

Uma nova visão da promoção da saúde

O bem-estar dos indivíduos é, em grande parte, determinado pelos seus hábitos e práticas comportamentais, tornando-se cada vez mais essencial a realização de intervenções psicológicas no sentido de promover comportamentos saudáveis e prevenir factores de risco. Os profissionais de saúde têm aqui um papel fundamental já que podem funcionar como agentes promotores de saúde, incentivando a aquisição de práticas de saúde e assim conduzir a uma melhoria na qualidade de vida dos indivíduos. Dada a importância de uma intervenção precoce a este nível, a Organização Mundial de Saúde tem dado grande ênfase à promoção da saúde em contexto escolar, considerando-a como uma das metas prioritárias para os próximos anos.

É na escola que, desde muito novas, as crianças passam grande parte do seu dia. Aqui são-lhes ensinados diversos conteúdos programáticos, existindo uma grande preocupação com a aprendizagem dos mesmos. O contexto escolar não se pode, no entanto, resumir a esta componente académica, sendo fundamental uma abordagem mais alargada da educação. Na promoção da saúde, tal como a defendemos, é crucial compreender o desenvolvimento como um conceito multifacetado, que engloba não só a componente cognitiva, mas também as componentes social, emocional e física.

Segundo esta linha de pensamento, na promoção da saúde e na prevenção de comportamentos de risco, deve ser valorizado o trabalho ao nível dos comportamentos e das competências pessoais e relacionais. É importante desmontar a ideia de que os indivíduos vão alterar os seus comportamentos apenas com base nas informações que lhes são fornecidas. De que vale limitarmos a nossa acção à transmissão de informação sobre comportamentos saudáveis, se as crianças não possuírem competências que lhes permitam integrar essas informações e agir de uma forma responsável? Defendemos assim que a promoção da saúde em contexto escolar não deve ser realizada através de um método expositivo e unidireccional. É fundamental incentivar a livre iniciativa da criança na exploração do meio ambiente e na aprendizagem de estilos de vida saudáveis. Esta aprendizagem deve ser realizada com o grupo de pares sendo, por isso, a escola um contexto privilegiado. As interações entre os pares, características do ambiente escolar, são fundamentais para a aprendizagem, já que a criança não aprende sozinha mas na relação com os outros.

Deste modo, consideramos que a melhor forma de promover um desenvolvimento saudável será a criação de espaços onde as crianças possam explorar o ambiente através das suas brincadeiras e da interacção com outros. A importância do brincar como pré-requisito para o desenvolvimento tem sido cada vez mais enfatizada. Já a Declaração dos Direitos da Criança defendia que "A criança terá ampla oportunidade para brincar e divertir-se (?)"(1). É através do brincar que a criança se relaciona e interage no mundo. Neste contexto relacional, as crianças terão a oportunidade de descobrir, reflectir e aprender. O brincar permite à criança explorar a imaginação sem sentir limitações na sua capacidade de criar, desenvolvendo assim a sua expressividade e criatividade.

É na interacção e exploração do meio envolvente que a criança desenvolve as suas competências pessoais e interpessoais, aprendendo a relacionar-se com o outro, a partilhar e a resolver conflitos. Só através do trabalho destas competências é que se torna possível uma verdadeira promoção da saúde, que se preocupa com o crescimento da criança em todas as suas vertentes. É importante dar à criança a oportunidade de tomar parte activa no seu desenvolvimento, de forma a que esta se torne autónoma e responsável na promoção da sua própria saúde.

1) Declaração dos Direitos da Criança - Adoptada pela Assembleia das Nações Unidas de 20 de Novembro de 1959