

DM

**Estudos de Investigação em Psicologia Clínica Narrativa,
Fotografia e Bem-Estar Psicológico**
O Autoconhecimento Explorado
Através da Fotografia Terapêutica e da Terapia Narrativa

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Bebiana Soraia Abreu da Silva

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA, DA SAÚDE E BEM-ESTAR



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

junho | 2025

**Estudos de Investigação em Psicologia Clínica Narrativa,
Fotografia e Bem-Estar Psicológico**
O Autoconhecimento Explorado
Através da Fotografia Terapêutica e da Terapia Narrativa
DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Bebiana Soraia Abreu da Silva
MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA, DA SAÚDE E BEM-ESTAR

ORIENTAÇÃO
Maria Luísa Pereira Soares

COORIENTAÇÃO
Paula Alves

Modelo de Dissertação de Mestrado Selecionado: Artigo Científico

PARTE UM
(Artigo submetido)

Explorar o autoconhecimento: fotografia terapêutica e a terapia narrativa - uma revisão sistemática

Bebiana Silva¹, Luísa Soares² & Paula Alves³

^{1,2} Faculdade de Artes e Humanidades, Departamento de Psicologia, Universidade da Madeira, Portugal

³ University of Greenwich, United Kingdom

¹ bebianasilva126@gmail.com; ORCID ID: 0009-0001-1149-5411

² lsoares@staff.uma.pt; ORCID ID: 0000-0002-5373-1320

³ p.c.gomesalves@greenwich.ac.uk; ORCID ID: 0000-0002-1406-5724

Resumo

A fotografia terapêutica é um método que utiliza fotografias significativas com o intuito de promover reações emocionais e insights pessoais significativos. A terapia narrativa é uma abordagem terapêutica que se concentra no potencial reparador das histórias narradas sobre as vivências pessoais. Esta investigação apresenta o resultado de uma revisão sistemática da literatura sobre a aplicação da terapia narrativa e da fotografia terapêutica. Recorreu-se ao método PRISMA e pesquisou-se estudos nas bases de dados B-on, Google Scholar, PubMed, Science Direct e Taylor and Francis. Obteve-se quarenta e sete registos de informações que comprovam a existência de benefícios na utilização conjunta da terapia narrativa e da fotografia terapêutica. Os resultados sugerem melhorias na autoexpressão e autoconhecimento, bem como promovem momentos de reflexão, auxiliam na reorganização mental de memórias dolorosas e, permitem a reconstrução e desenvolvimento de novos significados nas narrativas. Os resultados sugerem que a combinação de narrativas e fotografias pode ser muito benéfica no acompanhamento terapêutico.

Palavras-chave: Fotografia Terapêutica; Terapia Narrativa; Autoconhecimento; Bem-estar Psicológico; Intervenção Psicológica

Abstract

Therapeutic photography is a method that uses meaningful photographs with the intention of promoting emotional reactions and significant personal insights. Narrative therapy is a therapeutic approach that focuses on the restorative potential of stories told about personal experiences. This research presents the results of a systematic review of the literature about the application of narrative therapy and therapeutic photography. The PRISMA method was used, and studies were searched in B-on, Google Scholar, PubMed, Science Direct and Taylor and Francis databases. Forty-seven records of information were obtained that prove the existence of benefits in the combined use of narrative therapy and therapeutic photography. The results suggest improvements in self-expression and self-knowledge, as well as promoting moments of reflection, helping in the mental reorganization of painful memories and allowing the reconstruction and development of new meanings in narratives. The results suggest that the combination of narratives and photographs can be beneficial in therapeutic monitoring.

Keywords: Therapeutic Photography; Narrative Therapy; Self-knowledge; Psychological Well-being; Psychological Intervention

Introdução

A narrativa de uma fotografia é simples e complexa ao mesmo tempo. Por um lado, simples devido ao facto de não existirem narrativas verdadeiras ou falsas sobre uma determinada temática. Por outro lado, complexa pela quantidade de informações e sentimentos que podem conter, variando conforme quem, sobre o quê, e sobre quando é fotografada. As explorações de distintos pontos de vista mediam os processos conscientes e inconscientes, resultando numa conciliação do indivíduo com o ambiente onde se localiza (Chaves, 2021; Lion & Viela, 2022).

Devido aos avanços tecnológicos, qualquer indivíduo pode capturar a qualquer momento uma fotografia. Porém, procurou-se perceber a razão pela qual cada indivíduo tira fotografias a diferentes temas. A partir desta ideia, verificou-se a necessidade de complementar as fotografias com narrativas, explorando os significados exclusivos e complexos atribuídos pelos indivíduos. O autoconhecimento parece ser um ponto em que tanto a terapia narrativa, quanto a fotografia terapêutica, promovem em comum e a relação entre ambas pode impulsionar o seu desenvolvimento.

Esta pesquisa teve como finalidade basilar a investigação da relação entre a fotografia terapêutica e a terapia narrativa. Os objectivos mais específicos foram: 1) compreender a influência da fotografia terapêutica no uso da terapia narrativa e vice-versa; 2) compreender a

intervenção da terapia narrativa no autoconhecimento; e, 3) compreender a influência da fotografia terapêutica no autoconhecimento.

Contextualização Histórica do uso terapêutico da Fotografia

Um clique é o que se requer para interromper a temporalidade de um momento ou seja conseguir-se uma fotografia. As fotografias viabilizam a captação permanente e precisam de qualquer elemento visível que futuramente dissipar-se-á na memória (Dant & Gilloch, 2002). Ao contrário das informações imprecisas que a nossa memória humana conseguir-se-á recordar, as fotografias asseguram a preservação de todos os detalhes de um momento passado, as quais, sempre que forem visualizadas, voltarão à actualidade (Dant & Gilloch, 2002).

Desde períodos muito antigos da humanidade que as interações entre imagens e indivíduos têm sido observadas. Joseph Niépce destaca-se por ter assinalado um momento histórico ao registar e expor a primeira fotografia impressa do mundo (Martins, 2018). Mais tarde, Dubois (1998) propôs que a evolução da compreensão do que é uma fotografia assinala-se ao longo da história em três perspetivas principais acerca do realismo e do valor documental que a fotografia pode conter. A história da fotografia pode ser resumida em três momentos: a fotografia como espelho do real, a fotografia como transformação do real e a fotografia como traço de um real. As fotografias quando consideradas como espelhos do real remetem-nos para meados do século XIX, logo na sua origem. Neste tempo, as fotografias consistiam numa imitação quase totalmente impecável da realidade capturada (Dubois, 1998). Mais tarde, com a chegada do século XX, a fotografia passa a ser compreendida como uma transformação do real, verificando-se uma nova realidade entre a fotografia e o referente. Essa relação fica afectada em consequência do poder que uma cultura pode oferecer perante uma codificação e interpretação de uma fotografia. Ou seja, o que era considerado um espelho neutro antes, passa a ser percebido como um instrumento de análise, transformação e interpretação do real (Dubois, 1998). Por último, a exploração das fotografias passa a conter uma percepção de um traço de um real. Isto significa que a partir deste momento, o valor e o significado de uma fotografia difere para cada indivíduo, resultando de um valor unicamente singular (Dubois, 1998). Para além disso, ocorreram múltiplas iniciativas para utilizar fotografias em contextos clínicos, todavia, só a partir de 1980 é que começaram a aplicação das mesmas na promoção da saúde mental (Saita & Tramontano, 2018).

O Impacto de uma Fotografia

Segurar ou visualizar uma fotografia não passa apenas por uma mera recordação de uma situação passada. A partir do momento em que é retida permanentemente uma memória, será sempre contemplada como uma realidade atual, mesmo que tenha sido registada há muito

tempo (Weiser, 2004). Inúmeras informações são preservadas pelas fotografias à espera de que alguém desenvolva uma análise habilidosa, porém, o significado para quem tira, vê e está presente poderá ser diferente (Chaves, 2021; Kossoy, 2021; Weiser, 2004). Cada fotografia integra um conjunto de sentimentos que são singulares para cada um, e que, de certa forma, disponibilizam novas compreensões, ainda não exteriorizadas através de palavras (Kossoy, 2021). Um indivíduo que tira uma fotografia de algo que contém significado especial para si é distinto de outro que fotografa exatamente o mesmo, mas não tem qualquer conexão emocional. Embora a fotografia permaneça inalterada, distintas repercussões são reavivadas em diferentes indivíduos e isso, resulta de influências das experiências de vida de cada indivíduo com múltiplos pontos de vista em relação à mesma fotografia (Martins, 2018).

A análise de fotografias, atendendo ao estabelecimento de significados e sentimentos através de uma perspectiva psicológica, pode proporcionar uma compreensão mais abrangente acerca de como cada indivíduo interpreta uma imagem (Martins, 2018). Um indivíduo consegue conhecer e compreender-se a si mesmo, por meio da constatação e partilha de emoções, suportadas pelas fotografias. O auxílio de fotografias, particularmente significativas, permite uma redução no sofrimento associado ao relato de algum momento ou pessoa (Halkola, 2009). O papel do psicólogo pode ser metaforizado como um condutor do cliente numa viagem no tempo, recorrendo a fotografias, proporcionando, ao longo de todo o processo, apoio com a finalidade de alcançar a realidade mais próxima do momento em que cada fotografia foi registada para provocar reflexões e reinterpretações mais adaptativas (Halkola, 2009).

A Inteligência Artificial e a Fotografia

A fotografia pode ter um papel de grande impacto para cada indivíduo, e como tal, os riscos de existirem fotografias manipuladas ou geradas por computação gráfica e partilhadas nas redes sociais no nosso dia a dia são actualmente, um factor preocupante e a considerar (Francisco & Matos, 2021; Milton et al., 2021). Determinadas tecnologias criativas são reconhecidas como ferramentas vitais no processo de diagnosticar e intervir psicologicamente. Um dos instrumentos tecnológicos mais conhecidos é a Inteligência Artificial (IA) que sobretudo na identificação de certos padrões de sintomatologia, consegue maior precisão do que qualquer ser humano (Pandi-Perumal et al., 2023). A exigência de interações presenciais entre seres humanos é fundamental no que se refere à saúde mental, o que coloca desafios no uso da IA devido à desumanização, dependência tecnológica, desadaptação em contextos diversificados, falta de privacidade, preconceitos e menor segurança (Pandi-Perumal et al., 2023). Depositar total confiança na veracidade das fotografias é cada vez mais difícil hoje em dia, uma vez que há muitas formas digitais de editar, visualizar e criar imagens. Algumas fontes e documentos

podem ser resultado do uso da IA e as actualizações de investigações académicas e profissionais estarão também potencialmente mais suscetíveis a equívocos (Halkola, 2009; Kossoy, 2021). Dessa forma, torna-se fundamental debater e compreender como será a identificação de fotografias adulteradas e quais serão as demarcações entre o verdadeiro e o simulado (Kossoy, 2021).

Actualmente, as redes sociais são os instrumentos tecnológicos mais utilizados para facilitar a comunicação. Contudo, também são responsáveis por pressões e comparações sociais entre indivíduos que podem provocar fragilidades psicológicas (Döbberthin, 2022; Milton et al., 2021; Souza & Cunha, 2019). Associadas também às redes sociais, encontram-se as *fake news*, que são percebidas como notícias adulteradas, constituídas por textos e imagens, que promovem a desinformação e confusão no leitor (Francisco & Matos, 2021). De acordo com estes autores (Francisco & Matos, 2021), as *fake news* dividem-se em três tipos:

1. Informações maldosas: utilização de informações verdadeiras para tentar atacar e lesionar a reputação de alguém.
2. Desinformação: partilha de informações falsas para ferir alguém.
3. Informação falsa: disseminação de informações falsas, mas sem intenções de magoar ninguém.

As *fake news* são, muito facilmente, acreditadas e compartilhadas entre vários indivíduos e estas informações podem tornar-se uma ameaça para a saúde mental (Francisco & Matos, 2021). Um desses exemplos de ameaças, são os adolescentes que por utilizarem mais as redes sociais, acabam por gerar maiores níveis de insatisfação com a sua imagem corporal, devido às idealizações de aparências irreais compartilhadas (Döbberthin, 2022; Milton et al., 2021).

Apesar dos processos cognitivos envolventes no processamento de notícias e publicações falsas apresentarem semelhanças, cada indivíduo mantém um julgamento distinto em relação aos conteúdos partilhados nas redes sociais (Koenig & Lampros, 2023). Esta distinção molda-se em função do contexto onde o indivíduo está inserido, das suas experiências passadas, dos seus habituais mecanismos de resposta e reflexões sobre a observação específica de uma fotografia. Considera-se que o sofrimento não provém da natureza gráfica das imagens, advém sim da própria identidade, construída ao longo da vida por momentos e histórias vivenciadas por cada indivíduo (Koenig & Lampros, 2023). Por conseguinte, é impossível qualificar totalmente quais são as publicações que possuem teor angustiante, já que não são as publicações que devem ser exploradas, mas sim o olhar de quem observa. Assim, analisar a conexão de quem sente e explora quais os sentimentos que são manifestados torna-se inevitável (Koenig & Lampros, 2023).

Por um lado, as fotografias podem informar, emocionar e recordar, mas podem também transmitir cada vez mais desinformações, estereótipos e preconceitos. A complementação da análise de fotografias e de narrativas, pode viabilizar a transmissão de momentos vivenciados por uma família em diversas gerações de forma mais realista (Reyes, 2007). Desta forma, torna-se imprescindível compreender os métodos fotográficos terapêuticos existentes, assim como a exploração de técnicas no manuseamento das fotografias como elemento terapêutico.

Os Métodos Fotográficos Terapêuticos

A *Art therapy* é compreendida como uma terapia focada em promover a saúde mental, que combina a psicologia com as artes visuais, para que o processo criativo seja facilitador não só de estimulação do sistema sensório-motor, mas também no desenvolvimento de habilidades cognitivas (Bucciarelli, 2016).

Na década de 1970, levantou-se a possibilidade de utilização de fotografias com finalidades terapêuticas. Apesar disso, apenas na última década é que esta ideia ganhou mais visibilidade, sendo a fotografia utilizada em intervenções clínicas individuais e grupais de várias formas para providenciar melhores níveis de saúde mental (Chan et al., 2012; Chaves, 2021; Saita & Tramontano, 2018). Algumas técnicas são:

1. *Photovoice*: mediante o debate de diversos pontos de vista e de representações fotográficas, esta técnica procura promover a motivação para a mudança (Chan & Sage, 2021; Saita & Tramontano, 2018; Ronconi et al., 2023).
2. *Self-portrait*: alcança maior conhecimento e compreensão devido à autorrepresentação e autorreflexão (Saita & Tramontano, 2018).
3. *Photo-presentation*: consiste na discussão e reflexão, após exposição, de um conjunto de fotografias (Saita & Tramontano, 2018).
4. *Photocollage*: consiste na escolha, organização e fixação de fotografias significativas numa superfície e posteriormente discussão das mesmas (Elkarif et al., 2024; Keisari et al., 2021).

Além destas técnicas, existem alguns métodos que procuram tirar partido do uso de fotografias como por exemplo: *PhotoTherapy*, *Therapeutic Photography*, *Photo Art Therapy* e *Participatory Photography*. Para uma melhor compreensão acerca do tema, aborda-se a sua definição e cada um destes métodos, embora seja indispensável ressaltar que é plausível encontrar outros métodos (Saita & Tramontano, 2018).

A *Phototherapy* refere-se a um método habitualmente conduzido por um psicólogo que implica o manuseamento de fotografias significativas, como elemento de psicoterapia ou prática terapêutica (Weiser & Krauss, 2009). Podem ser utilizadas fotografias tiradas pelo

próprio indivíduo, fotografias do próprio indivíduo tiradas por outras pessoas, fotografias que apresentem autorretratos e fotografias projetivas (Saita & Tramontano, 2018; Weiser, 2004).

A premissa fundamental deste método é que a partir das várias fotografias providenciadas apenas são selecionadas e exploradas aquelas que despertam algum tipo de sentimentos. Esses sentimentos identificados, poderão ser um guia de discussão e análise que enriquecerão um processo terapêutico (Halkola, 2009). Este método oferece algumas vantagens no processo e relacionamento terapêutico, dado que permite alcançar memórias e emoções referentes à infância e oferece uma compreensão da comunicação não verbal e inconsciente. Isto significa que o psicólogo poderá trabalhar formalmente num processo terapêutico mais profundo, explorando todas as reações emocionais e *insights* pessoais suscitadas pelas fotografias (Halkola, 2009; Weiser, 2004). Weiser (2004) sugere certas perguntas para que um profissional de saúde mental consiga aprofundar melhor a compreensão. Algumas questões poderão ser: “Como e com quem tirou esta fotografia?”; “Qual é a história por detrás?”; “Porque este momento foi registado?”; “Tem algum sentimento associado?”; “Se a foto falasse, o que perguntaria?” e “O que as pessoas mais próximas de si diriam, que gostam e que não gostam, nesta foto?”.

De acordo com Halkola (2009), certas problemáticas podem ser exploradas e melhoradas com a utilização deste método, designadamente as perturbações depressivas, as perturbações de *stress* pós-traumático, as perturbações de sintomas somáticos, as perturbações de apego e as perturbações alimentares.

A *Therapeutic Photography* proporciona atividades que estimulam o autoconhecimento, recorrendo a fotografias tiradas pelos próprios indivíduos (Weiser, 2004). Neste método há uma maior flexibilidade na orientação, podendo ser ou não moderado por alguém que não seja particularmente da área da saúde (Weiser & Krauss, 2009). A prática da *Therapeutic Photography* é realizada fora de contextos formais de terapia e aconselhamento, sem um terapeuta especializado a orientar as atividades. Ainda assim, mesmo que seja possível realizar este método sozinho ou com amigos, em algum momento os elementos envolvidos poderão sentir a necessidade da presença de um terapeuta (Weiser, 2004).

Em relação à *Photo Art Therapy*, não se obteve uma designação muito precisa da sua descrição, apenas que pode ser qualificada como um subnível da *PhotoTherapy* (Weiser & Kraus, 2009). No entanto, poder-se-á entender como uma prática terapêutica que, normalmente é conduzida por um arte-terapeuta qualificado com formação específica na área da arte e da terapia.

