

ESSENTIAL HEALTH PSYCHOLOGY  
(2002)

– Mark Forshaw. London: Arnold, 236 pp.

A ideia de “psicologia da saúde essencial” é a de um livro que se situa a meia distância entre, por um lado, uma obra introdutória e um manual tipo livro de texto, por outro. Se foi esse o objectivo do autor, Mark Forshaw (School of Health and Social Sciences, Univ. Coventry), pode dizer-se que foi plenamente conseguido.

O autor começa por referir que o livro não contém tudo o que o leitor quer saber sobre

psicologia da saúde, o que, aliás, nenhum livro só por si pode conter. De resto, a finalidade desta obra é apresentar o que o autor considera essencial ou nuclear no campo científico, num estilo discursivo e pouco referenciado, que é muito claro e compreensível. Pode discutir-se se as opções feitas foram ou não as melhores, mas não há dúvida que a finalidade é atingida com qualidade.

Após um primeiro capítulo sobre determinantes biológicos da saúde e da doença, o autor percorre sucessivamente ao longo da obra grandes temas essenciais da psicologia da saúde, a saber:

- Percepções, crenças e cognições
- Psicologia da saúde diferencial
- Stresse e saúde
- Comportamento alimentar, uso de substâncias (tabaco, álcool e drogas) e comportamento sexual
- Comunicação em saúde
- Avaliação psicológica na saúde e na doença
- Doença crónica, cuidados paliativos e morte
- Rastreios
- Efeito placebo e dor

Sobre estes conteúdos, que na verdade poderiam ser os conteúdos programáticos de uma cadeira de introdução à psicologia da saúde para psicólogos e outros técnicos de saúde, podem desde já fazer-se algumas considerações gerais. Neste género de

trabalhos de introdução, de que também é exemplo o livro de Anthony J. Curtis, publicado pela Routledge em 2000, há que fazer escolhas. No caso deste livro de M. Forshaw é importante referir a inclusão de capítulos sobre psicologia da saúde diferencial, sobre comunicação em saúde, sobre rastreios e sobre o efeito placebo, porque são temas habitualmente não tratados neste género de publicações e que são centrais neste campo científico.

No capítulo sobre psicologia diferencial, o autor aborda as questões se relacionam com diferenças entre os indivíduos em contextos de saúde e doença que podem ser determinadas pela cultura, género, idade, nível intelectual e deficiência, bem como pelo locus de controlo, personalidade, optimismo, neuroticismo, hipocondria e, até, as diferenças individuais no caso do comportamento dos próprios técnicos de saúde. Digamos que para que este capítulo fosse completo só faltaria referir as diferenças relacionadas com o estatuto socio-económico e algumas situações específicas de fragilidade social.

No capítulo sobre comunicação e saúde são revistos os aspectos fundamentais dos comportamentos de comunicação na saúde e na doença quer na transmissão de informação, quer no plano da comunicação persuasiva que tem por finalidade influenciar os comportamentos dos utentes. A comunicação em saúde é estudada quer no plano da relação dos técnicos com os utentes, quer no plano da relação entre os próprios utentes e das relações interprofissionais. Estes dois últimos aspectos, juntamente com a abordagem da comunicação escrita em saúde constituem mais valias que não são habitualmente tratadas neste género de textos.

No capítulo sobre rastreios são abordadas as implicações psicológicas dos resultados positivos e negativos, quer dos verdadeiros quer dos falsos, bem como os problemas da baixa adesão à prática de exames de rastreio que podem ser relevantes em termos de detecção precoce de problemas de saúde.

O tema das implicações psicológicas dos rastreios é um tema que também é abordado no livro introdutório de M. Pitts sobre Preventive Psychology, mas que neste trabalho de M. Forshaw é, a meu ver, melhor conseguido.

Os capítulos sobre stresse, comportamento alimentar e uso de substâncias são equilibrados, embora sem referência suficiente à actividade física.

Todos os capítulos do livro indicam leituras complementares que, no geral, são adequadamente escolhidas e enunciam algumas questões para o estudo ulterior por parte dos leigos, o que resulta bem.

Porém, em minha opinião, a obra tem algumas insuficiências relacionadas com o facto de não serem tratados temas essenciais em psicologia da saúde, tais como as metodologias qualitativas de investigação em saúde, os métodos e técnicas de intervenção psicológica em saúde e os aspectos psicológicos relacionados com a promoção da saúde, a prevenção e a mudança de comportamentos. Todavia, os modelos teóricos são abordados parcialmente no capítulo sobre percepções, crenças e cognições, no qual são apresentados o modelos de crenças de saúde, teoria da motivação protectora, teoria do comportamento planeado, auto-eficácia e modelo de auto-regulação. Ou seja, o livro poderia ser bastante melhor do que é se abordasse aqueles temas essenciais.

*José A. Carvalho Teixeira*