www.mentorplus-euproject.org

Co-funded by the European Union

Manual Teórico

Programa de Mentoria do Mentor+ para mentoria com jovens em conflito com a lei

Grant Agreement No. : 2021-2-BE05-KA220-YOU-000050037

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

Sobre o projeto Mentor + ... *3*

Sobre o Manual Teórico do Mentor+ *3*

I. TEORIAS DE REABILITAÇÃO DO OFENSOR *5*

A. O Modelo Risco-Necessidades-Responsividade (RNR) **5**

Relevância para o Programa Mentor+ 7

B. *Good Lives Model* (GLM) **7**

Relevância para o Programa Mentor+ 9

C. Teorias da Desistência **11**

Relevância para o Programa Mentor+ 11

D. Justiça Restaurativa **12**

Relevância para o Programa Mentor+ 14

II. TEORIAS PSICOLÓGICAS *16*

A. Teoria da Aprendizagem Social **16**

Relevância para o Programa Mentor+ 16

B. Teoria dos Sistemas Ecológicos **17**

C. Inteligência Emocional **18**

Relevância para o Programa Mentor+ 19

III. TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO *22*

A. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) **22**

Relevância para o programa Mentor+ 24

B. Terapia focada na Compaixão (TFC) **25**

Relevância para o programa Mentor+ 26

C. Entrevista Motivacional **27**

Relevância para o programa Mentor+ 29

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

O Modelo Mentor+

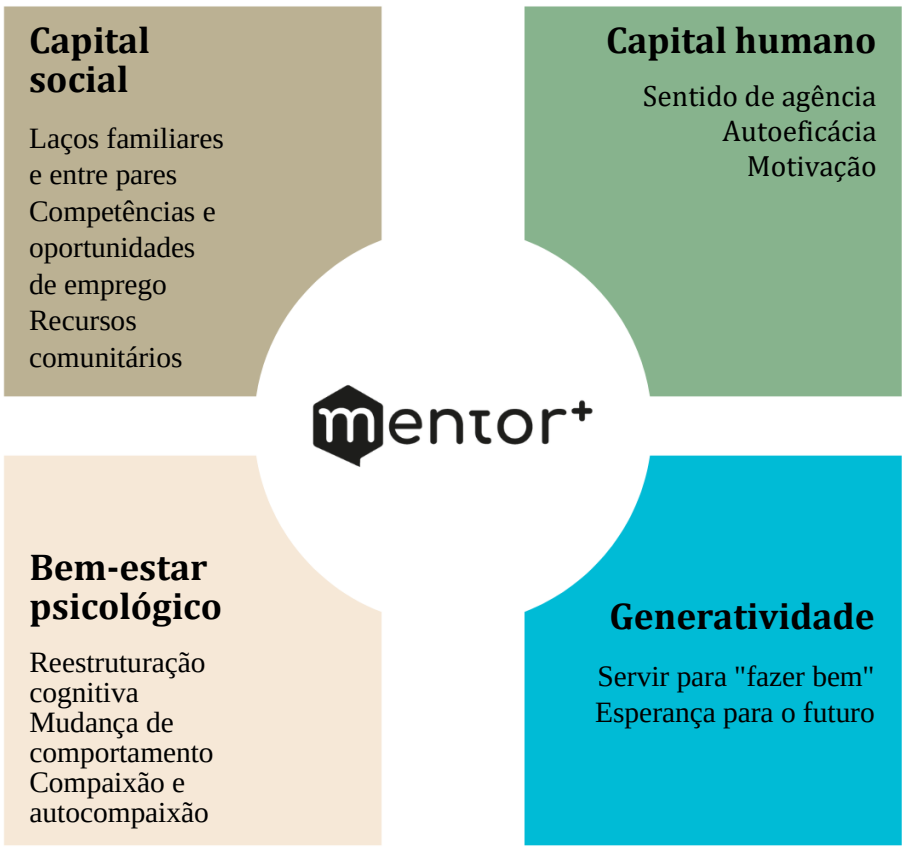


Figura 1. A Abordagem Multidimensional do Programa Mentor+:

Promover Mudanças Positivas e Bem-Estar em Jovens Ofensores

Sobre o projeto Mentor+

O programa de mentoria Mentor+ tem como objetivo apoiar os jovens a ultrapassar "tentações" de forma a reduzir o impacto negativo no seu desenvolvimento individual (por exemplo, consumo de substâncias, filiação em gangues, roubo, abandono escolar). O programa tem como objetivo promover a autoconsciência, a autoeficácia, a resiliência, a empatia e o desenvolvimento de processos de tomada de decisão eficazes e positivos (Albright et al., 2017; Schwartz & Rhodes, 2016). Refere-se a uma série de atividades concebidas para abordar os fatores de risco que têm um elevado potencial para levar uma pessoa a cometer crimes. Mais precisamente, o programa de mentoria Mentor+ tem como público-alvo jovens em conflito com a lei e pode assumir a forma de intervenção individualizada ou em grupo, apresentando programas educativos, formação em competências de vida, aconselhamento, bem como outras atividades que têm o potencial de apoiar o desenvolvimento psicológico, emocional e psicossocial dos destinatários da intervenção (Jolliffe et al., 2017; Besemer et al., 2017).

Sobre o Manual Teórico do Mentor+

Este manual é um guia teórico mais aprofundado do Programa Mentor+, como ferramenta para apoiar gestores a compreender os fundamentos teóricos do mesmo. Primeiro, são apresentadas perspetivas teóricas, sobre reinserção de pessoas em conflito com a lei, consideradas relevantes para sustentar o desenvolvimento e a implementação do programa Mentor+. Na segunda parte, são analisadas em pormenor as teorias psicológicas mais relevantes às intervenções de mentoria de jovens. Por último, o manual aprofunda um conjunto de técnicas de intervenção que são utilizadas no terreno ou na prática.

Espera-se também que uma boa compreensão destes recursos oriente os líderes do programa na tomada de decisões em caso de mudanças inesperadas sem ameaçar a integridade do programa. Destina-se a ser utilizado pelos líderes do programa em conjunto com o Manual do Mentor+.

Co-funded by
the European Union

mentor+

I. TEORIAS DE REABILITAÇÃO DO OFENSOR

I. TEORIAS DE REABILITAÇÃO DO OFENSOR

A. O Modelo Risco-Necessidades-Responsividade (RNR)

Um dos modelos que foi rigorosamente estudado e que fornece uma avaliação de risco e necessidades e que facilita a tomada de decisões no domínio da justiça penal é o modelo Risco-Necessidades-Responsividade (RNR) (Andrews, Bonta & Hodge, 1990; Bonta & Andrews, 2017).

A investigação empírica apoia o pressuposto básico deste modelo, que propõe que a reabilitação eficaz do ofensor deve seguir três princípios gerais: Risco (R), Necessidades (N) e Responsividade (R) (Andrews et al., 1990; Andrews et al., 2006). O princípio do **risco** pressupõe que o nível de intervenção deve ser adequado ao risco de reincidência da pessoa. O **princípio das necessidades** pressupõe que as necessidades criminógenas (as que estão funcionalmente ligadas ao crime e à infração, ou seja, fatores diretamente relacionados com o comportamento antissocial e que são passíveis de mudança) devem ser o alvo dos programas de tratamento. Por último, o **princípio da responsividade** aponta para a importância de adequar a intervenção às características da pessoa.

O principal objetivo do princípio do risco é avaliar o risco de o jovem cometer atos antissociais ou reincidir, dependendo do caso, a fim de corresponder ao seu nível de necessidade de tratamento (Bonta & Wormith, 2007; Bonta & Andrews, 2017). Os fatores de risco são: história do comportamento antissocial, nível de educação, personalidade, suporte social, utilização de tempos livres, uso e abuso de substâncias, família (histórico de familiares em conflito com a lei, abuso, abuso de substâncias, famílias monoparentais), atitudes e orientações pró-criminais (gangues, valores familiares e comunitários), estatuto socioeconómico e saúde mental (Bonta & Andrews, 2017). Os fatores de risco podem ser divididos em duas secções: dinâmicos e estáticos (Andrews et al., 2006; Mulvey et.al, 2016). Os fatores estáticos, como a história de comportamento antissocial, devem ser tidos em conta como uma informação valiosa para a intervenção, mas não podem ser alterados pela intervenção. Por outro lado, os fatores de risco dinâmicos, como a educação ou o consumo de substâncias, podem ser influenciados por vários níveis de intervenção. O princípio das necessidades centra-se na identificação e na abordagem destes fatores dinâmicos através de soluções adequadas (por exemplo, baixa escolaridade - encontrar oportunidades para continuar a estudar) (Andrews & Bonta, 2017). A identificação e a classificação dos fatores de risco em estáticos e dinâmicos é importante na medida em que têm o potencial de facilitar e informar a intervenção (Vitopoulos et.al, 2012).

