

ANEXOS
VOLUME II

ANEXO II.1
QUESTIONÁRIO REDUZIDO DE AUTO-REGULAÇÃO
(QRAR)

Questionário Reduzido de Auto-regulação

Original de Carey, Neal e Collins (2004)

Adaptação portuguesa de García del Castillo e Dias (2009)

Nome: _____ Idade: _____

Por favor, responde às próximas questões assinalando a resposta que melhor descreve como és. Se **DISCORDAS FORTEMENTE** com a afirmação assinala 1; se **DISCORDAS** assinala 2; se **NÃO TENS A CERTEZA** assinala 3; se **CONCORDAS** assinala 4; e se **CONCORDAS FORTEMENTE** assinala 5. Não existem respostas certas nem erradas. Responde às questões rapidamente, sem pensar muito sobre as respostas.

	Discordo fortemente	Discordo	Não tenho a certeza	Concordo	Concordo fortemente
1. Geralmente, mantenho-me a par dos progressos que faço para atingir os meus objectivos.	1	2	3	4	5
2. Tenho dificuldade em formar opiniões sobre as coisas.	1	2	3	4	5
3. Distraio-me facilmente dos meus planos.	1	2	3	4	5
4. Só reparo nos efeitos dos meus comportamentos quando é demasiado tarde.	1	2	3	4	5
5. Sou capaz de atingir objectivos que estabeleço para mim próprio.	1	2	3	4	5
6. Adio tomar decisões.	1	2	3	4	5
7. Para mim, é difícil notar quando é “o meu limite” (álcool, comida, doces).	1	2	3	4	5
8. Se quiser mudar, estou confiante de que o consigo fazer.	1	2	3	4	5
9. Quando chega a altura de decidir acerca de uma mudança, sinto-me dominado pelas alternativas.	1	2	3	4	5
10. Uma vez tomada uma decisão, eu tenho dificuldade em seguir enfrente com coisas.	1	2	3	4	5
11. Parece que não aprendo com os erros.	1	2	3	4	5
12. Consigo manter um plano que está a correr bem.	1	2	3	4	5
13. Geralmente, só preciso de cometer um erro uma vez para aprender.	1	2	3	4	5
14. Eu tenho valores pessoais e tento viver de acordo com eles.	1	2	3	4	5
15. Assim que vejo um problema ou desafio, começo a procurar possíveis soluções.	1	2	3	4	5

	Discordo fortemente	Discordo	Não tenho a certeza	Concordo	Concordo fortemente
16. Tenho dificuldades em estabelecer objectivos para mim mesmo.	1	2	3	4	5
17. Tenho muita força de vontade.	1	2	3	4	5
18. Quando estou a tentar mudar alguma coisa, presto muita atenção à forma como me estou a sair.	1	2	3	4	5
19. Tenho dificuldade em fazer planos que me ajudem a alcançar objectivos.	1	2	3	4	5
20. Estabeleço objectivos para mim mesmo e mantenho-me a par dos meus progressos.	1	2	3	4	5
21. Na maioria das vezes não presto atenção ao que estou a fazer.	1	2	3	4	5
22. Tenho tendência para fazer a mesma coisa mesmo quando ela não funciona.	1	2	3	4	5
23. Normalmente, consigo encontrar várias hipóteses diferentes quando quero mudar alguma coisa.	1	2	3	4	5
24. Assim que estabeleço um objectivo, consigo frequentemente planear como vou atingi-lo.	1	2	3	4	5
25. Se tomo a decisão de mudar alguma coisa, presto muita atenção à forma como me estou a sair.	1	2	3	4	5
26. Frequentemente não noto o que estou a fazer até que alguém me chame a atenção para isso.	1	2	3	4	5
27. Normalmente penso antes de agir.	1	2	3	4	5
28. Eu aprendo com os meus erros.	1	2	3	4	5
29. Desisto facilmente.	1	2	3	4	5

ANEXO II.2

GUIÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Guião da Entrevista Semiestruturada

Fases da Entrevista	Objetivos	Tópicos / Questões	Outros
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> • Legitimar a entrevista e informar acerca dos seus objetivos • Garantir o consentimento informado para a realização da entrevista • Garantir o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos • Solicitar autorização para gravar a entrevista 		
Eus presentes/ eus possíveis futuros	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher informação sobre os eus presentes • Recolher informação sobre os eus possíveis desejados, esperados e receados 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fala-me um pouco de ti. Peço-te que me faças uma descrição acerca de ti próprio no presente. 2. (Introdução*) Fala-me sobre como gostarias de vir a ser no futuro. 3. Agora pensa naquilo que provavelmente vai acontecer. Peço-te que me digas como achas que realmente vais ser no futuro.** 4. Fala-me agora sobre os teus receios para o futuro, do que receias tornar-te no futuro? 	<p>* Introdução: Todos nós já pensámos no nosso futuro, sobre aquilo que esperamos e desejamos vir a ser, e aquilo que temos medo de vir a ser. Alguns destes pensamentos acerca de nós próprios no futuro podem ser prováveis, por exemplo, “ser engenheiro”; enquanto outros podem ser apenas pensamentos vagos ou sonhos sobre o futuro como “viajar no espaço”. Podemos ter ainda pensamentos sobre nós próprios no futuro que tememos ou receamos como, por exemplo, “ter cancro” (...)</p> <p>** Por exemplo, daqui a 5 ou 10 anos.</p>

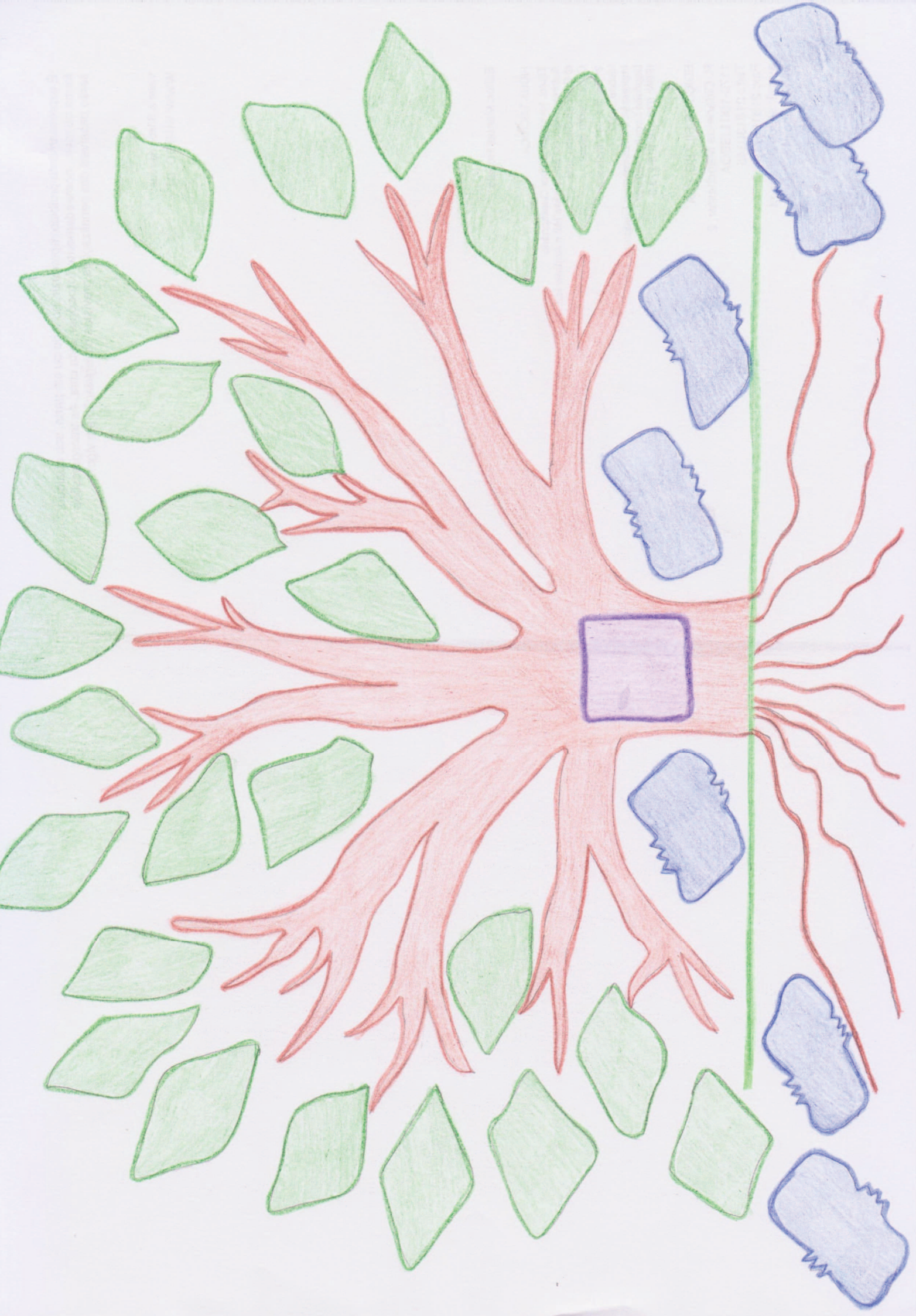
Componentes e processos da autorregulação	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher informação sobre os componentes e processos mobilizados pelos adolescentes na fase de execução/manutenção 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Agora, peço-te que seleções um objetivo que tenhas para o teu futuro. 6. Fala-me sobre o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.* 7. Agora, peço-te que seleções um dos teus medos, algo que gostavas que não acontecesse no futuro. 8. Fala-me sobre o que achas que podes fazer para evitares que isso aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.* 	* Que estratégias poderias utilizar?
	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher informação sobre os componentes e processos mobilizados pelos adolescentes na fase de avaliação 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Fala-me agora sobre o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.* 	* Que estratégias poderias utilizar?

ANEXO II.3

ÁRVORE DOS EUS POSSÍVEIS

ANEXO II.3.1

ÁRVORE DOS EUS POSSÍVEIS



ANEXO II.3.2

ÁRVORE DOS EUS POSSÍVEIS (ÁRVORE MODELO FICTÍCIA)

ANEXO II.4

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO

1. Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir (se já respondeste anteriormente a este questionário pedimos-te que mantenas o mesmo objetivo).

2. Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

3. Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

4. Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

ANEXO II.5

MATERIAIS DA SESSÃO 1

ANEXO II.5.1

MATERIAIS DA SESSÃO 1

SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE

ANEXO II.5.2

MATERIAIS DA SESSÃO 1

SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE

ANEXO II.6

MATERIAIS DA SESSÃO 2

EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS FUTUROS

“Eu, o que eu Desejo, Espero e Receio...”



As palavras (ou frases) que melhor me descrevem são...

Quando penso no meu futuro, o que eu desejo é...

Quando penso no meu futuro, o que eu penso que será mais provável é...

Quando penso no meu futuro, o que eu receio é...

ANEXO II.7

MATERIAIS DA SESSÃO 3

ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS

“OS MEUS OBJETIVOS!”



OBJETIVO 1:

OBJETIVO 2:

OBJETIVO 3:

ANEXO II.8

MATERIAIS DA SESSÃO 4

COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO

ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL

(PLANEAMENTO)

ANEXO II.9

MATERIAIS DA SESSÃO 5

***COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE DE EXECUÇÃO/MANUTENÇÃO***

ANEXO II.10

MATERIAIS DA SESSÃO 6

COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO

ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO

ANEXO II.11

CARTA ENVIADA PARA JUNTA DE FREGUESIA

Dr.^a Cláudia Madeira Pereira
Doutora Adelina Lopes da Silva e Doutora Isabel Sá
Área Psicologia Clínica e da Saúde
Faculdade de Psicologia
Alameda da Universidade
1649-013 Lisboa
Portugal
Email: claud.sofia.pereira@gmail.com

Exma. Senhora
Vereadora da Junta de Freguesia (*Nome*),
Dra. (*Nome*),
(*Morada*)

Lisboa, 5 de Maio de 2011

Exma. Senhora Vereadora,

Na sequência de uma investigação sobre autorregulação que tem em vista dar um contributo para o desenvolvimento de programas para a promoção da saúde e a prevenção da obesidade em adolescentes, investigação que está a ser desenvolvida na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FP-UL) e no Centro de Investigação em Psicologia da Universidade de Lisboa (CIPUL), no âmbito de um Projecto de Doutoramento em Psicologia, projecto financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), vimos por este meio solicitar o auxílio da Junta de Freguesia para a seleção de uma escola onde possa ser conduzida a presente investigação.

A autorregulação consiste num processo dinâmico em que o indivíduo estabelece objetivos/metapas pessoais e mobiliza de forma estratégica as suas cognições, motivações e comportamentos no sentido de atingir os seus objetivos. Como tal, a presente investigação procura estudar que objetivos estabelecem os adolescentes (sobretudo, saber se estabelecem objetivos de saúde) e que processos autorregulatórios mobilizam na persecução dos seus objetivos. Esta investigação pretende estudar assim os processos autorregulatórios adotados pelos adolescentes, considerando que o conhecimento destes processos poderá dar um contributo para o desenvolvimento de programas para a promoção da saúde dos adolescentes. O estudo é composto por duas sessões individuais, uma no início e outra no final do estudo, com vista à recolha de informação aprofundada a partir de cada participante, e seis sessões em grupo (entre as sessões individuais). Estas sessões em grupo serão realizadas semanalmente, tendo a duração máxima de uma hora. O estudo terá a duração de cerca de 3 a 4 meses. Pretende-se recrutar cerca de 13 a 15 participantes adolescentes, de ambos os géneros, com idades entre os 15 e os 19 anos. Os recursos logísticos necessários para a realização do estudo são uma sala com mesas e cadeiras onde possam decorrer as sessões.

Esta investigação será realizada pela psicóloga e investigadora Cláudia Pereira, sob orientação da Prof. Doutora Adelina Lopes da Silva e da Doutora Isabel Sá, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL). Estas investigadoras garantem que todos os

procedimentos utilizados no decurso do estudo respeitarão os princípios éticos do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). A integridade física e psicológica dos participantes (ausência de danos ou prejuízos), e a confidencialidade das informações recolhidas serão salvaguardados. A participação neste estudo é voluntária e será garantido o consentimento informado dos pais dos participantes menores de 18 anos. O tratamento de dados a efetuar garante em absoluto o anonimato de todos os participantes, tendo o presente estudo apenas como objetivo a investigação e a divulgação dos achados científicos pertinentes.

Em resposta à colaboração da Junta de Freguesia no presente estudo, as investigadoras responsáveis pelo projecto garantem o fornecimento de informação posterior sobre os resultados do estudo.

Agradecemos desde já a disponibilidade.

Responsáveis:

Doutora Adelina Lopes da Silva – Professora Catedrática Aposentada da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Doutora Isabel Sá - Investigadora Auxiliar da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Dr.^a Cláudia Pereira – Psicóloga Doutoranda da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Contactos:

Faculdade de Psicologia - Universidade de Lisboa

Alameda da Universidade

1649-013 Lisboa

Email: claud.sofia.pereira@gmail.com

ANEXO II.12

RESPOSTA DA JUNTA DE FREGUESIA

Exma Senhora
Profª Drª Adelina Lopes da Silva
Faculdade de Psicologia /UL
Alameda da Universidade
1649 – 013 LISBOA

Assunto: Realização do Estudo no âmbito do *Programa de promoção do bem-estar pessoal em adolescentes*.

Na sequência do vosso pedido formalizado na exposição datada de 5 de Maio de 2011, venho informar V.ª Ex.ª de que esta Junta de Freguesia, através do seu Pelouro de Educação, não só se disponibiliza para intervir junto da(s) escola(s) onde programa de promoção do bem-estar pessoal em adolescentes possa ser aplicado, como considera de extrema importância e pertinência o estudo em apreço. Neste âmbito, disponibiliza também a colaboração e apoio do seu Gabinete de Psicologia, bem como os meios e equipamentos necessários à concretização do referido estudo.

Assim sendo, e porque importa planear atempada e adequadamente toda a acção a desenvolver, venho sugerir a realização de uma reunião conjunta, no início de Setembro, com vista à aferição de questões de ordem pragmática.

Com os meus melhores cumprimentos e consideração pessoal.

A Vogal do Pelouro da Educação



ANEXO II.13

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO



ESTUDO SOBRE AUTORREGULAÇÃO COM ADOLESCENTES

CONSENTIMENTO INFORMADO

Esta investigação pretende estudar os objetivos que os adolescentes estabelecem para o seu futuro e os processos de autorregulação que mobilizam na persecução dos seus objetivos. A autorregulação consiste num processo dinâmico em que o indivíduo estabelece objetivos/metapessoais e mobiliza de forma estratégica os seus pensamentos, motivações e comportamentos no sentido de atingir os seus objetivos. Esta investigação pretende assim estudar os processos autorregulatórios adotados pelos adolescentes, considerando que o conhecimento destes processos poderá dar um contributo para o desenvolvimento futuro de programas para a promoção da saúde dos adolescentes.

O estudo é composto por duas sessões individuais, uma no início e outra no final do estudo, e seis sessões em grupo (entre as sessões individuais). Estas sessões em grupo serão realizadas semanalmente, tendo a duração máxima de uma hora. O estudo terá a duração de cerca de 3 a 4 meses. Todos os procedimentos respeitarão os princípios éticos do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). A participação neste estudo é voluntária. A integridade física e psicológica dos participantes (ausência de danos ou prejuízos), e a confidencialidade das informações recolhidas serão salvaguardados.

Agradecemos a colaboração.

Responsáveis:

Doutora Adelina Lopes da Silva – Professora Catedrática Aposentada da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Doutora Isabel Sá – Investigadora Auxiliar da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Dr.ª Cláudia Pereira – Psicóloga Doutoranda da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

-
- Sim, consinto que o meu filho participe no estudo. (para os participantes menores de 18 anos)

Assinatura: _____

- Sim, aceito participar no estudo. (para os participantes com idade igual ou superior a 18 anos)

Assinatura: _____

ANEXO II.14

DEFINIÇÃO OPERACIONAL DAS CATEGORIAS E SUBCATEGORIAS RESULTANTES DA ANÁLISE DE CONTEÚDO

EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Definição operacional
Eus presentes	Eu Presente Escolar/Acadêmico	<i>Eu</i> como estudante	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções acerca do próprio enquanto estudante
	Eu Presente Atleta/Desportista	<i>Eu</i> como atleta e/ou praticante de desporto	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções acerca do próprio enquanto atleta, praticante de desporto ou atividade física
	Eu Presente Capacidades e Aptidões	<i>Eu</i> como pessoa com qualidades/aptidões	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções acerca do próprio enquanto pessoa com capacidades e/ou aptidões específicas
	Eu Presente Estilo de Vida/ Interesses	<i>Eu</i> como pessoa com atividades e/ou interesses	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio acerca das suas atividades e/ou interesses (e.g., referência a atividades que desenvolve ou que gosta de desenvolver na sua rotina diária, coisas que possui ou de que gosta)
	Eus Presente Familiar	<i>Eu</i> como membro de uma família e/ou pessoa em família	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções acerca do próprio enquanto membro de uma família e/ou pessoa em família
	Eu Presente Pessoa/ Personalidade	<i>Eu</i> como pessoa com características pessoais específicas	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio acerca das suas características pessoais e/ou de personalidade
	Eu Presente Social	<i>Eu</i> como ser social	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções acerca do próprio enquanto ser social e/ou pessoa em sociedade

Eus Possíveis Desejados	Eus Desejados Escolares/ Acadêmicos	O que deseja para o seu futuro como estudante	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como gostava de ser e/ou o que gostava de alcançar no futuro, enquanto estudante
	Eus Desejados Atleta/ Desportista	O que deseja para o seu futuro enquanto atleta e/ou praticante de desporto	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como gostava de ser e/ou o que gostava de alcançar no futuro, enquanto atleta/desportista
	Eus Desejados Estilo de Vida/ Interesses	O estilo de vida que deseja ter no futuro	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre o estilo de vida que gostava de ter no futuro (i.e., atividades, <i>hobbies</i> , bens materiais e interesses)
	Eus Desejados Familiares	O que deseja para o seu futuro, em termos familiares	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como gostava de ser e/ou o que gostava de conseguir realizar no futuro, em termos familiares
	Eus Desejados Opiniões de Outros acerca de si	Como deseja ser “visto” no futuro pelos outros	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como gostava de ser considerado pelos outros no futuro
	Eus Desejados Pessoais	O que deseja para o seu futuro enquanto pessoa e/ou em termos pessoais	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como gostava de ser enquanto pessoa com características de personalidade específicas e/ou em termos pessoais no futuro
	Eus Desejados Profissionais	O que deseja para o seu futuro, em termos profissionais	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como gostava de ser e/ou o que gostava de conseguir realizar no futuro, em termos profissionais
	Eus Desejados Relacionamentos	O que deseja para o seu futuro em termos	Descrições que, de alguma

	Amorosos	de relacionamentos amorosos	forma, refletem as concepções do próprio sobre o que deseja para o seu futuro, em termos de relacionamentos amorosos
	Eus Desejados Saúde	O que deseja para o seu futuro em termos de saúde	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como gostava de ser e/ou o que gostava de conseguir alcançar no futuro, em termos de saúde
	Eus Desejados Sociais	O que deseja para o seu futuro em termos sociais	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como gostava de ser e/ou o que gostava de conseguir realizar no futuro enquanto ser social e/ou pessoa em sociedade
Eus Possíveis Esperados	Eus Esperados Escolares/ Acadêmicos	O que espera para o seu futuro, enquanto estudante	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como pensa que vai ser e/ou o que espera conseguir alcançar no futuro, enquanto estudante
	Eus Esperados Estilo de Vida/ Interesses	O estilo de vida que espera ter no futuro	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre o estilo de vida que pensa que vai ter no futuro (i.e., atividades, <i>hobbies</i> , bens materiais e interesses)
	Eus Esperados Familiares	O que espera para o seu futuro em termos familiares	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como pensa que vai ser e/ou o que espera conseguir alcançar no futuro, em termos familiares
	Eus Esperados Opiniões de Outros acerca de si	Como espera ser “visto” no futuro pelos outros	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como espera ser considerado pelos outros no futuro
	Eus Esperados Profissionais	O que espera para o seu futuro, em termos profissionais	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como pensa

			que vai ser e/ou o que espera conseguir alcançar no futuro, em termos profissionais
	Eus Esperados Relacionamentos Amorosos	O que espera para o seu futuro em termos de relacionamentos amorosos	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre o que espera para o seu futuro, em termos de relacionamentos amorosos
	Eus Esperados Sociais	O que espera para o seu futuro em termos sociais	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre como pensa que vai ser e/ou o que espera conseguir realizar no futuro enquanto ser social e/ou pessoa em sociedade
Eus Possíveis Receados	Eus Receados Escolares/ Acadêmicos	O que receia para o seu futuro como estudante	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre o que receia acontecer e/ou não conseguir alcançar no futuro, como estudante
	Eus Receados Doença	O que receia para o seu futuro em termos de doença	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre os seus medos para o futuro relacionados com as doenças
	Eus Receados Estilo de Vida/ Interesses	O que receia para o seu futuro em termos de estilo de vida	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre os receios que tem para o seu futuro relacionados com o seu estilo de vida
	Eus Receados Familiares	O que receia para o seu futuro em termos familiares	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre os medos que tem relativos à família e/ou às situações/acontecimentos familiares
	Eus Receados Opiniões de Outros acerca de si	Como receia ser “visto” no futuro pelos outros	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre os medos que tem relativamente a ser considerado pelos outros no

		futuro
Eus Receados Pessoais	O que receia para o seu futuro enquanto pessoa e/ou em termos pessoais	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre o que receia acontecer e/ou tornar-se como pessoa no futuro
Eus Receados Profissionais	O que receia para o seu futuro, em termos profissionais	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre o que receia acontecer e/ou não conseguir alcançar no futuro, em termos profissionais
Eus Receados Sociais	O que receia para o seu futuro em termos sociais	Descrições que, de alguma forma, refletem as concepções do próprio sobre os seus medos para o futuro relacionados com aspetos sociais

COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Definição operacional
Componentes e processos envolvidos na fase motivacional	Cognitivos	Estabelecimento de objetivos	Referência ao estabelecimento de objetivos como um processo que impela a ação e serve de padrão para comparar resultados obtidos
		Planeamento	Referência à elaboração de planos de ação conducentes ao alcance dos objetivos
Componentes e processos envolvidos na fase motivacional – planeamento	Cognitivos	Planeamento de <i>Como</i> ...	Descrição de planos sobre <i>como</i> fazer para alcançar o objetivo pretendido (está implícita uma ação continuada)
		Planeamento de <i>O</i> <i>quê</i> ...	Descrição de planos sobre <i>o</i> <i>que</i> tem de fazer/acontecer para alcançar o objetivo pretendido
		Planeamento de <i>Onde</i> ...	Descrição de planos sobre <i>onde</i> tem de fazer/acontecer algo para alcançar o objetivo pretendido
		Planeamento de <i>Porquê</i> ...	Descrição das razões por que tem de fazer/acontecer algo para alcançar o objetivo pretendido
		Planeamento de <i>Quando</i> ...	Descrição de planos sobre <i>quando</i> tem de fazer/acontecer algo para alcançar o objetivo pretendido
		Antecipação de obstáculos e/ou dificuldades futuras	Descrição de eventuais obstáculos e/ou dificuldades que podem dificultar o alcance do objetivo
		Antecipação de estratégias de coping	Descrição de estratégias e/ou ações que pode colocar em prática para lidar com eventuais obstáculos e/ou dificuldades futuras
		Antecipação de estratégias de autoavaliação do desempenho	Descrição de estratégias e/ou ações que pode colocar em prática para avaliar o seu desempenho

Componentes e processos envolvidos na fase de execução/manutenção	Cognitivos	Aquisição de informação	Descrições que refletem a aquisição de informação/ conhecimento para a tomada de decisões e/ou ações conducentes ao objetivo
		Controlo cognitivo	Descrições que refletem a alteração de cognições e/ou o desenvolvimento de pensamentos positivos, realistas ou racionais facilitadores das ações conducentes ao objetivo
		Mobilização da atenção e/ou concentração	Descrições que refletem a mobilização da atenção e/ou concentração
		Estratégias de coping	Descrições que refletem o desenvolvimento de estratégias cognitivas para lidar com eventuais obstáculos e/ou dificuldades
		Consideração de opções/soluções alternativas	Descrições que refletem a consideração de opções e/ou soluções alternativas que possibilitem tomar uma decisão ou ação favorável ao alcance do objetivo
		Gestão de tempo e/ou de ações	Descrições que refletem a organização do tempo e/ou das ações para alcançar o objetivo
		Adaptação do plano às circunstâncias	Descrições que refletem a adaptação ou o reajustamento do plano às circunstâncias encontradas ao longo da execução/manutenção para facilitar o alcance do objetivo
	Comportamentais	Estratégias comportamentais de aproximação	Descrições que refletem o desenvolvimento de determinados comportamentos para alcançar o objetivo
		Estratégias comportamentais de evitamento	Descrições que refletem o evitamento de determinados comportamentos para alcançar o objetivo

Afetivo -Emocionais	Controlo emocional	Descrições que refletem a gestão ou o controlo de emoções
	Gestão do stress	Descrições que refletem a utilização de estratégias de gestão de stress
	Autorreforço	Descrições que refletem o autorreforço dos comportamentos executados
Motivacionais	Expectativas de autoeficácia	Descrições que refletem crenças, expectativas e/ou pensamentos acerca da capacidade do próprio para alcançar o objetivo
	Valor intrínseco	Descrições que refletem a concordância dos objetivos e/ou das ações com o <i>self</i> , com os valores e princípios pessoais
	Uso de autoincentivos	Descrições que refletem o uso de incentivos (e.g., auto verbalizações positivas) facilitadores das ações conducentes ao objetivo
Ambientais	Mudança do contexto	Descrições que refletem a mudança ou reestruturação dos contextos físicos para facilitar o alcance do objetivo
Sociais	Apelo aos recursos sociais existentes	Descrições que refletem a procura de ajuda ou apoio social junto de outros significativos para facilitar o alcance do objetivo
	Criação de novos recursos sociais	Descrições que refletem o desenvolvimento de contactos sociais e/ou culturais facilitadores do alcance do objetivo
Componentes e processos envolvidos na fase de avaliação	Cognitivos Comparação do resultado obtido com o desejado	Descrições que refletem a comparação dos resultados obtidos com os resultados desejados (o objetivo)
	Formulação de juízos sobre o desempenho	Descrições que refletem a formulação de juízos sobre os

		comportamentos adotados
	Desenvolvimento de conhecimento e experiência para o futuro	Descrições que refletem o desenvolvimento de aprendizagens (e.g., conhecimento e experiência) úteis para o futuro
	Revisão de objetivos	Descrições que refletem a revisão/reformulação dos objetivos iniciais
	Avaliação ao longo da execução/manutenção	Descrições que refletem a análise da evolução e/ou dos progressos conquistados ao longo da execução/manutenção do comportamento
	Análise dos resultados obtidos	Descrições que refletem a análise dos resultados dos comportamentos executados como forma de avaliar o (in)sucesso no alcance do objetivo
	Reformulação do plano	Descrições que refletem a revisão/reformulação do plano desenvolvido para alcançar o objetivo
	Planeamento da execução de planos reformulados	Descrições que refletem o planeamento da execução de novos planos para alcançar o objetivo
Afetivo-Emocionais	Satisfação pessoal	Descrições que refletem a análise da satisfação pessoal com os resultados obtidos
Sociais	Comparação com a norma social	Descrições que refletem a comparação das ações desenvolvidas e/ou dos resultados obtidos pelo próprio com os de outros
	Apelo aos recursos sociais existentes	Descrições que refletem a procura de ajuda ou apoio social junto de outros significativos para facilitar a avaliação das ações desenvolvidas e/ou dos resultados obtidos

Satisfação de outros
significativos

Descrições que refletem a
análise da satisfação de outros
significativos com os resultados
obtidos como forma de avaliar
o (in)sucesso no alcance do
objetivo

SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE, BEM-ESTAR, QUALIDADE DE VIDA

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Definição operacional
Significados de <i>saúde</i> (da perspectiva dos adolescentes em geral)	Alimentação saudável	Referências à alimentação	Descrições que, de alguma forma, referem que <i>saúde</i> significa praticar uma alimentação saudável, para os adolescentes em geral
	Ausência de doença	Referências à ausência de doenças/perturbações físicas e/ou psicológicas	Descrições que, de alguma forma, referem que <i>saúde</i> significa não ter doenças/perturbações físicas e/ou psicológicas, ou ser saudável, para os adolescentes em geral
	Satisfação corporal	Referências à aparência/condição física e/ou satisfação corporal	Descrições que, de alguma forma, referem que <i>saúde</i> significa sentir-se bem/ satisfeito com o corpo, a aparência ou condição física, para os adolescentes em geral
	Qualidade de vida	Referências à qualidade de vida	Descrições que, de alguma forma, referem que <i>saúde</i> significa ter uma melhor qualidade de vida, para os adolescentes em geral
Significados de <i>saúde</i> (da perspectiva do próprio)	Alimentação saudável	Referências à alimentação	Descrições que, de alguma forma, referem que <i>saúde</i> significa praticar uma

		alimentação saudável, para o próprio
Ausência de doença	Referências à ausência de doenças/perturbações físicas e/ou psicológicas	Descrições que, de alguma forma, referem que <i>saúde</i> significa não ter doenças/perturbações físicas e/ou psicológicas, ou ser saudável, para o próprio
Bem-estar psicológico	Referências que sugerem bem-estar psicológico e/ou emocional	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>saúde</i> significa bem-estar psicológico e/ou emocional, para o próprio
Satisfação corporal	Referências à aparência/condição física e/ou satisfação corporal	Descrições que, de alguma forma, referem que <i>saúde</i> significa sentir-se bem/ satisfeito com o corpo, a aparência ou condição física, para o próprio
Energia	Referências à energia e/ou ausência de cansaço	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>saúde</i> significa sentir-se com energia e/ou não se sentir cansado, para o próprio
Exercício físico	Referências à prática de esporte e/ou atividade física	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>saúde</i> significa praticar esporte ou exercício físico, para o próprio
Bem-estar social	Referências que	Descrições que, de

		sugerem bem-estar social	alguma forma, sugerem que <i>saúde</i> significa sentir-se bem em termos sociais, para o próprio
Significados de <i>bem-estar</i> (da perspectiva dos adolescentes em geral)	Bem-estar Escolar/ Académico	Referências que sugerem bem-estar escolar/ académico	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>bem-estar</i> significa sentir-se bem em termos académicos, para os adolescentes em geral
	Bem-estar com o Estilo de Vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>bem-estar</i> significa sentir-se bem com as atividades que pratica, seus bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações, para os adolescentes em geral
	Bem-estar Familiar	Referências que sugerem bem-estar familiar	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>bem-estar</i> significa sentir-se bem em termos familiares, para os adolescentes em geral
	Bem-estar Pessoal	Referências que sugerem bem-estar pessoal	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>bem-estar</i> significa sentir-se bem em termos pessoais, para os adolescentes em geral

	Bem-estar Social	Referências que sugerem bem-estar social	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>bem-estar</i> significa sentir-se bem em termos sociais (na relação com outros), para os adolescentes em geral
Significados de <i>bem-estar</i> (da perspectiva do próprio)	Bem-Estar Escolar/ Acadêmico	Referências que sugerem bem-estar escolar/ acadêmico	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>bem-estar</i> significa sentir-se bem em termos escolares/acadêmicos, para o próprio
	Bem-estar com o Estilo de vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>bem-estar</i> significa sentir-se bem com as atividades que pratica, seus bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações, para o próprio
	Bem-estar Pessoal	Referências que sugerem bem-estar pessoal	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>bem-estar</i> significa sentir-se bem em termos pessoais (consigo mesmo), para o próprio
	Bem-estar Social	Referências que sugerem bem-estar social	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>bem-estar</i> significa sentir-se bem em termos sociais (na relação com outros), para o

próprio

**Significados de
qualidade de vida (da
perspetiva dos
adolescentes em
geral)**

Bem-estar

Referências que
sugerem bem-estar
físico e/ou
psicológico

Descrições que, de
alguma forma,
sugerem que
qualidade de vida
significa bem-estar
físico e/ou
psicológico, para os
adolescentes em geral

**Satisfação com o
Estilo de vida/
Interesses**

Referências a
atividades, bens
materiais, interesses,
e/ou ausência de
preocupações

Descrições que, de
alguma forma,
sugerem que
qualidade de vida
significa sentir-se bem
e satisfeito com as
atividades que pratica,
seus bens materiais,
interesses, e/ou
ausência de
preocupações, para os
adolescentes em geral

Satisfação Familiar

Referências que
sugerem satisfação
familiar

Descrições que, de
alguma forma,
sugerem que
qualidade de vida
significa sentir-se bem
e satisfeito em termos
familiares, para os
adolescentes em geral

**Satisfação
Profissional**

Referências que
sugerem satisfação
profissional

Descrições que, de
alguma forma,
sugerem que
qualidade de vida
significa sentir-se bem
e satisfeito em termos
profissionais, para os
adolescentes em geral

