

PREVENÇÃO DO CONSUMO DE TABACO NOS ALUNOS DO 3º CICLO – PERSPETIVA DE UMA ESTUDANTE DE ENFERMAGEM NUM PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

PREVENTION OF TOBACCO CONSUMPTION IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS - PERSPECTIVE OF A NURSING STUDENT IN A RESEARCH PROJECT

Ana Godinho

Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, Portugal

godinho.ana@sapo.pt

José Amendoeira

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Saúde; Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS); Investigador Colaborador do Centro de Investigação e Qualidade de Vida (CIEQV); Unidade de Monitorização de Indicadores de Saúde (UMIS) – Investigador Integrado no

Universidade

Católica Portuguesa (CIIS/UCP); Portugal

jose.amendoeira@essaude.ipsantarem.pt

Clara André

Escola Superior de Saúde de Santarém, Instituto Politécnico de Santarém, Investigadora da UIIPS, Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, Portugal

clara.andre@essaude.ipsantarem.pt

RESUMO

Com o intuito de refletir acerca da vivência no projeto de investigação-ação “Prevenção do Consumo de Tabaco nos Alunos do 3ºCiclo”, surge a presente partilha, da experiência vivenciada no percurso formativo da estudante de enfermagem, através da Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde da Escola Superior de Saúde de Santarém. Partindo desta experiência, tendo por base a reflexão sobre a ação, descreve-se o percurso efetuado, numa perspetiva de integração e partilha dos resultados obtidos, na transformação do percurso formativo e desenvolvimento pessoal. Os resultados revelam-se na integração de conhecimentos de unidades curriculares da licenciatura, desenvolvimento de competências no planeamento em saúde, e contacto com alunos do ensino básico/“educação de pares”. Esta reflexão permitiu a consolidação e o enriquecimento de competências e conhecimentos, particularmente no âmbito da investigação,

que se constituem como transformadoras, numa dimensão pessoal, e na promoção de uma prática reflexiva, sustentada na evidência.

Palavras-chave: Consumo de Tabaco nos Jovens, Enfermagem, Investigação-ação, Processo Reflexivo, Promoção da Saúde

ABSTRACT

With the purpose of reflecting on the experience lived in the action research project "Prevention of Tobacco Use in Students of the 3rd Cycle", this article arises, sharing the experience lived on nursing graduation, through Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde of Escola Superior de Saúde de Santarém. Starting from this experience, it's based on reflection on action, describing its course, in a perspective of integration and sharing results obtained, in the transformation of the graduation course and personal development. The results of this experience are revealed in gains obtained: increasing knowledge from curricular units of nursing graduation, development of health planning skills, and the contact with middle school students/"peer education". This reflection allowed the consolidation and enrichment of competences and knowledge, especially in the scope of research, which are both personally transformative and promoters of a reflective and evidence-based practice.

Keywords: Action-Research, Health Promotion, Nursing, Reflective Process, Tobacco Consumption in Young People

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo decorre da experiência vivenciada no percurso formativo de uma estudante da licenciatura em enfermagem, ao nível da investigação, no âmbito da Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde (UMIS), da Escola Superior de Saúde de Santarém (ESSS).

A UMIS visa monitorizar os determinantes de saúde na população residente na área geográfica abrangida pela ESSS, caracterizando-se por uma orientação para a investigação e extensão à comunidade. Esta unidade mobiliza métodos e técnicas utilizados nos domínios da Investigação Científica Aplicada e do Planeamento em Saúde, considerando as seis dimensões que integram a matriz proposta pela Direção Geral da Saúde (DGS): Demografia; Estado de Saúde e seus determinantes; Cuidados de Saúde – Serviço Nacional de Saúde; Recursos Humanos; Necessidades de Cuidados de Saúde e Despesas de funcionamento da Saúde.

A integração da estudante na UMIS ocorreu em janeiro de dois mil e dezasseis, através da Unidade Curricular Investigação III, contemplada no plano de estudos do 3º ano do Curso de Enfermagem, 1º Ciclo. Nesta unidade curricular surgiu a oportunidade de realizar em grupo uma revisão da literatura, que se debruçou acerca da intervenção do enfermeiro ao nível do sentido de coerência, na prevenção do consumo de tabaco pelos adolescentes. Dias, Fulgêncio, Godinho e Rainha.(2016).