O processo de *Participatory Photography* utiliza as narrativas escritas e a fotografia como complemento da intervenção, para exprimir e descrever as perspetivas e significados das fotografias registadas por cada indivíduo. Neste caso, devido à possibilidade de reflexão, podem ser realizadas exposições públicas das histórias fotográficas de modo a promover uma reflexão e mudança social (Buchan, 2020).

Independentemente de que, para conseguir uma fotografia é necessário um simples clique, para assimilar as histórias, lembranças e sentimentos de cada indivíduo, é imprescindível dispor de narrativas (Kossoy, 2021). As narrativas podem ser utilizadas para perceber como diversos fatores, como a IA, podem influenciar no autoconhecimento e bem-estar de um indivíduo.

Enquadramento Histórico da Terapia Narrativa

A psicoterapia registou, no final do século XX, transformações significativas em diferentes níveis tanto a nível epistemológico como ontológico, decorrentes da pós-modernidade. Enquanto na modernidade o objeto do conhecimento e o indivíduo encontravam-se desagregados, na pós-modernidade sucede a interdependência entre ambos, enfatizando o uso da linguagem nas abordagens (Brito & Germano, 2013; Grandesso, 2001; Matheus & Bolze, 2022;). Com o período pós-moderno emerge o construtivismo, com uma abordagem centrada no indivíduo e experiencial, e o construcionismo social, que evidencia as conexões de significado e a formação social do *self*. Estas novas abordagens passam a levar em consideração a possibilidade da representação e reconhecimento de uma realidade ontológica concreta (Matheus & Bolze, 2022). O construtivismo reconhece que devido à interação entre o meio e a atividade de um indivíduo derivam significados e existe uma ligação indissociável entre o indivíduo e o objeto de conhecimento e que o indivíduo constrói de forma activa o seu conhecimento (Grandesso, 2000; Matheus & Bolze, 2022). Esta perspetiva permite perceber que o conhecimento e significados são assimilados e construídos pelo próprio indivíduo, por intermédio do uso da linguagem (Grandesso, 2000; Matheus & Bolze, 2022). Além disso, Gonçalves (2000), defende que todos os indivíduos vivem uma procura eterna de construção de diferentes significados.

O construcionismo social, procura viabilizar o foco na construção de significados e de interações presentes na sua vida, na adaptação da linguagem profissional para uma melhor compreensão para cada indivíduo, na consideração de relações terapêuticas tendo em conta valores e sensibilidades, nas diversas possibilidades de ideias que descrevem o real, na manutenção do desenvolvimento de significados e na capacidade de construir realidades diferentes no futuro (Rasera & Japur, 2004). Esta abordagem reconhece a linguagem como uma capacidade fundamental na constituição e recriação de significados e de interações entre duas

ou mais pessoas. Assim sendo, a linguagem pode ser influenciada por condições culturais, políticas, históricas e sociais, propiciando uma postura reflexiva e crítica através das partilhas e ajustes sociais (Gardner & Poole, 2009; Gonçalves, 2002; Rosa & Oliveira, 2021). Com o aparecimento destes novos enfoques, surgem novas formas de terapia como por exemplo as abordagens narrativas, pós-modernas críticas, colaborativas, estruturais e estratégicas pós-modernas (Grandesso, 2001).

Contextualização Teórica da Terapia Narrativa

Na década de 1980 a terapia narrativa emerge como uma das psicoterapias contemporâneas mais proeminentes, moldada pelo construtivismo e construcionismo social. A terapia narrativa baseia-se e apoia-se numa interpretação pós-moderna, é compreendida como uma extensão da terapia cognitivo-comportamental (Brito & Germano, 2013).

Originalmente, os fundadores principais desta abordagem foram o australiano Michael White e o neozelandês David Epton. Contudo, a terapia narrativa seguiu maioritariamente, a influência dos princípios de Gregory Bateson, Jerome Bruner e Michel Foucault. (Batista et al., 2018; Matheus & Bolze, 2022; Rasera & Japur, 2004). Da mesma maneira, também é possível evidenciar contribuições significativas de autores internacionais como Goffman, Vygotsky, Derrida, Geertz e Wittgenstein, assim como autores nacionais, nomeadamente Óscar Gonçalves, Miguel Gonçalves, Margarida Henriques, Luísa Soares, João Batista, Divo Faustino, Madalena Alarcão, Cátia Braga e João Oliveira (Batista et al., 2018; Freedman & Combs, 1996; Matheus & Bolze, 2022; Santos, 2024; White & Epton, 1990).

As ideias sistêmicas de Bateson levaram os autores Michael White e David Epton a reformular a maneira como descreviam e tratavam as dificuldades dos clientes, uma vez que seria imprescindível perceber como cada indivíduo compreende o mundo de forma diferente (Brito & Germano, 2013; Matheus & Bolze, 2022).

Da mesma forma, Bruner propôs que o conhecimento estaria dividido estruturalmente em duas formas distintas, o paradigmático e o narrativo. Portanto, o modo paradigmático segue a racionalidade lógica e científica através de esclarecimentos abrangentes enquanto o modo narrativo relaciona a experiência de cada indivíduo na construção de significados. Isto explicaria como algumas narrativas de situações passadas são construídas sobre as realidades de cada indivíduo (Bruner, 1990; Matheus & Bolze, 2022).

Ainda assim, Foucault procurou aprofundar e explorar a formação da identidade mediante a compreensão da subjetividade como construção discursiva, social e histórica (Batista et al., 2018; Matheus & Bolze, 2022).

O psicólogo responsabiliza-se pela comunicação e incentivação de modificações de narrativas desadequadas, com o objetivo de transmitir esperança e dissolver a negatividade (Santos et al., 2023). O indivíduo que se propõe à terapia narrativa, estimula novas conexões neurais ao longo da construção de novas narrativas mais adaptativas, assim como fomenta a interconexão do comportamento, mente, corpo, sentimentos, fisiologia e anatomia (Paiva et al., 2024). A terapia narrativa tem como propósito basilar a centralidade nos métodos de concepção de significados em experiências e influências interpessoais e intrapessoais, ao contrário de outros modelos teóricos que acabam por focar-se no funcionamento psicológico perturbador (Batista et al., 2018).

Esta metodologia procura observar para o problema, mas construindo novos sentidos de vida, facilitando o relato de situações ou informações difíceis e produzindo novas narrativas, através das vivências presentes (Leal & Soares, 2024; Matheus & Bolze, 2022). Na prática, algumas narrativas podem ser consideradas como problemática ou de inovação. As problemáticas surgem quando são desenvolvidas narrativas com significados desajustados à realidade e contexto, procurando evoluir para novas narrativas mais ajustadas e coerentes. De acordo com esta premissa, o cliente deve presenciar e expor os chamados resultados únicos ou também nomeados por momentos de inovação (como por exemplo sentimentos, planos futuros, objetivos e ações), que conduzem aos momentos de reflexão, organização interna do autoconhecimento e melhor assimilação das relações com outros indivíduos (Gonçalves & Silva, 2014; Gonçalves et al., 2009).

As Fases da Terapia Narrativa

Conforme discutido previamente, as histórias negligenciadas possuem um papel significativo no desenvolvimento de problemáticas na vida das pessoas. O processo terapêutico assegura um ambiente para conhecer, perceber e fundamentalmente reescrever a narrativa problemática. Esta metodologia permite decorrer por três fases primordiais: a desconstrução, a reconstrução e a consolidação. Não obstante, a falta de uma separação clara e objetiva entre cada fase, viabiliza a potencialização da dinâmica entre mudanças (Batista et al., 2018; Gardner & Poole, 2009; Paiva et al., 2024; Santos et al., 2023).

Na primeira fase, a desconstrução, ocorre uma fragmentação do problema através de uma externalização do problema. O terapeuta deverá compreender de forma empática utilizando a escuta ativa e deverá guiar as questões de modo que o estado internalizado se anule, para que o cliente consiga considerar o problema separadamente da sua identidade. Esta fase, procura oferecer uma certa liberdade e inconscientemente prepara o cliente para uma mudança de narrativa onde retirará o poder do problema na sua vida (Batista et al., 2018; White, 2007).

Após a manifestação de detalhes fora da narrativa problemática na fase anterior, a fase da reconstrução poderá usufruir desses detalhes como base para desenvolver novas relações com o problema. Essas ocasiões onde os problemas não são narrados e são considerados o foco da vida do cliente, denominam-se de momentos de inovação ou resultados únicos. O terapeuta ajudará no reconhecimento e desenvolvimento de uma narrativa onde o problema seja diminuído e o cliente se destaque, abordando e desconstruindo internalizações relacionais e culturais (Batista et al., 2018; Gonçalves et al., 2009; White, 2007).

Por fim, na fase de consolidação, é explorada e revigorada a nova narrativa, verificando se a mesma vai ao encontro dos objetivos do cliente e da sua identidade. Para esse propósito, o terapeuta poderá utilizar algumas estratégias como criar audiências para a narrativa nova (como por exemplo as testemunhas externas), contrastar a atual narrativa com a antiga (comparar e nomear com um título ou uma metáfora) e ancorar a transformação e prosperar um comportamento de maior introspeção (como por exemplo com o uso de cartas terapêuticas; Batista et al., 2018; White, 2007).

Estratégias da Terapia Narrativa

À luz do modelo teórico narrativo, a procura de ajuda psicológica, começa com uma narração de histórias onde se manifestam problemas e dificuldades. No decorrer destes relatos, observam-se personagens da história do cliente, bem como a interação e caracterização dos mesmos. Durante a fase do processo terapêutico é possível adotar determinadas técnicas para facilitar a compreensão das múltiplas perspectivas, viabilizando a promoção de saúde mental (White, 2007). Algumas dessas estratégias, referidas pela literatura, são a re-autoria, a externalização, o recurso a metáforas, o *re-membering*, o recurso às cartas terapêuticas, as testemunhas externas e a relação terapêutica.

A estratégia de re-autoria procura auxiliar uma mudança no discurso ao promover a inclusão de momentos significativos que se encontram menosprezados pelo cliente e que o psicólogo está atento. A partir deste ponto, torna-se viável o encorajamento da reescrita de conversas e pensamentos atendendo à orientação das questões colocadas pelo terapeuta. De forma a apoiar o trabalho do terapeuta em perceber que direções podem ser seguidas numa conversa, podem ser utilizados mapas de conversas de re-autoria para guiar as perguntas de ação e de identidade (Carey & Russell, 2003; White, 2007).

A utilização de uma linguagem de externalização é uma outra estratégia muito frequentemente utilizada, com o intuito de trabalhar as dificuldades percebidas como reflexos da identidade do próprio indivíduo ou de outros. Por outras palavras, devido à percepção de que um problema é interno, todas as suas possíveis soluções, ficam cada vez menos percebidas. De

facto, com esta estratégia torna-se viável a distinção e separação da identidade e do problema, proporcionando a compreensão de que o problema não é o indivíduo. Consequentemente, possibilita uma definição mais nítida da responsabilidade do indivíduo perante o problema, aumentando a eficiência para conseguir enfrentar desafios, mediante a construção de novas narrativas (Brito & Germano, 2013; White, 2007).

Associado à linguagem externalizadora, também podem ser utilizadas as metáforas, que provocam compreensões exclusivas de identidade e experiências de vida, através de discursos individuais. Um cliente utiliza várias metáforas quando dialoga sobre ações, que irá ter ou já teve, sobre as suas relações com o problema (White, 2007).

O *re-membering*, consiste em criar oportunidades de moldar, construir e modificar narrativas de momentos passados, presentes e futuros. Os indivíduos que acabam, por exemplo, por se culparem de algum acontecimento marcante, possuem também o controle de transformar a sua identidade e história explorando novas personagens, momentos, valores e crenças (White, 2007). A utilização de fotografias em conjunto com esta estratégia, pode ser uma mais-valia, devido à oportunidade que oferece aos indivíduos de narrar as suas ideias e pensamentos com maior segurança. Assim, através desses momentos, poder-se-á trabalhar a re-segnificação das narrativas desajustadas.

De modo a facilitar o compartilhamento de experiências entre o terapeuta e o cliente, pode ser um benefício a aplicação de cartas terapêuticas. Há evidências de que ocorrem melhorias nas relações interpessoais, sendo que esta estratégia permite promover a mudança e elevar a motivação (Ferreira et al., 2021).

O terapeuta também poderá convidar testemunhas externas para um momento de partilha de pensamentos, metáforas e imagens que poderão surgir após escutar a narrativa do indivíduo que se encontra em acompanhamento terapêutico (Brito & Germano, 2013).

Estas estratégias podem ser ainda mais benéficas com a utilização de fotografias, uma vez que contêm muitas memórias e sentimentos, verificando-se como uma possível ponte facilitadora de visualização de eventos, reconstrução de histórias, abordagem de temas difíceis e desenvolvimento do autoconhecimento.

Independentemente do modelo teórico que está por detrás de uma intervenção psicológica, é imprescindível construir uma relação terapêutica com base na empatia, aceitação incondicional e coerência entre terapeuta e cliente, de forma colaborativa e com cumplicidade clínica e profissional. O terapeuta deve demonstrar que o cliente é sobretudo quem melhor sabe sobre a sua própria vida, sendo considerado um especialista de si mesmo. Assim sendo, o terapeuta deverá acompanhar o cliente em vez de tentar encaminhá-lo (Brito & Germano, 2013;

Gonçalves, 2002; Santos et al., 2013; Souza et al., 2020). A colaboração entre terapeuta e cliente deve ser desenvolvida pelo diálogo e é necessária flexibilidade, para que o terapeuta se consiga ajustar conforme cada cliente (Soares et al., 2013). Existe uma relação positiva entre a aliança terapêutica e resultados alcançados, ou seja, quanto melhor for esta relação terapêutica entre psicólogo e cliente, melhor serão os resultados (Soares et al., 2010).

Métodos

Procedeu-se a uma revisão sistemática da literatura, seguindo os princípios do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA; Page et al., 2021). A pesquisa decorreu no período de tempo compreendido entre 12 de setembro de 2024 e 19 de outubro de 2024.

Considerando as questões de investigação, recorreu-se à pesquisa dos termos *narrative therapy*, *phototherapy* e *mental health*, nas seguintes bases de dados digitais: *Online Knowledge Library* (B-On), Google Scholar, PubMed, Science Direct e Taylor and Francis.

Os critérios de inclusão utilizados neste artigo foram: (a) data de publicação no intervalo de tempo dos últimos 20 anos (2004 a 2024); (b) texto integral disponível; (c) idioma em inglês ou português; (d) artigos científicos; (e) Dissertações de mestrado e/ou teses de doutoramento; (f) abordar ou citar a ligação entre terapia narrativa, fotografia terapêutica e a saúde mental.

Quanto aos critérios de exclusão foram: (a) publicações com mais de 20 anos; (b) texto integral indisponível; (c) idiomas sem ser inglês ou português; (d) artigos não científicos; (e) não mencionavam a relação entre terapia narrativa, fotografia terapêutica e a saúde mental.

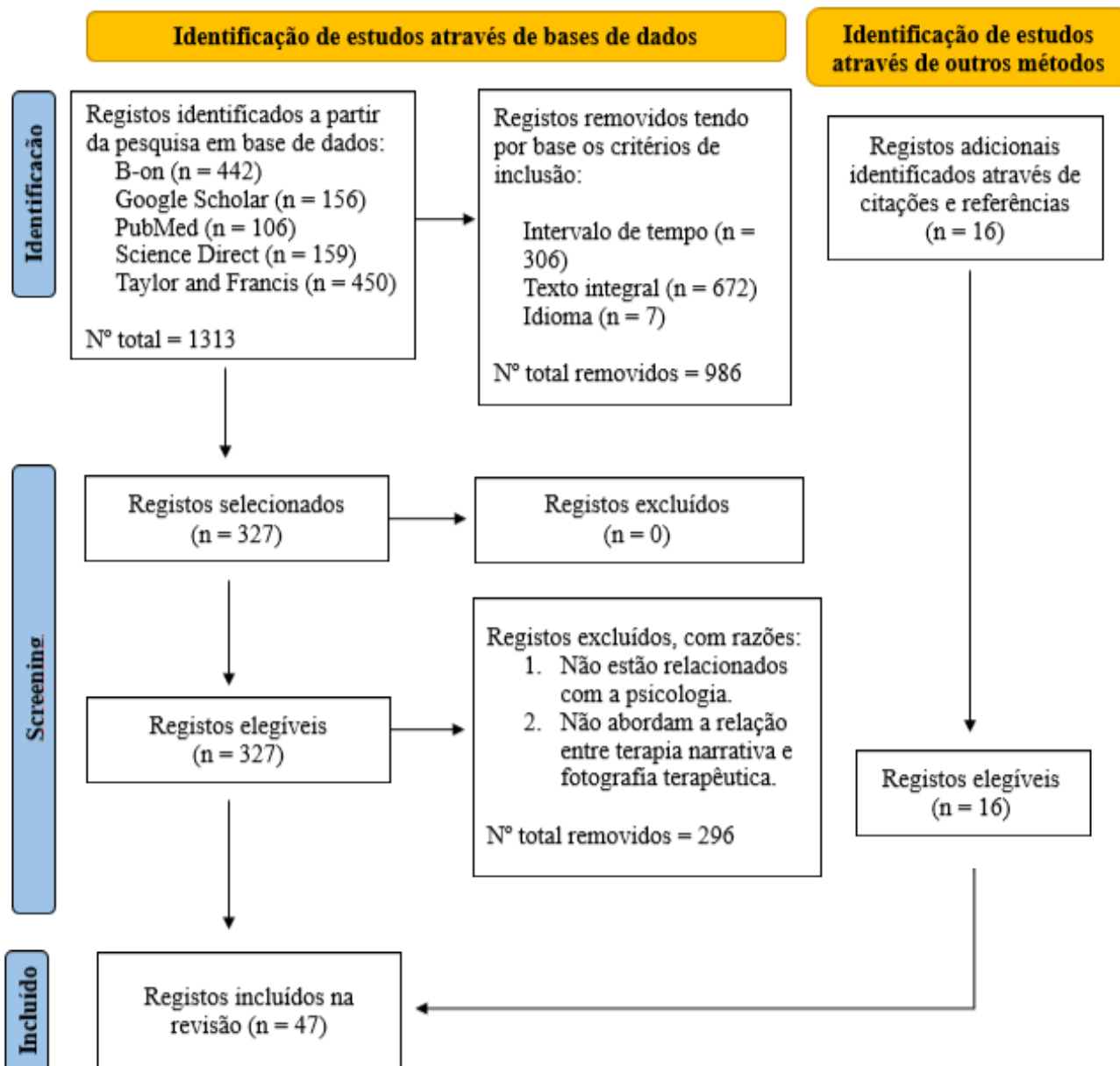
A primeira pesquisa efetuou-se na B-On através do protocolo: ("narrative therapy" OR "narrative theory" OR "narrative approach") AND ("therapeutic photography" OR "phototherapy") AND (psychology OR "mental health" OR wellbeing). Assim sendo, foram manuseados os Operadores Booleanos "AND" com o propósito de garantir a inclusão dos três conceitos principais nos resultados da pesquisa e o "OR" para alcançarmos maior número de resultados dentro dos mesmos conceitos. Utilizou-se também as aspas, como truncador, para evitar que os termos formados por duas palavras fossem pesquisados isoladamente. Foram também realizadas pesquisas com o mesmo protocolo nas restantes bases de dados, nomeadamente: Google Scholar, PubMed, Science Direct e Taylor and Francis. Além destas pesquisas, também foram adicionados registos identificados a partir de citações e referências de outros estudos relacionados com o tema.

