

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA DA JUSTIÇA E DA DESVIÂNCIA

Vida após a reclusão: adaptação à liberdade numa amostra de ex-reclusos

Andreia Filipa Ribeiro Gonçalves

M

2024



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**VIDA APÓS A RECLUSÃO: ADAPTAÇÃO À LIBERDADE NUMA AMOSTRA DE
EX-RECLUSOS**

Andreia Filipa Ribeiro Gonçalves

Outubro 2024

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Psicologia da Justiça e da Desviância, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, sob orientação do Professor Doutor *Miguel Cameira* (FPCEUP)

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

“If society is asking individuals to change their ways, it may be necessary for society to make changes as well. After all, there is a presumption in discussions of reentry and social inclusion that the process of reintegration basically involves taking “bad” individuals and reintegrating them into “good” society. Yet, society is of course imperfect, corrupt, and unjust in many ways – and prisoners know this better than almost anyone (...).”

(Maruna & LeBel, 2009, p. 34)

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador, Professor Doutor Miguel Cameira, pela paciência e perseverança ao longo destes anos, por me ter acompanhado neste percurso, pelo apoio e disponibilidade incansáveis e pela inúmera partilha de conhecimentos. O meu enorme obrigada, por tudo.

Aos participantes desta investigação, sem vocês e sem os vossos testemunhos nada disto teria sido possível. Sou muito grata por me terem permitido conhecer as vossas histórias, emoções e sentimentos. As vossas vozes contam, nunca se esqueçam disso!

Ao Instituto Walden, por me ter dado a oportunidade de crescer tanto, como pessoa e como profissional, nos últimos dois anos. Aos jovens da comunidade, que me relembram todos os dias de que a área social é o que me move e me apaixonava. *Vi voglio un bene dell'anima!*

À Fati, a minha companheira da viagem que foi o voluntariado. Obrigada por simplificares todos os momentos, por acreditares em mim mesmo quando eu não reconheço o meu valor, por seres o sol dos meus dias nublados. Em Itália, em Portugal ou em qualquer lugar.

À minha eterna família siciliana: Delia, Francesco, Antonella, Nino, Rita, Leonardo, Clara e Alessio. Obrigada por me terem mostrado do que é feita uma família a sério e pela paciência constante ao tentar fazer-me sentir parte integrante do vosso núcleo. Nunca soube o significado de casa até vos conhecer.

À Cate, a madrinha de praxe que se tornou a irmã mais velha que nunca tive, a que me acompanha desde o início deste percurso e nunca me deixou perder a coragem. És o verdadeiro exemplo de força e determinação. Muito daquilo que sou é devido a ti.

À Arriscado, por ser o meu colo preferido. Obrigada por não me fazeres sentir uma *mess* sozinha. A vida é tão mais leve contigo.

À minha mãe, à minha madrinha e ao primo Rui (ou irmão, como costumamos dizer), que serão sempre parte de mim e das minhas raízes. Obrigada por apoiarem as minhas decisões. É bom voar com a certeza de que tenho os vossos braços para voltar.

Ao Nogueira, que me ensinou o verdadeiro significado de amizade e que partiu cedo demais. Prometi orgulhar-te e foi um trabalho moroso sem o teu apoio, mas eu consegui. Engraçado como brincavas com o facto de apareceres nos agradecimentos da minha tese e aqui estás tu, aliás, como não estarias? Quero acreditar que continuas a dizer-me “*admiro-te daqui até ao fim do mundo*” onde quer que estejas.

RESUMO

O processo de reintegração social de ex-reclusos constitui um desafio complexo e multifacetado, que envolve não apenas a readaptação do indivíduo ao contexto social em liberdade, mas também a superação das múltiplas barreiras resultantes do seu passado criminal.

Dada a escassez de estudos acerca desta temática em Portugal, com um enfoque na transição da prisão para a liberdade, a investigação proposta visa compreender as experiências, dificuldades e estratégias desenvolvidas pelos ex-reclusos para enfrentar a adaptação a uma nova realidade, na qual frequentemente se confrontam com estigmas e limitações sociais.

O presente estudo utiliza uma metodologia qualitativa, baseada em entrevistas semiestruturadas realizadas a uma amostra de sete ex-reclusos, com idades compreendidas entre os 35 e os 61 anos, para explorar as experiências subjetivas do processo de adaptação à liberdade.

Através da análise temática dos dados recolhidos, como proposto por Braun & Clarke (2006), foram identificados quatro temas principais: (i) Impacto da experiência prisional, (ii) Reintegração social e familiar, (iii) Desafios e barreiras, e (iv) Crescimento pessoal e perspetivas futuras.

A investigação pretende contribuir para a discussão sobre o papel das políticas públicas e das instituições de reinserção social na promoção de um retorno à liberdade mais humano e inclusivo. Ao dar voz aos próprios protagonistas deste processo, espera-se que as conclusões alcançadas possam servir como um ponto de reflexão para a criação de intervenções mais eficazes que, para além de reduzir a reincidência, promovam uma reinserção social mais plena e digna.

Palavras-chave: reclusão; liberdade; transição; reinserção social; estigma; perspetivas de futuro; análise temática.

ABSTRACT

The social reintegration of ex-prisoners is a complex, multifaceted process, involving not only the individual's re-adaptation to life in freedom but also the need to overcome various barriers stemming from their criminal history.

In Portugal, there is a notable scarcity of studies addressing the transition from incarceration to freedom. Thus, this research aims to explore the experiences, challenges, and coping strategies of ex-prisoners as they navigate a new reality, which is often marked by social stigma and significant limitations.

This study employs a qualitative methodology, using semi-structured interviews with a sample of seven ex-prisoners aged between 35 and 61. It seeks to delve into the subjective experiences of adjusting to life outside prison.

Thematic analysis, following the approach proposed by Braun & Clarke (2006), revealed four key themes: (i) The impact of the prison experience, (ii) Social and family reintegration, (iii) Challenges and barriers, and (iv) Personal growth and future prospects.

The research aims to contribute to the ongoing discussion about the role of public policies and reintegration institutions in facilitating a more humane and inclusive return to society. By amplifying the own voices of the ex-prisoners, the study aspires to inform more effective interventions, which not only reduce recidivism but also foster a more complete and dignified reintegration into society.

Keywords: imprisonment; freedom; transition; social reintegration; stigma; future prospects; thematic analysis.

Introdução

O processo de reinserção social dos ex-reclusos após a libertação é vastamente reconhecido como um dos desafios mais complexos enfrentados pelas políticas de justiça e reabilitação (Visher & Travis, 2003). A transição da prisão para a liberdade implica não apenas a readaptação do indivíduo ao contexto social em liberdade, mas também a superação de diversas barreiras associadas ao passado criminal, como o estigma, a exclusão social e a dificuldade em aceder a recursos de apoio e oportunidades de emprego (Goffman, 1963; Maruna, 2001).

O impacto psicológico da experiência prisional e a subsequente transição para a liberdade estão frequentemente associados a sentimentos de desorientação, ansiedade e isolamento. Estes fatores, combinados com a falta de suporte institucional, agravam as dificuldades dos ex-reclusos em reconstruir uma identidade positiva e integrar-se na comunidade (Buck et al., 2022; Visher & O'Connell, 2012). A literatura também sugere que, durante a reclusão, muitos indivíduos desenvolvem estratégias de adaptação que, embora necessárias para a sobrevivência no ambiente prisional, podem tornar-se obstáculos significativos no momento de reintegração na sociedade (Goffman, 1961; Sykes, 1958).

Dada a importância do tema e a escassez de estudos focados neste fenómeno em Portugal, o presente estudo visa compreender as perceções e os significados atribuídos pelos ex-reclusos ao seu processo de reinserção social, abordando questões relacionadas com o impacto da experiência prisional, os desafios na adaptação à liberdade e as suas perspetivas de futuro.

CAPÍTULO I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1. A Adaptação ao Contexto Prisional

A adaptação ao contexto prisional é um processo pelo qual os indivíduos aprendem a lidar com as regras, normas e a cultura específica do ambiente prisional. Goffman (1961) descreve a prisão como uma "instituição total", onde os indivíduos são forçados a abandonar grande parte da sua identidade anterior para se conformar com a estrutura e as exigências institucionais. Este processo, que o autor denomina de "mortificação do eu", em que o sistema prisional destrói sistematicamente a identidade anterior do recluso, pode levar à formação de uma identidade institucionalizada, que muitas vezes se torna um obstáculo significativo na reintegração pós-libertação.

Gonçalves (1993) vê a adaptação à prisão como um processo dinâmico e contínuo, que varia significativamente de pessoa para pessoa. Este processo é influenciado por fatores pessoais, como a personalidade do recluso, as suas experiências anteriores e as suas estratégias de *coping*, e pelo ambiente prisional, incluindo a cultura da prisão, as interações com outros reclusos e o tratamento recebido pelos funcionários. Podemos, então, concluir que esta adaptação é moldada pelas dinâmicas internas das prisões, onde os reclusos muitas vezes desenvolvem subculturas como mecanismo de sobrevivência, como forma de resistência ao ambiente opressivo das prisões. Estas subculturas podem reforçar comportamentos que são contrários às normas sociais em liberdade, criando barreiras adicionais para a reintegração (Sykes, 1958).

Cunha (2008) oferece uma análise etnográfica detalhada das dinâmicas sociais dentro das prisões portuguesas, destacando como os reclusos criam e mantêm subculturas que, por um lado, proporcionam apoio e solidariedade, mas, por outro lado, criam uma mentalidade que pode ser contrária à futura adaptação à vida em liberdade. A adaptação à prisão não se limita ao período de reclusão, visto que influencia também o processo de ressocialização e reintegração na sociedade após a libertação. Os desafios enfrentados na prisão podem ter efeitos duradouros, dificultando a transição para a vida fora das grades (Gonçalves, 1993).

1.1.1. Tratamento prisional e programas de reinserção

Segundo o Código de Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade (Decreto-Lei nº115/2009 de 12 de outubro do Ministério da Justiça, 2009), o tratamento prisional abrange um conjunto de atividades e programas de reinserção social que têm como finalidade a preparação do recluso para a liberdade e que são transversais à aquisição de responsabilidades e competências que lhe possibilitem renunciar ao cometimento de crimes, escolhendo um modo de vida socialmente consciente, e provendo às suas necessidades após a libertação (artigo 5º, nº 2). O tratamento prisional acima referido rege-se, ainda, pelo princípio da individualização, pelo que cada detido é avaliado em relação às suas próprias necessidades e riscos (artigo 5º, nº 1), de modo faseado e com a intenção de uma progressiva aproximação à liberdade (artigo 5º, nº 3). Embora a evolução histórica do sistema penitenciário português que deu origem ao CEPMPL, nomeadamente falando das reformas legislativas alinhadas com os princípios de direitos humanos e as normativas internacionais, existem muitos desafios na implementação das políticas e uma consequente lacuna entre a lei e a prática no sistema prisional (Gomes, Carvalho, & Oliveira, 2018).