Pelo interesse suscitado, após a realização da revisão da literatura, a estudante integrou o projeto de investigação-ação que decorre da parceria entre a UMIS e uma Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC): "Prevenção do Consumo de Tabaco nos Alunos do 3º Ciclo" (André et al.,2016), que visa prevenir o consumo de tabaco nos alunos do 7º e 8º ano, e cujo grupo de trabalho é constituído por professores e estudantes do 1º ciclo de formação em enfermagem da ESSS e enfermeiros da UCC.

Este projeto teve início no ano letivo 2014/2015 com a realização do Diagnóstico de Saúde de Caracterização do Consumo de Tabaco dos alunos do 3º Ciclo, de um Agrupamento Escolar da área de abrangência da UCC. No ano letivo seguinte iniciou-se o programa de intervenção do

projeto que integra treze sessões: oito sessões no 7º ano, tendo continuidade com cinco sessões no 8º ano, com o objetivo de capacitar os alunos para a tomada de decisão informada e responsável, uma vez que o tabaco constitui a primeira causa de morbimortalidade evitável nos países mais desenvolvidos. DGS (2016).

O estudo “Health Behaviour in School-aged Children” (HBSC) revelou que a idade média de experimentação do tabaco se situa nos 13 anos, nos alunos entre o 8º e o 10º ano. Matos, Simões, Camacho e Reis. (2015).

Atendendo à evidência, e com vista à implementação de ações que conduzam à diminuição das taxas de incidência e de prevalência do tabagismo nos diferentes grupos etários, no contexto do Plano Nacional de Saúde (2012-2016), foi criado como Programa Prioritário o Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo (PNPCT) 2012-2016 (2013). Neste sentido, surgiu o presente projeto de investigação-ação, para responder às políticas de saúde, em particular, à área de intervenção do Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE) 2015, que defende que “é fundamental priorizar intervenções com caráter de continuidade, pedagogicamente adequadas ao nível de ensino e baseadas na evidência científica” (PNSE, 2015, p.29).

Neste âmbito a estudante teve oportunidade de integrar o referido projeto nas suas diferentes fases de planeamento, tratamento e análise de dados, ação, avaliação e relatório, de acordo com Streubert & Carpenter (2013), enfatizando-se a dinamização de uma sessão de promoção da Saúde - “O Meio Social e Publicidade - Um Contributo para resistir às Pressões Sociais”, cuja reflexão acerca das vivências e experiências proporcionadas por todo o processo de investigação-ação motivaram este artigo. Atendendo ao exposto definiu-se como objetivo deste artigo Refletir acerca da vivência no projeto de investigação-ação “Prevenção do Consumo de Tabaco nos Alunos do 3º Ciclo”.

A investigação-ação pode ser definida como uma abordagem na qual o investigador e os membros de um determinado contexto social colaboram no diagnóstico de um problema e no desenvolvimento da respetiva solução. Bryman (2012).

Streubert & Carpenter (2013) defendem que a investigação-ação “...proporciona aos enfermeiros investigadores a oportunidade de trabalhar com os seus clientes no sentido de descobrir o que pode fazer diferença nas suas vidas” (p.303). Como afirmam Carmo & Ferreira (1998), “O propósito desta investigação é resolver problemas de caráter prático, através do emprego do método científico (...) a sua principal finalidade é a resolução de um dado problema para o qual não há soluções baseadas na teoria previamente estabelecida” (p.210). Na investigação-ação o investigador torna-se parte integrante da área do estudo, envolvendo as pessoas no diagnóstico e nas soluções para os seus problemas, em vez de lhes impor soluções para problemas pré-definidos, de acordo com Bryman (2012).

Na perspetiva de Vaccarino, Comrie, Murray e Sligo (2007), a investigação-ação visa encontrar formas de compreender determinados contextos, e descobrir que mudanças se podem fazer para os melhorar e enriquecer. Assim, para que essa melhoria/mudança se concretize, o investigador deverá avaliar o seu próprio trabalho, assumindo-se o processo reflexivo como um elemento-chave da investigação-ação. “A reflexão envolve a ação voluntária e intencional de quem se propõe a refletir (...) A pessoa que faz reflexão procura a evidência para apoiar o novo modo de pensar e apela à racionalidade para o fazer, aumentando a capacidade de aprender a partir das práticas” (Santos & Fernandes, 2004, p.60).