Por fim, os critérios de inclusão (a), (b), (c), (d) e (e) foram verificados com as ferramentas que estão à disposição para manuseamento nas próprias bases de dados e o critério (f) averiguou-se de forma manual. Através da ilustração do fluxograma PRISMA 2020 (figura 1),

é possível verificar o processo de revisão que englobou a identificação de artigos dentro dos critérios definidos, razões de exclusões de outros registos além de informações adicionais recolhidas por citações ou referências.

Figura 1

Fluxograma do PRISMA 2020 (Page et al., 2021)



Resultados

No primeiro momento, alcançou-se 1313 artigos (Figura 1). Dos mesmos, foram removidos 306 registos devido à data de publicação, 672 pela selecção da opção de texto integral e 7 devido à aplicação da delimitação do idioma. Portanto, obteve-se assim 986 registos excluídos, sobrando apenas 327 registos elegíveis para a próxima fase.

Sucedeu-se à leitura dos mesmos para verificar se eram pertinentes e iam ao encontro do objetivo do estudo. Dessas leituras, somente 32 artigos se enquadravam, sendo que 296 foram

excluídos porque não estavam relacionados com a psicologia ou devido à ausência de relação entre a terapia narrativa e a fotografia terapêutica.

Além disso, foram adicionados 16 registros identificados a partir das pesquisas adicionais em citações e referências. Após a averiguação de todos estes critérios, foram selecionados 47 estudos para a realização desta revisão.

De seguida apresentar-se-á de forma mais sistemática todos os resultados obtidos para a realização desta revisão, salientando o nome dos autores, ano, título, revista, objetivo, população, problemática, limitações e principais conclusões (Tabela 1).

Tabela 1.*Artigos Incluídos na Revisão*

Autor(es) e Ano	Título	Revista	Objetivos	População e Problemática	Limitações	Principais Conclusões
Abraha et al., 2017	Systematic review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to treat behavioural disturbances in older patients with dementia. The SENATOR-OnTop series.	BMJ open	Identificar, com base nos sintomas comportamentais e psicológicos da demência, as intervenções não farmacológicas mais eficientes.	Idosos com Demência	Amostra limitada e intervenções pouco detalhadas.	Algumas intervenções não farmacológicas demonstraram melhoras significativas.
Barrow, 2020	Experiences of Taking and Sharing Photographs as Homework for an Emotional Coping Skills Group	-	Investigar o uso de fotografias em tarefas de casa.	Grupo de habilidades de enfrentamento emocional	Amostra não permite generalizar.	Escolhas de fotografias com significados mais positivos. Fotografias ajudaram na partilha de narrativas.
Beaumont, 2013	Art therapy for complicated grief: A focus on meaning-making approaches.	Canadian Art Therapy	Analisar abordagens de construção de	Perturbação Relacionada a Trauma e	-	A terapia narrativa e técnicas de <i>Art therapy</i> podem ser

		Association Journal	significado através da <i>Art therapy</i> .	Fatores de Stress (Luto Complicado)		facilitadoras de mudança de significados.
Buchan, 2020	Therapeutic benefits and limitations of participatory photography for adults with mental health problems: A systematic search and literature review.	Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing	Explorar os benefícios e limitações da fotografia participativa.	Adultos com problemas de saúde mental	Medo do julgamento por experiências negativas anteriores.	A fotografia participativa pode ser frutífera em alguns casos de problemas de saúde mental.
Chan & Sage, 2021	A narrative review of digital storytelling for social work practice.	Journal of Social Work Practice	Revisão da literatura acerca da aplicação do <i>Digital storytelling</i> em intervenções sociais e de saúde.	-	-	As narrativas digitais foram cruciais para promover o bem-estar, alterar perspectivas e normalizar adversidades.
Chan et al., 2012	Using photographs in narrative therapy to externalize the problem: A substance abuse case.	Journal of Systemic Therapies	Investigar a aplicação de fotografias e da terapia narrativa, de modo a externalizar a problemática.	Perturbação Relacionada a Substâncias e	Apenas um caso (não pode ser generalizado). Requerimento de um fotógrafo e um terapeuta.	Fotografias permitiram maior conforto e discurso mais realista.

			Transtornos Aditivos			
Chaves, 2021	A fotografia na intervenção psicológica e social.	-	Explorar a fotografia como forma de comunicação e intervenção.	-	Poucos estudos referentes ao uso de métodos e técnicas visuais.	A fotografia revelou ser útil para explorar o inconsciente e consciente, através de reflexões.
Crieger, 2021	Reclaiming Voice Following Sexual Trauma Utilizing Photo Narrative Therapy: A Literature Review.	-	Estudar o uso da terapia narrativa fotográfica em indivíduos com experiências de trauma sexual.	Perturbação Relacionada a Trauma e Fatores de Stress	Amostra não permite generalizar.	As narrativas fotográficas permitiram reconstruir, exprimir, refletir e confrontar o trauma de uma forma mais objetiva.
Döbberthin, 2022	Aproximações entre a fotografia e a anorexia.	-	Analisar, através de fotografias e narrativas, novas perspetivas sobre a anorexia nervosa.	Perturbação Alimentar (Anorexia Nervosa)	-	As fotografias e narrativas permitiram exprimir a perspetiva de como um indivíduo com anorexia nervosa interpreta o mundo.

Eggers, 2014	Using Photography and Poetry in Group Therapy for People with Severe and Persistent Mental Illness: An Outcome Study.	-	Explorar o uso de poesia e fotografia num programa piloto.	Adulto com doença mental grave e persistente	Não foi incluído os trabalhos realizados pelos participantes devido a restrições.	Estas intervenções possibilitaram melhor autoexpressão, crescimento e recuperação.
Elkarif et al., 2024	Future time perspectives of older adults as reflected through digital photcollage.	The Arts in Psychotherapy	Análise de perspectivas futuras através de colagens de fotografias digitais.	Idosos sem problemáticas referidas	Participantes com acesso e apoio de familiares para utilizar a tecnologia.	As técnicas digitais e artísticas auxiliaram na expressão distinta de perspectivas do futuro.
Fay et al., 2016	Attitudes of psychology students toward expressive therapies.	Cogent Psychology	Explorar os fatores que influenciam as atitudes sobre terapias expressivas.	Estudantes de psicologia sem problemáticas referidas	Amostra por conveniência e não generalizada.	A abertura à experiência, sexo feminino e mais anos passados na educação parecem ter maior influência.
Francisco & Matos, 2021	Fake News e seus diferentes tipos: por que acreditamos?	-	Perceber como as <i>fake news</i> podem influenciar	-	-	As <i>fake news</i> podem levar à dissonância cognitiva e afetar

			o bem-estar psicológico.			negativamente o bem-estar psicológico.
Gershman & Baddeley, 2010	Prescriptive Photomontage: A process and product for meaning-seekers with complicated grief.	Annals of the American Psychotherapy Association	Desenvolver, através de montagens de fotografias, propósitos e esperanças para indivíduos em luto complicado.	Perturbação Relacionada a Trauma e Fatores de Stress (Luto Complicado)	-	As montagens fomentaram a sensação de esperança, recuperação e força para reintegrar as suas vidas sociais.
Gibson, 2024	Using Therapeutic Photography in Social Work—An Interpretive Phenomenological Analysis of the Dynamics within a Group Programme.	The British Journal of Social Work	Verificar a utilização, nas redes sociais, das fotografias terapêuticas e narrativas.	Grupo de adultos que recebe apoio em questões de saúde mental	-	Aumento do vínculo social e autorrevelação devido à possibilidade de criar uma vinculação.
Ginicola et al., 2012	Counseling through images: Using photography to guide the counseling process and achieve treatment goals.	Journal of Creativity in Mental Health,	Revisão da literatura acerca da fotografia terapêutica.	-	-	As fotografias podem ser úteis em diferentes etapas da psicoterapia.

Glover-Graf & Miller, 2006	The use of phototherapy in group treatment for persons who are chemically dependente.	Rehabilitation Counseling Bulletin	Impacto da fotografia terapêutica nas dependências	Grupo de adultos com dependência de substâncias	Amostra não permite generalização.	Melhora na autoestima, honestidade, confiança e dependência.
Halkola, 2009	A photograph as a therapeutic experience.	European Journal of Psychotherapy and Counseling	Investigar a fotografia como abordagem terapêutica.	-	-	Fotografias podem amenizar o sofrimento ao lembrar acontecimentos dolorosos e permitem uma nova reinterpretação.
Henrich & Henrich, 2024	The power and potential of photography as a therapeutic modality for children with life-impacting illnesses.	Journal of Palliative Care	Analisar o uso das fotografias como técnica terapêutica.	Famílias de crianças com doenças que afetam a qualidade de vida	A amostra recebeu uma recompensa por participar.	As formas de arte confirmam -se ser fundamentais nos tratamentos paliativos de todas as doenças infantis.
Iannaci, 2013	‘Capturing’ Photographs and Aging: An Intervention Research Paper focusing on	-	Desenvolvimento de um programa de <i>Art Therapy</i> de curto prazo	Idosos hospitalizados	Apresentação da estrutura geral do modelo de	Auxiliou na construção de diferentes

	the use of Photography in Art Therapy with Older Adults		com foco nas necessidades psicossociais.		intervenção e não por cada sessão.	significados, separação da identidade e da doença e aumento da autoestima.
Ishihara et al., 2018	Effect of a positive photo appreciation program on depressive mood in older adults: a pilot randomized controlled trial.	International journal of environmental research and public health,	Desenvolvimento de um programa de apreciação fotográfica positiva.	Idosos com sintomatologia depressiva	Amostra não permite generalização	Diminuição do humor depressivo.
Keisari et al., 2021	Crafting life stories in photcollage: An online creative art-based intervention for older adults.	Behavioral Sciences	Explorar o compartilhamento de vivências numa população idosa, através de <i>photocollage</i> tendo em conta as terapias de artes criativas.	Idosos sem perturbações mentais	Duração muito curta, amostra composta com idosos sem problemáticas e precisaram de ajuda para a	As <i>photocollage</i> permitiram recordar e compartilhar memórias, vivências e emoções fomentando uma nova interpretação das suas vidas.

				utilização de tecnologia.		
Koenig & Lampros, 2023	Images and Identity.	-	Compreender como as imagens e a identidade pessoal podem estar interligadas.	-	-	Cada imagem pode transmitir um impacto diferente para cada indivíduo.
Liu et al., 2021	An investigation into art therapy aided health and well-being research: a 75-year bibliometric analysis.	International Journal of Environmental Research and Public Health	Investigar a promoção de bem-estar através da <i>Art Therapy</i> .	-	-	A <i>Art Therapy</i> verificou-se ser mais pesquisada para grupos, idosos ou crianças, cuidados paliativos, veteranos e esquizofrenia.
Loewenthal et al., 2017	Evaluating the therapeutic use of photocards in European prisons.	Counselling Psychology Quarterly	Avaliar, através de um projeto europeu, a utilização terapêutica de cartões fotográficos por reclusos e facilitadores.	Reclusos e facilitadores	Local com regras restritas, cartões fotográficos diferentes para cada área, maioria dos participantes	Cartões fotográficos promoveram reflexões, autocrescimento, compartilhamento e demonstração das emoções,

					eram homens e dificuldades em responder devido à alfabetização.	reestabeleceram a conexão com o mundo exterior e mudaram a rotina da vida na prisão.
Martins, 2018	Narrativas fotográficas como dispositivo terapêutico em acadêmicos de psicologia com histórico de episódio depressivo.	-	Explorar os possíveis benefícios das narrativas fotográficas.	Estudantes com histórico depressivo	Escassez de informações científicas sobre a relação entre fotografia terapêutica e psicologia.	Auxiliaram na partilha de vivências e na percepção de significados, durante episódios depressivos.
Milton et al., 2021	Body image distress and its associations from an international sample of men and women across the adult life span: Web-based survey study.	JMIR formative research	Perceber os fatores de risco e proteção em indivíduos com sofrimento acerca da sua imagem corporal.	Indivíduos em sofrimento pela imagem corporal.	Necessário acesso à internet para participar do estudo.	Alguns fatores de risco encontrados foram sofrimento psicológico, dietas inadequadas, percepção de peso e uso de álcool e outras substâncias.

Orkibi et al., 2023	Committing to arts-based palliative and bereavement care: Evaluation of students' experiences in an online course.	The Arts in Psychotherapy	Estudo piloto sobre educação da morte e psicologia paliativa através de <i>Art Therapy</i>	Alunos universitários sem problemáticas referidas	-	Maior interesse numa carreira de cuidados paliativos e de luto e a arte ajudou na comunicação de questões sobre a morte.
Pahl, 2024	Efficacy of therapeutic photography for resolving symptom coherence in prolonged grief.	Grief	Explorar o uso de intervenções fotográficas na prática de aconselhamento.	Perturbação Relacionada a Trauma e Stress (Luto prolongado)	Diferentes tamanhos de amostras, sem protocolos padronizados e dependência de autorrelatos.	A fotografia terapêutica parece amenizar os sintomas associados ao luto prolongado.
Pandi-Perumal et al., 2023	Artificial intelligence is set to transform mental health services.	CNS spectrums	Compreender o papel da inteligência artificial nos serviços de saúde mental.	-	-	Verificou-se que é imprescindível que os profissionais de saúde se mantenham atualizados para utilizar a tecnologia

						com cautela dos perigos iminentes.
Regev, 2010	Photography as a narrative tool used for conflict resolution in a multicultural context	-	Investigação da fotografia e narrativas num programa de resolução de conflitos	Adolescentes com dificuldades na resolução de conflitos	-	As narrativas fotográficas demonstraram benefícios para a compreensão e expressão social.
Reyes et al., 2007	Grandparent Tales: Exploring the Intergenerational Transmission of Life Stories through Photographic Expressive Arts.	-	Explorar histórias passadas por gerações através da fotografia terapêutica.	Avós e netos, sem problemáticas referidas	-	A fotografia terapêutica promoveu uma melhor expressão e construção de futuras recordações.
Ricks et al., 2014	My story: The use of narrative therapy in individual and group counseling.	Journal of Creativity in Mental Health	Explorar o uso da terapia narrativa como forma de simplificar e externalizar vivências opressivas, através de técnicas de arte criativa e escrita.	-	-	As técnicas de arte criativa e escrita ajudaram na exploração e narração de histórias adaptadas aos objetivos dos clientes.

Ronconi et al., 2023	Death education for palliative psychology: The impact of a death education course for Italian university students.	Behavioral Sciences	Investigar o impacto de um programa que abrangia educação acerca da morte, psicologia paliativa e o uso de terapias artísticas criativas (psicodrama e <i>photovoice</i>).	Alunos universitários sem problemáticas referidas	A amostra não foi escolhida aleatoriamente, o tamanho da amostra não foi o mais adequado e o estudo não abordou muito as terapias artísticas.	Os participantes demonstraram uma nova compreensão sobre a morte e as terapias artísticas criativas foram essenciais para a percepção de um lugar seguro e a aproximação entre colegas.
Saita & Tramontano, 2018	Navigating the complexity of the therapeutic and clinical use of photography in psychosocial settings: a review of the literature.	Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome	Investigar o uso da fotografia, nomeadamente quais profissionais, contextos, métodos e modelos de intervenção são utilizados.	-	Algumas questões ainda se encontram em discussão científica, artigos de outras localidades podem ter sido descartados e outras	Em contextos de saúde, clínicos e sociais. Manuseadas por <i>Photovoice</i> , <i>Self-portrait</i> e <i>Photopresentation</i> . Modelos teóricos: <i>Photo Therapy</i> , <i>Therapeutic Photography</i> e <i>Photo Art Therapy</i> .

						intervenções podem não ter sido encontradas.
Saita et al., 2019	Constructing positive narrative identities in a forensic setting: A single case evaluation of phototherapy.	International Journal of Prisoner Health	Avaliar, em contexto forense, a técnica <i>Talking Pictures</i> , que envolve a utilização de fotografias e da formulação de narrativas.	Adulto recluso com problemas de agressividade e	Apenas um caso, logo não pode ser generalizado.	<i>A phototherapy</i> demonstrou ser benéfica na promoção de narrativas mais positivas, devido à abdicção das vivências negativas passadas e a reinterpretação positiva das mesmas.
Santos, 2024	Estudo de Investigação em Psicologia Clínica Narrativa. Contributos da Terapia Narrativa no Processo de Luto Complicado: Uma Revisão Sistemática.	-	Compreender o luto complicado e o seu tratamento através da terapia narrativa.	Perturbações Relacionadas a Trauma e Fatores de Stress (Luto Complicado)	-	Estratégias narrativas verificaram-se eficazes no ajustamento do luto complicado.

Santos et al., 2023	Narrative Therapy as an innovative approach to Anorexia Nervosa treatment: a literature review.	Journal of Poetry Therapy	Revisão sistemática sobre a anorexia nervosa e características psicoterapêuticas e funcionais.	Perturbação Alimentar (Anorexia Nervosa)	-	Demonstrou ser fundamental o autoconhecimento para evitar distorções de realidade.
Shinebourn e & Smith, 2011	Images of addiction and recovery: An interpretative phenomenological analysis of the experience of addiction and recovery as expressed in visual images.	Drugs: education, prevention and policy	Explorar, através de representações visuais, a recuperação da dependência de substâncias	Perturbações Relacionadas a Substâncias e Transtornos Aditivos	Amostra não permite generalizar	Maior expressão de emoções dolorosas, desenvolvimento de novos significados e maior segurança.
Smith et al., 2017	A phenomenological investigation: Microaggressions and counselors-in-training.	Journal of Creativity in Mental Health	Investigar e conscientizar o impacto das microagressões, através da utilização de diários fotográficos e escritos.	Conselheiros em treinamento sem problemáticas referidas	A amostra restringiu-se em apenas alunos de uma universidade e não havia ninguém com incapacidade física.	Devido ao uso do diário fotográfico e escrito, sucedeu-se um nível maior de conscientização e reflexões mais aprofundadas.