Big Four	**Histórico de comportamento antissocial**	Isto inclui o envolvimento precoce num elevado número e variedade de atividades antissociais em diversos contextos (em casa e/ou fora de casa). Os principais indicadores incluem a detenção numa idade jovem, um elevado número de infrações anteriores e violações das regras durante a liberdade condicional.
	Padrão de personalidade antissocial	Este fator de risco inclui, por exemplo, a procura impulsiva e aventureira de prazeres, problemas generalizados (várias pessoas, vários contextos), agressividade, desrespeito insensível pelos outros.
	Cognição antissocial	Isto inclui atitudes, valores, crenças, racionalizações e uma identidade pessoal que são favoráveis ao crime.
	Suporte social para o crime	Inclui tanto a associação com outras pessoas com tendências/comportamentos antissociais como o isolamento relativo de pessoas que não se envolvem em atividades antissociais.
Moderate Four	**Contexto familiar/ práticas parentais**	A chave para avaliar a família de origem, no caso dos jovens, e a situação conjugal, no caso dos idosos, é a qualidade das relações interpessoais nesse seio (pais-filhos ou cônjuge-cônjuge) e as expectativas comportamentais e as regras relativas ao comportamento antissocial, incluindo o controlo, a supervisão e as abordagens disciplinares.
	Educação/ emprego	Este fator de risco coloca a tónica na qualidade das relações interpessoais, no contexto da escola e/ou do trabalho.
	Atividades recreativas/ lazer	Baixos níveis de envolvimento e satisfação em atividades de lazer que não são antissociais.
	Consumo de substâncias	O fator de risco é o consumo de álcool e/ou outras drogas (excluindo o tabaco).

O princípio da responsividade oferece orientação sobre como fornecer intervenção, sugerindo que as abordagens cognitivo-comportamentais e de aprendizagem social são as mais eficazes na produção de mudanças de comportamento. De acordo com Bonta & Andrews (2017), a responsividade pode ser dividida em duas dimensões: interna e externa. Prestar atenção à responsividade interna refere-se a adequar a intervenção às especificidades da pessoa (maturidade, desenvolvimento cognitivo, personalidade). Em termos de responsividade externa, a intervenção terá de ter em consideração o ambiente (cultura, bairro) em que a pessoa vive.

Apesar de ser considerada o padrão de ouro na reabilitação de pessoas com práticas antissociais, o modelo RNR também apresenta limitações, como o seu foco em objetivos negativos ou de prevenção (por exemplo, reduzir ou evitar a reincidência), a fraca integração de fatores de desistência e a falta de ênfase na agência ou motivação humana (Ward & Fortune, 2013; Taxman & Caudy, 2015; Ward, 2015; Ward, 2016).

Relevância para o Programa Mentor+

O programa Mentor+ reconhece o valor do modelo RNR e pretende utilizar este modelo como espinha dorsal da estrutura do enquadramento de mentoria. Embora o modelo tenha algumas limitações, é uma referência para os procedimentos: identificar o nível de risco, atender a todas as necessidades criminógenas identificadas e responder com base na especificidade da pessoa (idade, saúde mental, motivação, etc.).

B. *Good Lives Model* (GLM)

O *Good Lives Model* (GLM) é uma teoria inclusiva, ampla e baseada em pontos fortes que se concentra na promoção de objetivos pessoais, ao mesmo tempo que diminui o risco de violência e criminalidade futuras (Van Damme, et.al, 2022; Ward & Fortune, 2013). O GLM tem em consideração duas áreas principais da vida de uma pessoa:

I. Preferências pessoais, valores, objetivos, a fim de identificar os pressupostos básicos que regem a vida de uma pessoa. Uma vez identificados e clarificados, baseia-se nesta visão para motivar a pessoa a viver uma vida melhor.
II. Habilidades e recursos para obter bens primários de forma social e respeitando a lei.

A GLM define o termo '**Bens Primários**' como todas as atividades, experiências ou situações essenciais que são procuradas por uma pessoa, que a beneficiam e aumentam o sentimento de felicidade e realização pessoal (as suas necessidades são satisfeitas). Existem 11 bens primários (Ward, Mann & Gannon, 2007; Ward & Fortune, 2013):

VIDA (perseguir uma vida e um funcionamento saudáveis)	CONHECIMENTO (procura de conhecimentos sobre si próprio, sobre as outras pessoas, sobre o ambiente ou sobre assuntos específicos)	EXCELÊNCIA NO JOGO (procura da excelência e da mestria nos passatempos ou atividades de lazer)
EXCELÊNCIA NO TRABALHO (procurar a excelência e o domínio das atividades profissionais)	AGÊNCIA (procurar a independência e a autonomia, fazer o seu próprio caminho na vida)	PAZ INTERIOR (sentir-se livre da agitação emocional e do *stress*)
AMIZADE (partilha de laços estreitos e mútuos com outras pessoas, incluindo relações íntimas, românticas e familiares)	COMUNIDADE (fazer parte de / pertencer a um grupo de pessoas que partilham interesses, preocupações ou valores comuns)	ESPIRITUALIDADE (encontrar significado e objetivo na vida; fazer parte de um todo maior)
FELICIDADE (sentir-se bem aqui e agora)	CRIATIVIDADE (exprimir-se através de formas alternativas; desejo de criar algo)	

De acordo com este modelo específico, a satisfação dos bens humanos primários (necessidades) está associada a níveis mais elevados de bem-estar e o seu fracasso pode conduzir a vários desafios psicológicos (Ward & Maruna, 2007; Van Damme et.al, 2022; Ward & Fortune, 2013). Por si só, os indivíduos têm um desejo inato de satisfazer as suas necessidades. A vida é uma jornada na qual os indivíduos estão constantemente em busca para alcançar os seus bens primários. A ordem pela qual classificam estes bens primários reflete as suas prioridades e valores (Ward & Maruna, 2007).

A obtenção dos bens primários é realizada por meios específicos que, na GLM, são referidos como bens secundários ou instrumentais (Ward & Fortune, 2013). Estes bens instrumentais são as ações levadas a cabo por uma pessoa na sua busca pela obtenção do bem primário desejado (necessidade). Como os bens primários são em geral universais para todas as pessoas, e a diferença é feita pela forma como cada pessoa prioriza esses bens, o principal ponto de intervenção está relacionado com os bens secundários, ou os meios escolhidos pela pessoa para atingir esses objetivos. Alguns dos meios são adaptativos, socialmente aceites e promovem o bem-estar da pessoa. Outros meios são perturbadores, socialmente inaceitáveis e afetam o bem-estar da pessoa.

Neste modelo, os fatores de risco dinâmicos são vistos como obstáculos internos ou externos que bloqueiam ou frustram a obtenção de bens humanos primários de forma pessoalmente significativa e socialmente aceitável (Ward & Willis, 2016).

Relevância para o Programa Mentor+

Como uma perspetiva baseada em pontos fortes, o GLM oferece uma perspetiva de reabilitação complementar à abordagem RNR, concentrando-se tanto na redução de riscos como na melhoria do bem-estar. Tenta capitalizar os pontos fortes das pessoas em conflito com a lei, desenvolvendo o conhecimento, as capacidades, as oportunidades e os recursos das mesmas, de forma a se alinharem com as suas aspirações pessoais e valores fundamentais (Ward & Fortune, 2013). Ao promover o autoenvolvimento na intervenção, a agência humana e a desistência do crime, as evidências sugerem que a estrutura do GLM é bem-sucedida em superar as principais desvantagens de abordagens à reabilitação do ofensor, orientadas para a gestão do risco (Ward, Yates, & Willis, 2012). Por conseguinte, ao incorporar os princípios do GLM no programa Mentor+, temos a expectativa de produzir resultados positivos na redução de hipóteses de reincidência dos jovens e no aumento do seu bem-estar psicológico.

Os seguintes princípios do GLM, através de várias atividades, serão incorporados no programa Mentor +:

Necessidades humanas: todas as pessoas têm necessidades humanas fundamentais que devem ser satisfeitas para terem uma vida plena. Estas necessidades incluem o bem-estar físico, emocional, social e psicológico.	**Objetivos e aspirações**: definir e trabalhar para atingir objetivos e aspirações significativas. Ajudar os indivíduos a identificar e a perseguir objetivos de vida positivos aumenta a motivação e proporciona um sentido de propósito, contribuindo para a sua reabilitação e desistência do crime.
Fatores de proteção: identificar e desenvolver os pontos fortes e os fatores de proteção dos jovens. Isto inclui as suas aptidões, competências, relações positivas e sistemas de apoio.	**Reforço da agência pessoal**: refere-se ao sentido de controlo, autonomia e capacidade de escolha de um indivíduo. As nossas atividades vão dar poder aos jovens e aumentar o seu sentido de responsabilidade pessoal e motivação.
Colaboração e responsividade: sublinha a colaboração entre os jovens, os mentores, os prestadores de serviços e a comunidade. O programa Mentor+ é adaptado às necessidades e características únicas dos jovens, tendo em conta o contexto cultural, a etnia, o género, a orientação sexual e outros fatores relevantes (isto também faz parte do terceiro R do modelo RNR - Responsividade)	**Integração social**: Inclusão (integração e ligação social positiva). Este princípio considera a promoção de relações de apoio, o envolvimento na comunidade e a participação em atividades pró-sociais como fatores cruciais para a desistência do crime por parte dos jovens.
Redução de danos: ser realista, minimizar os potenciais danos causados pelos fatores de risco identificados, sem deixar de trabalhar no sentido de uma mudança positiva e da redução do comportamento antissocial.	

C. Teorias da Desistência

Apesar da falta de consenso sobre a forma de definir e medir a desistência do crime, esta pode ser entendida como "a abstinência a longo prazo do crime entre indivíduos que anteriormente se tinham envolvido em padrões persistentes de ofensa criminal" (Maruna, 2001, p. 26).