Deste modo a prática reflexiva assume-se como um processo transformador da prática, numa potencial situação de aprendizagem (Santos, 2009), pois quando a reflexão é intencionalmente realizada, permite a construção do saber e a emancipação profissional. (Madeira, 2015).

2 MÉTODO

Atendendo à importância que a reflexão assume no processo de aprendizagem, considera-se pertinente o recurso à reflexão sobre a ação, uma vez que esta visa partir da experiência vivenciada “...para explicá-la ou criticá-la. (...) Depois da realização da ação singular, a reflexão

sobre ela só tem sentido para compreender, aprender e integrar o que acontece” (Perrenoud, 2011, p.31).

Santos & Fernandes (2004, p.61) propõem as seguintes dimensões para o processo de reflexão:

- 1) Descrição da situação tal qual é percebida – “descrição da situação em termos de acções, pensamentos e sentimentos presentes assim como as circunstâncias (local e pessoas) e características da situação”;
- 2) Análise – “Processo de análise consciente acerca do que ocorreu em termos de pensamentos, sentimentos e acções em confronto com as crenças subjacentes, pressupostos e conhecimentos assim como em confronto com o contexto ou estado no qual a prática específica (situação) ocorreu”;
- 3) Síntese/Avaliação da Reflexão Realizada – “Discurso acerca da natureza das distorções, inconsistências e incongruências entre a experiência pessoal e as perspectivas dos outros e nova perspectiva da situação”.

Estas dimensões serão as orientadoras da reflexão realizada ao longo do presente artigo, pelo que se descreverá, primeiramente, a experiência vivenciada pela estudante no projeto de investigação-ação, constituída -essencialmente- pela colaboração nas diversas etapas, procedendo-se, posteriormente, à sua análise e respetiva síntese. Para tal, recorrer-se-á ao respetivo guia orientador para a reflexão estruturada, identificando-se “o que” e “como” foi feito Waldow (2009). Seguidamente analisa-se esta experiência do ponto de vista da estudante, identificando-se os valores/sentimentos presentes Waldow (2009) e, por último, avalia-se a reflexão realizada, visando desenvolver uma nova perspetiva acerca da conduta futura. Santos & Fernandes, (2004).

3 RESULTADOS

Contemplando as diversas dimensões da reflexão estruturada propostas por Santos & Fernandes (2004), descreve-se, em seguida, a vivência da estudante no projeto de investigação-ação. A participação da estudante neste projeto contemplou as etapas propostas por Streubert & Carpenter (2013): Planeamento, Tratamento e Análise de Dados; Ação; Avaliação e Elaboração de Relatório.

Ao longo das diferentes etapas foi realizada a revisão da literatura acerca do consumo de tabaco nos jovens em Portugal e no Mundo, através da consulta de documentos e programas com estratégias de intervenção neste âmbito, como o Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo (2016); Programa Nacional de Saúde Escolar (2015), assim como outro documentos da Organização Mundial de Saúde (2013). “A revisão da literatura é uma atividade que decorre ao longo do estudo. Deverá fazer parte da informação da mudança ou ação planeada de acordo com os dados que estão a ser colhidos” (Streubert & Carpenter, 2013, p.318).

Além da revisão da literatura, a estudante participou nos dois momentos de colheita de dados junto dos alunos, realizada com recurso ao questionário “The Global Youth Tobacco Survey” (GYTS), adaptado à realidade portuguesa por Saboga-Nunes (sd). Para a utilização do referido questionário foi efetuado o pedido de autorização ao Professor Doutor Saboga-Nunes, tendo sido também realizado o seu registo na plataforma de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME), pela ESSS, sendo-lhe atribuído o número 0426500003, válido por um período de 5 anos, de 2016 a 2021.

No que concerne ao tratamento e análise de dados, a estudante teve a oportunidade de colaborar nos dois momentos de colheita de dados nos anos letivos 2015/16-2016/17, assim como no tratamento dos dados provenientes da sessão dinamizada, em contexto de turma, com os alunos do 8º ano (no ano letivo 2016/2017) (Dias et al, 2017). O tratamento de dados foi realizado com recurso ao software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 22.0.

