

Mensagens de saúde na Educação

A Educação requer uma forma de estar baseada na cognição. Saber, conhecer, compreender, são conceitos trabalhados e treinados continuamente. Nas parcerias entre a Educação e Saúde, em trabalhos desenvolvidos com alunos e docentes, os profissionais de Saúde pouco intervêm. Quando o fazem, muitas vezes descobrem que as mensagens de promoção de saúde não são valorizadas.

Defeito profissional? Saber tudo acerca de uma doença torna os alunos mais comprometidos com a saúde?

Quando tentamos implementar um programa de promoção de saúde em escolas descobrimos que os docentes tendem sempre a aprofundar o conhecimento e não conseguem (mesmo esforçando-se) focalizar na discussão, num jogo que acelere a reflexão e no que a mente humana é capaz de fazer com esses instrumentos de trabalho lúdicos. Parece que sentem que se perde o controlo, como se deixassem de ter poder sobre os alunos ao incentivá-los a serem críticos.

É fácil para os professores pegar num programa de saúde de 15 sessões e multiplicá-lo, num conceito de “trabalho de ciclo” com desdobramento pelas várias disciplinas curriculares, aprofundá-lo no âmbito dos conhecimentos, da análise sistemática... Mas a experimentação, a emoção, a ligação afetiva ficam para quando houver tempo, ou para quando a equipa da Saúde conseguir tempo para fazer uma intervenção na sala de aula. Será que este modelo resulta? Que os alunos são expostos a um determinante de saúde mais do que 15 vezes, são.

Mas desde o século passado que a Psicologia da Saúde provou que mais conhecimento não leva a mudança de comportamento.

Jogo é importante. Se o “jogo pedagógico” é encarado como perturbador da disciplina na sala, que acelerador da discussão, de envolvimento individual e íntimo dos alunos podemos usar? Como pode a mensagem de saúde ser passada eficazmente?

Aumentar o consumo de fruta nos adolescentes é um objetivo de saúde? A abordagem docente é pelo conhecimento do conceito de fruta vs frutos, pelo conhecimento da composição dos diferentes frutos, pelo conhecimento da origem dos diferentes frutos, pelo incentivo à degustação.

Pelo conhecimento dos nutrientes de que os frutos são fonte principal e da sua atuação a nível metabólico.

Mas onde está o conceito de saúde? Se os adolescentes já comem cinco peças de fruta todos os dias, ainda vão ser incentivados a aumentar o consumo? Que vantagens existem nesse exagero? Os alunos são levados a refletir sobre os inconvenientes de comer fruta em grandes quantidades?

Se pensarmos que para obter um copo de sumo de laranja precisamos de três ou quatro frutos e com este copo deixamos a fibra na máquina, será que estamos a promover saúde? Mas a fruta não é saudável?

Um simples jogo pode fazer o adolescente confrontar-se com a recomendação de cinco peças de fruta e, a partir daí, entrar em discussão com os seus pares sobre vantagens e inconvenientes de sair da recomendação.

Essa discussão e esse jogo vão permanecer na memória do aluno, simplesmente porque gostou de jogar o jogo.

A associação mnésica ao jogo e à discussão subsequente vai ajudá-lo a decidir o que fazer, de forma consciente, quando confrontado com a situação real de escolha de peças de fruta a comer durante o dia. Tão simples de fazer, por que não ousar implementar?

Débora Cláudio