Há relativamente pouco tempo, a investigação criminológica começou a centrar a sua atenção nas razões pelas quais alguns jovens com comportamentos antissociais conseguem deixar de cometer crimes e conseguem mudar as suas vidas (Baker, 2016). A investigação sobre a desistência sugere que os fatores associados à cessação do comportamento antissocial são frequentemente diferentes dos que estão por detrás do seu início e que a desistência deve ser encarada numa perspetiva de longo prazo como um processo complexo que envolve lapsos e recaídas. Como McNeill e colegas (2012, p. 4) argumentam,

> O estudo da desistência obriga-nos a abandonar os modelos estáticos de pessoas como "delinquentes", "criminosos" ou "reclusos" e incentiva a compreensão da(s) mudança(s) nas identidades pessoais. Também chama a nossa atenção para o facto de que o "jovem ofensor" de hoje tem mais probabilidades de se tornar o "novo pai/mãe" de amanhã, do que o "ofensor habitual" de amanhã. Como tal, **implica valorizar as pessoas pelo que são e pelo que podem vir a ser,** em vez de as julgar, rejeitar ou conter pelo que fizeram.

Os jovens ofensores constituem um grupo de alto risco particular, uma vez que, quando um jovem é rotulado e tratado como "delinquente", torna-se mais vulnerável à reincidência e a uma maior criminalização (McNeill, 2020).

A investigação sobre a desistência tem crescido consideravelmente nos últimos 30 anos, acumulando resultados de vários estudos que sugerem que, em suma, "as pessoas têm maior probabilidade de desistir quando têm fortes laços com a família e a comunidade, um emprego que as realiza, o reconhecimento do seu valor por parte de outras pessoas, sentimentos de esperança e autoeficácia, e um sentido de significado e propósito nas suas vidas" (Maruna & Mann, 2019, p. 7).

Relevância para o Programa Mentor+

As implicações práticas das teorias da desistência para o trabalho com jovens em conflito com a lei são consideradas no Programa Mentor+. Em primeiro lugar, a desistência centra-se na

mudança e no desenvolvimento humano positivo, ajudando a afastar a perceção de "eles e nós" e as consequências negativas que essa rotulagem pode produzir. Em segundo lugar, a desistência coloca a pessoa no centro do processo de mudança, respeitando e promovendo a sua capacidade de ação e autoeficácia. Além disso, a desistência consiste em trabalhar com e através das relações humanas, reconhecendo a importância de criar laços familiares e comunitários significativos. Por último, a literatura sobre a desistência trata da descoberta e do desenvolvimento dos pontos fortes e dos recursos das pessoas, sejam eles pessoais ou sociais.

Ao desenvolver uma intervenção de mentoria para jovens em conflito com a lei, o Mentor+ procura fazer uma mudança positiva em termos do aumento do capital humano e social dos jovens (fatores críticos para sustentar a desistência) e do envolvimento da comunidade. O mentor não é uma autoridade ou um perito que induz a mudança no indivíduo, mas uma pessoa que ajuda, que acompanha e apoia a pessoa ao longo do processo de mudança, promovendo a motivação, a ligação e o investimento no comportamento pró-social e na responsabilidade social. A responsabilidade social desempenha um papel significativo no processo de desistência. Através da responsabilidade social, o programa Mentor+ refere-se ao reconhecimento e aceitação por parte de um indivíduo da sua responsabilidade em contribuir positivamente para a sociedade e cumprir as suas normas e leis. Na nossa visão, ao desenvolverem um sentido de responsabilidade social, os jovens tornar-se-ão mais empenhados em comportamentos pró-sociais e mais motivados para fazer determinadas reparações. Fazer reparações pode implicar assumir a responsabilidade pelas suas ações, demonstrar remorso e procurar reparar os danos causados pelas suas ações. (Aqui estabelecemos ligações com as práticas de justiça restaurativa, fazendo com que a reparação seja uma parte da mesma. Através das atividades, os jovens aprenderão a empenhar-se ativamente na reparação de relações, a aceitar e a lidar com as consequências dos seus atos, tanto para si próprios como para os outros)

D. Justiça Restaurativa

O principal objetivo da justiça restaurativa é proporcionar formas reparadoras e calmantes de responder ao crime, numa tentativa vigorosa de reparar as vítimas, os ofensores e a comunidade dos efeitos nocivos do crime, em vez de dissuadir futuros delitos (Braithwaite, 2002). De certa forma, defende o bem-estar da pessoa e da comunidade como um fator de proteção contra o crime. A premissa é: se forem proporcionadas formas restaurativas de responder ao crime, então a probabilidade de cometer um crime diminui e o bem-estar da pessoa aumenta (Morris

& Young, 2000; Bouffard, Cooper, & Bergseth, 2017). A importância do bem-estar foi destacada por Deiner (2009), que descreveu o bem-estar como uma avaliação global da qualidade de vida de uma pessoa. Esta avaliação tem três componentes principais:

I. Uma avaliação cognitiva positiva da vida
II. A experiência de emoções positivas
III. A experiência de níveis mais baixos de humor negativo

O impacto na avaliação da vida de uma pessoa também foi documentado por outras teorias (Boyatzis & Akrivou, 2006; Lazarus & Folkman, 1984; Peacock & Wong, 1990) e tem sido diretamente associado à sensação de bem-estar de uma pessoa. A experiência de emoções positivas e a regulação emocional têm sido associadas a níveis mais baixos de humor negativo e a um maior bem-estar (Schutte, et.al, 2002; Sánchez-Álvarez, et.al, 2016; Bar-On, 2005). Portanto, o bem-estar pode ser resumido como a medida em que uma pessoa tem os recursos suficientes (materiais e interpessoais) para estar segura, saudável e feliz, o que, por sua vez, facilita uma maior sensação de bem-estar e redução da criminalidade. Este breve resumo do bem-estar reforça os princípios da justiça restaurativa e promove a sua utilização no domínio da justiça penal (Chitsabesan, et.al, 2006; Proctor, Linley & Maltby, 2009; Bono, et.al, 2019).

Embora a avaliação cognitiva pessoal e a regulação emocional sejam cruciais para criar uma sensação de bem-estar e esperança (Magaletta & Oliver, 1999; Seligman, 2011; Kern, et.al, 2015), os fatores interpessoais e sociais são fatores igualmente importantes que contribuem para o bem-estar de uma pessoa (Hobfoll, Stevens, & Zalta 2015; Chen & Bonanno, 2020). O acesso aos cuidados de saúde, a segurança, a estabilidade financeira, os apoios comunitários e a habitação são alguns exemplos de fatores sociais que foram considerados fatores significativos para o bem-estar de uma pessoa, bem como um fator dissuasor significativo da criminalidade (Morrow, 1999; Farrington, et.al, 2016; Morgan & Haglund, 2009; Nilson, 2018).

Maruna (2016), um dos principais investigadores em termos de paradigmas inovadores para a reabilitação de ofensores, defendeu um "modelo de justiça baseado na reparação" que aproveita a sinergia entre a justiça restaurativa e as perspetivas de desistência.

Relevância para o Programa Mentor+

O programa Mentor +, através da sua abordagem, visa utilizar a sinergia acima mencionada no modelo proposto por Maruna (2016), reconhecendo que os jovens em conflito com a lei devem ter a oportunidade de demonstrar remorsos, assumir a responsabilidade pelas suas ações e esforçar-se para reparar os danos (como mencionado acima). Encoraja uma mudança de uma abordagem puramente punitiva e reducionista para uma abordagem que abraça a possibilidade de reparação, enquanto enfatiza a inclusão e o bem-estar.

Co-funded by
the European Union

mentor+

II. TEORIAS PSICOLÓGICAS

II. TEORIAS PSICOLÓGICAS

A. Teoria da Aprendizagem Social

A Teoria da Aprendizagem Social de Bandura (1977), expressa que os seres humanos aprendem através da imitação do que veem à sua volta. Como tal, a premissa desta teoria é que as crianças imitarão o comportamento antissocial a que estão expostas, sem se aperceberem, no início, da ilegalidade desse comportamento.

A Teoria da Aprendizagem Social de Bandura & Walters (1977) e a Teoria Social-Cognitiva de Bandura (1997, 1986, 2001) afirmam que a autoeficácia é uma construção dinâmica e que pode ser desenvolvida através da existência de experiências de sucesso próprio, de sucesso dos outros, de *feedback* positivo e do estado emocional individual.

Relevância para o Programa Mentor+

As quatro fontes de autoeficácia podem ser desenvolvidas através do processo de mentoria com um modelo integrativo e interativo que tem duas componentes principais, nomeadamente a instrução direta (procedimento, várias instruções específicas/treino de competências) e a aprendizagem ativa/aprendizagem colaborativa no programa de mentoria e na relação de mentoria (Carroll et.al, 2013; Aldosari, 2020). A prática da autoeficácia, a manutenção de ligações positivas com os outros e a existência de oportunidades para ultrapassar as adversidades estão associadas a taxas mais elevadas de resiliência nos indivíduos (Mann, et.al, 2015). Estes resultados podem mostrar que a autoeficácia promove oportunidades para as pessoas jovens exercerem um nível mais elevado de controlo em várias situações, o que pode induzir uma sensação de domínio sobre a sua vida. Steesee et al. (2006) afirmam que a autoeficácia influencia a forma como as pessoas percecionam a adversidade, pelo que se pode concluir que a autoeficácia apoia a resiliência. Ao compreender a influência que a autoeficácia tem na resiliência (Steese et al., 2006; Hart et al., 2016)), o modelo Mentor+, pode ajudar a promover uma mudança de um modelo de poder e controlo, para um que é centrado na pessoa, aumentando assim a resiliência dos jovens, as competências de tomada de decisão e a desistência do crime (Maruna, 2001; McNeill, 2012).