Tayebmanesh & Saadati, 2023	Effectiveness of Integrating Quality of Life-Based Therapy and Phototherapy on Emotion Regulation, Depression, and Anxiety in Psychosomatic Patients.	KMAN Counseling & Psychology Nexus	Analisar melhorias através da fotografia terapêutica e terapia baseada na qualidade de vida.	Adultos com perturbações psicossomáticas	Amostra reduzida e sem acompanhamento a longo prazo para verificar a durabilidade.	Verificaram-se melhorias na regulação emocional, ansiedade e depressão.
Testoni et al., 2024	Gender-based violence comes on the scene: Creative Arts Therapies intervention in prison with men who committed or tried to commit femicide.	The Arts in Psychotherapy	Investigar uma intervenção de <i>Art therapy</i> para redução de risco de violência futura.	Adultos reclusos com histórico de violência de gênero	Amostra pequena e de conveniência.	Ocorreram melhorias positivas no grupo, explorando diferentes formas de lidar com as situações.
Wald et al., 2010	Reflection through the arts: focus on photography to foster reflection in a health care context. Living beyond—an interactive photographic exhibit.	Reflective Practice	Explorar, através de textos, fotografias e metáforas, como são as histórias de cada futuro psicólogo e como pode influenciar no acompanhamento psicológico.	-	-	As narrativas influenciam de forma intrínseca as teorias preferidas de cada participante no contexto de acompanhamento.

Weiser & Krauss, 2009	Picturing Phototherapy and Therapeutic Photography: commentary on articles arising from the 2008 international conference in Finland.	European Journal of Psychotherapy and Counselling	Análise de diferentes termos que envolvem fotografias e terapia.	-	-	Melhor compreensão e diferenciação dos termos fotografia e terapia.
Weiser, 2004	Phototherapy techniques in counselling and therapy-- using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives	Canadian art therapy association journal	Explorar o uso de técnicas interativas em diversas abordagens.	-	-	As fotografias terapêuticas parecem ter grande potencial para ser utilizado em consultas terapêuticas.
Wong-Wylie, 2006	Narratives of Developing Counsellors' Preferred Theories of Counselling Storied Through Text, Metaphor, and Photographic Images.	The Qualitative Report	Investigar o uso da fotografia como forma de aumentar as reflexões em contextos de cuidados de saúde.	-	-	Os usos de artes promoveram a reflexão dos profissionais de saúde, facilitando a expressão de pensamentos e emoções.
Yeh, 2008	The potential of multimedia art to stimulate personal	-	Explorar como as animações	-	-	Verificou-se no artista um crescimento

expression of, and reflection
on childhood experience

autobiográficas
influenciam as
reflexões.

pessoal, maior
autoconhecimento e
no público
autoconsciência e
reflexão.

Com base nas "Principais Conclusões" de cada artigo podemos organizar os resultados em diferentes categorias. Que nos ajudam a compreender melhor os objetivos deste estudo:

1. Fotografia e Terapias Criativas na Psicologia

1.1. Fotografia Terapêutica e Psicoterapia

1.1.1. Uso da fotografia como intervenção terapêutica:

Ginicola et al. (2012) – Revisão sobre fotografia terapêutica na psicoterapia.

Weiser (2004) – Técnicas interativas de fototerapia em aconselhamento.

Halkola (2009) – Uso da fotografia para reinterpretar eventos dolorosos.

Henrich e Henrich (2024) – Fotografias como técnica terapêutica.

1.1.2. Aplicações da fotografia na expressão emocional e identidade:

Koenig & Lampros (2023) – Relação entre imagens e identidade pessoal.

Saita et al. (2019) – Uso de fotografia em contexto forense para promover narrativas positivas.

1.2. *Art Therapy* e Terapias Criativas

1.2.1. Impacto da *Art Therapy* em diferentes populações:

Gershman & Baddeley (2010) – Fotomontagem para dar sentido ao luto complicado.

Liu et al. (2021) – *Art Therapy* em grupos vulneráveis (idosos, crianças, veteranos).

Orkibi et al. (2023) – *Art Therapy* em educação sobre cuidados paliativos.

2. Aplicações Clínicas da Fotografia e Arte na Saúde Mental

2.1. Intervenções em Perturbações Específicas

2.1.1. Perturbações Relacionadas com Trauma e Stress:

Abraha et al. (2017) – Revisão sobre intervenções não farmacológicas para sintomas comportamentais da demência.

Crieger (2021) – Narrativas fotográficas na reconstrução após trauma sexual.

Pahl (2024) – Impacto da fotografia terapêutica no luto prolongado.

Beaumont (2013) – Construção de significado no luto complicado com *Art Therapy*.

Gershman & Baddeley (2010) – Fotomontagem para dar sentido ao luto complicado.

Santos (2024) – Terapia narrativa no tratamento do luto complicado.

2.1.2. Transtornos Alimentares:

Döbbberthin (2022) – Uso da fotografia na anorexia nervosa.

Santos et al. (2023) – Terapia narrativa como abordagem inovadora para anorexia nervosa.

Milton et al. (2021) – Revisão sobre fatores de risco e de proteção no sofrimento da imagem corporal.

2.1.3. Dependências e Transtornos Aditivos:

Chan et al. (2012) – Uso de fotografias na terapia narrativa para externalizar problemas de abuso de substâncias.

Glover-Graf & Miller (2006) – Fototerapia na reabilitação de dependentes químicos.

Shinebourne & Smith (2011) – Representações visuais na recuperação de dependência.

2.2. Saúde Mental e Regulação Emocional

2.2.1. Intervenções para populações com problemas emocionais e psicológicos:

Buchan (2020) – Fotografia participativa para adultos com problemas de saúde mental.

Barrow (2020) – Fotografia como ferramenta para desenvolver competências emocionais.

Eggers (2014) – Poesia e fotografia na terapia de grupo para doenças mentais graves.

Tayebmanesh & Saadati (2023) – Fototerapia na regulação emocional e redução da ansiedade.

Martins (2018) – Narrativas fotográficas para estudantes de psicologia com histórico depressivo.

3. Uso da Fotografia e Arte em Contextos Sociais e Educacionais

3.1. Intervenções com Grupos Específicos

3.1.1. Idosos:

Iannaci (2013) – Programa de *Art Therapy* para idosos hospitalizados.

Ishihara et al. (2018) – Programa de apreciação fotográfica para reduzir sintomas depressivos em idosos.

Keisari et al. (2021) – *Photocollage* para reviver memórias e construir narrativas pessoais.

3.1.2. Reclusos:

Loewenthal et al. (2017) – Uso terapêutico de cartões fotográficos em prisões europeias.

Saita et al. (2019) – *Talking Pictures* para reclusos com problemas de agressividade.

Testoni et al. (2024) – *Art Therapy* na redução da violência de gênero em prisões.

3.1.3. Estudantes e Psicólogos em Formação:

Fay et al. (2016) – Atitudes dos estudantes de psicologia em relação às terapias expressivas.

Smith et al. (2017) – Microagressões e impacto psicológico através de diários fotográficos.

Wald et al. (2010) – Reflexão sobre desenvolvimento profissional na psicologia com fotografias e metáforas.

Wong-Wylie (2006) – Fotografia como forma de aumentar reflexões.

3.2. Narrativas e Expressão Social

3.2.1. Narrativas fotográficas na construção de histórias pessoais e intergeracionais:

Reyes et al. (2007) – Expressão e transmissão intergeracional de histórias familiares através da fotografia.

Ricks et al. (2014) – Terapia narrativa para externalizar experiências opressivas.

Regev (2010) – Fotografia como ferramenta para resolução de conflitos em adolescentes.

3.2.2. Uso da fotografia na identidade pessoal e representação social:

Francisco & Matos (2021) – *Fake News* e seu impacto na dissonância cognitiva e bem-estar psicológico.

Koenig & Lampros (2023) – Impacto das imagens na construção da identidade pessoal.

Chaves (2021) – Fotografias como forma de intervir e comunicar socialmente.

4. Tecnologia, Inteligência Artificial e Fotografia na Saúde Mental

4.1. Uso de Tecnologias Digitais na Psicologia e Saúde Mental:

Chan & Sage (2021) – Narrativas digitais como ferramenta para promover o bem-estar social.

Elkarif et al. (2024) – Expressão de perspectivas futuras através de colagens digitais.

Keisari et al. (2021) – Uso do *photocollage* digital em terapia com idosos.

Gibson (2024) – Impacto da fotografia terapêutica nas redes sociais.

Yeh (2008) – Uso da multimídia para expressão autobiográfica e reflexão.

4.2. Inteligência Artificial e Saúde Mental:

Pandi-Perumal et al. (2023) – Papel da IA nos serviços de saúde mental e a necessidade de cautela na sua aplicação.

Discussão

A fotografia é uma fonte de informação incomparável. Uma narrativa forma-se e molda-se pela própria identidade de um indivíduo e pode ser aprimorada em inúmeras configurações de artes expressivas (Regev, 2010; Yeh, 2008). O autoconhecimento e autoidentidade podem ser trabalhados devido à catalisação e exploração da comunicação por meio da terapia narrativa e da fotografia terapêutica (Chaves, 2021; Gibson, 2024). Com o uso de fotografias podem obter-se dados narrativos através de reflexões que espelham e projetam a nossa própria consciência (Smith et al., 2017; Wald et al., 2010).

As utilizações das fotografias como método terapêutico podem ser de grande relevância em diferentes estágios do acompanhamento psicológico, visto que permitem trabalhar a relação terapêutica, transmitir um ambiente seguro, avaliar e intervir no conteúdo e significados expostos e facilitar a externalização do problema (Gibson, 2024; Ginicola et al., 2012; Ricks et al., 2014). Os clientes que usufruam desta abordagem terapêutica combinada, poderão experienciar uma melhora na regulação emocional, na sintomatologia ansiosa, e nos mecanismos de *coping* e bem-estar (Tayebmanesh & Saadati, 2023).

São necessários alguns cuidados ao implementar as fotografias numa terapia devido à probabilidade de modificar o plano de terapia e às dificuldades tecnológicas que podem vir a surgir, como o acesso à internet (Milton et al., 2021) e, populações que necessitam de ajuda para a utilização de tecnologia (Elkarif et al., 2024; Keisari et al., 2021). Desta forma, para evitar tais problemas, o terapeuta deve considerar minuciosamente as instruções proporcionadas (Barrow, 2020).

O estudo desenvolvido por Barrow (2020), permitiu observar o uso das fotografias num grupo de competências emocionais, com foco na regulação emocional, habilidades interpessoais, tolerância ao *stress* e atenção plena. Nesta investigação, os participantes

relataram que as fotografias permitiam refletir e registrar momentos positivos, ressaltando que não queriam nem gostavam de guardar memórias negativas. Apesar disso, as fotografias neste contexto foram consideradas distintas de outros tipos de registos fotográficos, visto serem imagens que, geralmente, não registam, guardam ou mostram aos outros. As mesmas suscitaram variadas emoções, memórias e dúvidas sobre a partilha sincera dos significados pessoais e simbólicos das fotografias, devido ao receio de julgamentos e vulnerabilidades. Além de se verificar que as fotografias são um método transmissor de informação que facilita e complementa as narrativas, também demonstraram, que podem ser úteis na regulação de emoções, na estimulação de diferentes comportamentos, na promoção de empatia e compreensão, e na instigação dos seus pressupostos. A abordagem narrativa focada na fotografia terapêutica é ainda responsável pela libertação de temas que anteriormente eram negados de serem discutidos (Barrow, 2020; Wong-Wylie, 2006).

Algumas abordagens não farmacológicas apontam que as fotografias cooperam para a prevenção, da mesma forma que também existem grandes benefícios desta utilização de métodos terapêuticos em intervenções individuais e grupais em diferentes populações e contextos (Abraha et al., 2017; Ishihara et al., 2018; Liu et al., 2021).

Assim sendo, os conteúdos obtidos nesta revisão apontam seis contextos diferentes onde estes métodos podem ser utilizados (Tabela 2): dezassete estudos abordam em contexto clínico; cinco em contexto educacional; três em contexto prisional; quatro em contexto comunitário; um em contexto familiar; dois em contexto hospitalar; e, quinze não referem nenhum contexto específico.

Tabela 2.

Contextos dos Estudos da Revisão Sistemática da Literatura

Contexto	Número de Estudos
Clínico	17
Educacional	5
Prisional	3
Comunitário	4
Familiar	1
Hospitalar	2
Não aplicável	15

Além dos contextos, também se observou distintas populações nos estudos assinalados, resultando em (Tabela 3): seis estudos com adultos; cinco com idosos; um com adolescentes; cinco com estudantes; um específico para avós e netos; um para famílias de crianças; três com reclusos; dez estudos não apontam nenhuma população em particular; e, quinze não são aplicáveis devido ao desenho do estudo.

Tabela 3.

População dos Estudos da Revisão Sistemática da Literatura

População	Número de Estudos
Adultos	6
Idosos	5
Adolescentes	1
Estudantes	5
Avós e netos	1
Famílias de crianças	1
Reclusos	3
Não Refere	10
Não Aplicável	15

Os resultados evidenciam a ampla conexão entre a terapia narrativa e a fotografia terapêutica, destacando a sua utilidade em diversos contextos. Observa-se uma maior exploração dessas abordagens em adultos e idosos, especialmente em cenários clínicos e educacionais, contrastando com a escassez de informações sobre populações mais jovens e outros contextos. Essa discrepância dificulta a extrapolação e generalização das conclusões. No entanto, para uma melhor compreensão dos dados apresentados nas Tabelas 2 e 3, que analisam os diferentes contextos e populações, a seguir serão discutidos os aspectos mais relevantes de ambas as categorias.

Henrich e Henrich (2024) investigaram a aplicação destas metodologias num contexto hospitalar, envolvendo crianças com doenças crônicas ou potencialmente limitantes e as suas famílias. Através de sessões fotográficas, foi possível obter um conjunto de imagens que a maioria dos participantes identificou como impactantes, refletindo os desafios, a esperança, o amor e a ligação familiar essencial para enfrentar a condição médica. A autoprodução de fotografias e o desenvolvimento de narrativas permitiram aprofundar e validar as perspectivas

dos clientes e dos seus familiares. Num contexto semelhante, mas numa população distinta, destaca-se o estudo de Iannaci (2013), que explorou o uso da fotografia em idosos hospitalizados. As representações visuais facilitaram a compreensão das experiências dos participantes, promoveram mudanças e despertaram diferentes emoções.

Num contexto prisional, autores como Loewenthal et al. (2017), Testoni et al. (2024) e Saita et al. (2019) recorreram a materiais fotográficos para trabalhar com reclusos com histórico de violência e dificuldades no controlo de impulsos. Os principais benefícios identificados incluem a facilitação da expressão emocional, a conexão com experiências passadas, momentos de partilha e reflexão, a exteriorização de sentimentos, o desenvolvimento de narrativas mais positivas, a melhoria das habilidades sociais, o controlo dos impulsos e o aumento da autoestima e da empatia.

Como se pode observar na Tabela 4, a literatura disponível sugere que a relação entre terapia narrativa e fotografia terapêutica tem sido aplicada em diversas problemáticas específicas. Foram identificados cinco estudos sobre perturbações relacionadas com trauma e fatores de stress, três sobre perturbações relacionadas com substâncias e transtornos aditivos, dois sobre perturbações do comportamento alimentar, um sobre sofrimento associado à imagem corporal, dois sobre alterações significativas do humor, um sobre demência, um sobre perturbações psicossomáticas, um sobre estratégias de enfrentamento emocional, um sobre resolução de conflitos, dois sobre histórico de violência ou agressividade, dois sobre problemas de saúde mental não especificados, três sobre doenças que afetam a qualidade de vida, oito com indivíduos sem nenhuma problemática identificada e quinze que não abordavam diretamente qualquer problemática específica, sendo considerados não aplicáveis.

Tabela 4.

Problemáticas dos Estudos da Revisão Sistemática da Literatura

Problemática	Número de Estudos
Perturbações Relacionadas a Trauma e Fatores de Stress	5
Perturbações Relacionadas a substâncias e Transtornos Aditivos	3
Perturbações do Comportamento Alimentar	2
Sofrimento da Imagem Corporal	1
Alterações Significativas do Humor	2
Demências	1
Perturbações Psicossomáticas	1

Enfrentamento Emocional	1
Resolução de Conflitos	1
Histórico de Violência/Agressividade	2
Problemas de Saúde Mental	2
Doenças que afetam a qualidade de vida	3
Sem problemáticas	8
Não aplicável	15

Visto que na Tabela 1 incluiu-se todos os estudos identificados para a revisão sistemática da literatura, de seguida, destacar-se-á apenas os resultados mais significativos das problemáticas mais preocupantes para a saúde mental.

Alterações Significativas do Humor

Martins (2018) investigou o impacto das narrativas fotográficas em estudantes de psicologia com antecedentes de episódios depressivos. Inicialmente, observou-se uma certa resistência dos participantes face aos temas propostos. No entanto, após a realização dos registos fotográficos, verificou-se um maior controlo e aceitação dos sentimentos, pensamentos e estímulos relacionados com o sofrimento associado a experiências passadas.

Ishihara et al. (2018) analisaram a eficácia de um programa de apreciação positiva de fotografias na prevenção do humor depressivo em idosos. Os participantes registavam imagens de qualquer temática que lhes transmitisse positividade, para posteriormente discutirem em grupo os sentimentos e ideias associadas. A partilha dessas emoções positivas promoveu melhorias significativas nos sintomas depressivos, um aumento do bem-estar geral e uma maior adesão ao processo terapêutico.

Perturbações Relacionadas com Traumas e Fatores de Stress

O trauma pode ser definido como uma experiência única ou repetida de intensa angústia, que, ao longo do tempo, pode ter um impacto negativo em diferentes domínios funcionais (Criegeer, 2021).

