

Opinião

(H)À EDUCAÇÃO



Lucília Santos*

E se, por gosto ou por uma vida melhor, decidirmos voltar à Escola. Podemos?

De uma forma continuada, contínua ou permanente, é um facto que todos nós aprendemos ao longo da vida. As aprendizagens ocorrem no nosso dia-a-dia, intencionalmente ou não, e, a maior parte das vezes, não nos apercebemos do quanto aprendemos só por existirmos. A aprendizagem é intrínseca à nossa actividade diária e o seu estudo e análise abarca três grupos: 1) aprendizagem informal - adquirida em qualquer local ou momento; 2) aprendizagem não formal, em que há intenção de aprender, mas não num dos locais que o sistema educacional prevê ou quando o prevê; 3) aprendizagem for-

mal, que queremos adquirir e nos permite atingir uma qualificação académica e/ou profissional, e ocorre nos locais e tempos previstos pelo sistema educacional.

Todas contribuem para a nossa educação, não são exclusivas - não é por frequentarmos a escola que deixamos de saber efectuar as tarefas do dia-a-dia, e vice-versa - e frequentemente complementam-se. Algumas conhecemos por "curso", outras por "passatempo", algumas são por vocação e/ou por gosto, outras por necessidade ou obrigação, mas todas nos enriquecem e nos habilitam a viver melhor, em qualquer momento da nossa vida.

Seria de esperar que valorizássemos todas estas aprendizagens e as usássemos como mais-valias, reforçando as que são mais úteis em determinado momento, quando as circunstâncias o determinam. No entanto, em geral, para obter um salário, apenas consideramos a aprendizagem adquirida formalmente e quem não obteve uma qualificação considera que não aprendeu. Nada menos certo.

O reconhecimento e certificação de aprendizagens informais e não formais é um procedi-

mento existente no sistema educacional, em todos os níveis, e permite a qualquer pessoa que faça prova dos seus conhecimentos, integrá-los numa formação que a complete, ou numa qualificação.

Por outro lado, um diplomado em determinada área sente-se realizado por o ter conseguido, mas pode optar por exercer uma actividade profissional noutra área. A História seria diferente se este fosse um dado adquirido. Num outro contexto, veja-se o exemplo de Luís XVI, de França, que foi um péssimo rei, mas era um óptimo marceneiro. Como tudo seria diferente se tivesse optado por sê-lo! Hoje em dia temos a possibilidade de seguir a nossa vocação, não perdendo de vista a nossa devoção.

Na Universidade de Aveiro e no CIDTFF promovemos a melhoria da qualidade de vida através da formação contínua (ou permanente - não deixamos de aprender, queiramos ou não) ou continuada (que efectuamos quando queremos, intencionalmente), seja para evoluir numa profissão, para mudar para outra, ou simplesmente pelo gosto de aprender.

Então, paremos para reflectir se pelo gosto de

aprender e com o que sabemos, poderíamos ser mais felizes ou ter outra empregabilidade, utilizando outros conhecimentos, e se os queremos melhorar. Se for esse o caso, voltemos à Escola, que nos acolhe ao longo da vida: há acessos para todos os níveis de ensino, e a idade não impede ninguém de a frequentar. ◀

* lucilia.santos@ua.pt

* Centro de Investigação em Didáctica e Tecnologia na Formação de Formadores (CIDTFF) da Universidade de Aveiro



A aprendizagem é intrínseca à nossa actividade diária e o seu estudo e análise abarca três grupos

De que forma entendemos a saúde mental?



Rui Oliveira*

Numa viagem recente no metro de Lisboa, ouvi um comentário de alguém que consistiu mais ou menos no seguinte: "O suicídio é uma cobardia". A afirmação capta e tem subjacente uma superficialidade que, receio, ainda está latente na forma como alguns julgam a saúde mental. Primeiro, por ser tabu falar de saúde mental. Segundo, pois é feita uma ligação entre fraqueza, cobardia, preguiça, mimo, displicência ou tédio, etc., e saúde mental - ou seja, muitas situações de saúde mental, que, importa enfatizar, têm origem em factores biológicos, psicológicos e/ou sociais, são vistas como culpa da própria pessoa.

