

[DES]CONSTRUIR COMPORTAMENTOS

Madalena Ferreira*; Marta Pintor*; José Amendoeira*; Clara André*; M^a do Carmo Figueiredo*; Rosário Martins**; Cristina Pinto**; Emília Rato**; Marisa Nunes**; Ana Godinho*; Luís Rainha*

*Escola Superior de Saúde de Santarém **UCC Chamusca/Golegã

Introdução

O consumo de tabaco constitui a principal causa evitável de doença e de morte, repercutindo-se pesadamente em custos sociais, económicos e de saúde. Atinge todas as regiões do mundo e todos os estratos sociais, apresentando uma tendência crescente, em particular entre as regiões e os grupos populacionais mais desfavorecidos, contribuindo desse modo para agravar as iniquidades em saúde. ^{1,2}

As pessoas fumadoras têm um risco de adoecer e morrer por doenças graves e incapacitantes duas a três vezes superior ao das pessoas que nunca fumaram, perdendo em média dez anos de expectativa potencial de vida. ³

A maior razão para começar a fumar, em Portugal, é a influência de terceiros, nomeadamente de colegas¹, sendo que cada pessoa deveria ser capaz de fazer a sua própria opção sobre a maneira de agir numa determinada circunstância. ⁴

A liberdade de escolha e exercício de autocontrolo tornam-se possíveis com o desenvolvimento de respostas assertivas a situações. ⁴

Da parceria entre a Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde (UMIS) da Escola Superior de Saúde de Santarém (ESSS) e a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Chamusca/Golegã nasce um projeto de investigação/ação que tem como objetivo "capacitar os alunos do 3º ciclo para a tomada de decisão responsável na prevenção do consumo de tabaco". Este projeto tem a duração de dois anos letivos, com início em 2015/16, em dois Agrupamentos de Escolas da região de Lisboa e Vale do Tejo: o Agrupamento A e o Agrupamento B, abrangendo todos os alunos que nesse ano frequentavam o 7º ano. Este teve continuidade no 8ºano, no ano letivo 2016/17, num total de 13 sessões desenvolvidas pelos profissionais da UCC da Chamusca/Golegã, pelas Professoras e Estudantes da ESSS, em contexto de aula.

O presente póster surge da terceira sessão realizada com os alunos do 8º ano, tendo como objetivo: Ilustrar o Processo de Elaboração da sessão "[Des]Construir Comportamentos".