Gonçalves (2007) sugere que as políticas penais devem ser reavaliadas para incorporar uma maior ênfase no tratamento e na reabilitação, ao invés de se focarem exclusivamente na punição. A longo prazo, tal abordagem pode contribuir para a redução da reincidência e para a reintegração de forma efetiva e humanizadora dos indivíduos na sociedade (Cunha, 2009; Leite, Esgalhado, & Costa, 2020). Ainda, Afonso (2012) defende a criação de programas de intervenção mais específicos e que possam ser executados nas várias fases da reclusão, nomeadamente nos primeiros dias de detenção, de modo a promover o desenvolvimento de novas competências, assim como comportamentos mais adaptativos, dado que as mudanças comportamentais positivas previnem o comportamento criminal e a delinquência. No entanto, existem obstáculos como a falta de recursos e a superlotação das prisões, que segundo Gomes, Carvalho e Oliveira (2018) têm dificultado a aplicação efetiva destas políticas e de programas de reabilitação e reintegração social eficientes.

Na investigação realizada por Sousa (2015) verificou-se que, na opinião de reclusos reincidentes, somente a formação profissional tem produzido algum benefício para a reinserção social dos reclusos. Mesmo assim, demonstra-se que esta oferta de formação não é significativa e que não existe resposta para todos os reclusos interessados (Gomes, Duarte, & Almeida, 2003; Sousa, 2015). Para Garcia e Pereira (2018), os programas de reinserção demonstram-se

importantes para alguns reclusos, no sentido em que os faz pensar sobre os efeitos do seu comportamento nas vítimas. Para outros, é notável uma escassa intervenção ou informação acerca dos programas existentes, o que leva a uma conseqüente falta de preparação destes reclusos. Ainda, focando-se apenas na visão punitiva da prisão, existem reclusos que consideram estas atividades de reintegração como um modo de serem explorados ou simplesmente de os fazerem ocupar o seu tempo inutilmente.

1.1.2. Estratégias de *coping*

As prisões, enquanto instituições totais, trabalham para remodelar os indivíduos, despojando-os das suas identidades anteriores e impondo-lhes uma nova identidade, definida institucionalmente. Este processo pode ter efeitos psicológicos profundos nos reclusos, conduzindo frequentemente a uma perda de identidade e de autonomia (Goffman, 1961), assim como nas relações sociais e na sua capacidade de escolha (Leite, Esgalhado, & Costa, 2020).

Os reclusos desenvolvem diferentes estratégias de *coping* para lidar com o *stress* e as adversidades do ambiente prisional. Estas estratégias podem incluir a procura de atividades produtivas, como o trabalho ou a educação dentro da prisão (Leite, Esgalhado, & Costa, 2020), a formação de alianças com outros reclusos, ou, em alguns casos, a adoção de comportamentos negativos, como o uso de substâncias ou a violência (Gonçalves, 1993), no caso de reclusos que apresentem mais dificuldades em gerir o *stress* e as emoções (Gonçalves, 2014).

No que diz respeito ao trabalho e educação dentro da prisão, Visher e O'Connell (2012) mostram que trabalhar na prisão e frequentar programas educativos não afeta significativamente o otimismo dos reclusos, assim como outros estudos indicam que tais experiências não tiveram qualquer efeito no desempenho pós-libertação dos mesmos, dado que o programa prisional tem efeitos modestos (Kim & Clark, 2013; DeLisi, Drury, & Elbert, 2019). Em particular, no estudo de DeLisi, Drury e Elbert (2019), os ex-reclusos indicam que muitas das colocações de trabalho que receberam durante a prisão eram servis e não o tipo de trabalho qualificado que aumentaria as suas oportunidades de emprego após a libertação. Além disso, as transferências institucionais são relativamente comuns no sistema prisional e essas afetam negativamente as suas capacidades de beneficiar plenamente das experiências de trabalho. Por outro lado, investigações realizadas nas prisões portuguesas revelam que estas atividades são muitas vezes vistas como uma forma de passar o tempo, ficar longe de problemas, gerir o *stress* e emoções, manter-se seguro e obter apoio, sendo vistas como as melhores estratégias necessárias para reformar os reclusos (Gonçalves, 2014), embora seja questionável a adesão voluntária dos

reclusos devido ao possível benefício de medidas de flexibilização das penas (Henriques & Matos, 2020).

Estudos indicam que a maioria dos reclusos têm amigos reclusos e que recorrem normalmente a eles devido à sua proximidade ou à necessidade de uma compreensão mais profunda, vinda de alguém que sabe o que estão a enfrentar (Severance, 2005). A criação de amizades dentro do ambiente prisional, principalmente com os pares mais velhos, dá-lhes a oportunidade de partilhar os seus problemas e receberem conselhos, de criar relações baseadas no companheirismo, muitas vezes ajuda-os a evitar os conflitos e, ainda, os encoraja a melhorar – por exemplo, a ultrapassar uma dependência (Wulf-Ludden, 2013).

Por outro lado, estudos como o de Stoll (2024) descrevem a falta de interesse nos reclusos em estabelecer amizades com os seus companheiros de prisão, descrevendo-os como “delinquentes”, com uma possível influência negativa e, por isto, não recomendável, o que gera um constante clima de desconfiança. A associação com a prisão torna indesejável iniciar e manter tais relações na comunidade prisional, particularmente aos olhos das pessoas que tentam operar uma futura rutura com este período das suas vidas (idem).

A família é vista como um apoio basilar na reintegração dos reclusos, visto que os laços afetivos e emocionais mantidos ajudam a manter ligação com o exterior (Gonçalves, 2014; Sousa, 2015). Conceder oportunidades aos reclusos para preservar os seus laços familiares, durante uma experiência tão stressante como a de ser preso, é importante para promover o esforço cognitivo necessário para imaginar um “eu possível” após a libertação, centrado na mudança de comportamento. Este compromisso relaciona-se com uma atitude otimista em relação à dificuldade de regressar a casa e de não se meter em sarilhos (Visher & O'Connell, 2012).

1.2. Transição da prisão para a liberdade

Bourdieu (1990) utiliza o conceito de *habitus* para examinar o impacto da prisão não durante a reclusão, mas no período após a libertação. Para o autor, a vida em reclusão deixa marcas profundas nos indivíduos na medida em que estes adaptam as suas práticas às expectativas institucionais. As ações que são socialmente sancionadas tendem a ser eliminadas, enquanto as que são recompensadas são repetidas vezes sem conta, tornando-se um conjunto de hábitos e rotinas inconscientes. À medida que as pessoas adaptam os elementos básicos da corporização – isto é, sotaque, postura, linguagem corporal – às regras dos diferentes ambientes,

o conhecimento social inscreve-se no corpo como *habitus*, disposições duradouras para pensar e agir de determinadas formas.

Os hábitos de trabalho, de sono e de lazer ocorrem normalmente em locais diferentes, mas na prisão são sempre iguais dada a exposição constante a uma única instituição. Os reclusos passam dia e noite em prisões que funcionam como instrumentos de “anatomia política” destinados a reformar o corpo (Foucault 1979), sendo moldados pela vida prisional – com as suas próprias relações sociais, conflitos, normas e vida comunitária (Visher & Travis, 2003). Estas rotinas e hábitos desenvolvidos na prisão podem dificultar a adaptação à liberdade, visto que as marcas de experiência permanecem com as pessoas, mas estes efeitos são instáveis e suscetíveis à mudança em resposta a novas condições (Martin, 2018).

Conforme Western (2018), a liberdade não é vista como algo diretamente relacionado com a saída da prisão, mas sim como algo que se vai alcançando gradualmente. Para isto, primeiro requer uma adaptação às tarefas e interações quotidianas da sociedade, assim como conseguir deixar para trás os hábitos institucionais. Quem deixa a prisão e sabe lidar com os primeiros dias e semanas após essa libertação, então passa a enfrentar o desafio maior que consiste em estabelecer-se na vida em comunidade.

Mais do que apenas viver num sítio, a associação à comunidade envolve um vínculo social formado por laços familiares, um lugar para morar e um nível básico de vida. Fatores sociais e situacionais, como obter emprego e habitação, são importantes na medida em que podem apoiar objetivos e identidades pró-sociais, assim como ter amigos e familiares que se queira agradar pode ajudar a reforçar a resiliência necessária (Armstrong & Durnescu, 2016; Buck, et al., 2022). Tornar-se livre é um processo que normalmente inclui desafios como o estigma social, a dificuldade em encontrar emprego, a falta de apoio adequado durante e após o cumprimento da pena (Gomes, Duarte, & Almeida, 2003), o regresso a locais e a situações de alto risco (Visher & Travis, 2003), dificuldades económicas, regulamentos impostos pelo sistema judicial e, ainda, o desconhecimento dos avanços sociais (Martin, 2018; Buck, et al., 2022).

1.2.1. Impacto psicológico da fase de transição

A reintegração social dos ex-reclusos é um processo complexo que envolve a readaptação à vida em liberdade após o cumprimento de uma pena de prisão. Algumas das tensões durante este período podem ser caracterizadas como de grande magnitude, de baixo

controle social e repletas de pressões para a prática de comportamentos criminosos (LaCourse, Listwan, Reid, & Hartman, 2019). Para os indivíduos recentemente saídos da prisão, é como se as suas situações de vida passassem de uma vida isolada, mas bem organizada na prisão, para uma situação caótica em liberdade sem nenhum ponto de referência vital. A necessidade de uma vida diária bem estruturada apresenta-se como algo significativo nesta etapa (Armstrong & Durnescu, 2016).

Ex-reclusos dizem que as primeiras semanas fora da prisão são muitas vezes desconcertantes e constrangedoras, experienciando frequentemente sentimentos de *stress*, ansiedade e solidão (Martin, 2018). Ansiedade nas multidões, desconforto com o ritmo de vida e falta de jeito com pequenas tarefas diárias – como fazer compras ou andar de transporte público – encontrar um emprego ou alojamento, lidar com a nova tecnologia, assim como o cumprimento das condições de supervisão da liberdade condicional, são vistos como alguns constrangimentos da saída em liberdade (Armstrong & Durnescu, 2016; Western, 2018). Ajustar-se à sociedade em condições de dificuldades produz um *stress* de transição, embora este último possa ser aliviado pelo apoio da família (Silva, 2012; Armstrong & Durnescu, 2016; Western, 2018). O suporte familiar é, ainda, visto como um fator persistente de sucesso após a libertação (Berg & Huebner, 2011).

