqui uma espécie de formação básica” que permita uniformizar(...)o que fazer os “dos e os donts”, do ponto de vista técnicos, de segurança, de percebermos a diferença entre o papel do voluntário e da pessoa que está, efetivamente, a coordenar, do ponto de vista da saúde mental ou técnica do surf, e, depois, desde o ponto de vista mais de coisas específicas... em termos culturais, em termos destas pessoas específicas, destas questões de quais é que são os</i></p>	1

				<i>traumas que poderão estar aqui associados....”</i>	
				(P008).	
5. Perspetivas sobre o Surf como Ferramenta Terapêutica (Tema que aborda o tipo de intervenção do projeto, a <i>surf therapy</i> . Aborda as características específicas que a adequaram e tornaram acessível aos participantes, segundo a percepção dos entrevistados.)	a)	Surf como Intervenção Preventiva Promotora da Saúde Mental	O surf é visto como ferramenta e preventiva de saúde mental.	<i>“V - E acho que este programa do Surf promove também a outra parte, ou seja, quase como se fosse uma espécie de prevenção. Acho que o Surf acaba por ser também uma ação promotora de Saúde Mental. Então foi muito bom para mim nesse sentido perceber que existem projetos que, ok, não só estão aqui para ajudar determinadas variáveis que já podem ter se identificadas, mas também para precaver que outras surjam.”</i>	2
	b)	Foco na Promoção do Bem-Estar	O bem-estar emocional é mais valorizado do que o desempenho técnico.	<i>“V - O que eu pretendia era que levantando ou não na prancha, com ou sem prancha, o que eu queria mesmo era que eles se sentissem bem naquela hora em que estavam lá.”</i> (P004).	3
	c)	Aprendizagem Experiencial Transferência	O surf ensinou os jovens a lidar com desafios da vida.	<i>“V - Nós também reagimos à vida, nós também reagimos às nossas frustrações, também reagimos a coisas que acontecem que nós não temos controle, temos que reagir, não é? E</i>	5

Competências para a Vida *provocam emoções em nós e a água acaba por fazer o mesmo connosco, o surf acaba por fazer o mesmo connosco. E pronto, temos que aprender a crescer dadas as limitações que tanto o mar nos dá como a vida nos dá. Então acho que melhor desporto para nos dar referência para a vida não poderia haver e este projeto encaixa-se perfeitamente.” (P007).*

d) Criação de Memórias Positivas e Duradoras	A participação deixou recordações afetivas positivas nos jovens.	<i>“V - ...isso é bom, criar este tipo de hábitos e memórias, porque depois, no final disto tudo, por muito que eles não voltem cá, por muito que eles não voltem a surfar, vão poder ter esta memória boa.” (P004).</i>	6
--	--	--	---

e) Estabelecimento de um Ambiente Psicológico Seguro e de Apoio	O projeto criou um ambiente seguro e acolhedor.	<i>“V - Mas nós estamos lá é para lhes mostrar que podem estar à vontade, podem confiar, que vai correr tudo bem. E a verdade é que ao longo das aulas, e mesmo depois das aulas, temos alguns miúdos que nos fazem perguntas tanto sobre o surf, como pode surgir perguntas sobre outra coisa qualquer.” (P007).</i>	4
---	---	---	---

	f) Foco na Experiência Lúdica e Estigmatizante	Evitar conotações clínicas favoreceu a adesão dos jovens. Não	“V - A percepção que eu tenho também não foi tanto talvez na lógica terapêutica do surf (...) não quisemos colocar essa conotação tão técnica ou tão psicológica da questão, e também porque eles próprios acabam por rejeitar formas de, quando são muito conotadas com formas de inclusão de refugiados, eles tendem a colocar uma tônica negativa quando isto é muito acentuado. Então, foi muito encarado como “tive uma experiência radical, diferente”, muito nesta lógica, “acho que devíamos experimentar”.” (P006).	6
6. Impacto Pessoal nos Profissionais/Voluntários (Tema centralizado nos efeitos que o envolvimento com o programa desencadeou nos próprios profissionais. Aqui são descritas perspectivas como	a) Desenvolvimento Pessoal e Reflexão Profissional	Os profissionais referem crescimento pessoal e reflexão sobre o seu papel.	“V - ...também me ensinou o que é que eu tenho que melhorar em mim, por isso, penso que é aquilo que eu estava a dizer, não só os ajudar a desenvolver-se a eles próprios, como também nos ajudar a nós, enquanto voluntários, enquanto professores, enquanto ali naquele formato de educadores, pronto.” (P007).	5
	b) Reconstrução de Perspetivas e Redução de Vieses	Participar no projeto alterou	“V - ...e sem dúvida que o projeto do Waves in You mudou muito a minha perspetiva, também se	3

a desmistificação de vieses e a reflexão pessoal.)		visões sociais e políticas prévias.	<i>calhar a minha perspetiva social e política relativamente a vários aspetos.” (P004).</i>	
c) Pessoal	Gratificação	Os voluntários sentiram-se enriquecidos pela experiência.	<i>“V - ...eles deram-nos algo que é mais do que uma boa ação, ok? Ou seja, é o que eu vos digo, eu também disse isso à M. e estou-lhe sempre a dizer, “Tu metes-me neste projeto e eu sou eu que estou a levar a terapia, não são eles!”, e mexe sempre connosco...” (P004).</i>	6