

## ENSINO DE HABILIDADES DE VIDA NA ESCOLA: UMA EXPERIÊNCIA COM ADOLESCENTES

Elaine Cristina Minto<sup>\*</sup>  
Cristiane Pereira Pedro<sup>\*</sup>  
Jaqueline Rodrigues da Cunha Netto<sup>#</sup>  
Maria Aparecida Prioli Bugliani<sup>¶</sup>  
Ricardo Gorayeb<sup>º</sup>

**RESUMO.** Este trabalho tem como objetivo apresentar e analisar o conteúdo de uma intervenção psicológica para o desenvolvimento de habilidades de vida em adolescentes, a partir da descrição detalhada das estratégias utilizadas. A intervenção, realizada em contexto grupal, consistiu em 12 encontros semanais, de duas horas de duração. Discute-se a adequação desta modalidade de atendimento, temas, conteúdos abordados e metodologia adotada para o desenvolvimento dos mesmos. O detalhamento das técnicas de trabalho em grupo pode permitir sua replicação por outros profissionais. Acredita-se que este modelo de atendimento em promoção de saúde se caracteriza como uma importante estratégia para trabalhar com adolescentes, pois pode torná-los mais competentes psicossocialmente, o que influirá na sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** adolescência, promoção de saúde, habilidades de vida.

## TEACHING LIFE SKILLS AT SCHOOL: A EXPERIENCE WITH ADOLESCENTS

**ABSTRACT.** The objective of this study is to present and analyze the content of a psychological intervention for the development of Life Skills in adolescents, starting from a detailed description of the strategies used. The intervention, performed within a group context, consisted of 12 weekly meetings, lasting two hours each. The authors discuss the adequacy of the modality of care, the topics and contents approached and the methodology adopted aiming at the adolescents' development. The detailed presentation of group-work techniques allows its replication by other professionals. This model of care, regarding Health Promotion, is characterized as an important strategy for working with adolescents since it may turn them more competent in psychosocial terms, thus influencing their quality of life.

**Key words:** Adolescence, health promotion, life skills.

## ENSEÑANZA DE HABILIDADES DE VIDA EN LA ESCUELA: UNA EXPERIENCIA CON ADOLESCENTES

**RESUMEN.** Este trabajo tiene como objetivo presentar y analizar el contenido de una intervención psicológica para el desarrollo de habilidades de vida en adolescentes, a partir de la descripción detallada de las estrategias utilizadas. La intervención, realizada en contexto grupal, consistió en 12 encuentros semanales, de dos horas de duración. Se discute la adecuación de esta modalidad de atención, temas, contenidos abordados y metodología adoptada para el desarrollo de los mismos. El detenimiento de las técnicas de trabajo en grupo puede permitir su replicación por otros profesionales. Se cree que este modelo de atención en promoción de salud se caracteriza como una importante estrategia para trabajar con adolescentes, pues puede tornarlos más competentes psicossocialmente, lo que influirá en su calidad de vida.

**Palabras-clave:** adolescencia, promoción de salud, habilidades de vida.

---

\* Mestre em Psicologia, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

# Mestre em Psicologia. Psicóloga do Serviço de Psicologia do Departamento de Neurologia, Psiquiatria e Psicologia Médica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

¶ Psicóloga do Serviço de Psicologia do Departamento de Neurologia, Psiquiatria e Psicologia Médica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo

º Professor Associado da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo

A adolescência é um período do desenvolvimento humano em que se estabelecem, de forma mais definida, a identidade, os padrões de comportamento e estilo de vida. Nesta fase surgem dúvidas e questionamentos, necessidade de auto-afirmação e de conhecer o novo, desejo de usufruir a liberdade dos adultos, o afastamento da família por parte do jovem e o estreitamento dos laços com os pares (Fierro, 1995). Por conta destes aspectos, muitas vezes, os adolescentes ficam mais vulneráveis a se envolver em situações que possam colocar em risco a vida (Ayres, 1996). De acordo com Traverso-Yépez e Pinheiro (2002), para atingir uma maturidade saudável, o jovem precisa de espaços apropriados para desenvolver sua auto-estima, sua criatividade e seu projeto de vida.