1.2.2. A resistência ao crime

Segundo Maruna (2001), a reintegração bem-sucedida está intimamente ligada à capacidade do indivíduo de reconstruir uma identidade positiva e desenvolver laços sociais que o afastem do comportamento delincente. Este processo é influenciado por uma série de fatores, incluindo o apoio social, a aceitação pela comunidade, e o acesso a oportunidades de emprego e educação. Destaca-se a importância das competências pessoais e sociais para a reintegração, sugerindo que a promoção de habilidades como a resolução de problemas e a regulação emocional pode reduzir significativamente o risco de reincidência. Por outro lado, Cunha (2002) explora como as redes sociais e os laços comunitários podem facilitar ou dificultar a reintegração, dependendo de como o indivíduo e a comunidade percebem a experiência prisional e o estigma associado.

Existem processos que as pessoas constroem após serem condenadas por cometer um crime, de modo a afastarem-se desse mesmo crime. A resistência ao crime é feita pela interação de vários fatores que ajudam as pessoas a voltarem-se para um futuro mais positivo. Os fatores individuais, como a idade e a maturidade, assim como o sentido de agência individual

desempenham um papel importante no estabelecimento de uma identidade não criminal (Armstrong & Durnescu, 2016).

1.3. Processo de etiquetagem/ estigmatização

Um dos maiores desafios enfrentados pelos ex-reclusos é o estigma associado ao seu passado criminal. Goffman (1963) define estigma como um atributo que desacredita o indivíduo aos olhos da sociedade, onde a marca do desvio (neste caso, a reclusão) torna-se um dos principais aspetos da sua identidade. Em relação a este processo social, o autor diz-nos que,

“nos muitos casos em que a estigmatização do indivíduo está associada à sua admissão numa instituição de custódia, como uma prisão, um sanatório ou um orfanato, muito do que ele aprende sobre o seu estigma ser-lhe-á transmitido durante o contacto íntimo prolongado com aqueles que irão transformar-se nos seus companheiros de sofrimento” (pp.37).

Cunha (2009) analisa a prisão como um espaço de controlo social, onde o Estado exerce poder sobre os indivíduos considerados desviantes. Esse controlo não se limita ao tempo de reclusão, mas também se estende ao processo de reinserção, onde os ex-reclusos continuam a ser monitorados e enfrentam o processo de estigmatização social. De acordo com a teoria do *labeling* (Becker, 1963), a etiqueta de "ex-recluso" contribui para a formação e manutenção do estigma, e pode ter consequências duradouras, reforçando um ciclo de exclusão social, diminuindo o acesso a oportunidades e aumentando a probabilidade de reincidência. Segundo Cunha (2009), rotular alguém como desviante cria uma identidade secundária que é influenciada pelas reações da sociedade ao comportamento desviante. O estigma pode manifestar-se de diversas formas, desde a dificuldade para encontrar emprego, acesso a serviços e na reintegração nas comunidades, amplificando as barreiras formais criadas pelo registo criminal (Lauermaann & Guazina, 2013; Martin, 2018).

Cunha (2002) discute ainda a forma como o estigma é vivido pelos reclusos e ex-reclusos nas suas interações com as comunidades de origem. Ela argumenta que, em alguns casos, as comunidades locais podem reforçar o estigma, enquanto em outros podem funcionar como redes de suporte, dependendo das dinâmicas sociais e culturais específicas.

Conforme Murphy, Fuleihan, Richards, e Jones (2011), todos os dias somos confrontados com dilemas morais à luz da relevância que os cadastros têm apresentado na sociedade. Os registos criminais desenvolvem um processo de estigmatização que fica para toda a vida e as pessoas que adquirem o rótulo de “ex-recluso” são conscientes de que os seus

atributos pessoais vão ser desvalorizados e que não vão ser tratados como “toda a gente”, mas sim como fracassados ou socialmente excluídos (Winnick & Bodkin, 2008). Estes últimos descobriram no seu estudo que existem maneiras diversas de percecionar o estigma após a libertação, nomeadamente alguns ex-reclusos negam o estigma que sofrem, outros apreciam/tiram proveito do rótulo e, ainda, os que têm maior formação académica parecem antecipar agudamente a rejeição.

1.4. Perspetivas de futuro

Quando os reclusos são questionados sobre o futuro, vários estudos demonstram domínios relevantes, incluindo o trabalho e o desenvolvimento pessoal e social. Entre os objetivos mais significativos, destacam-se a consciência da necessidade de mudança pessoal e de ser visto como uma pessoa com valor, a procura de emprego, a constituição de uma nova família ou o reforço dos laços familiares existentes, bem como um desejo geral de integração social (Visher & O'Connell, 2012; Silva, 2012; Carvalho, Capelo, & Nuñez, 2018). Os resultados da investigação de Nuñez (2014) vão de encontro aos anteriores, contudo o aspeto destacado pelos reclusos inquiridos foi o desejo pela procura e integração num emprego estável.

Indivíduos que têm filhos dedicam-se mais à mudança de estilo de vida do que os que não têm (Visher & O'Connell, 2012) sendo que, os que projetam passar tempo com os seus filhos, na sua fase de recente libertação, apresentam posteriormente resultados de reintegração bem sucedidos neste período. Especificamente, surge uma relação positiva entre passar tempo com os filhos, participar em atividades parentais positivas, como brincar, ajudar nos trabalhos escolares e colocar limites às atividades das crianças, e o emprego após a libertação da prisão. Além disso, estas atividades parentais diminuem a probabilidade de depressão e de envolvimento em atividades criminosas, incluindo violações técnicas da supervisão (Visher, 2013).

CAPÍTULO II. METODOLOGIA

2.1. Questões e Objetivos da Investigação

Dada a vasta bibliografia no que à adaptação à prisão diz respeito, advém a curiosidade por descobrir o que acontece quando a situação se reverte, mais concretamente na adaptação que é necessária quando alguém retorna à liberdade. A pertinência deste estudo é devidamente justificada pela escassez de estudos relacionados com esta temática em Portugal.

O presente estudo apresenta como foco central as partes mais subjetivas do processo de reinserção dos ex-reclusos na sociedade, sendo o objetivo principal explorar e descrever as perceções e significados dos ex-reclusos no processo de adaptação à liberdade, partindo dos testemunhos de quem melhor sabe descrever este processo. Partindo deste objetivo geral, destacaram-se ainda os seguintes objetivos específicos:

1. Conhecer a experiência prisional em si, designadamente como se realizou o período de adaptação;
2. Compreender os principais obstáculos na etapa de transição prisão-liberdade e o que pode ter facilitado/dificultado este processo: existência de apoios sociais e económicos; suporte familiar; estigma/discriminação; impacto psicológico;
3. Analisar de que modo os ex-reclusos projetam o futuro em liberdade, considerando o efeito da experiência prisional.

2.2. Participantes

Foram selecionados sete elementos da população ex-reclusa, por conveniência, dado que os contactos foram disponibilizados através de instituições que trabalham com estes indivíduos ou que, segundo o efeito de bola de neve, nos foram concedidos por alguns dos sujeitos entrevistados inicialmente, ou através de referências de pessoas conhecidas.

Fazem, então, parte do nosso estudo sete indivíduos da população ex-reclusa, sendo que cinco são do sexo masculino e dois do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 35 e os 61 anos (ver Tabela 1).

Em relação ao estado civil, quatro entrevistados são solteiros e três são divorciados.

No que diz respeito às habilitações académicas do grupo entrevistado, a sua frequência encontra-se entre o 4º ano de escolaridade e o 12º ano. Com o 4º ano de escolaridade constata-se apenas um ex-recluso; dois ex-reclusos com o 6º ano de escolaridade; dois com o 9º ano e os restantes dois apresentam o 12º ano.

No que concerne às penas de prisão cumpridas é de notar que apenas um dos ex-reclusos é reincidente, ou seja, cumpriu mais de uma pena de prisão, mais especificamente três penas na totalidade. Quanto à duração das penas de todos os indivíduos, estas estão compreendidas entre os 4 meses e os 23 anos.

Os dados sociodemográficos dos participantes encontram-se mais bem esquematizados na tabela que se segue. De modo que o anonimato e a confidencialidade dos sujeitos fossem garantidos, os seus nomes foram ocultados sendo codificados os dados conforme o sexo e a idade, para que o texto dos resultados fosse mais direto e fluído.

Tabela 1.

Dados sociodemográficos dos participantes

| Participantes | Idade | Sexo | Estado Civil | Habilitações Académicas | Duração da(s) Pena(s) | Crime cometido |
|----------------------|--------------|-------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------------|---|
| M35 | 35 | M | Solteiro | 12º ano | 7 anos e 4 meses | Tráfico de droga |
| M45 | 45 | M | Solteiro | 9º ano | 4 meses | Furto |
| F48 | 48 | F | Divorciada | 6º ano | 5 anos e 6 meses | Tráfico de droga |
| M50 | 50 | M | Solteiro | 9º ano | 10 meses e 10 dias | Tentativa de homicídio |
| F56 | 56 | F | Divorciada | 6º ano | 6 meses | Furto |
| M58 | 58 | M | Solteiro | 12º ano | 5; 15; e 3 anos (23 no total) | Tráfico de droga, falsificação de documentos, furto |
| M61 | 61 | M | Solteiro | 4º ano | 2 anos e 2 meses | Violência doméstica |

2.3. Procedimento de Recolha de Dados

O estudo empírico em questão propôs-se a utilizar a abordagem qualitativa de cariz exploratório. Esta decisão tem a ver com o seu carácter proximal, sendo que é importante estabelecer uma relação de proximidade e segurança quando se estudam populações mais vulneráveis. A abordagem qualitativa parte de uma perspetiva que defende a existência de múltiplas versões da realidade, mesmo que para a mesma pessoa, e a íntima ligação destas versões ao contexto em que ocorrem (Braun & Clarke, 2013). Assim, tornou-se ainda mais clara

a necessidade de adotar esta abordagem metodológica considerando que o estudo se foca nos aspetos mais subjetivos da reinserção dos ex-reclusos na sociedade e tem de ter em conta as palavras de quem viveu e experienciou o processo em questão.

Conforme Minayo e Costa (2018), a entrevista define-se como uma “técnica que faz uso da palavra”, dada a sua capacidade de reprodução da realidade ao abrigo de concepções, juízos, pontos de vista, emoções e atitudes, que permite refletir, experienciar e idealizar o futuro, fornecendo, neste sentido, informações de natureza subjetiva ao indivíduo. Na presente investigação, optou-se pela utilização da entrevista semiestruturada, a qual é a mais utilizada no processo de recolha de dados, por permitir focar questões-chave relacionadas com a investigação e, ao mesmo tempo, permitir tanto ao entrevistador como ao entrevistado divergir e conseguir apresentar mais detalhes sobre uma determinada ideia.