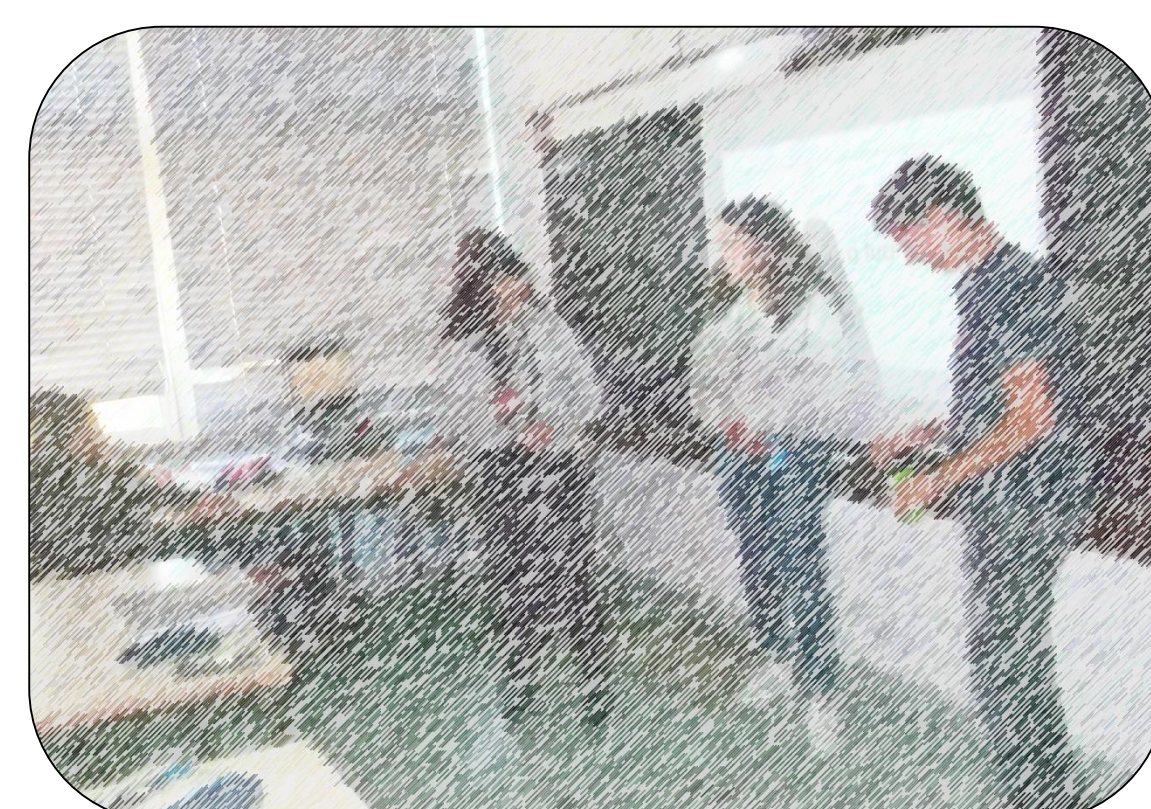