Segundo Burt (1998), os programas de atenção aos adolescentes encontram-se, com frequência, voltados para a solução de condutas problemáticas específicas. Exemplos claros destes programas são as campanhas que enfocam o uso do preservativo, o combate à AIDS e doenças sexualmente transmissíveis. As intervenções focais não têm mostrado resultado positivo. Isto pode ser verificado a partir dos dados relacionados à gravidez na adolescência, que mostram um aumento no percentual de partos de adolescentes entre 10 e 14 anos, revelando a falta de eficiência das políticas públicas e a necessidade de se investir em ações para promoção de saúde integral (Brasil, 2004).

As intervenções podem ter melhores resultados para os adolescentes quando os aspectos afetivos, cognitivos e sociais são inter-relacionados e as informações repassadas de maneira abrangente. Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 1999), as informações são mais eficientes quando associadas à "educação de habilidades para a vida, para auto-estima, para o senso de responsabilidade e confiança". Assim, programas de "saúde integral do adolescente" que visem suprir essas demandas da adolescência podem contribuir para a construção de um estilo de vida saudável (Muza & Costa, 2002).

As intervenções, no contexto escolar, voltadas para a promoção de saúde, adotam uma visão integral do ser humano, considerando-o inserido no âmbito familiar, comunitário e social. Elas visam desenvolver conhecimentos e habilidades para o autocuidado com a saúde, prevenir comportamentos de risco, promover a crítica e reflexão sobre os valores, condutas e estilos de vida, a fim de melhorar a qualidade de vida (Pelicioni & Torres, 1999).

Os programas de Ensino de Habilidades de Vida, propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), consistem em desenvolver capacidades emocionais,

sociais e cognitivas que podem ajudar os indivíduos a lidar melhor com situações conflituosas do cotidiano. As habilidades de vida sugeridas pela OMS são: autoconhecimento, relacionamento interpessoal, empatia, lidar com os sentimentos, lidar com o estresse, comunicação eficaz, pensamento crítico, pensamento criativo, tomada de decisão e resolução de problemas (WHO, 1997).

Mangrulkar, Whitman e Posner (2001) afirmam que os métodos interativos são mais efetivos, já que o desenvolvimento das habilidades está relacionado a uma pedagogia ativa. A preocupação com a estratégia justifica-se, principalmente, quando se trata de intervenções com grupos de adolescentes. A apresentação das habilidades deve garantir a motivação e participação grupal, a vivência e troca de experiências. As técnicas de trabalho em grupo são valiosos instrumentos, uma vez que facilitam o processo de aquisição e desempenho das habilidades de vida.

Na experiência de ensino de habilidades de vida desenvolvida em escolas (Gorayeb, Netto & Bugliani, 2003), os adolescentes relatam aumento da capacidade de reflexão em situações de resolução de problemas, melhora dos relacionamentos interpessoais e da comunicação, da qualidade de vida física e mental. Este artigo tem como objetivo descrever uma intervenção psicológica para o desenvolvimento de habilidades de vida em adolescentes, detalhando as técnicas utilizadas no trabalho em grupo. Acredita-se que a descrição detalhada das estratégias empregadas para a apresentação e discussão de cada uma das habilidades de vida poderá auxiliar os psicólogos ou profissionais que tenham interesse em implementar programas de saúde integral para os adolescentes, fornecendo-lhes um modelo bem-sucedido.

## **O PROGRAMA DE ENSINO DE HABILIDADES DE VIDA NA ESCOLA**

O Programa de Promoção de Saúde na Comunidade do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (HCFMRP/USP) vem, desde 1998, desenvolvendo uma intervenção junto a adolescentes, no contexto escolar, visando ao ensino das habilidades de vida (Gorayeb, Netto & Bugliani, 2003).

A intervenção relatada neste artigo foi realizada entre os anos de 2001 e 2003. Participaram dela 104 alunos do magistério de uma escola estadual da cidade de Ribeirão Preto - SP. A maioria dos adolescentes era

do sexo feminino (98,1%), tinha 18 anos de idade (58,7%), residia em Ribeirão Preto - SP (91,3%), morava com os pais (82,7%), não tinha atividade remunerada (89,4%) e tinha renda familiar entre cinco e 10 salários-mínimos (61,5%). Todos os participantes eram solteiros e sem filhos.