As entrevistas foram realizadas nos meses de maio a dezembro de 2021, altura em que vigorava o período de confinamento da COVID-19 e, por isso, foram realizadas por Zoom ou presencialmente, mas garantindo a distância de segurança, pelo que o consentimento informado foi obtido verbalmente. A duração das entrevistas é de, em média, 1 hora e meia, com a mais curta de 30 minutos e a mais longa de 3 horas, em que foi pedido aos entrevistados para considerarem os seus eventos presentes e passados e as suas perspetivas de futuro, focando-se em informações pertinentes e explicativas para o estudo. As entrevistas foram gravadas em formato áudio e foram retiradas notas em papel aquando das gravações.

A elaboração do guião da entrevista foi baseada numa leitura prévia de investigações relacionadas com o tema, ou seja, parte de uma atenta revisão da literatura focalizada nas questões centrais do nosso estudo. Num segundo momento, confrontou-se o guião de entrevista com outros, usados em dissertações ou teses, de modo a perceber se se estaria a prestar a devida atenção à linguagem utilizada com os participantes ou relativamente à sensibilidade ao abordar certas questões, procurando sempre assumir o lugar da pessoa a ser entrevistada e evitar possíveis sentimentos ou emoções negativas. Num último momento, aquando da reflexão falada com dois voluntários, o guião atingiu o seu formato final, que conta com 35 questões que abordam desde o contexto de reclusão à transição para a liberdade, aspetos inerentes ao processo de reinserção social, assim como à esfera relacional dos indivíduos e, ainda, se debruça sobre perspetivas futuras e/ou de mudança (ver Anexo).

2.4. Pressupostos da Análise de Dados

A análise temática, como proposta por Braun e Clarke (2006), foi a abordagem escolhida para a análise dos dados recolhidos na nossa investigação. Este método, comumente usado na área da Psicologia, demonstra-se bastante útil no âmbito da investigação que vê os participantes como colaboradores, para além do seu carácter construcionista social e reflexivo.

Foram seguidas as 6 etapas da análise temática: (1) familiarização com os dados, que consistiu na transcrição das entrevistas, leitura e releitura das mesmas, apontamento das ideias iniciais; (2) produção dos códigos iniciais, ou seja procedeu-se à codificação de características pertinentes dos dados reunidos, de forma metódica e organizada; (3) pesquisa de temas, onde se pretendeu reunir em potenciais temas ou subtemas todos os códigos que se identifiquem entre si; (4) revisão dos temas, de modo a procurar um mapa temático consistente com a investigação, que faça sentido com o tema principal e nos subtemas mais específicos; (5) definição e nomeação dos temas, numa atribuição clara e específica dos nomes dados aos temas, contando com uma análise contínua e aperfeiçoada ao longo do processo; (6) produção do relatório, que consiste finalmente na construção de uma narrativa fluída, com recurso a exemplos significativos, divulgando os resultados obtidos de modo organizado.

CAPÍTULO III. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise temática dos dados revelou 4 temas principais, que emergem do tópico central do estudo “Transição e Adaptação à Liberdade” e que se relacionam entre si: (i) Impacto da experiência prisional, (ii) Reintegração social e familiar, (iii) Desafios e barreiras e (iv) Crescimento pessoal e perspectivas futuras.

O tema (i) **Impacto da experiência prisional** ilustra o modo como a prisão afetou positivamente ou negativamente os indivíduos, durante o período em que viveram dentro do espaço prisional.

Relativamente ao tema (ii) **Reintegração social e familiar**, este emerge das experiências vividas já em liberdade, e procura dar a conhecer os facilitadores ou dificultadores encontrados no âmbito social e familiar dos participantes, resultantes do período de reclusão.

O tema (iii) **Desafios e barreiras** aborda aspetos como o estigma e discriminação de que é alvo a população em estudo e a consequente criação de estratégias de ocultação do tempo passado em reclusão, assim como a preocupação com o julgamento. São, ainda, percecionados emoções e sentimentos de ansiedade e depressão, que surgem em consequência não só da experiência prisional passada, mas também do período de transição para a liberdade. Dentro deste tema analisa-se também o contacto com o mundo do crime.

Finalmente, o tema (iv) **Crescimento pessoal e perspectivas futuras** procura conhecer as lições aprendidas durante toda a trajetória dos participantes e as suas prioridades pós-libertação.

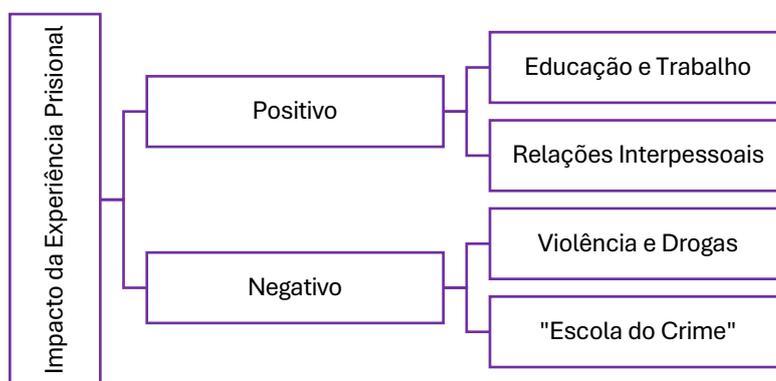
3.1. Impacto da experiência prisional

A partir da análise realizada, demonstra-se fundamental conhecer o impacto da experiência prisional nos ex-reclusos, que revela uma dualidade marcante entre os efeitos positivos e negativos da experiência prisional.

A seguir, será feita uma discussão dos resultados a partir dos subtemas identificados: educação e trabalho, relações interpessoais, violência e drogas, e "escola do crime" (ver Figura 1).

Figura 1.

Mapa temático do tema Impacto da experiência prisional



3.1.1. Educação e Trabalho

A educação e o trabalho surgem como potenciais fatores de mitigação dos efeitos negativos da reclusão, sendo que duas das pessoas entrevistadas relatam o envolvimento em atividades educacionais e laborais dentro da prisão principalmente como estratégia de manutenção da saúde mental e da disciplina (cf. Gonçalves, 2014; Leite, Esgalhado, & Costa, 2020).

Nos seguintes relatos podemos evidenciar que, quando aproveitadas, as oportunidades de formação e trabalho dentro da prisão podem funcionar como um fator de reintegração social, proporcionando competências e rotinas semelhantes às da vida em liberdade, mas também podem ser vistas simplesmente como uma fuga temporária das restrições severas da vida prisional:

“Eu tirei o curso de pastelaria, o 12º que eu só tinha o 5º (...) Ajuda, ajuda tipo a espalhar a cabeça, um gajo levantar e ter aquela rotina tipo às 7 horas ter a responsabilidade de ter de estar no bar, pôr-se a pé e tal. É como cá fora quem trabalha, como eu trabalho, tenho que me pôr a pé para ir para o trabalho.”
(M35)

“(...) comecei a trabalhar lá nas oficinas porque aquilo tem oficinas, comecei a trabalhar nas oficinas, mas ali não se ganha quase nada, era só para ter mais liberdade que fui trabalhar...” (F48)

3.1.2. Relações Interpessoais

As relações interpessoais formadas durante o período de reclusão podem ser tanto um fator de apoio emocional quanto de perpetuação de comportamentos problemáticos. Para três das pessoas entrevistadas, as interações sociais dentro das prisões podem ser vistas como um sistema de apoio, especialmente em situações de vulnerabilidade (cf. Severance, 2005), como descrito por F56, que encontrou proteção numa relação com uma colega mais experiente. Esta forma de "solidariedade prisional" é vista como uma resposta de adaptação à adversidade do ambiente prisional (Wulf-Ludden, 2013):

“(...) ela depois vinha sempre para a minha beira para me proteger, porque ela sabia que eu era novita, sabia que era inexperiente e então eu era mais coisa, né? Eu, então, tinha que me aconchegar, é bom, eu sinto que nunca tive quem me protegesse, isso para mim foi bom pronto.” (F56)

Para além disso, as relações interpessoais com funcionários prisionais também podem ter um impacto significativo na experiência dos reclusos. O exemplo de M58, que menciona sentir saudades de guardas e funcionários, e de M61, que descreve uma técnica como alguém em quem encontra apoio, corrobora estudos que sugerem que interações positivas com o staff prisional podem criar um ambiente de maior segurança e dignidade, reduzindo o *stress* e a violência entre os reclusos (Liebling & Price, 1999):

“(...) tenho saudades de algum pessoal de lá, de algumas pessoas tenho, muitas mesmo, a sério. Mesmo até das empresas civis e não sei quê, por acaso tenho. Oh pá, e mesmo de alguns guardas, também se deixam lá amizades.” (M58)

“Depois arranjaram-me, lá a técnica, era muito minha amiga, para eu andar mais, passar lá melhor...” (M61)

3.1.3. Violência e drogas

A experiência prisional frequentemente envolve exposição a um ambiente de violência e abuso de substâncias, o que pode ter um impacto negativo profundo nos reclusos. Nos exemplos analisados, um dos participantes reflete sobre a realidade do abuso de substâncias, sublinhando o papel que as drogas desempenham no mecanismo de fuga dos reclusos, permitindo-lhes, temporariamente, aliviar o *stress* emocional da reclusão (cf. Gonçalves, 2014):

“A minha rotina na cadeia era ter a cabeça cheia com os comprimidos que conseguia arranjar. (...) . Recordo-me de acordar de manhã diariamente e olhava-me ao espelho e via espuma dos comprimidos nos cantos da boca.” (M50)

A violência física iminente e a necessidade de estar constantemente em alerta para evitar agressões evidencia, ainda, o ambiente hostil e agressivo das prisões, que fomenta a necessidade de adaptação a uma realidade de constante ameaça:

“Aquilo é preciso ter muita força que aquilo não é fácil. E no primeiro dia, eu entrei e eles queriam-me logo bater (...) um gajo ou tem que ter muita paciência ou tem que andar sempre à sapatada lá dentro.”
(M61)

3.1.4. “Escola do crime”

O conceito de prisão como "escola do crime" surge nas entrevistas como uma das consequências negativas mais evidentes da experiência prisional. Este subtema revela o modo como o sistema penitenciário, em vez de reabilitar, por vezes contribui para a formação de novas habilidades criminosas. Isto vai de encontro à literatura. Por exemplo, Sykes (1958) menciona que a prisão pode, de facto, funcionar como uma escola do crime, onde os reclusos, em contacto com criminosos mais experientes, aprendem novos métodos e desenvolvem redes criminosas.