**Satisfação com os
relacionamentos
amorosos**

Referências que
sugerem satisfação
com os

Descrições que, de
alguma forma,

		relacionamentos amorosos	sugerem que <i>qualidade de vida</i> significa sentir-se bem e satisfeito com os relacionamentos amorosos, para os adolescentes em geral
	Satisfação Social	Referências que sugerem satisfação social	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>qualidade de vida</i> significa sentir-se bem e satisfeito em termos sociais (na relação com outros), para os adolescentes em geral
Significados de <i>qualidade de vida</i> (da perspectiva do próprio)	Satisfação Escolar/ Acadêmica	Referências que sugerem satisfação escolar/ acadêmica	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>qualidade de vida</i> significa sentir-se bem e satisfeito em termos escolares/acadêmicos, para o próprio
	Bem-estar	Referências que sugerem bem-estar físico e/ou psicológico	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>qualidade de vida</i> significa bem-estar físico e/ou psicológico, para o próprio
	Satisfação com o Estilo de vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>qualidade de vida</i> significa sentir-se bem e satisfeito com as atividades que pratica, seus bens materiais, interesses, e/ou

			ausência de preocupações, para os adolescentes em geral
	Satisfação Pessoal	Referências que sugerem satisfação pessoal	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>qualidade de vida</i> significa sentir-se bem e satisfeito em termos pessoais (consigo mesmo), para o próprio
	Saúde	Referências à saúde	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>qualidade de vida</i> significa ter saúde, para o próprio
	Satisfação Social	Referências que sugerem satisfação social	Descrições que, de alguma forma, sugerem que <i>qualidade de vida</i> significa sentir-se bem e satisfeito em termos sociais (na relação com outros), para o próprio
Significados de saúde, bem-estar e qualidade de vida (da perspectiva dos adolescentes em geral)	Ausência de doença	Referências à ausência de doenças/ perturbações físicas e/ou psicológicas	Descrições que, de alguma forma, referem a ausência de doenças/perturbações físicas e/ou psicológicas
	Bem-estar/ Satisfação com o Estilo de vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações	Descrições que, de alguma forma, sugerem bem-estar e satisfação com as atividades, bens materiais, interesses,

		e/ou ausência de preocupações
Bem-estar/ Satisfação Pessoal	Referências que sugerem bem-estar e satisfação pessoal	Descrições que, de alguma forma, sugerem sentir-se bem e satisfeito em termos pessoais
Bem-estar/ Satisfação Profissional	Referências que sugerem bem-estar e satisfação profissional	Descrições que, de alguma forma, sugerem sentir-se bem e satisfeito em termos profissionais
Saúde	Referências à saúde	Descrições que, de alguma forma, sugerem ter saúde e/ou ser saudável
Bem-estar/ Satisfação Social	Referências que sugerem bem-estar e satisfação social	Descrições que, de alguma forma, sugerem sentir-se bem e satisfeito em termos sociais (na relação com outros)

OBJETIVOS ESTABELECIDOS

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Definição operacional
Objetivos estabelecidos	Escolares/ Acadêmicos	Referências à escola ou a aspetos académicos	Seleção de objetivos que se inserem na área escolar/ académica e que, de alguma forma, representam as metas autopropostas para o futuro em termos escolares ou académicos
	Familiares	Referências à família ou a aspetos familiares	Seleção de objetivos que se inserem na área familiar e que, de alguma forma, representam as metas autopropostas para o futuro em termos familiares
	Opiniões de outros acerca do próprio	Referências à forma como pretende ser “visto” pelos outros	Seleção de objetivos que se relacionam com a forma como pretende ser considerado pelos outros no futuro e que, de alguma forma, representam as metas autopropostas para o futuro nesta área
	Pessoais	Referências a aspetos pessoais	Seleção de objetivos que se inserem na área pessoal e que, de alguma forma, representam as metas autopropostas para o futuro em termos

personais

Sociais	Referências a aspetos sociais	Seleção de objetivos que se inserem na área social e que, de alguma forma, representam as metas autopropostas para o futuro em termos sociais
Estilo de Vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações	Seleção de objetivos que se inserem na área estilo de vida/ interesses e que, de alguma forma, representam as metas autopropostas para o futuro nesta área
Profissionais	Referências a aspetos profissionais	Seleção de objetivos que se inserem na área profissional e que, de alguma forma, representam as metas autopropostas para o futuro em termos profissionais
Saúde	Referências à saúde	Seleção de objetivos que se inserem na área da saúde e que, de alguma forma, representam as metas autopropostas para o futuro em termos de saúde
Relacionamentos Amorosos	Referências aos relacionamentos amorosos	Seleção de objetivos que se inserem na área dos relacionamentos amorosos e que, de alguma forma,

representam as metas
autopropostas para o
futuro nesta área

OUTROS DADOS CODIFICADOS

Categoria	Indicadores	Definição operacional
Dificuldade em refletir sobre o futuro	Referências que sugerem dificuldades em refletir acerca do futuro	Descrições que, de alguma forma, sugerem dificuldade em refletir acerca do futuro

ANEXO II.15

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO

ANEXO II.15.1

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO

(ENTREVISTAS)

TEMA: EUS PRESENTES/ EUS POSSÍVEIS FUTUROS

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo
			Momento 1 (Início)
Eus presentes	Eu Presente Escolar/ Académico	<i>Eu como estudante</i>	“(…) <i>estou em Ciências...</i> ” (C.P.) “(…) <i>acho que sou razoavelmente bom aluno, tenho uma boa média, para entrar na faculdade...</i> ” (J.O.) “(…) <i>Sou aluna de Artes</i> ” (M.B.)
	Eu Presente Atleta/Desportista	<i>Eu como atleta e/ou praticante de desporto</i>	“(…) <i>faço imenso desporto... eu faço trampolim de competição...</i> ” (C.P.) “(…) <i>gosto imenso de desporto, estou sempre... faço polo aquático, vôlei cá na escola, e sempre que posso faço mais coisas...</i> ” (R.A.)
	Eu Presente Capacidades e Aptidões	<i>Eu como pessoa com qualidades/ aptidões</i>	“(…) <i>comunicar com outras pessoas de outras línguas, eu tenho muito jeito para essas coisas...</i> ” (S.T.) “(…) <i>acho que tenho muito jeito para crianças e dou-me muito bem com elas...</i> ” (S.T.)
	Eu Presente Estilo de Vida/ Interesses	<i>Eu como pessoa com atividades e/ou interesses</i>	“(…) <i>Gosto de cantar, gosto de aprender, gosto de estar com os amigos, mas também gosto de estar sozinha e gosto de rir.</i> ” (A.C.) “(…) <i>gosto de animais.</i> ” (A.C.) “(…) <i>gosto muito de trabalhar, em termos de... gosto de estudar, de ler... gosto de tudo o que tenha a ver com cultura, eu gosto muito... gosto de música</i> ” (A.R.) “(…) <i>gosto imenso de fazer coisas diferentes...</i> ” (C.P.) “(…) <i>aaa... faço equitação, dança, ando nos escuteiros... aaa... faço essas coisas... aaa... e é mesmo o que eu gosto...</i> ” (C.P.) “(…) <i>Estou envolvido na associação de estudantes da minha escola, gosto de me divertir, gosto de sair com os meus amigos, de sair à noite</i> ” (J.O.) “(…) <i>gosto muito de artes, sempre gostei...</i> ” (M.B.) “(…) <i>Gosto muito... de estar com os meus amigos, de ouvir música, desenhar, pintar...</i> ” (M.B.) “(…) <i>Tenho um grande amor pelo Japão, pela cultura, pela arte especificamente japonesa</i> ” (M.B.) “(…) <i>Gosto... não sei... gosto de cinema também...</i> ” (M.B.) “(…) <i>gosto de ir à escola, de aprender, gosto de ter responsabilidades</i> ” (M.B.) “(…) <i>gosto de desafios</i> ” (M.B.)

		<p>“Gosto imenso de música...” (R.A.)</p> <p>“Não gosto nada de estudar... para estudar, estudo sempre mais à última da hora. Não consigo fazer as coisas com pouca pressão, gosto mais de fazer com muita pressão...” (R.A.)</p> <p>“(...) ando nos escuteiros” (S.T.)</p> <p>“(...) gosto desta escola, onde estou... os professores tratam-me bem e eu consigo aprender várias coisas... estou em vários projetos aqui na escola porque acho que é sempre bom interagir com as pessoas e... arranjar novas formas de todos nos relacionarmos bem e em paz aqui na escola...” (S.T.)</p> <p>“(...) eu gosto d... principalmente é de conhecer novas culturas, de me dar com outras culturas, de me aperceber do que é que elas gostam, qual é que é a diferença entre a minha e a delas, porque eu também não nasci cá, eu nasci em Cabo Verde” (S.T.)</p>
Eu Presente Pessoa/ Personalidade	<i>Eu como pessoa com características pessoais específicas</i>	<p>“Sou tímida” (A.C.)</p> <p>“Sou uma pessoa apaixonada pela vida” (A.C.)</p> <p>“(...) sou divertida...” (A.R.)</p> <p>“Sou amiga dos meus amigos, sou tímida” (A.R.)</p> <p>“Sou divertida...” (A.R.)</p> <p>“(...) um bocado chata...” (A.R.)</p> <p>“(...) sou uma pessoa muito indecisa, especialmente no que toca ao futuro, porque ainda não decidi nada do que quero fazer” (M.B.)</p> <p>“(...) acho que sou responsável” (M.B.)</p> <p>“Às vezes preocupo-me com coisas muito simples, outras vezes deixo as coisas mais importantes um pouco para trás” (M.B.)</p> <p>“(...) sou uma rapariga responsável, um bocad... aaa, organizada e também sei estar descontraída e aproveitar o momento...” (S.T.)</p>
Eu Presente Social	<i>Eu como ser social</i>	<p>“Gosto muito dos meus amigos, às vezes prefiro não ter e dar a eles” (A.C.)</p> <p>“(...) gosto muito de falar com as outras pessoas, gosto de socializar” (A.R.)</p> <p>“(...) eu sou uma rapariga muito sociável, gosto de me dar com vários tipos de pessoas” (S.T.)</p>

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Eus Possíveis Desejados	Eus Desejados Escolares/ Académicos	O que deseja para o futuro como estudante	<p>“Gostava de ir para a Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, para o curso de Informações Turísticas” (A.C.)</p> <p>“(…) estou a pensar tirar o curso de informações turísticas” (A.R.)</p> <p>“(…) tirar o meu curso, é ter o meu curso...” (A.R.)</p> <p>“(…) eu gostava de fazer curso fora...” (R.A.)</p> <p>“(…) quero ir para gestão hoteleira” (S.T.)</p> <p>“(…) se não quisesse ir para Gestão Hoteleira, ia para educadora de infância” (S.T.)</p>	<p>“Entrar na faculdade” (A.C.)</p> <p>“(…) tenho pensado também em Erasmus e assim, eu sei que o meu curso oferece estágios, não só pelo país mas também pela Europa...” (A.R.)</p> <p>“Quero entrar para faculdade, tirar um curso de que goste” (C.P.)</p> <p>“(…) quero concluir a escola” (C.R.)</p> <p>“Quero estudar, acabar o secundário” (M.B.)</p> <p>“(…) fazer talvez uma licenciatura cá em Portugal, ainda não sei bem em quê, Designe, Imagem, tudo à volta disso...” (M.B.)</p> <p>“(…) mais tarde ir estudar para fora, fazer talvez o Mestrado ou algo diferente no campo da Moda, Fotografia ou mesmo Design de Moda” (M.B.)</p> <p>“(…) gostava de entrar na universidade...” (S.T.)</p> <p>“(…) gostava de saber qual era o curso que vou escolher, porque sei que gosto daquele curso, só que depois há outros cursos que eu também gosto” (S.T.)</p> <p>“(…) gostava de entrar na universidade, aaa... de tirar a licenciatura, o mestrado” (S.T.)</p>

Eu Desejados Estilo de Vida/ Interesses	O estilo de vida que deseja ter no futuro	“ <i>Um dos meus sonhos é viajar muito, gostava de ir ao Canadá</i> ” (A.C.)	“(…) viver com muitos animais...” (A.C.)
		“(…) conseguir alcançar a minha independência... quero começar a viver a minha vida, quero sair da casa da minha mãe” (A.R.)	“(…) gostava de fazer voluntariado para África” (A.R.)
		“(…) gostava de ir um ano para África fazer voluntariado...” (C.P.)	“Depois quando tivesse uma idade mais avançada, assim com alguma estabilidade, queria voltar lá, porque tenho lá família, na África do Sul...” (A.R.)
		“(…) não gostava de ter uma vida muito normal...” (C.P.)	“(…) depois gostava de voltar para fazer (voluntariado) com as pessoas, e isso tudo...” (A.R.)
		“(…) gosto muito de Portugal e quero ficar cá a viver... toda a gente diz que a gente tem que ir para fora e não sei quê, mas eu não... eu gosto deste patzinho...” (C.P.)	“(…) ter uma vida tranquila, feliz...” (A.R.)
		“(…) gostava de viver nos Estados Unidos, Nova York, mais precisamente...” (C.R.)	“(…) ter uma vida boa em geral” (C.R.)
		“Ter dinheiro...” (C.R.)	“(…) ter uma vida estável” (C.R.)
		“(…) ter uma boa casa...” (J.O.)	“(…) um bom salário” (C.R.)
		“(…) queria ter uma profissão que me desse algum dinheiro para eu me poder gerir monetariamente, para poder ter uma boa casa e viver bem...” (J.O.)	“(…) uma boa casa” (C.R.)
		“(…) queria proporcionar aos meus filhos a educação que os meus pais também me deram... aaa... não é ter tudo, mas pronto... sim, é ter tudo, sempre que quisesse ter alguma coisa, eu poder fazer isso, sem haver impedimentos ou financeiros, ou qualquer coisa assim...” (J.O.)	“(…) quero ter uma boa casa” (J.O.)
		“(…) (conhecer) novas culturas, novas áreas, tudo	“(…) uma situação financeira confortável” (J.O.)
			“Quero conhecer... quero viajar pelo mundo, conhecer novas culturas, ter contacto com outras pessoas, com outras mentalidades, outras formas de pensar...” (M.B.)
			“Gostava de ter o maior número de experiências que conseguir, de visões, de experimentar o máximo de coisas possível... Gosto de conhecer as coisas e dizer que já fiz, que já experimentei.” (R.A.)
			“(…) depois de ter a carreira bem sucedida, e

um pouco...” (M.B.)

isso... por exemplo, arranjar uma casa” (S.T.)

“Eu gostava que, no futuro, não tivesse uma vida monótona... gostava de ter sempre todos os dias diferentes... não ter assim uma coisa regular... aaa... daí... por exemplo não ter um daqueles trabalhos de cubículo...” (R.A.)

“(...) dê para ter uma casa para mim... eu gosto de ser independente...” (R.A.)

“(...) gostava de ir para fora também...” (R.A.)

“(...) gostava de já não estar na casa dos meus pais... podia ser partilhar um apartamento com uns amigos ou uma coisa assim...” (R.A.)

“(...) gostava de estar assim com uma vida mais estável.” (R.A.)

“(...) gostava de fazer uma viagem à volta do mundo...” (S.T.)

“(...) andar por aí e explorar e conhecer pessoas...” (S.T.)

**Eus Desejados
Familiars**

O que deseja para
o futuro em termos
familiares

“(...) gostava de ter filhos, rapazes...” (A.C.)

“(...) casar” (A.C.)

“(...) quero ter 5 filhos.” (C.P.)

“(...) ter filhos” (A.C.)

“Casar-me” (J.O.)

“Gostava de ter uma menina e dois meninos gémeos...” (A.R.)

“(...) ter filhos” (J.O.)

“(...) gostava de ter assim uma família unida”
(A.R.)

“(...) gostava de ser mãe” (S.T.)

“(...) ser mãe” (S.T.)

“(...) casar” (C.P.)

“(...) gostava de ser uma mãe que talvez, aaa, que participasse em tudo na vida dele (filho futuro), que o acompanhasse nos melhores e nos piores momentos, por exemplo, quando vai para a faculdade ou quando tiver um desgosto amoroso com uma namorada ou um namorado e começa a chorar e nós damos exemplos da nossa vida que já passou e dizemos o que fizemos nessa situação...”
(S.T.)

“(...) ter 5 filhos.” (C.P.)

“(...) quero-me casar” (J.O.)

“(...) quero constituir família” (J.O.)

“(...) quero ter filhos” (J.O.)

“Quero proporcionar aos meus pais uma boa reforma, viagens ou assim” (J.O.)

“Quero ter uma família, quero o bem da minha família” (M.B.)

“(...) criar a minha própria família...” (M.B.)

“(...) gostava de ser mãe” (S.T.)

“(...) (ter) um marido” (S.T.)

“(...) (ter) filhos...” (S.T.)

“(...) constituir uma família” (S.T.)

**Eus Desejados
Opiniões de
Outros acerca de
si**

Como deseja ser
“visto” no futuro
pelos outros

“(...) gostava que depois que passasse o tempo que depois se lembrassem de mim por alguma coisa que... eu tinha feito... e não só para a minha família ou os meus amigos... uma coisa que abrangesse mais gente...” (C.P.)

“(...) aaa... gostava que as pessoas me vissem como um exemplo, no meu trabalho, nas coisas que eu faço...” (S.T.)

“(...) gostava que me tomassem como uma pessoa em que se pudessem apoiar, caso alguma coisa falhasse ou mesmo quando alguma coisa corresse mal que me viessem perguntar «Olha, o que é que

“(...) gostava de... de ser reconhecido por alguma coisa que tivesse feito...” (R.A.)

achas disto, achas que vai correr bem?» (S.T.)

“(...) eu gostava que o meu filho não me visse assim às vezes... aaa... que me visse como uma pessoa que o compreendia, mas que também ralhava um bocadinho com ele por fazer coisas mal ou que... me visse como uma pessoa com quem pudesse contar nos momentos maus, não só como mãe, mas como uma amiga, uma melhor amiga...” (S.T.)

“(...) era isso que eu gostava que o meu filho me visse... que me visse como uma pessoa divertida, que consegue estar próxima dele, que não tem barreiras, que não... que há sempre uma ligação que está por... que pode contar nos momentos mais difíceis...” (S.T.)

“(...)gostava que (no futuro, o filho) me visse assim, como uma pessoa assim.” (S.T.)

**Eus Desejados
Pessoais**

O que deseja para o seu futuro enquanto pessoa e/ou em termos pessoais

“Gostava de ser feliz” (A.C.)

“Quero ser independente, quero viver a minha vida sem estar dependente das outras pessoas” (A.R.)

“Quero ser uma boa pessoa, boa não é... como é que eu hei-de explicar... sei lá... quero ser solidário, isso são coisas que eu posso... pronto, tem a ver com a minha personalidade, não quero ser arrogante ou egoísta, pronto todos aqueles defeitos e características que têm um sentido pejorativo...” (J.O.)

“(...) quero continuar a ser eu, a pessoa que eu sou agora, não quero que aquela coisa da fama e tudo isso me mudem...” (M.B.)

“(...) sentir-me útil...” (A.R.)

“(...) ser feliz...” (C.R.)

“(...) que seja feliz” (M.B.)

		“(…) imagino-me... não sei, feliz... “ (M.B.)	
		“(…) gostava de ser uma pessoa que fosse independente” (S.T.)	
		“(…) que soubesse expressar a sua opinião” (S.T.)	
		“(…) ser independente “ (S.T.)	
Eus Desejados Profissionais	O que deseja para o futuro em termos profissionais	<p>“Gostava de ser guia turística e também interpreta turística pedagógica de línguas, especialmente de francês” (A.C.)</p> <p>“(…) um dos meus sonhos realmente é... ter alguma coisa a ver com fotografia” (A.R.)</p> <p>“(…) quero arranjar um emprego...” (A.R.)</p> <p>“(…) tinha de ser mais dinâmico e com mais interação com as pessoas...” (C.P.)</p> <p>“Gostava de ser... de conseguir ser uma boa tradutora.” (C.R.)</p> <p>“E ter um bom emprego” (C.R.)</p> <p>“(…) quero fazer muita coisa, quero deixar a minha marca no mundo e gostava de coisas tão simples... tão simples quer dizer... fazer um filme, escrever um livro, coisas que podem não passar dos meus sonhos...” (M.B.)</p> <p>“(…) quero principalmente ser conhecida no mundo das artes, na minha área... talvez nos ramos que mais admiro, como o cinema e a moda, ou a fotografia...” (M.B.)</p> <p>“(…) talvez não cá em Portugal, mas no</p>	<p>“Um dos meus sonhos era trabalhar na Disney” (A.R.)</p> <p>“(…) ir trabalhar para a Hungria” (A.R.)</p> <p>“(…) ter um emprego” (C.P.)</p> <p>“(…) com um bom emprego” (C.R.)</p> <p>“(…) quero trabalhar num emprego que goste...” (J.O.)</p> <p>“(…) depois começar a produzir, ter a minha própria marca” (M.B.)</p> <p>“Talvez numa coisa que não seja fixa... gostava muito de acordar de manhã e pensar: «Hoje vou fazer isto!»” (M.B.)</p> <p>“(…) gostava também de fazer Filme, ter contacto com o Cinema por meio da Imagem” (M.B.)</p> <p>“(…) naquilo que eu faço, fazer bem e gostar daquilo que faço, em termos profissionais...” (R.A.)</p> <p>“(…) começar a trabalhar depois num hotel... não me importava de começar do mais pequenino até</p>

		<i>estrangeiro, não sei bem onde... o tempo o dirá... mas a trabalhar artisticamente...</i> (M.B.)	<i>conseguir alcançar alguma coisa maior...</i> (S.T.)
		<i>"(...) ter assim um bom emprego..."</i> (R.A.)	
		<i>"(...) eu gostava de vir a ser diretora de hotéis..."</i> (S.T.)	
Eus Desejados Saúde	O que deseja para o futuro em termos de saúde	-	<i>"(...) ter saúde"</i> (A.C.) <i>"Quero ter uma boa saúde"</i> (C.R.)
Eus Desejados Sociais	O que deseja para o futuro em termos sociais	<i>"(...) eu gostava de fazer alguma coisa especial para a sociedade..."</i> (C.P.) <i>"(...) conhecer novas pessoas"</i> (M.B.) <i>"(...) relacionar com as outras pessoas"</i> (S.T.)	<i>"Como pessoa numa sociedade, gostava de não ser só mais uma pessoa, gostava de fazer alguma diferença..."</i> (R.A.)

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Eus Possíveis Esperados	Eus Esperados Escolares/Académicos	O que espera para o seu futuro, enquanto estudante	<p><i>“Espero entrar na faculdade no próximo ano” (A.C.)</i></p> <p><i>“Acho que vou conseguir alcançar o sucesso, porque eu tenho tido boas notas e agora tenho média para entrar na faculdade, especialmente naquilo que eu quero” (A.C.)</i></p> <p><i>“(…) provavelmente ainda estarei a tirar o curso” (A.R.)</i></p> <p><i>“(…) imagino-me a entrar num curso” (C.P.)</i></p> <p><i>“(…) eu espero que consiga daqui a 5 ou 10 anos estar a acabar a licenciatura” (J.O.)</i></p> <p><i>“(…) talvez estarei numa faculdade, a estudar... talvez cá ou no estrangeiro...” (M.B.)</i></p> <p><i>“(…) talvez estudar em Paris ou em Nova York” (M.B.)</i></p> <p><i>“(…) tirar outros cursos, de outras áreas” (M.B.)</i></p> <p><i>“...Provavelmente numa universidade...” (R.A.)</i></p> <p><i>“(…) vou tentar fazer o exame e tentar entrar na faculdade, mas eu acho que em princípio... não sei se vou conseguir, mas também se não conseguir... aaa... vou estudar para a Holanda, para uma escola de gestão hoteleira” (S.T.)</i></p>	<p><i>“Acho que vou conseguir entrar para a faculdade e tirar um curso” (A.C.)</i></p> <p><i>“(…) vou acabar o meu curso” (C.R.)</i></p> <p><i>“(…) terminar a escola” (C.R.)</i></p> <p><i>“(…) o curso, isso vou acabar...” (C.R.)</i></p> <p><i>“Continuar a estudar” (R.A.)</i></p> <p><i>“(…) não sei se eu vou gostar do curso para onde eu vou... se eu não gostar, tenho que ver outras opções e aí o percurso da minha vida vai mudar... vou para outro curso, tenho que estudar outra vez e não sei quê... se eu entrar no curso que eu quero e gostar daquilo que eu vou fazer, acho que vai correr tudo bem...” (S.T.)</i></p>

Eus Esperados Estilo de Vida/ Interesses	O estilo de vida que espera ter no futuro	<p>“(…) talvez já a viver sozinha” (A.R.)</p> <p>“(…) vou arranjar uma casa” (C.R.)</p> <p>“(…) ter uma vida estável.” (C.R.)</p> <p>“(…) espero ter uma vida estável” (J.O.)</p>	<p>“(…) acho que vou conseguir ganhar dinheiro para pelo menos conseguir sustentar a minha família...” (J.O.)</p> <p>“(…) não penso ficar cá em Portugal, mas viver no estrangeiro, talvez nos EUA” (M.B.)</p>
Eus Esperados Familiare	O que espera para o seu futuro em termos familiares	<p>“Vejo-me no meu futuro casada” (A.C.)</p> <p>“Casada...” (C.P.)</p> <p>“(…) vou constituir a minha família” (C.R.)</p> <p>“(…) pode ser que aí conhecesse alguma pessoa que também tivesse os mesmos objetivos que eu, com quem formava uma família” (S.T.)</p>	<p>“(…) ter uma família estável, unida” (A.R.)</p> <p>“Vejo-me casada...” (C.P.)</p> <p>“(…) com filhos...” (C.P.)</p> <p>“Vou-me casar” (J.O.)</p> <p>“(…) ter filhos” (J.O.)</p> <p>“(…) vou constituir família” (J.O.)</p> <p>“...Acho que vou casar” (S.T.)</p> <p>“(…) ter filhos” (S.T.)</p>
Eus Esperados Opiniões de Outros acerca de si	Como espera ser “visto” no futuro pelos outros	<p>“Depois se chegasse a diretora, as pessoas já confiariam mais em mim e como eu nunca deixo as coisas pendentes e nunca desisto das coisas, eu acho que as pessoas iam ter a capacidade de perceber que eu sou uma boa... uma mais-valia para aquele trabalho e então... que me iam valorizar” (S.T.)</p>	-
Eus Esperados Profissionais	O que espera para o seu futuro, em termos profissionais	<p>“(…) nesta área que eu vou seguir, eu sei que isto está mal para todos, mas eu acho que vou conseguir vingar na vida.” (A.C.)</p> <p>“(…) com um emprego” (A.R.)</p>	<p>“(…) quando eu olho para o meu futuro, a imagem que eu tenho é uma imagem de sucesso, não só em termos profissionais (...)” (A.R.)</p> <p>“(…) com um bom emprego...” (C.P.)</p>

		<p>“Vou ser tradutora” (C.R.)</p> <p>“Vejo-me com um trabalho” (C.R.)</p> <p>“(…) ter arranjado já trabalho” (J.O.)</p> <p>“(…) talvez a trabalhar numa loja ou para um nome conhecido” (M.B.)</p> <p>“(…)algumas oportunidades de trabalho... devo começar numa receção ou assim e depois devo ir evoluindo no trabalho” (S.T.)</p>	<p>“(…) ter um bom emprego...” (C.R.)</p> <p>“(…) vou ter algum emprego” (J.O.)</p>
Eus Esperados Relacionamentos Amorosos	O que espera para o seu futuro em termos de relacionamentos amorosos	“(…) ter uma namorada ou já uma mulher” (J.O.)	-
Eus Esperados Sociais	O que espera para o seu futuro em termos sociais	“(…) ter uma vida social... continuar a ter muitos amigos... eu tenho muitos amigos por causa das atividades que faço e assim... nada de só emprego e só família, não... eu gosto de festas...” (C.P.)	“Tendo os meus amigos, que tenho agora...” (C.P.)

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Eus Possíveis Receados	Eus Receados Escolares/ Académicos	O que receia para o seu futuro como estudante	<p>“(…) <i>tenho medo de não entrar para a faculdade, ou de não saber o que hei-de escolher no final deste ano...</i>” (J.O.)</p> <p>“<i>Tenho medo, depois quando o curso que eu escolher, não ser o que eu gostar ou... de eu não me identificar com o curso e depois ter de mudar e perder um ano...</i>” (J.O.)</p> <p>“(…) <i>não conseguir entrar na faculdade por causa da média e ter de ir depois para uma privada</i>” (J.O.)</p> <p>“(…) <i>quando chegar ao curso pensar assim «Ah, afinal não é isto que eu gosto... e agora, o que é que eu faço?»... sei que tenho outras opções, mas como eu meti na cabeça que era aquilo que queria, pode depois desmoralizar-me um bocadinho...</i>” (S.T.)</p> <p>“(…) <i>não entrar para a faculdade</i>” (S.T.)</p>	<p>“<i>Medo de que as coisas não corram bem com o curso que vou escolher...</i>” (C.P.)</p> <p>“(…) <i>medo de não conseguir achar aquilo que eu quero seguir</i>” (S.T.)</p> <p>“(…) <i>fazer uma escolha e depois pensar que aquilo não é o que eu quero</i>” (S.T.)</p> <p>“(…) <i>o meu maior medo é de me perder nesse percurso todo de escolher e de não escolher (o curso)</i>” (S.T.)</p>
	Eus Receados Doença	O que receia para o seu futuro em termos de doença	<p>“(…) <i>ter uma doença</i>” (A.C.)</p> <p>“<i>Tenho medo... tenho medo que me aconteça... alguma coisa... sei lá também de doença... por estar agora a falar disso, tenho muito medo disso, porque já o meu avô, por exemplo, morreu recentemente de cancro do pulmão e eu agora estou com medo dos cancros...</i>” (A.R.)</p> <p>“<i>Medo das doenças... Penso às vezes nisso... que eu fique doente, mas os outros também... principalmente os meus pais e os meus irmãos...</i>”</p>	<p>“<i>Depois também as doenças também é uma coisa que eu tenho medo...</i>” (A.R.)</p> <p>“(…) <i>um dos medos que eu tenho relacionados com isso é de me tornar obcecada com isso (as doenças), que isso controle completamente a minha vida...</i>” (A.R.)</p> <p>“(…) <i>tenho medo de ficar debilitado, de saúde, por exemplo, paraplégico e essas coisas...</i>” (R.A.)</p>

		(C.P.)	“(…) não conseguir andar...” (R.A.)
		“(…) medo de alguma doença... como eu sou muito energética e gosto de fazer desporto, tenho medo que depois alguma coisa me aconteça ou que fique paraplégica ou que tenha cancro que me possa impedir de fazer as coisas que eu gosto...” (S.T.)	
Eus Receados Estilo de Vida/ Interesses	O que receia para o seu futuro em termos de estilo de vida	“(…) ficar assim... um bocadinho mal economicamente...” (R.A.)	-
Eus Receados Familiares	O que receia para o seu futuro em termos familiares	<p>“Tenho medo de perder os meus avós” (A.C.)</p> <p>“Tenho medo de perder a minha avó...” (C.R.)</p> <p>“(…) tenho mais dois irmãos aqui nesta escola e tenho medo que ou eles se deem mal ou não tenham boas notas, ou vão por caminhos que não são tão bons...” (J.O.)</p> <p>“(…) não quero que nenhum familiar meu morra...” (J.O.)</p> <p>“(…) não quero que a minha família tenha problemas de dinheiro...” (J.O.)</p> <p>“(…) perder um familiar” (R.A.)</p>	<p>“Deixar de falar com o meu pai, completamente...” (A.C.)</p> <p>“(…) que os meus avós faleçam.” (A.C.)</p> <p>“(…) tenho medo que a minha mãe morra cedo” (A.R.)</p> <p>“(…) às vezes olho para a minha mãe e penso que vai chegar um dia em que ela não vai cá estar mais e isso faz-me imensa confusão e imenso medo” (A.R.)</p> <p>“(…) tenho imenso medo de perder a minha mãe de uma forma inesperada.” (A.R.)</p> <p>“(…) que algum familiar meu adoeça ou assim...” (J.O.)</p> <p>“Tenho medo de perder quem eu gosto, quem gosta de mim, quem me apoia, principalmente os meus pais” (M.B.)</p>

Eus Receados Pessoais	O que receia para o seu futuro enquanto pessoa e/ou em termos pessoais	<p>“(...) <i>tenho medo, como referi, de deixar de ser eu mesma, de me alterar... ou se for alguma coisa que não valha a pena, alguém ou alguma oportunidade de trabalho... sei que tenho medo de mudar, de deixar de ser aquilo que sou e que gosto de ser</i>” (M.B.)</p>	<p>“<i>Medo de não ter objetivos, ficar sem rumo, porque uma pessoa precisa de ter um rumo na vida, um objetivo... e eu quero ter sempre um objetivo para continuar a viver e a lutar pelo que eu quero.</i>” (C.R.)</p> <p>“(...) <i>tenho medo também de me perder um pouco no meio de tanta coisa que quero fazer, tenho medo que as más ou boas situações me façam perder o rumo</i>” (M.B.)</p>
Eus Receados Profissionais	O que receia para o seu futuro, em termos profissionais	<p>“(...) <i>há sempre o medo do fracasso, de querermos fazer uma coisa ou de querermos ser bons numa coisa e não conseguir...</i>” (C.P.)</p> <p>“<i>Tenho medo de, com esta crise toda, não conseguir arranjar trabalho</i>” (R.A.)</p>	<p>“(...) <i>em termos profissionais, que eu não me sinta realizada...</i>” (C.P.)</p> <p>“<i>Em relação ao emprego, estar num emprego que não goste... estar lá só para sobreviver, para ter um salário para poder viver...</i>” (J.O.)</p> <p>“<i>Não ter trabalho</i>” (R.A.)</p> <p>“(...) <i>não arranjar trabalho...</i>” (R.A.)</p>

TEMA: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Componentes e processos envolvidos na fase motivacional	Cognitivos	Estabelecimento de objetivos	-	<i>“(…) E nós (na competição de trampolim) estabelecemos objetivos no início de cada ano: «ok, no final deste ano, nós temos de estar a fazer isto» e isso dá-me muito... aaa... porque eu estou sempre a pensar «ok, eu ainda não faço aquilo... eu tenho que ir mais por aquele caminho» porque é... porque é aquele objetivo que me falta” (C.P.)</i>
		Planeamento	-	<i>“Teria também que fazer um plano prévio de tudo aquilo que teria de fazer, acho que é isso que tem que se fazer e pensar «ao longo da minha carreira que eu quero seguir como Designer, o que é que eu vou poder fazer para, ao mesmo tempo, eu estar a planear e criar o meu café?»” (M.B.)</i>

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Componentes e processos envolvidos na fase de execução/manutenção (objetivos de aproximação)	Cognitivos	Controlo cognitivo	“(...) tinha que ir com uma mentalidade diferente para os treinos... às vezes vamos a pensar um bocado em divertir-nos... mas não pode ser só assim...” (C.P.)	-
		Aquisição de informação	<p>“(...) tinha que ler sobre isso, ver o que gostava, as médias, no que é que depois a faculdade me podia empregar, se são cursos empreendedores ou se tenho que trabalhar para alguém... aaa... para eu não estar dependente de outra pessoa... ver de cursos que não tirem muito tempo da minha vida pessoal...” (J.O.)</p> <p>“(...) podia fazer pesquisa sobre aquilo que eu quero seguir, se aquela é exatamente a situação exata que eu quero seguir...” (S.T.)</p> <p>“(...) procurar se havia outras coisas que eu gostava de seguir...” (S.T.)</p> <p>“Em relação a ir para a universidade, aaa, tens que pesquisar, falar com pessoas, perguntar como é que é a universidade lá, o que é que eles fazem, se gostam, se os professores são bons” (S.T.)</p>	<p>“(...) eu sinto que não estou muito informada, por exemplo, em relação a certos pormenores, como por exemplo, os transportes que eu devo apanhar, onde é que eu devo ir para me informar das questões, porque também tenho questões... sei lá... da bolsa de estudo, e isso tudo... teria de me informar acerca de todas essas questões...” (A.R.)</p> <p>“(...) tenho que me informar sobre os cursos que há, que oportunidades de emprego é que há depois dos cursos, a empregabilidade, que setores é que estão a desenvolver-se mais na área em que me vou formar, para depois ter emprego...” (J.O.)</p> <p>“(...) era tomar conhecimento, acho que é isso, de novas... da cultura” (M.B.)</p> <p>“(...) já me disseram e já muita gente me disse que também não é só o que eles passam, também há um lado mais negro, e acho que é um pouco de tudo que tem de se absorver...” (M.B.)</p> <p>“Tenho-me empenhado em saber mais coisas acerca dos cursos e das universidades para fazer uma boa escolha...” (S.T.)</p>

	Mobilização da atenção e/ou concentração	<p>“(...) tinha que, e principalmente em termos de concentração, porque às vezes nós falhamos em muitas provas... aquilo é um desporto em que só há uma oportunidade...” (C.P.)</p> <p>“Ter atenção à saúde que às vezes eu não tenho assim muita...” (C.R.)</p>	<p>“(...) concentração” (A.R.)</p> <p>“(...) concentrar-me nos exames para subir um bocado a minha média” (A.R.)</p> <p>“(...) esquecer um bocado o medo e concentrar-nos naquilo que temos de fazer...” (C.P.)</p>
	Consideração de opções/soluções alternativas	-	“(...) também me tenho empenhado em colocar outras opções para além da gestão hoteleira” (S.T.)
Comportamentais	Estratégias comportamentais de aproximação	<p>“Tentar conseguir gerir melhor o meu tempo...” (A.C.)</p> <p>“(...) tentar fazer outras coisas para além da escola, é por isso que agora nas férias da Páscoa vou um bocadinho para fora daqui para me distrair e depois quando vier, vir mais com mais energia” (A.C.)</p> <p>“Estudar...” (A.R.)</p> <p>“(...) conseguir pagar as propinas porque agora é muito difícil também, relativamente à minha situação familiar... é muito difícil conseguir pagar as propinas.... É por isso que já estou a tirar algum dinheirito de lado porque é mesmo também uma das minhas preocupações...” (A.R.)</p> <p>“(...) se conseguir tirar boas notas talvez possa conseguir arranjar a bolsa de estudo para o ano a seguir, pronto... é mesmo tentar sair-me bem para depois ser recompensada.” (A.R.)</p> <p>“Treinar... treinar muito...” (C.P.)</p> <p>“(...) tinha que aguentar e ir à fisioterapia todos os</p>	<p>“Continuar a estudar” (A.C.)</p> <p>“(...) eu acho que neste momento, pronto tendo em conta os exames, é mesmo empenho, empenho e dedicação” (A.R.)</p> <p>“(...) falar com o diretor do curso” (A.R.)</p> <p>“(...) fazer o que eles (os treinadores) dizem” (C.P.)</p> <p>“(...) fazer o que temos a fazer” (C.P.)</p> <p>“Ter uma alimentação saudável” (C.R.)</p> <p>“(...) fazer exercício físico” (C.R.)</p> <p>“(...) ter mesmo uma alimentação saudável.” (C.R.)</p> <p>“(...) estudar para ver se tirava uma boa média...” (J.O.)</p> <p>“(...) era ótimo se eu pudesse lá ir, ao Japão” (M.B.)</p>

dias...” (C.P.)

