

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE HABILIDADES DE VIDA PARA ADOLESCENTES
GOIANIENSES: DESENVOLVIMENTO, APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO

Francimara Azevedo Borges (acadêmica), Sheila Giardini Murta (orientadora)
Curso de Psicologia-Universidade Católica de Goiás
Contato: francimaraborges@yahoo.com.br

A adolescência é marcada por inúmeras mudanças, tais como a ampliação das relações extra-familiares e o surgimento das características sexuais secundárias. Este conjunto de mudanças é, muitas vezes, acompanhado por eventos nocivos à saúde, como o abuso de drogas, a gravidez precoce e indesejada e o envolvimento em atos criminosos. Por isto, programas preventivos e de promoção de saúde tornam-se extremamente relevantes. Programas de habilidades de vida têm sido descritos na literatura como uma estratégia de promoção de saúde na adolescência, por desenvolverem fatores de proteção como habilidades sociais, de solução de problemas e de manejo de estresse, de modo a favorecer a resiliência e a saúde nesta fase da vida. O presente trabalho visa descrever os resultados alcançados em um Programa Multimodal de Habilidades Sociais para uma amostra não-clínica de adolescentes. Tratou-se de um programa multimodal por incluir, além de habilidades sociais, também habilidades de manejo de estresse e de solução de problemas. Participaram 18 adolescentes, entre 12 e 14 anos, parentes de funcionários de uma universidade. Foram conduzidas 16 sessões, com duração de 90 minutos, totalizando 24 horas de intervenção e discutidos os temas: auto-estima, auto-eficácia, observação de pensamentos e sentimentos, reestruturação de crenças irracionais, comunicação assertiva, relações de amizade e familiares, resolução de problemas, manejo de estresse, tomada de decisão, riscos à saúde associados ao gênero, diferenciação entre riscos para o crescimento pessoal e riscos vazios, enfrentamento a riscos à saúde, locus de controle interno e a busca de recursos para crescer e prevenção de recaída. Estes temas foram trabalhados por meio de técnicas cognitivo-comportamentais, incluindo ensaio comportamental, relaxamento, exposição dialogada, reestruturação cognitiva, solução de problemas, modelagem e tarefas de casa. A avaliação consistiu na aplicação de escalas de habilidades sociais e estresse antes e após a intervenção. Os resultados mostraram uma estabilidade nas médias de estresse e habilidades sociais, obtidas antes e após a intervenção e apontam rumo à efetividade da intervenção, mas conclusões definitivas deverão aguardar estudos futuros, preferencialmente com delineamentos experimentais e avaliação longitudinal de resultados.

Palavras-chave: prevenção, adolescência, habilidades sociais e estresse