Os seguintes exemplos reforçam a ideia de que a prisão funciona como um local onde os reclusos adquirem novos contactos e aprendem métodos mais sofisticados de cometer crimes, sendo que este conhecimento prático sobre atividades ilícitas, após a libertação, traduz-se em novas práticas criminosas:

“Aquilo não muda nada. Aquilo uma pessoa vai para lá para aprender mais.” (M35)

“Ainda fui conhecer mais gente que não devia, fui fazer práticas que cá fora nunca tinha feito e acabei por fazer lá dentro.” (M50)

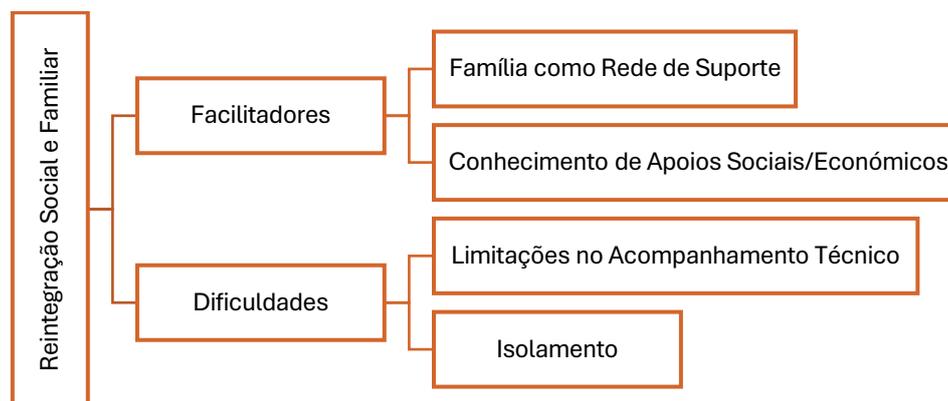
“Então, a primeira vez fui preso por tráfico e da segunda foi por falsificação. E quando é que eu aprendi a falsificar? Onde é que aprendi essas molecas todas? Foi lá (...) aprendi com isso, aprendi muito, negativamente, porque eu fui praticar aquilo que tinha aprendido, não é? Podia ter só ficado com a teoria, não, quis fazer e quis ter a prática, sabes? Quis armar-me em esperto e deu no que deu.” (M58)

3.2. Reintegração social e familiar

A análise do tema "Reintegração social e familiar" revela as dificuldades e os facilitadores que os ex-reclusos enfrentam ao tentar readaptar-se à liberdade. As entrevistas fornecem uma perspetiva abrangente sobre a importância das redes de suporte e do conhecimento de apoios sociais e económicos, bem como sobre as limitações encontradas no acompanhamento técnico e o isolamento social (ver Figura 2).

Figura 2.

Mapa temático do tema Reintegração social e familiar



3.2.1. Família como rede de suporte

A rede familiar surge na análise das entrevistas como um elemento central no processo de reintegração dos ex-reclusos. A maioria dos entrevistados menciona a família como um suporte fundamental durante e após o período de reclusão, realçando a importância do contacto regular com a família para manter um vínculo afetivo e reforçar a motivação para a reintegração:

“(...) tive sempre apoio da família. E um amigo, um amigo não, uma amiga que é tipo família, que me apoiaram sempre. Tinha sempre visitas, levavam-me o meu filho e tudo.” (M35)

“Eu fui apoiada pela minha família. (...) eu tenho umas irmãs que são um suporte muito grande.” (F48)

“(...) posso dizer que graças a Deus tenho uma família muito boa, tenho mais amigos do que o que tinha.” (M50)

“Depois não tinha trabalho, não tinha dinheiro, não tinha... não é, a minha irmã é que me dava mais o meu cunhado, tudo isso.” (F56)

Os resultados encontrados corroboram estudos que dizem que a presença de relações familiares positivas é vista como um forte indicador de sucesso pós-libertação, pois oferece aos ex-reclusos um sentido de pertença e um contexto social positivo que os encoraja a evitar comportamentos delinquentes (cf. Visser & Travis, 2003; Berg & Huebner, 2011).

3.2.2. Conhecimento de apoios sociais/económicos

Outro facilitador identificado é o conhecimento sobre apoios sociais e económicos disponíveis. Um dos entrevistados demonstra uma compreensão clara das opções de apoio,

sendo que o acesso a informações sobre serviços sociais pode ser um fator protetor, garantindo que os ex-reclusos tenham alternativas à sua disposição em momentos de necessidade:

“(...) se eu quisesse ir a cantinas sociais para comer, se eu quisesse ir a centros de abrigo para dormir... sabia muito bem a quem recorrer caso precisasse de ajuda.” (M45)

Estudos sugerem que os ex-reclusos que possuem um conhecimento adequado sobre serviços de apoio social e económico têm mais facilidade em evitar comportamentos de risco (Bahr, Harris, Fisher, & Armstrong, 2010). O suporte institucional é crucial para preencher lacunas como habitação, alimentação e cuidados de saúde, ajudando a mitigar o impacto inicial da libertação, que frequentemente é acompanhado de um sentimento de instabilidade e incerteza (Seiter & Kadela, 2003).

3.2.3. Limitações no acompanhamento técnico

Apesar do papel significativo da família e do conhecimento sobre apoios sociais, as entrevistas revelam uma lacuna importante no acompanhamento técnico por parte das instituições de reinserção social. Diversos participantes relatam a ausência de apoio profissional adequado, destacando a falta de serviços técnicos e de acompanhamento psicológico após a libertação, falta de apoios sociais ou habitação, assim como de informação sobre os direitos e opções de auxílio:

“Por mim próprio, não tive ajuda, não tive psicólogos, não tive nada, foi por mim mesmo. Tive força. (...) eu acho que devia de haver uma ajuda ou dinheiro ou para ajudar pelo menos os primeiros meses. Quem não tem casa, como é que vai fazer? Vai dormir para a rua, vai voltar para o crime? Claro, depois dizem ‘ah, preso novamente e não sei quê’. Claro que volta, não tem ajuda nenhuma.” (M35)

“Nada de apoios sociais, habitação, alimentação, nada mesmo, nunca houve nada. Nem técnicos dos próprios serviços para nos informarem.” (M50)

“Eu tive pessoas e instituições, pronto, desta porcaria, a nível de assistentes sociais e não sei quê, que me chegaram a aconselhar muitas vezes eles próprios, a dizerem ‘você está a passar mal? Não me diga que se andava a roubar, também não rouba para comer?’, estás a brincar?” (M58)

“Eu não tinha dinheiro para comer e ainda fui pedir aí à segurança social para ver se me ajudava, nunca tive sorte. Por isso nunca mais pedi nada a ninguém.” (F56)

Estudos corroboram os resultados encontrados, em que indivíduos se mostram igualmente insatisfeitos com os programas de reinserção, mencionando a falta de um forte sistema de apoio social que fosse de encontro às suas necessidades fundamentais no pós-libertação (Visher & Travis, 2011; Denney, Tewksbury, & Jones, 2014). Considerando que os

ex-reclusos regressam frequentemente a uma comunidade que não detém o apoio social adequado, em resultado de deficiências estruturais que dificultam ainda mais o desenvolvimento desta rede de apoio e contribuindo assim para elevadas taxas de reincidência, é importante que os serviços designados à reintegração se coordenem para garantir um conjunto mais holístico de serviços prestados (Denney, Tewksbury, & Jones, 2014).

3.2.4. Isolamento

O isolamento social surge como um obstáculo para a adaptação à liberdade. Este fenómeno é descrito por um dos participantes, que menciona evitar contacto social e preferir ficar sozinho em casa, sugerindo que o isolamento é muitas vezes uma escolha resultante de experiências anteriores negativas, como estigmatização social e desconfiança nas interações interpessoais:

“(...) por exemplo, agora nunca me veem com ninguém e antes viam-me sempre com o mesmo pessoal, agora ando sempre sozinho. E depois há outra coisa, eu não saio de casa, eu tomei por opção, é a tal cena de contentar com pouco (...).” (M58)

A literatura mostra que muitos ex-reclusos, especialmente os reincidentes e os que foram condenados a penas particularmente longas – como é o caso do participante M58 – não acreditam que seja possível levar uma “vida normal” fora da prisão (Pękala-Wojciechowska et al., 2021). O estigma associado ao encarceramento e as dificuldades em restabelecer relações sociais saudáveis são fatores que contribuem para o isolamento (Moore, Stuewig, & Tangney, 2013).

Além disso, o isolamento também afeta a capacidade dos ex-reclusos de procurar emprego ou participar ativamente na comunidade, limitando as oportunidades de reintegração social e económica (Visher & Travis, 2011). A falta de interação social reforça o sentimento de exclusão e marginalização, perpetuando um ciclo de pobreza e instabilidade que impede o retorno bem-sucedido à sociedade.

3.3. Desafios e Barreiras

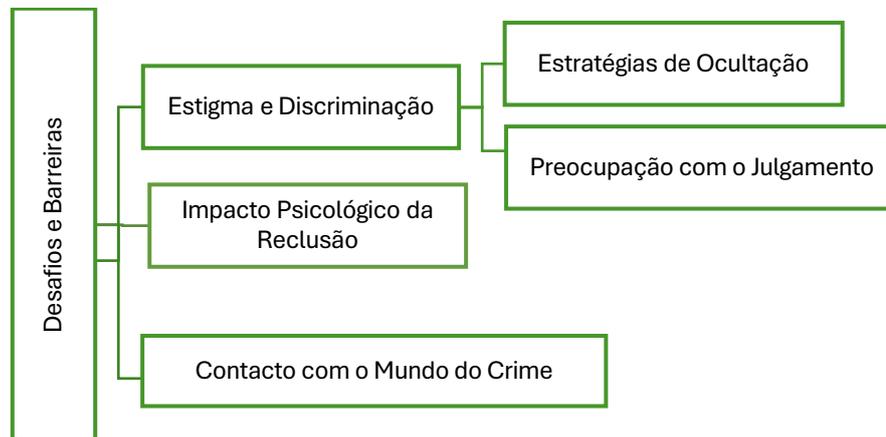
A análise deste tema revela os principais obstáculos enfrentados pelos ex-reclusos durante o processo de reintegração na sociedade, evidenciando as dificuldades ligadas ao estigma, ao impacto psicológico da reclusão e ao contacto contínuo com o mundo do crime.

O estigma e a discriminação emergem como uma das barreiras mais significativas para a reintegração de ex-reclusos. Este subtema reflete-se nas estratégias de ocultação que os

participantes adotam, bem como na preocupação constante com o julgamento dos outros (ver Figura 3). Com base nas entrevistas, é possível identificar os subtemas referidos que, além de estarem interligados, afetam de forma distinta o percurso de adaptação à liberdade.

Figura 3.