“(...) fazer exercício físico, ter uma boa alimentação... para permitir que eu tenha uma boa saúde, e não tenha colesterol e diabetes, e essas coisas.” (C.R.)

“Primeiro que tudo, teria de ver a carrada de cursos que há para ai na minha área...” (J.O.)

“(...) o dinheiro é a autonomia nos dias de hoje, especialmente para um jovem, e já tenho ideias de, por exemplo, para o ano como vou ter um horário muito mais reduzido do que este ano e como já não tenho tantas disciplinas... e visto que sou boa aluna, e especialmente a geometria descritiva, vou dar explicações ou uma coisa assim dessa matéria” (M.B.)

“(...) trabalhar numa loja de artes ou numa coisa simples... arranjar um emprego e começar a juntar alguns fundos” (M.B.)

“(...) depois seguir em frente e arranjar um espaço, fazer vendas, rifas, tudo... para preparar alguma coisa que possa vir a ser... que possa vir a ter um bom nome” (M.B.)

“(...) ter boas notas. Estudar mais... eu não costumo estudar muito, mas consigo safar-me... mas tenho que estudar mais, depois...” (R.A.)

“(...) há o fator financeiro e de gestão de poupanças, e teria de se arranjar formas de conseguir dinheiro para o projeto... teria de arranjar um emprego e começar a juntar alguns fundos” (M.B.)

“(...) estudar para ter boas notas” (R.A.)

“(...) continuar como estou... de boa saúde... manter-me saudável...” (R.A.)

“Desde que o ano começou que me tenho empenhado para tentar entrar na faculdade...” (S.T.)

“(...) tenho estudado economia que é uma das específicas para entrar na universidade, tenho tentado equilibrar as minhas notas” (S.T.)

“(...) tenho feito mais coisas para reforçar o curso que quero tirar, para ter mais hipóteses de emprego... cursos de línguas e assim...” (S.T.)

“(...) as explicações que estou a ter” (S.T.)

Estratégias
comportamentais
de evitamento

-

“(...) não me desleixar” (C.R.)

“(...) não abusar dos doces, por exemplo, visto que tenho historial de diabetes na minha família e de colesterol, não abusar de... não abusar em nada...”

(C.R.)			
Afetivo - Emocionais	Controlo emocional	<p>“Conseguir aguentar-me até ao final do ano, porque no ano passado estive um mês em casa de atestado médico porque já não aguentava mais...” (A.C.)</p> <p>“(...) tenho que saber controlar melhor os nervos e assim, porque quanto mais nervosa estiver, pior serão as coisas... portanto, também teria que fazer exercícios nesse sentido” (C.P.)</p>	<p>“(...) temos que transformar esse medo em adrenalina” (C.P.)</p>
	Gestão do stress	-	<p>“(...) guardar tempo também para descansar” (A.C.)</p> <p>“(...) recarregar energias para depois voltar a estudar...” (A.C.)</p>
Motivacionais	Expectativas de autoeficácia	<p>“(...) saber que gosto daquilo [refere-se ao curso que vai escolher para seguir] e que me vou empenhar naquilo a 100%...” (S.T.)</p>	-
Sociais	Criação de novos recursos sociais	<p>“(...) juntamente com as minhas amigas que também gostam tanto da cultura e que também têm contactos... algumas delas até compram coisas de lá e mandam vir... fazer contactos que possam ser uteis para fazer qualquer coisa” (M.B.)</p>	<p>“(...) ter contacto com a cultura” (M.B.)</p> <p>“(...) ter contacto com as pessoas daquela cultura” (M.B.)</p>
			<p>“(...) tentar dar-me com outras pessoas que percebam dessa área e que me possam ajudar a perceber se é mesmo aquilo que eu quero” (S.T.)</p>

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Componentes e processos envolvidos na fase de execução/manutenção (objetivos de evitamento)	Cognitivos	Controlo cognitivo	<i>“(...) pensar primeiro em mim, no que eu penso e só depois olhar para o que os outros dizem ou o que os outros pensam a nível da minha pessoa...” (M.B.)</i>	<i>“(...) estar mais consciente porque, lá está, eu fico paranoica de... por exemplo, de estar aqui nesta mesa começo a pensar que vou apanhar isto, isto e isto...” (A.R.)</i> <i>“(...) pensar que estou segura” (S.T.)</i> <i>“(...) (pensar) que eu sei que há pessoas à minha volta que vão sempre ajudar-me, que me vão sempre levantar para cima mesmo que eu seja má” (S.T.)</i>
		Aquisição de informação	<i>“Ver o que é que se faz nos cursos, o que é que depois no final do curso eu vou ficar a saber, em que é que eu me posso empregar...” (J.O.)</i>	<i>“(...) acho que devia informar-me mais sobre certas doenças e tudo, porque eu às vezes fico a pensar «ai, meu Deus, e se eu tiver isto?!»... então, era informar-me...” (A.R.)</i> <i>“(...) informar-me melhor sobre os cursos, as possibilidades que tenho para o ensino superior que coincidam com os meus interesses” (J.O.)</i>
		Mobilização da atenção e/ou concentração	<i>“(...) quando nós nos aproximamos de um sonho, às vezes perdemos a noção da realidade e... ter atenção quando isso acontece” (M.B.)</i>	-
		Consideração de opções/soluções alternativas	-	<i>“(...) pensar como poderia dar a volta à situação... ver outras opções, como a adoção.” (C.P.)</i>
	Comportamentais	Estratégias comportamentais	<i>“(...) tomar a iniciativa de convidar, de ir...” (A.C.)</i>	<i>“Ter mais iniciativa de ir ter com as pessoas...”</i>

	de aproximação	<p>“(…) manter um estilo de vida saudável que eu agora, por acaso, estou a tentar manter” (A.R.)</p> <p>“(…) ir ao médico” (A.R.)</p> <p>“(…) ter todos os cuidados de saúde, de alimentação e isso tudo” (A.R.)</p> <p>“(…) há outras opções, a adoção ou assim…” (C.P.)</p> <p>“(…) uma coisa que eu tenho que começar a fazer que é pensar antes de falar... e parar um pouco para pensar” (M.B.)</p> <p>“(…) ter boas notas” (R.A.)</p> <p>“É escolhermos bem as pessoas a quem nós nos damos a 100%, a quem nós revelamos os nossos segredos, ou com quem nós passamos o dia-a-dia” (S.T.)</p>	<p>(A.C.)</p> <p>“(…) falar com as pessoas e exprimir os meus sentimentos” (A.C.)</p> <p>“(…) posso ir ao médico mais vezes” (A.R.)</p> <p>“Dar valor às pessoas e lutar pela união, por exemplo, da minha família... para que a minha família continue unida como é... e para eu não ficar sozinha.” (C.R.)</p> <p>“(…) estudar para ter boas notas...” (R.A.)</p> <p>“(…) manter-me saudável mentalmente e fisicamente” (R.A.)</p>
	Estratégias comportamentais de evitamento	<p>“Não ceder a críticas” (M.B.)</p> <p>“(…) não ser tão espontânea e impulsiva... ter atenção a mim e não me deixar levar tanto pelas coisas...” (M.B.)</p>	<p>“não estar sempre à espera que as pessoas venham ter comigo” (A.C.)</p> <p>“não me isolar...” (S.T.)</p>
Motivacionais	Expectativas de autoeficácia	-	“(…) pensar que consigo...” (M.B.)
	Valor intrínseco	-	<p>“(…) manter-me fiel a mim” (M.B.)</p> <p>“(…) manter-me fiel aos meus gostos, não me deixando ser influenciada por algo, por certas e determinadas coisas” (M.B.)</p> <p>“(…) continuar a ser eu, evoluir, mas no sentido em</p>

que eu me veja e não no sentido que eu já critiquei anteriormente ou que eu pense «isto não tem nada a ver comigo, porque é que eu vou fazer isto?...» (M.B.)

“(...) respeitar os meus ideais, porque eu tenho uma lista de ideais, de acordo com a qual eu vivo e que... claro que está em constante mudança porque conforme eu evoluo os meus ideais também evoluem... alguns mantém-se, outros modificam... não quer dizer que desapareçam, mas modificam-se e... devo procurar não contrariar esses ideais...” (M.B.)

Sociais

Apelo aos recursos sociais existentes

“(...) falar com as outras pessoas para ficar mais descansada e não stressar tanto...” (A.R.)

“(...) posso confiar nessas pessoas porque elas podem-me, como que guiar um pouco, e indicar o meu caminho em certas coisas” (M.B.)

“(...) fortalecer os laços que já tenho com as outras pessoas” (S.T.)

Criação de novos recursos sociais

“(...) fazer contactos” (R.A.)

“Conhecer novas pessoas, fazer novas amizades duradouras” (S.T.)

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Componentes e processos envolvidos na fase de avaliação	Cognitivos	Análise dos resultados obtidos		<p>“Iria analisar se tinha tido boas notas e se essas notas me permitiam entrar na faculdade...” (A.C.)</p> <p>“A partir do momento em que eu entrasse na faculdade, o objetivo tinha sido concretizado!...” (A.C.)</p> <p>“Através do aspeto físico, talvez... é o mais provável... se eu me sentisse bonita e bem comigo mesma, tinha alcançado o meu objetivo...” (C.R.)</p> <p>“(...) através das análises, quando fosse ao médico... isso revelaria como estava o meu estado de saúde e se tinha feito as coisas bem, se tinha cumprido...” (C.R.)</p> <p>“Se eu não tivesse conseguido entrar num curso que tivesse uma média mais alta e tivesse que optar por outro que tivesse uma média mais baixa, e se calhar não fosse o que eu queria, acho que os meus esforços não tinham compensado e se calhar não estava a atingir os meus objetivos, não ia estar a fazer uma coisa que eu me propus a fazer...” (J.O.)</p> <p>“(...) se eu conseguisse entrar naquilo que queria, mesmo que depois... se calhar à primeira entrasse num curso que queria com uma boa média e depois estivesse lá durante um ano e depois podia mudar, mas pronto... pelo menos ai, sabia que estava a fazer a escolha correta.” (J.O.)</p>
			<p>Avaliação ao longo da execução/</p>	<p>“Tinha que tentar perceber a minha evolução ao longo do tempo” (C.P.)</p> <p>“(...) em qualquer tipo de projeto, é uma coisa que...”</p>

manutenção	<p><i>como na autoavaliação que nós também fazemos na escola, também nos ajuda... e poderia, eventualmente, durante a fase do projeto ainda ajudar a resolvê-lo mais...” (M.B.)</i></p>	<p><i>coisa»...” (C.P.)</i></p> <p><i>“(...) que existe um período em que nós aprendemos a fazer os saltos (de trampolim) e tem que haver um período de adaptação para melhorar a execução desses saltos... e eu achava que estava a fazer o mesmo, mas depois até estive a ver vídeos e reparei que até havia uma evolução, e é assim... acho que nós temos que ter noção se estamos a evoluir ou não, e é isso que vai determinar um bocado o progresso...” (C.P.)</i></p> <p><i>“(...) se nós temos objetivos do principio pré-estabelecidos, é muito mais fácil nós termos noção se alcançamos ou não... se formos apenas fazendo, nunca vamos ter noção de se estamos a alcançar ou não... e assim: check, check, check [faz o gesto como quem está a marcar numa check list os objetivos já alcançados] ou então não.” (C.P.)</i></p> <p><i>“No fim, acho que tenho que olhar para trás e tenho que pensar nas análises que eu fui fazendo ao longo do caminho” (M.B.)</i></p> <p><i>“(...) antes de fazer qualquer coisa, penso, e ao longo do tempo... ao longo do que estou a fazer, tenho que analisá-la e ver se estou a fazer bem, se cumpro os meus ideais...” (M.B.)</i></p> <p><i>“(...)ao longo das etapas que nós vamos avaliando temos que pensar «épa, espera aí, eu se calhar ali não fui tão correta, podia ter talvez ido com mais atenção e evitar este tipo de acontecimentos»...” (M.B.)</i></p> <p><i>“(...) cumprir os meus ideais, deixá-los evoluir também comigo, mas mantendo-me a par deles”</i></p>
------------	---	--

(M.B.)

“(...) comparava com os resultados que fui tendo ao longo do ano, se eram razoáveis...” (R.A.)

Comparação do resultado obtido com o desejado

“(...) acho que a partir do momento em que vemos a notas na pauta e se forem boas notas e deem para entrar na Faculdade acho que o objetivo foi alcançado com sucesso” (A.C.)

“(...) (avaliar) se essas análises corresponderam ao resultado final que eu queria” (M.B.)

“Se visse que não tinha nenhuma doença e continuasse saudável, tinha atingido o meu objetivo...” (A.R.)

“(...) se o que eu pensei estava certo e correspondia mesmo àquilo que eu queria” (M.B.)

“Se cumpri todas as tarefas... se cumpri as coisas que tinha de fazer... uma pessoa tem de analisar se cumpriu todas as datas, horas... e depois comparar com aquilo que tinha pensado inicialmente.” (C.R.)

“(...) se eu estivesse no sítio onde eu queria estar, acho que as estratégias tinham funcionado... se não, se no final do curso ou da licenciatura, tivesse dificuldade em encontrar emprego ou depois de encontrar emprego visse que não era aquilo que queria ou não me adaptasse bem, acho que ficaria um bocado frustrado e aí teria que constatar que as estratégias que eu tinha adotado no início não tinham corrido muito bem.” (J.O.)

“(...) há sempre aquela coisa de compararmos o que nós temos na nossa cabeça ao que conseguimos fazer...” (M.B.)

“(...) a comparação é sempre uma coisa que nos ajuda, porque acabamos também por nos autocriticarmo-nos” (M.B.)

		<p>“(...) o resultado depois demonstra-se quando eu entro na universidade... se me esforcei, e tiver boa nota e entrar, é porque houve algum empenho da minha parte para conseguir esse objetivo...” (S.T.)</p>
	<p>Formulação de juízos sobre o desempenho</p>	<p>“(...) há vezes em que ficamos: «'pera aí, eu devia ter feito aquilo de outra maneira, não sei bem como mas se calhar ficava como eu queria melhor»...” (M.B.)</p> <p>“(...) a autocrítica é bastante saudável e ajuda-nos a adquirir conhecimentos sobre nós próprios e sobre o que devíamos ter feito...” (M.B.)</p>
		<p>“Há sempre aquela coisa «ah, se calhar podia ter tido melhor nota nesta disciplina», ou não” (A.C.)</p> <p>“Eu acho que era fazer uma reflexão sobre tudo o que aconteceu, depois apontar as coisas positivas e... tipo os prós e os contras... pronto tipo, ver nos aspetos positivos aquilo que eu sei, e nos contras talvez aquilo que eu não fiz e devia ter feito...” (A.R.)</p> <p>“Tinha que avaliar primeiro o que é que tinha corrido bem e se o percurso que eu fiz foi constante, se os estudos e as coisas que fiz estavam bem...” (S.T.)</p> <p>“(...) avaliar também aquilo que eu fiz errado” (S.T.)</p>
	<p>Desenvolvimento de conhecimento e experiência para o futuro</p>	<p>-</p> <p>“o meu objetivo também pode servir para outras coisas e é sempre bom tirar uma lição dos objetivos que nós temos para nós, quer corram bem, quer corram mal...” (S.T.)</p>
Afetivo-Emocionais	<p>Satisfação pessoal</p>	<p>“Se eu me sentir bem com aquilo que fiz e com o resultado é porque está bem feito e já está concluído...” (M.B.)</p> <p>“(...) se eu sentir que, mesmo que à minha volta digam que está tudo bem e isso, e eu sentir que falta alguma coisa, é porque ainda falta, e eu sei que ainda posso fazer melhor.” (M.B.)</p> <p>“(...) eu tenho que me sentir bem com aquilo que foi feito e com o que está feito, que é a conclusão...”</p>

(M.B.)

Sociais

Comparação com a norma social

“Provavelmente fazia por comparação... comparava com os outros... via se estava dentro da média ou assim...” (R.A.)

“Ia por comparação... comparar com... perguntar como é que tinha corrido aos outros, como é que... aos que já tinham passado, como é que eles se safaram...” (R.A.)

Apelo aos recursos sociais existentes

-

“(...) é nessa altura que também nos servem de muito as pessoas que nos são próximas porque é nessa altura que elas criticam e a opinião daqueles que nos são próximos é importante para nos ajudar a perceber se o que fizemos, fizemos bem...” (M.B.)

“(...) daquilo que me dizem” (M.B.)

ANEXO II.15.2

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO (ÁRVORES DOS EUS POSSÍVEIS)

TEMA: EUS PRESENTES/ EUS POSSÍVEIS FUTUROS

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (início)	Momento 2 (final)
Eus Presentes	Eu Presente Atleta/ Desportista	<i>Eu</i> como atleta e/ou praticante de desporto	“ <i>Sou uma desportista</i> ” (S.T.)	-
	Eu Presente Capacidades e Aptidões	<i>Eu</i> como pessoa com qualidades/ aptidões	“ <i>Sou boa a Inglês</i> ” (A.C.)	-
			“ <i>Tenho boas notas</i> ” (C.P.)	
“ <i>Tenho espírito de sacrifício</i> ” (C.P.)				
“ <i>Sou boa desportista</i> ” (C.P.)				
“ <i>Sou bom aluno</i> ” (J.O.)				
“ <i>Sou bom a desportos</i> ” (J.O.)				
Eu Presente Estilo de Vida/ Interesses	<i>Eu</i> como pessoa com atividades e/ou interesses	“ <i>Sou bom a combinar saídas com amigos</i> ” (R.A.)	-	
		“ <i>Comunico bem</i> ” (S.T.)		
		“ <i>Gosto de dormir fora de casa</i> ” (A.C.)		“ <i>Adoro fazer traduções</i> ” (C.R.)
		“ <i>Gosto de cantar</i> ” (A.C.)		“ <i>Gosto quando não tenho preocupações</i> ” (M.B.)
		“ <i>Gosto de ouvir música</i> ” (A.R.)		
		“ <i>Adoro nadar</i> ” (A.R.)		
		“ <i>Gosto da Disney</i> ” (A.R.)		

“Adoro pintar as unhas” (A.R.)

“Gosto de ler” (A.R.)

“Estou sempre a rir” (C.P.)

“Sonho (sonhadora)” (C.P.)

“Gosto de ler” (C.R.)

“Gosto de ver televisão” (C.R.)

“Gosto de sair à noite” (J.O.)

“Gosto do SCP” (J.O.)

“Gosto de ir ao cinema com a minha namorada”
(J.O.)

“Gosto de aprender” (M.B.)

“Gosto de visitar museus” (M.B.)

“Gosto de desenhar, pintar, fotografar...” (M.B.)

“Gosto de estar no computador” (M.B.)

“Gosto de música” (R.A.)

“Adoro a natureza” (R.A.)

“Gosto de desportos” (R.A.)

“Adoro crianças” (S.T.)

“Gosto de conhecer culturas” (S.T.)

“Gosto de me divertir” (S.T.)

“Gosto de andar nos escuteiros” (S.T.)

Eu Presente Familiar

Eu como membro de uma família e/ou pessoa em família

“Gosto dos meus irmãos” (J.O.)

“Sou bom filho” (J.O.)

“Gosto dos meus pais” (J.O.)

Eu Presente Pessoa/ Personalidade

Eu como pessoa com características pessoais específicas

“Sou trabalhadora” (A.C.)

“Sou organizada” (A.C.)

“Sou boa ouvinte” (A.C.)

“Sou otimista” (C.P.)

“Sou muito determinada” (C.P.)

“Nunca desisto” (C.P.)

“Sou carinhosa” (C.R.)

“Sou alegre” (C.R.)

“Sou divertida” (C.R.)

“Sou responsável” (C.R.)

“Sou responsável” (M.B.)

“Tenho sempre vontade de ajudar os que precisam” (S.T.)

“Interesso-me pelos outros” (S.T.)

“Sou organizada e responsável” (S.T.)

**Eu Presente
Social**

*Eu como ser
social*

“Sou boa amiga” (A.R.)

“Sinto-me bem com os meus amigos” (M.B.)

“Gosto de conhecer pessoas novas” (A.R.)

“Gosto de ajudar” (C.P.)

“Sou uma boa amiga” (C.R.)

“Gosto de estar com os meus amigos” (J.O.)

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (início)	Momento 2 (final)
Eus Possíveis Desejados	Eus Desejados Escolares/ Académicos	O que deseja para o seu futuro como estudante	“Entrar para a faculdade que quero” (A.R.)	“Tirar o curso que quero” (A.R.)
			“Terminar o 12º ano” (A.R.)	“Adquirir muitos conhecimentos” (A.R.)
			“Ter boas notas” (A.R.)	“Quero fazer a diferença pela positiva [como estudante]” (S.T.)
			“Conseguir entrar à primeira na faculdade” (C.R.)	
			“Acabar o 12º ano” (C.R.)	
			“Quero entrar na faculdade” (J.O.)	
			“Quero acabar o 12º ano com boas notas” (J.O.)	
			“Quero escolher um curso que me agrade” (J.O.)	
			“Continuar a aprender sempre, mesmo fora das paredes da escola” (M.B.)	
			“Decidir-me rápido quanto à área a que vou dedicar o meu futuro” (M.B.)	
			“Obter bons resultados para entrar numa boa universidade” (M.B.)	
			“Continuar a tirar boas notas” (M.B.)	
			“Atingir os meus objetivos (como estudante)” (R.A.)	
			“Ter boas notas” (R.A.)	
“Desejo atingir os meus objetivos para o curso que quero” (S.T.)				

<i>“Espero escolher a área certa” (S.T.)</i>			
Eus Desejados Atleta/ Desportista	O que deseja para o seu futuro enquanto atleta e/ou praticante de desporto	<i>“Fazer muito desporto” (C.P.)</i>	<i>“Quero entrar no rugby do Sporting” (J.O.)</i>
		<i>“Chegar a um nível mais alto nos trampolins” (C.P.)</i>	
Eu Desejados Estilo de Vida/ Interesses	O estilo de vida que deseja ter no futuro	<i>“Viajar muito” (A.C.)</i>	<i>“Espero ficar no coro durante muito mais tempo” (A.C.)</i>
		<i>“Conseguir independência” (A.R.)</i>	<i>“Ter um bom ordenado” (A.C.)</i>
		<i>“Conseguir estabilidade pessoal” (A.R.)</i>	<i>“Espero poder estar, no futuro, mais tempo com o meu cão” (A.C.)</i>
		<i>“Ter um bom salário” (C.P.)</i>	<i>“Ter uma boa vida” (R.A.)</i>
		<i>“Viajar muito” (C.P.)</i>	<i>“Nunca deixar de fazer desporto porque me completa” (S.T.)</i>
		<i>“Conhecer outras culturas” (C.P.)</i>	
		<i>“Continuar a divertir-me” (C.P.)</i>	
		<i>“Fazer muitas atividades” (C.P.)</i>	
		<i>“Viajar” (C.R.)</i>	
		<i>“Não ter uma vida monótona” (C.R.)</i>	
		<i>“Ter uma vida desafogada” (C.R.)</i>	
		<i>“Ter um carro” (C.R.)</i>	
		<i>“Praticar exercício” (C.R.)</i>	
		<i>“Ter uma alimentação saudável” (C.R.)</i>	

“Quero ter uma boa casa” (J.O.)

“Viver em diferentes partes do mundo como Nova York ou Tóquio” (M.B.)

“Conhecer o mundo, viajar” (M.B.)

“Viajar” (R.A.)

“Ter uma boa vida” (R.A.)

“Quero poder desfrutar todos os dias como se fosse o primeiro” (S.T.)

“Quero ter um estilo de vida ativo mas não muito desgastante” (S.T.)

Eus Desejados Familiares

O que deseja para o seu futuro, em termos familiares

“Não me divorciar” (A.C.)

“Ser boa mãe” (A.C.)

“Conhecer toda a minha família” (A.R.)

“Conseguir ajudar a minha mãe” (A.R.)

“Constituir família” (A.R.)

“Passar muitos momentos familiares” (C.P.)

“Ter tempo para a família” (C.P.)

“Ter uma boa relação com todos os membros da família” (C.P.)

“Gostava que o meu pai me telefonasse mais vezes” (A.C.)

“Não deixar de falar com o meu pai” (A.C.)

“Ser boa mãe” (A.R.)

“Ter um marido que me ame e me respeite” (A.R.)

“Ser a segunda pessoa da família a ser licenciada” (C.R.)

“Criar a minha própria família feliz” (M.B.)

“Ter 5 filhos” (C.P.)

“Constituir família” (C.P.)

“Ser uma boa neta” (C.R.)

“Ajudar a minha mãe” (C.R.)

“Ter filhos” (C.R.)

“Compreender a minha família” (C.R.)

“Quero casar-me” (J.O.)

“Quero ter 3 filhos” (J.O.)

“Quero proporcionar aos meus filhos tudo o que os meus pais me deram” (J.O.)

“Ser uma boa filha e irmã” (M.B.)

“Que a minha família seja saudável” (M.B.)

“Que a minha família seja feliz” (M.B.)

“Ser um bom familiar” (R.A.)

“Ter uma família” (R.A.)

“Espero apoiar o meu ou minha filho/a em todas as situações” (S.T.)

*“Quero ser para além de mãe, uma boa amiga”
(S.T.)*

		<p><i>“Quero saber ouvir a opinião dos meus filhos”</i> (S.T.)</p> <p><i>“Espero saber lidar com ele [futuro filho] nas situações mais difíceis”</i> (S.T.)</p>	
<p>Eus Desejados Opiniões de Outros acerca de si</p>	<p>Como deseja ser “visto” no futuro pelos outros</p>	<p><i>“Que o meu trabalho seja reconhecido”</i> (A.C.)</p> <p><i>“Quero que os meus pais se sintam orgulhosos de mim”</i> (J.O.)</p> <p><i>“Não desiludir os meus colegas e professores”</i> (M.B.)</p> <p><i>“Quero que gostem de mim pelo meu trabalho”</i> (S.T.)</p> <p><i>“Quero que venham falar comigo sempre que precisarem porque sabem que posso resolver”</i> (S.T.)</p> <p><i>“Quero que antes de profissional me vejam como uma amiga”</i> (S.T.)</p> <p><i>“Desejo que apreciem o meu trabalho”</i> (S.T.)</p>	<p><i>“Quero deixar a minha família orgulhosa”</i> (M.B.)</p>
<p>Eus Desejados Pessoais</p>	<p>O que deseja para o seu futuro enquanto pessoa e/ou em termos pessoais</p>	<p><i>“Ser mais positiva”</i> (A.C.)</p> <p><i>“Ser menos exagerada”</i> (A.C.)</p> <p><i>“Ser boa pessoa”</i> (A.R.)</p> <p><i>“Ser sempre verdadeira”</i> (C.P.)</p> <p><i>“Ser feliz”</i> (C.P.)</p>	<p><i>“Sentir felicidade”</i> (A.C.)</p> <p><i>“Mudar a vida de alguém”</i> (M.B.)</p> <p><i>“Deixar a minha marca na história”</i> (M.B.)</p> <p><i>“Ganhar um nome, ser conhecida”</i> (M.B.)</p>

“Sentir-me realizada” (C.P.)

“Ter autoestima” (C.R.)

“Ser humilde” (C.R.)

“Alcançar os meus objetivos” (C.R.)

“Ultrapassar todos os obstáculos” (C.R.)

“Sentir-me bem comigo mesma” (C.R.)

“Quero ser uma boa pessoa” (J.O.)

“Ser responsável” (J.O.)

“Ser solidário” (J.O.)

“Ser prestável” (R.A.)

“Ser bom no que faço” (R.A.)

“Ser desenrascado” (R.A.)

“Ser uma pessoa viva” (R.A.)

“Ser alguém” (R.A.)

“Ser um bom cidadão” (R.A.)

“Ser responsável” (R.A.)

“Ser independente” (R.A.)

“Quero dar sempre o melhor de mim” (S.T.)

“Ser uma pessoa que possam confiar” (S.T.)

“Ser independente” (S.T.)

“Quero ser organizada e responsável” (S.T.)

“Quero ser um exemplo de que é possível com esforço alcançar todos os objetivos” (S.T.)

**Eus Desejados
Profissionais**

O que deseja para
o futuro, em
termos
profissionais

“Ter sucesso” (A.C.)

“Gostava de trabalhar na Disney” (A.R.)

“Arranjar um bom emprego” (A.R.)

“Abrir um negócio” (A.R.)

“Trabalhar no estrangeiro” (A.R.)

“Ser muito boa no trabalho” (C.P.)

“Fazer a diferença” (C.P.)

“Ter sucesso” (C.P.)

“Arranjar um bom emprego” (C.R.)

*“Quero ter um emprego com o qual me identifique”
(J.O.)*

“Quero ter um emprego que dê dinheiro” (J.O.)

*“Não quero ter um emprego que me tire muitas
horas de tempo livre” (J.O.)*

*“Não exagerar e pôr sempre o trabalho à frente da
vida pessoal” (A.C.)*

“Trabalhar com animais selvagens” (A.R.)

“Poder fazer aquilo de que gosto” (M.B.)

		<p><i>“Expor a minha arte em museus e galerias famosas”</i> (M.B.)</p> <p><i>“Fazer um filme (realizar)”</i> (M.B.)</p>	
Eus Desejados Relacionamentos Amorosos	O que deseja para o seu futuro, em termos de relacionamentos amorosos	<p><i>“Ter um relacionamento estável com outra pessoa”</i> (A.C.)</p> <p><i>“Quero ficar com uma pessoa que me ame”</i> (J.O.)</p> <p><i>“Encontrar alguém que me ame”</i> (M.B.)</p>	<p><i>“Ter um bom companheiro”</i> (A.C.)</p> <p><i>“Quero continuar com a minha namorada”</i> (J.O.)</p>
Eus Desejados Saúde	O que deseja para o seu futuro em termos de saúde	<p><i>“Ser saudável”</i> (A.C.)</p> <p><i>“Viver num ambiente saudável”</i> (C.P.)</p> <p><i>“Os meus amigos e familiares terem muita saúde”</i> (C.P.)</p> <p><i>“Não ter nenhum problema grave”</i> (C.P.)</p> <p><i>“Ter saúde”</i> (C.R.)</p> <p><i>“Quero ser uma pessoa saudável”</i> (J.O.)</p> <p><i>“Ser uma pessoa saudável e que se preocupa com o bem-estar”</i> (S.T.)</p>	
Eus Desejados Sociais	O que deseja para o seu futuro em termos sociais	<p><i>“Ter amigos que durem durante muito tempo”</i> (A.C.)</p> <p><i>“Continuar a ter bons amigos”</i> (A.R.)</p> <p><i>“Ir a muitas festas”</i> (C.P.)</p>	<p><i>“Gostava de esclarecer assuntos pendentes sobre amizades que já acabaram”</i> (A.C.)</p> <p><i>“Estar com pessoas com quem gosto mesmo de estar”</i> (A.C.)</p> <p><i>“Conseguir mudar algumas pessoas que me</i></p>

“Conhecer novas pessoas” (C.P.)

rodeiam” (S.T.)

“Estar rodeada de amigos” (C.P.)

“Ajudar os outros” (C.P.)

“Espero não perder nenhum amigo” (M.B.)

“Fazer novos amigos” (M.B.)

“Estar sempre ao lado deles quando precisarem de mim” (M.B.)

“Manter os meus amigos” (M.B.)

“Ter muitos amigos” (R.A.)

“Ser um bom amigo” (R.A.)

“Fazer parte de um grupo” (R.A.)

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (início)	Momento 2 (final)
Eus Possíveis Receados	Eus Receados Escolares/ Académicos	O que receia para o seu futuro como estudante	“Não conseguir entrar para a faculdade” (A.R.)	“Tenho medo de não entrar na faculdade” (S.T.)
			“Não entrar para a faculdade” (C.R.)	
			“Não entrar na faculdade” (J.O.)	
			“Tenho medo do que acontecerá se ficar sem escolhas” (S.T.)	
Eus Receados Doença	O que receia para o seu futuro em termos de doença	“Ficar doente” (A.R.)		
		“Ter uma doença grave” (C.P.)		
		“Ficar doente gravemente” (J.O.)	-	
		“Ficar doente” (R.A.)		
Eus Receados Estilo de Vida/ Interesses	O que receia para o seu futuro em termos de estilo de vida	“Não conseguir ir para os EUA” (C.R.)	“Tenho medo de não conseguir viver sozinha no estrangeiro” (S.T.)	
Eus Receados Famíliares	O que receia para o seu futuro em termos familiares	“Perda dos meus avós” (A.C.)		
		“Não ter filhos” (C.P.)		
		“Não constituir família” (C.P.)	-	
		“Morte de familiares” (C.P.)		
		“Perder a minha avó” (C.R.)		

“Perder um familiar” (J.O.)

**Eus Receados
Opiniões de
Outros acerca de
si**

Como receia ser
“visto” no futuro
pelos outros

“Desiludir as pessoas que gostam de mim” (M.B.)

**Eus Receados
Pessoais**

O que receia para
o seu futuro
enquanto pessoa
e/ou em termos
pessoais

*“Não vir a conseguir exprimir os meus sentimentos”
(A.C.)*

*“Medo de me sentir perdida, de desistir dos meus
objetivos, ficando sem rumo” (M.B.)*

*“Chegar a uma certa idade e aperceber-me que não
vivi nenhum dos meus sonhos” (A.R.)*

“Não ter um futuro [como pessoa]” (R.A.)