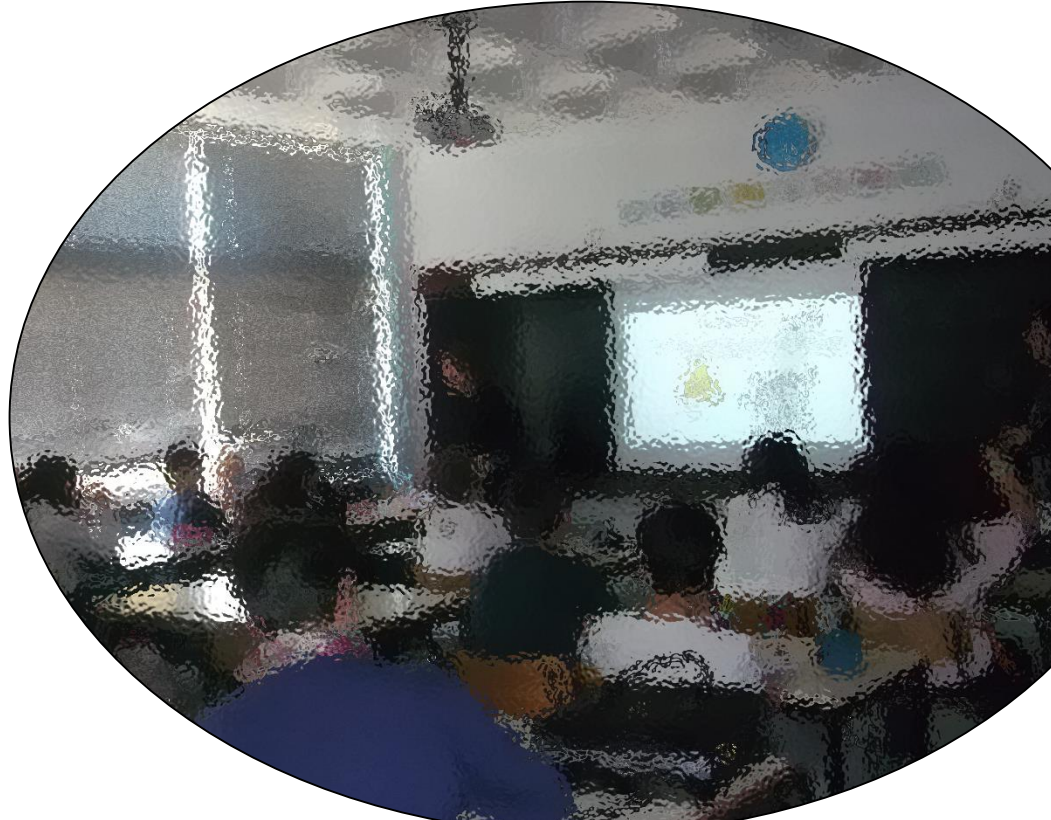
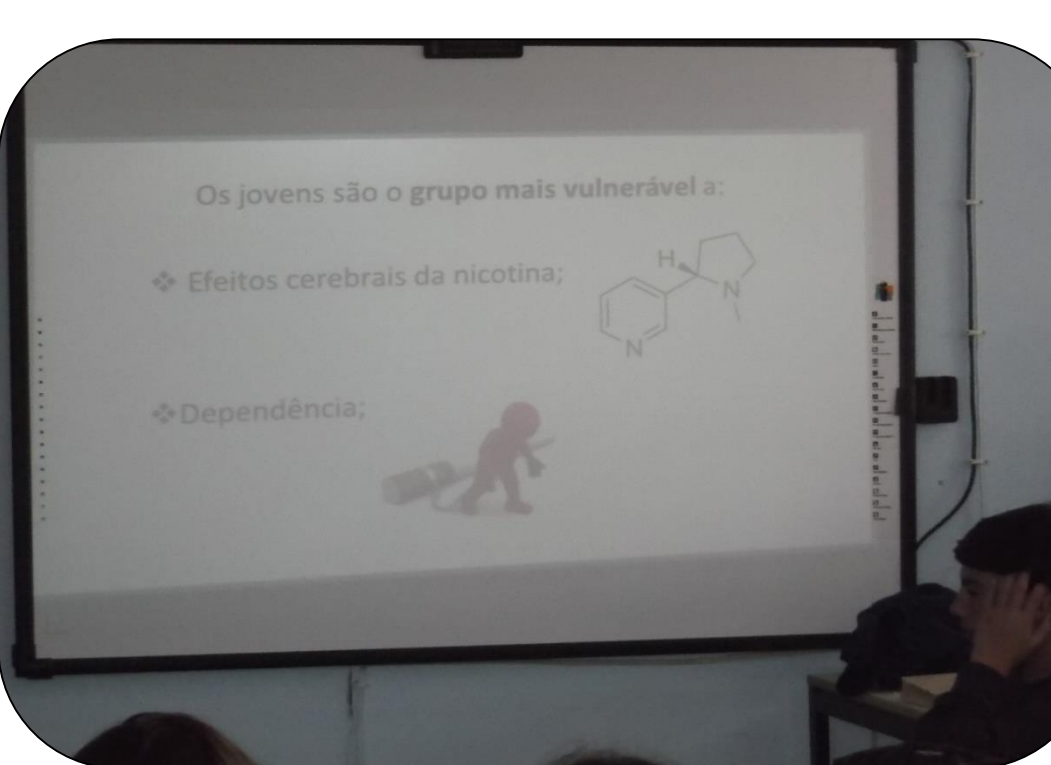