B. Teoria dos Sistemas Ecológicos

A Teoria dos Sistemas Ecológicos, proposta por Urie Bronfenbrenner (1979; 1999), é altamente relevante para a compreensão e informação de programas de intervenção para a delinquência juvenil. Ao desenvolver o programa Mentor+, é crucial compreender a influência de múltiplos sistemas ambientais no desenvolvimento, comportamento e bem-estar do jovem. Destaca a importância de considerar vários níveis de influência, desde os ambientes imediatos (microssistema) até fatores sociais mais amplos (exossistema e macrossistema), para compreender e abordar a questão da delinquência entre os jovens.

O modelo ecológico fornece um enquadramento adequado para compreender as interações entre vários fatores e facilita o desenvolvimento de recomendações específicas para interagir eficazmente com os jovens, com as suas famílias e com a comunidade em que vivem. Se o programa Mentor+ promover com sucesso a desistência, deve primeiro avaliar a ecologia social para determinar com precisão os fatores de risco (RNR) e utilizar estratégias de intervenção múltiplas e abrangentes para promover a desistência do crime e o bem-estar. Segue-se uma breve descrição das camadas que compõem este sistema:

Microssistema: O microssistema refere-se ao ambiente imediato em que um indivíduo interage regularmente, como a família, a escola e os grupos de pares. Como tal, o programa Mentor+ reconhece o papel crítico destes microssistemas na formação do comportamento dos jovens. Para ser eficaz, o programa Mentor+ terá em conta a influência da dinâmica familiar, do ambiente escolar e das relações entre pares no comportamento antissocial (ver, por exemplo, o *Big Four*) e terá como objetivo melhorar estes sistemas para apoiar o desenvolvimento positivo (desistência).

Mesossistema: O mesossistema envolve ligações e interações entre diferentes microssistemas. Um programa de mentoria (no nosso caso, o Mentor+) informado pela Teoria dos Sistemas Ecológicos reconhece a importância da coordenação e colaboração entre os vários sistemas envolvidos na vida de um jovem. Isto pode incluir a promoção da comunicação entre pais e escolas, o envolvimento de organizações comunitárias e a promoção de relações positivas entre diferentes contextos sociais para criar um ambiente de apoio e coesão para a criança.

Exossistema: O exossistema refere-se a contextos sociais que influenciam indiretamente o desenvolvimento dos jovens, tais como recursos comunitários, serviços sociais e sistema jurídico. O Mentor+ reconhece o impacto desses sistemas mais amplos no comportamento e no bem-estar dos jovens. As atividades utilizadas no programa podem incluir o acesso a recursos comunitários, a oferta de serviços de apoio e a defesa de políticas que abordem os fatores de risco subjacentes ao comportamento antissocial.

Macrossistema: O macrossistema engloba os contextos culturais, sociais e económicos em que o jovem vive. O Mentor+ reconhece a influência de fatores sociais mais amplos na delinquência juvenil, como disparidades socioeconómicas, normas culturais e desigualdades sistémicas (fatores de risco). O Mentor+ visa abordar estes fatores de risco sistémicos promovendo a justiça social, proporcionando oportunidades de desenvolvimento de competências e de educação através das atividades criadas no programa e reduzindo as barreiras estruturais que contribuem para a delinquência através da disseminação e do *networking*.

Cronossistema: O cronossistema tem em conta a influência do tempo e do contexto histórico no desenvolvimento. O programa Mentor+ reconhece a natureza dinâmica da vida dos indivíduos e as influências ambientais em mudança que experienciam. Assim, o programa Mentor+ considera o impacto das transições de vida, dos acontecimentos históricos, da história de trauma e das fases de desenvolvimento no risco de delinquência e adapta a formação e o programa de mentoria em conformidade.

C. Inteligência Emocional

Durante o último quarto de século, a investigação sobre inteligência emocional (IE) floresceu. Foram desenvolvidas inúmeras teorias, modelos e medidas e existem provas substanciais de que a IE prevê resultados importantes na vida, nos domínios da saúde, da educação, das relações e do local de trabalho.

Salovey e Mayer, no seu famoso artigo publicado em 1990, criaram a primeira definição oficial de inteligência emocional: "a capacidade de monitorizar os próprios sentimentos e os dos outros, discriminar sentimentos e utilizar esta informação para orientar o pensamento e o comportamento" (Salovey & Mayer, 1990, p.189).

A nossa vida emocional pode ser vista como uma troca contínua de informações entre os vários sistemas da teoria ecológica (Bronfenbrenner, 1999) e a inteligência emocional como o filtro entre estes sistemas, que funciona da seguinte forma:

- **R**econhecer as emoções (próprias e dos outros)
- **C**ompreender/ ter consciência das causas e consequências das emoções
- **R**otular as emoções (com a maior exatidão possível)
- **E**xprimir emoções (de preferência de forma adequada)
- **G**erir/**R**egular as emoções (especialmente as que não são expressas de forma adequada).

Devido à popularidade da inteligência emocional, existe uma consciência crescente da importância da perceção, compreensão, utilização e gestão das emoções nas ações individuais e nas interações de grupo (Mayer, Salovey & Caruso, 2008). Existe uma relação documentada entre baixa inteligência emocional e delinquência juvenil. (García-Sancho, Salguero, & Fernández-Berrocal, 2014; Castillo et.al, 2013). O modelo da Terapia Cognitivo-Comportamental demonstrou claramente que os pensamentos, as emoções e os comportamentos estão ligados (Lipsey, 2009; Vaske, Galyean, & Cullen, 2011). Consequentemente, desenvolver a inteligência emocional é fundamental para a reabilitação e reinserção de jovens envolvidos com a justiça.

Relevância para o Programa Mentor+

O Mood Meter é uma ferramenta desenvolvida pelo Centro de Inteligência Emocional da Universidade de Yale, nos Estados Unidos. Foi concebido para ajudar pessoas de todas as idades a aprender a reconhecer as emoções (próprias e dos outros) e a desenvolver estratégias para lidar com elas (gerir, regular, promover). Esta ferramenta tem o potencial de dar aos jovens do Projeto Mentor+ uma "linguagem" para exprimirem os seus sentimentos (Brackett, Rivers, Reyes, & Salovey, 2012; Brackett, & Rivers, 2014.).

O Mood Meter é um quadrado dividido em quatro quadrantes: VERMELHO-AZUL-AMARELO-VERDE, cada um representando um conjunto diferente de emoções. Estas emoções são agrupadas com base no nível de prazer e energia.

Os Quatro Quadrantes:

Zona Vermelha (alta energia, baixo prazer): aborrecida/o, irritada/o, preocupada/o, rabugenta/o, tensa/o, perturbada/o, zangada/o, em pânico, stressada/o, ansiosa/o, etc.

Zona Azul (baixa energia, baixo prazer): apática/o, aborrecida/o, triste, infeliz, deprimida/o, exausta/o, sem esperança, desiludida/o, desesperada/o, etc.

Zona Amarela (alta energia, alto prazer): agradável, feliz, alegre, esperançosa/o, otimista, concentrada/o, brincalhona/ão, excitada/o, inspirada/o, orgulhosa/o, etc.

Zona Verde (baixa energia, alto prazer): calma/o, segura/o, grata/o, contente, amorosa/o, equilibrada/o, confortável, despreocupada/o, serena/o, etc.

Co-funded by
the European Union

mentor+

III. MENTORIA PARA JOVENS EM CONFLITO COM A LEI

III. TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO

A. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

Uma intervenção terapêutica amplamente utilizada na área da justiça penal (Landenberger & Lipsey, 2005) é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Como um dos pilares do modelo RNR (Clark, 2010), as técnicas da TCC são utilizadas para desenvolver a intervenção individualizada (por exemplo, visando atitudes pró-criminais) após a avaliação do nível de risco e a identificação das necessidades criminógenas.

Como o nome indica, a TCC reflete a fusão de duas vertentes históricas da psicoterapia: a terapia comportamental e a terapia cognitiva. É uma abordagem terapêutica estruturada, limitada no tempo e orientada para os problemas, que tem sido aplicada a uma vasta gama de perturbações, incluindo depressão, perturbações de ansiedade, perturbações de personalidade e uma variedade de outros problemas focais (Thoma et al., 2015). Com mais de 60 anos de pesquisa e desenvolvimento focados na construção de uma forte base de evidências, a TCC tornou-se uma força dominante na psicoterapia em grande parte do mundo (Rice, 2015).

Existem diferentes abordagens de tratamento no âmbito da TCC, incluindo a terapia comportamental emotiva racional, a terapia cognitiva, a formação autoinstrucional, a terapia de resolução de problemas, a terapia de esquemas e o grupo de terapias da "terceira vaga" mais frequentemente associado à terapia de aceitação e compromisso. Na sua essência, estas abordagens partilham um conjunto de pressupostos: 1) os processos cognitivos influenciam o comportamento; 2) os processos cognitivos podem ser monitorizados e modificados; 3) a mudança comportamental desejada pode ser afetada através da mudança cognitiva (Dozois et al., 2019). A premissa básica da TCC é que os pensamentos, as emoções e os comportamentos estão intimamente associados, e todos estes fatores têm uma influência decisiva no bem-estar de uma pessoa.