“Ficar sem rumo” (C.R.)

“Ser infeliz” (C.R.)

“Ser uma má pessoa” (J.O.)

*“Não ter tempo suficiente para realizar todos os
meus sonhos” (M.B.)*

“Deixar de ser quem sou” (M.B.)

“Não conseguir ser independente” (R.A.)

*“Tenho medo de não ser bem-sucedida [em termos
pessoais]” (S.T.)*

**Eus Receados
Profissionais**

O que receia para
o seu futuro, em
termos
profissionais

“Não conseguir ter sucesso” (A.C.)

*“Ter uma carreira profissional que não me agrade
ou que desiluda” (M.B.)*

“Ficar desempregada” (A.R.)

“Fracassar” (C.P.)

“Não ter sucesso” (C.P.)

“Não ter trabalho” (R.A.)

**Eus Receados
Sociais**

O que receia para
o seu futuro em
termos sociais

“Que deixem de falar comigo” (A.C.)

“Ficar sozinha” (A.C.)

“Ficar sozinha” (A.R.)

“Morte de amigos” (C.P.)

“Ficar sozinha” (C.R.)

“Ficar sozinha” (M.B.)

“Perder alguém importante” (M.B.)

“Ficar sozinho” (R.A.)

“Não conseguir deixar de pensar que as pessoas se
aproveitam” (S.T.)

“Tenho medo de ficar só” (S.T.)

ANEXO II.15.3

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO (QUESTIONÁRIOS DE AUTORREGULAÇÃO)

TEMA: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Componentes e processos envolvidos na fase motivacional (planeamento)	Cognitivos	Planeamento de <i>Como ...</i>	<p>“Continuar a esforçar-me” (A.C.)</p> <p>“(…) pensar noutras soluções” (A.R.)</p> <p>“(…) continuar a esforçar-me” (C.R.)</p> <p>“(…) continuar a estudar.” (C.R.)</p> <p>“Estudar” (J.O.)</p> <p>“(…) estudar a cultura japonesa” (M.B.)</p> <p>“Tenho de trabalhar” (M.B.)</p> <p>“(…) tento ter muitas experiências que me possam ajudar a, mais tarde, fazer o que quero” (R.A.)</p> <p>“(…) para isso tenho explicações” (S.T.)</p> <p>“(…) faço exercícios todos os dias” (S.T.)</p>	<p>“(…) não desistir até aos exames” (A.C.)</p> <p>“(…) juntar o máximo de dinheiro possível, sem gastar nada” (A.R.)</p> <p>“(…) ver ofertas de emprego” (A.R.)</p> <p>“(…) voltar a treinar no meu máximo” (C.P.)</p> <p>“Estudar” (C.R.)</p> <p>“(…) tentar afastar todas as distrações, tais como, o computador e a televisão” (C.R.)</p> <p>“Estudar” (J.O.)</p> <p>“Continuar com a vida que tenho e aproveitar ao máximo cada momento dela.” (R.A.)</p> <p>“(…) estudar Economia” (S.T.)</p> <p>“(…) esforçar-me em todas as disciplinas para ter melhor nota” (S.T.)</p>
		Planeamento de <i>O quê...</i>	<p>“(…) nunca desistir.” (A.C.)</p> <p>“(…) atender às indicações dos meus treinadores”</p>	<p>“Ter boas notas” (A.C.)</p> <p>“Continuar na fisioterapia, para melhorar” (C.P.)</p>

	(C.P.)	“(…) conseguir uma boa média” (J.O.)
	“(…) tirar muito boas notas nos testes” (J.O.)	“(…) entrar em qualquer curso” (J.O.)
	“Para poder abrir o meu café tenho de arranjar um local” (M.B.)	“(…) concluir os estudos (secundário e universitário)” (M.B.)
	“(…) (arranjar) sócios que sejam interessados pelo Japão como eu” (M.B.)	“(…) arranjar um bom emprego” (M.B.)
	“(…) tenho de ter contactos” (M.B.)	“(…) crio a minha própria marca” (M.B.)
	“(…) talvez até visitar o Japão” (M.B.)	“(…) passar no exame” (S.T.)
	“(…) ter um emprego” (M.B.)	
	“(…) fazer o exame de Economia” (S.T.)	
	“(…) obter a nota de 17” (S.T.)	
Planeamento de Porquê...	“(…) para ter boas notas” (A.C.)	“(…) visto que esse é o período do dia em que me encontro mais concentrada” (C.R.)
	“(…) para ter uma boa média para entrar na faculdade” (J.O.)	
	“(…) para poder ter poder financeiro para ter um bom negócio” (M.B.)	
Planeamento de Quando...		“(…) até ao fim do ano” (A.C.)
		“(…) de manhã” (C.R.)
		“(…) quando estiver financeiramente estável abro o meu café” (M.B.)

	Antecipação de estratégias de coping	“Se não conseguir mesmo com estes esforços, tento ir para o estrangeiro para uma escola.” (S.T.)	-
--	--------------------------------------	--	---

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo	
			Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Componentes e processos envolvidos na fase de execução/manutenção	Cognitivos	Aquisição de informação	-	“(…) aprender ao máximo” (R.A.)
		Estratégias de coping	“(…) mas caso não entre tenho a língua que se fala na outra universidade que é o Inglês.” (S.T.)	-
		Gestão de tempo e/ou de ações	“Organizar melhor o meu horário de estudo” (C.R.) “Definir horas de estudo”(J.O.)	-
	Comportamentais	Estratégias comportamentais de aproximação	“(…) retomar aos estudos” (A.C.)	“Estudar sempre” (A.C.)
			“(…) Seguir o plano de treinos” (C.P.)	“(…) empenhar-me mais a arranjar emprego” (A.R.)
			“Poderia aplicar-me ainda mais nos estudos” (C.R.)	“Direcionar o meu esforço” (C.P.)
			“Agora poderia começar por poupar algum dinheiro para uma viagem ao Japão” (M.B.)	“(…) treinar com moderação” (C.P.)
			“(…) ir todos os dias à fisioterapia” (C.P.)	
			“Posso também estudar a cultura deste país com pesquisas na Internet e em livros.” (M.B.)	“Definir planos de estudo” (J.O.)
			“Como ainda vivo com os meus pais, a única condição que tenho para fazer o que quero é ter boas notas, por isso, o que tenho que fazer para ser independente é estudar.” (R.A.)	“(…) empenhar-me e trabalhar” (M.B.) “(…) também posso começar já a poupar algum dinheiro” (M.B.)
“As estratégias que vou utilizar é estudar todos os dias um bocado Economia e Inglês porque para	“Estudar” (R.A.)			

		<i>entrar no curso tenho Economia</i> ” (S.T.)	<i>“(…) ter novas experiências”</i> (R.A.)
			<i>“Estudar pelo menos uma hora por dia Economia”</i> (S.T.)
	Estratégias comportamentais de evitamento	<i>“(…) terei de abdicar de algumas coisas que fazia, mas que nada contribuem para atingir o meu objetivo”</i> (A.R.) <i>“nunca desistir.”</i> (C.P.)	<i>“(…) sem descurar a minha vida pessoal (social)”</i> (J.O.) <i>“(…) evitar distrações”</i> (M.B.)
Motivacionais	Expectativas de autoeficácia	<i>“(…) (confiar) nas minhas capacidades”</i> (C.P.)	-
Sociais	Apelo aos recursos sociais existentes	<i>“(…) confiar nos meus treinadores”</i> (C.P.)	-
Afetivo-Emocionais	Gestão do stress	<i>“(…) preciso de descansar”</i> (A.C.)	<i>“(…) descansar para não ficar cansada”</i> (A.C.)
Ambientais	Mudança do contexto	-	<i>“Poderia arranjar um local de estudo calmo e arejado”</i> (C.R.)

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registro	
			Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Componentes e processos envolvidos na fase de avaliação	Cognitivos	Análise dos resultados obtidos	<p>“(…) a única maneira para avaliar as estratégias que usei para alcançar o meu objetivo era através das notas. Se forem boas, significa que estou a ir pelo caminho certo.” (A.C.)</p> <p>“Através do resultado dos testes” (C.R.)</p> <p>“No momento em que aumentar a minha nota saberei que o que tinha feito tinha sido eficaz.” (C.R.)</p> <p>“Fazendo uma análise geral iria concluir se tinha me esforçado muito e empenhado para o objetivo se realizar.” (S.T.)</p>	<p>“Através das notas dos testes” (A.C.)</p> <p>“(…) no fim do período, através das notas nas pautas” (A.C.)</p> <p>“posso avaliar o que tenho feito através do que sei sobre as matérias.” (C.R.)</p> <p>“Ver se gosto da vida que tenho, avaliar a minha vida em todos os aspetos” (R.A.)</p>
		Avaliação ao longo da execução/manutenção	<p>“Ao longo das semanas vou registando a minha evolução.” (C.P.)</p>	<p>“Tenho anotado os meus progressos” (C.P.)</p> <p>“(…) observar a evolução e o progresso dos meus resultados.” (J.O.)</p>
		Comparação do resultado obtido com o desejado	<p>“Ver se tinha cumprido com mini-objetivos a que me tinha proposto.” (J.O.)</p> <p>“(…) por mais longo que o caminho tivesse sido e que por mais problemas que eu tivesse tido, se o meu objetivo estivesse como eu o idealizei teria valido a pena.” (M.B.)</p>	<p>“(…) comparando com o que gostaria de estar a fazer.” (C.P.)</p> <p>“Para avaliar tenho de olhar para trás e comparar aquilo que fiz com os meus ideais” (M.B.)</p>
	Afetivo-Emocionais	Satisfação pessoal	-	“(…) ver se as ações que tomei respeitam os meus ideais e se me sinto satisfeita com isso” (M.B.)

Sociais	Satisfação de outros significativos	-	<i>“(...) dos que estão à minha volta [analisar se as ações que tomou satisfazem outros significativos]” (M.B.)</i>
----------------	-------------------------------------	---	---

ANEXO II.15.4

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO

(MATERIAIS DA SESSÃO 1)

TEMA: SAÚDE

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo Materiais Sessão 1
Significados de <i>saúde</i> (da perspetiva dos adolescentes em geral)	Alimentação saudável	Referências à alimentação	“(…) <i>ter uma alimentação equilibrada</i> ” (M.B.)
	Ausência de doença	Referências à ausência de doenças/perturbações físicas e/ou psicológicas	“(…) <i>não ter doenças</i> ” (C.R.) “ <i>Ser saudável</i> ” (M.B.)
	Satisfação corporal	Referências à aparência/condição física e/ou satisfação corporal	“(…) <i>a saúde está muito ligada à aparência na cabeça de um adolescente.</i> ” (M.B.)
	Qualidade de vida	Referências à qualidade de vida	“ <i>Se uma pessoa é saudável, tem uma melhor qualidade de vida.</i> ” (A.C.)
Significados de <i>saúde</i> (da perspetiva do próprio)	Alimentação saudável	Referências à alimentação	“(…) <i>(quando) bebo água</i> ” (C.R.)
			“(…) <i>(quando) como alimentos saudáveis.</i> ” (C.R.)
			“ <i>Quando tenho uma alimentação saudável</i> ” (M.B.)
	Ausência de doença	Referências à ausência de doenças/perturbações físicas e/ou psicológicas	“(quando) <i>não sinto perturbações físicas e psicológicas</i> ” (C.P.) “(…) <i>saber que raramente fico doente.</i> ” (R.A.)
Bem-estar psicológico	Referências que sugerem bem-estar psicológico e/ou emocional	“(…) <i>(quando) estou descansada (tranquila)</i> ” (A.C.) “(…) <i>com vontade e ânimo para fazer as coisas</i> ” (A.C.)	
Satisfação corporal	Referências à aparência/condição física e/ou satisfação corporal	“(…) <i>olho para mim e me sinto saudável em relação ao meu corpo</i> ” (M.B.)	

Energia	Referências à energia e/ou ausência de cansaço	<p>“(…) <i>quando</i> vejo que sobrevivi a uma exigente aula de educação física ou de natação.” (A.R.)</p> <p>“(…) <i>quando não me sinto cansada</i>.” (C.P.)</p> <p>“(…) <i>consigo fazer certas atividades facilmente, sabendo que deveria estar mais cansado</i>” (R.A.)</p> <p>“(…) <i>tenho energia</i>” (S.T.)</p>
Exercício Físico	Referências à prática de desporto e/ou atividade física	<p>“(…) <i>quando faço desporto</i>” (C.P.)</p> <p>“(…) <i>(quando) faço exercício físico</i>” (C.R.)</p> <p>“(…) <i>(quando) faço desporto</i>.” (S.T.)</p>
Bem-estar social	Referências que sugerem bem-estar social	<p>“(…) <i>quando me divirto com os meus amigos</i>” (M.B.)</p>

TEMA: BEM-ESTAR

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo Materiais Sessão 1	
Significados de <i>bem-estar</i> (da perspetiva dos adolescentes em geral)	Bem-estar Escolar/ Académico	Referências que sugerem bem-estar escolar/ académico	“(…) <i>ter sucesso escolar</i> ” (M.B.)	
	Bem-estar com o Estilo de Vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações	“(…) <i>bem-estar quer dizer o estado de prazer que retira do dia-a-dia</i> ” (J.O.) “(…) <i>(prazer com) atividades que gosta de fazer</i> ” (J.O.) “(…) <i>não ter muito trabalho</i> ” (M.B.) “(…) <i>(ter) acesso a grandes marcas e modas</i> ” (M.B.) “ <i>Fazer aquilo que gostam, sem ter ninguém a reclamar.</i> ” (S.T.)	
	Bem-estar Familiar	Referências que sugerem bem-estar familiar	“(…) <i>(sentir-se confortável com a) família</i> ” (M.B.)	
	Bem-estar Pessoal	Referências que sugerem bem-estar pessoal	“(…) <i>sentir-se bem (não só) com ele próprio (…)</i> ” (A.C.) “(…) <i>bem-estar é estar bem consigo mesmos</i> ” (C.R.) “(…) <i>bem-estar consigo próprios.</i> ” (M.B.)	
	Bem-estar Social	Referências que sugerem bem-estar social	“(…) <i>(sentir-se bem consigo) mas também com os outros</i> ” (A.C.) “(…) <i>(prazer que se retira) de relações com outras pessoas</i> ” (J.O.) “ <i>Sentir-se confortável com os amigos</i> ” (M.B.)	
	Significados de <i>bem-estar</i> (da perspetiva do próprio)	Bem-Estar Escolar/ Académico	Referências que sugerem bem-estar escolar/ académico	“(…) <i>quando tiro boas notas na escola</i> ” (C.P.)
		Bem-estar com o Estilo de vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses, e/ou	“ <i>Sinto-me bem quando não tenho preocupações nem horários (férias!)</i> ”

	ausência de preocupações	(M.B.) “(...) <i>pratico desporto</i> ” (R.A.) “(...) <i>divertir-me</i> ” (R.A.) “(...) <i>sem nada com que me preocupar</i> ” (R.A.)
Bem-estar Pessoal	Referências que sugerem bem-estar pessoal	“(...) <i>(quando) dou por terminado um objetivo que tinha estipulado e teve sucesso.</i> ” (A.C.) “(...) <i>quando faço as coisas bem</i> ” (C.P.) “(...) <i>quando atinjo os meus objetivos</i> ” (C.P.) “(...) <i>quando me sinto realizada</i> ” (C.P.) “(...) <i>quando sei que dei o meu melhor (competições de trampolim)</i> ” (C.P.) “(...) <i>aceito as minhas qualidades e defeitos</i> ” (C.R.) “ <i>Atinjo os objetivos que marquei para mim própria como metas, em diferentes áreas da minha vida (escolar, pessoal, ...).</i> ” (M.B.) “(...) <i>saber que sou capaz de fazer o que quero.</i> ” (R.A.) “(...) <i>tomo uma decisão acertada e penso que é o ideal para mim</i> ” (S.T.)
Bem-estar Social	Referências que sugerem bem-estar social	“(...) <i>as pessoas à minha volta também se sentem bem (amigos, família...)</i> ” (C.P.) “(...) <i>quando me sinto aceite</i> ” (C.P.) “(...) <i>quando faço os outros felizes.</i> ” (C.P.)

“Sinto-me bem comigo quando estou rodeada de pessoas que conheço, que gostam de mim e de quem eu gosto, pessoas que não só me felicitam e elogiam mas também sabem quando criticar e ajudar.” (C.P.)

“(...) quando estou a ter um bom tempo com amigos” (R.A.)

“(...) saber que sou importante para os outros” (R.A.)

*“(...)(quando) tenho um bom momento com algum dos meus amigos”
(S.T.)*

“(...)(quando) consigo animar alguém que está triste” (S.T.)

“(...) ajudo os outros sem receber nada em troca.” (S.T.)

TEMA: QUALIDADE DE VIDA

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo
Materiais Sessão 1			
Significados de <i>qualidade de vida</i> (da perspetiva dos adolescentes em geral)	Bem-estar	Referências que sugerem bem-estar físico e/ou psicológico	“(…) <i>qualidade de vida provém do bem-estar.</i> ” (A.C.)
	Satisfação com o Estilo de vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações	<p>“<i>Qualidade de vida é ter uma casa e ter uma vida desafogada</i>” (C.R.)</p> <p>“(…) <i>viver financeiramente bem</i>” (J.O.)</p> <p>“(…) <i>as viagens que fazemos, os sítios que visitamos.</i>” (J.O.)</p> <p>“(…) <i>bom ordenado</i>” (M.B.)</p> <p>“(…) <i>ter casa</i>” (M.B.)</p> <p>“<i>Ter estabilidade nas várias áreas da vida</i>” (S.T.)</p>
	Satisfação Familiar	Referências que sugerem satisfação familiar	“(…) <i>relação estável com a família</i> ” (M.B.)
	Satisfação Profissional	Referências que sugerem satisfação profissional	“ <i>Emprego estável</i> ” (M.B.)
	Satisfação com os relacionamentos amorosos	Referências que sugerem satisfação com os relacionamentos amorosos	“(…) <i>relação saudável</i> ” (S.T.)
	Satisfação Social	Referências que sugerem satisfação social	<p>“(…) <i>com as amigas que fazemos</i>” (J.O.)</p> <p>“(…) <i>(relação estável com) os amigos, outros</i>” (M.B.)</p> <p>“(…) <i>(ter) quem goste de nós.</i>” (M.B.)</p> <p>“(…) <i>(ter) bons amigos</i>” (S.T.)</p>
	Significados de <i>qualidade de vida</i> (da perspetiva do	Satisfação Escolar/ Académica	Referências que sugerem satisfação escolar/

próprio)

Bem-estar	acadêmica Referências que sugerem bem-estar físico e/ou psicológico	<i>“(...) quando estou bem fisicamente e psicologicamente” (C.P.)</i> <i>“(...) (quando) me sinto bem comigo própria” (M.B.)</i>
Satisfação com o Estilo de vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações	<i>“(...) (quando) estou longe de aparelhos eletrônicos e estou ao ar livre, no meio das árvores.” (A.C.)</i> <i>“(...) (quando) tenho direito ao que necessito (em casa, na escola...)” (C.P.)</i> <i>“(...) (quando) me sento à mesa e tenho que comer.” (C.R.)</i> <i>“(...) quando tenho o que necessito, isto é, capacidade financeira que me permita ter aquilo que é indispensável a uma boa qualidade de vida.” (M.B.)</i> <i>“(...) quando sinto que faço uma grande variedade de atividades (sair, jogar, etc.)” (R.A.)</i>
Satisfação Pessoal	Referências que sugerem satisfação pessoal	<i>“(...) (quando) me apercebo que me sinto realizada nas várias áreas pessoais.” (A.R.)</i> <i>“(...) quando me sinto satisfeita.” (C.P.)</i>
Saúde	Referências à saúde	<i>“(...) quando tenho saúde” (M.B.)</i>
Satisfação Social	Referências que sugerem satisfação social	<i>“(...) quando estou rodeada de pessoas que me querem bem” (C.P.)</i> <i>“(...) quando estou acompanhada por aqueles que gostam de mim” (M.B.)</i> <i>“(...) estou reunida de muitas pessoas que gostam de mim” (S.T.)</i>

TEMA: SAÚDE, BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo Materiais Sessão 1
Significados de <i>saúde</i>, <i>bem-estar</i> e <i>qualidade de vida</i> (da perspetiva dos adolescentes em geral)	Ausência de doença	Referências à ausência de doenças/ perturbações físicas e/ou psicológicas	“(…) <i>sem nenhuma doença</i> ” (A.R.)
	Bem-estar/ Satisfação com o Estilo de vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses, e/ou ausência de preocupações	“ <i>Estar bem financeiramente</i> ” (A.R.)
			“ <i>Viver sem grandes dificuldades</i> ” (C.P.)
			“ <i>Ter direito à educação, a uma família, a uma casa</i> ” (C.P.)
			“ <i>Poder fazer o que gosta</i> ” (C.P.)
	Bem-estar/ Satisfação Pessoal	Referências que sugerem bem-estar e satisfação pessoal	“ <i>Ser feliz</i> ” (C.P.)
Bem-estar/ Satisfação Profissional	Referências que sugerem bem-estar e satisfação profissional	“ <i>Ter uma profissão boa</i> ” (A.R.)	
Saúde	Referências à saúde	“ <i>Estar bem de saúde</i> ” (A.R.)	
Bem-estar/ Satisfação Social	Referências que sugerem bem-estar e satisfação social	“ <i>Inserir-se num grupo social</i> ” (A.R.)	
		“ <i>Ter amigos.</i> ” (A.R.)	
		“ <i>Viver rodeado de pessoas verdadeiras</i> ” (C.P.)	
			“ <i>Ser ajudado</i> ” (C.P.)

ANEXO II.15.5

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO

(MATERIAIS DA SESSÃO 2)

TEMA: EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS FUTUROS

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo
Eus Presentes	Eu Presente Capacidades e Aptidões	Eu como pessoa com qualidades/ aptidões	“(…) <i>sou bom a convencer os outros a fazer as coisas</i> ” (R.A.)
	Eu Presente Pessoa/ Personalidade	Eu como pessoa com características específicas pessoais	“ <i>Personalidade forte</i> ” (A.R.)
			“(…) <i>amiga</i> ” (A.R.)
			“(…) <i>boa ouvinte</i> ” (A.R.)
			“(…) <i>divertida</i> ” (A.R.)
			“(…) <i>sinceridade (sincera)</i> ” (C.R.)
			“(…) <i>teimosa</i> ” (C.R.)
			“ <i>pensativa</i> ” (C.R.)
			“(…) <i>amizade (amiga)</i> ” (C.R.)
			“ <i>Trabalhadora</i> ” (M.B.)
			“(…) <i>sonhadora</i> ” (M.B.)
			“(…) <i>faladora</i> ” (M.B.)
			“(…) <i>boa ouvinte</i> ” (M.B.)
			“(…) <i>observadora</i> ” (M.B.)

“(…) *criativa*” (M.B.)

“(…) *ambiciosa*” (M.B.)

“(…) *determinada/teimosa*” (M.B.)

“*Determinada*” (S.T.)

(…) “*otimista*” (S.T.)

“(…) *generosa*” (S.T.)

“(…) *honestas*” (S.T.)

“(…) *perseverante*” (S.T.)

“(…) *consciente*” (S.T.)

“(…) *teimosa.*” (S.T.)

Eu Presente Social

Eu como ser social

“(…) *preocupação com as pessoas de que gosto.*” (C.R.)

“(…) *gosto de estar sempre a fazer alguma coisa com amigos.*” (R.A.)

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo Materiais Sessão 2
Eus Possíveis Desejados	Eu Desejados Estilo de Vida/ Interesses	O estilo de vida que deseja ter no futuro	<p>“(…) <i>conseguir alcançar estabilidade na vida.</i>” (A.R.)</p> <p>“(…) <i>ter uma vida estável</i>” (C.R.)</p> <p>“(…) <i>bom ordenado</i>” (M.B.)</p> <p>“<i>Olhar para trás e ver que tive uma vida preenchida, feliz, bem aproveitada</i>” (R.A.)</p>
	Eus Desejados Familiares	O que deseja para o seu futuro, em termos familiares	<p>“(…) <i>ter uma família unida</i>” (C.P.)</p> <p>“(…) <i>uma família que se entreajudam.</i>” (C.R.)</p> <p>“(…) <i>(ter) uma família que me ame</i>” (M.B.)</p> <p>“(…) <i>ter uma família</i>” (S.T.)</p>
	Eus Desejados Opinião de outros acerca de si	Como deseja ser “visto” no futuro pelos outros	“(…) <i>ser uma pessoa de que as pessoas se orgulhem</i> ” (A.C.)
	Eus Desejados Pessoais	O que deseja para o seu futuro enquanto pessoa e/ou em termos pessoais	<p>“(…) <i>sentir felicidade</i>” (A.C.)</p> <p>“(…) <i>ter conseguido riscar todos os itens da minha lista de coisas a fazer antes de morrer</i>” (A.R.)</p> <p>“(…) <i>ser feliz!</i>” (C.P.)</p> <p>“(…) <i>não ser só mais um...</i>” (R.A.)</p> <p>“<i>Ser um exemplo de boa companheira</i>” (S.T.)</p> <p>“<i>Ser feliz</i>” (S.T.)</p>
	Eus Desejados Profissionais	O que deseja para o futuro, em termos profissionais	“(…) <i>ter um emprego estável</i> ” (C.P.)

“(...) com um emprego” (C.R.)

“Ter uma profissão estável” (M.B.)

“(...) ser sempre orgulhosa daquilo que faço” (M.B.)

“(...) (boa) profissional” (S.T.)

“Ter sucesso tanto fora como dentro do meu emprego” (S.T.)

Eus Desejados Sociais

O que deseja para o seu futuro
em termos sociais

“(...) fazer alguma coisa de especial para a sociedade” (C.P.)

“(...) (ter) amigos com quem me divertir” (M.B.)

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo
			Materiais Sessão 2
Eus Possíveis Esperados	Eus Esperados Escolares/ Académicos	O que espera para o seu futuro, enquanto estudante	<p>“<i>Não parar de estudar</i>” (M.B.)</p> <p>“<i>Entrar na universidade</i>” (S.T.)</p> <p>“<i>(...) acabar o curso</i>” (S.T.)</p>
	Eus Esperados Estilo de Vida/ Interesses	O estilo de vida que espera ter no futuro	<p>“<i>(...) alcançar essa estabilidade</i>” (A.R.)</p> <p>“<i>(...) ter meios para ter uma boa qualidade de vida</i>” (C.P.)</p> <p>“<i>(...) conseguir ter uma vida estável.</i>” (C.R.)</p> <p>“<i>(...) ter uma vida razoável financeiramente</i>” (R.A.)</p>
	Eus Esperados Profissionais	O que espera para o seu futuro, em termos profissionais	<p>“<i>Arranjar um emprego sustentável</i>” (C.P.)</p> <p>“<i>(...) estar empregada</i>” (M.B.)</p> <p>“<i>(...) seguir a carreira</i>” (S.T.)</p>
	Eus Esperados Sociais	O que espera para o seu futuro em termos sociais	“ <i>(...) (ter uma vida) excelente socialmente</i> ” (R.A.)

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo
			Materiais Sessão 2
Eus Possíveis Receados	Eus Receados Escolares/ Académicos	O que receia para o seu futuro como estudante	“(…) não tomar a decisão certa (em termos académicos e profissionais)” (M.B.)
	Eus Receados Opiniões de outros	Como receia ser “visto” no futuro pelos outros	“(…) desapontar aqueles que gostam de mim” (M.B.)
	Eus Receados Pessoais	O que receia para o seu futuro enquanto pessoa e/ou em termos pessoais	“(…) não conseguir fazer tudo aquilo a que me propus” (A.R.)
			“(…) não alcançar os meus objetivos” (C.P.)
“(…) não ter sucesso” (C.P.)			
“(…) ficar sem rumo” (C.R.)			
			“(…) desistir da vida.” (C.R.)
			“(…) ver-me sem rumo” (S.T.)
	Eus Receados Profissionais	O que receia para o seu futuro, em termos profissionais	“(…) não tomar a decisão certa (em termos académicos e profissionais)” (M.B.)
			“(…) ter um trabalho que não goste...” (R.A.)
			“Não encontrar emprego” (S.T.)
			“(…) (ver-me) sem portas abertas para aquilo que gosto” (S.T.)
	Eus Receados Sociais	O que receia para o seu futuro em termos sociais	“(…) que as pessoas não venham a gostar de mim” (A.C.)
			“(…) isolar-me” (C.P.)
			“Perder aqueles que mais me amam e de quem eu gosto” (M.B.)

“(...) não ter muito tempo para conviver” (R.A.)

ANEXO II.15.6

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO

(MATERIAIS DA SESSÃO 3)

TEMA: OBJETIVOS ESTABELECIDOS

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo		
			Materiais Sessão 3		
1^{os} Objetivos estabelecidos	Escolares/ Académicos	Referências à escola ou a aspetos académicos	<i>“Ter sucesso (entrar na universidade)” (A.C.)</i>		
			<i>“Entrar na faculdade, no curso que quero” (J.O.)</i>		
			<i>“Espero escolher a área certa para a minha futura profissão” (S.T.)</i>		
			<i>“Ser a segunda pessoa da minha família a ser licenciada” (C.R.)</i>		
Opiniões de outros acerca do próprio	Referências à família ou a aspetos familiares	Referências à forma como pretende ser “visto” pelos outros	<i>“Não desiludir a minha família, os meus amigos e os que sempre me apoiaram” (M.B.)</i>		
			Pessoais	Referências a aspetos pessoais	<i>“Ser feliz e estar bem comigo mesma” (A.R.)</i>
					<i>“Não me desiludir a mim própria (...)” (M.B.)</i>
2^{os} Objetivos estabelecidos	Familiares	Referências à família ou a aspetos familiares	<i>“Constituir uma família feliz, forte e unida” (A.R.)</i>		
	Pessoais	Referências a aspetos pessoais	<i>“Ser independente, sem ter que pedir ajuda.” (S.T.)</i>		
	Profissionais	Referências a aspetos profissionais	<i>“Quero ter um emprego com o qual me identifique” (J.O.)</i>		
			<i>“Deixar a minha marca na história, profissional e artisticamente falando.” (M.B.)</i>		
	Saúde	Referências à saúde	<i>“Ter saúde” (C.R.)</i>		
	Sociais	Referências a aspetos sociais	<i>“ Continuar a dar-me com pessoas com quem goste mesmo de estar” (A.C.)</i>		
3^{os} Objetivos estabelecidos	Estilo de vida/ Interesses	Referências a atividades, bens materiais, interesses,	<i>“Ter uma vida desafogada” (C.R.)</i>		

	e/ou ausência de preocupações	<i>“Ser um espírito livre e não me prender demais às coisas, viver em diferentes lugares do mundo, viajar muito e conhecer novas culturas e pessoas, estar sempre a conhecer coisas novas, a aprender” (M.B.)</i>
Familiares	Referências à família ou a aspetos familiares	<i>“Não me divorciar.” (A.C.)</i>
Opiniões de outros acerca do próprio	Referências à forma como pretende ser “visto” pelos outros	<i>“Desejo que, como profissional, apreciem o meu trabalho.” (S.T.)</i>
Profissionais	Referências a aspetos profissionais	<i>“Sentir-me realizada profissionalmente (trabalhar em algo que adoro mesmo)” (A.R.)</i>
Relacionamentos Amorosos	Referências aos relacionamentos amorosos	<i>“Quero ficar com uma pessoa que me ame...” (J.O.)</i>

ANEXO II.15.7

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO

(MATERIAIS DA SESSÃO 4)

TEMA: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL (PLANEAMENTO)

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registo
			Materiais Sessão 4
Componentes e processos envolvidos na fase motivacional (planeamento)	Cognitivos	Planeamento de <i>Como...</i>	<p>“Depois vou à Fnac comprar o livro.” (A.R.)</p> <p>“Organizar o meu tempo entre a vida social, a vida escolar e a vida desportiva.” (C.P.)</p> <p>“(…) tomar muita atenção às críticas dos meus treinadores” (C.P.)</p> <p>“Fazer um aquecimento adequado” (C.P.)</p> <p>“(…) defino as horas que preciso de estudar por dia” (C.R.)</p> <p>“Estudar” (J.O.)</p> <p>“Deixar de passar tempo na A.E. (Associação de Estudantes)” (J.O.)</p> <p>“Fazer desporto para melhorar a minha forma física” (J.O.)</p> <p>“Estudar as regras do desporto (Rugby)” (J.O.)</p> <p>“(…) estudar e trabalhar muito.” (M.B.)</p> <p>“(…) trabalhar muito e esforçar-me” (M.B.)</p> <p>“(…) conhecendo uma nova cidade e país, uma nova cultura.” (M.B.)</p> <p>“Enquanto estudo procurarei emprego na cidade estrangeira” (M.B.)</p> <p>“(…) estarei atenta a novas oportunidades até ter conhecimentos e possibilidades financeiras suficientes para criar a minha própria marca.”</p>

(M.B.)

“Estudar” (R.A.)

“(…) *estar atento nas aulas*” (R.A.)

“(…) *fazer os trabalhos de casa.*” (R.A.)

“(…) *tentar estudar todos os dias 2 ou 3 horas para os exames das disciplinas que são Economia e Português.*” (S.T.)

Planeamento de *O quê...*

“(…) *realizar esta viagem.*” (A.C.)

“(…) *tenho que continuar a estudar*” (A.C.)

“(…) *ter boas notas nos testes*” (A.C.)

“(…) *entrar no curso e na Universidade*” (A.C.)

“(…) *Após a licenciatura tenciono tirar o mestrado*” (A.C.)

“(…) *comprar o livro*” (A.R.)

“(…) *ser eficiente*” (C.P.)

“(…) *Dar prioridade a certas disciplinas e temas*” (J.O.)

“(…) *Concluir o ensino secundário com boas notas*” (M.B.)

“(…) *Depois disso tenho de entrar numa boa Universidade de Design*” (M.B.)

“(…) *Seguindo-se o mestrado*” (M.B.)

Planeamento de *Onde...*

“(…) *cá em Lisboa (ou Portugal)*” (M.B.)

	<i>“(…) numa Universidade fora do país” (M.B.)</i>
Planeamento de <i>Porquê...</i>	<p><i>“(…) para ter mais facilidade em encontrar um emprego, de preferência, estável” (A.C.)</i></p> <p><i>“Quanto mais depressa arranjar emprego, mais depressa começo a ter ordenado” (A.C.)</i></p> <p><i>“(…) para não me desgastar muito fisicamente” (C.P.)</i></p> <p><i>“(…) para prevenir lesões.” (C.P.)</i></p>
Planeamento de <i>Quando...</i>	<p><i>“Tenho de pôr o meu plano em prática o mais cedo possível (este fim-de-semana!)” (A.R.)</i></p> <p><i>“(…) todos os dias” (R.A.)</i></p> <p><i>“(…) durante os meses de Maio, Junho e Julho” (S.T.)</i></p>
Antecipação de obstáculos e/ou dificuldades futuras	<p><i>“O único obstáculo com que me deparo para concretizar este objetivo é não ter dinheiro” (A.C.)</i></p> <p><i>“(…) os obstáculos que são: não haver o livro na Fnac” (A.R.)</i></p> <p><i>“(…) o livro não estar em promoção” (A.R.)</i></p> <p><i>“(…) não encontrar a capa que quero” (A.R.)</i></p> <p><i>“(…) os obstáculos que podem interferir, tais como, o almoço e jantar com uma visita.” (C.R.)</i></p> <p><i>“Aqui surge o obstáculo financeiro” (M.B.)</i></p> <p><i>“O que pode ser considerado como um obstáculo é o facto de eu não querer</i></p>

estudar, querer sair com amigos” (R.A.)

“(…) quando deveria estar a estudar surgem sempre coisas mais giras para fazer.” (R.A.)

