

A promoção da saúde, a psicologia e a saúde escolar: modelos e práticas

A psicologia da saúde é uma área da psicologia que se relaciona de perto com a intervenção das equipas de saúde escolar. Falamos de um tipo de acção que não trabalha com a doença, nem com casos individuais, para assumir o olhar mais vasto da promoção da saúde e da prevenção da doença. Este assunto é bastante premente, uma vez que a prevenção da saúde mental é prioritária em termos de intervenção e que, ao se estimular o desenvolvimento pessoal se está, no fim de contas, a tocar em todos os determinantes da saúde. Deste modo, trabalhar no sentido da promoção de uma alimentação saudável, da higiene oral, da prevenção de comportamentos de abuso de álcool ou de qualquer outra área, não dispensa a articulação de acções no sentido da promoção da saúde mental. Mas como é que realmente se operacionalizam estes objectivos?

Antes de mais cumpre reconhecer quais as dimensões a trabalhar no âmbito deste determinante: o auto-conceito; a auto-estima mas também a assertividade, o sentimento de pertença ao grupo, a aceitação de si quer em termos psicológicos, quer em termos físicos (a questão da imagem corporal). As áreas que se acabaram de enunciar não excluem dimensões como a confiança em si mesmo, a criatividade, a comunicação, a resolução de conflitos, entre outras. Ainda assim, é necessário concretizar um pouco mais: falamos da articulação de programas, dirigidos a grupos de alunos em que se utilizam técnicas de dinâmica de grupo com os objectivos acima enumerados. De facto, o grupo surge como contexto de intervenção privilegiado e a aprendizagem de competências como um conceito estruturador. O planeamento de série de acções em que a dinâmica de grupos se conjugue num todo, e em que outros níveis escolares sejam trabalhados, torna-se um aspecto fulcral.

O desenho de programas de promoção da saúde deve, após o estudo das causas de cada determinante, utilizar a aprendizagem activa em grupo, para acompanhar um conjunto de alunos durante diversas sessões. Neste sentido, as equipas de saúde escolar podem desempenhar uma importante função no que diz respeito à aplicação destes programas e à formação de professores na área da promoção que, cada vez mais, se integra nas suas actividades docentes.

Paralelamente a esta esfera de intervenção, interessa envolver a escola noutros níveis como o órgão de gestão, os auxiliares de educação, os encarregados de educação e até os manipuladores de alimentos (no caso de se estar a trabalhar o determinante da alimentação saudável). Da mesma forma, a área de projecto e a introdução de ligeiras adaptações curriculares podem potenciar os efeitos dos programas de promoção.

O desenho de programas de promoção da saúde deve assim ter como núcleo central a promoção da saúde mental. Deve socorrer-se de técnicas de dinâmica de grupo para trabalho directo com os alunos, tomando como central preocupação a aquisição de competências nas variáveis mais importantes para o desenvolvimento psicológico do aluno e também tendo em linha de conta as competências específicas activadas a propósito de um dado determinante que se queira trabalhar. Para além desta acção directa os programas de promoção devem ainda prever uma coordenação mais global em que se defina uma política para a saúde a nível da escola ou agrupamento e em que a acção pedagógica de diversos professores seja coordenada. Também se deve ter em linha de conta a disseminação dos resultados pelos pares através de trabalhos expostos, aulas interpares, envolvimento activo de alunos em semanas da saúde entre muitos outros exemplos. Assim, a aquisição de competências como a da tomada de decisão, o uso de alternativas saudáveis, ou das competências para dizer não, podem e devem servir, através da promoção da saúde mental, de espinhas dorsais de toda a intervenção para a promoção da saúde na escola. Voltaremos a estes conceitos em futuras oportunidades.