Os grupos foram coordenados por psicólogas residentes do Programa de Promoção de Saúde na Comunidade do HCFMRP/USP, supervisionadas por duas psicólogas e o docente responsável pelo programa. Às coordenadoras cabia a função de motivar a participação dos jovens, promover debates e discussões, elaborar a síntese dos conteúdos e facilitar a reflexão sobre a relevância e aplicabilidade dos temas desenvolvidos em diferentes situações do dia-a-dia.

### Descrição da intervenção psicológica

A intervenção psicológica, em contexto grupal, consistiu em 12 encontros com frequência semanal e duração de duas horas cada, sendo desenvolvida uma habilidade de vida por encontro. Para a apresentação de cada uma das habilidades foram utilizadas técnicas de

trabalho em grupo, exposição oral do conceito, debates e discussões.

Para Yozo (1996), o trabalho em grupo deve evoluir do conhecimento pessoal para a interação com o outro. Com a finalidade de acompanhar esse processo, foi definida a seqüência em que as habilidades de vida seriam apresentadas na intervenção: autoconhecimento, relacionamento interpessoal, empatia, lidar com o estresse, lidar com os sentimentos, comunicação eficaz, pensamento crítico, pensamento criativo, tomada de decisão e resolução de problemas.

A estrutura dos encontros foi a seguinte: iniciava-se com o uso de uma técnica para o "aquecimento" do grupo, seguida da apresentação do conceito da habilidade, o desenvolvimento da atividade principal com o objetivo de facilitar a discussão sobre o tema e a discussão final. A opção de apresentar uma habilidade por encontro é didática, pois se acredita que pode facilitar a aprendizagem; entretanto, é importante que todas as habilidades sejam desenvolvidas, uma vez que elas estão interligadas e se complementam.

Na Tabela 1 foram descritos os tópicos principais abordados em cada habilidade.

**Tabela 1.** Temas e Conteúdos Discutidos na Intervenção Psicológica

Temas	Conteúdos
<b>Autoconhecimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidades pessoais, habilidades, limites, projetos pessoais</li> <li>▪ Importância e dificuldade do processo</li> </ul>
<b>Relacionamento interpessoal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diferenças pessoais</li> <li>▪ Preconceitos e estereótipos</li> <li>▪ O que dificulta e o que facilita</li> </ul>
<b>Empatia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Em situações positivas e negativas</li> <li>▪ As dificuldades de ser empático</li> </ul>
<b>Lidar com os sentimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconhecimento dos sentimentos</li> <li>▪ Crenças que influenciam</li> <li>▪ Expressão</li> </ul>
<b>Lidar com o estresse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Situações geradoras</li> <li>▪ Conseqüências para a saúde</li> <li>▪ Maneiras de lidar</li> </ul>
<b>Comunicação eficaz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Os equívocos</li> <li>▪ Comunicação não-verbal</li> <li>▪ Dicas para uma boa comunicação</li> </ul>
<b>Pensamento crítico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Questionamento</li> <li>▪ Reflexão</li> <li>▪ Análise</li> </ul>
<b>Pensamento criativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desmitificação</li> <li>▪ Ausência de julgamento prévio das idéias</li> <li>▪ Busca de alternativas</li> </ul>
<b>Tomada de decisão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maneiras</li> <li>▪ Adoção de critérios</li> <li>▪ Conseqüências</li> </ul>
<b>Resolução de problemas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A importância de usar as outras habilidades</li> </ul>

### As Habilidades de Vida: conceitos e estratégias de trabalho em grupo

A seguir serão apresentados os conceitos das *habilidades de vida* (Fallas & Vargas, 1999; Gorayeb & cols., 2003; WHO, 1997) e a descrição detalhada das estratégias de trabalho em grupo utilizadas para desenvolvê-las.

**Autoconhecimento** é a capacidade de reconhecimento que cada indivíduo tem de si mesmo, das suas habilidades e limites. Foi desenvolvida com o uso da dinâmica "*CAIXA DE SUCATAS*": Com os participantes em círculo, o coordenador apresenta uma caixa com objetos diversos. Em seguida, os participantes são orientados a escolher um objeto com o qual se identifiquem. Todos devem se apresentar e explicar por que escolheram o objeto. Posteriormente, é realizada uma discussão a respeito da importância de reconhecer atitudes e características pessoais e de refletir sobre o processo de autoconhecimento. No momento em que os participantes têm que escolher um objeto que os represente e pensar em suas características pessoais, eles são estimulados à introspecção. Esta atividade possibilita o aprimoramento da habilidade, pois favorece o processo de auto-observação. O autoconhecimento pode melhorar o respeito a si mesmo, ajudar nas escolhas pessoais e facilitar o relacionamento interpessoal.