“(…) pode surgir é não me conseguir concentrar durante o estudo” (S.T.)

Antecipação de estratégias de coping

“(…) assegurar-me que tenho dinheiro suficiente.” (A.R.)

“Aquilo que aparenta ser um simples plano, pode sofrer grandes alterações” (A.R.)

“(…) se não houver, vou à feira do livro…” (A.R.)

“Aprender com o que corre mal” (C.P.)

“Evitar distrações (TV, Facebook).” (J.O.)

“(…) terei de ultrapassar dando explicações ou outros empregos” (M.B.)

“(…) fazendo o meu próprio dinheiro e as minhas poupanças.” (M.B.)

“Para ter tempo para estudar basta organizá-lo de maneira a conseguir conciliar todas as minhas atividades.” (R.A.)

“(…) acho que se consegue com persistência.” (S.T.)

Antecipação de estratégias de autoavaliação do desempenho

“Ir anotando a minha evolução ao longo dos treinos” (C.P.)

“(…) perceber, com a ajuda dos treinadores e de outros atletas, o que posso melhorar” (C.P.)

“Gravar os meus treinos e fazer uma apreciação crítica em casa.” (C.P.)

ANEXO II.15.8

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO

(MATERIAIS DA SESSÃO 5)

TEMA: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE DE EXECUÇÃO/MANUTENÇÃO

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registro
Componentes e processos envolvidos na fase de execução/ manutenção	Cognitivos	Estratégias de coping	<p>“(...) aprender quando não conseguir deitar abaixo algum dos objetivos.” (M.B.)</p> <p>“Pode acontecer que eu esteja cansada por ser o final do ano, mas tenho de me mentalizar que é necessário.” (S.T.)</p>
		Gestão de tempo e/ou de ações	“(...) aproveitar bem o tempo” (A.R.)
		Mobilização da atenção e/ou concentração	<p>“(...) estar concentrada enquanto estudo” (A.R.)</p> <p>“(...) focada no objetivo final” (M.B.)</p>
		Adaptação do plano às circunstâncias	“Seguir o plano, adaptando-o de acordo com os obstáculos que surgirem, corrigindo-o caso me aperceba que algo que defini inicialmente não seja o mais correto ou o melhor a ser feito.” (M.B.)
	Comportamentais	Estratégias comportamentais de aproximação	“Continuar a estudar” (A.C.)
			“(...) ir para a faculdade” (A.C.)
			“(...) arranjar emprego” (A.C.)
“(...) poupar dinheiro” (A.C.)			
“(...) estudar” (A.R.)			
“(...) fazer uma boa distribuição do meu estudo e tempo” (A.R.)			

		“(…) fazer um plano de estudo” (A.R.)
		“(…) tendo sempre um intervalo pelo meio” (S.T.)
	Estratégias comportamentais de evitamento	“(…) não gastá-lo (o dinheiro) logo” (A.C.)
		“(…) não posso começar a encaminhar o meu dinheiro para outros lados.” (A.C.)
		“(…) não desistir” (M.B.)
Motivacionais	Expetativas de autoeficácia	“(…) acreditando em mim.” (M.B.)
	Uso de autoincentivos	“(…) incentivando-me” (M.B.)
		“Posso dizer a mim mesma que só me cabe a mim escolher o que eu quero para o meu futuro e que aquele será o momento decisivo.” (S.T.)
Afetivo-Emocionais	Controlo emocional	“(…) meditar (para relaxar e para aumentar a minha concentração)” (A.R.)
		“Manter a cabeça erguida” (M.B.)
	Autorreforço	“Usufruir sempre que concretizar/atingir uma etapa do plano e/ou ultrapassar uma dificuldade” (M.B.)
Ambientais	Mudança do contexto	“Encontrar um sítio sossegado e tranquilo onde possa estudar as duas ou três horas” (S.T.)

ANEXO II.15.9

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO

(MATERIAIS DA SESSÃO 6)

TEMA: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO

Categoria	Subcategoria	Indicadores	Unidades de Registro
			Materiais Sessão 6
Componentes e processos envolvidos na fase de avaliação	Cognitivos	Análise dos resultados obtidos	<p><i>“Só poderei avaliar o meu plano quando tiver realmente ido ao parque temático do Harry Potter, ou seja, daqui a algum tempo. Nessa altura, chegarei à conclusão se valeu a pena ou não através da minha apreciação relativamente à viagem.” (A.C.)</i></p> <p><i>“Posso avaliar o meu plano analisando os meus resultados (nos testes) e comparando com o meu objetivo inicial.” (C.R.)</i></p> <p><i>“(…) tenho que avaliar tudo o que já atingi” (R.A.)</i></p>
		Avaliação ao longo da execução/ manutenção	<p><i>“Para avaliar a minha evolução ao longo dos treinos, para poder pertencer à seleção nacional de trampolins, tenho utilizado uma ficha que vou preenchendo em cada treino com diferentes parâmetros. Vou assinalando se o objetivo foi cumprido na totalidade, se foi cumprido parcialmente ou se não foi cumprido.” (C.P.)</i></p> <p><i>“Depois de ter começado a treinar Rugby no Belenenses os meus pais começaram a ficar preocupados com o meu desempenho escolar, porque ocupa-me demasiado tempo e depois dos treinos venho sempre cansado.” (J.O.)</i></p> <p><i>“Acho muito importante ter paragens ao longo da realização do plano para avaliar o que já fizemos” (M.B.)</i></p> <p><i>“(…) parar de fazer o que estou a fazer e avaliar os meus propósitos, o que me está a motivar, se tudo o que estou a fazer justifica o que vou querer” (R.A.)</i></p>

Desenvolvimento de conhecimento e experiência para o futuro	<p><i>“(...) podendo assim, melhorar para a próxima vez.” (C.R.)</i></p> <p><i>“(...) tomamos consciência do que já aprendemos ao longo do caminho e evitamos repetir erros do passado.” (M.B.)</i></p> <p><i>“Também retiro de todo o objetivo aquilo que aprendi e que me cativou e outras estratégias que acho que facilitem a minha adesão ao objetivo.” (S.T.)</i></p>
Formulação de juízos sobre o desempenho	<p><i>“Sendo o meu objetivo a curto prazo, já o realizei, tendo posto em prática o plano que estabeleci. O plano decorreu exatamente como queria” (A.R.)</i></p> <p><i>“Quando não cumpro, em conjunto com os meus treinadores, tendo perceber o que correu mal e o que posso fazer para não voltar a acontecer.” (C.P.)</i></p> <p><i>“(...) ver o que consegui cumprir e no que falhei” (C.R.)</i></p> <p><i>“Olhar para todo o caminho que percorri e pensar em cada passo que dei, ver se fui justa e se realizei as coisas de acordo com os meus ideais de vida (...)” (M.B.)</i></p> <p><i>“(...) tenho de ver se correu bem ou se não correu como esperava.” (S.T.)</i></p>
Revisão de objetivos	<p><i>“Se por alguma razão não conseguir realizar o meu objetivo acho que vale a pena avaliar, não o plano que realizei para o atingir, mas o objetivo em si, e perguntar «Não será demasiado irrealista? É mesmo isto que eu quero?»” (M.B.)</i></p> <p><i>“(...) tenho que saber se os meus objetivos ainda são os mesmos” (R.A.)</i></p>

“(...) tenho que ver o que consigo fazer com tudo o que já atingi, se tudo está a favor” (R.A.)

“(...) prever o que poderei atingir e a partir daí questionar-me se está tudo bem.” (R.A.)

Reformulação do plano

“Como de momento estou lesionada, a intensidade dos treinos diminuiu, tal como alguns objetivos. Tive de incluir no meu horário várias horas de fisioterapia e adaptar-me à situação.” (C.P.)

“Desta forma, com este novo obstáculo, foi necessário modificar objetivos, treinos, horários... mas, no entanto, e de maneira diferente, continuo a direcionar os meus esforços para o objetivo inicial.” (C.P.)

“Posso revê-lo (o plano)” (C.R.)

“(...) segundo as respostas que obtivesse reformularia (ou não) o plano para tentar, de novo, atingir o objetivo.” (M.B.)

“(...) o plano é bom, se não, tenho que mudar alguma coisa” (R.A.)

“Depois tenho de retirar aquilo que correu bem e que deve continuar e por sua vez o que não correu como esperava e que posso fazer para à próxima vez melhorar.” (S.T.)

“Para reformular o meu plano é pegar naquilo em que considerei que fiz bem e aperfeiçoar de certa maneira essas partes boas e tentar arranjar outras soluções para o meu plano.” (S.T.)

Planeamento da execução de planos reformulados

“(...) (depois de fazer uma avaliação da situação) realizar planos de estudo” (J.O.)

“Organizar o meu tempo e estabelecer prioridades” (J.O.)

“Para mim é importante voltar a repetir os objetivos para ver se consigo voltar a fazer, e desta vez sem qualquer erro e tirar o melhor proveito do meu plano, das minhas estratégias e do meu resultado final.” (S.T.)

ANEXO II.15.10

DADOS DA ANÁLISE QUALITATIVA DE CONTEÚDO

(OUTROS DADOS CODIFICADOS)

Categoria	Indicadores	Unidades de Registo	
		Momento 1 (Início)	Momento 2 (Final)
Dificuldade em refletir sobre o futuro	Referências que sugerem dificuldades em refletir acerca do futuro	“ <i>Não sei...</i> ” (A.C.)	“(…) <i>não sei...</i> ” (A.R.)
		“(…) <i>não sei...</i> ” (A.C.)	“(…) <i>não sei</i> ” (A.R.)
		“(…) <i>isso é um bocado difícil para mim estar a falar destas coisas porque ainda não pensei assim muito bem nestas coisas...</i> ” (A.R.)	“(…) <i>não sei...</i> ” (A.R.)
		“(…) <i>não sei...</i> ” (A.R.)	“(…) <i>ainda não sei dizer...</i> ” (A.R.)
		“(…) <i>não sei...</i> ” (A.R.)	“(…) <i>sei lá...</i> ” (J.O.)
		“(…) <i>não sei... não sei...</i> ” (A.R.)	“(…) <i>sei lá... não sei mesmo o que hei-de responder... não sei...</i> ” (J.O.)
		“ <i>Não sei...</i> ” (A.R.)	“ <i>Quero... não sei, tanta coisa...</i> ” (M.B.)
		“(…) <i>não sei</i> ” (A.R.)	“ <i>Não sei... é tão... não sei...</i> ” (M.B.)
		“ <i>Não sei</i> ” (A.R.)	“(…) <i>mas não sei... imagino-me como... não sei...</i> ” (M.B.)
		“ <i>Não sei...</i> ” (A.R.)	“ <i>Não sei...</i> ” (R.A.)
		“(…) <i>não sei...</i> ” (A.R.)	“(…) <i>não sei...</i> ” (S.T.)
		“ <i>Não sei...</i> ” (A.R.)	“(…) <i>não sei...</i> ” (S.T.)
		“ <i>Eu não tenho... ainda não escolhi nada para o curso, nem nada... não faço ideia do que é que é...</i> ” (C.P.)	
		“(…) <i>só que é difícil escolher, porque eu não me imagino a escolher uma coisa para o resto da vida, sempre a mesma coisa...</i> ” (C.P.)	
		“(…) <i>eu não sei bem o que é que quero...</i> ” (C.P.)	
“(…) <i>não sei, vou tentar perceber até à altura da candidatura</i>			

o que é que eu gosto...” (C.P.)

“(...) não faço ideia do que quero...” (C.P.)

“Não sei” (C.P.)

“(...) não sei, não sei muito bem...” (C.P.)

“Não sei... aaa... Não consigo planear nada, eu sou muito apologista de ver o que a vida tem para mim e ir me adaptando conforme as circunstâncias... aaa... não sei mesmo... não faço ideia...” (C.P.)

“(...) (curso) qualquer que não sei o que é... e depois disso, não sei...” (C.P.)

“(...) não sei, não sei muito bem... porque como eu não sei muito bem o que é que quero para o meu futuro...” (C.P.)

“(...) eu não penso muito no futuro, e acho que nem devo pensar, porque como isto está agora, que toda a gente fala mal, só me vai assustar... acho que temos que ir fazendo as coisas como surgirem... se não der, não deu...” (C.P.)

“(...) eu sinceramente não penso muito nisso... não sei bem...” (C.P.)

“(...) não sei... ainda tenho que pensar...” (C.P.)

“(...) não sei...” (C.P.)

“(...) aaaa... isso não sei...” (C.P.)

“(...) aaa... não sei...” (C.P.)

*“(...) ainda não sei muito bem para que é que eu quero ir...”
(J.O.)*

“(...) não sei...” (J.O.)

“(...) nem sei o que hei-de responder” (J.O.)

“(...) não sei bem o que é que eu faria” (J.O.)

*“(...) esse é um tema que, por acaso, não tenho muito...
penso, penso bastante nisso, mas nunca consigo chegar a um
consenso mesmo...” (M.B.)*

“Não sei...” (M.B.)

“(...) não sei...” (M.B.)

“Ainda não sei...” (R.A.)

“(...) não sei...” (S.T.)

“(...) não sei o que hei-de dizer...” (S.T.)

ANEXO II.16
PROTOCOLOS

ANEXO II.16.1

**PROTOCOLOS DAS ENTREVISTAS
(MOMENTO 1 – INÍCIO DO ESTUDO)**

ENTREVISTA 1 (M.B.)

Data: 13/ 03/ 2012; Hora: 9:30h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses um pouco acerca de ti e que me fizesses uma descrição acerca de ti própria no presente.

R- Sou aluna de Artes, gosto muito de artes, sempre gostei... Sou uma pessoa muito indecisa, especialmente no que toca ao futuro, porque ainda não decidi nada do que quero fazer, porque tenho muitos gostos dentro da minha área, das artes... Gosto muito... de estar com os meus amigos, de ouvir música, desenhar, pintar... Tenho um grande amor pelo Japão, pela cultura, pela arte especificamente japonesa, que acaba por ocupar grande parte do meu dia-a-dia... Gosto... não sei... gosto de cinema também... Também gosto de ir à escola, de aprender, gosto de ter responsabilidades, porque acho que sou responsável, e... acho que dá-me energia, dá-me pica para viver... e gosto de desafios, também... Às vezes preocupo-me com coisas muito simples, outras vezes deixo as coisas mais importantes um pouco para trás... mas pronto...

P – Ok... Olha, todos nós já pensámos no nosso futuro, sobre aquilo que esperamos e desejamos vir a ser e aquilo que temos medo de vir a ser. Alguns destes pensamentos podem ser prováveis, como por exemplo, “ser engenheiro”, enquanto outros podem ser só pensamentos vagos ou sonhos como “viajar no espaço”... Podemos ter ainda pensamentos sobre nós próprios no futuro que receamos como, por exemplo, “ter cancro”... Gostava que agora me falasses sobre como gostarias de vir a ser no futuro.

R - Aaa... Esse é um tema que, por acaso, não tenho muito... penso, penso bastante nisso, mas nunca consigo chegar a um consenso, mesmo... eu sei que quero fazer muita coisa, quero deixar a minha marca no mundo e gostava de coisas tão simples... tão simples quer dizer... fazer um filme, escrever um livro, coisas que podem não passar dos meus sonhos, exatamente... mas que gostava de fazer... Quero principalmente ser conhecida no mundo das artes, na minha área... talvez nos ramos que mais admiro, como o Cinema e a Moda, ou a Fotografia... Mas também quero continuar a ser eu, a pessoa que eu sou agora, não quero que aquela coisa da fama e tudo isso me mudem...

mas, não sei... Sei que não me consigo imaginar dentro de um escritório em frente a um computador... isso nem pensar... mas imagino-me... não sei, feliz... talvez não cá em Portugal, mas no estrangeiro, não sei bem onde... o tempo o dirá... mas a trabalhar artisticamente... aaa... Conhecer novas pessoas, novas culturas, novas áreas, tudo um pouco...

P – Ok... Agora, pensa naquilo que provavelmente vai acontecer... Gostava que me disseses como achas que realmente vais ser no futuro, por exemplo, daqui a 5 ou 10 anos.

R - Não sei... Daqui a 5 ou 10 anos, talvez estarei numa faculdade, a estudar... talvez cá ou no estrangeiro... isso depois depende da área que eu seguir... Mas, por exemplo, uma das áreas que me cativa muito é a Moda, e por isso talvez estudar em Paris ou em Nova York, seria realmente uma grande oportunidade para mim... Ou então, mais tarde, talvez a trabalhar numa loja ou para um nome conhecido, não sei... mas... como ainda não tenho muito bem definida a área que vou seguir, é um pouco difícil estar a pensar numa coisa exata... Mesmo que eu tire um curso agora e comece a trabalhar, sei que futuramente vou querer tirar outros cursos, de outras áreas, porque eu adoro aprender e como gosto dessa área não tenho tanta dificuldade em dizer que quero aprender mais...

P - Fala-me agora sobre os teus receios para o futuro...

R - Em relação a isso, acho que o que mais me assusta é perder alguém de quem gosto e alguém que me seja especial, não só a nível familiar mas também amigos, pessoas próximas, porque a morte sempre foi uma coisa queee... é tão incógnita que acho que assusta qualquer pessoa... Embora não me assuste diretamente, assusta-me mais perder alguém que me seja próximo... Mas não receio a doença, não receio ficar sem emprego, especialmente nesta área das artes que às vezes o emprego é uma coisa muito vaga... mas não é uma coisa que eu receie... Tenho medo, como referi, de deixar de ser eu mesma, de me alterar ou se for alguma coisa que não valha a pena, alguém ou alguma oportunidade de trabalho, sei que tenho medo de mudar, de deixar de ser aquilo que sou e que gosto de ser, mas... acho que mais nada.

P - Agora peço-te que penses nos desejos que referiste e me digas um objetivo que tenhas para o teu futuro.

R - Um desejo que eu não referi, mas que é uma coisa que estou a pensar para o futuro é abrir um café cá em Lisboa, com grandes características japonesas, com muita cultura, e coisas que tragam para cá um pouco... que levem às pessoas, porque a comunidade de pessoas que gosta muito cá do Oriente e do Japão está a crescer, mas não há muito contato e eu gostava de trazer para cá tudo isso, porque é uma coisa que está tão relacionada comigo e com a maneira como eu... aaa... E eu às vezes vou procurar coisas e não consigo encontrar... dar às pessoas essa acessibilidade e... depois também acaba por ser uma coisa divertida porque quando nós estamos a trabalhar e a divertirmo-nos, acho que é o melhor, por isso é um sonho que tenho... abrir cá um café que possa juntar as pessoas que eu conheço que também gostam, que também apreciam a cultura japonesa e tudo isso... e juntarmo-nos todos e fazermos qualquer coisa.

P – Ok... Fala-me sobre o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Coisas simples... aaa, na raiz de tudo está o dinheiro, não é?... Na base de um projeto está sempre o dinheiro e, por acaso, isso é uma coisa queee... O dinheiro é a autonomia nos dias de hoje, especialmente para um jovem, e já tenho ideias de, por exemplo, para o ano, como vou ter um horário muito mais reduzido do que este ano e como já não tenho tantas disciplinas... e visto que sou boa aluna, e especialmente a geometria descritiva, vou dar explicações ou uma coisa assim dessa matéria, visto que é uma disciplina em que muita gente tem dificuldade e que posso ajudar... Ou também, trabalhar numa loja de artes ou numa coisa simples... arranjar um emprego e começar a juntar alguns fundos e juntamente com as minhas amigas que também gostam tanto da cultura e que também têm contactos, algumas delas até compram coisas de lá e mandam vir, fazer contactos que possam ser úteis para fazer qualquer coisa, para trazer para cá e depois... Depois seguir em frente e arranjar um espaço, fazer vendas, rifas, tudo... para preparar alguma coisa que possa vir a ser... que possa vir a ter um bom nome como o Califa ou qualquer coisa assim...

P – Ok... Agora, gostava que pensasses e me disseses um dos teus medos... algo que gostavas que não acontecesse no futuro.

R - Perder alguém... Deixar de ser eu mesma, como eu me conheço.

P – Ok... Então, agora fala-me sobre o que achas que podes fazer para evitares que isso aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Não ceder a críticas ou pensar primeiro em mim, no que eu penso e só depois olhar para o que os outros dizem ou o que os outros pensam a nível da minha pessoa... não ser influenciável... Por acaso nunca fui influenciável, mas... uma coisa que eu tenho que começar a fazer é pensar antes de falar... e parar um pouco para pensar e não ser tão espontânea e impulsiva... Ter atenção a mim e não me deixar levar tanto pelas coisas... Às vezes, quando nós nos aproximamos de um sonho, às vezes perdemos a noção da realidade e... ter atenção quando isso acontece, porque às vezes damos dois passos à frente e depois um atrás... Ter cuidado, não sei... talvez isso.

P – Ok, agora pensa no teu objetivo. Fala-me sobre o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Há sempre aquela... Pelo menos, a mim acontece-me imensas vezes, que é: aquilo que eu tenho na minha cabeça, há sempre uma imagem na nossa cabeça... às vezes não é muito saudável porque é impossível transpor para a realidade, mas há sempre aquela coisa de compararmos o que nós temos na nossa cabeça ao que conseguimos fazer... Às vezes surpreendemo-nos porque conseguimos melhor e conseguimos ainda mais e isso é ótimo para a nossa autoestima, mas há vezes em que ficamos: “pera ai, eu devia ter feito aquilo de outra maneira, não sei bem como, mas se calhar ficava como eu queria melhor”... Mas, quando são coisas tão irrealis, da nossa cabeça, às vezes é um pouco difícil transpô-las para a realidade... Mas a comparação é sempre uma coisa que nos ajuda, porque acabamos também por nos autocriticarmo-nos e a crítica, por mais que digam que nem sempre se deve dar ouvidos às críticas dos outros, mas a autocrítica é bastante saudável e ajuda-nos a adquirir conhecimentos sobre nós próprios e sobre o que devíamos ter feito... E, sem duvida, que em qualquer tipo de projeto, é uma coisa que... como na autoavaliação que nós também fazemos na escola, também nos ajuda... e poderia, eventualmente, durante a fase do projeto ainda ajudar a resolvê-lo mais...

Ok, muito bem!... Terminámos a entrevista. Resta-me agradecer-te a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 2 (S.T.)

Data: 13/ 03/ 2012; Hora: 14:30h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses um pouco acerca de ti e, por isso, peço-te que me faças uma descrição acerca de ti própria no presente.

R - *Então... Eu sou uma rapariga muito sociável, gosto de me dar com vários tipos de pessoas, ando nos escuteiros, por isso, já estou habituada a lidar com diferentes pessoas... aaa, quero ir para gestão hoteleira, porque acho que tenho... consigo ir para essa área e que... basicamente, como é comunicar com outras pessoas de outras línguas, eu tenho muito jeito para essas coisas... aaa... Gosto desta escola, onde estou... Os professores tratam-me bem e eu consigo aprender várias coisas... Estou em vários projetos aqui na escola porque acho que é sempre bom interagir com as pessoas e... arranjar novas formas de todos nos relacionarmos bem e em paz aqui na escola... aaa... Sou uma rapariga responsável, um bocad... aaa, organizada e também sei estar descontraída e aproveitar o momento... aaa... e acho que não tenho mais nada a dizer sobre mim...*

P – Ok... Olha, todos nós já pensámos no nosso futuro, sobre aquilo que esperamos e desejamos vir a ser e aquilo que temos medo de vir a ser. Alguns destes pensamentos podem ser prováveis, como por exemplo, “ser engenheiro”, enquanto outros podem ser só pensamentos vagos ou sonhos como “viajar no espaço”... Podemos ter ainda pensamentos sobre nós próprios no futuro que tememos ou receamos como, por exemplo, “ter cancro”... Gostava que agora me falasses sobre como gostarias de vir a ser no futuro.

R - *Então... Eu gostava de vir a ser diretora de hotéis... aaa... Gostava de ser uma pessoa que fosse independente, que soubesse se relacionar com as outras pessoas, que soubesse expressar a sua opinião, mesmo sabendo queee... recebe críticas, críticas que eu acho que são sempre construtivas... aaa, gostava que as pessoas me vissem como um exemplo, no meu trabalho, nas coisas que eu faço... Gostava que me tomassem como uma pessoa em que se pudessem apoiar, caso alguma coisa falhasse ou mesmo quando alguma coisa corresse mal que me viessem perguntar “Olha, o que é que achas disto,*

achas que vai correr bem?”... Gostavaaaa... Coisas que eu gostava de alcançar... hummm... gostava de fazer uma viagem à volta do mundo... Gostava de ser mãe, gosto muito de crianças e... se não fosse, se não quisesse ir para Gestão Hoteleira, ia para educadora de infância, porque acho que tenho muito jeito para crianças e dou-me muito bem com elas... aaa... Se... Também gostava de um dia ver... faze... ser independente ou andar por ai e explorar e conhecer pessoas... eu gosto d... principalmente é de conhecer novas culturas, de me dar com outras culturas, de me aperceber do que é que elas gostam, qual é que é a diferença entre a minha e a delas, porque eu também não nasci cá, eu nasci em Cabo Verde...

P - Agora quero que penses naquilo que provavelmente vai acontecer... Gostava que me disseses como achas que realmente vais ser no futuro, por exemplo, como te imaginas daqui a 5 ou 10 anos?

R - Bem... eu acho... aaa... Primeiro, começando agora queeee... Vou tentar fazer o exame e tentar entrar na faculdade, mas eu acho que em princípio não sei se vou conseguir, mas também se não conseguir... ah... vou estudar para a Holanda, para uma escola de gestão hoteleira... e ai devo conhecer algumas pessoas que me devem dar algumas oportunidades de trabalho... devo começar numa receção ou assim e depois devo ir evoluindo no trabalho, espero eu, né? Nunca se sabe... Depois, se chegasse a diretora, as pessoas já confiariam mais em mim e como eu nunca deixo as coisas pendentes e nunca desisto das coisas, eu acho que as pessoas iam ter a capacidade de perceber que eu sou uma boa... uma mais-valia para aquele trabalho e então... que me iam valorizar ou... E pode ser que ai conhecesse alguma pessoa que também tivesse os mesmos objetivos que eu, com quem formava uma família ou não sei... e depois acho que continuava assim, porque eu acho que... eu penso assim no meu futuro... não penso assim no meu futuro muito desastroso ou assim... Tenho noção das minhas capacidades... também tenho noção de que... se não correr como eu previ que haverão outras possibilidades, que tenho sempre portas abertas e pessoas para me ajudarem...

P - Fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... do que receias tornar-te no futuro?

R - Aaaa... um deles é o medo de alguma doença... como eu sou muito energética e gosto de fazer desporto, tenho medo que depois alguma coisa me aconteça ou que fique

paraplégica ou que tenha cancro que me possa impedir de fazer as coisas que eu gosto... Outro medo é que depois quando chegar ao curso pensar assim “Ah, afinal não é isto que eu gosto... e agora, o que é que eu faço?”... sei que tenho outras opções, mas como eu meti na cabeça que era aquilo que queria, pode depois desmoralizar-me um bocadinho... Por outro lado, também tenho medo de ficar sozinha, porque como eu estou habituada a estar sempre rodeada de pessoas que falam comigo e gostam de mim... se eu ficasse sozinha acho que me via um bocado perdida...

P - Agora, peço-te que penses e me digas um objetivo que tenhas para o teu futuro.

R - Aaa... Talvez ser mãe, não sei... Toda a gente quer ser mãe... quer dizer, pelo menos toda a gente sonha em ser mãe... aaa... eu gostava de ser... gostava de ser como a minha mãe é para mim... é um exemplo, às vezes é um bocado dura e não sei quantos, que não devo fazer isto ou aquilo... e eu gostava que o meu filho não me visse assim às vezes... aaa... que me visse como uma pessoa que o compreendia, mas que também ralhava um bocadinho com ele por fazer coisas mal ou que... me visse como uma pessoa com quem pudesse contar nos momentos maus, não só como mãe, mas como uma amiga, uma melhor amiga... Sei que às vezes é impossível porque as mães têm sempre tendência a ser mães galinhas e não como os amigos, só que... era isso que eu gostava que o meu filho me visse... que me visse como uma pessoa divertida, que consegue estar próxima dele, que não tem barreiras, que não... que há sempre uma ligação que está por... que pode contar nos momentos mais difíceis... aaa... Gostava de ser uma mãe que talvez, aaa, que participasse em tudo na vida dele, que o acompanhasse nos melhores e nos piores momentos, por exemplo, quando vai para a faculdade ou quando tiver um desgosto amoroso com uma namorada ou um namorado e começa a chorar e nós damos exemplos da nossa vida que já passou e dizemos o que fizemos nessa situação... Gostava que me visse assim, como uma pessoa assim...

P - Esse é um objetivo muito longo prazo... agora um desejo mais a curto prazo?

R - Então, é entrar na faculdade... Toda a gente pensa nisso, né? Também o futuro agora depende muito disso porque a sociedade pressiona-nos muito para entrarmos na faculdade, para sermos isto ou sermos aquilo... mas é basicamente isso... É entrar na faculdade e esperar que gostemos do curso... manter a esperança...

P – Ok... Fala-me sobre o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - *Então, podia fazer pesquisa sobre aquilo que eu quero seguir, se aquela é exatamente a situação exata que eu quero seguir... por acaso, já fiz a pesquisa toda!... aaa... Procurar se havia outras coisas que eu gostava de seguir... por acaso, eu gostava sempre de seguir alguma coisa relacionada com as artes, só que como eu acho que não tem muito futuro ou que é muito difícil alcançar porque há imensas pessoas que têm imenso jeito para as artes, mais até do que eu... e por isso nunca pensei nessa hipótese... pensei, mas nunca pensei que fosse concreto, aaa, chegar a essa coisa... Em relação a ir para a universidade, aaa, tens que pesquisar, falar com pessoas, perguntar como é que é a universidade lá, o que é que eles fazem, se gostam, se os professores são bons, seee... Tem que se fazer toda a pesquisa senão depois vais para um sítio que não, não, não te sentes ligada àquilo que estás a fazer, e estás a fazer por um frete, de estar ali e de... pronto, olha tenho de acabar aquele curso e tenho de ter esta profissão e tal e não sei quantos, só para despachar isto, mesmo que não goste... e eu não... eu nunca vou para uma coisa que sei que não goste, tenho que ir para um tipo contrário, que é saber que gosto daquilo e que me vou empenhar naquilo a 100%!... É sempre assim o meu objetivo e acho que toda a gente devia ter esse objetivo.*

P - Agora, gostava que pensasses e me disseses um dos teus medos... algo que gostavas que não acontecesse no futuro.

R - *O medo de não entrar para a faculdade... aaa, de ficar sozinha... Mas, o medo que eu tenho mais se calhar é o de ficar sozinho... ninguém gosta de ficar sozinho... às vezes até quando vejo nas notícias que um velhote morreu sozinho e ficou lá sozinho durante não sei quantos dias... não previa esse futuro para mim, porque é um bocado mau... ninguém gosta de ficar sozinho e é um bocado triste...*

P – Ok... Então, agora fala-me sobre o que achas que podes fazer para evitares que isso aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - *É escolhermos bem as pessoas a quem nós nos damos a 100%, a quem nós revelamos os nossos segredos, ou com quem nós passamos o dia-a-dia, ou... E ver se essas pessoas nunca nos deixavam sozinhas, nunca... Por muito que fosse a situação ou*

que estivesse numa situação muito má, nunca nos deixavam sozinhas e que nos apoiavam sempre... e quando chegasse à velhice ou assim, que estariam sempre lá, mesmo estando cegos, mesmo inválidos e assim...

P – Ok, agora pensa no teu objetivo. Fala-me agora sobre o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Então, o resultado depois demonstra-se quando eu entro na universidade... se me esforcei, e tiver boa nota e entrar, é porque houve algum empenho da minha parte para conseguir esse objetivo... não há muito para dizer.

Ok, muito bem, é tudo... Resta-me então agradecer-te a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 3 (A.R.)

Data: 14/ 03/ 2012; Hora: 9h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses um pouco acerca de ti e que fizesses uma descrição acerca de ti própria no presente.

R - É assim... aaa... acho que é um bocado difícil... aaaa... sei lá... acho que sou divertida... sou... Gosto muito de trabalhar, em termos de... Gosto de estudar, de ler... Gosto de tudo o que tenha a ver com cultura, eu gosto muito... gosto de música... O que quero fazer, descobri recentemente... aaaa... estou a pensar tirar o curso de Informações Turísticas porque há bem pouco tempo pensava tirar Psicologia, mas depois pensei que é um curso de ciências, com biologia e físico-químicas, e com isso não me dou muito bem, portanto... Gosto muito de falar com as outras pessoas, gosto de socializar, aplicando agora os conceitos que aprendi em Sociologia.

P – Ok, muito bem... Todos nós já pensámos no nosso futuro, sobre aquilo que esperamos e desejamos vir a ser e aquilo que temos medo de vir a ser. Alguns destes pensamentos podem ser prováveis, como por exemplo, “ser engenheiro”, enquanto outros podem ser só pensamentos vagos ou sonhos como “viajar no espaço”... Podemos ter ainda pensamentos sobre nós próprios no futuro que receamos como, por exemplo, “ter cancro”... Gostava que agora me falasses sobre como gostarias de vir a ser no futuro.

R - Aaa... pois, aaa... isso é um bocado difícil para mim estar a falar destas coisas porque ainda não pensei assim muito bem nestas coisas... não, aaa... Eu, por acaso, desde pequena que sempre tive sonhos muito definidos... aaa... não sei... Agora tenho andado a pensar... agora com os cursos e isso tudo, tenho andado a pensar: “Ai, mas eu desde pequena gostava de fazer isto, gostava de fazer aquilo...”, por exemplo, ainda ontem tivemos uma visita de estudo sobre fotografia e eu pensei “Meu Deus, quem me dera!”, portanto não sei... aaa... eu sempre... aaa... Um dos meus sonhos realmente é... ter alguma coisa a ver com fotografia e isso tudo, mas não sei... não sei...

P – Pensa, por exemplo, em desejos que tenhas para o teu futuro...

R - Agora, para já é tirar o meu curso, é ter o meu curso... É conseguir alcançar a minha independência... quero começar a viver a minha vida, quero sair da casa da minha mãe, quero arranjar um emprego bom... que agora é muito difícil de arranjar, não é?... Quero ser independente, quero viver a minha vida sem estar dependente das outras pessoas, porque eu também não gosto disso, não gosto de estar dependente das outras pessoas...

P - Agora queria que pensasses naquilo que provavelmente vai acontecer... Gostava que me disseses como achas que realmente vais ser no futuro, por exemplo, daqui a 5 ou 10 anos.

R - Daqui a cinco ou dez anos provavelmente ainda estarei a tirar o curso, mas talvez já a viver sozinha e com um emprego...

P – E mais?

R - Aaaa... acho que é isso...

P – Ok... Fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... do que receias tornar-te e do que tens medo que aconteça no futuro?

R - Não sei... eu agora estando a falar mais intimamente e isso, tenho muito medo de perder agora os amigos que tenho... de não conseguir arranjar amigos tão bons como tenho agora... tenho medos assim...Tenho medo... tenho medo que me aconteça... alguma coisa... sei lá também de doença... por estar agora a falar disso, tenho muito medo disso, porque já o meu avô por exemplo morreu recentemente de cancro do pulmão e eu agora estou com medo dos cancros...

P - Agora, peço-te que penses e me digas um objetivo que tenhas para o teu futuro.

R - É mesmo tirar o curso.

P – Ok... Fala-me então sobre o que achas que podes fazer para alcançar esse teu objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Estudar... Conseguir pagar as propinas porque agora é muito difícil também, relativamente à minha situação familiar, é muito difícil conseguir pagar as propinas.... É por isso que já estou a tirar algum dinheirito de lado, porque é mesmo também uma das minhas preocupações... Mas, não sei, acho que... acho que se conseguir, se

conseguir tirar boas notas, talvez possa conseguir arranjar a bolsa de estudo para o ano a seguir, pronto... É mesmo tentar sair-me bem para depois ser recompensada.