Mapa temático do tema Desafios e barreiras



3.3.1. Estratégias de ocultação do estigma

Dois dos entrevistados revelam uma necessidade constante de esconder o passado criminal para evitar a rejeição social e a perda de oportunidades, especialmente no contexto de procura de emprego. Existe a consciência de que o rótulo de ex-recluso pode prejudicar significativamente as suas chances de conseguir um emprego ou de ser alvo de desconfiança por parte dos empregadores:

“(…) sempre que ia à procura de emprego, sempre que ia a uma entrevista nunca dizia que tinha estado preso. Também se não perguntavam eu não ia dizer, não é... Mas evidentemente que se eu dissesse que era um ex-recluso ou que tinha estado em reclusão, claro que as pessoas dificilmente iam dar-me a oportunidade de emprego.” (M45)

“No meu trabalho é como eu digo, isso está a zero porque ninguém sabe. Acho que são coisas que nem se deve dizer e principalmente no supermercado, não é? Porque uma pessoa era capaz de qualquer coisa que desaparecesse, se calhar iam meter-me logo as culpas.” (F56)

A literatura confirma que os ex-reclusos muitas vezes recorrem à ocultação do seu passado como uma estratégia de autoproteção (Goffman, 1963), de modo a conseguirem evitar potenciais discriminações e rejeições, permitindo-os passar por candidatos “normais” nas entrevistas de emprego principalmente (LeBel, 2012), porém os que conseguem manter o segredo ao longo do tempo tendem a ter empregos precários (Ramakers, 2022).

3.3.2. Preocupação com o julgamento

Três dos participantes demonstram-se preocupados com o possível julgamento dos outros, preocupação que leva a um constante esforço para “passar despercebido”, o que, segundo a literatura, parece estar relacionado com a antecipação da rejeição (cf. Winnick & Bodkin, 2008):

“Quando sai é normal aquele choque, não é choque, é aquele tipo ‘será que me vão aceitar?’, mas aceitaram-me, tudo na boa e comecei logo também a trabalhar.” (M35)

“(...) sentia que olhavam para mim mas eu nem olhava, eu acho que andava sempre com a cabeça abaixada.” (F48)

“(...) eu sinto isso, eu sei muito bem, eu olho para as pessoas e eu sei (...) olho para as pessoas e parece que estou a entrar na cabeça delas. Um gajo sai da cadeia e leva com aquele estigma, sabes? É sempre ‘este teve preso, este é que é um ladrão’.” (M58)

3.3.3. Impacto psicológico da reclusão

O impacto psicológico da reclusão foi descrito por vários participantes como uma das barreiras mais difíceis de ultrapassar após a libertação. A experiência prisional parece deixar marcas duradouras, que se manifestam em sentimentos de ansiedade, confusão e num ajustamento cognitivo e emocional complexo (cf. Martin, 2018). Um dos participantes descreve como ainda seguia as rotinas da prisão mesmo estando em liberdade, enquanto os restantes descrevem a sensação de desorientação e vazio que sentiram depois de deixar a prisão:

“(...) quando eu saí senti, ainda tive aqui 3 meses que de noite parece que me chamavam pelo meu número, acordar à mesma hora (...) fui à médica e disse à doutora que estava a ter a rotina que tinha na cadeia e a doutora disse “pronto é normal, vai ter que tomar uma medicação” que ainda estou a tomar até para dormir, foi “vai ter que tomar uma medicação e é normal, não sei quê”, deu-me uma medicação e um antidepressivo... pronto, ao fim de 3 meses tirei isso da cabeça.” (F48)

“(...) estranho mesmo porque parecia que eu me sentia, parecia que estava sozinha na vida, assim à noite na camioneta, não conhecia ninguém. Eu ia ali sozinha que saí de onde estava presa. Foi assim uma sensação de vazio muito, muito esquisito, muito triste porque eu estava abandonada naquele momento. Foi o que eu senti.” (F56)

“(...) aquilo um gajo sai de lá todo maluco. Eu para dizer a verdade, eu andei 2 meses que não sabia andar, eu parecia que andava sempre a calcar sapos. Eu não sabia andar, eu tropeçava em tudo, parecia que os paralelos estavam todos levantados, eu andava sempre... tanto que eu durante um mês não conduzi, nada! Não conduzia, achava que aquilo me metia confusão (...) a verdade era uma eu nos primeiros meses só via muros brancos à minha frente. Não andava bem que eu dava passos em falso e tudo, eu não estava bem da cabeça.” (M61)

3.3.4. Contacto com o mundo do crime

O contacto contínuo com o mundo do crime é um fator que contribui para a reincidência e a dificuldade de adaptação à liberdade. A influência de redes criminosas e o envolvimento em comportamentos ilícitos são mencionados por um dos participantes como um retorno inevitável após a libertação:

“Estava perdido, eu fui continuar um modo de vida no tráfico, no consumo, na má vida como eu posso dizer que era (...) era voltar ao mesmo modo de vida, mas se calhar com alguma imposição também de outros amigos e com alguma exigência também da minha parte, que se calhar desta vez queria ser o melhor traficante, desta vez queria ser, sim eram esses os objetivos.” (M50)

Segundo Stoll (2024), existem barreiras estruturais e relacionais que influenciam negativamente a desistência do crime e que são frequentemente reforçadas pela reclusão. Estes processos requerem um equilíbrio emocional constante, enquanto a (in)estabilidade é suscetível de se quebrar quando o ambiente é altamente desvantajoso em termos de apoios práticos, relacionais e emocionais.

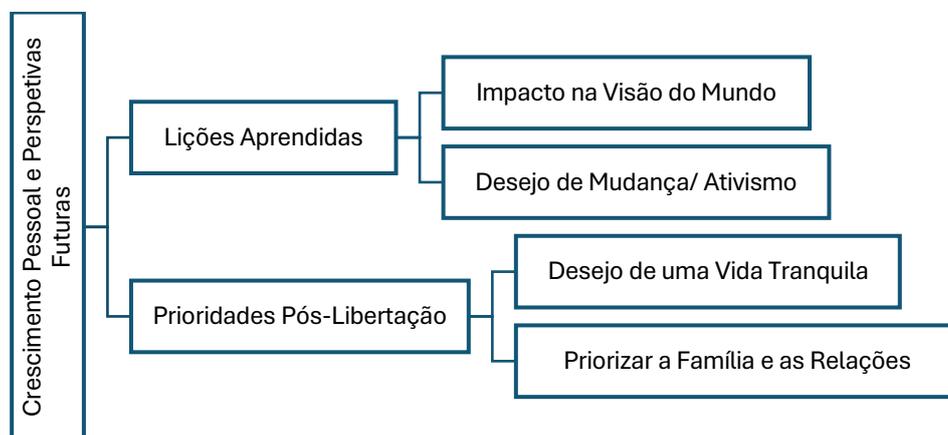
3.4. Crescimento pessoal e perspetivas futuras

A análise temática do tema "Crescimento pessoal e perspetivas futuras" foca-se na transformação dos ex-reclusos ao longo do processo de reintegração, destacando como a experiência prisional pode ter impacto na forma como visionam o mundo e as suas metas para o futuro.

Os testemunhos dos participantes revelam uma mudança significativa na forma como encaram a vida, marcada por um desejo de mudança e de ativismo, a valorização das relações familiares e a busca por uma vida tranquila (ver Figura 4).

Figura 4.

Mapa temático do tema Crescimento pessoal e perspetivas futuras



3.4.1. Impacto na visão do mundo

O impacto que a experiência prisional teve na visão do mundo dos participantes é evidente nas entrevistas. Três participantes afirmam terem passado por um processo de reavaliação dos valores e das prioridades, aprendendo a valorizar aspectos da vida que antes poderiam ter sido negligenciados. No estudo de Carvalho, Capelo, e Nuñez (2018) com reclusos entende-se, também, como um dos objetivos mais significativos no pós-libertação a consciência da necessidade de mudança pessoal e de serem vistos como pessoas com valores.

O impacto na visão do mundo reflete-se numa maior apreciação da liberdade, das relações interpessoais e da simplicidade da vida quotidiana, como podemos ver nos seguintes exemplos:

“Aprendi que hoje em dia a liberdade é um bem, que ser livre e comer são duas coisas que se calhar eu nunca teria apreciado tão bem como aprecio agora, sabes? Mesmo, a alimentação, a liberdade e a confraternização, a amizade, a simpatia, o estar com as pessoas, são coisas que eu estou a aprender e que cada vez vou aprendendo mais e valorizando.” (M50)

“Acho que nasci de novo. Aprendi de novo, porque acho que eu nem me lembro das coisas para trás. A maioria fechou-se, nem consigo me lembrar.” (F56)

“Eu tinha cães em casa que estavam presos, soltei-os todos. Quero-os à solta. Aquilo não desejo a ninguém (...).” (M61)

3.4.2. Desejo de mudança/ Ativismo

O desejo de mudança também é um subtema que emerge da análise, indicando uma vontade de afastar-se das práticas e comportamentos anteriores. Esta motivação para a transformação é expressa por um dos participantes, através do desejo de contribuir positivamente para a comunidade e de estabelecer uma nova identidade, usando a sua própria experiência como um recurso para ajudar os seus pares e, conseqüentemente, encontrar um propósito na vida pós-reclusão:

“Por tudo aquilo que passei e tudo aquilo que aprendi. Por tudo aquilo que eu vi que as pessoas passavam, por todas as dificuldades que as pessoas têm na vida a encontrar apoios. Agora que estou deste lado conheço esses mecanismos de apoio, portanto sinto que também sirvo de ponte para essas pessoas que são os meus pares. E é isso que me vejo a fazer até ao fim da minha vida.” (M45)

Os resultados encontrados corroboram o estudo de Smith (2021), onde o envolvimento cívico dos ex-reclusos é visto como uma forma de retribuição e de serem reconhecidos pelo que fazem e não pelo que já não fazem (ou seja, pela atividade criminosa). Além disso, as formas de reconhecimento facilitam a convicção de que são capazes de controlar o próprio destino.