No que se refere à etapa da ação, a participação da estudante consistiu em integrar a intervenção junto do grupo-alvo, através do planeamento e dinamização da segunda sessão, realizada no 8º ano: “O Meio Social e Publicidade - Um Contributo para resistir às Pressões Sociais”. A inclusão desta sessão no programa de intervenção foi motivada pela evidência, que demonstra que o marketing da indústria tabaqueira é estrategicamente dirigido aos jovens, integrando na sua conceção o sistema social dos mesmos Moutinho (2008, citado por Thomas, McLellan & Perera, 2015). Além do referido, “A investigação demonstrou que a influência social é um fator essencial para a compreensão e para a manipulação do comportamento” Conselho de Prevenção do Tabagismo (2007, p.33), constituindo-se a publicidade como um desses processos. O objetivo desta sessão consistiu em «Desenvolver Capacidade de Resistir às Pressões sociais para fumar», sendo trabalhado conteúdos como: estratégias de publicidade ao tabaco, a sua regulamentação e campanhas anti-tabágicas. A metodologia utilizada foi a aula expositiva-dialogada Anastasiou & Alves (citados por Mazzioni, 2013), mobilizando uma apresentação powerpoint, um questionário inicial e um questionário final, o primeiro para familiarizar os alunos com os conteúdos e o segundo para avaliar a compreensão dos conteúdos, assim como a opinião dos alunos acerca da sessão.

Relativamente à etapa da avaliação, a estudante colaborou na avaliação dos dados da intervenção anos letivos 2015/16-2016/17, com especial destaque na sessão de promoção da saúde dinamizada. Através dos instrumentos mobilizados, foi possível concluir que 95% dos alunos identificaram uma das estratégias de marketing utilizada pela indústria tabaqueira para promover o tabagismo, o que superou a meta prevista de 80%, para este indicador. Já 80% dos alunos, classificaram a grelha de avaliação de opinião da sessão, com um score [20;25], numa escala de [5;25], atingindo-se a meta prevista.

Por último, surge a elaboração do Relatório, etapa na qual a estudante ainda se encontra a colaborar, nomeadamente o relatório final.

A vivência em análise constitui-se, também, de outros aspetos que são transversais a todo o processo de investigação-ação, como a realização de reuniões com professores, enfermeiros e colegas que integram o projeto, com especial enfoque na construção do programa de intervenção.

Analisando, então, toda a experiência vivenciada, identificam-se, inicialmente, sentimentos pessoais de expectativa/receio, relacionados com a responsabilidade de integrar este projeto e explorar uma outra vertente do seu “papel” enquanto estudante, referentes também ao contacto com jovens do ensino básico, assim como a receptividade dos mesmos às sessões.

No entanto, após reconhecer a dinâmica do projeto de investigação-ação, e dinamizar as sessões, identificam-se sentimentos de satisfação e entusiasmo, motivados pela superação das expectativas e objetivos inicialmente definidos, assim como pelo enriquecimento proporcionado pelas discussões geradas pelos alunos ao longo das sessões, e com os restantes intervenientes neste projeto, que incitaram ao questionamento, reflexão, aprendizagem e crescimento.

No que concerne ao confronto entre aquilo que foi planeado e, efetivamente, implementado, particularizando para o planeamento e implementação da sessão “O Meio Social e Publicidade - Um Contributo para resistir às Pressões Sociais”, constata-se que a sua dinamização correspondeu ao inicialmente planeado, na medida em que o objetivo definido, os conteúdos abordados e os instrumentos/estratégias mobilizados se revelaram como adequados. De salientar ainda que, em complementaridade à evidência mobilizada, a colheita de dados junto dos alunos, revelou novas formas de publicidade ao tabaco, veiculada através das novas tecnologias, com especial relevância nas redes sociais e youtubers.

Sintetizando, ao rever tudo aquilo que foi proporcionado por esta experiência, a estudante identifica como significativos de reflexão/discussão os aspetos que lhe permitiram a construção de uma “bagagem” de conhecimentos e competências suscetíveis de serem mobilizados na sua prática futura, designadamente: a valorização da investigação enquanto propulsora da atualização do conhecimento em Enfermagem; o conhecimento das etapas/como implementar um projeto de investigação-ação, assim como os ganhos inerentes à vivência de cada uma dessas etapas, que se pormenorizam nas secções seguintes.