**Relacionamento interpessoal** é a habilidade para fazer, manter, aprofundar e terminar relacionamentos, a qual foi desenvolvida a partir da dinâmica "*PASSEIO DE BARCO*"<sup>1</sup>: Previamente o coordenador prepara um cartaz com várias figuras de rostos humanos retirados de revistas. Evitam-se figuras de pessoas públicas. Devem-se preparar em torno de 12 a 15 figuras (masculinas e femininas) com idades e estilos diferentes. O coordenador narra a seguinte situação:

“Vamos imaginar que vocês fizeram uma reserva para um passeio de barco. O barco é alugado para uma pessoa e dois acompanhantes por vez. Além dessas pessoas, só viaja a tripulação mínima. O passeio é de cinco dias em alto-mar. Chegaram as férias e por uma razão qualquer, os acompanhantes não poderão ir. A agência de viagens não devolve o dinheiro. O proprietário propõe devolver parte do dinheiro se você aceitar levar dois dos clientes que estão na fila de espera, mas a escolha terá que ser através de uma foto.”

Pede-se a cada participante que examine o cartaz e decida quem o acompanhará. Podem-se escolher até duas figuras, apenas uma, ou nenhuma. Ao final, discutem-se os critérios adotados nas escolhas.

Essa atividade propicia a percepção de que algumas características físicas (como aparência) são apreciadas ou rejeitadas, permitindo especialmente uma reflexão sobre como os estereótipos e rótulos permeiam o relacionamento humano. Identificar que as idéias preconcebidas ou preconceituosas fazem parte das relações cotidianas pode minimizar possíveis prejuízos nos relacionamentos interpessoais. Discute-se também a importância do respeito pelas diferenças individuais e como isto pode melhorar os relacionamentos.

**Empatia** é a capacidade de se colocar no lugar do outro, imaginando como este se sente, procurando compreender e não julgar. Foi desenvolvida com a dinâmica "*O QUE VOCÊ FARIA?*": O coordenador solicita aos participantes que escrevam o que fariam diante de uma situação incomum - por exemplo, ganhar na loteria. Em seguida, solicita-se aos participantes que escrevam o que acreditam que o colega da direita faria nesta situação. Depois, cada participante apresenta o que faria e o que acredita que o colega faria. Comparam-se as respostas do sujeito com o que lhe foi atribuído. Discute-se o conceito de empatia, o que facilita e o que dificulta a capacidade de colocar-se no lugar do outro. Tornar-se mais empático significa aumentar a capacidade de entender e aceitar o que motiva o comportamento das pessoas. Exercer a empatia pode aumentar a capacidade de compreender o outro, diminuir julgamentos e melhorar os relacionamentos.

**Lidar com os sentimentos** diz respeito à capacidade de reconhecer as próprias emoções e as do outro; tomar consciência de quanto elas influenciam o comportamento e como manejá-las adequadamente. Esta habilidade foi desenvolvida a partir da dinâmica "*CRENÇAS E SENTIMENTOS*"<sup>2</sup>: O coordenador propõe algumas situações hipotéticas e apresenta, para cada uma delas, duas crenças diferentes (A e B). Os participantes são instruídos a se imaginarem diante das situações e descreverem o sentimento que surge a partir de cada uma das crenças. Exemplo: crença A: recebo uma prova com um comentário: ‘procure-me para conversar’. Imaginem-se com a crença A: ‘sou um bom aluno’ – qual o sentimento que surge? Crença B: ‘sou um péssimo aluno’ – qual o sentimento que surge?.”

<sup>1</sup> Técnica citada por Serra (1979) denominada passeio de iate.

<sup>2</sup> Dinâmica citada por Education Development Center (1991a).

A atividade demonstra a importância de reconhecer os sentimentos, de identificar as crenças que os afetam e refletir sobre as maneiras de lidar com as emoções. Discute-se a possibilidade de mudança das crenças e perspectivas pessoais que geram sentimentos negativos.