P – Ok, muito bem. Agora, gostava que pensasses e me disseses um dos teus medos... algo que gostavas que não acontecesse no futuro.

R - Acho que é mesmo o da doença... acho que é mesmo ter uma doença.

P – Ok... Então, agora fala-me sobre o que achas que podes fazer para evitares esse teu medo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Não sei, talvez manter um estilo de vida saudável que eu agora, por acaso, estou a tentar manter... E ir ao médico que é uma coisa que eu odeio, evito a todo o custo, mas passaria por aí... ter... prevenir... ter todos os cuidados de saúde, de alimentação e isso tudo, para evitar a todo o custo que isso aconteça.

P – Fala-me agora sobre o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Não sei... eu acho que... eu sou muito crítica em relação às decisões que faço, mas muito provavelmente eu acho que iria pensar que poderia ter feito muito melhor do que o que fiz, mesmo que tenha atingido o objetivo, acho que sim... tenho a certeza... sou muito perfeccionista, às vezes demasiado... portanto... não sei... muito provavelmente também ficaria frustrada porque... por não ter pensado em soluções melhores ou... métodos mais eficazes... aaa... apesar de ter conseguido atingir o objetivo, fico sempre a pensar... pensava que poderia ter feito uma coisa melhor, do que... apesar do resultado ser o mesmo...

P – Ok, mas como é que avaliavas se tinhas conseguido atingir o teu objetivo?

R - Eu acho que era através de... pronto... se atingir bem, se me sair bem ao atingir o objetivo ou não, não é? Se visse que não tinha nenhuma doença e continuasse saudável, tinha atingido o meu objetivo... Não sei...

Ok, muito bem, terminámos... Resta-me agradecer-te a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 4 (C.P.)

Data: 14/ 03/ 2012; Hora: 14:30h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses um pouco acerca de ti e que fizesses uma descrição acerca de ti própria no presente.

R - Eu estou em Ciências... aaa... mas, não tenho... ainda não escolhi nada para o curso, nem nada... não faço ideia do que é que é... eu gosto de muitas coisas, só que é difícil escolher, porque eu não me imagino a escolher uma coisa para o resto da vida, sempre a mesma coisa... Gosto imenso de fazer coisas diferentes, faço imenso desporto... eu faço trampolim de competição... aaa... Faço equitação, dança, ando nos escuteiros... aaa... faço essas coisas... aaa... e é mesmo o que eu gosto... sei lá... aaa... Acho que se não decidir nada, gostava de ir um ano para África fazer voluntariado... só que... eu não sei bem o que é que quero... Eu ando a tirar as melhores notas possíveis, que consigo, não é?... E, não sei, vou tentar perceber até à altura da candidatura o que é que eu gosto, mas está um bocado complicado... E nós estamos habituados a ter... por exemplo, eu posso dizer que não gosto tanto de uma disciplina, mas pronto ao menos tenho, não tenho sempre as mesmas coisas... e é estranho eu ter que escolher sempre... Primeiro, eu sei que não quero uma coisa em que tenha de estar fechada num laboratório ou num... nada disso... tinha de ser mais dinâmico e com mais interação com as pessoas... mas, não faço ideia do que quero...

P – Ok... Olha, todos nós já pensámos no nosso futuro, sobre aquilo que esperamos e desejamos vir a ser e aquilo que temos medo de vir a ser. Alguns destes pensamentos podem ser prováveis, como por exemplo, “ser engenheiro”, enquanto outros podem ser só pensamentos vagos ou sonhos como “viajar no espaço”... Podemos ter ainda pensamentos sobre nós próprios no futuro que tememos ou receamos como, por exemplo, “ter cancro”... Gostava que agora me falasses sobre como gostarias de vir a ser e o que gostavas que acontecesse no teu futuro.

R - Não sei, eu gostava de fazer alguma coisa especial para a sociedade... sei que isto pode parecer um clichê, mas... não gostava de ter uma vida muito normal... não sei,

não sei muito bem... gostava que depois que passasse o tempo que depois se lembrassem de mim por alguma coisa que... eu tinha feito... e não só para a minha família ou os meus amigos... uma coisa que abrangesse mais gente... aaa... Dou muita importância à família e quero ter 5 filhos. Não sei... aaa... Não consigo planear nada, eu sou muito apologista de ver o que a vida tem para mim e ir me adaptando conforme as circunstâncias... aaa... não sei mesmo... não faço ideia...

P – Ok, agora gostava que pensasses sobre aquilo que provavelmente vai acontecer... Gostava que me disseses como achas que realmente vais ser no futuro, por exemplo, como te imaginas daqui a 5 ou 10 anos?

R - Em termos profissionais, imagino-me a entrar num curso qualquer que não sei o que é... e depois disso, não sei... depende também da empregabilidade que houver na altura, mas sei que no curso tenho que ter boas notas porque, como agora está muito difícil para arranjar emprego e não sei quê, as pessoas que supostamente são melhores no curso são as que são convidadas para os estágios e não sei quê... E tem que ser a partir daí porque senão vai ser muito mais difícil criar uma vida... e só se pode começar a constituir família e a ter a própria casa e não sei o quê se tivermos algum emprego, não é?... aaa... Também sei que... quando eu digo que quero ter 5 filhos toda a gente me diz que nos dias de hoje isso é quase impossível, até porque eu sei que muita gente é escolhida nos empregos porque sabem se têm filhos ou não têm... mas eu sinceramente não me preocupo muito com isso... acho que se eu for boa no que eu escolher e estiver mesmo empenhada em ser boa e em fazer as coisas como deve ser, acho que não é ter família ou não é estar casada ou assim que vai influenciar isso... Mais... aaa... por exemplo, eu há pouco disse que gostava de ir para África, mas seria um ano porque eu gosto muito de Portugal e quero ficar cá viver... toda a gente diz que a gente tem que ir para fora e não sei quê, mas eu não... eu gosto deste páizinho...

P – Ok, e para além dos aspetos profissionais, como é que te vês no futuro?

R - Casada... Quero continuar a ter uma vida social... continuar a ter muitos amigos... eu tenho muitos amigos por causa das atividades que faço e assim... nada de só emprego e só família, não... eu gosto de festas...

P – Ok... Fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te e o que tens medo que possa vir-te a acontecer no futuro?

R - Medo das doenças... penso às vezes nisso... que eu fique doente, mas os outros também... principalmente os meus pais e os meus irmãos... eu tenho 3 irmãos... aaa... Não sei, não sei muito bem... porque como eu não sei muito bem o que é que quero para o meu futuro, também não sei muito bem os medos que tenho... Eu não penso muito no futuro, e acho que nem devo pensar, porque como isto está agora, que toda a gente fala mal, só me vai assustar... Acho que temos que ir fazendo as coisas como surgirem... se não der, não deu... tentamos outra vez.. aaa... Mas, há sempre o medo do fracasso, de querermos fazer uma coisa ou de querermos ser bons numa coisa e não conseguir.. mas, eu sinceramente não penso muito nisso... não sei bem...

P - Agora, peço-te que penses e me digas um objetivo que tenhas para o teu futuro.

R - Por exemplo, eu agora como faço trampolim de competição e surgiu a oportunidade, o meu treinador disse-me que se eu para o ano quisesse, treinava ainda mais, e podia começar a entrar para a seleção e talvez, mais tarde, quem sabe, ir ao campeonato do mundo, aos jogos olímpicos ou, pelo menos, aos apuramentos... só que também me disse que isso ia influenciar muito a minha vida, não só no curso e assim... mas não sei... ainda tenho que pensar... este ano são muitas decisões...

P – Ok, mas pensa agora num dos objetivos que tenhas para o teu futuro.

R - Seguir a competição de trampolim.

P – Ok... E o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos?

R - Treinar... treinar muito... Tinha que ir com uma mentalidade diferente para os treinos... às vezes vamos a pensar um bocado em divertir-nos... mas não pode ser só assim... Tinha que conseguir superar muitas dificuldades que eu tenho: o problema nas costas e as dores... Tinha que aguentar e ir à fisioterapia todos os dias... Tinha que, e principalmente em termos de concentração, porque às vezes nós falhamos em muitas provas... aquilo é um desporto em que só há uma oportunidade... não é como no volei ou no futebol em que “ok, falhei aquele golo, mas ainda há mais 80 minutos de jogo ou assim...” e nós não... nós quando subimos para cima do trampolim, começamos a saltar e temos que fazer uma série de 10 elementos e se correr mal, já não há nada a fazer... às vezes andamos a treinar o ano inteiro para chegar depois ao distrital que é uma prova fácil e, se falhamos, ficamos fora das competições durante o resto da

época... E eu tenho que saber controlar melhor os nervos e assim, porque quanto mais nervosa estiver, pior serão as coisas... portanto, também teria que fazer exercícios nesse sentido, não sei...

P – Ok, agora gostava que pensasses e me disseses um dos teus medos... algo que gostavas que não acontecesse no futuro.

R - Não ter filhos... ou não poder ter filhos...

P – Ok... Então, agora fala-me sobre o que achas que poderias fazer para evitar que isso acontecesse.

R - Aaaa... isso não sei... Sei que há sempre outras opções, mesmo que eu tivesse algum problema de saúde, porque às vezes as pessoas não podem ter filhos, porque é genético ou é anatómico ou outra coisa... mas há outras opções, a adoção ou assim...

P – E mais, o que achas que poderias fazer?

R – Era só isso...

P – Ok, pensa novamente no teu objetivo e fala-me agora sobre o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar esse teu objetivo.

R - Tinha que tentar perceber a minha evolução ao longo do tempo, porque às vezes a vida nas competições... eu lembro-me o ano passado ganhei uma competição, mas falhe... falhei não, não fiz bem... e toda a gente: “ah parabéns, ganhaste!”, e eu por dentro não sentia que tinha ganho nada porque achava que não tinha feito nada do que podia ter feito e apesar de ter ganho, ganhei porque se calhar as atletas com que na altura estava a concorrer tinham um nível mais abaixo do que eu, mas se calhar se fosse para uma competição com um nível mais elevado, não ia ganhar e eu só me sinto realizada quando acho que fiz o máximo... acho que às vezes prefiro ficar em 3º ou em 4º e sentir que “ok, fiz o máximo, foi muita bom!” do que chegar lá e ganhar e afinal aquilo para mim não foi nada e acho que isso até desmotiva... pensar “ah, eu ganho e nem preciso de fazer nada”, quer dizer... isso nem sequer faz sentido, por isso... aaa... não sei...

Ok, muito bem! É tudo... Quero só terminar, agradecendo a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 5 (J.O.)

Data: 15/ 03/ 2012; Hora: 11h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses um pouco acerca de ti e que fizesses uma descrição acerca de ti próprio no presente.

R - Sempre fiz muito desporto ao longo da minha vida, mas o desporto que eu fiz durante mais tempo foi o Carting, quando era mais pequeno, dos 7 aos 13 anos, esse era razoavelmente bom... fui uma vez campeão regional... mas pronto, começou a ficar mais caro, porque é com automóveis, e depois parei... fiz alguns outros desportos, andebol, futebol, mas foi sempre uma brincadeira. Estou envolvido na associação da minha escola, gosto de me divertir, gosto de sair com os meus amigos, de sair á noite, aaa.... Gosto de... aaa... Não gosto muito de estudar, acho que é uma seca, uma massada... a minha mãe está sempre a dizer-me para estudar... aaa... Acho que sou razoavelmente bom aluno, tenho uma boa média para entrar na faculdade... ainda não sei muito bem para que é que eu quero ir... não sei se hei-de ir para medicina ou para uma engenharia ligada às ciências da saúde, biomédica ou assim... apesar das médias serem muito altas... mas tenho medo que depois perca muito tempo da minha vida a estudar...

P – Ok... Olha, todos nós já pensámos no nosso futuro, sobre aquilo que esperamos e desejamos vir a ser e aquilo que temos medo de vir a ser. Alguns destes pensamentos podem ser prováveis, como por exemplo, “ser engenheiro”, enquanto outros podem ser só pensamentos vagos ou sonhos como “viajar no espaço”... Podemos ter ainda pensamentos sobre nós próprios no futuro que receamos como “ter cancro”... Gostava que agora me falasses sobre como gostarias de vir a ser e sobre os teus desejos para o futuro.

R - Acho que os sonhos que eu tenho não são tipo ganhar o Euro-milhões, acho que os sonhos que eu tenho dependem de mim... não são bem sonhos, coisas que eu não possa atingir... apesar de ser um sonho para mim, por eu querer atingir isso ou querer ser essa pessoa... como... aaa... Queria ter uma profissão que me desse algum dinheiro para eu me poder gerir monetariamente, para poder ter uma boa casa e viver bem...

Casar-me, ter filhos, ter uma boa casa... Queria proporcionar aos meus filhos a educação que os meus pais também me deram... aaa... não é ter tudo, mas pronto... sim, é ter tudo, sempre que quisesse ter alguma coisa, eu poder fazer isso, sem haver impedimentos ou financeiros, ou qualquer coisa assim... Quero ser uma boa pessoa, boa não é... como é que eu hei-de explicar... sei lá... quero ser solidário, isso são coisas que eu posso... pronto, tem a ver com a minha personalidade, não quero ser arrogante ou egoísta, pronto todos aqueles defeitos e características que têm um sentido pejorativo... mas pronto... basicamente é isso.

P – Ok, agora quero que penses naquilo que provavelmente vai acontecer... Gostava que me disseses como achas que realmente vais ser e o que esperas que aconteça no teu futuro, por exemplo, daqui a 5 ou 10 anos.

R - Bem, tudo aquilo que eu disse são coisas que eu posso... eu posso, com algum trabalho e pronto... e dadas as circunstâncias eu posso conseguir... portanto, eu espero que consiga daqui a 5 ou 10 anos estar a acabar a licenciatura, ter arranjado já trabalho para também não ser um encargo para os meus pais... e não ficar em casa sem fazer nada... Pronto, espero ter uma vida estável, ter uma namorada ou já uma mulher, não sei...

P - Fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te e o que tens medo que te aconteça no futuro?

R - Os meus medos são... não tanto como pessoa, mas pronto... tenho medo de não entrar para a faculdade, ou de não saber o que hei-de escolher no final deste ano... aaa... Tenho medo, depois quando o curso que eu escolher, não ser o que eu gostar ou... de eu não me identificar com o curso e depois ter de mudar e perder um ano... seria mais um encargo para os meus pais, ou então não conseguir entrar na faculdade por causa da média e ter de ir depois para uma privada, mais um encargo para os meus pais... Tenho medo que, sei lá... tenho mais dois irmãos aqui nesta escola e tenho medo que ou eles se deem mal ou não tenham boas notas, ou vão por caminhos que não são tão bons... aaaa... Não quero que nenhum familiar meu morra... Dada esta crise, também não quero que a minha família tenha problemas de dinheiro... basicamente é isto.

P - Agora, peço-te que penses e me digas um objetivo que tenhas para o teu futuro.

R - Escolher um curso que eu goste, ter dinheiro para me sustentar e que... basicamente é isso... que não perca muitos anos da minha vida a estudar que nem um louco.... Que me divirta... e que depois, no final do curso, tenha um emprego.

P – Ok, mas agora escolhe apenas um objetivo.

R - Seguir um curso de que goste.

P – Ok... Fala-me sobre o que achas que poderias fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Primeiro que tudo, teria de ver a carrada de cursos que há para aí na minha área... tinha que ler sobre isso, ver o que gostava, as médias, no que é que depois a faculdade me podia empregar, se são cursos empreendedores ou se tenho que trabalhar para alguém... aaa... para eu não estar dependente de outra pessoa... Ver de cursos que não tirem muito tempo da minha vida pessoal... a vida não é só trabalho, espero eu... Cursos que deem dinheiro... não é no sentido de... não é um objetivo muito... mas que desse para eu viver bem, confortavelmente e não ter problemas de dinheiro.

P – Ok... Agora, gostava que pensasses e me disseses um dos teus medos... algo que gostavas que não acontecesse no futuro.

R - Escolher um curso que depois não me venha a identificar com esse curso e depois tenha que perder um ano ou mudar... ou que vá até ao final da licenciatura e depois sentir-me um bocado perdido...

P – Então, e o que achas que podes fazer para evitares que isso aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos?

R - Ver o que é que se faz nos cursos, o que é que depois no final do curso eu vou ficar a saber, em que é que eu me posso empregar.

P – E mais?

R – Basicamente é isso...

P – Ok, pensa no objetivo que selecionaste... fala-me então sobre o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Bem, para mim isso é um bocado óbvio... se eu estivesse no sítio onde eu queria estar, acho que as estratégias tinham funcionado... se não, se no final do curso ou da licenciatura, tivesse dificuldade em encontrar emprego ou depois de encontrar emprego visse que não era aquilo que queria ou não me adaptasse bem, acho que ficaria um bocado frustrado e aí teria que constatar que as estratégias que eu tinha adotado no início não tinham corrido muito bem.

Ok, muito bem, é tudo... Resta-me então agradecer-te a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 6 (A.C.)

Data: 15/ 03/ 2012; Hora: 14:30h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses um pouco acerca de ti e que fizesses uma descrição acerca de ti própria no presente.

R - Sou tímida. Gosto de cantar, gosto de aprender, gosto de estar com os amigos, mas também gosto de estar sozinha e gosto de rir... é isso...

P – Ok... Olha, todos nós já pensámos no nosso futuro, sobre aquilo que esperamos e desejamos vir a ser e aquilo que temos medo de vir a ser. Alguns destes pensamentos podem ser prováveis, como por exemplo, “ser engenheiro”, enquanto outros podem ser só pensamentos vagos ou sonhos como “viajar no espaço”... Podemos ter ainda pensamentos sobre nós próprios no futuro que receamos como, por exemplo, “ter cancro”... Gostava que agora me falasses sobre como gostarias de vir a ser e o que gostarias que acontecesse no teu futuro.

R - Espero entrar na faculdade no próximo ano... Gostava de ir para a Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, para o curso de Informações Turísticas. Gostava de ser guia turística e também interpreta turística pedagógica de línguas, especialmente de francês, porque gosto muito de línguas... Um dos meus sonhos é viajar muito, gostava de ir ao Canadá... Gostava de ser feliz.. Não tenho namorado, mas sinto que quando tiver vai ser mais intenso... Sou uma pessoa apaixonada pela vida! Gosto muito dos meus amigos, às vezes prefiro não ter e dar a eles... Vejo-me no meu futuro casada... gostava de ter filhos, rapazes... Também gosto de animais.

P - Agora quero que penses naquilo que provavelmente vai acontecer... Gostava que me dissesses como achas que realmente vais ser no futuro e o que vai acontecer no teu futuro, por exemplo, daqui a 5 ou 10 anos.

R - Acho que vou conseguir alcançar o sucesso, porque eu tenho tido boas notas e agora tenho média para entrar na faculdade, especialmente naquilo que eu quero... Eu posso não ser boa nalgumas coisas, mas naquilo que eu gosto e me esforço, sou boa,

portanto, eu acho que... por exemplo, nesta área que eu vou seguir, eu sei que isto está mal para todos, mas eu acho que vou conseguir vingar na vida.

P - Fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te e o que tens medo que te aconteça no futuro?

R - Tenho medo de perder os meus avós, porque eles já são um bocado velhotes... de ter uma doença, mas eu não penso muito nisso, porque sei que se depois tiver uma doença que possa ser considerada fatal, eu vou tentar aproveitar o tempo que me resta e não cingir-me a tentar curar-me... eu prefiro ter qualidade de vida por pouco tempo do que ter muito tempo e não ter qualidade de vida nenhuma.

P – Ok, agora peço-te que penses e me digas um objetivo que tenhas para o teu futuro.

R - Entrar na faculdade.

P – Fala-me sobre o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Conseguir aguentar-me até ao final do ano, porque no ano passado estive um mês em casa de atestado médico porque já não aguentava mais... e às vezes o meu medo é que este ano venha a acontecer a mesma coisa... Tentar conseguir gerir melhor o meu tempo... Tentar fazer outras coisas para além da escola, é por isso que agora nas férias da Páscoa vou um bocadinho para fora daqui para me distrair e depois quando vier, vir com mais energia.

P - Agora, gostava que pensasses e me disseses um dos teus medos... algo que gostavas que não acontecesse no teu futuro.

R - Medo de que as pessoas deixem de falar comigo, porque agora penso e sinto que não tenho nenhum amigo de infância... os amigos que eu tenho são só os de há 3 anos atrás, não tenho nenhum mais que conheça já há muito tempo... depois penso nas amizades que já tive e depois as pessoas deixam de se falar por uma razão ou por outra... e depois penso que tenho é saudades de estar com essas pessoas e depois começo a imaginar que realmente as coisas não duram para sempre... mas só agora é que comecei a ter mais ligação não só de colega mas também de amizade com as

peessoas da turma e acho que isso também me mudou um bocado como pessoa, comecei a ver as coisas de outra forma.

P – Ok... Então, agora fala-me sobre o que achas que podes fazer para evitares que esse teu medo se torne real e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Não sei... Eu às vezes sinto queee... ser eu a tomar a iniciativa de convidar, de ir... mas também penso que faço isso, mas às vezes não dá... Não sei... acho que a vida é mesmo assim.

P – Então, e o que achas que poderias fazer mais para evitar que isso acontecesse?

R – Aaaa... era isso... não sei...

P – Ok, agora pensa no objetivo que seleccionaste e fala-me agora sobre o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Eu acho que a partir do momento em que vemos a notas na pauta e se forem boas notas e deem para entrar na Faculdade acho que o objetivo foi alcançado com sucesso e depois é continuar com o mesmo ritmo na faculdade... Também, em princípio, quando uma pessoa vai para a faculdade, vai para uma coisa de que gosta mais e já começa a ser mais motivador, e isso depois já é a recompensa em si!

Ok, é tudo!... Resta-me então agradecer-te a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 7 (R.A.)

Data: 16/ 03/ 2012; Hora: 9h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses um pouco acerca de ti e que fizesses uma descrição acerca de ti próprio no presente.

R - Gosto imenso de música... mas, este ano tive de parar... tive de sair da música por causa dos horários que já tinha muito tempo de música... aaa, gosto imenso de desporto, estou sempre... faço polo aquático, volei cá na escola, e sempre que posso faço mais coisas... Não gosto nada de estudar... para estudar, estudo sempre mais à última da hora. Não consigo fazer as coisas com pouca pressão, gosto mais de fazer com muita pressão... Faço os trabalhos sempre na última da hora, mas entrego-os sempre no dia. Não sei assim mais coisas...

P – Ok... Olha, todos nós já pensámos no nosso futuro, sobre aquilo que esperamos e desejamos vir a ser e aquilo que temos medo de vir a ser. Alguns destes pensamentos podem ser prováveis, como por exemplo, “ser engenheiro”, enquanto outros podem ser só pensamentos vagos ou sonhos como “viajar no espaço”... Podemos ter ainda pensamentos sobre nós próprios no futuro receamos como, por exemplo, “ter cancro”... Gostava que agora me falasses sobre como gostarias de vir a ser e o que gostarias que acontecesse no teu futuro.

R - Eu gostava que, no futuro, não tivesse uma vida monótona... gostava de ter sempre todos os dias diferentes... não ter assim uma coisa regular... aaa... por exemplo, não ter um daqueles trabalhos de cubículo... Ter uma vida de... ter assim um bom emprego, que dê para ter uma casa para mim... Eu gosto de ser independente... Gostava de ir para fora também... Estou sempre a tentar combinar viagens para ir... agora estou a ver se vou para Londres este Verão, sozinho... só para conhecer novas coisas.

P - Agora quero que penses naquilo que provavelmente vai acontecer... Gostava que me disseses como achas que realmente vais ser no futuro e o que vai acontecer no teu futuro, por exemplo, daqui a 5 ou 10 anos.

R – Vou estar provavelmente numa universidade... agora não sei se cá ou fora, porque eu gostava de fazer curso fora... aaa... Gostava de já não estar na casa dos meus pais... podia ser partilhar um apartamento com uns amigos ou uma coisa assim... Também gostava de estar assim com uma vida mais estável.

P - Fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te e o que tens medo que te aconteça no futuro?

R - Tenho medo de, com esta crise toda, não conseguir arranjar trabalho e ficar assim... um bocadinho mal economicamente... Depois também tenho medo de perder um familiar, é claro... Mas, não tenho assim lá muitos medos... acho que não estou muito interiorizado na sociedade com os medos que muita gente tem.

P - Agora, peço-te que penses e me digas um objetivo que tenhas para o teu futuro.

R - Conseguir entrar numa faculdade que queira... Ainda não sei o que quero... em princípio, gostava de ir para... para a força aérea, para piloto, mas ainda não sei...

P – Ok... Fala-me sobre o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Que eu veja, são só boas notas... ter boas notas. Estudar mais... eu não costumo estudar muito, mas consigo safar-me... mas tenho que estudar mais depois.

P – E mais?...

R - ...Aaa... Que eu veja, é só isso...

P - Agora, gostava que pensasses e me disseses um dos teus medos... algo que gostavas que não acontecesse no teu futuro.

R - Perder um familiar.

P – Gostava que escolhesses um outro medo que dependesse mais de ti.

R - Ficar paraplégico na sequência do desporto... isso é horrível... ou então, não conseguir ir para fora, ficar preso no país.

P – Ok... Então, agora fala-me sobre o que achas que podes fazer para evitares que isso aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - É ter boas notas, porque os melhores, os que têm sempre melhores notas, conseguem sempre mais facilmente ter melhores acessos ou outras formas para alcançar aquilo que eles querem... ou então fazer contactos, simplesmente.

P – Ok, pensa no objetivo que selecionaste e fala-me agora sobre o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R – Aaaa... Provavelmente fazia por comparação... comparava com os outros... via se estava dentro da média... eu costumava fazer isso e ajuda bastante... era isso.

Ok, é tudo... Resta-me então agradecer-te a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 8 (C.R.)

Data: 16/ 03/ 2012; Hora: 14:30h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses um pouco acerca de ti e que fizesses uma descrição acerca de ti própria no presente.

R - Sou amiga dos meus amigos... Sou tímida, às vezes, com as pessoas que eu não conheço... Sou divertida... e um bocado chata.

P – Ok... Olha, todos nós já pensámos no nosso futuro, sobre aquilo que esperamos e desejamos vir a ser e aquilo que temos medo de vir a ser. Alguns destes pensamentos podem ser prováveis, como por exemplo, “ser engenheiro”, enquanto outros podem ser só pensamentos vagos ou sonhos como “viajar no espaço”... Podemos ter ainda pensamentos sobre nós próprios no futuro que tememos ou receamos como, por exemplo, “ter cancro”... Gostava que agora me falasses sobre como gostarias de vir a ser e o que gostarias que acontecesse no teu futuro.

R - Gostava de ser... de conseguir ser uma boa tradutora.. aaa... E gostava de viver nos Estados Unidos, Nova York, mais precisamente... E ter um bom emprego... basicamente é isso, mesmo.

P - Agora quero que penses naquilo que provavelmente vai acontecer... Gostava que me disseses como achas que realmente vais ser no futuro e o que vai acontecer no teu futuro, por exemplo, daqui a 5 ou 10 anos.

R - Vou ser tradutora, porque eu estou a pensar seguir esse curso, logo vou ser... aaaa... a parte de viver nos Estados Unidos é que eu já não sei... não sei se dá... porque eu vivo com os meus avós e é um bocado complicado sair de Portugal para ir viver para os Estados Unidos... mas tenho lá família, por isso, pode ser que dê... Vejo-me com um trabalho... Depois vou arranjar uma casa, vou constituir a minha família, mas depois, depois de trabalhar muito e de ter uma vida estável.

P - Fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te e o que tens medo que te aconteça no futuro?

R - Tenho medo de perder a minha avó... mas é só isso, não tenho medo de mais nada.

P - Agora, peço-te que penses e me digas um objetivo que tenhas para o teu futuro.

R - Ter dinheiro... Não! Ter saúde!

P – Ok... Fala-me sobre o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R – Tenho que ter atenção à saúde que às vezes eu não tenho assim muita... Fazer exercício físico, ter uma boa alimentação... para permitir que eu tenha uma boa saúde, e não tenha colesterol e diabetes, e essas coisas.

P - Agora, gostava que pensasses e me disseses um dos teus medos... algo que gostavas que não acontecesse no teu futuro.

R - Ficar sozinha.

P – Ok... Então, agora fala-me sobre o que achas que podes fazer para evitares que isso aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Relativamente a isso acho que não há grande coisa que eu possa fazer... Então, se uma pessoa estiver destinada a ficar sozinha, vai ficar sozinha!... Sei lá... Se estiver destinado, por exemplo, termos alguém na nossa vida, teremos... Eu acho que vou ter sempre alguém da minha família, a minha família é grande, por isso... há sempre alguém... mas... acho que não posso fazer nada.

P – De certeza que achas que não podes fazer nada para que isso não aconteça?

R – Sim, não depende de mim.

P – Ok, pensa no objetivo que seleccionaste: ter saúde. Fala-me agora sobre o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R – Então, se cumpri todas as tarefas... se cumpri as coisas que tinha de fazer... uma pessoa tem de analisar se cumpriu todas as datas, horas... e depois comparar com aquilo que tinha pensado inicialmente... isso ajuda-nos a perceber se conseguimos aquilo que queríamos... era isso...

Ok, é tudo... Resta-me então agradecer-te a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ANEXO II.16.1

**PROTOCOLOS DAS ENTREVISTAS
(MOMENTO 2 – FINAL DO ESTUDO)**

ENTREVISTA 1 (S.T.)

Data: 01/ 06/ 2012; Hora: 9:30h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses sobre como gostarias de vir a ser e sobre os teus desejos para o futuro.

R - Primeiro, gostava de entrar na universidade... Não, mas primeiro antes disso, gostava de saber qual era o curso que vou escolher, porque sei que gosto daquele curso, só que depois há outros cursos que eu também gosto e não sei se o curso para onde eu vou também abrange aqueles parâmetros dos outros cursos, por isso é que eu estou um bocado indecisa... Depois, gostava de entrar na universidade... aaa... de tirar a licenciatura, o mestrado e começar a trabalhar depois num hotel... não me importava de começar do mais pequenino até conseguir alcançar alguma coisa maior... aaa... Depois de ter a minha carreira mais ou menos orientada e isso, gostava de ser mãe e de experienciar as coisas que os mais adultos percebem, depois de ter a carreira bem sucedida, e isso... por exemplo, arranjar uma casa, um marido... filhos... Depois também constituir uma família, que eu também acho que é importante...

P - Agora gostava que pensasses naquilo que provavelmente vai acontecer e que me falasses sobre como achas que realmente vais ser no futuro, por exemplo, como te imaginas daqui a 5 ou 10 anos?

R - Isso é um bocado abstrato, porque primeiro eu não sei se vou gostar do curso para onde eu vou... se eu não gostar, tenho que ver outras opções e aí o percurso da minha vida vai mudar... vou para outro curso, tenho que estudar outra vez e não sei quê... Se eu entrar no curso que eu quero e gostar daquilo que eu vou fazer, acho que vai correr tudo bem... aaa... Também acho que vou casar e ter filhos...

P – Ok, fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... sobre o que receias tornar-te no futuro?

R - Primeiro, medo de não conseguir achar aquilo que eu quero seguir ou de fazer uma escolha e depois pensar que aquilo não é o que eu quero... e depois o que é que eu faço? O que é que é a seguir?... Eu acho que o meu maior medo é de me perder nesse

percurso todo de escolher e de não escolher, e pronto... Outro medo... aaa... também tenho medo de ficar sozinha, por isso é que eu acho que a família é importante... aaa... não tenho muitos mais medos, são estes os principais.

P – Ok... Lembraste, da outra vez que te entrevistei pedi-te que seleccionasses um objetivo que tivesses para o teu futuro e tu escolheste o objetivo de entrar na faculdade. Então, gostava que agora me disseses o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Acho que já comecei a fazer, né?... Desde que o ano começou que me tenho empenhado para tentar entrar na faculdade... Tenho-me empenhado em saber mais coisas acerca dos cursos e das universidades para fazer uma boa escolha... Para além daquela escola, no outro dia estive aqui na escola outra universidade que também tinha a mesma possibilidade, e tinha 2 em 1, que era fazer outro curso... era gestão hoteleira e turismo, fazer os dois juntos, que era o que eu quero, mas era numa escola privada... mas, eu não sei... a média lá é muito baixa e não sei se o ensino é assim tão bom, por isso é que eu nunca pus isso como opção... a outra é que está sempre na cabeça... pronto... e depois... Tenho estudado economia que é uma das específicas para entrar na universidade, tenho tentado equilibrar as minhas notas, às vezes não consigo, mas sei que estou a dar o meu melhor, porque como sei que tenho muitas outras coisas para além dos estudos... E depois também me tenho empenhado em colocar outras opções para além da gestão hoteleira, tenho feito mais coisas para reforçar o curso que quero tirar, para ter mais hipóteses de emprego... cursos de línguas e assim... Tentar dar-me com outras pessoas que percebam dessa área e que me possam ajudar a perceber se é mesmo aquilo que eu quero, ou não é, o que é que se faz... pronto, para perceber melhor... Eu às vezes ainda fico com dúvidas, porque aquilo tem matemática e eu não sei se me vou dar tão bem com a matemática, mas no entanto, como o exame de acesso é economia e eu acho que até gosto de economia, apesar de nunca ter tido, mas agora com as explicações que estou a ter e até gosto daquilo... mas depois na universidade não sei como é que vai ser... se vai ser só matemática ou... para mim a gestão hoteleira é mais comunicação com outras pessoas e tentar perceber aquilo que elas querem...

P – Ok, então, da outra vez também te pedi que seleccionasses um dos teus receios para o futuro, ao que tu me disseste: ficar sozinha, recordaste? Então agora, gostava que me disseses o que achas que podes fazer para evitares que esse teu medo aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - No contexto da vida nunca sabes o que é que vai acontecer, se vais ficar sozinha ou se não vais ficar... mas eu acho que é melhor agarrarmo-nos às coisas que temos agora e ver como as coisas vão, porque o medo de ficar sozinha não sei se é... Depende da situação, depende... se eu estiver mal e me isolar das outras pessoas, claro que vou ficar sozinha e não tenho esperanças... mas se eu não me isolar... e pensar que estou segura e que eu sei que há pessoas à minha volta que vão sempre ajudar-me, que me vão sempre levantar para cima mesmo que eu seja má, aí é diferente... Também posso conhecer novas pessoas, fazer novas amizades duradouras, não sei... Também fortalecer os laços que já tenho com as outras pessoas...

P – Ok, então agora pensa novamente no teu objetivo e diz-me o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Tinha que avaliar primeiro o que é que tinha corrido bem e se o percurso que eu fiz foi constante, se os estudos e as coisas que fiz estavam bem... e avaliar também aquilo que eu fiz errado, porque o meu objetivo também pode servir para outras coisas e é sempre bom tirar uma lição dos objetivos que nós temos para nós, quer corram bem, quer corram mal...

Ok, está tudo... Resta-me agradecer-te a tua participação neste estudo, a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 2 (C.P.)

Data: 01/ 06/ 2012; Hora: 16h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses sobre como gostarias de vir a ser e sobre os teus desejos para o futuro.

R - Quero entrar para faculdade, tirar um curso de que goste, ter um emprego, casar e ter 5 filhos... acho que é isso...

P - Agora gostava que pensasses naquilo que provavelmente vai acontecer e que me falasses sobre como achas que realmente vais ser no futuro, por exemplo, como te vêes daqui a 5 ou 10 anos?

R - Vejo-me casada... com filhos.. com um bom emprego...Tendo os meus amigos, que tenho agora.

P – Ok, fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te ou que tens medo que te aconteça no futuro?

R - Medo de que as coisas não corram bem com o curso que vou escolher... e em termos profissionais que eu não me sinta realizada.