4 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Tal como mencionado anteriormente, a reflexão acerca da prática da Enfermagem permite construir uma perspetiva mais crítica daquilo que se faz. “Com base em novos insights, novas perspetivas, pode-se agir de forma diferente. Na verdade, a proposta é a de que ao refletir sobre a prática, podemos vir a transformá-la” Johns (citado por Waldow, 2009, p.41). Assim, importa discutir a reflexão sobre a ação realizada, de modo a identificar os contributos para o percurso formativo e de desenvolvimento pessoal da estudante, resultantes desta experiência.

No que concerne à relevância da experiência de inclusão de um projeto de investigação-ação, a perspetiva da estudante, é também partilhada por Almeida, Mahoney, Moroz, Gioia e Silva (1997), pois “...a participação no projeto permite vivenciar passos pelos quais passam um pesquisador (...) produzir conhecimento é uma atividade prazerosa; mas, ao mesmo tempo, é uma atividade que em determinados momentos aflige o pesquisador, porque envolve muito trabalho” (p.172). Neste sentido, esta experiência assume-se como uma oportunidade de operacionalizar e integrar conhecimentos no âmbito de diversas unidades curriculares que constituem a licenciatura em Enfermagem, enfatizando a unidade curricular de Investigação, pois atualmente reconhece-se “...a importância da investigação para o desenvolvimento contínuo da profissão e a tomada de decisões adequadas e inteligentes para prestar os melhores cuidados aos utentes, para a alicerçar e consolidar ao nível do saber e da ciência” (Martins,2008,p.63).

Através da investigação é possível “...fomentar uma atitude de carácter reflexivo e capacidade de análise crítica como a melhor forma de a enfermagem se desenvolver. Equacionando aquilo que faz, refletindo e questionando os modelos de trabalho e as práticas profissionais, a enfermagem vai encontrando alternativas adequadas à resolução dos problemas com que atualmente se debate” (Martins,2008,p.63).

Assim, é a Investigação que permite incrementar o corpo de conhecimentos da Enfermagem, através de um “processo sistemático, científico e rigoroso (...) respondendo a questões ou resolvendo problemas para benefício dos utentes, famílias e comunidades” (Ordem dos Enfermeiros,2006, p.1). Além de investigação, esta vivência constituiu-se como uma oportunidade de operacionalizar e integrar os conhecimentos no âmbito de estatística, informática, e de outras unidades curriculares, como Metodologias de formação.

Relativamente à análise de toda esta experiência, a estudante refere que inicialmente se confrontou com sentimentos de expectativa/receio, pela responsabilidade de integrar o projeto, e assumir outra vertente do seu “papel” enquanto estudante, principalmente pelo contacto com jovens do ensino básico na dinamização de sessões de promoção da saúde – educação de pares.

Neste âmbito, considera-se pertinente salientar que a promoção da saúde, segundo consta da Carta de Ottawa (1986), visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar, assumindo-se como fulcral na intervenção do Enfermeiro. A Organização Mundial de Saúde refere que “...um dos principais desafios da formação em enfermagem reside no facto de poder ampliar as capacidades dos estudantes para serem promotores de saúde no século XXI” (Figueiredo & Amendoeira, 2014, p.22), pelo que esta experiência foi uma mais valia na capacitação da estudante. É de relevar que “... os enfermeiros têm as condições mais favoráveis ao desenvolvimento da Promoção da Saúde (PrS) junto das populações pelo seu enorme potencial no controle social e bem-estar, pela sua formação e acesso à comunidade, pela prestação de cuidados, e que constituem o maior grupo profissional da saúde com grande visibilidade e credibilidade dentro da comunidade (...) são o maior grupo dos profissionais da saúde com mais potencial e em melhor posição, para serem líderes e modelos de PrS” (Figueiredo & Amendoeira, 2014,p.22).

Whitehead (citado por Figueiredo & Amendoeira, 2014) defende também a necessidade de capacitar os estudantes, constituindo a formação o eixo central para a reforma em Promoção da Saúde.

