

## O que é História de Vida?

Segundo Ramalho (2012) as histórias de vida são entrevistas exaustivas com os atores sociais com objetivo de obter uma narrativa dos seus percursos de vida. Falar de investigação biográfica não é construir uma história ou uma biografia pessoal com fim terapêutico ou histórico, mas reelaborar uma nova vivência, partindo de fragmentos de vida que nos ajudam a dar um valor único, mas extrapolável para a compreensão da realidade comum a todos os atores sociais (CORTES, 2011, apud RAMALHO, 2012) comprometidos socialmente com os valores e com as mudanças do seu “habitus”. Estes depoimentos são, por norma, destinados a ser utilizados como forma de compreender aspetos básicos do comportamento humano (BOGDAN & BIKLEN, 1994 apud RAMALHO, 2012). Neste tipo de metodologia é importante o ponto de vista de quem está a narrar. Este tipo de investigação compreende um estudo aprofundado da vida de um indivíduo ou grupos de indivíduos. Este tipo de técnica encontra-se associado à hermenêutica, ou seja, à interpretação da informação (DELGADO, 2008, apud RAMALHO, 2012).

Como forma complementar à narrativa das histórias de vida, pode-se recorrer à análise documental: registos médicos e jurídicos, testes psicológicos, entrevistas a familiares ou pessoas próximas. O objetivo deste tipo de estudo é, fundamentalmente, apreender e compreender a vida conforme é relatada e a forma como o próprio indivíduo interpreta a sua história. Do lado do investigador importa salientar o aspeto da capacidade de escuta e de reflexão. Através das histórias de vida individuais podemos caracterizar a prática social de um grupo, família ou indivíduo.

Assim, a “entrevista individual”, direta ou indiretamente, ajuda a compreender uma quantidade de valores, definições e atitudes do grupo ao qual o indivíduo pertence. A história de vida é enriquecedora do ponto de vista reflexivo na medida em que permite ao indivíduo refletir sobre a sua história enquanto a descreve. Esta metodologia permite ao investigador apreender aspetos que por vezes não são percebidos noutras metodologias, nomeadamente a observação direta, o inquérito, entre outras. Assim, “através da biografização, os sujeitos produzem uma dada história que reconduz a uma certa ideia de si mesmos” (DELORY-MOMBERGER, CIT IN LECHNER, 2009: 5, apud RAMALHO, 2012).

Não se pode descurar que esta metodologia não é estanque e que depende fortemente da população com que se está a trabalhar. Para a obtenção de resultados, o mais reais possível, é necessário o estabelecimento de uma “relação de ajuda” numa abordagem centrada na pessoa. Assim, “nesta abordagem o profissional tem de criar as condições relacionais que permitam àquele que pede ajuda, encontrar a melhor solução, o melhor caminho para si, no sentido de ultrapassar as suas dificuldades ou problemas” (NUNES, 1999: 61, apud RAMALHO, 2012).

Este processo de “autodescoberta” pela pessoa dos seus próprios recursos e potencialidades permitir-lhe-á adquirir maior confiança em si própria e conseqüentemente um aumento de autonomia, maior empenho e responsabilidade pelas suas decisões. Por outro lado, permite-lhe descobrir as suas capacidades e limitações e daí maior consciência de si como pessoa e maior preparação para enfrentar situações difíceis no futuro. (*ibidem*: 62)

Este tipo de método pode ser utilizado numa perspectiva de intervenção, investigação ou até mesmo numa perspectiva de certificação académica. Esta última torna-se visível na medida política das novas oportunidades, através da qual os sujeitos obtêm a sua certificação narrando a sua história de vida junto de um profissional especializado na área das Ciências Sociais. Pois, tal como refere Canário,

O adulto em situação de formação é portador de uma história de vida e de uma experiência profissional (...). Mais importante do que pensar em formar este adulto é refletir sobre o modo como ele próprio se forma, isto é, o modo como ele se apropria do seu património vivencial através de uma dinâmica de compreensão retrospectiva. (1999: 21)

## **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA**

RAMALHO, Catarina Sofia Casanova. Da biografia à história de vida – percurso de uma jovem. Disponível em <  
[http://www.fpce.up.pt/iii/jornadashistoriasvida/pdf/2\\_Da%20biografia%20%E0%20hist%20de%20vidaPDF.pdf](http://www.fpce.up.pt/iii/jornadashistoriasvida/pdf/2_Da%20biografia%20%E0%20hist%20de%20vidaPDF.pdf)>. Acesso em 08 jun. 2014