**Lidar com o estresse** compreende a capacidade de reconhecer as fontes de estresse e identificar as ações para reduzi-las ou eliminá-las. Foi desenvolvida a partir da dinâmica "PULAR CORDA"<sup>3</sup>: O coordenador solicita voluntários, dois para bater e dois para pular corda. Os primeiros são orientados a bater a corda em três ritmos diferentes: normal, rápido e lento. Pergunta-se a quem pulou a corda qual foi o ritmo mais fácil, o mais difícil e por quê. Em seguida, discute-se a relação entre o ritmo da corda e o estresse. A velocidade da corda é identificada como evento estressor e a maneira como o voluntário vivenciou a experiência é o estresse. O coordenador enfatiza quanto a mudança no cotidiano, tanto positiva quanto negativa, pode causar estresse, pois tudo aquilo que desequilibra ou ameaça o bem-estar pode representar um desgaste para o organismo.

Esta atividade possibilita aos participantes a identificação dos fatores estressores e uma discussão sobre maneiras adequadas e inadequadas de lidar com o estresse, considerando as consequências para a saúde.

**Comunicação eficaz** significa expressar assertivamente as opiniões, os sentimentos, as necessidades e os desejos. Esta habilidade foi desenvolvida com a dinâmica "PINOS MÁGICOS"<sup>4</sup>: O coordenador orienta os participantes para formarem duplas, com uma pessoa sentada de costas para a outra. Para um dos participantes é distribuída uma estrutura montada com pinos mágicos. O outro recebe a mesma quantidade de peças, do mesmo modelo e da mesma cor, mas desmontadas. O coordenador orienta que a estrutura montada deverá ser descrita pelo participante utilizando apenas a linguagem verbal. Enquanto isso, o outro participante terá que montá-la. No final, as duplas comparam as estruturas. São discutidos os aspectos que dificultaram e os que facilitaram a montagem.

Esta atividade propicia vivenciar e compreender a importância de comportamentos que ajudam a estabelecer uma comunicação eficaz. São eles: manter contato visual, ter empatia, lidar com os sentimentos, adequar a linguagem, ter disposição para falar e ouvir,

usar tom de voz adequado, ser claro e objetivo, certificar-se do que foi compreendido e utilizar expressões que demonstrem atenção e interesse.

**Pensamento crítico** diz respeito à capacidade de analisar informações e/ou situações a partir de diferentes ângulos. Esta capacidade é desenvolvida com a dinâmica "DEBATE". O coordenador propõe ao grupo um debate. Os participantes estipulam algumas regras que propiciem ser ele respeitoso. Em seguida, divide-se o grupo em dois subgrupos. Um subgrupo é orientado a defender um tema – por exemplo, o ensino público no país. O outro subgrupo deve argumentar contra o tema. Os subgrupos têm 15 minutos para preparar a argumentação. Os dois subgrupos debatem o tema, apresentando seus argumentos. Repete-se o debate com outro assunto. Desta vez, inverte-se, entre os subgrupos, a tarefa de defender e argumentar contra o tema. O debate não deverá ter a finalidade de encontrar um vencedor, pois a habilidade de pensar criticamente consiste em analisar e refletir sobre aspectos positivos e negativos de diversos assuntos.

Esta habilidade contribui para formar opiniões mais consistentes, ajuda as pessoas a se tornarem mais flexíveis, compreensivas, e a fazerem escolhas responsáveis.

**Pensamento criativo** é a capacidade de explorar alternativas disponíveis. Esta habilidade ajuda a responder com flexibilidade às situações diárias. Essa capacidade é desenvolvida a partir da dinâmica "TEMPESTADE DE IDÉIAS"<sup>5</sup>. A partir de situações da vida do jovem (conquistar uma garota, ajudar um amigo envolvido com drogas) apontadas pelos participantes, eles são estimulados pelo coordenador a comunicar quaisquer idéias que lhes venham à mente para solucionar o problema, sem medo de ser criticados, sem julgar ou avaliar a idéia previamente. Discute-se os fatores que dificultam o exercício do pensamento criativo, como, por exemplo, as barreiras sociais e emocionais (medo de errar e de parecer ridículo).

Essa atividade possibilita perceber que, ao julgar as idéias *a priori*, impede-se o processo criativo. Este, por sua vez, permite encontrar alternativas diferentes das habituais para resolver os problemas do dia-a-dia.