Uma das figuras mais proeminentes no campo da TCC é Aaron Beck, o fundador da terapia cognitiva (Thoma et al., 2015). Em termos gerais, o modelo de Beck defende que as cognições desadaptativas contribuem para a manutenção do sofrimento emocional e dos comportamentos problemáticos. As cognições ocorrem em diferentes níveis: a nível superficial, *os pensamentos automáticos* são aquelas cognições que fluem rapidamente no fluxo do pensamento quotidiano, geralmente sem consciência (por exemplo, "eu não consigo fazer nada certo"), enquanto no

nível mais profundo estão os *esquemas* ou crenças centrais sobre o eu, os outros e o mundo (por exemplo, "eu sou inútil", "ninguém gosta de mim", "o mundo é um lugar perigoso"). A ênfase da terapia está, portanto, em examinar e desafiar pensamentos e crenças disfuncionais da pessoa e em estabelecer pensamentos e crenças mais adaptativos, através do processo conhecido como reestruturação cognitiva ou reenquadramento cognitivo (Beck, 2021). Através da mudança destes padrões cognitivos desadaptativos, é possível alterar o funcionamento emocional e comportamental, conduzindo a um comportamento mais adequado e pró-social.

Outra figura reconhecida no âmbito da TCC é Albert Ellis. O modelo REBT (Ellis, 1964; Ellis, 1994) ABC é um enquadramento fundamental da Terapia Cognitivo-Comportamental que ajuda a compreender e analisar o comportamento, examinando a ligação entre pensamentos, emoções e ações. O modelo baseia-se na premissa de que os nossos pensamentos (A) sobre um acontecimento ou situação específica conduzem a respostas emocionais e fisiológicas (B), que por sua vez influenciam as nossas reações comportamentais (C). Ao identificar e desafiar os pensamentos e crenças subjacentes, as pessoas podem modificar as suas respostas emocionais e comportamentais.

O modelo ABC significa:

A - Evento ativador	B - Crenças	C - Consequências
Refere-se ao acontecimento ou situação específica que desencadeia uma resposta emocional ou comportamental. Pode ser um acontecimento externo ou um pensamento ou memória interna.	Estes são os pensamentos, interpretações ou crenças que os indivíduos têm sobre o evento ativador. As crenças podem ser racionais ou irracionais, influenciando as reações emocionais e fisiológicas	As consequências representam as respostas emocionais e comportamentais desencadeadas pelo evento ativador e influenciadas pelas crenças. Isto inclui o estado emocional da pessoa, as reações fisiológicas e os comportamentos subsequentes.
Ex: não ser capaz de resolver um exercício na escola.	"eu sou um fracasso"	Vergonha, autocrítica, ansiedade, tristeza, raiva. Atacar colegas no intervalo, insultar o professor

Através do modelo ABC, os jovens aprenderão a identificar e a desafiar crenças irracionais (mentiras, coisas que não são verdade sobre si e sobre os outros, por exemplo: O modelo ABC permite que as pessoas compreendam os processos cognitivos que contribuem para as suas reações emocionais e comportamentais. Ao analisar as crenças subjacentes e ao desafiar os pensamentos irracionais ou inúteis, os jovens podem desenvolver formas mais realistas e adaptativas (vantajosas) de interpretar os acontecimentos, conduzindo a resultados emocionais e comportamentais mais positivos.

Relevância para o programa Mentor+

Incorporar abordagens da TCC no modelo de formação é fundamental para iniciar processos de mudança de desistência secundária que ligam a reestruturação de pensamentos, sentimentos e padrões de comportamento à reorganização da identidade de uma pessoa (Maruna, 2001). As abordagens da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) podem ser benéficas na promoção da desistência secundária, que se refere à cessação sustentada do comportamento antissocial

depois de uma pessoa já ter estado envolvida com o Sistema de Justiça (manutenção em termos do modelo transteórico de mudança). Como já foi referido, a TCC centra-se na ligação entre pensamentos, emoções e comportamentos, com o objetivo de abordar e modificar padrões desadaptativos de pensamento e comportamentos que contribuem para comportamentos antissociais. Algumas das maneiras pelas quais as técnicas de TCC incorporadas no programa Mentor+ têm o potencial de apoiar a desistência secundária são: construção de competências (estratégias de *coping* e competências de resolução de problemas); prevenção de recaídas e abordar fatores de risco através de vários métodos de reestruturação cognitiva (Lopez-Humphrey, 2018; Menon & Cheung, 2018), a fim de mudar várias crenças desadaptativas sobre si mesmo (ex.: autocrítica) ou sobre os outros (generalização excessiva, ex.: "toda a gente me quer fazer mal")

B. Terapia focada na Compaixão (TFC)

A Terapia focada na Compaixão (TFC) é um processo terapêutico cada vez mais popular (Gilbert, 2010; Gilbert, 2017). É uma abordagem holística e integrativa que tem como objetivo trazer compaixão ao sofrimento humano. De acordo com a Terapia focada na Compaixão (TFC), pessoas com altos níveis de vergonha e autocrítica podem ter uma enorme dificuldade em ser gentis com outras pessoas, consigo mesmas, sentir autocuidado ou ser autocompassivas (Gilbert, 2017). Além disso, a história de abuso de uma pessoa pode ser o cerne do seu sentimento de vergonha e autocrítica (Andrews & Bota, 2010; Gilbert, 2005). Pessoas com este tipo de experiências podem tornar-se muito sensíveis a ameaças de rejeição, críticas e têm o potencial de se tornarem propensas a atacar os outros e a si próprias. Começam a ver o mundo como um lugar hostil, onde a compaixão é vista como uma fraqueza. Como resultado, pode tornar-se cada vez mais difícil para as pessoas propensas a elevados níveis de vergonha e autocrítica gerar sentimentos calorosos/acolhedores, de segurança ou de satisfação na sua relação com as outras pessoas e consigo próprias (Gilbert, 2005; Gilbert, 2010). Enquanto seres humanos, partilhamos uma necessidade comum de desenvolver uma consideração positiva sobre nós próprios na mente dos nossos pares. Quando as pessoas se sentem negligenciadas, desvalorizadas, abusadas, tendem a tornar-se vulneráveis (podem ser interiorizadas) à vergonha, à autocrítica (interiorizando a crítica de outras pessoas) e, em última análise, tornam-se suscetíveis a uma estimulação excessiva do sistema de ameaças (respostas de fuga, luta, congelamento) (Gilbert, 2017).

De acordo com a TFC (Gilbert, 2015), os seres humanos podem recorrer a três sistemas de regulação das emoções: o sistema de ameaça (proteção); o sistema de impulso (motivação); o sistema calmante (ritmo e segurança). Este último tem um papel crucial na facilitação do envolvimento em relações interpessoais próximas e na capacidade de nos acalmarmos uns aos outros, sendo assim essencial para o desenvolvimento e manutenção da compaixão.

Relevância para o programa Mentor+

O programa de mentoria Mentor+ recomenda o treino da autocompaixão como veículo da compaixão para com os outros. A Terapia focada na Compaixão (TFC) (Gilbert, 2005) surgiu a partir de desenvolvimentos dentro do movimento da TCC, mas destaca-se pela sua base evolutiva e pelo seu foco na promoção da motivação compassiva nas pessoas.

Jovens que se envolvem em comportamentos antissociais deparam-se frequentemente com dificuldades emocionais, tais como a raiva, a vergonha, a culpa e a baixa autoestima (Hofmann & Jeffries, 2022; Gold, Sullivan & Lewis, 2011; Gilbert, 2014; Braithwaite & Mugford, 1994). A TFC (Gilbert, 2014; Gilbert, 2015) ajuda os jovens a desenvolver a autocompaixão e a compreensão em relação às suas experiências emocionais, promovendo a regulação emocional e reduzindo a probabilidade de recorrer a comportamentos antissociais como forma de lidar com a situação.

A TFC dá ênfase ao desenvolvimento da autocompaixão para consigo e para com as outras pessoas. Ao promover a compaixão, os jovens têm a possibilidade de adquirir uma compreensão aprofundada do impacto das suas ações nas outras pessoas e de desenvolver uma maior motivação para se envolverem em comportamentos pró-sociais. Isto pode contribuir para reduzir a delinquência e promover relações sociais positivas. Muitos jovens envolvidos em comportamentos antissociais experienciam altos níveis de autocrítica e vergonha, o que pode perpetuar um ciclo de comportamentos negativos (Wang et.al, 2017; Jativa & Cerezo, 2014). Por exemplo, as crianças que cresceram com muitas críticas podem ter uma motivação excessiva para agradar aos outros (baixa resistência à pressão dos pares, gangues), num esforço para evitar críticas, e falta de autoafirmação e um sentido de independência; são vulneráveis a sentimentos de ansiedade, solidão e depressão. Outras crianças podem desenvolver defesas mais agressivas; são rápidas a zangar-se e podem ameaçar as outras crianças se forem criticadas

(*bullying*, lutas, etc.). A TFC ajuda os jovens a reconhecer e a desafiar os pensamentos e crenças autocríticas, promovendo a autocompaixão e a autoaceitação. Ao abordar estas emoções subjacentes, a TFC pode quebrar o ciclo da vergonha e reduzir a probabilidade de se envolverem em comportamentos delinquentes como forma de autopunição (ex: "sou inútil"), autojulgamentos (ex: "sou mau") ou procura de aceitação (ex: "não sou amável").

A TFC fornece aos jovens estratégias e técnicas para regular as suas emoções de forma eficaz. Ao incorporar técnicas como o *mindfulness* (Morley, 2018), a consciência emocional e a regulação das emoções, no âmbito do programa Mentor+, os jovens podem desenvolver mecanismos de *coping* mais saudáveis e reduzir o comportamento impulsivo ou reativo. Isto pode ser particularmente relevante na prevenção ou gestão de situações que possam conduzir ao crime.