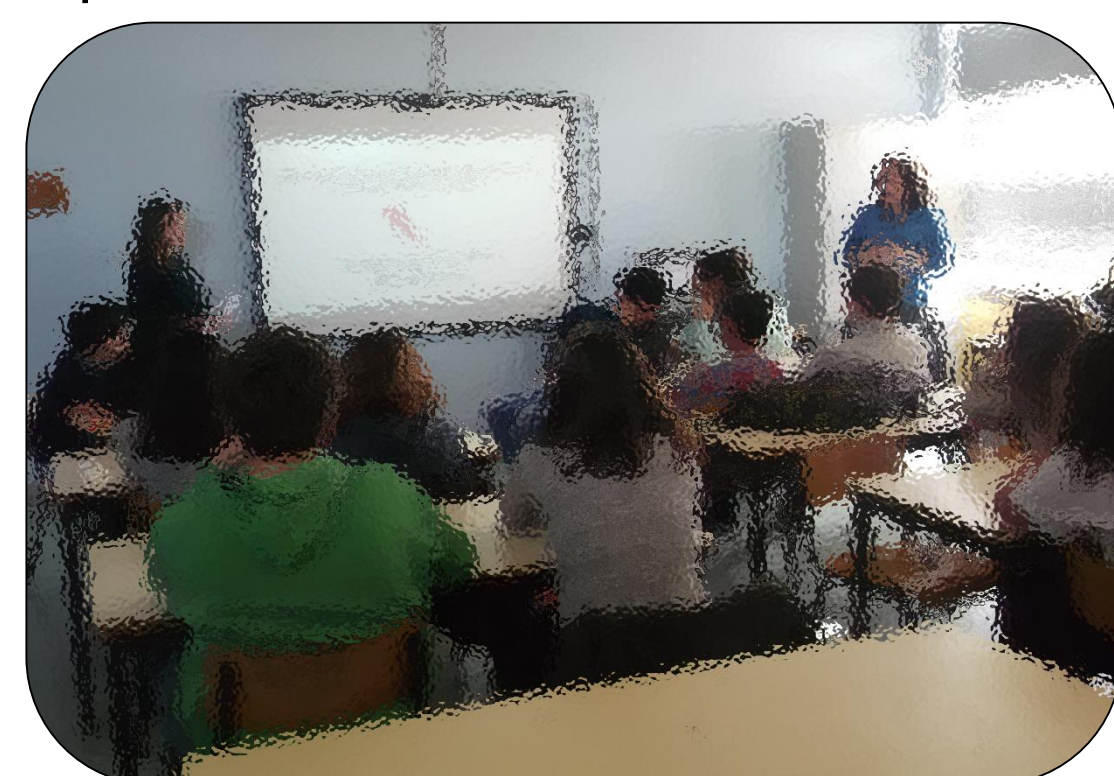