P – Ok... Da outra vez que te entrevistei pedi-te que seleccionasses um objetivo que tivesses para o teu futuro e tu escolheste o objetivo de seguir a competição de trampolim. Então, gostava que agora me disseses o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Principalmente, ter completa confiança nos meus treinadores, fazer o que eles dizem, porque no que diz respeito a este desporto, nós fazemos tantos mortais e tantas piruetas que depois chega a uma altura em que também sentimos um bocado de medo e temos que transformar esse medo em adrenalina, fazer o que temos a fazer, e esquecer um bocado o medo e concentrar-nos naquilo que temos de fazer.

P – Ok, então, da outra vez também te pedi que selecionasses um dos teus receios para o futuro, ao que tu me disseste: não poder ter filhos, recordaste? Então agora, gostava que me dissesse o que achas que poderias fazer para evitar que esse teu medo acontecesse.

R - Era um bocado triste não poder, mas acredito que existem outras opções e era só pensar como poderia dar a volta à situação... ver outras opções, como a adoção.

P – Ok, gostava só de te pedir que desenvolvesse um pouco mais as tuas respostas. Pensa agora no teu objetivo e diz-me o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar esse teu objetivo.

R - Era ver a evolução, tipo ver se “ok, há um mês eu estava a fazer isto e este mês já evolui imenso!” ou se “já passou um mês e continuo a fazer a mesma coisa”... eu às vezes sinto isso... eu no início deste ano estava um bocado desmotivada porque no ano passado estava a fazer exatamente o mesmo que no início deste ano e fui falar com o meu treinador e ele disse-me que não, que isso era mentira e que isso era só aos meus olhos... disse que existe um período em que nós aprendemos a fazer os saltos e tem que haver um período de adaptação para melhorar a execução desses saltos... e eu achava que estava a fazer o mesmo, mas depois até estive a ver vídeos e reparei que até havia uma evolução, e é assim... acho que nós temos que ter noção se estamos a evoluir ou não, e é isso que vai determinar um bocado o progresso... aaa... E nós estabelecemos objetivos no início de cada ano: “ok, no final deste ano, nós temos de estar a fazer isto” e isso dá-me muito... aaa... porque eu estou sempre a pensar “ok, eu ainda não faço aquilo... eu tenho que ir mais por aquele caminho!” porque é... porque é aquele objetivo que me falta, se calhar os outros já faço... E se nós temos objetivos do princípio pré-estabelecidos, é muito mais fácil nós termos noção se alcançamos ou não... se formos apenas fazendo, nunca vamos ter noção de se estamos a alcançar ou não... e assim, “check, check, check!” (faz o gesto como quem está a registar numa check list os objetivos alcançados) ou então não.

Ok, está tudo então... Resta-me agradecer-te a tua participação neste estudo, a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 3 (R.A.)

Data: 04/ 06/ 2012; Hora: 9:30h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses sobre como gostarias de vir a ser e sobre os teus desejos para o futuro.

R - Gostava de ter o maior número de experiências que conseguir, de visões, gostava de experimentar o máximo de coisas possível... Gosto de conhecer as coisas e dizer que já fiz, que já experimentei. Como pessoa numa sociedade, gostava de não ser só mais uma pessoa, gostava de fazer alguma diferença ou de... sei que é difícil e que toda a gente quer fazer isso, mas... gostava de... de ser reconhecido por alguma coisa que tivesse feito... ou, pelo menos, naquilo que eu faço, fazer bem e gostar daquilo que faço, fizer em termos profissionais...

P - Agora gostava que pensasses naquilo que provavelmente vai acontecer e que me falasses sobre como achas que realmente vais ser no futuro, por exemplo, como te imaginas daqui a 5 ou 10 anos?

R – Acho que vou continuar a estudar... agora ainda tenho tudo em aberto, ainda é cedo... Mas, é só esforçar-me também... para tentar conseguir atingir aquilo que quero... mas agora tenho tudo de bom para conseguir atingir os meus objetivos... tenho tudo a meu favor... tenho as capacidades para atingir tudo aquilo que eu quero, não tenho nada contra mim, não tenho nada que me impeça de fazer... a não ser eu, claro.

P – Ok, fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te ou que possa vir a acontecer-te no futuro?

R - Não sei... acho que não tenho muita noção disso... tenho medo de ficar debilitado, de saúde, por exemplo, paraplégico e essas coisas... isso para mim é a coisa mais horrível... não conseguir andar... porque eu gosto imenso de... fazer tudo o que quero... mas, por enquanto são só esses medos... Ah! Não ter trabalho, também... não arranjar trabalho.

P – Ok... Lembraste, da outra vez que te entrevistei pedi-te que seleccionasses um objetivo que tivesses para o teu futuro e tu escolheste o objetivo de entrar na faculdade. Então, gostava que agora me disseses o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Em relação a entrar na faculdade e ao curso, é só estudar para ter boas notas e continuar como estou... de boa saúde... manter-me saudável.

P – Ok, então, da outra vez também te pedi que seleccionasses um dos teus receios para o futuro, ao que tu me disseste: não conseguir ir para fora do país, recordaste? Então agora, gostava que me disseses o que achas que podes fazer para evitares que esse teu medo aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - É também continuar a fazer aquilo que estou a fazer, estudar para ter boas notas... e manter-me saudável mentalmente e fisicamente...

P – Agora, pensa no objetivo que seleccionaste de entrar na faculdade. Diz-me o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Ia por comparação... comparar com... perguntar como é que tinha corrido aos outros, como é que... aos que já tinham passado, como é que eles se safaram... e depois via... E comparava com os resultados que fui tendo ao longo do ano, se eram razoáveis...

Ok, está tudo... Resta-me agradecer-te a tua participação neste estudo, a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 4 (J.O.)

Data: 04/ 06/ 2012; Hora: 17h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses sobre como gostarias de vir a ser e sobre os teus desejos para o futuro.

R - No futuro quero me casar, quero constituir família, quero ter filhos, quero ter uma boa casa, quero ter... pronto uma situação financeira confortável... Quero trabalhar num emprego que goste... que não seja daqueles empregos das 8h às 17h, pronto um emprego flexível nos horários... não é nos horários, mas... um emprego em que esteja bem. Quero proporcionar aos meus pais uma boa reforma, viagens ou assim (risos)... acho que mais nada.

P - Agora gostava que pensasses naquilo que provavelmente vai acontecer e que me falasses sobre como achas que realmente vais ser no futuro, por exemplo, como te imaginas daqui a 5 ou 10 anos?

R - Vou-me casar, ter filhos, vou constituir família... Não sei se vou ter um emprego flexível em termos de horas e de outro tipo... ou que goste ou não... mas vou ter algum emprego, não vou estar desempregado... Não sei se vou ter uma situação financeira confortável, mas acho que vou conseguir ganhar dinheiro para, pelo menos, conseguir sustentar a minha família... basicamente é isso, acho eu.

P – Ok, fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te ou que possa vir a acontecer-te no futuro?

R - Em relação ao emprego, estar num emprego que não goste... estar lá só para sobreviver, para ter um salário para poder viver... acho que basicamente é isso... Ah! E que algum familiar meu adoença.

P – Ok... Lembraste, da outra vez que te entrevistei pedi-te que seleccionasses um objetivo que tivesses para o teu futuro e tu escolheste o objetivo de seguir um curso de que gostasses. Então, gostava que agora me disseses o que achas que podes

fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Bem, o ano já está a acabar... se estivesse no início do ano dizia que tinha que estudar para ver se tirava uma boa média... A partir de agora acho que tenho que me informar sobre os cursos que há, que oportunidades de emprego é que há depois dos cursos, a empregabilidade, que setores é que estão a desenvolver-se mais na área em que me vou formar, para depois ter emprego... pronto, que sectores é que estão a dar dinheiro, por assim dizer (risos)... e, lá está, têm que coincidir com os meus interesses, também não quero estar numa coisa que não goste de fazer... basicamente é isso...

P – Ok, da outra vez também te pedi que selecionasses um dos teus receios para o futuro, ao que tu me disseste: escolher um curso com o qual depois não te identificasses, recordaste? Então agora, gostava que me dissesse o que achas que podes fazer para evitares que esse teu medo aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Lá está, é informar-me melhor sobre os cursos, as possibilidades que tenho para o ensino superior que coincidam com os meus interesses, acho que não tenho mais nada a fazer.

P – Ok, pensa novamente no teu objetivo e diz-me o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar esse teu objetivo.

R - Se eu não tivesse conseguido entrar num curso que tivesse uma média mais alta e tivesse que optar por outro que tivesse uma média mais baixa, e se calhar não fosse o que eu queria, acho que os meus esforços não tinham compensado e se calhar não estava a atingir os meus objetivos, não ia estar a fazer uma coisa que eu me propus a fazer... basicamente era isso, acho que não havia outra maneira de ver... Se eu conseguisse entrar naquilo que queria, mesmo que depois... se calhar à primeira entrasse num curso que queria com uma boa média e depois estivesse lá durante um ano e depois podia mudar, mas pronto... pelo menos aí, sabia que estava a fazer a escolha correta.

Ok, está tudo... Resta-me agradecer-te a tua participação neste estudo, a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 5 (C.R.)

Data: 05/ 06/ 2012; Hora: 9:30h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses sobre como gostarias de vir a ser e sobre os teus desejos para o futuro.

R - Quero ter uma boa saúde... Quero concluir a escola... E ter uma vida boa em geral e ser feliz... Ter uma vida estável, com um bom emprego, com um bom salário e uma boa casa.

P - Agora gostava que pensasses naquilo que provavelmente vai acontecer e que me falasses sobre como achas que realmente vais ser no futuro, por exemplo, como te imaginas daqui a 5 ou 10 anos?

R - Acho que vou acabar o meu curso, é o meu objetivo... Estou aqui que é para terminar a escola, ter um bom emprego... aaa... Agora, o bom salário... (risos) isso não está nas minhas mãos... Depende de como estiver o país, de onde morar, se eventualmente for viver para o estrangeiro ou para outro país... isso não está nas minhas mãos... Mas o curso, isso vou acabar.

P – Ok, fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te ou que possa vir a acontecer-te no futuro?

R – Tenho medo de não ter objetivos... ficar sem rumo, porque uma pessoa precisa de ter um rumo na vida, um objetivo... e eu quero ter sempre um objetivo para continuar a viver e a lutar pelo que eu quero.

P – Ok... Lembraste, da outra vez que te entrevistei pedi-te que seleccionasses um objetivo que tivesses para o teu futuro e tu escolheste o objetivo de ter saúde. Então, agora gostava que me disseses o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R – Tenho que ter uma alimentação saudável, aaa... Fazer exercício físico que, às vezes, dá-me uma certa preguiça... (risos)... aaa... mas, basicamente é isso... E não me

desleixar, não abusar dos doces... por exemplo, visto que tenho historial de diabetes na minha família e de colesterol, não abusar de... não abusar em nada... ter mesmo uma alimentação saudável.

P – Ok, então, da outra vez também te pedi que seleccionasses um dos teus receios para o futuro, ao que tu me disseste: ficar sozinha. Então agora, gostava que me disseses o que achas que podes fazer para evitares que esse teu medo aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R – Tenho que dar valor às pessoas e lutar pela união, por exemplo, da minha família... para que a minha família continue unida como é... e para eu não ficar sozinha.

P – Ok, agora pensa no objetivo que seleccionaste de ter saúde e diz-me o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Através do aspeto físico, talvez... é o mais provável... se eu me sentisse bonita e bem comigo mesma, tinha alcançado o meu objetivo... E através das análises, quando fosse ao médico... isso revelaria como estava o meu estado de saúde e se tinha feito as coisas bem, se tinha cumprido.

Ok, está tudo... Resta-me agradecer-te a tua participação neste estudo, a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 6 (A.C.)

Data: 05/ 06/ 2012; Hora: 14h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses sobre como gostarias de vir a ser e sobre os teus desejos para o futuro.

R – Então, é entrar na faculdade... ter saúde... casar, ter filhos... e viver com muitos animais! Resume-se a isso...

P - Agora gostava que pensasses naquilo que provavelmente vai acontecer e que me falasses sobre como achas que realmente vais ser no futuro, por exemplo, como te imaginas daqui a 5 ou 10 anos?

R - Acho que vou conseguir entrar para a faculdade e tirar um curso, a não ser que aconteça alguma coisa entretanto, mas acho que não... Aquilo de casar e isso já é tudo muito relativo.

P – Ok, fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te ou que possa vir a acontecer-te no futuro?

R - Deixar de falar com o meu pai, completamente... mas acho que estou a fazer um esforço para que isso não aconteça... E que os meus avós faleçam.

P – Ok... Lembraste, da outra vez que te entrevistei pedi-te que seleccionasses um objetivo que tivesses para o teu futuro e tu escolheste o objetivo de entrar na faculdade. Então, gostava que agora me disseses o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Continuar a estudar, mas não muito... guardar tempo também para descansar e recarregar energias para depois voltar a estudar... esta semana descanso, mas para a próxima semana vou estudar para os exames... mas até agora acho que está tudo bem...

Acho que quando finalmente acabar os exames, vai ser uma festa, um alívio, porque entrar na faculdade eu acredito que consigo entrar, mas pronto... é ver isto acabado.

P – Ok... da outra vez também te pedi que seleccionasses um dos teus receios para o futuro, ao que tu respondeste: medo de que as pessoas deixassem de falar contigo. Então agora, gostava que me disseses o que achas que podes fazer para evitares que esse teu medo aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Ter mais iniciativa de ir ter com as pessoas... Falar com as pessoas e exprimir os meus sentimentos, e não estar sempre à espera que as pessoas venham ter comigo, a perguntarem-me coisas.

P – Agora, pensa no objetivo que seleccionaste de entrar na faculdade. Diz-me o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Iria analisar se tinha tido boas notas e se essas notas me permitiam entrar na faculdade... A partir do momento em que eu entrasse na faculdade, o objetivo tinha sido concretizado!... Há sempre aquela coisa “ah, se calhar podia ter tido melhor nota nesta disciplina”, ou não, mas depois disso também não era necessário para entrar, já era algo mais para o ego e para o orgulho.

Ok, está tudo!... Resta-me agradecer-te a tua participação neste estudo, a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 7 (M. B.)

Data: 06/ 06/ 2012; Hora: 9:30h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses sobre como gostarias de vir a ser e sobre os teus desejos para o futuro.

R - Quero estudar, acabar o secundário, fazer talvez uma licenciatura cá em Portugal, ainda não sei bem em quê, Design, Imagem, tudo à volta disso... E mais tarde ir estudar para fora, fazer talvez o Mestrado ou algo diferente no campo da Moda, Fotografia ou mesmo Design de Moda, e depois começar a produzir, ter a minha própria marca e alcançar os meus objetivos... Quero ter uma família, quero o bem da minha família e criar a minha própria família... Quero conhecer... quero viajar pelo mundo, conhecer novas culturas, ter contacto com outras pessoas, com outras mentalidades, outras formas de pensar... Quero... não sei, tanta coisa!... Mas acho que se resume a isto que acabei de dizer...

P – Ok, agora gostava que pensasses naquilo que provavelmente vai acontecer... fala-me um pouco sobre como achas que vais ser e o que achas que realmente vai acontecer no futuro, por exemplo, como te vês daqui a 5 ou 10 anos?

R - Não sei... é tão... não sei... é um pouco complicado descrever... Vejo-me a trabalhar, talvez numa coisa que não seja fixa... Gostava muito de acordar de manhã e pensar: “Hoje vou fazer isto!”... só que é um bocado impossível... Mas, dentro das coisas que eu gosto de fazer, por exemplo, eu disse que gostava de fazer Design e tudo isso, mas gostava também de fazer Filme, ter contacto com o Cinema por meio da Imagem, ou seja, fazer um pouco de tudo aquilo que gosto, mas não sei... Imagino-me como... não sei... Mas, em princípio, não penso ficar cá em Portugal, mas viver no estrangeiro, talvez nos Estados Unidos, é bastante apelativo, mas isso depende de condições que me são externas... Mas, desde que seja feliz, imagino-me em qualquer sítio!

P – Ok, fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... sobre o que receias tornar-te e o que receias que te aconteça no futuro?

R - Tenho medo de perder quem eu gosto, quem gosta de mim, quem me apoia, principalmente os meus pais, de desiludi-los não cumprindo as expectativas que eles tinham para mim... mas, ao mesmo tempo, não me interessa muito o que os outros pensam... Não sei, é um pouco confuso, mas interessa-me mais aquilo que os que estão mais próximos pensam, porque são esses que vão chegar ao pé de mim e não me vão deitar a baixo, vão-me dar críticas construtivas... e tenho medo de perder os meus amigos, porque são essas pessoas que nos ajudam a crescer... e tenho medo de desapontá-los... Tenho medo também de me perder um pouco no meio de tanta coisa que quero fazer, tenho medo que as más ou boas situações me façam perder o rumo, mas acho que é só isso.

P – Ok... Na outra entrevista pedi-te que seleccionasses um objetivo que tivesses para o teu futuro e tu escolheste o objetivo: abrir um café em Lisboa. Então, gostava que agora me disseses o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Neste momento, esse objetivo mantém-se, é uma coisa que eu quero mesmo fazer, porque é uma coisa pela qual tenho muito carinho e sei que há muitas pessoas que têm tanto carinho como eu e que merecem ter uma coisa assim... acho que também é uma coisa super divertida e original!... Acho que, neste momento, era tomar conhecimento, acho que é isso, de novas... da cultura... ter contacto com a cultura, ter... Por exemplo, no fim-de-semana passado houve uma coisa que eu não fui, mas que foi com a organização da embaixada japonesa cá, que eles têm um jardim que foi inaugurado em Outubro, que eu fui à inauguração, que tem tudo, mostra um pouco da cultura japonesa, as festas... são as pessoas que fazem os locais, são as pessoas que criam a cultura... Então, era ter contacto com as pessoas daquela cultura e, além disso, com o que... Era ótimo se eu pudesse lá ir, ao Japão, mas... Porque já me disseram e já muita gente me disse que também não é só o que eles passam, também há um lado mais negro, e acho que é um pouco de tudo que tem de se absorver... E, além disso, há o fator financeiro e de gestão de poupanças, e teria de se arranjar formas de conseguir dinheiro para o projeto... teria de arranjar um emprego e começar a juntar alguns fundos... Teria também que fazer planeamento prévio de tudo aquilo que teria de fazer, acho que é isso que tem que se fazer e pensar “ao longo da minha carreira que eu quero seguir como Designer, o que é que eu vou poder fazer para ao mesmo tempo eu estar a planear e criar o meu café?”. Não estou a pensar “vou já para a faculdade e

vou já começar a planear isto...”... não! É uma coisa que eu quero fazer a longo prazo... por isso, acho que não tenho pressas, mas é uma coisa que eu quero ir começando a fazer.

P – Ok... Da outra vez também te pedi que seleccionasses um dos teus receios para o futuro, ao que tu me disseste: “deixar de ser eu mesma, como eu me conheço”. Então agora, gostava que me disseses o que achas que podes fazer para evitares que este teu medo aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Acho que é manter-me fiel a mim e às pessoas em quem eu confio e confiam em mim, porque são elas que me vão dar críticas construtivas e acho que elas nunca vão querer que eu deixe de ser outra pessoa... que eu deixe de ser a minha pessoa para eu ser outra pessoa, porque se elas estão comigo agora é porque elas gostam de mim como pessoa e posso confiar nessas pessoas porque elas podem-me, como que guiar um pouco, e indicar o meu caminho em certas coisas, e eu espero fazer o resto sozinha... E, para além de tudo isso, tenho que pensar que consigo... Tenho que manter-me fiel aos meus gostos, não me deixando ser influenciada por algo, por certas e determinadas coisas, porque às vezes é bom sermos influenciados pelas coisas boas, mas... Continuar a ser eu, evoluir, mas no sentido em que eu me veja e não no sentido que eu já critiquei anteriormente ou que eu pense “isto não tem nada a ver comigo, porque é que eu vou fazer isto?...”, acho que tem a ver com isso... Porque temos que respeitar as opiniões dos outros, mas quando não... quando os outros têm antepassados na nossa história que nós não gostamos ou que não nos dizem nada, como outras pessoas que nos são mais próximas e em quem nós podemos confiar, então acho que há limites, e há que respeitar os limites dos outros, mas também há que os impor.

P – O que é que queres dizer quando referes “ser fiel a mim mesma”?

R - Acho que é respeitar os meus ideais, porque eu tenho uma lista de ideais, de acordo com a qual eu vivo e que... claro que está em constante mudança porque conforme eu evoluo os meus ideais também evoluem... alguns mantém-se, outros modificam... não quer dizer que desapareçam, mas modificam-se e... devo procurar não contrariar esses ideais...

P – Ok, agora, pensa no objetivo que selecionaste de abrir um café em Lisboa. Diz-me o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R – No fim, acho que tenho que olhar para trás e tenho que pensar nas análises que eu fui fazendo ao longo do caminho, se essas análises corresponderam ao resultado final que eu queria... se daqueles momentos em que eu parei para ver como é que eu estava... se o que eu pensei estava certo e correspondia mesmo àquilo que eu queria, porque às vezes pensamos “Ah ok, está tudo bem”, mas quando continuamos mais para a frente há uma ponta solta que não ficou bem e vemos que afinal não estava bem... eee... acho que tem a ver com isso... E é nessa altura que também nos servem de muito as pessoas que nos são próximas porque é nessa altura que elas criticam e a opinião daqueles que nos são próximos é importante para nos ajudar a perceber se o que fizemos, fizemos bem... aaa... Depois também se eu me sentir bem com aquilo que fiz e com o resultado é porque está bem feito e já está concluído... Se eu sentir que, mesmo que à minha volta digam que está tudo bem e isso, e eu sentir que falta alguma coisa, é porque ainda falta, e eu sei que ainda posso fazer melhor. Ou seja, além daquilo que me dizem, eu tenho que me sentir bem com aquilo que foi feito e com o que está feito, que é a conclusão... Depois, também, é a tal coisa que é: antes de fazer qualquer coisa, penso, e ao longo do tempo... ao longo do que estou a fazer, tenho que analisá-la e ver se estou a fazer bem, se cumpro os meus ideais... Às vezes podemos querer tanto um objetivo que saltamos por cima das outras pessoas, que às vezes nem nos apercebemos, e pode acontecer... Mas, ao longo das etapas que nós vamos avaliando temos que pensar “Épa, espera aí, eu se calhar ali não fui tão correta, podia ter talvez ido com mais atenção e evitar este tipo de acontecimentos”... e acho que tem a ver com isso... é cumprir os meus ideais, deixá-los evoluir também comigo, mas mantendo-me a par deles e ir alimentando isso.

Ok, está tudo!... Quero apenas agradecer-te a tua participação neste estudo, a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ENTREVISTA 8 (A.R.)

Data: 06/ 06/ 2012; Hora: 15h

Nota introdutória: Após a legitimação da entrevista deu-se início às questões da entrevista semiestruturada cuja transcrição se apresenta em seguida.

P – Gostava que me falasses sobre como gostarias de vir a ser e sobre os teus desejos para o futuro.

R - Um dos meus sonhos era trabalhar na Disney, não sei se tinha dito isto da outra vez... estou mesmo a desesperar porque gostava mesmo de entrar nessa área, mas não dá... não sei, por acaso tenho um bocado de medo que não dê porque há gente muito melhor do que eu. Depois queria... há pouco tempo descobri, quer dizer, tive assim uma ideia de que quando acabar a faculdade gostava de ir fazer voluntariado para África, mas... tipo, com os animais em vias de extinção e isso tudo... Depois, quando tivesse uma idade mais avançada, assim com alguma estabilidade, queria voltar lá, porque tenho lá família, na África do Sul... Gostava de ir lá fazer esse voluntariado com os animais, mas depois gostava de voltar para fazer com as pessoas, e isso tudo... pronto, sentir-me útil... por acaso é uma coisa que eu estou mesmo a considerar fazer... Eu agora tenho também tido uma opção de querer ir trabalhar para a Hungria, não sei porquê... Eu fui à Hungria pela escola o ano passado, e não sei... ultimamente tenho sentido saudades de lá estar, porque aquilo é um ambiente completamente diferente, como eu nunca experienciei... Não sei... gostava de lá ficar, não para sempre, mas sim uma boa temporada, gostava. É uma coisa a considerar... Tenho pensado também em Erasmus e assim, eu sei que o meu curso oferece estágios, não só pelo país mas também pela Europa... eee... Gostava de ter uma menina e dois meninos gémeos!...

P – Ok! Agora gostava que pensasses naquilo que provavelmente vai acontecer e que me falasses sobre como achas que realmente vais ser e o que vai acontecer no teu futuro... por exemplo, como te imaginas daqui a 5 ou 10 anos?

R - Atendendo ao facto de eu ter muita força de vontade e determinação e isso tudo... é assim, quando eu olho para o meu futuro, a imagem que eu tenho é uma imagem de sucesso, não só em termos profissionais, mas também... por exemplo, ter uma família estável, unida, porque basicamente a minha família é a minha mãe e o meu irmão. Entretanto os meus avós morreram... e tenho as minhas tias na África do Sul, no

Japão... Mas gostava de ter assim uma família unida que... sei lá... se reunisse no Natal... eee... Ter uma vida tranquila, feliz...

P – Ok, fala-me agora sobre os teus receios para o futuro... o que receias tornar-te e o que receias que aconteça no futuro?

R - É assim, um medo que eu tenho é de... eu sei que isto parece estúpido, mas tenho medo de acabar sozinha, tipo com os meus gatos, e sei lá... de ficar sem ninguém, sem amigos... por exemplo, agora está a acabar o secundário e na 2ª feira acordei a pensar “Meu Deus, esta é a última semana, eu não acredito...”, pronto, e a partir daí comecei a chorar baba e ranho... ainda hoje chorava também... porque eu sinto que estes amigos, estes bons amigos que eu tenho, não sei, tenho medo que pelas circunstâncias da vida, tenho medo que nos separemos... eu sei que isso vai acabar por acontecer, cada um vai tomar caminhos diferentes, mas não sei... tenho medo de perder completamente o contacto e então com aquelas amigas mais chegadas, tenho imenso medo... ainda hoje estava a dizer para uma amiga minha “eu quero que os meus filhos te chamem tia!”, portanto... Depois também as doenças, também é uma coisa que eu tenho medo... eu acabei por chegar à conclusão de que sou hipocondríaca... e um dos medos que eu tenho relacionados com isso é de me tornar obcecada com isso, que isso controle completamente a minha vida... Depois, também tenho medo que a minha mãe morra cedo, porque embora a gente tenha uma relação assim um bocado difícil, a minha mãe é a minha melhor amiga... primeiro tinha a minha avó, mas quando a minha avó morreu eu fiquei “ok, então agora para onde é que eu vou?” porque eu fiquei basicamente sem nada... entretanto apareceu a minha mãe, apareceu entre aspas, porque a minha mãe sempre esteve presente só que fiquei a conhecê-la melhor e isso tudo, e agora amo-a, não é? Eu sempre a amei, mas agora é uma coisa... eu às vezes olho para a minha mãe e penso que vai chegar um dia em que ela não vai cá estar mais e isso faz-me imensa confusão e imenso medo, porque apesar de ter o meu irmão mais novo, é o bebé da família... eee... então depois da minha avó morrer era uma coisa que eu tinha ataques de pânico... quando a minha mãe não atendia o telemóvel, começava a chorar, e começava com faltas de ar... por isso, é uma coisa que eu tenho imenso medo, de perder a minha mãe de uma forma inesperada.

P – Compreendo... Ok, lembraste da outra vez que te entrevistei pedi-te que seleccionasses um objetivo que tivesses para o teu futuro e tu escolheste o objetivo

de tirar um curso. Pois bem, agora gostava que me disseses o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - Pedir por favor notas aos 'stores para eu conseguir a média!! (Risos, diz com expressão de ironia). Não sei... eu acho que, neste momento, pronto tendo em conta os exames, é mesmo empenho, empenho e dedicação... concentração, que às vezes é difícil, então em casa é mesmo difícil, porque não consigo concentrar-me... porque eu e o meu irmão é uma festa constante... não dá... Estou com um bocado de medo disso porque 95%... 97% sei que vou entrar, só que há sempre aqueles 3% que me deixam assim a remoer... aaa... eu sinto que não estou muito informada, por exemplo, em relação a certos pormenores, como por exemplo, os transportes que eu devo apanhar, onde é que eu devo ir para me informar das questões, porque também tenho questões... sei lá... da bolsa de estudo, e isso tudo... teria de me informar acerca de todas essas questões... com que eu também me estou a stressar um bocado... sinto-me um bocado pressionada por causa da minha mãe, porque a minha mãe está sempre a dizer "tens que ir lá, tens que ir lá!"... mas, não sei... acho que agora preferia concentrar-me nos exames para subir um bocado a minha média e depois... depois não... agora... a ver se no fim-de-semana ou assim vou lá, falar com o diretor do curso e isso tudo... até me estou a sentir um bocado mal agora que falei disso...

P – Ok, então vamos falar agora de outra coisa... da outra vez pedi-te também que seleccionasses um dos teus receios para o futuro, ao que tu me disseste: ter uma doença. Então agora gostava que me disseses o que achas que podes fazer para evitares que esse teu medo aconteça e o que poderias fazer para conseguires manter os teus comportamentos.

R - O que me apetecia fazer era vestir um daqueles fatos de astronauta para não ter contato com nada, que eu neste momento estou mesmo a ficar paranoica com os germes e essas coisas todas... iiiix... Mas eu sei que posso ir ao médico mais vezes, que eu odeio... odeio médicos... o que é um bocado contraditório, mas não gosto, e sei que devia ir mais vezes, mas não dá... comigo não dá... Também, não é que eu fume ou beba... mas tendo em conta que vi o meu avô ficar doente e agora estou a ver a minha mãe ir pelo mesmo caminho do meu avô, e isso eu não quero... não sei, é talvez estar mais consciente porque, lá está, eu fico paranoica de... por exemplo, de estar aqui

nesta mesa começo a pensar que vou apanhar isto, isto e isto... mas, não sei... Acho que devia informar-me mais sobre certas doenças e tudo, porque eu às vezes fico a pensar “Ai, meu Deus, e se eu tiver isto?!”...então, era informar-me... falar com as outras pessoas para ficar mais descansada e não stressar tanto... Mas pronto, acho que é só isso... acho que o pior que me podia acontecer era ficar com uma gastroenterite, mas não agora (bate 3 vezes na mesa)!

P – Ok, então, agora pensa no objetivo que selecionaste de tirar o curso. Diz-me o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar esse teu objetivo.

R - Eu acho que iria ter uma boa avaliação de todo o percurso que eu fiz e das formas que eu utilizei para cumprir esse tal objetivo que é tirar o curso...

P - Mas o que é que irias fazer para avaliar se tinhas conseguido atingir o objetivo?

R - Eu acho que era fazer uma reflexão sobre tudo o que aconteceu, depois apontar as coisas positivas e... tipo os prós e os contras... pronto tipo, ver nos aspetos positivos aquilo que eu sei, e nos contras talvez aquilo que eu não fiz e devia ter feito... agora assim coisas em concreto acho que ainda não sei dizer...

Ok, finalizamos aqui a entrevista... Resta-me apenas agradecer-te a tua participação neste estudo, a tua disponibilidade e atenção. Muito obrigada!

ANEXO II.16.3

PROTOCOLOS DO QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO

(MOMENTO 1 – INÍCIO DO ESTUDO)

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (M.B.)

Data: 13/ 03/ 2012

P - Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir.

R - No meu futuro gostava de ter um café com inspiração na cultura japonesa. Gostava também de estudar moda fora de Portugal.

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - Para poder abrir o meu café tenho de arranjar um local, sócios que sejam interessados pelo Japão como eu, tenho de ter contactos e de estudar a cultura japonesa, talvez até visitar o Japão. Tenho de trabalhar, de ter um emprego antes de abrir o café para poder ter poder financeiro para ter um bom negócio.

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - Agora poderia começar por poupar algum dinheiro para uma viagem ao Japão ou algo assim. Posso também estudar a cultura deste país com pesquisas na internet e em livros.

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Acho que, se estivesse à beira de dar por concluído este meu objetivo, veria que, por mais longo que o caminho tivesse sido e que por mais problemas que eu tivesse tido, se o meu objetivo estivesse como eu o idealizei teria valido a pena.

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (S.T.)

Data: 13/ 03/ 2012

P - Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir.

R - Entrar na Universidade no curso que gosto.

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - O meu plano é fazer o exame de Economia, obter a nota de 17, mas para isso tenho explicações e faço exercícios todos os dias. Se não conseguir mesmo com estes esforços, tento ir para o estrangeiro para uma escola.

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - As estratégias que vou utilizar é estudar todos os dias um bocado Economia e Inglês porque para entrar no curso tenho Economia, mas caso não entre tenho a língua que se fala na outra universidade que é o Inglês.

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Fazendo uma análise geral iria concluir se tinha me esforçado muito e empenhado para o objetivo se realizar.

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (A.R.)

Data: 14/ 03/ 2012

P - Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir.

R – *Independência e estabilidade (financeira e não só).*

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - *Com o passar dos dias apercebo-me que vai ser difícil cumprir o plano que estabeleci. Todavia, mantenho-me fiel a ele, mesmo estando constantemente a pensar noutras soluções (sem sucesso, por enquanto).*

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - *Apesar de ser doloroso, terei de abdicar de algumas coisas que fazia, mas que nada contribuem para atingir o meu objetivo ou que me desviassem dele.*

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - *Acho que ainda é muito cedo para pensar se será eficaz ou não...*

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (C.P.)

Data: 14/ 03/ 2012

P - Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir.

R – *Fazer parte da comitiva portuguesa de trampolins (seleção).*

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - *Neste momento já tenho o meu plano de treinos feito e acredito que se o seguir e se atender às indicações dos meus treinadores, estarei num bom caminho para alcançar o meu objetivo.*

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - *Seguir o plano de treinos, confiar nos meus treinadores e nas minhas capacidades e nunca desistir.*

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - *Ao longo das semanas vou registando a minha evolução.*

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (J.O.)

Data: 15/ 03/ 2012

P - Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir.

R – *Entrar na faculdade.*

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - *Estudar e tirar muito boas notas nos testes para ter uma boa média para entrar na faculdade.*

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - *Definir horas de estudo e prioridades quanto às disciplinas e aos trabalhos.*

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - *Ver se tinha cumprido com mini-objetivos a que me tinha proposto.*

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (A.C.)

Data: 15/ 03/ 2012

P - Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir.

R – *Entrar na faculdade para o próximo ano letivo.*

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - *Continuar a esforçar-me para ter boas notas e nunca desistir.*

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - *Neste momento acho que preciso de descansar para depois retomar os estudos com muito mais ânimo e vontade.*

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - *Neste momento, a única maneira para avaliar o meu objetivo era através das notas. Se forem boas, significa que estou a ir pelo caminho certo.*

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (R.A.)

Data: 16/ 03/ 2012

P - Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir.

R – Ser independente, gostava de continuar a ter uma vida equilibrada.

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - Eu tento ter muitas experiências que me possam ajudar a, mais tarde, fazer o que quero, saber o que estou a fazer, não quero estar preso a nada que me impeça de ser e fazer o que quero.

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - Eu acho que até agora tenho feito tudo bem. Como ainda vivo com os meus pais, a única condição que tenho para fazer o que quero é ter boas notas, por isso, o que tenho que fazer para ser independente é estudar.

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Ver se consigo ir para um sítio onde não tenha contacto com ninguém que conheça e sair-me bem sozinho, fazer tudo sem nenhuma ajuda.

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (C.R.)

Data: 16/ 03/ 2012

P - Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir.

R – *Gostava de ter uma vida estável, com um trabalho como tradutora.*

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - *Pretendo continuar a esforçar-me e continuar a estudar.*

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - *Poderia aplicar-me ainda mais nos estudos. Organizar melhor o meu horário de estudo.*

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - *Através do resultado dos testes. No momento em que aumentar a minha nota saberei que o que tinha feito tinha sido eficaz.*

ANEXO II.16.3

PROTOCOLOS DO QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO

(MOMENTO 2 – FINAL DO ESTUDO)

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (S.T.)