**Tomada de decisão** é a habilidade que permite analisar os benefícios, riscos e consequências de uma situação. Favorece a escolha da alternativa que leve ao sucesso da ação. Foi desenvolvida a partir da dinâmica "CRITÉRIOS", a qual tem como objetivo

<sup>3</sup> Dinâmica citada por Education Development Center (1991b).

<sup>4</sup> Brinquedo infantil que consiste em peças para montar.

<sup>5</sup> Técnica citada por Soriano (1991).

estabelecer os motivos ou as razões que justificam as decisões pessoais.

O coordenador estimula os participantes a pensar sobre os critérios que os jovens costumam utilizar para resolver problemas com os pais, amigos ou namorados. Em seguida, solicita que cada participante escolha uma das duas situações-problema utilizadas no encontro anterior (situação A: conquistar uma garota; situação B: ajudar um amigo envolvido com drogas). A lista de alternativas elaborada na “Tempestade de Idéias” (pensamento criativo) é retomada. Os participantes são orientados a adotar, segundo valores pessoais, pelo menos três critérios para solucionar a situação-problema escolhida. Em seguida, avaliam-se as opções de acordo com os critérios, escolhendo-se a que garanta maior chance de conseqüências positivas. Discute-se que o estabelecimento de critérios ajuda a evitar emoções negativas, como culpa e arrependimento, pode prevenir conseqüências indesejáveis e estimula a responsabilidade pelos próprios comportamentos.

**Resolução de problemas** é a habilidade de enfrentar construtivamente as situações adversas, utilizando capacidades pessoais e recursos do meio. Foi desenvolvida a partir da dinâmica “*CARTA-PROBLEMA*”<sup>6</sup>. O coordenador pede aos participantes que se imaginem editores de uma revista para adolescentes, e deverão solucionar (individualmente e por escrito) o problema de duas cartas que lhes foram enviadas (carta A: convencer os pais de que o amigo não usa drogas; carta B: comunicar-se assertivamente com uma amiga inconveniente). Em seguida, formam-se dois subgrupos, de acordo com o tema das cartas. Cada subgrupo deve, utilizando as habilidades já discutidas, encontrar a solução mais adequada para o problema. Ao final, os subgrupos dramatizam a situação e seu desfecho. A dramatização possibilita que os jovens percebam quanto é importante, no processo de resolução de problemas, lidar com os sentimentos, ser habilidoso na comunicação e respeitar os princípios que favorecem as relações interpessoais.

A atividade demonstra que a habilidade de resolução de problemas está associada a um processo, e não necessariamente à sorte ou intuição. Esse processo demanda, dentre outras coisas, habilidade de pensamento crítico e criativo e capacidade de tomar decisões.

## DISCUSSÃO

Esta intervenção psicológica realizada com adolescentes mostrou-se adequada no que se refere à modalidade de atendimento, conteúdos abordados e metodologia adotada para o seu desenvolvimento. Algumas repercussões da intervenção no cotidiano dos jovens foram exemplificadas a partir de relatos retirados da análise do instrumento de avaliação, aplicado ao final da intervenção e transcrições dos encontros.

Segundo Silva (2002), o trabalho em grupo favorece a troca de experiências, a reflexão e a discussão dos temas, aumentando as possibilidades de que novas atitudes e práticas sejam adotadas e modeladas por seus membros. Neste trabalho, verificou-se que o contexto grupal favoreceu a expressão de idéias e sentimentos, além da troca e compartilhamento de experiências. O seguinte relato é um exemplo disso:

“Estou adorando o curso, pois não é em todos os lugares que temos espaço para discutir nossos problemas que existem no cotidiano”.

Nesta intervenção, o tempo de duração do encontro (duas horas) permitiu a participação de todos os adolescentes nas discussões. O número de participantes em cada grupo (12 alunos) também se mostrou adequado e possibilitou a composição de subgrupos para o desenvolvimento de algumas atividades. Cabe salientar que a inclusão deste programa no currículo do 3º e 4º anos do curso de magistério foi um fator que auxiliou na adesão dos jovens a esta intervenção psicológica.