A TFC ajuda os jovens a desenvolver um sentido positivo de si próprios e a cultivar uma identidade compassiva e solidária. O programa Mentor+, através de várias atividades centradas na compaixão, ajudará os jovens a explorar valores pessoais, pontos fortes e objetivos. Como resultado, os jovens têm o potencial de desenvolver um sentido de propósito e significado nas suas vidas, o que pode servir como um fator de proteção contra o comportamento antissocial.

A TFC pode ajudar os jovens em conflito com a lei, através da compaixão para com os outros, a reforçar as relações com os prestadores de cuidados, mentores e pares, promovendo um sentimento de pertença e apoio (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Esta maior compaixão para consigo próprios e para com os outros irá contradizer/combater várias distorções que podem assolar o diálogo interior de um jovem (ex: "sou um fracasso", "ninguém me ama", "todas as pessoas me odeiam", "ninguém me quer", etc.). Estas relações podem constituir fatores de proteção contra a delinquência e contribuir para o bem-estar geral da pessoa (reduzir a autocrítica)

C. Entrevista Motivacional

Desenvolvida pelos psicoterapeutas Stephen Rollnick e William R. Miller na década de 1980, a Entrevista Motivacional (EM) é uma abordagem baseada em evidências para facilitar o processo de mudança, ajudando os clientes a explorar e resolver a ambivalência. A EM pode ser definida como:

> Um estilo de comunicação colaborativo e orientado para os objetivos, com especial atenção para a linguagem de mudança. Foi concebido para reforçar a motivação pessoal e o compromisso com um objetivo específico, suscitando e explorando as razões da própria pessoa para a mudança numa atmosfera de aceitação e compaixão (Miller & Rollnik, 2013, p. 29).

A filosofia geral da EM é que as pessoas abordam a mudança com diferentes níveis de prontidão, daí que o terapeuta seja visto como um facilitador e não como um especialista, ajudando as pessoas a tornarem-se conscientes das implicações da mudança (Lundahl et al., 2010). O espírito ou o coração e a mente da EM são caracterizados pelos seguintes elementos: ***parceria*** - um processo colaborativo ativo entre dois especialistas (o terapeuta e o paciente); ***evocação*** - suscitar o que já está disponível na pessoa (recursos, motivação e competências para a mudança), ***aceitação*** - assumir uma postura de não julgamento em relação à pessoa, respeitando a autonomia e a autodireção desta; ***compaixão*** - procurar ativamente o bem-estar da pessoa de forma altruísta, dando prioridade às suas necessidades (Miller & Rollnik, 2013).

A prática da EM é guiada por quatro princípios fundamentais (Rollnick & Allison, 2004):

1. **Expressar empatia**. Seguindo uma abordagem centrada na pessoa, a escuta empática é um princípio fundamental da EM para criar uma relação e garantir que o profissional compreende o que motiva a pessoa, bem como os prós e os contras da sua situação.
2. **Desenvolver discrepância**. O profissional deve criar e amplificar uma discrepância entre os valores e aspirações mais profundos da pessoa e os seus comportamentos problemáticos atuais (por exemplo, explorar as formas como os comportamentos não saudáveis atuais entram em conflito com o desejo de "ser bom"). Esta constatação incómoda é vista como um catalisador para a mudança.
3. **Aceitar a resistência.** Este princípio enfatiza a necessidade de dar espaço para a relutância do paciente em fazer mudanças, respeitando as decisões da própria pessoa, em vez de argumentar a favor da mudança usando técnicas de aconselhamento defensivas ou agressivas.
4. **Apoiar a autoeficácia**. O apoio à confiança da pessoa na sua capacidade de mudar é reconhecido como fundamental para o êxito dos esforços de mudança.

Sendo uma das abordagens mais populares para o tratamento de problemas de álcool (Rollnick & Allison, 2004), a EM mostra resultados equivalentes ou melhores do que outros tratamentos, como a TCC ou a farmacoterapia, na redução do consumo de álcool e drogas em adultos (Burke

et al., 2003; Hettema et al., 2005; Lundahl et al., 2010) e adolescentes (Jensen et al., 2011). Os estudos também apoiam a eficácia desta abordagem na redução de outros problemas de saúde, incluindo o tabagismo (Gray et al., 2005), o jogo (Lundahl et al., 2010), os comportamentos sexuais de risco (Fisher et al., 2006), e em favorecer a adesão ao tratamento e à medicação (Swanson et al., 1999). Há também um aumento de investigações que sugerem que a EM pode ser eficaz no tratamento de distúrbios psicológicos, como ansiedade, depressão, PTSD, ideação suicida, transtorno obsessivo-compulsivo, distúrbios alimentares e problemas de jogo (Arkowitz *et al*., 2015).

Relevância para o programa Mentor+

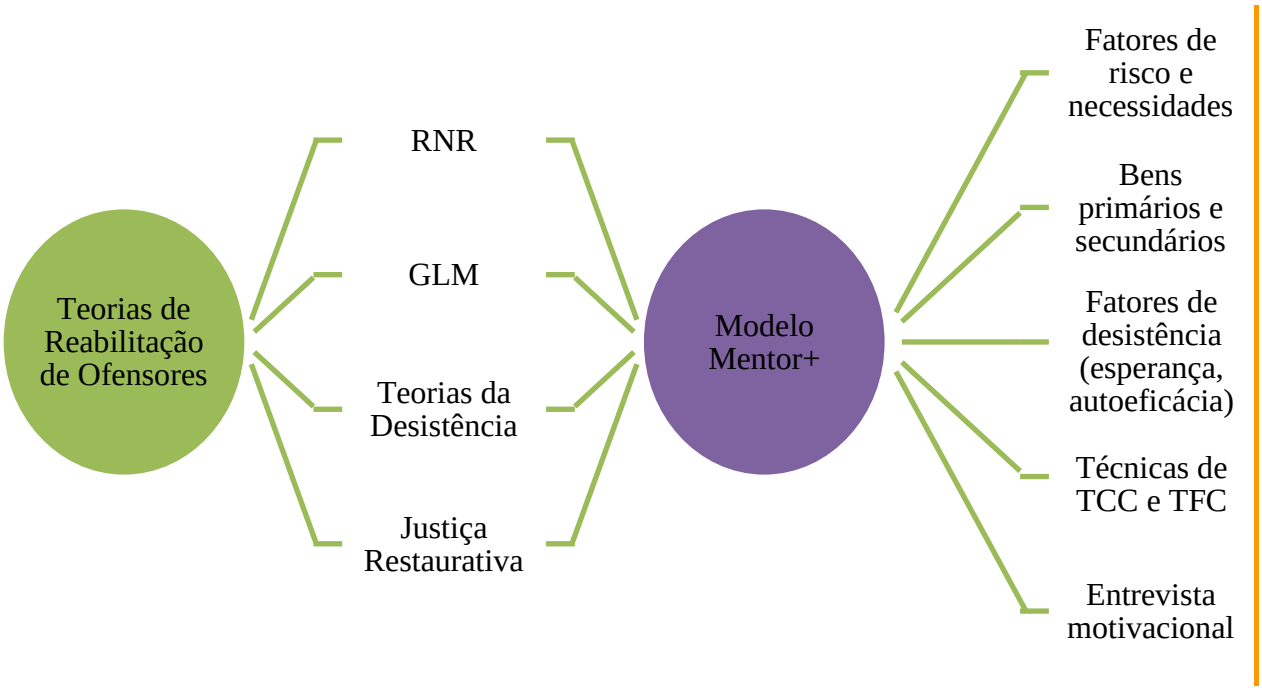
As técnicas de EM, em conjunto com o modelo transteórico de mudança, proporcionam uma modalidade útil para determinar: bens primários e secundários no GLM (explicado acima), e encontrar meios sociais e respeitadores da lei para obter estes objetivos. No modelo RNR, mais especificamente no princípio da Responsividade, as técnicas de EM podem ser utilizadas para determinar e modelar a forma como a pessoa interage com o ambiente e podem abranger uma série de fatores e situações.

No âmbito da relação de mentoria, a EM pode proporcionar um espaço seguro e sem confrontos para explorar e compreender a ambivalência. O mentor pode ajudar os jovens a analisar os prós e os contras de continuar o seu comportamento antissocial e os potenciais benefícios da desistência. Ao explorar a ambivalência, a EM pode ajudar os jovens a resolver sentimentos e motivações contraditórios, levando a uma maior prontidão para a mudança.

Ao utilizar técnicas de EM, o programa Mentor+ ajudará jovens a identificarem e reforçarem as suas motivações intrínsecas para a desistência. Através de técnicas de EM e empatia, o programa Mentor+ espera conectar os jovens aos seus próprios valores, objetivos e aspirações, com o objetivo de aumentar a sua motivação para a mudança.

Utilizando técnicas de EM, o programa de mentoria Mentor+ esforça-se por ajudar os jovens a identificar os seus pontos fortes, competências e sucessos passados, utilizando-os como base para criar confiança na sua capacidade de desistir do comportamento antissocial. No âmbito da relação de mentoria, o mentor e o jovem apoiam de forma colaborativa o desenvolvimento de um plano realista para a mudança e a resolução de problemas de quaisquer potenciais barreiras,

enquanto promovem e realçam constantemente a importância da autonomia e da autoeficácia face a vários níveis de resistência, utilizando a compaixão e a compreensão.