A perda de uma pessoa significativa pode desencadear reações emocionais, cognitivas e sociais intensas. Embora cada indivíduo adote diferentes estratégias para lidar com o luto, nem sempre estas são as mais adequadas para processar a perda (Beaumont, 2013; Santos, 2024). Segundo Orkibi et al. (2023), as artes criativas proporcionam a distância necessária para que aqueles que enfrentam um luto consigam aceitar, processar e expressar os seus sentimentos.

Vários autores, como Beaumont (2013), Pahl (2024) e Santos (2024), sugerem que a combinação das artes expressivas com as técnicas narrativas pode ser particularmente benéfica

no tratamento do luto complicado. A reconstrução da história de vida de quem perdeu alguém pode ser facilitada pelo uso de fotografias, que ajudam a relembrar, apresentar e caracterizar a pessoa falecida. Estas imagens podem desbloquear narrativas que, de outra forma, dificilmente seriam verbalizadas, permitindo identificar e ressignificar emoções associadas ao processo de luto (Beaumont, 2013; Pahl, 2024).

O recurso a montagens fotográficas pode ainda contribuir para a reconstrução de significados e a manutenção de um vínculo contínuo com a pessoa falecida, mas sob uma perspectiva transformada (Beaumont, 2013; Gershman & Baddeley, 2010). Gershman e Baddeley (2010) propõem um processo de cinco fases para auxiliar na construção dessas narrativas:

1. Admissão: Observação de fotografias pessoais e recordação de momentos esquecidos, focando-se na esperança futura e nos desafios atuais.
2. *Brainstorming*: Reflexão sobre a continuidade do vínculo com a pessoa falecida.
3. Procura de Fotografias: Identificação de elementos ausentes na narrativa visual.
4. Criação da Montagem: Seleção e organização das fotografias, incluindo a valorização de memórias que não tenham sido registadas visualmente.
5. Partilha: Apresentação da montagem à rede de apoio, permitindo a troca de histórias sobre a pessoa falecida.

Além do luto, a terapia narrativa e a fotografia terapêutica também demonstram potencial na recuperação de traumas sexuais. A violência sexual, caracterizada pela coerção ou pela ausência de consentimento, pode ter um impacto psicológico profundo (Crieger, 2021).

Crieger (2021) destaca que as terapias artísticas criativas promovem mudanças significativas, ajudando na externalização do trauma e na redução da angústia associada. Numa fase inicial, as fotografias permitem ao terapeuta aceder à vivência interna do cliente, enquanto, numa fase mais avançada, facilitam a expressão verbal do trauma. O confronto gradual da experiência traumática, através da externalização, contribui para uma maior sensação de controlo e reestruturação emocional. No entanto, imagens que evocam diretamente o trauma, como cenários, vestuário ou representações do corpo, podem ser particularmente desafiadoras e devem ser abordadas com cautela.

Perturbações da Alimentação e da Ingestão

O estudo de Döbberthin (2022) apresenta um conjunto de ensaios fotográficos acompanhados de narrativas, com o objetivo de explorar a relação da autora com a anorexia nervosa. Ao longo dessas narrativas, são expressos pensamentos, perspectivas, metáforas e críticas à forma como a sociedade dissemina informações distorcidas sobre a perturbação. A

combinação entre fotografias e narrativas permitiu partilhar momentos significativos do quotidiano de um indivíduo com anorexia, utilizando metáforas visuais para abordar temas como alimentação, angústia e distorção da imagem corporal.

Perturbações Relacionadas com Substâncias e Perturbações Aditivas

Chan et al. (2012) investigaram os benefícios da integração da fotografia com a terapia narrativa no tratamento da dependência de substâncias. Através de um mapa de conversa, trabalhou-se a externalização e o distanciamento do problema, seguindo cinco níveis progressivos:

1. Nomear e descrever o problema.
2. Identificar consequências e interações associadas.
3. Refletir sobre padrões e experiências passadas.
4. Generalizar aprendizagens abstratas.
5. Definir planos de ação concretos.

Para apoiar esse processo, foi incorporado um álbum fotográfico com legendas, composto por imagens e metáforas criadas pela própria cliente. Algumas dessas fotografias foram reconstruídas para proporcionar novas interpretações e perspetivas. O processo terapêutico ajudou a aceder a memórias significativas anteriormente evitadas, facilitando a compreensão da origem do problema. Ao longo das sessões, observou-se um aumento na capacidade de distanciamento em relação à dependência. As fotografias revelaram-se um suporte valioso na reabilitação, ao encorajar novas perspetivas, ajustar planos terapêuticos, estimular momentos de reflexão e auxiliar na articulação de metáforas (Chan et al., 2012).

Glover-Graf e Miller (2006) também analisaram o impacto da fotografia terapêutica e da terapia narrativa no apoio a indivíduos que procuram superar vícios. Os participantes foram convidados a compilar imagens relacionadas com temas sugeridos pelos investigadores, como confiança, autorretrato, relacionamentos, honestidade, cura, poder e autovalor. Os resultados indicaram que essa abordagem facilitou a vinculação e o envolvimento no processo terapêutico, favoreceu a construção de narrativas a partir das fotografias e proporcionou uma modesta melhoria da autoestima. Além disso, a metodologia permitiu discutir questões relacionadas com a espiritualidade e o crescimento pessoal (Glover-Graf & Miller, 2006).

Shinebourne e Smith (2011) analisaram a utilização da fotografia terapêutica na recuperação do abuso de substâncias. Os participantes criaram imagens representativas da sua jornada de luta contra a dependência, complementadas por reflexões guiadas por um terapeuta. Esse processo estimulou discussões sobre sentimentos e pensamentos profundos, resultando na

externalização de emoções dolorosas, na construção de novos significados e num reforço da segurança emocional.

Considerações Finais

As terapias expressivas são cada vez mais reconhecidas como ferramentas eficazes no acompanhamento psicológico, proporcionando novas formas de expressão e processamento emocional. A narrativa associada a uma fotografia apresenta-se como um recurso versátil e profundamente impactante, dada a sua capacidade de envolver a subjetividade e experiência única de cada indivíduo (Chaves, 2021). Para pessoas com problemáticas de saúde mental, a combinação entre fotografia e narrativa promove a estimulação cognitiva (memória e recordação), a autoexpressão, o crescimento pessoal, a reconstrução de narrativas e a criação de novos significados (Buchan, 2020; Eggers, 2014). Além disso, ao incentivar a criatividade e a participação ativa no próprio tratamento, esta abordagem potencia processos de autoconhecimento e autodescoberta, conduzindo a mudanças significativas (Fay et al., 2016).

Para um fotógrafo, a imagem finalizada pode representar o encerramento de um projeto; no entanto, na fotografia terapêutica, é precisamente o ponto de partida para um processo de reflexão e transformação. Embora a fotografia, enquanto registo visual, permaneça inalterável, a sua interpretação evolui ao longo do tempo, permitindo ao indivíduo revisitarmemórias, dialogar sobre pensamentos e emoções, expor vulnerabilidades e reavaliar perceções desajustadas. Como as fotografias não possuem um significado fixo, cada pessoa atribui-lhes interpretações únicas, dando origem a narrativas singulares e complexas (Koenig & Lampros, 2023; Weiser, 2004).

Como verificado na organização dos resultados em categorias, a fotografia juntamente com a terapia narrativa, permitem intervir em grupos e perturbações específicas, desenvolver maior regulação emocional e aumentar a saúde mental. Nos últimos anos, a integração entre terapia narrativa e fotografia terapêutica tem vindo a expandir-se, sendo aplicada em diferentes contextos, populações e problemáticas. Esta revisão permitiu identificar alguns dos principais benefícios desta abordagem, nomeadamente a melhoria da comunicação, o aumento do envolvimento terapêutico, o desenvolvimento do autoconhecimento, a promoção de momentos de reflexão e o incremento do bem-estar geral (Chan et al., 2012; Ishihara et al., 2018).

No contexto clínico, os profissionais de saúde podem utilizar as narrativas fotográficas como meio de exploração emocional, recorrendo a perguntas abertas que incentivem a reflexão do cliente. Questões como "*O que representa esta fotografia para si?*", "*O que motivou a sua captação?*", "*Que sentimentos emergem ao observá-la?*", "*O que uma pessoa significativa*

diria sobre esta imagem?" ou até "Se esta fotografia pudesse falar, o que diria?" podem revelar novas perspetivas e auxiliar no processo terapêutico (Weiser, 2004).

Entre as limitações desta revisão, destaca-se o facto de o protocolo de pesquisa utilizado poder não ter sido o mais abrangente para captar todas as investigações relevantes, dada a diversidade de temáticas encontradas. Para estudos futuros, recomenda-se uma análise mais aprofundada da terapia narrativa e da fotografia terapêutica em contextos, populações e problemáticas ainda pouco exploradas, de forma a obter conclusões mais abrangentes e aplicáveis.

Referências Bibliográficas

- Abraha, I., Rimland, J. M., Trotta, F. M., Dell'Aquila, G., Cruz-Jentoft, A., Petrovic, M., Gudmundsson, A., Soiza, R., O'Mahony, D., Guaita, A., & Cherubini, A. (2017). Systematic review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to treat behavioural disturbances in older patients with dementia. The SENATOR-OnTop series. *BMJ open*, 7(3). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012759>
- Barrow, J. L. (2020). *Experiences of Taking and Sharing Photographs as Homework for an Emotional Coping Skills Group* [Tese de doutorado, University of Leeds].
- Batista, J., Magalhães, C., Pinheiro, P., Ribeiro, A., Rosa, C., Silva, J., & Gonçalves, M. M. (2018). Terapia narrativa de re-autoria. In I. Leal (Eds), *Psicoterapias* (pp. 186-202). Lisboa: Pactor.
- Beaumont, S. L. (2013). Art therapy for complicated grief: A focus on meaning-making approaches. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 26(2), 1-7. <https://doi.org/10.1080/08322473.2013.11415582>
- Brito, R. M. M., & Germano, I. M. P. (2013). Terapia narrativa e abordagem colaborativa: contribuições do construcionismo social para a clínica pós-moderna. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 22(47), 57-73.
- Bruner, J. S. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bucciarelli, A. (2016). Art therapy: A transdisciplinary approach. *Art Therapy*, 33(3), 151-155. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1199246>
- Buchan, C. A. (2020). Therapeutic benefits and limitations of participatory photography for adults with mental health problems: A systematic search and literature review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 27(5), 657-668. <https://doi.org/10.1111/jpm.12606>
- Carey, M., & Russell, S. (2003). Re-authoring: Some answers to commonly asked questions. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3, 60-71.

- Chan, C., & Sage, M. (2021). A narrative review of digital storytelling for social work practice. *Journal of Social Work Practice*, 35(1), 63-77. <https://doi.org/10.1080/02650533.2019.1692804>
- Chan, C., Ngai, K. H., & Wong, C. K. (2012). Using photographs in narrative therapy to externalize the problem: A substance abuse case. *Journal of Systemic Therapies*, 31(2), 1-20. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2012.31.2.1>
- Chaves, R. (2021). A fotografia na intervenção psicológica e social. In *Emoções, Artes e Intervenção - Perspectivas Multidisciplinares*, 113.
- Crieger, M. G. (2021). *Reclaiming Voice Following Sexual Trauma Utilizing Photo Narrative Therapy: A Literature Review*. [Dissertação de Mestrado, Lesley University].
- Dant, T., & Gilloch, G. (2002). Pictures of the Past: Benjamin and Barthes on photography and history. *European Journal of Cultural Studies*, 5(1), 5-23. <https://doi.org/10.1177/1364942002005001153>
- Döbberthin, S. N. (2022). *Aproximações entre a fotografia e a anorexia*. [Dissertação de Mestrado, PUC-SP].
- Dubois, P. (1998). *O Ato Fotográfico e Outros Ensaios* (2ª ed.). Papyrus Editora.
- Eggers, S. H. (2014). *Using Photography and Poetry in Group Therapy for People with Severe and Persistent Mental Illness: An Outcome Study*. [Dissertação de Mestrado, Loyola Marymount University].
- Elkarif, T., Keisari, S., Orkibi, H., Piol, S., Mola, G., Lang, F. R., & Testoni, I. (2024). Future time perspectives of older adults as reflected through digital photcollage. *The Arts in Psychotherapy*, 89. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102170>
- Fay, V., Fay, N., Walla, P., & Duregger, C. (2016). Attitudes of psychology students toward expressive therapies. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1241459>
- Ferreira, J., Cypriano, L., Vasconcellos, N., Sepulvida, G., da Silva, J., Coelho, A., Macedo, E., Martins, R., & Dias, J. (2021). Cartas terapêuticas: Tecnologia estratégica de comunicação e seus desdobramentos terapêuticos. *Research, Society and Development*, 10(8), 1-10. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17687>
- Francisco, M. V. S., & Matos, M. B. (2021). Fake News e seus diferentes tipos: por que acreditamos? In *Congresso de Ensino Pesquisa e Extensão-CONPEPE*.
- Freedman, J. & Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. New York: Norton.

- Gardner, P. J., & Poole, J. M. (2009). One story at a time: Narrative therapy, older adults, and addictions. *Journal of Applied Gerontology*, 28(5), 600-620. <https://doi.org/10.1177/0733464808330822>
- Gershman, N., & Baddeley, J. (2010). Prescriptive Photomontage: A process and product for meaning-seekers with complicated grief. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 13(3), 28-34.
- Gibson, N. (2024). Using Therapeutic Photography in Social Work—An Interpretive Phenomenological Analysis of the Dynamics within a Group Programme. *The British Journal of Social Work*, 54(1), 305-325. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad196>
- Ginicola, M. M., Smith, C., & Trzaska, J. (2012). Counseling through images: Using photography to guide the counseling process and achieve treatment goals. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(4), 310-329.
- Glover-Graf, N. M., & Miller, E. (2006). The use of phototherapy in group treatment for persons who are chemically dependent. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 49(3), 166-181. <https://doi.org/10.1177/00343552060490030401>.
- Gonçalves, M. M. (2002). *Psicoterapia: uma arte retórica. Contributo das terapias narrativas*. Coimbra: Quarteto.
- Gonçalves, M. M., & Silva, J. R. (2014). Momentos de inovação em psicoterapia: Das narrativas aos processos dialógicos. *Análise Psicológica*, 32(1), 27-43. <https://doi.org/10.14417/ap.837>
- Gonçalves, M., Santos, A., Matos, M., Mendes, I., & Martins, C. (2009). Mudança terapêutica e momentos de inovação. *Psicologia*, 23(1), 55-78. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v23i1.317>
- Gonçalves, Ó. (2000). *Viver narrativamente: A psicoterapia como adjetivação da experiência*. Quarteto Editora.
- Grandesso, M. (2001). Terapias pós-modernas: um panorama. *Sistemas familiares*, 18(3), 19-27.
- Grandesso, M. A. (2000). *Sobre a Reconstrução Do Significado: Uma Análise Epistemológica e Hermenêutica da Prática Clínica*. Casa do Psicólogo.
- Halkola, U. (2009). A photograph as a therapeutic experience. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11(1), 21-33. <https://doi.org/10.1080/13642530902723116>

- Henrich, M., & Henrich, K. (2024). The power and potential of photography as a therapeutic modality for children with life-impacting illnesses. *Journal of Palliative Care*, 39(1), 68-74. <https://doi.org/10.1177/08258597231189152>
- Iannaci, L. (2013). *'Capturing' Photographs and Aging: An Intervention Research Paper focusing on the use of Photography in Art Therapy with Older Adults* [Dissertação de Mestrado, Concordia University].
- Ishihara, M., Saito, T., Sakurai, T., Shimada, H., & Arai, H. (2018). Effect of a positive photo appreciation program on depressive mood in older adults: a pilot randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 15(7), 1472. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071472>
- Keisari, S., Piol, S., Elkarif, T., Mola, G., & Testoni, I. (2021). Crafting life stories in photocollage: An online creative art-based intervention for older adults. *Behavioral Sciences*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.3390/bs12010001>
- Koenig, A. & Lampros, A. (2023). Images and Identity. In *Graphic: Trauma and Meaning in Our Online Live* (pp. 47-60). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108999687.004>
- Kossoy, B. (2021). Fotografia e história: As tramas da representação fotográfica. *Projeto História: Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados de História*, 70. <https://doi.org/10.23925/2176-2767.2021v70p9-35>
- Leal, T., & Soares, L. (2024). Therapeutic writing in Palliative Care: a systematic review—A death free of tubes with narrative communication skills. *Journal of Poetry Therapy*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2413571>
- Lion, C. M., & Vilela, L. (2022). Terapia narrativa: aspectos relevantes sobre o processo ea relação terapêutica. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 31(74), 18-35.
- Liu, Z., Yang, Z., Xiao, C., Zhang, K., & Osmani, M. (2021). An investigation into art therapy aided health and well-being research: a 75-year bibliometric analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 232. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010232>
- Loewenthal, D., Avdi, E., Chauhan, G., Saita, E., Natri, T., Righi, R., Tompea, A., Giordmaina, J., & Issari, P. (2017). Evaluating the therapeutic use of photocards in European prisons. *Counselling Psychology Quarterly*, 30(1), 67-85. <http://dx.doi.org/10.1080/09515070.2016.1154018>

- Martins, J. G. (2018). *Narrativas fotográficas como dispositivo terapêutico em acadêmicos de psicologia com histórico de episódio depressivo*. [Dissertação de Mestrado, Centro Universitário Luterano de Palmas].
- Matheus, M. S., & Bolze, S. D. A. (2022). Michael White: marcos teóricos da Prática Narrativa. *Fractal: Revista de Psicologia*, 34, e28539. <https://doi.org/10.22409/1984-0292/2022/v34/28539>
- Milton, A., Hambleton, A., Roberts, A., Davenport, T., Flego, A., Burns, J., & Hickie, I. (2021). Body image distress and its associations from an international sample of men and women across the adult life span: Web-based survey study. *JMIR formative research*, 5(11). <https://doi.org/10.2196/25329>
- Orkibi, H., Keisari, S., Azoulay, B., & Testoni, I. (2023). Committing to arts-based palliative and bereavement care: Evaluation of students' experiences in an online course. *The Arts in Psychotherapy*, 85. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102064>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pahl, N. (2024). Efficacy of therapeutic photography for resolving symptom coherence in prolonged grief. *Grief*, 1(1), 49-60. <https://doi.org/10.70089/2g11eb83>
- Paiva, T. C., Faria, A. L., & Soares, L. (2024). Therapeutic writing and the grieving process of mothers who experienced early pregnancy loss—narrative well-being. *Journal of Poetry Therapy*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2376105>
- Pandi-Perumal, S. R., Narasimhan, M., Seeman, M. V., & Jahrami, H. (2023). Artificial intelligence is set to transform mental health services. *CNS spectrums*, 1-3. <https://doi.org/10.1017/S1092852923002456>
- Rasera, E. F., & Japur, M. (2004). Desafios da aproximação do construcionismo social ao campo da psicoterapia. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 9, 431-439. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2004000300005>
- Regev, L. (2010). *Photography as a narrative tool used for conflict resolution in a multicultural context* [Dissertação de Mestrado, Concordia University].
- Reyes, A. C., Hays, T. N., & Read, M. M. (2007). Grandparent Tales: Exploring the Intergenerational Transmission of Life Stories through Photographic Expressive Arts. In *Bridging the Gap between Ideas and Doing Research: Proceedings of the Inaugural Postgraduate Research Conference*. Australian College of Educators.