3.4.3. Desejo de uma vida tranquila

Dois dos participantes apontam o desejo de viver uma vida tranquila, longe de conflitos e do envolvimento com o crime. Este desejo reflete a procura de estabilidade e serenidade, assim como o deixar para trás o caos e a incerteza associados às experiências anteriores:

“(...) vejo-me a ter uma vida tranquila, estou com os meus netos, faço a minha vida normal porque o crime é uma ilusão.” (F48)

“(...) quero morrer descansado, quero... como se costuma dizer. Quero procurar uma companheirazinha, procurar não é procurar, não é? Isso é uma forma de falar. Mas primeiro quero ter uma casinha oblá, quero ter o mínimo de condições para se ela disser assim ‘olha dá para ir viver contigo?’ ‘Oblá dá’.” (M58)

3.4.4. Priorizar a família e as relações

A família e as relações interpessoais surgem como pilares fundamentais na construção de uma nova vida fora da prisão. Dois participantes mostram que a valorização da família e o desejo de manter relações saudáveis são vistos como uma motivação para se afastarem do crime e como uma âncora para manterem o foco em comportamentos positivos (cf. Visher & Travis, 2003; Carvalho, Capelo, & Nuñez, 2018):

“Tenho um filho e isso é que me dá, não é? Força e ânimo, para não voltar depois a meter-me no mesmo crime.” (M35)

“Já me fizeram propostas, mas não quero, nem quererei. Já me disseram que ficava bem para a minha vida e eu não, penso nos meus netos, tenho muito amor aos meus netos e não faço mais isso.” (F48)

De facto, o exemplo de M35 corrobora o estudo de Visher e O’Connell (2012), no qual os autores verificaram que os ex-reclusos que têm filhos são os mais propensos à mudança.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo explorar e descrever as percepções e significados dos ex-reclusos no seu processo de adaptação à liberdade, analisando como vivenciam a transição do contexto prisional para a sociedade e os desafios inerentes à reinserção social. A investigação partiu do pressuposto de que a readaptação à vida em liberdade não se limita a ultrapassar os danos causados pelo cumprimento da pena, mas envolve um percurso de reconstituição identitária e de superação de múltiplas barreiras pessoais, sociais e institucionais (Goffman, 1961; Maruna, 2001).

A investigação revelou que a experiência prisional tem um impacto profundo e permanente nos indivíduos, condicionando a forma como estes se percebem a si mesmos e ao seu papel na sociedade. A primeira parte, que se centrou na análise do período de reclusão, mostrou que a adaptação ao contexto prisional é um processo dinâmico e contínuo, marcado por um conjunto de estratégias de *coping* que os reclusos desenvolvem para lidar com as normas e dinâmicas do ambiente prisional (Goffman, 1961; Sykes, 1958). Para alguns participantes, a educação e o trabalho na prisão surgem como fatores de atenuação dos efeitos negativos da reclusão, proporcionando uma sensação de normalidade e propósito (Leite, Esgalhado, & Costa, 2020). Contudo, a maioria descreve a prisão como uma “escola do crime”, um espaço onde aprenderam novas práticas ilícitas e estabeleceram contactos que se tornaram verdadeiras armadilhas após a libertação, contribuindo para a reincidência (Gonçalves, 2014).

Relativamente à segunda parte, que visava identificar as principais dificuldades e os principais facilitadores no processo de transição para a liberdade, os resultados apontam para uma experiência marcada pelo sentimento de desorientação, solidão e ansiedade, especialmente nos primeiros meses após a libertação (Armstrong & Durnescu, 2016; Martin, 2018). A falta de suporte técnico e psicológico adequado durante esta fase é uma das principais lacunas identificadas, com os participantes a referirem uma ausência de acompanhamento e orientação após a saída da prisão. Este resultado vai ao encontro de estudos anteriores que apontam para a necessidade de um apoio mais estruturado e contínuo no processo de reintegração (Denney, Tewksbury, & Jones, 2014; Silva, 2012).

Outro ponto de destaque é o papel central que as redes de apoio familiares e sociais desempenham na adaptação à liberdade. A presença de laços familiares fortes surge como um fator crucial para a estabilidade emocional e para a motivação dos ex-reclusos em afastarem-se do crime (Berg & Huebner, 2011; Visher & Travis, 2011). No entanto, nem todos os

participantes contaram com este suporte, sendo que os que não o tiveram relataram dificuldades acrescidas em encontrar um ponto de ancoragem após a libertação. A solidão e o isolamento, frequentemente resultantes do estigma social associado ao passado criminal, emergem como barreiras significativas para a reintegração (Goffman, 1963). A exclusão social e a dificuldade em aceder a recursos de apoio, como emprego e habitação, perpetuam um ciclo de marginalização e rejeição que impede muitos ex-reclusos de construírem uma nova vida (Buck et al., 2022; Murphy et al., 2011).

Neste sentido, o estigma e a discriminação aparecem como fatores estruturais que condicionam todo o processo de reintegração, reforçando o rótulo de “ex-recluso” como uma marca social que impede o pleno exercício da cidadania (Becker, 1963). Os participantes referiram a necessidade de ocultar o seu passado para evitar preconceitos e julgamentos, o que limita as suas oportunidades de integração no mercado de trabalho e na vida social em geral (Ramakers, 2022). Estratégias de ocultação do passado são usadas para garantir que são vistos como pessoas “normais” e não apenas através da lente do seu historial criminal, mas estas estratégias acabam por levar a uma vida precária e a uma sensação de alienação constante (LeBel, 2012).

O terceiro objetivo do estudo focou-se nas perspetivas de futuro dos ex-reclusos e no modo como estes projetam o seu percurso em liberdade. Os resultados indicam um forte impacto na forma como os participantes visionam o mundo no pós-reclusão, o desejo e a luta pelo ativismo, juntamente com a priorização de uma vida tranquila. Deste modo, muitos dos participantes manifestaram um desejo genuíno de mudança, valorizando a importância de manter relações familiares saudáveis e de encontrar uma ocupação estável como formas de evitar o regresso ao crime (Carvalho, Capelo, & Nuñez, 2018; Visher & O’Connell, 2012). Contudo, como constatado numa fase anterior, o impacto psicológico da experiência prisional e o limitado acompanhamento técnico no pós-reclusão continuam a ser barreiras significativas para a reintegração plena. A maioria dos participantes demonstraram uma postura resignada, sem grandes expectativas de auxílio, refletindo o efeito das limitações sociais e estruturais que enfrentam diariamente (Smith, 2021; Western, 2018).

Dada a relevância dos resultados, é possível tirar algumas implicações práticas. Primeiramente, torna-se evidente a necessidade de um acompanhamento mais intensivo e contínuo na transição para a liberdade, que vá além do apoio pontual ou ocasional. Programas de suporte social e psicológico direcionados para o desenvolvimento de competências

emocionais e sociais – como a gestão do *stress* e a regulação emocional – podem ser essenciais para reduzir o impacto negativo da experiência prisional e aumentar a resiliência dos ex-reclusos no seu percurso de reintegração (LaCourse et al., 2019; Maruna, 2001). Além disso, as políticas públicas devem ser repensadas no sentido de promover uma maior inclusão social dos ex-reclusos, combatendo o estigma e criando oportunidades concretas para que estes possam reconstruir as suas vidas de forma digna e autónoma (Cunha, 2009; Martins & Casanovas, 2014).

Em suma, pensamos que o presente estudo contribui para um maior conhecimento sobre o processo de reintegração social de ex-reclusos no contexto português, ao dar voz aos protagonistas deste percurso e ao refletir sobre as dinâmicas que influenciam a sua adaptação à liberdade. Embora a transição da prisão para a sociedade seja, em si mesma, um processo complexo e repleto de desafios, a sua eficácia depende de um esforço conjunto entre o indivíduo, as instituições de apoio e a sociedade em geral. Só assim será possível transformar o fim da pena numa verdadeira oportunidade de recomeço e não numa continuação do ciclo de marginalização e exclusão que caracteriza, ainda, muitos dos percursos destes indivíduos.

Referências Bibliográficas

- Afonso, L. P. (2012). *Adaptação à prisão: Estudo das relações entre os processos de coping, "marcadores" de bem-estar e ajustamento psicológico* (Dissertação de Mestrado). Braga: Universidade do Minho.
- Armstrong, R., & Durnescu, I. (2016). *Parole and Beyond: International Experiences of Life After Prison*. London: Palgrave Macmillan. doi:10.1057/978-1-349-95118-5
- Bahr, S. J., Harris, L., Fisher, J. K., & Armstrong, A. H. (2010). Successful reentry: What differentiates successful and unsuccessful parolees? *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 54(5), 667-692. doi:10.1177/0306624X09342435
- Becker, H. S. (1963). *Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance*. New York: The Free Press.
- Berg, M. T., & Huebner, B. M. (2011). Reentry and the ties that bind: An examination of social ties, employment, and recidivism. *Justice Quarterly*, 28(2), 382-410. doi:10.1080/07418825.2010.498383
- Bourdieu, P. (1990). *The Logic of Practice*. Stanford, CA: Stanford University.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. SAGE.
- Buck, K., Cochran, A., Young, H., Gordon, M. J., Yuen, H. K., & Tucker, S. C. (2022). The facilitators and barriers faced when transitioning back into the community following a prison sentence. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 66(10-11), 1156-1174. doi:10.1177/0306624X211013518
- Carvalho, R. G., Capelo, R., & Nuñez, D. (2018). Perspectives concerning the future when time is suspended: Analysing inmates' discourse. *Time & Society*, 295-311. doi:10.1177/0961463X15604533

- Cunha, M. I. (2002). *Entre o Bairro e a Prisão: Tráfico e Trajectos*. Lisboa: Etnográfica Press.
- Cunha, M. I. (2008). *Aquém e além da prisão: cruzamentos e perspectivas*. Lisboa: 90° Editora.
- Cunha, M. I. (2009). Prisão e sociedade: Modalidades de uma conexão. *Revista Crítica de Ciências Sociais*(84), 95-117.
- Decreto-Lei nº 115/2009 do Ministério da Justiça. (12 de outubro de 2009). Diário da República: I série, No 197 .
- DeLisi, M., Drury, A., & Elbert, M. (2019). Criminogenic and desistance-promoting processes behind bars and postrelease supervision: New evidence from federal offenders. *Crime & Delinquency*, 1-28. doi:10.1177/0011128719847453
- Denney, A. S., Tewksbury, R., & Jones, R. S. (2014). Beyond basic needs: Social support and structure for successful offender reentry. *Journal of Qualitative Criminal Justice & Criminology*, 2(1), 1-34. doi:10.21428/88de04a1.d95029f6
- Foucault, M. (1979). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York: Random House.
- García, G. S., & Pereira, S. A. (2018). Perceções dos reclusos sobre a vida na prisão e o processo de ressocialização. *PSIQUE*, XIV(2), 8-29.
- Gomes, C., Duarte, M., & Almeida, J. (2003). Crimes, penas e reinserção social: um olhar sobre o caso português. *Actas do atelier do V Congresso Português de Sociologia*, (pp. 27-34).
- Gomes, S., Carvalho, M. J., & Oliveira, R. V. (2018). Trends and challenges in the Portuguese penitentiary system: from law to practice. *Antigone*(1/2), 61-102.
- Gonçalves, L. C. (2014). *Inmate adjustment to prison and correctional practices: Explaining institutional infractions, health care utilization, and coping strategies* (Doctoral Thesis). Braga: Universidade do Minho.
- Gonçalves, R. A. (1993). *A adaptação à prisão: um processo vivido e observado*. Lisboa: Direcção-Geral dos Serviços Prisionais.