Data: 01/06/2012

P – Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir (se já respondeste anteriormente a este questionário pedimos-te que mantenhás o mesmo objetivo).

R - Entrar no curso de Gestão Hoteleira na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - Para atingir o meu objetivo estou a estudar Economia para passar no exame e estou-me a esforçar em todas as disciplinas para ter melhor nota.

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - Estudar pelo menos 1 hora por dia em Economia (infelizmente esta semana nem a próxima vai ser possível).

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R – Penso que está a ser eficaz, na medida em que depois mais perto do exame vou estudar tudo o que aprendi.

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (C.P.)

Data: 01/ 06/ 2012

P – Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir (se já respondeste anteriormente a este questionário pedimos-te que mantenas o mesmo objetivo).

R - Pertencer à seleção portuguesa de trampolins.

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - Continuar na fisioterapia, para melhorar e voltar a treinar no meu máximo.

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - Direcionar o meu esforço, treinar com moderação e ir todos os dias à fisioterapia.

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Tenho anotado os meus progressos e comparado com o que gostaria de estar a fazer.

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (R.A.)

Data: 04/ 06/ 2012

P – Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir (se já respondeste anteriormente a este questionário pedimos-te que mantenas o mesmo objetivo).

R – Ser independente, ter uma vida equilibrada.

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - Continuar com a vida que tenho e aproveitar ao máximo cada momento dela.

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - Estudar, viver a vida, ter novas experiências, aprender ao máximo.

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R – Ver se gosto da vida que tenho, avaliar a minha vida em todos os aspetos.

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (J.O.)

Data: 04/ 06/ 2012

P – Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir (se já respondeste anteriormente a este questionário pedimos-te que mantenas o mesmo objetivo).

R – Entrar na Faculdade num curso que goste, com o qual me identifique e me dê possibilidades de trabalho.

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - Estudar para conseguir uma boa média para entrar em qualquer curso.

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - Definir planos de estudo, estabelecer prioridades, sem descurar a minha vida pessoal e social.

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R – Colocar metas para os meus objetivos e observar a evolução e o progresso dos meus resultados.

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (C.R.)

Data: 05/ 06/ 2012

P – Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir (se já respondeste anteriormente a este questionário pedimos-te que mantenas o mesmo objetivo).

R – *Concluir o 12º ano.*

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - *Estudar de manhã visto que esse é o período do dia em que me encontro mais concentrada e tentar afastar todas as distrações, tais como, o computador e a televisão.*

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - *Poderia arranjar um local de estudo calmo e arejado.*

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R – *Penso que posso avaliar o que tenho feito através do que sei sobre as matérias.*

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (A.C.)

Data: 05/ 06/ 2012

P – Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir (se já respondeste anteriormente a este questionário pedimos-te que mantenas o mesmo objetivo).

R – Entrar na Universidade em Setembro.

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - Ter boas notas até ao fim do ano e não desistir até aos exames.

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - Estudar sempre, mas também descansar para não ficar cansada.

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Através das notas dos testes e, no fim do período, através das notas nas pautas.

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (M. B.)

Data: 06/ 06/ 2012

P – Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir (se já respondeste anteriormente a este questionário pedimos-te que mantenas o mesmo objetivo).

R – Gostava de abrir um café de inspiração japonesa e de estudar moda fora de Portugal para poder criar a minha própria marca de roupa.

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R – Para conseguir os meus objetivos tenho de concluir os estudos (secundário e universitário) para poder arranjar um bom emprego, numa marca de roupa conhecida, quem sabe, depois crio a minha própria marca e quando estiver financeiramente estável abro o meu café.

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - O que posso fazer é empenhar-me e trabalhar, evitar distrações, também posso começar já a poupar algum dinheiro.

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R – Para avaliar tenho de olhar para trás e comparar aquilo que fiz com os meus ideais, ver se as ações que tomei respeitam os meus ideais e se me sinto satisfeita com isso e dos que estão à minha volta.

QUESTIONÁRIO DE AUTORREGULAÇÃO (A.R.)

Data: 06/ 06/ 2012

P – Pensa nos teus desejos para o futuro e descreve um objetivo que gostavas de atingir (se já respondeste anteriormente a este questionário pedimos-te que mantenas o mesmo objetivo).

R – Independência e estabilidade.

P - Descreve o(s) teu(s) plano(s) para atingir o teu objetivo.

R - Tenho andado a juntar o máximo de dinheiro possível, sem gastar nada. Ainda tenho uma baixa quantia, mas estou "esperançosa". Ando também a ver ofertas de emprego.

P - Descreve o que achas que podes fazer para alcançar esse objetivo e manter os teus comportamentos ao longo do tempo.

R - Poderia empenhar-me mais a arranjar emprego.

P - Descreve o que achas que poderias fazer para avaliar se o que tinhas feito tinha sido eficaz para conseguires concretizar o teu objetivo.

R - Neste momento estou a fazer o melhor que posso, visto que a escola ocupa a maior parte do meu tempo. Por isso, não seria crítica com o meu plano... neste momento.

ANEXO II.16.4

PROTOCOLOS DOS MATERIAIS DA SESSÃO 1

SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE

MATERIAIS DA SESSÃO 1: SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE (M.B.)

Data: 13/ 04/ 2012

Para os adolescentes em geral *Saúde* significa...

Ser saudável e ter alimentação equilibrada, a saúde está muito ligada à aparência na cabeça de um adolescente.

Bem-estar - sentir-se confortável com os amigos e família; não ter muito trabalho, para alguns; ter sucesso escolar, para os outros; ter possibilidade de acesso a grandes marcas e modas; bem-estar consigo próprios.

Qualidade de vida - emprego estável e com bom ordenado; uma relação estável com a família e os amigos, outros; ter casa e quem goste de nós.

Eu sinto-me com saúde quando...

Olho para mim e me sinto saudável em relação ao meu corpo. Quando tenho uma alimentação saudável e quando me divirto com os meus amigos energeticamente.

Eu sinto-me bem comigo própria quando atinjo os objetivos que marquei para mim própria como metas, em diferentes áreas da minha vida (escolar, pessoal,...). Sinto-me bem comigo quando estou rodeada de pessoas que conheço, que gostam de mim e de quem eu gosto, pessoas que não só me felicitam e elogiam mas também sabem quando criticar e ajudar. Sinto-me bem quando não tenho preocupações nem horários (férias!).

Eu tenho uma boa qualidade de vida quando me sinto bem comigo própria, quando tenho saúde, quando estou acompanhada por aqueles que gostam de mim, quando tenho o que necessito, isto é, capacidade financeira que me permita ter aquilo que é indispensável a uma boa qualidade de vida.

MATERIAIS DA SESSÃO 1: SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE (S.T.)

Data: 13/ 04/ 2012

Para os adolescentes em geral *Saúde* significa...

Acho que ainda não têm (os jovens) a verdadeira noção de saúde.

Bem-estar - fazer aquilo que gostam, sem ter ninguém a reclamar.

Qualidade de vida - ter estabilidade nas várias áreas da vida (relação saudável, bons amigos).

Eu sinto-me com saúde quando...

Tenho energia e faço desporto.

Sinto-me bem comigo própria quando tenho um bom momento com algum dos meus amigos, tomo uma decisão acertada e penso que é o ideal para mim, consigo animar alguém que está triste, ajudo os outros sem receber nada em troca.

Tenho uma boa qualidade de vida quando estou reunida de muitas pessoas que gostam de mim, consigo obter resultados positivos (na escola), estou nos escuteiros.

MATERIAIS DA SESSÃO 1: SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE (A.R.)

Data: 13/ 04/ 2012

Para os adolescentes em geral *Saúde* significa...

Saúde, bem-estar e qualidade de vida significam ter uma profissão boa, estar bem de saúde, sem nenhuma doença, estar bem financeiramente, inserir-se num grupo social, ter amigos.

Eu sinto-me com saúde quando...

Vejo que sobrevivi a uma exigente aula de educação física ou de natação.

Sinto-me bem comigo própria quando passo algum tempo sozinha, a fazer alguma coisa que gosto.

Tenho uma boa qualidade de vida quando me apercebo que me sinto realizada nas várias áreas pessoais.

MATERIAIS DA SESSÃO 1: SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE (C.P.)

Data: 13/ 04/ 2012

Para os adolescentes em geral *Saúde* significa...

Saúde, bem-estar e qualidade de vida: Ser feliz, viver sem grandes dificuldades, estar rodeado de pessoas saudáveis, ter direito à educação, a uma família, a uma casa, viver rodeado de pessoas verdadeiras, ser ajudado, poder fazer o que gosta, ter noção de que os sonhos podem ser realizáveis.

Eu sinto-me com saúde quando...

Não sinto perturbações físicas e psicológicas, quando faço desporto, quando não me sinto cansada.

Sinto-me bem comigo própria quando as pessoas à minha volta também se sentem bem (amigos, família...), quando me sinto aceite, quando faço as coisas bem, quando atinjo os meus objetivos, quando me sinto realizada, quando sei que dei o meu melhor (ex: competições de trampolim), quando tiro boas notas na escola, quando faço os outros felizes.

Tenho uma boa qualidade de vida quando tenho direito ao que necessito (em casa, na escola...), quando estou rodeada de pessoas que me querem bem, quando estou bem fisicamente e psicologicamente e quando me sinto satisfeita.

MATERIAIS DA SESSÃO 1: SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE (J.O.)

Data: 13/ 04/ 2012

Para os adolescentes em geral *Saúde* significa...

Para um adolescente, hoje em dia, bem-estar quer dizer o estado de prazer que retira do dia-a-dia, de relações com outras pessoas, de atividades que gosta de fazer, etc...

Quanto à qualidade de vida penso que consiste em se viver financeiramente bem, com as amizades que fazemos, as viagens que fazemos, os sítios que visitamos.

Eu sinto-me com saúde quando...

Consigo fazer certas atividades facilmente, sabendo que deveria estar mais cansado e saber que raramente fico doente.

Sinto-me bem comigo próprio quando pratico desporto, quando estou a ter um bom tempo com amigos, a divertir-me, sem nada com que me preocupar, saber que sou importante para os outros, saber que sou capaz de fazer o que quero.

Tenho uma boa qualidade de vida quando sinto que faço uma grande variedade de atividades (sair, jogar, etc.).

MATERIAIS DA SESSÃO 1: SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE (A.C.)

Data: 13/ 04/ 2012

Para os adolescentes em geral *Saúde* significa...

Se uma pessoa é saudável, tem uma melhor qualidade de vida. Consequentemente, qualidade de vida provém do bem-estar. Para mim, eu acho que bem-estar é, neste caso num jovem, sentir-se bem não só com ele próprio, mas também com os outros, visto que os adolescentes se encontram numa fase que é essencial para eles a integração num dado grupo social.

Eu sinto-me com saúde quando...

Estou descansada (tranquila) e com vontade e ânimo para fazer as coisas.

Sinto-me bem comigo própria quando dou por terminado um objetivo que tinha estipulado e teve sucesso.

Tenho uma boa qualidade de vida quando estou longe de aparelhos eletrónicos e estou ao ar livre, no meio das árvores.

MATERIAIS DA SESSÃO 1: SIGNIFICAÇÕES DE SAÚDE (C.R.)

Data: 13/ 04/ 2012

Para os adolescentes em geral *Saúde* significa...

Penso que os adolescentes hoje em dia acham que saúde é não ter doenças, bem-estar é estar bem consigo mesmos e qualidade de vida é ter uma casa e ter uma vida desafogada.

Eu sinto-me com saúde quando...

Faço exercício físico, bebo água, e como alimentos saudáveis.

Sinto-me bem comigo própria quando aceito as minhas qualidades e defeitos.

Eu tenho uma boa qualidade de vida quando me sento à mesa e tenho o que comer.

ANEXO II.16.5

PROTOCOLOS DO MATERIAL DA SESSÃO 2

EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS FUTUROS

MATERIAIS DA SESSÃO 2: EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS FUTUROS (M.B.)

Data: 20/ 04/ 2012

“EU, O QUE EU DESEJO, ESPERO E RECEIO...”

P - As palavras (ou frases) que melhor me descrevem são...

R - Trabalhadora, sonhadora, faladora, boa ouvinte, observadora, criativa, ambiciosa, determinada/teimosa.

P - Quando penso no meu futuro, o que eu desejo é...

R - Ter uma profissão estável, com um bom ordenado, uma família que me ame e amigos com quem me divertir e ser sempre orgulhosa daquilo que faço e sou.

P - Quando penso no meu futuro, o que eu penso que será mais provável é...

R - Não parar de estudar, mesmo depois de já estar empregada, adoro aprender e sei que vou querer sempre mais.

P - Quando penso no meu futuro o que eu receio é...

R - Perder aqueles que mais me amam e de quem eu gosto, é não tomar a decisão certa (em termos académicos e profissionais) e desapontar aqueles que gostam de mim.

MATERIAIS DA SESSÃO 2: EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS FUTUROS (S.T.)

Data: 20/ 04/ 2012

“EU, O QUE EU DESEJO, ESPERO E RECEIO...”

P - As palavras (ou frases) que melhor me descrevem são...

R - *Determinada, otimista, generosa, honesta, perseverante, consciente, teimosa.*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu desejo é...

R - *Ser um exemplo de boa companheira e profissional. Ter sucesso tanto fora como dentro do meu emprego. Ser feliz e ter uma família.*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu penso que será mais provável é...

R - *Entrar na universidade, acabar o curso e seguir a carreira que mais combina comigo.*

P - Quando penso no meu futuro o que eu receio é...

R - *Não encontrar emprego e de repente ver-me sem rumo, e sem portas abertas para aquilo que gosto.*

MATERIAIS DA SESSÃO 2: EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS FUTUROS (A.R.)

Data: 20/ 04/ 2012

“EU, O QUE EU DESEJO, ESPERO E RECEIO...”

P - As palavras (ou frases) que melhor me descrevem são...

R - *Personalidade forte, amiga, boa ouvinte, divertida.*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu desejo é...

R - *Ter conseguido riscar todos os itens da minha lista "coisas a fazer antes de morrer". Mas antes de tudo, conseguir alcançar estabilidade na vida.*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu penso que será mais provável é...

R - *Alcançar essa estabilidade.*

P - Quando penso no meu futuro o que eu receio é...

R - *Não conseguir fazer tudo aquilo a que me propus.*

MATERIAIS DA SESSÃO 2: EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS FUTUROS (C.P.)

Data: 20/ 04/ 2012

“EU, O QUE EU DESEJO, ESPERO E RECEIO...”

P - As palavras (ou frases) que melhor me descrevem são...

R - *"Impossível é uma palavra poderosa usada por pessoas fracas".*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu desejo é...

R - *Ter um emprego estável, ter uma família unida, fazer alguma coisa de especial para a sociedade e ser feliz!*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu penso que será mais provável é...

R - *Arranjar um emprego sustentável e ter meios para ter uma boa qualidade de vida.*

P - Quando penso no meu futuro o que eu receio é...

R - *Isolar-me e não alcançar os meus objetivos e não ter sucesso.*

MATERIAIS DA SESSÃO 2: EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS FUTUROS (A.C.)

Data: 20/ 04/ 2012

“EU, O QUE EU DESEJO, ESPERO E RECEIO...”

P - As palavras (ou frases) que melhor me descrevem são...

R - *"O sucesso é a melhor recompensa que um trabalhador pode ter."*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu desejo é...

R - *Sentir felicidade e ser uma pessoa de que as pessoas se orgulhem.*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu penso que será mais provável é...

R - *Vir a ter alguns contratemplos, mas que irei superá-los com rigor.*

P - Quando penso no meu futuro o que eu receio é...

R - *Que as pessoas não venham a gostar de mim, porque eu sou uma pessoa que gosta muito de agradar os outros.*

MATERIAIS DA SESSÃO 2: EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS FUTUROS (R.A.)

Data: 20/ 04/ 2012

“EU, O QUE EU DESEJO, ESPERO E RECEIO...”

P - As palavras (ou frases) que melhor me descrevem são...

R - *Sou bom a convencer os outros a fazer as coisas, gosto de estar sempre a fazer alguma coisa com amigos.*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu desejo é...

R - *Olhar para trás e ver que tive uma vida preenchida, feliz, bem aproveitada e ter sucesso em tudo o que faça, não ser só mais um...*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu penso que será mais provável é...

R - *Ter uma vida razoável financeiramente e excelente socialmente.*

P - Quando penso no meu futuro o que eu receio é...

R - *Não conseguir fazer o que quero, não ter muito tempo para conviver, ter um trabalho que não goste...*

MATERIAIS DA SESSÃO 2: EUS PRESENTES E EUS POSSÍVEIS FUTUROS (C.R.)

Data: 20/ 04/ 2012

“EU, O QUE EU DESEJO, ESPERO E RECEIO...”

P - As palavras (ou frases) que melhor me descrevem são...

R - *Sinceridade, teimosa, pensativa, amizade (amiga), e preocupação com as pessoas de que gosto.*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu desejo é...

R - *Ter uma vida estável, com um emprego e uma família que se entreaajuda.*

P - Quando penso no meu futuro, o que eu penso que será mais provável é...

R - *Conseguir ter uma vida estável.*

P - Quando penso no meu futuro o que eu receio é...

R - *Ficar sem rumo e desistir da vida.*

ANEXO II.16.6

PROTOCOLOS DO MATERIAL DA SESSÃO 3

ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS

MATERIAIS DA SESSÃO 3: OBJETIVOS ESTABELECIDOS (M.B.)

Data: 27/ 04/ 2012

“OS MEUS OBJETIVOS!”

P – Objetivo 1:

R - Não desiludir a minha família, os meus amigos e os que sempre me apoiaram, mas, principalmente, não me desiludir a mim própria (em termos académicos, profissionais e pessoais).

P – Objetivo 2:

R - Deixar a minha marca na história, profissional e artisticamente falando.

P – Objetivo 3:

R - Ser um espírito livre e não me prender demais às coisas, viver em diferentes lugares do mundo, viajar muito e conhecer novas culturas e pessoas, estar sempre a conhecer coisas novas, a aprender.

MATERIAIS DA SESSÃO 3: OBJETIVOS ESTABELECIDOS (S.T.)

Data: 27/ 04/ 2012

“OS MEUS OBJETIVOS!”

P – Objetivo 1:

R - *Espero escolher a área certa para a minha futura profissão.*

P – Objetivo 2:

R - *Ser independente, sem ter que pedir ajuda.*

P – Objetivo 3:

R - *Desejo que, como profissional, apreciem o meu trabalho.*

MATERIAIS DA SESSÃO 3: OBJETIVOS ESTABELECIDOS (A.R.)

Data: 27/ 04/ 2012

“OS MEUS OBJETIVOS!”

P – Objetivo 1:

R - *Ser feliz e estar bem comigo mesma.*

P – Objetivo 2:

R - *Constituir uma família feliz, forte e unida.*

P – Objetivo 3:

R - *Sentir-me realizada profissionalmente (trabalhar em algo que adoro mesmo)*

MATERIAIS DA SESSÃO 3: OBJETIVOS ESTABELECIDOS (J.O.)

Data: 27/ 04/ 2012

“OS MEUS OBJETIVOS!”

P – Objetivo 1:

R - *Entrar na faculdade, no curso que quero.*

P – Objetivo 2:

R - *Quero ter um emprego com o qual me identifique e que me dê estabilidade financeira.*

P – Objetivo 3:

R - *Quero "ficar" com uma pessoa que me ame...*

MATERIAIS DA SESSÃO 3: OBJETIVOS ESTABELECIDOS (A.C.)

Data: 27/ 04/ 2012

“OS MEUS OBJETIVOS!”

P – Objetivo 1:

R - *Ter sucesso (e entrar na universidade).*

P – Objetivo 2:

R - *Continuar a dar-me com pessoas com quem goste mesmo de estar.*

P – Objetivo 3:

R - *Não me divorciar.*

MATERIAIS DA SESSÃO 3: OBJETIVOS ESTABELECIDOS (C.R.)

Data: 27/ 04/ 2012

“OS MEUS OBJETIVOS!”

P – Objetivo 1:

R - *Ser a segunda pessoa da minha família a ser licenciada.*

P – Objetivo 2:

R - *Ter saúde.*

P – Objetivo 3:

R - *Ter uma vida desafogada.*

ANEXO II.16.7

PROTOCOLOS DO MATERIAL DA SESSÃO 4

COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO

ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL

(PLANEAMENTO)

MATERIAIS DA SESSÃO 4: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL (M.B.)

Data: 04/ 05/ 2012

“O MEU PLANO!”

P – O meu plano para atingir o meu objetivo é...

R - Objetivo: Quero ser designer de moda e ter a minha própria marca.

Para isso tenho de concluir o ensino secundário com boas notas, estudar e trabalhar muito.

Depois disso tenho de entrar numa boa Universidade de Design cá em Lisboa (ou Portugal) para tirar a Licenciatura. Aqui surge o obstáculo financeiro que terei de ultrapassar dando explicações ou outros empregos e fazendo o meu próprio dinheiro e as minhas poupanças. Seguindo-se o mestrado numa Universidade fora do país.

Tenho de trabalhar muito e esforçar-me, conhecendo uma nova cidade e país, uma nova cultura.

Enquanto estudo procurarei emprego na cidade estrangeira e estarei atenta a novas oportunidades até ter conhecimentos e possibilidades financeiras suficientes para criar a minha própria marca.

**MATERIAIS DA SESSÃO 4: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL (S.T.)**

Data: 04/ 05/ 2012

“O MEU PLANO!”

P – O meu plano para atingir o meu objetivo é...

R - O meu objetivo é entrar na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Para tal o meu plano é durante os meses de Maio, Junho e Julho, tentar estudar todos os dias 2 ou 3 horas para os exames das disciplinas que são Economia e Português.

O obstáculo que me pode surgir é não me conseguir concentrar durante o estudo, mas isso acho que se consegue com persistência.

MATERIAIS DA SESSÃO 4: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL (A.R.)

Data: 04/ 05/ 2012

“O MEU PLANO!”

P – O meu plano para atingir o meu objetivo é...

R - *Objetivo: Comprar o livro "A Discovery of Witches" de Deborah Hackness*

O meu plano é: estou muito ansiosa por comprar o livro. Mas não sei como conseguir! A primeira coisa que vou fazer é assegurar-me que tenho dinheiro suficiente. Depois vou à Fnac comprar o livro.

Aquilo que aparenta ser um simples plano, pode sofrer grandes alterações, uma vez que enfrenta os obstáculos que são: não haver o livro na Fnac (se não houver, vou à feira do livro... mas e se não houver?!); o livro não estar em promoção (quando o vi estava com 50% de desconto. Mas só vi na Fnac!); e, o pior deles todos, não encontrar a capa que quero (da editora Headlines!). Tenho de pôr o meu plano em prática o mais cedo possível (este fim-de-semana!)

**MATERIAIS DA SESSÃO 4: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL (C.P.)**

Data: 04/ 05/ 2012

“O MEU PLANO!”

P – O meu plano para atingir o meu objetivo é...

R - Objetivo: Fazer parte da seleção portuguesa de trampolim

Plano: Organizar o meu tempo entre a vida social, a vida escolar e a vida desportiva.

Ir anotando a minha evolução ao longo dos treinos, tomar muita atenção às críticas dos meus treinadores, ser eficiente para não me desgastar muito fisicamente.

Fazer um aquecimento adequado para prevenir lesões.

Aprender com o que corre mal e perceber, com a ajuda dos treinadores e de outros atletas, o que posso melhorar.

Gravar os meus treinos e fazer uma apreciação crítica em casa.

**MATERIAIS DA SESSÃO 4: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL (J.O.)**

Data: 04/ 05/ 2012

“O MEU PLANO!”

P – O meu plano para atingir o meu objetivo é...

R - Objetivo: Entrar para o Rugby do Sporting e tirar muito boas notas para não desiludir os meus pais.

O meu plano é:

Estudar.

Deixar de passar tempo na A.E. (Associação de Estudantes).

Fazer desporto para melhorar a minha forma física.

Dar prioridade a certas disciplinas e temas.

Estudar as regras do desporto (Rugby).

Evitar distrações (TV, Facebook).

MATERIAIS DA SESSÃO 4: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL (A.C.)

Data: 04/ 05/ 2012

“O MEU PLANO!”

P – O meu plano para atingir o meu objetivo é...

R - *Objetivo: Ir ao parque temático do Harry Potter na Florida*

Plano:

O único obstáculo com que me deparo para concretizar este objetivo é não ter dinheiro suficiente para realizar esta viagem.

Este objetivo é considerado a longo prazo. Primeiro, tenho que continuar a estudar para ter boas notas nos testes e conseguir entrar no curso e na Universidade que quero.

Após a licenciatura tenciono tirar o mestrado para ter mais facilidade em encontrar um emprego, de preferência, estável.

Quanto mais depressa arranjar emprego, mais depressa começo a ter ordenado e, assim, já poderei ir ao parque temático do Harry Potter - um sonho que tenciono, indiscutivelmente, concretizar.

MATERIAIS DA SESSÃO 4: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL (R.A.)

Data: 04/ 05/ 2012

“O MEU PLANO!”

P – O meu plano para atingir o meu objetivo é...

R - *Objetivo: Tirar boas notas*

O meu plano é:

Estudar todos os dias, o que não acontece; estar atento nas aulas, que me esforço para estar e fazer os trabalhos de casa.

O que pode ser considerado como um obstáculo é o facto de eu não querer estudar, querer sair com amigos... quando deveria estar a estudar surgem sempre coisas mais giras para fazer.

Para ter tempo para estudar basta organizá-lo de maneira a conseguir conciliar todas as minhas atividades.

**MATERIAIS DA SESSÃO 4: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE MOTIVACIONAL (C.R.)**

Data: 04/ 05/ 2012

“O MEU PLANO!”

P – O meu plano para atingir o meu objetivo é...

R - O meu objetivo é conseguir subir a minha nota de Português.

Para alcançá-lo pretendo traçar o meu plano de estudo no qual defino as horas que preciso de estudar por dia, tenho em conta os obstáculos que podem interferir, tais como, o almoço e jantar com uma visita.

ANEXO II.16.8

PROCOLOS DO MATERIAL DA SESSÃO 5

*COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE DE EXECUÇÃO/MANUTENÇÃO*

**MATERIAIS DA SESSÃO 5: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE DE EXECUÇÃO/MANUTENÇÃO (M.B.)**

Data: 11/ 05/ 2012

**“ESTRATÉGIAS PARA COLOCAR EM PRÁTICA
O MEU PLANO!”**

P – O que eu posso fazer e as estratégias que posso utilizar para colocar em prática o meu plano são...

R - Seguir o plano, adaptando-o de acordo com os obstáculos que surgirem, corrigindo-o caso me aperceba que algo que defini inicialmente não seja o mais correto ou o melhor a ser feito.

Manter a "cabeça erguida" e focada no objetivo final, incentivando-me e acreditando em mim.

Usufruir sempre que concretizar/atingir uma etapa do plano e/ou ultrapassar uma dificuldade e não desistir e, ainda, aprender quando não conseguir "deitar abaixo" algum dos objetivos.

**MATERIAIS DA SESSÃO 5: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE DE EXECUÇÃO/MANUTENÇÃO (S.T.)**

Data: 11/ 05/ 2012

**“ESTRATÉGIAS PARA COLOCAR EM PRÁTICA
O MEU PLANO!”**

P – O que eu posso fazer e as estratégias que posso utilizar para colocar em prática o meu plano são...

R - Encontrar um sítio sossegado e tranquilo onde possa estudar as duas ou três horas, tendo sempre um intervalo pelo meio.

Posso dizer a mim mesma que só me cabe a mim escolher o que eu quero para o meu futuro e que aquele será o momento decisivo.

Pode acontecer que eu esteja cansada por ser o final do ano, mas tenho de me mentalizar que é necessário.

**MATERIAIS DA SESSÃO 5: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE DE EXECUÇÃO/MANUTENÇÃO (A.R.)**

Data: 11/ 05/ 2012

**“ESTRATÉGIAS PARA COLOCAR EM PRÁTICA
O MEU PLANO!”**

P – O que eu posso fazer e as estratégias que posso utilizar para colocar em prática o meu plano são...

R - Objetivo: ter boa nota no teste de História

Plano: estudar para que isso aconteça

Estratégias:

Fazer uma boa distribuição do meu estudo e tempo;

Fazer um plano de estudo;

Estar concentrada enquanto estudo;

Aproveitar bem o tempo;

Meditar (para relaxar e para aumentar a minha concentração).

**MATERIAIS DA SESSÃO 5: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE DE EXECUÇÃO/MANUTENÇÃO (A.C.)**

Data: 11/ 05/ 2012

**“ESTRATÉGIAS PARA COLOCAR EM PRÁTICA
O MEU PLANO!”**

P – O que eu posso fazer e as estratégias que posso utilizar para colocar em prática o meu plano são...

R - Continuar a estudar, ir para a faculdade, arranjar emprego, poupar dinheiro e não gastá-lo (o dinheiro) logo.

Só assim e só nessa altura é que poderei ir ao Parque Temático do Harry Potter.

Quanto mais depressa arranjar emprego, mais depressa começo a ter ordenado.

Para tal, não posso começar a encaminhar o meu dinheiro para outros lados.

ANEXO II.16.9

PROTOCOLOS DO MATERIAL DA SESSÃO 6

COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO

ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO

MATERIAIS DA SESSÃO 6: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO (M.B.)

Data: 18/ 05/ 2012

“AVALIAR, REVER E/OU REFORMULAR!”

P – O que eu posso fazer para avaliar se o que eu fiz foi eficaz para alcançar o meu objetivo é...

R - Olhar para todo o caminho que percorri e pensar em cada passo que dei, ver se fui justa e se realizei as coisas de acordo com os meus ideais de vida (que também estão em constante mudança), ou seja, por meio da comparação.

Se por alguma razão não conseguir realizar o meu objetivo acho que vale a pena avaliar, não o plano que realizei para o atingir, mas o objetivo em si, e perguntar "Não será demasiado irrealista? É mesmo isto que eu quero?", e segundo as respostas que obtivesse reformularia (ou não) o plano para tentar, de novo, atingir o objetivo.

Acho muito importante ter paragens ao longo da realização do plano para avaliar o que já fizemos, pois assim tomamos consciência do que já aprendemos ao longo do "caminho" e evitamos repetir erros do passado.

MATERIAIS DA SESSÃO 6: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO (S.T.)

Data: 18/ 05/ 2012

“AVALIAR, REVER E/OU REFORMULAR!”

P – O que eu posso fazer para avaliar se o que eu fiz foi eficaz para alcançar o meu objetivo é...

R - Primeiro para avaliar o meu plano tenho de ver se correu bem ou se não correu como esperava.

Depois tenho de retirar aquilo que correu bem e que deve continuar e por sua vez, o que não correu como esperava e que posso fazer para à próxima vez melhorar.

Também retiro de todo o objetivo aquilo que aprendi e que me cativou e outras estratégias que acho que facilitem a minha adesão ao objetivo.

Para reformular o meu plano é pegar naquilo em que considerei que fiz bem e aperfeiçoar de certa maneira essas partes boas e tentar arranjar outras soluções para o meu plano.

Para mim é importante voltar a repetir os objetivos para ver se consigo voltar a fazer, e desta vez sem qualquer erro e tirar o melhor proveito do meu plano, das minhas estratégias e do meu resultado final.

**MATERIAIS DA SESSÃO 6: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO
ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO (A.R.)**

Data: 18/ 05/ 2012

“AVALIAR, REVER E/OU REFORMULAR!”

P – O que eu posso fazer para avaliar se o que eu fiz foi eficaz para alcançar o meu objetivo é...

R - Sendo o meu objetivo a curto prazo, já o realizei, tendo posto em prática o plano que estabeleci.

O plano decorreu exatamente como queria, o que também não era difícil.

Uma vez que era um plano tão simples, não vejo necessidade de o reformular.

MATERIAIS DA SESSÃO 6: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO (C.P.)

Data: 18/ 05/ 2012

“AVALIAR, REVER E/OU REFORMULAR!”

P – O que eu posso fazer para avaliar se o que eu fiz foi eficaz para alcançar o meu objetivo é...

R - Para avaliar a minha evolução ao longo dos treinos, para poder pertencer à seleção nacional de trampolins, tenho utilizado uma ficha que vou preenchendo em cada treino com diferentes parâmetros. Vou assinalando se o objetivo foi cumprido na totalidade, se foi cumprido parcialmente ou se não foi cumprido.

Quando não cumpro, em conjunto com os meus treinadores, tento perceber o que correu mal e o que posso fazer para não voltar a acontecer.

Como de momento estou lesionada, a intensidade dos treinos diminuiu, tal como alguns objetivos. Tive de incluir no meu horário várias horas de fisioterapia e adaptar-me à situação.

Desta forma, com este novo obstáculo, foi necessário modificar objetivos, treinos, horários... mas, no entanto, e de maneira diferente, continuo a direccionar os meus esforços para o objetivo inicial.

MATERIAIS DA SESSÃO 6: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO (J.O.)

Data: 18/ 05/ 2012

“AVALIAR, REVER E/OU REFORMULAR!”

P – O que eu posso fazer para avaliar se o que eu fiz foi eficaz para alcançar o meu objetivo é...

R - Objetivo: Entrar para o Rugby do Belenences e continuar a tirar muito boas notas para não desiludir os meus pais

Para isso tenho estudado e estabelecido prioridades.

Depois de ter começado a treinar Rugby no Belenences os meus pais começaram a ficar preocupados com o meu desempenho escolar, porque ocupa-me demasiado tempo e depois dos treinos venho sempre cansado.

Depois de fazer uma avaliação da situação cheguei à conclusão que tenho de realizar planos de estudo, organizar o meu tempo e estabelecer prioridades.

MATERIAIS DA SESSÃO 6: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO (A.C.)

Data: 18/ 05/ 2012

“AVALIAR, REVER E/OU REFORMULAR!”

P – O que eu posso fazer para avaliar se o que eu fiz foi eficaz para alcançar o meu objetivo é...

R - Só poderei avaliar o meu plano quando tiver realmente ido ao parque temático do Harry Potter, ou seja, daqui a algum tempo.

Nessa altura, chegarei à conclusão se valeu a pena ou não através da minha apreciação relativamente à viagem.

Só poderei rever e/ou reformular o meu plano quando ponderar a situação deste meu objetivo ser uma prioridade. Se, entretanto, ao longo da minha vida, eu vir a ter outros objetivos de importância superior, este meu objetivo principal poderá ficar para segundo ou terceiro plano.

MATERIAIS DA SESSÃO 6: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO (R.A.)

Data: 18/ 05/ 2012

“AVALIAR, REVER E/OU REFORMULAR!”

P – O que eu posso fazer para avaliar se o que eu fiz foi eficaz para alcançar o meu objetivo é...

R - Parar de fazer o que estou a fazer e avaliar os meus propósitos, o que me está a motivar, se tudo o que estou a fazer justifica o que vou querer, tenho que saber se os meus objetivos ainda são os mesmos.

Para avaliar o meu plano tenho que ver o que consigo fazer com tudo o que já atingi, se tudo está a favor, então o plano é bom, se não, tenho que mudar alguma coisa, tenho que avaliar tudo o que já atingi e prever o que poderei atingir e a partir daí questionar-me se está tudo bem.

MATERIAIS DA SESSÃO 6: COMPONENTES E PROCESSOS DA AUTORREGULAÇÃO ENVOLVIDOS NA FASE DE AVALIAÇÃO (C.R.)

Data: 18/ 05/ 2012

“AVALIAR, REVER E/OU REFORMULAR!”

P – O que eu posso fazer para avaliar se o que eu fiz foi eficaz para alcançar o meu objetivo é...

R - Posso avaliar analisando os meus resultados nos testes e comparando com o meu objetivo inicial.

Posso rever o plano e ver o que consegui cumprir e no que falhei, podendo assim, melhorar para a próxima vez.