RNR, GLM e enquadramento da desistência: *reduzir o risco de reincidência e promover a desistência e o bem-estar*

Referências

Albright, J. N., Hurd, N. M., & Hussain, S. B. (2017). Aplicando uma lente de justiça social à mentoria de jovens: Uma revisão da literatura e recomendações para a prática. *Revista americana de psicologia comunitária*, *59*(3-4), 363-381**.**

Aldosari, F. F., Aldaihan, M. A., & Alhassan, R. A. (2020). Disponibilidade de padrões de cidadania digital ISTE entre alunos do ensino fundamental e médio e sua relação com a autoeficácia da Internet. Revista de educação e aprendizagem, 9(5), 59-74.

Andrews, D. A., Bonta, J., & Hoge, R. D. (1990). Classificação para uma reabilitação eficaz: Redescobrindo a psicologia. *Criminal justice and Behavior*, *17*(1), 19-52.

Andrews, D. A., Bonta, J., & Wormith, J. S. (2006). The recent past and near future of risk and/or need assessment (O passado recente e o futuro próximo da avaliação de riscos e/ou necessidades). *Crime & Delinquency*, *52*(1), 7-27.

Arkowitz, H., Miller, W. R., & Rollnick, S. (Eds.). (2015). *Entrevista motivacional no tratamento de problemas psicológicos* (2ª ed.). The Guilford Press.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ, 1986(23-28).

Bandura, A. (1997). Auto-eficácia: The exercise of control. New York: Freeman

Bandura, A. (2001). Teoria social cognitiva: An agentic perspective. Revista anual de psicologia, 52(1), 1-26

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). Teoria da aprendizagem social (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood Cliffs.

Bar-On, R. (2005). O impacto da inteligência emocional no bem-estar subjetivo. Perspectivas em Educação, 23(1), 41-62.

Beck, J. (2021). Terapia cognitivo-comportamental: noções básicas e além (3ª ed.). New York: The Guilford Press.

Besemer, S., Farrington, D. P., & Bijleveld, C. C. (2017). Rotulagem e transmissão intergeracional do crime: A interação entre a intervenção da justiça penal e um progenitor condenado. *PLoS ONE*, *12*(3).

Bono, G., Froh, J. J., Disabato, D., Blalock, D., McKnight, P., & Bausert, S. (2019). O papel da gratidão no comportamento antissocial e pró-social do adolescente: Uma investigação longitudinal de 4 anos. The Journal of Positive Psychology, 14(2), 230-243.

Bonta, J. e Andrews, D.A. (2017) The Psychology of Criminal Conduct, 6ª ed., Nova Iorque: Routledge.

Bouffard, J., Cooper, M., & Bergseth, K. (2017). A eficácia de várias intervenções de justiça restaurativa nos resultados de reincidência entre infractores juvenis. Violência juvenil e justiça juvenil, 15(4), 465-480.

Boyatzis, R. E., & Akrivou, K. (2006). The ideal self as the driver of intentional change. Journal of management development, 25(7), 624-642.

Braithwaite, J., & Mugford, S. (1994). Condições de cerimónias de reintegração bem sucedidas: Lidando com delinquentes juvenis. *The British journal of criminology*, *34*(2), 139-171.

Bronfenbrenner, U. (1999). Os ambientes numa perspetiva de desenvolvimento: Modelos teóricos e operacionais. Em Measuring environment across the life span: Métodos e conceitos emergentes. (pp. 3-28). American Psychological Association.

Burke, B. L, Arkowitz, H, Menchola, M. (2003). A eficácia da entrevista motivacional: A meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*, 843-861.

Carroll, A., Gordon, K., Haynes, M., & Houghton, S. (2013). Definição de objectivos e auto-eficácia entre adolescentes delinquentes, em risco e não em risco. *Journal of youth and adolescence, 42*(3), 431-443.

Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Ajuste psicológico durante o surto global de COVID-19: Uma perspetiva de resiliência. Trauma Psicológico: Teoria, Pesquisa, Prática e Política, 12(S1), S51-S54.

Chitsabesan, P., Kroll, L., Bailey, S. U. E., Kenning, C., Sneider, S., MacDonald, W., & Theodosiou, L. (2006). Mental health needs of young offenders in custody and in the community. The British Journal of Psychiatry, 188(6), 534-540.

Diener, E. (2009). Bem-estar subjetivo. In: Diener, E. (eds) The Science of Well-Being. Social Indicators Research Series, vol. 37. Springer, Dordrecht.

Dozois, D. J. A., Dobson, K. S., & Rnic, K. (2019). Bases históricas e filosóficas das terapias cognitivo-comportamentais. Em K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Manual de terapias cognitivo-comportamentais* (pp. 3-31). The Guilford Press.

Dryden, W., David, D., & Ellis, A. (2001). Rational Emotive Behavior Therapy. Em K. S. Dobson (Ed.), Handbook of cognitive-behavioral therapies (3ª ed.; pp. 226-276). New York: Guilford Press.

Farrington, D. P., Ttofi, M. M., & Piquero, A. R. (2016). Fatores de risco, promoção e proteção no crime juvenil: Results from the Cambridge study in delinquent development. Jornal de justiça criminal, 45, 63-70.

Fisher, J. D., Fisher, W. A., Cornman, D. H., Amico, R. K., Bryan, A., & Friedland, G. H. (2006). A intervenção realizada pelo médico durante os cuidados clínicos de rotina reduz o comportamento sexual desprotegido entre os pacientes infectados pelo VIH. *JAIDS Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes, 41*(1), 44-52.

García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2014). Relação entre inteligência emocional e agressão: Uma revisão sistemática. *Agressão e comportamento violento, 19*(5), 584-591.

Gilbert, P. (2014). As origens e a natureza da terapia focada na compaixão. *British Journal of Clinical Psychology*, *53*(1), 6-41.

Gold, J., Sullivan, M. W., & Lewis, M. (2011). A relação entre abuso e delinquência violenta: The conversion of shame to blame in juvenile offenders. *Child abuse & neglect*, *35*(7), 459-467.

Gold, J., Sullivan, M. W., & Lewis, M. (2011). A relação entre abuso e delinquência violenta: The conversion of shame to blame in juvenile offenders. *Child abuse & neglect*, *35*(7), 459-467.

Gray, E., McCambridge, J., & Strang, J. (2005). The effectiveness of motivational interviewing delivered by youth workers in reducing drinking, cigarette and cannabis smoking among young people: Quasi-experimental pilot study. *Alcohol and Alcoholism, 40*(6), 535-539.

Hall, K., Gibbie, T., & Lubman, D. I. (2012). Técnicas de entrevista motivacional: Facilitar a mudança de comportamento no contexto da clínica geral. *Australian family physician, 41*(9), 660-667.

Hart, A., Gagnon, E., Eryigit-Madzwamuse, S., Cameron, J., Aranda, K., Rathbone, A., & Heaver, B. (2016). Unindo a pesquisa e a prática da resiliência com uma abordagem de desigualdades. *SAGE Open*, *6*(4), 1-13.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy (Terapia de aceitação e compromisso)*. New York: Guilford press.

Hettema, J., Steele, J., & Miller, W. (2005). Motivational interviewing (Entrevista motivacional). *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 91-111.

Hobfoll, S. E., Stevens, N. R., & Zalta, A. K. (2015). Expandindo a ciência da resiliência: Conservando recursos na ajuda da adaptação. Psychological inquiry, 26(2), 174-180.

Hofmann, S. A., & Jeffries, Z. J. (2022). Autocompaixão como um potencial mediador de vergonha e agressão em jovens infratores. *Jornal Internacional de Ciências da Justiça Criminal*, *17* (2), 1-14.

Játiva, R., & Cerezo, M. A. (2014). O papel mediador da autocompaixão na relação entre a vitimação e o desajustamento psicológico numa amostra de adolescentes. *Child abuse & neglect*, *38*(7), 1180-1190.

Jensen, C. D., Cushing, C. C., Aylward, B. S., Craig, J. T., Sorell, D. M., & Steele, R. G. (2011). Eficácia das intervenções de entrevista motivacional para a mudança de comportamento no uso de substâncias em adolescentes: uma revisão meta-analítica. *Journal of consulting and clinical psychology*, *79*(4), 433.

Jolliffe, D., Farrington, D. P., Piquero, A. R., Loeber, R., & Hill, K. G. (2017). Revisão sistemática dos fatores de risco iniciais para infratores persistentes no curso da vida, limitados à adolescência e de início tardio em estudos longitudinais prospectivos. *Agressão e comportamento violento*, *33*, 15-23.

Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2015). A medida EPOCH de bem-estar do adolescente. Avaliação Psicológica, 28(5), 586-597.

Landenberger, N. A., & Lipsey, M. W. (2005). The positive effects of cognitive-behavioral programs for offenders: A meta-analysis of factors associated with effective treatment. *Journal of experimental criminology*, *1*(4), 451-476.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral therapy of borderline personality disorder [Terapia cognitivo-comportamental do transtorno de personalidade limítrofe]*. Nova Iorque, NY: Guilford Press.

Lipsey, M. W. (2009). Os principais factores que caracterizam intervenções eficazes com delinquentes juvenis: A meta-analytic overview. *Victims and offenders*, *4*(2), 124-147.

Lopez-Humphreys, M., & Teater, B. (2018). Mentoria entre pares de jovens envolvidos na justiça: um modelo de formação para promover a desistência secundária e a justiça restaurativa entre os mentores. Int'l J. Restorative Just., 1, 187-209.