- Ricks, L., Kitchens, S., Goodrich, T., & Hancock, E. (2014). My story: The use of narrative therapy in individual and group counseling. *Journal of Creativity in Mental Health, 9*(1), 99-110. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.870947>
- Ronconi, L., Biancalani, G., Medesi, G. A., Orkibi, H., & Testoni, I. (2023). Death education for palliative psychology: The impact of a death education course for Italian university students. *Behavioral Sciences, 13*(2), 182. <https://doi.org/10.3390/bs13020182>
- Rosa, M. K., & Oliveira, D. S. (2021). As Contribuições da Terapia Narrativa no Atendimento de Pacientes Idosos: Um Estudo de Caso Clínico. *Revista Brasileira de Terapia Familiar, 10*(1). <https://doi.org/10.60114/rbtf.v10i1.19>
- Saita, E., & Tramontano, M. (2018). Navigating the complexity of the therapeutic and clinical use of photography in psychosocial settings: a review of the literature. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome, 21*(1). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2018.293>
- Saita, E., Accordini, M., & Loewenthal, D. (2019). Constructing positive narrative identities in a forensic setting: A single case evaluation of phototherapy. *International Journal of Prisoner Health, 15*(1), 76-90. <https://doi.org/10.1108/IJPH-11-2017-0057>
- Santos, P. J. P. (2024). *Estudo de Investigação em Psicologia Clínica Narrativa. Contributos da Terapia Narrativa no Processo de Luto Complicado: Uma Revisão Sistemática*. [Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira].
- Santos, P. J. P., Soares, L., & Faria, A. L. (2023). Narrative Therapy as an innovative approach to Anorexia Nervosa treatment: a literature review. *Journal of Poetry Therapy, 36*(4), 310-323.
- Santos, W. M., Lopes, R. F. F., & Neufeld, C. B. (2013). Relação terapêutica e terapia narrativa: entrevista com Miguel Gonçalves. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 9*(1), 61-69. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20130009>
- Shinebourne, P., & Smith, J. A. (2011). Images of addiction and recovery: An interpretative phenomenological analysis of the experience of addiction and recovery as expressed in visual images. *Drugs: education, prevention and policy, 18*(5), 313-322. <https://doi.org/10.3109/09687637.2010.514621>.
- Smith, J. A., Chang, C. Y., & Orr, J. J. (2017). A phenomenological investigation: Microaggressions and counselors-in-training. *Journal of Creativity in Mental Health, 12*(2), 213-229. <https://doi.org/10.1080/15401383.2016.1243076>
- Soares, L., Botella, L., & Corbella, S. (2010). The co-constructed therapy alliance and the technical and tactical quality of the therapist interventions in psychotherapy. *European*

- Journal of Psychotherapy and Counselling*, 12(2), 173-187.
<https://doi.org/10.1080/13642537.2010.482735>
- Soares, L., Botella, L., Corbella, S., de Lemos, M. S., & Fernández, M. (2013). Diferentes estilos de clientes y construcción de la alianza con un terapeuta. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(1), 27-36.
- Souza, K., & da Cunha, M. X. C. (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 3(3), 204-2017. <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>
- Souza, L., Lion, C., Vidotto, L., & Moscheta, M. (2020). Recursos da terapia narrativa de sessão única em tempos de pandemia e isolamento social. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 29(67), 7-22. <http://dx.doi.org/10.38034/nps.v29i67.571>.
- Tayebmanesh, L., & Saadati, N. (2023). Effectiveness of Integrating Quality of Life-Based Therapy and Phototherapy on Emotion Regulation, Depression, and Anxiety in Psychosomatic Patients. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(2), 37-43. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.1.2.7>
- Testoni, I., Biancalani, G., Arbien, M., Corallini, M., Cataldo, E., & Ubaldi, C. (2024). Gender-based violence comes on the scene: Creative Arts Therapies intervention in prison with men who committed or tried to commit femicide. *The Arts in Psychotherapy*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102101>
- Wald, H. S., Norman, D. R., & Walker, J. (2010). Reflection through the arts: focus on photography to foster reflection in a health care context. Living beyond—an interactive photographic exhibit. *Reflective Practice*, 11(4), 545-563. <https://doi.org/10.1080/14623943.2010.505720>
- Weiser, J. (2004). Phototherapy techniques in counselling and therapy--using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *Canadian art therapy association journal*, 17(2), 23-53. <https://doi.org/10.1080/08322473.2004.11432263>
- Weiser, J., & Krauss, D. (2009). Picturing Phototherapy and Therapeutic Photography: commentary on articles arising from the 2008 international conference in Finland. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11, 77-99. <https://doi.org/10.1080/13642530902745820>
- White, M. & Epsom, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*, New York: Norton.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. WW Norton & Company.

- Wong-Wylie, G. (2006). Narratives of Developing Counsellors' Preferred Theories of Counselling Storied Through Text, Metaphor, and Photographic Images. *The Qualitative Report, 11*(2), 262-301.
- Yeh, Y. L. (2008). *The potential of multimedia art to stimulate personal expression of, and reflection on childhood experience* [Tese de Doutorado, Coventry University].

PARTE DOIS
(Artigo submetido)

Estudo piloto de análise de narrativas associadas a registos fotográficos: A narrativa de uma fotografia

Paula Alves³, Bebiana Silva¹ & Luísa Soares²

^{1,2} Faculdade de Artes e Humanidades, Departamento de Psicologia, Universidade da Madeira, Portugal

³ University of Greenwich, United Kingdom

¹ bebianasilva126@gmail.com; ORCID ID: 0009-0001-1149-5411

² lsoares@staff.uma.pt; ORCID ID: 0000-0002-5373-1320

³ p.c.gomesalves@greenwich.ac.uk; ORCID ID: 0000-0002-1406-5724

Resumo

A terapia narrativa é uma abordagem terapêutica que explora as histórias narradas e como estas podem influenciar o bem-estar. Fotografia terapêutica é um método que activa respostas emocionais e *insight* individuais significativos. A combinação de ambas (narrativa e fotografia) promove o autoconhecimento, autoexpressão, reconstrução de narrativas e desenvolvimento de novos significados. Esta investigação constitui uma análise de narrativas obtidas por meio de fotografias capturadas previamente. O principal objetivo é explorar como a fotografia terapêutica pode ser compreendida a partir da análise da estrutura, do conteúdo e do processo narrativo associado à fotografia. O estudo incluiu uma amostra de 17 narrativas que foram analisadas através dos manuais de estrutura, conteúdo e processo da narrativa proposto por Gonçalves (2001, 2002a & 2002b). Os resultados mostram que as narrativas associadas a fotografias, aumentam a fluidez no autoconhecimento e confiança na partilha de momentos mais dolorosos assim como no desenvolvimento de metáforas.

Palavras-chave: Fotografia Terapêutica; Terapia Narrativa; Autoconhecimento; Bem-estar Psicológico; Intervenção Psicológica

Introdução

A narrativa de uma fotografia é uma forma de informação inigualável. As artes expressivas, como por exemplo as fotografias, são formas de aprimoramento que facilitam a transmissão do ponto de vista de cada indivíduo. A narrativa desenvolvida a partir de uma fotografia é formada e moldada tendo em conta a identidade de quem a exprime e o resultado da influência do indivíduo com o ambiente em que se encontra. Além disso, as informações contidas numa narrativa podem diversificar conforme quem, acerca do quê e quando a fotografia foi capturada (Chaves, 2021; Lion & Viela, 2022; Regev, 2010; Yeh, 2008).

Esta investigação procurou explorar, numa amostra por conveniência, as narrativas acompanhadas de fotografias, como meio de exploração do autoconhecimento. Para isso, analisou-se a estrutura, o processo e o conteúdo de cada narrativa e posteriormente reflectiu-se sobre os dados obtidos. Apesar da amostra ser composta por fotografias e narrativas, este estudo focar-se-á apenas nas narrativas, deixando para estudos futuros a análise detalhada das fotografias obtidas.

Terapia Narrativa

A pós-modernidade proporcionou transformações no modo como se observa o indivíduo e o conhecimento acerca do mundo, uma vez que se passou a enfatizar a interdependência e a importância da linguagem (Brito & Germano, 2013; Grandesso, 2001; Matheus & Bolze, 2022;). Emergem daqui duas abordagens: o construtivismo, centrado no indivíduo e experiencial, ou seja, reconhece significados associados devido à interação do meio e do indivíduo (Gonçalves, 2000; Grandesso, 2000; Matheus & Bolze, 2022); e, o construcionismo social, que aponta as conexões de significado e a constituição social do *self*, isto é, maior foco nas interações do dia-a-dia, destaque da linguagem como forma de expressão, atenção às sensibilidades e valores, e, exploração dos significados e mudança de realidades futuras (Gardner & Poole, 2009; Gonçalves, 2002; Grandesso, 2001; Rasera & Japur, 2004; Rosa & Oliveira, 2021).

Influenciada pelas correntes do construtivismo e construcionismo social, a terapia narrativa consolidou-se como uma das psicoterapias contemporâneas mais prestigiosas ao longo da década de 1980 (Brito & Germano, 2013). Nesta abordagem, observa-se o problema do indivíduo e procura-se ajudá-lo a desenvolver significados alternativos ao problema com intuito de construir um relato mais positivo e construtivo das vivências desafiadoras (Matheus & Bolze, 2022; Leal & Soares, 2024). Considera-se uma narrativa, quando a composição de elementos do discurso apresentado configure, no mínimo, uma articulação temporal (Gonçalves et al, 2001). As narrativas podem ser problemáticas, sendo narrativas com

significados desajustados ao contexto e realidade, mas também podem ser momentos de inovação ou resultados únicos, que ocorrem devido às reflexões, assimilações de relações e organização do autoconhecimento (Gonçalves & Silva, 2014; Gonçalves et al., 2009).

Apesar de Michael White e David Epton serem os principais fundadores da Terapia Narrativa, também se observa contribuições significativas de: Bateason, Foucault, Bruner, Derrida, Geertz, Goffman, Vygotsky, Wittgenstein, Cátia Braga, Divo Faustino, João Batista, João Oliveira, Luísa Soares, Madalena Alarcão, Margarida Henriques, Miguel Gonçalves e Óscar Gonçalves (Batista et al., 2018; Freedman & Combs, 1996; Matheus & Bolze, 2022; Rasera & Japur, 2004; Santos, 2024; White & Epton, 1990).

Fases e Estratégias da Terapia Narrativa

No processo terapêutico propõe-se o reconhecimento e a reescrita de narrativas no decorrer de três fases essenciais: a desconstrução, a reconstrução e a consolidação (Batista et al., 2018; Gardner & Poole, 2009; Paiva et al., 2024; Santos et al., 2023).

Na fase da desconstrução, o terapeuta procura promover uma separação entre a identidade e o problema do sujeito. Ao externalizar o problema ocorre uma fragmentação do mesmo e prepara inconscientemente o cliente para a mudança da narrativa desadequada (Batista et al., 2028; White, 2007).

Na fase da reconstrução os detalhes que não envolvam a narrativa problemática, obtidos na fase anterior, são utilizados para desenvolver e orientar novas relações com o problema. Os momentos de inovação são os instantes em que o indivíduo consegue manifestar uma narrativa diferente da história dominante onde o problema é diminuído e o cliente destacado (Batista et al., 2018; Gonçalves et al., 2009; White, 2007).

Na fase da consolidação, a nova narrativa pode ser revigorada de acordo com os objetivos do cliente e da sua identidade (Batista et al., 2018; White, 2007). Apesar da ausência de limites definidos entre etapas, verifica-se uma maior flexibilidade favorece uma interação mais rica e intensa ao longo de todo o processo terapêutico (Batista et al., 2018; Gardner & Poole, 2009; Paiva et al., 2024; Santos et al., 2023).

A aplicação de técnicas específicas podem auxiliar na apreensão das diversas perspectivas e, conseqüentemente, na promoção de saúde mental (White, 2007). As estratégias mais comumente utilizadas são a re-autoria, que promove mudança de discurso e inclusão de momentos menosprezados mas significativos para o cliente, através da reescrita de pensamentos e conversas (Carey & Russell, 2003; White, 2007); externalização, que explora as dificuldades compreendidas como reflexos da identidade de modo a distinguir o problema da identidade e promove a percepção de soluções possíveis (Brito & Germano, 2013; White,

2007); metáforas, que com discursos individuais, propõe interpretações exclusivas de identidade e acontecimentos de vida (White, 2007); *re-membering*, que procura desenvolver oportunidades de modificar e construir narrativas do passado, presente e futuro (White, 2007); cartas terapêuticas, que trabalham as relações interpessoais, aumentam a motivação e promovem a mudança (Ferreira et al., 2021); fotografias, sendo uma forma de relembrar eventos, reconstruir histórias e desenvolver o autoconhecimento e relação terapêutica, em que o cliente e terapeuta colaboram para chegar nos resultados desejados através da empatia, coerência e aceitação incondicional (Brito & Germano, 2013; Gonçalves, 2002; Santos et al., 2013; Soares et al., 2010, 2013; Souza et al., 2020).

Fotografia Terapêutica

Uma fotografia preserva todos os detalhes presentes num momento passado. Apesar da memória humana não conseguir guardar tais informações tão precisas, sempre que uma fotografia é visualizada, volta ao presente (Dant & Gilloch, 2002). Quando uma fotografia é registada, fica automaticamente no passado, no entanto volta à realidade atual sempre que contemplada (Weiser, 2004).

As interações entre indivíduos e imagens relatam-se desde tempos muito antigos, por isso é que as fotografias já possuíram diversas compreensões do que realmente significam. Inicialmente, percebeu-se a fotografia como espelho do real, onde eram vistas como uma imitação perfeita da realidade. De seguida, como uma transformação do real, que poderia ser analisado, interpretado e transformado. Mais tarde e até aos tempos de hoje, a fotografia como um traço de um real, que aponta significados diferentes para a mesma fotografia, dependendo do indivíduo que a observar (Dubois, 1998).

Uma única fotografia pode conter diversas informações, variando das análises de quem captura. Isto acontece devido ao conjunto de sentimentos singulares que cada fotografia integra e que disponibilizam compreensões internas (Chaves, 2021; Kossoy, 2021; Weiser, 2004).

Independentemente das tentativas de usar fotografias em contextos clínicos, só a partir de 1980 ocorre o seu enfoque na saúde mental (Saita & Tramontano, 2018). O psicólogo pode promover uma viagem no tempo com o cliente, conduzindo à realidade mais próxima referente ao momento exato em que a fotografia foi capturada, com a finalidade de explorar reflexões e reinterpretções mais ajustadas. Durante este processo, as fotografias também permitem uma redução dos sintomas mais dolorosos associados a momentos particulares difíceis de serem relembrados, da mesma forma que melhora a nível da regulação emocional, mecanismos de *coping* e sintomatologia ansiosa (Halkola, 2009; Tayebmanesh & Saadati, 2023). Durante os diversos estágios de acompanhamento psicológico as fotografias podem fortalecer a relação

terapêutica, auxiliar na externalização da linguagem problemática, e promover um lugar seguro para a intervenção (Gibson, 2024; Ginicola et al., 2012; Rick set al., 2014).

Com o avançar dos tempos, também se verificou alguns riscos relativos às fotografias, sendo que podem estar manipuladas ou simplesmente serem geradas pela inteligência artificial (Francisco & Matos, 2021; Milton et al., 2021). Desses riscos, os mais preocupantes são a falta de privacidade, menor segurança, dependência tecnológica, desumanização, *fake news*, desadaptação em variados ambientes, comparação e pressão social (Döbberthin, 2022; Francisco & Matos, 2021; Milton et al., 2021; Pandi-Perumal et al., 2023; Souza & Cunha, 2019). O sofrimento resultado de fotografias, não provém da natureza gráfica da imagem, mas sim da identidade moldada por experiências e vivências de cada indivíduo. Desta forma, torna-se inconcebível um rótulo para distinção de publicações angustiantes (Koenig & Lampros, 2023).

Para providenciar melhores níveis de saúde mental, as fotografias podem ser utilizadas através de métodos e técnicas. Os métodos mais utilizados são: *phototherapy*, conduzida por um psicólogo que opera fotografias como recurso da psicoterapia; *therapeutic photography*, orientado ou não por alguém da área da saúde onde estimulam autoconhecimento; *photo art therapy*, percebida como um subnível da *phototherapy*; e, *participatory photography*, utilizando narrativas e fotografias realiza-se uma exposição para exprimir significados e perspectivas distintas (Buchan, 2020; Halkola, 2009; Saita & Tramontano, 2018; Weiser & Krauss, 2009; Weiser, 2004). Por outro lado, também são aplicadas técnicas como: *photovoice*, *self-portrait*, *photo-presentation* e *photocollage* (Chan & Sage, 2021; Elkarif et al., 2024; Keisari et al., 2021; Saita & Tramontano, 2018; Ronconi et al., 2023).

Narrativas de fotografias

As narrativas fotográficas catalisam a comunicação e exploram o autoconhecimento e autoidentidade, visto que podem promover reflexões que projetam a consciência de cada indivíduo (Chaves, 2021; Gibson, 2024, Smith et al., 2017; Wald et al., 2010). Dessa forma, podem ser benéficas ao nível da prevenção e intervenção em diversos contextos e populações, podendo ser útil de forma individual ou grupal (Abraha et al., 2017; Ishihara et al., 2018; Liu et al., 2021).