Os temas relacionados às habilidades de vida (sentimentos, estresse, comunicação e os demais), devido à sua aplicabilidade no cotidiano dos adolescentes, aumentaram o interesse pela intervenção, conforme se observa nestes relatos:

“A habilidade é muito boa, pois é usada no nosso dia-a-dia. Seja para resolver um problema de matemática ou para resolver um problema com os pais”

“Percebo que até hoje todas essas habilidades discutidas estão de uma forma me favorecendo em meu cotidiano. Estou adorando.”

As técnicas grupais possibilitam vivências que, ao serem refletidas e partilhadas, proporcionam um aprendizado pessoal e grupal, favorecendo o autoconhecimento, o desenvolvimento da consciência

<sup>6</sup> As cartas foram traduzidas das apostilas do Education Development Center (1991c).

crítica, o exercício de escuta e compreensão do outro como um ser diferente e a tomada de decisão de modo consciente e crítico (Antunes, 1999; Fritzen, 1996; Miranda, 2003). Além disso, a metodologia participativa contribuiu para aumentar a motivação e interesse pelas atividades, facilitou as discussões e propiciou a integração do grupo. Os relatos abaixo exemplificam isso:

“Penso que tudo que foi proposto hoje foi ótimo... principalmente por não ter sido cansativo e sim interessante, bem dinâmico”.

“Hoje estava muito legal. (Eu) estava desanimada, mas depois, com a dinâmica e com as outras coisas, despertei”.

Dar oportunidade para o jovem falar sobre si mesmo, sobre os seus sentimentos, suas crenças e atitudes, é fundamental para a aquisição das habilidades que os fortalecem diante das diversas situações do cotidiano. Os aspectos afetivos, cognitivos e sociais que influenciam o comportamento humano podem ser contemplados nesta intervenção com as habilidades de vida, caracterizando-se como uma intervenção em promoção de saúde na comunidade.

Ressaltamos que, ao planejar uma intervenção psicológica para adolescentes, é importante que as ações (temas e técnicas) primem pela flexibilidade e coerência com o contexto do jovem, a fim de garantir a motivação, o envolvimento emocional e a aquisição do conhecimento a partir da vivência dos conteúdos abordados.

Em conformidade com a literatura existente (Bravo, Gálvez & Martinez, 1998; Botvin, 1999; Gorayeb & cols., 2003), a intervenção com ensino de habilidades de vida, segundo os participantes, favoreceu o autoconhecimento, a reflexão, o relacionamento interpessoal e o aprimoramento das competências necessárias para ajudá-los na resolução de problemas do cotidiano, o que provavelmente contribuiu para um aumento do bem-estar destes jovens. Isto pôde ser observado nos seguintes relatos:

“O que ficou do curso (programa) foram muitas coisas, eu me percebi melhor, vi como sou e que posso melhorar”.

“O curso (programa) está fazendo com que eu pense nas minhas atitudes e nas das outras pessoas, estou me tornando uma pessoa mais compreensiva”.

“Achei que o curso (programa) contribuiu para minha vida em todos os sentidos, por que me fez parar, pensar, me conhecer para depois tomar uma decisão”.

“O que ficou do curso (programa) foi (que) saber lidar com as emoções faz você sentir melhor”.

Segundo Sebastiani (2004), os programas de educação para a saúde devem ter como objetivo estimular comportamentos saudáveis, o desenvolvimento da autonomia e da cidadania, a fim de tornar os adolescentes mais capacitados para enfrentar as demandas do cotidiano. Assim, diante das considerações feitas pelos participantes, acredita-se que este modelo de atendimento se caracteriza como uma importante estratégia para trabalhar com adolescentes, pois pode torná-los mais competentes psicossocialmente, influenciando a sua qualidade de vida. A descrição detalhada do Programa de Ensino de Habilidades de Vida pode contribuir com o trabalho de profissionais que tenham interesse em desenvolver ações em atenção primária. Intervenções desse tipo devem ser implantadas, sistematizadas e avaliadas com o objetivo de aprimorar o trabalho da psicologia na área de promoção de saúde.