- Gonçalves, R. A. (2007). Promover a mudança em personalidades anti-sociais: Punir, tratar e controlar. *Análise Psicológica*, 4(XXXV), 571-583.
- Henriques, M. R., & Matos, F. (2020). Trabalho prisional como ferramenta para reinserção social: Estudo qualitativo exploratório com mulheres no sistema de justiça português. *New Trends in Qualitative Research*, 4, 230-246.
- Kim, R. H., & Clark, D. (2013). The effect of prison-based college education programs on recidivism: Propensity Score Matching approach. *Journal of Criminal Justice*(41), 196-204.
- LaCourse, A., Listwan, S. J., Reid, S., & Hartman, J. L. (2019). Recidivism and reentry: The role of individual coping styles. *Crime & Delinquency*, 65(1), 46-68.
doi:10.1177/0011128718790497
- Lauermann, J. D., & Guazina, F. M. (2013). Para além dos muros institucionais: Problematizando os discursos dos egressos do sistema prisional. *Barbarói* (38), 178-197.
- LeBel, T. P. (2012). Invisible stripes? Formerly incarcerated persons' perceptions of stigma. *Deviant Behavior*, 33, 89-107. doi:10.1080/01639625.2010.538365
- Leite, A. C., Esgalhado, G., & Costa, V. (2020). A percepção de bem-estar dos reclusos em estabelecimentos prisionais portugueses. *Actas do 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 31-42). Covilhã: Faculdade de Ciências da Saúde.
- Liebling, A., Price, D., & Elliott, C. (1999). Appreciative inquiry and relationships in prison. *Punishment & Society*, 1(1), 71-98.
- Martin, L. (2018). "Free but still walking the yard": Prisonization and the problems of reentry. *Journal of Contemporary Ethnography*, 47(5), 671-694.
doi:10.1177/0891241617737814
- Martins, M. J., & Casanovas, J. (2014). Histórias de vida de reclusos e reinserção social. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 553-563.
- Maruna, S. (2001). *Making Good: How Ex-Convicts Reform and Rebuild Their Lives*. Washington D.C.: American Psychological Association.

- Maruna, S., & LeBel, T. (2009). Strengths-based approaches to reentry: Extra mileage toward reintegration and destigmatization. *Japanese Journal of Sociological Criminology*, 34, 58-80.
- Minayo, M. C., & Costa, A. P. (2018). Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, 40, 139-153.
- Moore, K., Stuewig, J., & Tangney, J. (2013). Jail inmates' perceived and anticipated stigma: Implications for post-release functioning. *Self Identity*, 12(5), 527-547.
doi:10.1080/15298868.2012.702425
- Murphy, D. S., Fuleihan, B., Richards, S. C., & Jones, R. S. (2011). The Electronic "Scarlet Letter": Criminal Backgrounding and a Perpetual Spoiled Identity. *Journal of Offender Rehabilitation*, 101-118. doi:10.1080/10509674
- Núñez, D. F. (2014). *A perspectiva temporal de futuro em indivíduos em situação de reclusão: Estudo de caso no Estabelecimento Prisional do Funchal* (Dissertação de Mestrado). Funchal: Universidade da Madeira.
- Pękala-Wojciechowska, A., Kacprzak, A., Pękala, K., Chomczyńska, M., Chomczyński, P., Marczak, M., . . . Rasmus, P. (2021). Mental and physical health problems as conditions of ex-prisoner re-entry. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 1-17. doi:10.3390/ijerph18147642
- Ramakers, A. (2022). Secrecy as best policy? Stigma management and employment outcomes after release from prison. *The British Journal of Criminology*, 62(2), 501-518.
- Seiter, R. P., & Kadela, K. R. (2003). Prisoner reentry: What works, what does not, and what is promising. *Crime & Delinquency*, 49(3), 360-388. doi:10.1177/0011128703253761
- Severance, T. A. (2005). "You know who you can go to": Cooperation and exchange between incarcerated women. *The Prison Journal*, 85(3), 343-367.
doi:10.1177/0032885505279522
- Silva, C. B. (2012). *A vida de ex-reclusos, por suas palavras: Os liames entre a vida na prisão e a (re)inserção social* (Dissertação de Mestrado). Porto: Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

- Smith, J. M. (2021). The formerly incarcerated, advocacy, activism, and community reintegration. *Contemporary Justice Review*, 24(1), 43-63.
doi:10.1080/10282580.2020.1755846
- Sousa, C. M. (2015). *As Políticas de Reinserção Social de Reclusos: um estudo de caso com reincidentes* (Dissertação de Mestrado). Covilhã: Universidade da Beira Interior.
- Stoll, A. (2024). “Disincarcerating incarcerated emotions”: The influence of emotional dynamics behind and beyond bars on desistance from crime. *Criminology & Criminal Justice*, 24(3), 550-567. doi:10.1177/17488958221133460
- Sykes, G. M. (1958). *The Society of Captives: A Study of a Maximum Security Prison*. Princeton University Press.
- Visher, C. A. (2013). Incarcerated fathers: Pathways from prison to home. *Criminal Justice Policy Review*, 24(1), 9-26. doi:10.1177/0887403411418105
- Visher, C. A., & O'Connell, D. J. (2012). Incarceration and inmates' self perceptions about returning home. *Journal of Criminal Justice*, 40, 386-393.
- Visher, C. A., & Travis, J. (2003). Transitions from prison to community: Understanding individual pathways. *Annual Review of Sociology*, 29, 89-113.
- Visher, C. A., & Travis, J. (2011). Life on the outside: Returning home after incarceration. *The Prison Journal*, 91(3), 102S-119S. doi:10.1177/0032885511415228
- Western, B. (2018). Em B. Western, *Homeward : life in the year after prison* (pp. 26-45). New York: Russell Sage Foundation.
- Winnick, T. A., & Bodkin, M. (2008). Anticipated stigma and stigma management among those to be labeled "ex-con". *Deviant Behavior*(29), 295-333.
doi:10.1080/01639620701588081
- Wulf-Ludden, T. (2013). Interpersonal relationships among inmates and prison violence. *Journal of Crime and Justice*, 36(1), 116-136. doi:10.1080/0735648X.2012.755467

ANEXOS

Guião de Entrevista

O meu nome é Andreia Gonçalves e encontro-me a realizar uma investigação no âmbito da minha Dissertação de Mestrado em Psicologia do Comportamento Desviante e da Justiça. O objetivo do meu estudo prende-se com a compreensão das perceções e significados dos ex-reclusos no seu processo de adaptação à liberdade. Os dados reunidos neste estudo serão única e simplesmente para a realização do mesmo, sendo que apenas eu e a pessoa que me está a orientar terão acesso aos mesmos, garantindo-lhe que a sua identidade permanecerá anónima. Recordo que a sua participação é voluntária e que pode desistir da entrevista a qualquer momento. Ainda, no decorrer da entrevista, se tiver alguma dúvida ou caso surja algo que não compreenda, por favor esteja à vontade para interromper. De modo a facilitar a posterior análise dos dados, gostava de lhe pedir autorização para a gravação da nossa conversa.

Dados sociodemográficos

1. Sexo
2. Idade
3. Habilitações académicas
4. Estado Civil

Contexto de reclusão

5. Qual foi a duração da sua reclusão?
6. Foi preso por ter cometido que tipo de crime? Facultativo*
7. Como encara a sua experiência enquanto recluso? Pode descrever a sua adaptação? Criou amizades ou inimizades?
8. Sente que a sua forma de ver as coisas mudou? O que considera ter retirado dessa experiência, tanto positivamente como negativamente?
9. Considera que a rotina na prisão era mais simples? Sentiu-se nostálgico quando saiu?
10. Como descreve os hábitos que tinha na prisão? Sofreram muitas alterações em relação aos que tinha antes? Encontrou algo positivo nisso?
11. É reincidente? Se reincidente, o que o levou a reincidir?

Contexto familiar

12. Como descreve a sua esfera familiar? E as suas amizades?
13. Alguém do exterior lhe forneceu apoio durante a reclusão?
14. Considera ter sido importante para si manter contacto indireto com o exterior?

15. Já em liberdade, teve algum tipo de suporte social?
16. De que forma tentou reintegrar-se de novo na sua esfera relacional? Encontrou diferenças?

Transição

17. De que forma se sentiu acompanhado na transição da prisão de volta para a sociedade?
Como lidou com isso?
18. O que sentiu nos primeiros dias ou meses?
19. Como olhou para a vida em sociedade? Sentiu-se perdido, a precisar de orientação?
20. Fazia planos para o futuro enquanto estava preso? O que mudou quando saiu?
21. O que considera ser a melhor parte de estar cá fora?
22. Quais considera ter sido os maiores obstáculos quando voltou ao exterior? Como enfrentou os desafios do dia-a-dia?
23. Sentiu dificuldade em deixar os hábitos e comportamentos da vida institucional?
24. Estabeleceu objetivos a alcançar na etapa de transição? Obteve ajuda nisso?

Reinserção

25. Acha que é alvo de estigma/discriminação?
26. Sentiu-se vulnerável na sua adaptação à liberdade? Acha que foi devidamente apoiado social e economicamente?
27. Teve conhecimento da existência de apoios? Se sim, de que tipo? Alguém o informou ou procurou saber?
28. Neste momento, como caracteriza a sua vida em sociedade? Considera-se reinserido socialmente?
29. Há algo que poderia ter facilitado este seu percurso?

Competências/Identidade

30. Se pensar em algumas situações mais difíceis pelas quais passou, considera que as soluções encontradas por si foram as melhores? Pode falar um pouco sobre elas?
31. Alguém o ajudou a trabalhar as suas competências para resolver os problemas que lhe iam surgindo?
32. Sentiu-se obrigado a criar uma nova forma de ser ou estar? Sentiu necessidade de mudar a sua vida? Foram-lhe dadas oportunidades para isso?
33. Teve oportunidades de reincidir e sentiu-se tentado? O que o fez desistir?

34. Sentiu que o contexto/ambiente que o rodeia dificultou a saída do mundo do crime? E que estratégias encontrou para se afastar do crime?
35. Mudaria algo no seu percurso até ser preso? E agora, pensa em futuras trajetórias (o que imagina para o seu futuro, como se vê no futuro) possíveis para si?

Antes de mais agradeço imenso pela sua colaboração. Penso que esta entrevista foi um grande contributo para o avanço do meu estudo. Se existir alguma dúvida relativamente à investigação ou algo que pretenda acrescentar, estarei ao seu inteiro dispor.