Na literatura, podemos observar a aplicação das fotografias, mais regularmente, em contextos clínicos, contudo torna-se plausível deparar com investigações em contextos educacionais, prisionais, comunitários, familiares e hospitalares. São mais frequentes estudos com adultos, ainda assim constata-se certas investigações com estudantes, idosos, reclusos, adolescentes e entre elementos familiares (Eggers, 2014; Fay et al., 2016; Henrich & Henrich,

2024; Iannaci, 2013; Loewenthal et al., 2017; Reyes et al., 2007; Saita et al., 2019; Testoni et al., 2024).

Quanto à aplicação de narrativas de fotografias em distintas problemáticas, verifica-se que podem ser aplicadas nas alterações significativas de humor, perturbações relacionadas com traumas e factores de *stress*, perturbações de alimentação, perturbações relacionadas com substâncias e perturbações aditivas, sofrimento com a imagem corporal, demências, perturbações psicossomáticas, emocionais, resolução de conflitos, histórico de violência/agressividade, problemas de saúde mental e doenças que afetam a qualidade de vida.

Em síntese, vários estudos referem a sua aplicabilidade na aceitação e controlo das emoções e estímulos acerca do sofrimento passado, no aumento do bem-estar geral, processamento e expressão de sentimentos, externalização do problema, reconstrução de significados, redução da angústia, desenvolvimento de metáforas, maior distanciamento e compreensão da origem do problema, aumento da consistência na reabilitação e momentos de reflexão (Barrow, 2020; Beaumont, 2013; Chan et al., 2012; Crieger, 2021; Döbberthin, 2022; Gershman & Baddeley, 2010; Glover-Graf & Miller, 2006; Ishihara et al., 2018; Martins, 2018; Orkibi et al., 2023; Pahl, 2024; Santos, 2024; Shinebourne e Smith, 2011; Wong-Wylie, 2006).

Como anteriormente citado, as fotografias e narrativas juntas podem originalizar diversos benefícios, por essa razão, decidiu-se realizar a elaboração de um estudo, para a investigação detalhada de como as narrativas são desenvolvidas e comparação de resultados obtidos com a vasta literatura, salientando pontos em comum ou pontos de divergência.

Metodologia

Amostra

A amostra recolhida foi uma amostra de conveniência, através de uma abordagem de métodos mistos, através de instruções aberta e semiestruturadas. Após a divulgação do estudo, os indivíduos recebiam um *link* que continha mais informações sobre o estudo assim como o formulário de consentimento informado. Ao aceitarem o consentimento na pesquisa, os participantes recebiam instruções abertas e semiestruturadas. Ainda assim, para manter e garantir a confidencialidade, os participantes foram instruídos que não incluíssem informações pessoais nem fotos identificáveis (Alves et al., 2023).

As instruções fornecidas instigavam a produção de uma imagem e escrita de uma descrição para a mesma (Alves et al., 2023). O exercício de autorretrato fotográfico apresentado foi:

1. “Think about something you like and enjoy about YOU. It can be a physical feature (except your face) or a psychological trait (e.g., a skill, a personality feature, etc.)” (Alves et al., 2023).

2. “Take ONE photograph that represents what you reflected about in Step 1 in a background of your choice (e.g., indoors, outdoors...). You must produce a new photograph for this exercise - do not use a previous picture” (Alves et al., 2023).

“Please note you do not need to be literal with your image (e.g., selfie); interpret the remit as you want and be as metaphorical as you’d like, as long as it tells something about who YOU are and the story you want to tell about yourself.” (Alves et al., 2023).

De seguida era feito o exercício de escrita, que consistia no seguinte:

1. “If you had to give a title to your photograph, what would it be?” (Alves et al., 2023).
2. “Now imagine you were using this photograph to describe yourself to someone. What story does your photograph tell about who YOU are?” (Alves et al., 2023).

Foram recolhidas 47 narrativas associadas a uma fotografia. Conforme previamente indicado, o presente estudo focar-se-á apenas nos dados das narrativas, ficando a análise das fotografias reservada para investigações futuras.

Instrumentos

Para a exploração de cada narrativa, foram utilizados os três sistemas de classificação, nomeadamente a estrutura, o processo e o conteúdo narrativo de Gonçalves (2001, 2002a & 2002b). Permitem elaborar uma compreensão mais aprofundada de como é desenvolvida a experiência pessoal de um indivíduo. Cada sistema de classificação, divide-se em uma sequência de, no mínimo, seis leituras e determinados parâmetros. Obtém-se pontuações para cada parâmetro utilizando uma escala de *Likert* de 5 pontos (1 – Muito pouco, 2 – Pouco, 3 – Moderado, 4 – Elevado, 5 – Muito elevado).

O manual de avaliação da estrutura da narrativa procura avaliar o grau de coerência das narrativas. Os quatro índices que compõem este instrumento são: a orientação, sequência estrutural, comprometimento avaliativo e integração (Gonçalves et al., 2002a). A orientação diz respeito à informação fornecida sobre acontecimentos passados e posteriores que relatem personagens, contexto social, pessoal e temporal da narrativa. A sequência estrutural avalia a ocorrência de eventos da narrativa de forma organizada, como momento inicial, resposta, ação e consequências. O comprometimento avaliativo explora o grau em que o narrador está comprometido emocionalmente com a narrativa. A integração refere-se à conexão entre elementos diversificados numa narrativa, procurando um sentido comum e um fio condutor claro e organizado (Gonçalves et al., 2002a).

Este manual manifesta uma consistência interna, com valores de alfa de *Cronbach* variando entre aproximadamente 0,80 e 0,93, e alto nível de confiabilidade interobservador, com uma pontuação de 96% (Gonçalves et al., 2002a).

O manual de avaliação do processo e complexidade narrativa permite explorar o grau de diversidade e riqueza do método narrativo exteriorizado pelo sujeito. Os quatro processos narrativos existentes neste modelo são: a objetivação, subjetivação emocional, subjetivação cognitiva e metaforização (Gonçalves et al., 2001). A objetivação refere-se à multiplicidade do mundo sensorial, através de descrições diversificadas e detalhadas dos elementos sensoriais, nomeadamente visão, olfacto, paladar, audição e tato. A subjectivação emocional corresponde à investigação da variedade e abundância de emoções e sentimentos envolvidos na narrativa, atendendo à exposição de estados afetivos. A subjetivação cognitiva consiste na análise de aspetos cognitivos experienciados, mediante pensamentos, ideias, cognições ou planos expostos pelo sujeito. A metaforização representa a construção de significados, utilizando metáforas que revelam significados e demonstram uma maior atitude reflexiva (Gonçalves et al., 2001).

Este instrumento de análise narrativa possui uma consistência interna, com valores de alfa de *Cronbach* variando entre aproximadamente 0,67 e 0,87, e alto nível de confiabilidade interobservador, com uma pontuação de 89% (Gonçalves et al., 2002a).

O manual de avaliação do conteúdo e multiplicidade de narrativa investiga a diversidade dos conteúdos apresentados na narrativa. Os quatro elementos centrais analisados neste instrumento são: personagens, cenários, acontecimentos e temáticas (Gonçalves et al., 2002b). As personagens permitem identificar maior riqueza no conteúdo, atendendo o facto de que têm de ter envolvimento na narrativa, mesmo que sejam personagens reais ou imaginados. Os cenários são lugares onde a narrativa se desenvolve, podendo ter informações da perspetiva e ambiente onde alguma ação se desenrola. Os acontecimentos permitem perceber o que aconteceu na narrativa, sendo composta por uma ação e resultado. As temáticas apresentam uma ideia abrangente da narrativa geral, sendo que os acontecimentos são momentos mais específicos (Gonçalves et al., 2002b).

Este manual apresenta uma consistência interna, com valores de alfa de *Cronbach* entendidos entre aproximadamente 0,86 e 0,91, e alto nível de confiabilidade interavaliador, com uma pontuação de 94% (Gonçalves et al., 2002a).

Etapas de Cotação

Para o processo de cotação, foram realizadas diversas leituras de cada narrativa, com objetivos diferentes. Para cada narrativa realizou-se, em primeiro lugar, uma leitura integral para tomar conhecimento de todo o discurso do sujeito. De seguida, na próxima leitura,

determinou-se a existência ou não de uma narrativa. Em caso de confirmação de se tratar de uma narrativa, passou-se à leitura e identificação de cada elemento referido em cada manual.

Desta forma, para a avaliação da estrutura da narrativa realizou-se, adicionalmente, quatro leituras, sendo cada uma direcionada à orientação, sequência estrutural, comprometimento avaliativo e integração (Gonçalves et al., 2002a). Na avaliação do processo e complexidade narrativa ocorreram outras quatro leituras, com foco na objetivação, subjetivação emocional, subjetivação cognitiva e metaforização (Gonçalves et al., 2001). Da mesma forma, na avaliação do conteúdo leu-se mais quatro vezes, porém para os elementos de temas, personagens, contextos e ações/acontecimentos (Gonçalves et al., 2002b).

Este processo de cotação, requereu três juízes, sendo que dois juízes analisaram todas as narrativas conforme supracitado, e, posteriormente, reuniram para confrontar opiniões e chegar a um consenso na cotação final. O terceiro juiz obteve o papel de decisão final, em casos de maior dificuldade em chegar a consenso mútuo.

Análise de Resultados

Após todo o processo de cotação das 47 respostas obtidas na amostra inicialmente recolhida, foram excluídas 30 respostas devido ao facto de não se verificarem como narrativas, visto que não demonstravam uma articulação temporal (Gonçalves et al, 2001), resultando assim, numa amostra de 17 narrativas analisadas. As pontuações dos três sistemas de classificação da narrativa, foram trabalhadas através da plataforma *Statistical Package for Social Science*, versão 29.0 (SPSS), para a análise dos dados.

Constatou-se pela tabela 1, que a amostra é maioritariamente do sexo feminino (n = 15; 88,2%) e a ocupação atual da maioria dos participantes é estudante (n = 13; 76,5%).

Tabela 1.

Caraterização do sexo e ocupação da amostra

Caraterísticas	Níveis	n	%
Sexo	Feminino	15	88.2
	Masculino	2	11.8
Ocupação	Estudante	13	76.5
	Trabalhador	4	23.5

Ao nível da caraterização das idades, verifica-se que estão compreendidas entre 18 e 49 anos, tendo uma média de, aproximadamente, 24 anos (tabela 2).

Tabela 2.*Caraterização da idade da amostra*

	n	Mínimo	Máximo	Média (M)	Desvio padrão (DP)
Idade	17	18	49	24.12	9.733

Em relação à estrutura das narrativas (Tabela 3), os resultados revelam valores de nível alto no comprometimento avaliativo ($M = 3,82$; $DP = 0,636$), no entanto também mantém as médias no nível moderado e alto em todas as outras componentes de avaliação.

Tabela 3.*Análise dos resultados da estrutura das narrativas*

	n	Mínimo	Máximo	Média (M)	Desvio padrão (DP)
Orientação	17	1	4	2.65	.862
Sequência Estrutural	17	1	4	2.53	.717
Comprometimento Avaliativo	17	3	5	3.82	.636
Integração	17	2	5	3.47	.800

Quanto ao processo das narrativas (Tabela 4), observa-se pontuações moderadas na metaforização ($M = 3,35$; $DP = 0,862$) e subjetivação cognitiva ($M = 3,24$; $DP = 0,752$), verificando uma diminuição até nível baixo referentemente às outras componentes.

Tabela 4.*Análise dos resultados do processo das narrativas*

	Nº	Mínimo	Máximo	Média (M)	Desvio padrão (DP)
Objetivação	17	1	3	2.00	.866
Subjetivação Emocional	17	1	4	2.41	.795
Subjetivação Cognitiva	17	2	4	3.24	.752
Metaforização	17	2	5	3.35	.862

O conteúdo das narrativas (Tabela 5), verificou-se resultados muito baixos, nos contextos ($M = 1,76$; $DP = 0,664$) e personagens ($M = 1,94$; $DP = 0,243$), alcançando no máximo um nível moderado nas temáticas ($M = 2,71$; $DP = 0,588$).

Tabela 5.

Análise dos resultados do conteúdo das narrativas

	Nº	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Temáticas	17	2	4	2.71	.588
Personagens	17	1	2	1.94	.243
Contextos	17	1	3	1.76	.664
Acontecimentos	17	1	4	2.06	.827

Passando agora para uma visão abrangente das pontuações obtidas nas três dimensões das narrativas (Tabela 6), verifica-se valores mais elevados na estrutura ($M = 3,12$; $DP = 0,668$), contrastando com os valores mais baixos do conteúdo ($M = 2,12$; $DP = 0,406$).

Tabela 6.

Análise dos resultados das três dimensões das narrativas

	Nº	Mínimo	Máximo	Média (M)	Desvio padrão (DP)
Estrutura	17	2	5	3.12	.668
Processo	17	2	4	2.75	.593
Conteúdo	17	2	3	2.12	.406

Discussão de Resultados

Ao analisar as narrativas à luz da dimensão de estrutura (Tabela 3), verificou-se que os participantes forneceram, no geral, um bom desenvolvimento reflexivo, no entanto, parecem indicar alguma dificuldade em organizar o discurso da experiência, visto que obtiveram médias mais baixas referentemente à orientação e sequência estrutural (Gonçalves et al., 2002a).

O estudo aprimorado por Barrow (2020), sobre o manuseio de fotografias sobre competências emocionais possuía como alvo central a regulação emocional, atenção plena, aptidões interpessoais e flexibilidade ao *stress*. Esse estudo teve como instruções a captura e escrita de uma narrativa de imagem que usualmente, os indivíduos preferem não guardar ou expor para outras pessoas. Demonstrou grande eficácia no que diz respeito à partilha de

momentos mais angustiantes, reflexões acerca do impacto de manter guardadas memórias negativas, percepção de medos relativos à julgamentos e demonstração de vulnerabilidades, estimulação de empatia e mudança de comportamentos (Barrow, 2020). O mesmo parece verificar-se no estudo presente, visto que, como apresentado previamente (Tabela 3), o comprometimento avaliativo e a integração surgem com pontuações mais altas, indicando que a narrativa contada apresenta aspetos emocionais, reflexões e grande envolvimento do narrador (Gonçalves et al., 2002a).

Este aspeto é um ponto imprescindível a ser apontado, uma vez que, ao contrário do estudo de Barrow (2020), a amostra desta investigação obteve instruções para pensar em alguma coisa que gostasse em si e fotografar algo que o representasse. No entanto, na maioria das narrativas da amostra abordou-se temas e momentos sensíveis para o narrador, como por exemplo: a relação com a imagem corporal (“*a minha relação com o meu corpo nem sempre foi muito positiva*”), dificuldades em encontrar o equilíbrio entre o racional e o emocional (“*a minha dualidade racional-emocional (...) de por vezes não ter os pés bem assentes*”), sintomatologia ansiosa e depressiva (“*tenho diversos sintomas de ansiedade e depressão*”), timidez (“*sou uma pessoa extremamente tímida*”) e diferenças familiares (“*os meus pais têm uma mentalidade e uma maneira de ver o mundo distinta da minha*”).

De acordo com Barrow (2020) e Wong-Wylie (2006), as fotografias funcionam como uma ferramenta de apoio para estimulação de narrativas e desenvolvimento de maior confiança para enfrentar temas omitidos. Nesse sentido, as narrativas obtidas poderão sugerir que talvez os auxílios das fotografias desencadearam maior confiança por parte do narrador para partilhar e exprimir a sua perspetiva.

De um modo geral, a média da dimensão de estrutura apontou um nível moderado, indicando que houve organização e lógica na construção de narrativas e com discurso claro, porém parecem estar demasiado simples e sem grande complexidade, carecendo de maior envolvimento interno do narrador (Tabela 6).

Quanto aos resultados do processo das narrativas (tabela 4), obteve-se uma média relativamente baixa na objetivação, indicando que talvez as narrativas não exploraram tanto o mundo sensorial, passando logo para interpretações e significados. Não obstante, apesar de estar presente a expressão emocional e racional em algumas narrativas, acabam por não serem muito exploradas, uma vez que a subjetivação emocional e subjetivação cognitiva apresentam valores moderados (Gonçalves et al., 2001).

Na perspetiva de Chan et al. (2012) e Döbberthin (2022), a combinação de narrativas com fotografias, permite expressar não só perspetivas e pensamentos mas também utilizar a

metáfora como amenizador de assuntos mais dolorosos. Os resultados referentes à componente de metaforização parecem ir ao encontro desta ideia, com as pontuações mais altas na avaliação do processo.

Ao percorrer as narrativas, torna-se evidente o uso de metáforas para explorar melhor as ideias, como por exemplo: *“pequeno fragmento do céu”*, *“a música já salvou e salva todos os dias a minha vida”*, *“posso ser como uma borboleta que pensava ser para sempre lagarta (...) gosto de transformar-me”*, *“drawing paths”*, *“identifico-me como um fogo de artifício, que ao acontecer e juntar-se tudo ao mesmo tempo cria algo belo e admirável”* e *“como um trilho na areia em que o mar atinge só em várias áreas, deixando partes de um caminho”*.

As descrições anteriores parecem indicar compreensões exclusivas adaptadas pela identidade e experiências de vida, dado que cada narrativa contém metáforas distintas que se adequa à realidade de cada indivíduo (White, 2007). Os autores Koenig e Lampros (2023) propuseram que essa adaptação é a origem do sofrimento e não o conteúdo visual explícito numa fotografia, ou seja, apesar de algumas fotografias terem maior intensidade visual, é a interpretação e significados que cada indivíduo dá que origina emoções. Como tal é importante a externalização, para que ocorra a separação do problema e da identidade e, conseqüentemente a construção de novas narrativas (Batista et al., 2018; Brito & Germano, 2013; White, 2007).

A média global da dimensão do processo retratou um nível mais baixo, visto que se observou desprovimento da exploração sensorial, limitada descrição de emoções e pensamentos, contudo, com maior descrição de metáforas (Tabela 6).

Com a análise do conteúdo das narrativas (Tabela 5), constatou-se que as temáticas obtiveram uma média moderada, visto que as narrativas identificaram temas porém pouco aprofundados. Os acontecimentos obtiveram média baixa a moderada assinalando a presença de alguns eventos mas com limitado encadeamento narrativo. Contudo, nas personagens e contextos verificaram-se médias muito baixas, com pouca descrição de personagens e das suas características, e contextos vagos, sendo difícil contextualizar os eventos (Gonçalves et al., 2002a).