Figura 1 – Registro de diferentes momentos da sessão

A sessão realizada centrou-se em torno do comportamento assertivo perante o consumo de tabaco. Foram desmitificados os vários tipos de comportamentos que podem ocorrer quando confrontados com uma situação de oferta de um cigarro. Através de um role-play, demonstraram-se os comportamentos agressivo e não-assertivo, concluindo-se, em grupo, que não seriam comportamentos adequados à situação, representando, em contrapartida, o comportamento assertivo como adequado, incentivando à sua adoção.

"Não, obrigada. Não estou com vontade"⁴ expressa a disponibilidade face à oferta que está a ser feita e demonstra assertividade, sem, por um lado, ser agressivo e, por outro, sem ser passivo e sem que se deixem contundir ou influenciar por outrem.

A chave para o desenvolvimento da asserção é a prática de novos padrões de comportamento⁴, tendo sido, para isso, evidenciados os componentes do comportamento assertivo, como a postura a adotar, a expressão facial, o tom e ritmo da voz (Figura 2).

Ao longo de toda a sessão, foi praticada e incentivada a asserção, pois o direito à escolha é um direito de todas as pessoas que pode passar pelo dizer não: "Queres um cigarro? Não, obrigada.

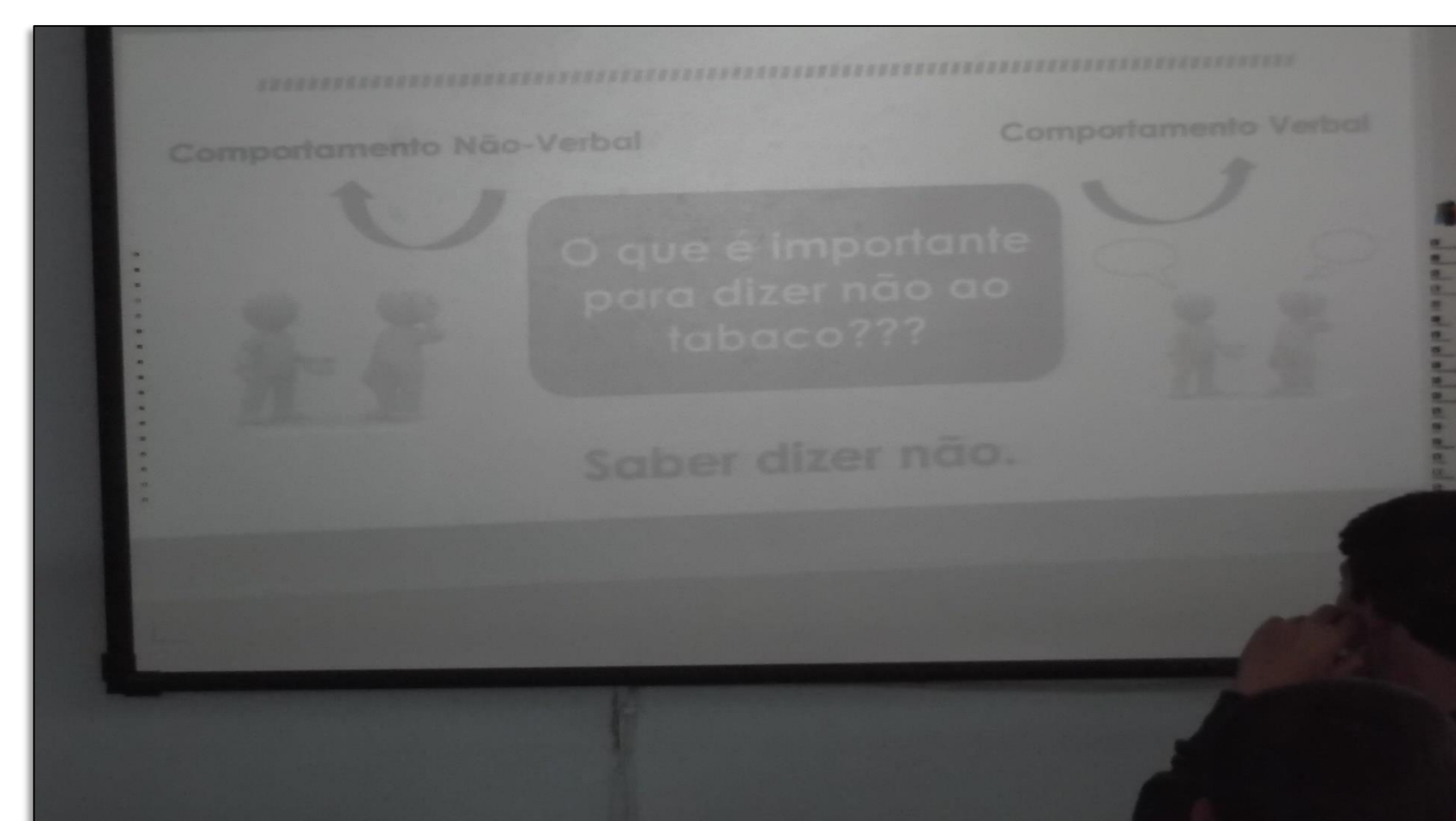


Figura 2 – Slide mobilizado na sessão

Metodologia

A sessão desenvolveu-se tendo por base os métodos expositivo e demonstrativo⁵, onde foi mobilizada uma apresentação em Powerpoint que englobava vídeos que demonstravam a importância de dizer que não. Os alunos mostraram uma postura ativa, de participação, ao longo da sessão. A mesma foi avaliada através de um questionário de perguntas de resposta curta, cujas respostas iremos analisar com recurso à análise de conteúdo.⁶

Resultados

Aos alunos dos Agrupamentos A e B foi apresentada a sessão "[Des]construir Comportamentos" a cinco turmas do 8º Ano, com um conjunto total de 100 alunos entre os dois agrupamentos. As três turmas do Agrupamento A corresponde um total de 67 alunos, sendo que as duas turmas do Agrupamento B correspondem a 33 alunos (Tabela 1).