## REFERÊNCIAS

- Ayres, J. R. C. M. (1996). O jovem que buscamos e o encontro que queremos ser. Em J. R. C. M. Ayres, *Vulnerabilidade e avaliação de ações preventivas* (pp. 4-9). São Paulo: Casa de Edição.
- Antunes, C. (1999). *Manual de técnicas de dinâmica de grupo de sensibilização de ludopedagogia*. Petrópolis: Vozes.
- Botvin, G. J. (1999). Preventing drug abuse through the schools: Intervention programs that work. En Organización Panamericana de la Salud. *Adolescencia al día: habilidades para la vida*. (Vol. 2, pp. 81-112) Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Brasil, Ministério da Saúde (1999). *Saúde e desenvolvimento da juventude brasileira: construindo uma agenda nacional*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Brasil, Ministério da Saúde (2004). Gravidez na adolescência. Disponível em: <[http://portal.saude.gov.br/saude/area.cfm?id\\_area=241](http://portal.saude.gov.br/saude/area.cfm?id_area=241)>. (Acesso em 24/08/2004).
- Bravo, A., Gálvez, H. & Martinez, V. (1998). *Programa "Habilidades para Vivir"*. Santa Fé de Bogotá: Ministerio de Salud Colombia.
- Burt, M. R. (1998). *Why should we invest in adolescents?* Washington: PAHO/ W.F/Kellogg Foundation.
- Education Development Center (1991a). Feeling your beliefs. In Education Development Center, *Teenage Health Teaching Modules: Living with feelings and handling stress* (pp.24-30). Newton: EDC.
- Education Development Center (1991b). Understanding stress. In Education Development Center, *Teenage Health Teaching Modules: Living with feelings and handling stress* (pp. 90-130). Newton: EDC.

- Education Development Center (1991c). Dealing with problems. In Education Development Center, *Teenage Health Teaching Modules: Strengthening relationships with family and friends* (pp.184-201). Newton: EDC.
- Fallas, H. & Vargas, G. (1999). *Habilidades para la vida*. Reunion de habilidades para la vida y desarrollo humano. Washington DC. [mimeografado].
- Fierro, A. (1995). Desenvolvimento da personalidade na adolescência. Em C. Coll, J. Palacios & A. Marchesi (Orgs.), *Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia evolutiva* (pp. 288-305). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Fritzen, S. F. (1996). *Exercícios práticos de dinâmica de grupo* (Vol 1). Petrópolis: Vozes.
- Gorayeb, R., Netto, J. R. C. & Bugliani, M. A. P. (2003). Promoção de saúde na adolescência: experiência com programas de ensino de habilidades de vida. Em Z. A. Trindade. & A. N. Andrade (Orgs.), *Psicologia e saúde: um campo em construção* (pp. 89-100). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Mangrulkar, L. Whitman, C. V. & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para um desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington: OPS.
- Miranda, S. (2003). *Oficina de dinâmica de grupos para empresas, escolas e grupos comunitários* (Vol. 2). Campinas: Papirus.
- Muza, G. M. & Costa, M. P. (2002). Elementos para a elaboração de um projeto de promoção à saúde e desenvolvimento de adolescentes: o olhar dos adolescentes. *Cad. Saúde Pública*, 18(1), 321-328.
- Pelicioni, M. C. & Torres, A. L. (1999). *A escola promotora de saúde*. São Paulo: USP-FSP/HSP.
- Sebastiani, R. W. (2004). *O adolescente em situação de risco social: uma intervenção para promoção de saúde*. Dissertação de Mestrado Não-Publicada, Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Serra, F. (1979). Modelos de jogos e simulações. Em F. Serra, *Jogos e simulações para treinamento e seleção na empresa moderna* (pp.51-54). Rio de Janeiro: Edições de Ouro.
- Silva, R. C. (2002). *Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania*. São Paulo: Vetor.
- Soriano, E. A. (1991). *Como desenvolver o potencial criador*. São Paulo: Vozes.
- Traverso-Yépez, M. & Pinheiro, V. S. (2002). Adolescência, saúde e contexto social: esclarecendo práticas. *Psicologia & Sociedade*, 14(2), 133-147.
- World Health Organization (1997). *Life skills education in schools*. Geneva: WHO.
- Yozo, R. Y. (1996). *100 jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas*. São Paulo: Ágora.

Recebido em 16/05/2005

Aceito em 21/02/2006

---

**Endereço para correspondência:** Ricardo Gorayeb. Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP, Serviço de Psicologia - 3º andar, Av. Bandeirantes, 3900, CEP 14.048-900, Ribeirão Preto-SP.  
E-mail: rgorayeb@fmrp.usp.br