Lundahl, B. W., Kunz, C., Brownell, C., Tollefson, D., & Burke, B. L. (2010). Uma meta-análise da entrevista motivacional: Vinte e cinco anos de estudos empíricos. *Investigação sobre a prática do trabalho social*, *20*(2), 137-160.

Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). O constructo esperança, vontade e formas: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. Journal of clinical psychology, 55(5), 539-551.

Mann, M. J., Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., & Smith, M. L. (2015). O papel da comunidade, família, pares e fatores escolares no bullying em grupo: implicações para a intervenção baseada na escola. Jornal de saúde escolar, 85(7), 477-486.

Maruna, S. (2001). *Making good*. Washington, DC: American Psychological Association.

Maruna, S., & Mann, R. (2019). Reconciliar a "desistência" e "o que funciona". *Academic Insights*, *1*, 3-10.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: new ability or eclectic traits? *The American psychologist*, *63*(6), 503-517.

McNeill, F. (2012). Quatro formas de reabilitação do "infrator": Towards an interdisciplinary perspective. *Psicologia Jurídica e Criminológica*, *17*(1), 18-36.

McNeill, F., Farrall, S., Lightowler, C., & Maruna, S. (2012). Como e porquê as pessoas deixam de cometer crimes: descobrindo a desistência. *Resumo das evidências de insights para apoiar os serviços sociais na Escócia. No 15*. Glasgow: IRISS.

Menon, S. E., & Cheung, M. (2018). Tratamento centrado na desistência e programação baseada em activos para a reintegração de delinquentes juvenis: Uma revisão das evidências de pesquisa. Jornal de Trabalho Social da Criança e do Adolescente, 35, 459-476.

Miller, G. A. (2003). A revolução cognitiva: uma perspetiva histórica. Tendências em ciências cognitivas, 7(3), 141-144.

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2013). *Entrevista motivacional: Ajudando as pessoas a mudar* (3ª Ed.). New York: Guilford Press.

Morgan, A., & Haglund, B. J. (2009). Social capital does matter for adolescent health: evidence from the English HBSC study. Health Promotion International, 24(4), 363-372.

Morley, R. H. (2018). O impacto da meditação mindfulness e da autocompaixão na impulsividade criminal em uma amostra de prisioneiros. *Jornal de Polícia e Psicologia Criminal*, *33*, 118-122.

Morris, A. and Young, W. (2000) Reforming criminal justice: the potential of restorative justice', in H Strang and J Braithwaite (eds) Restorative Justice: Philosophy to Practice. Aldershot: Ashgate.

Morrow, B. H. (1999). Identifying and mapping community vulnerability. Disasters, 23(1), 1-18.

Mulvey, E. P., Schubert, C. A., Pitzer, L., Hawes, S., Piquero, A., & Cardwell, S. (2016). Um exame da mudança no risco dinâmico de ofensa ao longo do tempo entre infractores juvenis graves. *Journal of Criminal Justice*, *45*, 48-53.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits (Um exame da autocompaixão em relação ao funcionamento psicológico positivo e traços de personalidade). *Journal of Research in Personality*, *41*, 908-916

Nilson, C. (2018). Segurança e bem-estar da comunidade: Conceito, prática e alinhamento (LEPH2018). Revista de Segurança Comunitária e Bem-Estar, 3(3), 96-104.

Patrick Clark, "Preventing Future Crime With Cognitive Behavioral Therapy," 28 de maio de 2010, nij.ojp.gov:
https://nij.ojp.gov/topics/articles/preventing-future-crime-cognitive-behavioral-therapy

Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1990). A medida de avaliação do stress (SAM): Uma abordagem multidimensional da avaliação cognitiva. Medicina do stress, 6(3), 227-236.

Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. Journal of happiness studies, 10, 583-630.

Raposa, E. B., Rhodes, J., Stams, G. J. J., Card, N., Burton, S., Schwartz, S., ... & Hussain, S. (2019). Os efeitos dos programas de mentoria para jovens: Uma meta-análise de estudos de resultados. Jornal da juventude e adolescência, 48, 423-443

Rice, R. H. (2015). Terapia cognitivo-comportamental. *A Enciclopédia SAGE de Teoria em Aconselhamento e Psicoterapia 1*, 194-199.

Rollnick, S., & Allison, J. (2004). Motivational interviewing (Entrevista motivacional). Em Heather, N., & Stockwell, T. (Eds.), *The essential handbook of treatment and prevention of alcohol problems* (pp. 105-116). Inglaterra: John Wiley & Sons Ltd.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9(3), 185-211. Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). A relação entre inteligência emocional e bem-estar subjetivo: Uma investigação meta-analítica. The Journal of Positive Psychology, 11(3), 276-285.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being (Inteligência emocional caraterística e bem-estar emocional). Cognition & Emotion, 16(6), 769-785.

Schwartz, S. E., & Rhodes, J. E. (2016). Do tratamento ao empoderamento: New approaches to youth mentoring. Revista americana de psicologia comunitária, 58(1-2), 150-157.

Seligman, M. E. (2011). Flourish: Uma nova compreensão visionária da felicidade e do bem-estar. Simon and Schuster.

Steese, S., Dollette, M., Phillips, W., Hossfeld, E., Matthews, G., & Taormina, G. (2006). Understanding girls' circle as an intervention on perceived social support, body image, self-efficacy, locus of control, and self-esteem. Adolescence, 41(161), 55-75.

Swanson, A. J., Pantalon, M. V., & Cohen, K. R. (1999). Motivational interviewing and treatment adherence among psychiatric and dually diagnosed patients (Entrevista motivacional e adesão ao tratamento entre pacientes psiquiátricos e com diagnóstico duplo). *The Journal of nervous and mental disease, 187*(10), 630-635.

Thoma, N., Pilecki, B., & McKay, D. (2015). Terapia cognitivo-comportamental contemporânea: Uma revisão da teoria, história e evidências. *Psychodynamic psychiatry, 43*(3), 423-461.

Vaske, J., Galyean, K., & Cullen, F. T. (2011). Rumo a uma teoria biossocial da reabilitação de infractores: Porque é que a terapia cognitivo-comportamental funciona? *Journal of Criminal Justice, 39*(1), 90-102.

Vitopoulos, N. A., Peterson-Badali, M., & Skilling, T. A. (2012). A relação entre a adequação do serviço à necessidade criminogénica e a reincidência em jovens do sexo masculino e feminino: Examinando os princípios do RNR na prática. *Justiça Criminal e Comportamento, 39*(8), 1025-1041.

Wang, X., Lei, L., Yang, J., Gao, L., & Zhao, F. (2017). Desengajamento moral como mediador e moderador da relação entre empatia e agressão entre delinquentes juvenis chineses do sexo masculino. *Psiquiatria Infantil e Desenvolvimento Humano, 48*, 316-326.

Ward T., Yates, P., & Willis, G. (2012). O modelo de boas vidas e o modelo de responsividade à necessidade de risco: Uma resposta crítica. Justiça Criminal e Comportamento, 39, 94-110.

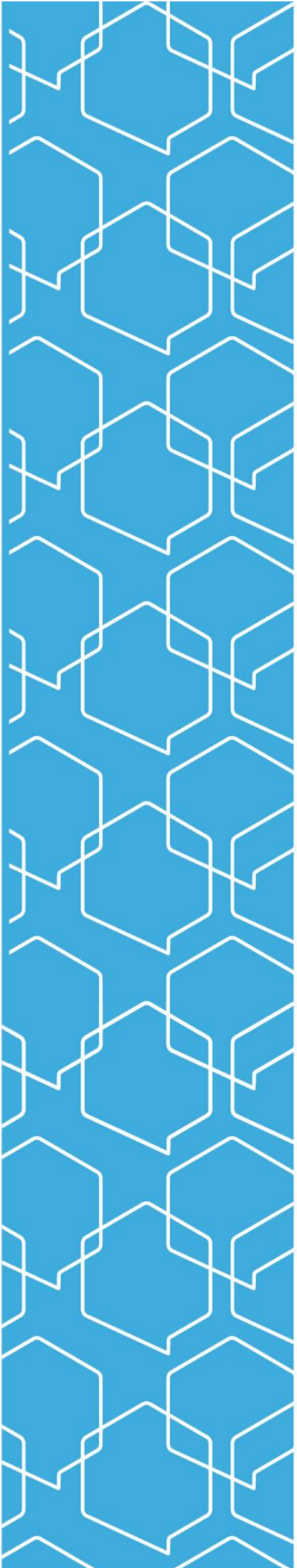
Ward, T., & Fortune, C. A. (2013). O modelo de boas vidas: Alinhar a redução de riscos com a promoção dos objectivos pessoais dos infractores. European Journal of Probation, 5(2), 29-46.

Ward, T., & Maruna, S. (2007). Reabilitação: Beyond the risk assessment paradigm. Londres, Reino Unido: Routledge

Ward, T., & Willis, G. (2016). Factores de risco dinâmicos e reabilitação do infrator: Uma comparação entre o modelo Good Lives e o modelo de responsividade ao risco e à

necessidade. Em D. R. Laws, & W. O'Donohue (Eds.). *Treatment of sex offenders: Strengths and weaknesses in assessment and intervention* (pp. 175-190). New York: Springer.

Ward, T., Mann, R. E., & Gannon, T. A. (2007). O modelo de boas vidas da reabilitação do infrator: Clinical implications. Aggression and violent behavior, 12(1), 87-107.



PROJECT NUMBER: 2021-2-BE05-KA220-YOU-000050037

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.