Tabela 1 – Distribuição dos alunos por Agrupamento/Sessão

Agrupamentos	Turmas	Nº Alunos
Agrupamento A	3	67
Agrupamento B	2	37
Total	5	100,0

Para a avaliação da sessão, foi elaborado um questionário no qual constava a pergunta "Oferecem-te um cigarro, o que fazes?" e uma grelha de avaliação de opinião sobre a sessão com cinco questões, cotadas de 1 a 5.

O questionário de avaliação da sessão contemplava a pergunta aberta "Oferecem-te um cigarro, o que fazes?", cujas respostas constituíram o corpus de análise. Desta emergiram quatro categorias que se agregaram num único tema "Comportamento face ao consumo de tabaco" (Tabela 2). De referir que 93 unidades de registo se centraram na categoria da "Não aceitação" (relativa ao consumo de tabaco), das quais 13 se referem à categoria "Não aceitação expressa de forma verbal e não-verbal".

Tabela 2 – Análise do tema comportamento face ao consumo de tabaco

Categorias	Unidades de registo	Unidades de Enumeração
Aceitação Incondicional	"Aceito" (Q 79)	5
Indecisão	"Nada" (Q 40) "Depende" (Q 60)	2
Não aceitação expressa de forma verbal	"Não aceito" (Q 67) "Digo não, obrigado". (Q 24)	80
Não aceitação expressa de forma verbal e não-verbal	"Ponho os ombros à mesma altura, olho nos olhos e digo que não." (Q 90)	13

- 77,0% dos alunos classificaram a grelha de avaliação de opinião da sessão, com um score [20;25], numa escala de [5;25], o que ficou aquém da meta estipulada para os indicadores da sessão de 80,0%. (Tabela 3)

Tabela 3 – Análise da grelha de avaliação de opinião

Score	Fi	%
5-9	-	-
10-14	3	3,0
15-19	20	20,0
20-25	77	77,0
Total	100	100,0

Conclusão

A sessão "[Des]construir Comportamentos" centrou-se em torno do comportamento assertivo, perante o consumo de tabaco. Foi dada ênfase à expressão "Não, obrigado", tendo por base o comportamento verbal e não verbal, subjacentes à assertividade.

Para a concretização da sessão, foi fulcral a participação dos alunos, tendo demonstrado colaboração nas atividades propostas, no decorrer de toda a sessão, mesmo quando não solicitados. Na atividade do role-play os resultados foram visíveis, assumindo a frase "Não, obrigado.", com uma postura bastante assertiva.

Referências Bibliográficas

- OMS. (2004). Tobacco and poverty. A vicious circle. Geneva: WHO.
- OMS. (2008). Report on the Global Tobacco Epidemic. The MPOWER package. Geneva: World Health Organization
- Direção- Geral de Saúde, (2017). Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo - Prevenção e Controlo do Tabagismo.
- Alberti e Emmons. (1978). Comportamento Assertivo - Um guia de auto-expressão. Interlivros. Califórnia
- Expoente. (2007). Métodos, Técnicas e Jogos Pedagógicos – Recurso Didático para Formadores. Braga: Serviços de Economia e Gestão, S. A. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/277665963_Metodos_Tecnicas_e_Jogos_Pedagogicos
- Bardin, L. (2016). Análise de conteúdo, (L.A. Reto e A. Pinheiro, Trans.) (4a ed). Lisboa.