A discussão, penso, deve estar mais concentrada naquilo que representa a saúde mental (que, aterrorantemente, por vezes pode levar ao acto do suicídio). Numa discussão estimulante, Tal Ben-Shahar - professor e autor nas áreas da psicologia positiva, psicologia organizacional e liderança, e que a certa altura teve a aula mais popular da Universidade de Harvard - apresentou a dicotomia tristeza vs. depressão, onde, resumidamente, o que distingue as duas é que a depressão é tristeza acompanhada de falta de esperança. Aqui temos um exemplo onde, necessariamente, cabe também ao indivíduo compreender a importância de procurar ajuda, tal como em perturbações de ansiedade ou obsessivo-compulsiva - entre muitas outras. E considerando os avanços na medicina psiquiátrica e na terapia (cognitiva, comportamental, psicoterapia, psicodrama, etc.), embora muito longe de acessível e disponível a todos, temos certamente uma responsabilidade em zelar pela nossa saúde mental e consciencializar para o

esforço pessoal necessário em todo o processo. Agora, daí se passar para considerar algo tão sensível e exigente como "cobardia"?

A afirmação inicial não alcança, de todo, a complexidade do assunto. Interessa, sim, é perceber, tal como diz Andrew Solomon (The New Yorker, 8 Junho 2018), que "para alguém sem uma doença ou distúrbio mental, o suicídio parecerá a resposta permanente para as aflições temporárias? O suicídio é resultado do desespero, da desesperança, do sentimento de ser um fardo para os outros. Pode ser alimentado por doença mental ou por circunstâncias da vida, mas é quase sempre o resultado de am-bos"; ou que as "taxas de depressão entre adolescentes aumentaram desde 2011, e os estudantes estão mais endividados e enfrentam mais incertezas sobre as suas vidas. Apesar de uma economia em crescimento, as pessoas que hoje trabalham não se sentem confiantes de que amanhã estarão empregadas; com a automação, muitos empregos parecem terrivelmente

precários. E a rede de segurança social está a implodir em todas as oportunidades". Há muito - muito - a discutir. Para já, chamo só a atenção de dados da Organização Mundial de Saúde absolutamente alarmantes: perto de 800.000 pessoas morrem de suicídio todos os anos (uma pessoa a cada 40 segundos).

O debate sobre saúde mental ainda é marcado por ignorância, falso moralismo, facilitismo e levandade, e é obrigatório começarmos a olhar para estes problemas de forma mais séria e informada. No mínimo com respeito, pois se é algo que não atinge cada um de nós, seguramente nos afecta a todos.

P.S.: Aconselho, pela ternura, honestidade, brutalidade, hilaridade, o especial de "stand up" de Gary Gulman, "The Great Depresh", para a HBO. ◀

* Doutorando em Ciência Política na FCSH-IPRI/ Universidade Nova de Lisboa

Sapatarias Alfere
Loja 1 e 2 • Anadia
Complexo das Fontes
Av. das Laranjeiras, Bl. nº5
3780-202 ANADIA
(próximo dos Bombeiros)
Telf. 231 525 232
Tlm: 967 019 127

Grande campanha promoções de Natal
Aproveite esta oportunidade
até 24 de dezembro

VISITE-NOS

Fantásticos modelos a preços incríveis

MG FÁRIA
SERRALHARIA

Serralharia M. G. Faria, Unipessoal, Lda.

Lugar Sr.º dos Campos - Rua da Barra, Casal 70
3830-128 ÍLHAVO
Portugal

t: 234 323 821
f: 234 323 568
tlm: 939 461 376
e: serralhariafaria@sapo.pt
w: www.serralhariafaria.no.sapo.pt

Limpeza de chaminés
(sem sujar)

Desentupimentos esgotos
(c\ inspeção vídeo)
deteção fugas de água

935 708 706