Com um nível muito baixo, a dimensão de conteúdo revelou-se ser a dimensão mais fraca desta amostra, com informações pouco diversificadas acerca dos personagens, contextos e acontecimentos, pontuando apenas um nível ligeiramente mais alto nos temas (Tabela 6).

A percepção do passado contido nas fotografias, contrastou-se com o presente e futuro nas narrativas. Contudo, independentemente de se ter analisado somente as narrativas, percebeu-se como as fotografias foram um elemento essencial no processo de guiar, metaforizar e narrar acontecimentos e vivências. Assim, como as fotografias não constituem um significado único,

é possível atribuir interpretações singulares através de narrativas complexas e únicas (Koenig & Lampros, 2023; Weiser, 2004).

Limitações e Estudos Futuros

Uma das limitações observadas neste estudo foi o tamanho e diversificação da amostra, visto que eram maioritariamente do sexo feminino, jovens e estudantes (Tabela 1 e 2). Devido a este fator torna-se difícil a comparação de valores entre características da amostra para tirar conclusões mais concretas. Além disso, as instruções para a participação poderiam ser mais detalhadas ao nível da definição de uma narrativa, uma vez que para se considerar uma narrativa, deve conter no mínimo uma articulação temporal entre aspectos narrados (Gonçalves et al, 2001).

Para estudos futuros, propõe-se a análise das fotografias da amostra e correlação com as narrativas, assim como a exploração das narrativas de fotografias em populações mais heterogêneas. Da mesma forma, seria interessante analisar os estados psicológicos dos participantes antes e depois da sua participação, para compreender se a utilização de fotografias e narrativas proporcionaram melhores níveis de bem-estar. Adicionalmente, propõe-se um estudo onde a amostra poderá desenvolver diversas narrativas para as mesmas fotografias, de modo a analisar as diferentes perspetivas para a mesma imagem.

Referências Bibliográficas

- Abraha, I., Rimland, J. M., Trotta, F. M., Dell'Aquila, G., Cruz-Jentoft, A., Petrovic, M., Gudmundsson, A., Soiza, R., O'Mahony, D., Guaita, A., & Cherubini, A. (2017). Systematic review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to treat behavioural disturbances in older patients with dementia. The SENATOR-OnTop series. *BMJ open*, 7(3). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012759>
- Alves, P. G., Soares, L. & Nunes, A. N. (2023). *Pictures of Me* [Poster]. Art and Health, Lisbon's Museum for Art, Architecture and Technology (MAAT), dezembro de 2023. <https://www.wearefragma.com/picturesofme>
- Barrow, J. L. (2020). *Experiences of Taking and Sharing Photographs as Homework for an Emotional Coping Skills Group* [Tese de doutorado, University of Leeds].
- Batista, J., Magalhães, C., Pinheiro, P., Ribeiro, A., Rosa, C., Silva, J., & Gonçalves, M. M. (2018). Terapia narrativa de re-autoria. In I. Leal (Eds), *Psicoterapias* (pp. 186-202). Lisboa: Pactor.
- Beaumont, S. L. (2013). Art therapy for complicated grief: A focus on meaning-making approaches. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 26(2), 1-7. <https://doi.org/10.1080/08322473.2013.11415582>

- Brito, R. M. M., & Germano, I. M. P. (2013). Terapia narrativa e abordagem colaborativa: contribuições do construcionismo social para a clínica pós-moderna. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 22(47), 57-73.
- Buchan, C. A. (2020). Therapeutic benefits and limitations of participatory photography for adults with mental health problems: A systematic search and literature review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 27(5), 657-668. <https://doi.org/10.1111/jpm.12606>
- Carey, M., & Russell, S. (2003). Re-authoring: Some answers to commonly asked questions. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3, 60-71.
- Chan, C., & Sage, M. (2021). A narrative review of digital storytelling for social work practice. *Journal of Social Work Practice*, 35(1), 63-77. <https://doi.org/10.1080/02650533.2019.1692804>
- Chan, C., Ngai, K. H., & Wong, C. K. (2012). Using photographs in narrative therapy to externalize the problem: A substance abuse case. *Journal of Systemic Therapies*, 31(2), 1-20. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2012.31.2.1>
- Chaves, R. (2021). A fotografia na intervenção psicológica e social. In *Emoções, Artes e Intervenção - Perspectivas Multidisciplinares*, 113.
- Crieger, M. G. (2021). *Reclaiming Voice Following Sexual Trauma Utilizing Photo Narrative Therapy: A Literature Review*. [Dissertação de Mestrado, Lesley University].
- Dant, T., & Gilloch, G. (2002). Pictures of the Past: Benjamin and Barthes on photography and history. *European Journal of Cultural Studies*, 5(1), 5-23. <https://doi.org/10.1177/1364942002005001153>
- Döbberthin, S. N. (2022). *Aproximações entre a fotografia e a anorexia*. [Dissertação de Mestrado, PUC-SP].
- Dubois, P. (1998). *O Ato Fotográfico e Outros Ensaio* (2ª ed.). Papirus Editora.
- Eggers, S. H. (2014). *Using Photography and Poetry in Group Therapy for People with Severe and Persistent Mental Illness: An Outcome Study*. [Dissertação de Mestrado, Loyola Marymount University].
- Elkarif, T., Keisari, S., Orkibi, H., Piol, S., Mola, G., Lang, F. R., & Testoni, I. (2024). Future time perspectives of older adults as reflected through digital photocollage. *The Arts in Psychotherapy*, 89. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102170>
- Fay, V., Fay, N., Walla, P., & Duregger, C. (2016). Attitudes of psychology students toward expressive therapies. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1241459>

- Ferreira, J., Cypriano, L., Vasconcellos, N., Sepulvida, G., da Silva, J., Coelho, A., Macedo, E., Martins, R., & Dias, J. (2021). Cartas terapêuticas: Tecnologia estratégica de comunicação e seus desdobramentos terapêuticos. *Research, Society and Development*, 10(8), 1-10. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17687>
- Francisco, M. V. S., & Matos, M. B. (2021). Fake News e seus diferentes tipos: por que acreditamos? In *Congresso de Ensino Pesquisa e Extensão-CONEPE*.
- Freedman, J. & Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. New York: Norton.
- Gardner, P. J., & Poole, J. M. (2009). One story at a time: Narrative therapy, older adults, and addictions. *Journal of Applied Gerontology*, 28(5), 600-620. <https://doi.org/10.1177/0733464808330822>
- Gershman, N., & Baddeley, J. (2010). Prescriptive Photomontage: A process and product for meaning-seekers with complicated grief. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 13(3), 28-34.
- Gibson, N. (2024). Using Therapeutic Photography in Social Work—An Interpretive Phenomenological Analysis of the Dynamics within a Group Programme. *The British Journal of Social Work*, 54(1), 305-325. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad196>
- Ginicola, M. M., Smith, C., & Trzaska, J. (2012). Counseling through images: Using photography to guide the counseling process and achieve treatment goals. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(4), 310-329.
- Glover-Graf, N. M., & Miller, E. (2006). The use of phototherapy in group treatment for persons who are chemically dependent. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 49(3), 166-181. <https://doi.org/10.1177/00343552060490030401>.
- Gonçalves, M. M. (2002). *Psicoterapia: uma arte retórica. Contributo das terapias narrativas*. Coimbra: Quarteto.
- Gonçalves, M. M., & Silva, J. R. (2014). Momentos de inovação em psicoterapia: Das narrativas aos processos dialógicos. *Análise Psicológica*, 32(1), 27-43. <https://doi.org/10.14417/ap.837>
- Gonçalves, M., Santos, A., Matos, M., Mendes, I., & Martins, C. (2009). Mudança terapêutica e momentos de inovação. *Psicologia*, 23(1), 55-78. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v23i1.317>
- Gonçalves, Ó. (2000). *Viver narrativamente: A psicoterapia como adjetivação da experiência*. Quarteto Editora.

- Gonçalves, Ó. F., Henriques, M. R., Alves, A. & Soares, L. (2002a). Analyzing structure, process and content in narratives of patients diagnosed with agorafobia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(3), 389-406.
- Gonçalves, Ó. F., Henriques, M., Soares, L., & Monteiro, A. (2002b). Manual de avaliação do conteúdo e multiplicidade narrativa. *Braga, Portugal: Universidade do Minho*.
- Gonçalves, Ó., Henriques, M., Alves, A., & Rocha, C. (2001). Manual de avaliação do processo e complexidade narrativa. *Braga, Portugal: Universidade do Minho*.
- Grandesso, M. (2001). Terapias pós-modernas: um panorama. *Sistemas familiares*, 18(3), 19-27.
- Grandesso, M. A. (2000). *Sobre a Reconstrução Do Significado: Uma Análise Epistemológica e Hermenêutica da Prática Clínica*. Casa do Psicólogo.
- Halkola, U. (2009). A photograph as a therapeutic experience. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11(1), 21-33. <https://doi.org/10.1080/13642530902723116>
- Henrich, M., & Henrich, K. (2024). The power and potential of photography as a therapeutic modality for children with life-impacting illnesses. *Journal of Palliative Care*, 39(1), 68-74. <https://doi.org/10.1177/08258597231189152>
- Iannaci, L. (2013). *'Capturing' Photographs and Aging: An Intervention Research Paper focusing on the use of Photography in Art Therapy with Older Adults* [Dissertação de Mestrado, Concordia University].
- Ishihara, M., Saito, T., Sakurai, T., Shimada, H., & Arai, H. (2018). Effect of a positive photo appreciation program on depressive mood in older adults: a pilot randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 15(7), 1472. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071472>
- Keisari, S., Piol, S., Elkarif, T., Mola, G., & Testoni, I. (2021). Crafting life stories in photocollage: An online creative art-based intervention for older adults. *Behavioral Sciences*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.3390/bs12010001>
- Koenig, A. & Lampros, A. (2023). Images and Identity. In *Graphic: Trauma and Meaning in Our Online Live* (pp. 47-60). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108999687.004>
- Kossoy, B. (2021). Fotografia e história: As tramas da representação fotográfica. *Projeto História: Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados de História*, 70. <https://doi.org/10.23925/2176-2767.2021v70p9-35>

- Leal, T., & Soares, L. (2024). Therapeutic writing in Palliative Care: a systematic review—A death free of tubes with narrative communication skills. *Journal of Poetry Therapy*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2413571>
- Lion, C. M., & Vilela, L. (2022). Terapia narrativa: aspectos relevantes sobre o processo ea relação terapêutica. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 31(74), 18-35.
- Liu, Z., Yang, Z., Xiao, C., Zhang, K., & Osmani, M. (2021). An investigation into art therapy aided health and well-being research: a 75-year bibliometric analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 232. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010232>
- Loewenthal, D., Avdi, E., Chauhan, G., Saita, E., Natri, T., Righi, R., Tompea, A., Giordmaina, J., & Issari, P. (2017). Evaluating the therapeutic use of photocards in European prisons. *Counselling Psychology Quarterly*, 30(1), 67-85. <http://dx.doi.org/10.1080/09515070.2016.1154018>
- Martins, J. G. (2018). *Narrativas fotográficas como dispositivo terapêutico em acadêmicos de psicologia com histórico de episódio depressivo*. [Dissertação de Mestrado, Centro Universitário Luterano de Palmas].
- Matheus, M. S., & Bolze, S. D. A. (2022). Michael White: marcos teóricos da Prática Narrativa. *Fractal: Revista de Psicologia*, 34, e28539. <https://doi.org/10.22409/19840292/2022/v34/28539>
- Milton, A., Hambleton, A., Roberts, A., Davenport, T., Flego, A., Burns, J., & Hickie, I. (2021). Body image distress and its associations from an international sample of men and women across the adult life span: Web-based survey study. *JMIR formative research*, 5(11). <https://doi.org/10.2196/25329>
- Orkibi, H., Keisari, S., Azoulay, B., & Testoni, I. (2023). Committing to arts-based palliative and bereavement care: Evaluation of students' experiences in an online course. *The Arts in Psychotherapy*, 85. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102064>
- Pahl, N. (2024). Efficacy of therapeutic photography for resolving symptom coherence in prolonged grief. *Grief*, 1(1), 49-60. <https://doi.org/10.70089/2g11eb83>
- Paiva, T. C., Faria, A. L., & Soares, L. (2024). Therapeutic writing and the grieving process of mothers who experienced early pregnancy loss—narrative well-being. *Journal of Poetry Therapy*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2376105>
- Pandi-Perumal, S. R., Narasimhan, M., Seeman, M. V., & Jahrami, H. (2023). Artificial intelligence is set to transform mental health services. *CNS spectrums*, 1-3. <https://doi.org/10.1017/S1092852923002456>

- Rasera, E. F., & Japur, M. (2004). Desafios da aproximação do construcionismo social ao campo da psicoterapia. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 9, 431-439. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2004000300005>
- Regev, L. (2010). *Photography as a narrative tool used for conflict resolution in a multicultural context* [Dissertação de Mestrado, Concordia University].
- Reyes, A. C., Hays, T. N., & Read, M. M. (2007). *Grandparent Tales: Exploring the Intergenerational Transmission of Life Stories through Photographic Expressive Arts. In Bridging the Gap between Ideas and Doing Research: Proceedings of the Inaugural Postgraduate Research Conference*. Australian College of Educators.
- Ricks, L., Kitchens, S., Goodrich, T., & Hancock, E. (2014). My story: The use of narrative therapy in individual and group counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9(1), 99-110. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.870947>
- Ronconi, L., Biancalani, G., Medesi, G. A., Orkibi, H., & Testoni, I. (2023). Death education for palliative psychology: The impact of a death education course for Italian university students. *Behavioral Sciences*, 13(2), 182. <https://doi.org/10.3390/bs13020182>
- Rosa, M. K., & Oliveira, D. S. (2021). As Contribuições da Terapia Narrativa no Atendimento de Pacientes Idosos: Um Estudo de Caso Clínico. *Revista Brasileira de Terapia Familiar*, 10(1). <https://doi.org/10.60114/rbtf.v10i1.19>
- Saita, E., & Tramontano, M. (2018). Navigating the complexity of the therapeutic and clinical use of photography in psychosocial settings: a review of the literature. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 21(1). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2018.293>
- Saita, E., Accordini, M., & Loewenthal, D. (2019). Constructing positive narrative identities in a forensic setting: A single case evaluation of phototherapy. *International Journal of Prisoner Health*, 15(1), 76-90. <https://doi.org/10.1108/IJPH-11-2017-0057>
- Santos, P. J. P. (2024). *Estudo de Investigação em Psicologia Clínica Narrativa. Contributos da Terapia Narrativa no Processo de Luto Complicado: Uma Revisão Sistemática*. [Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira].
- Santos, P. J. P., Soares, L., & Faria, A. L. (2023). Narrative Therapy as an innovative approach to Anorexia Nervosa treatment: a literature review. *Journal of Poetry Therapy*, 36(4), 310-323.
- Santos, W. M., Lopes, R. F. F., & Neufeld, C. B. (2013). Relação terapêutica e terapia narrativa: entrevista com Miguel Gonçalves. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 9(1), 61-69. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20130009>

- Shinebourne, P., & Smith, J. A. (2011). Images of addiction and recovery: An interpretative phenomenological analysis of the experience of addiction and recovery as expressed in visual images. *Drugs: education, prevention and policy*, 18(5), 313-322. <https://doi.org/10.3109/09687637.2010.514621>.
- Smith, J. A., Chang, C. Y., & Orr, J. J. (2017). A phenomenological investigation: Microaggressions and counselors-in-training. *Journal of Creativity in Mental Health*, 12(2), 213-229. <https://doi.org/10.1080/15401383.2016.1243076>
- Soares, L., Botella, L., & Corbella, S. (2010). The co-constructed therapy alliance and the technical and tactical quality of the therapist interventions in psychotherapy. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 12(2), 173-187. <https://doi.org/10.1080/13642537.2010.482735>
- Soares, L., Botella, L., Corbella, S., de Lemos, M. S., & Fernández, M. (2013). Diferentes estilos de clientes y construcción de la alianza con un terapeuta. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(1), 27-36.
- Souza, K., & da Cunha, M. X. C. (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 3(3), 204-2017. <https://doi.org/10.37444/issn-25945343.v3i3.156>
- Souza, L., Lion, C., Vidotto, L., & Moscheta, M. (2020). Recursos da terapia narrativa de sessão única em tempos de pandemia e isolamento social. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 29(67), 7-22. <http://dx.doi.org/10.38034/nps.v29i67.571>.
- Tayebmanesh, L., & Saadati, N. (2023). Effectiveness of Integrating Quality of Life-Based Therapy and Phototherapy on Emotion Regulation, Depression, and Anxiety in Psychosomatic Patients. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(2), 37-43. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.1.2.7>
- Testoni, I., Biancalani, G., Arbien, M., Corallini, M., Cataldo, E., & Ubaldi, C. (2024). Gender-based violence comes on the scene: Creative Arts Therapies intervention in prison with men who committed or tried to commit femicide. *The Arts in Psychotherapy*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102101>
- Wald, H. S., Norman, D. R., & Walker, J. (2010). Reflection through the arts: focus on photography to foster reflection in a health care context. Living beyond—an interactive photographic exhibit. *Reflective Practice*, 11(4), 545-563. <https://doi.org/10.1080/14623943.2010.505720>

- Weiser, J. (2004). Phototherapy techniques in counselling and therapy--using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *Canadian art therapy association journal*, 17(2), 23-53. <https://doi.org/10.1080/08322473.2004.11432263>
- Weiser, J., & Krauss, D. (2009). Picturing Phototherapy and Therapeutic Photography: commentary on articles arising from the 2008 international conference in Finland. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11, 77-99. <https://doi.org/10.1080/13642530902745820>
- White, M. & Epsom, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*, New York: Norton.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. WW Norton & Company.
- Wong-Wylie, G. (2006). Narratives of Developing Counsellors' Preferred Theories of Counselling Storied Through Text, Metaphor, and Photographic Images. *The Qualitative Report*, 11(2), 262-301.
- Yeh, Y. L. (2008). *The potential of multimedia art to stimulate personal expression of, and reflection on childhood experience* [Tese de Doutoramento, Coventry University].