A educação de pares assume-se, também, como um fator preponderante neste processo de aprendizagem, uma vez que a estudante teve oportunidade de colaborar na implementação do Programa Nacional de Saúde Escolar, em parceria com os enfermeiros da UCC que, pelo seu âmbito comunitário, se torna um agente privilegiado na intervenção em meio escolar. Segundo o Manual de Educação de Pares (2003) este é o processo pelo qual jovens motivados e treinados desenvolvem atividades educativas informais ou organizadas com os seus pares (semelhantes a si mesmos em idade, antecedentes ou interesses), durante um período de tempo, com o objetivo de desenvolver os seus conhecimentos, atitudes, crenças, capacitando-os para se responsabilizarem por proteger a sua própria saúde. A educação pelos pares pode ter lugar em pequenos grupos ou através do contacto individual, em diversos contextos: escolas e universidades, clubes, entre outros, através de atividades que incluem sessões com estudantes em escolas, utilizando técnicas interativas, ou até mesmo conversas informais.

Através do contacto com os alunos do ensino básico, na dinamização da sessão “O Meio Social e Publicidade - Um Contributo para resistir às Pressões Sociais”, foi possível enriquecer os conhecimentos provenientes da pesquisa inicialmente realizada, uma vez que na análise dos dados do questionário inicial da sessão se revelaram novas formas de publicidade ao tabaco, veiculadas através das novas tecnologias, com especial relevância nas redes sociais e youtubers.

Avaliando e refletindo acerca do que a colaboração nas diferentes etapas do projeto de investigação-ação proporcionou, além do referido, a estudante identifica, também, como significativos os seguintes ganhos:

-A importância da fundamentação das intervenções de enfermagem com evidência científica, nomeadamente através da realização da revisão sistemática da literatura;

-A importância conhecimento holístico do grupo-alvo da intervenção, isto é, através da realização do diagnóstico de saúde, conhecer as necessidades/a realidade do grupo, para responder com intervenções pertinentes;

-A oportunidade de integrar um grupo de trabalho multifacetado, (num contexto diferente do contexto formal de ensino-aprendizagem), constituído por professores e estudantes do 1º ciclo de formação em enfermagem da ESSS e enfermeiros da UCC, o que indubitavelmente enriqueceu as discussões realizadas, quer pela individualidade de cada elemento, quer pelo seu know-how o que, conseqüentemente, beneficiou todo o processo de investigação-ação. “Na perspectiva do desenvolvimento do estudante é fundamental assumirmos os diferentes atores (ele próprio, enfermeiro e professor) envolvidos numa aliança pedagógica, que se constitui como facilitadora da sua aprendizagem. Por um lado, porque faculta ao estudante a diversidade de perspectivas nos contextos da prática, e por outro porque o torna detentor de conhecimentos/saberes essenciais na facilitação do seu desenvolvimento como futuro profissional” Simões, Alarcão e Costa (citados por Madeira, 2015,p.29). Além disso, “... a tomada de decisões em conjunto e a inclusão de sugestões debatidas são aspetos essenciais para a constituição do grupo (...) a troca permanente e a construção coletiva (...) estão presentes” (Almeida et al, 1997,p.174);

5 CONCLUSÕES

Como se procurou evidenciar ao longo do artigo, a prática reflexiva permite desenvolver o conhecimento da realidade da prática de enfermagem, pelo enfoque na reflexão das pessoas, para melhor compreender a sua situação, tomar decisões mais fundamentadas e melhorar as habilidades de agir (Ferreira, Prado, Heimann e Oliveira,2013).

Assim, após a reflexão acerca de todas as experiências que este projeto de investigação-ação proporcionou à estudante, foi possível identificar os sentimentos presentes, assim como os ganhos obtidos.

Pelo exposto, e indo ao encontro da última dimensão do processo reflexivo, proposto por Santos & Fernandes (2004) - a síntese da reflexão realizada - urge a necessidade de identificar qual a nova perspectiva da estudante acerca do que vivenciou, bem como o que divergirá, na sua prática futura. Considerando os ganhos referidos na secção anterior, é lícito afirmar que esta experiência se

constituiu como enriquecedora, quer pela integração dos referidos ganhos, quer por fomentar a capacitação da estudante, tanto a nível pessoal, como a nível formativo.

Santos & Fernandes (2004) defendem ainda que a importância da reflexão reside no confronto que permite entre a teoria e a prática, possibilitando a alteração da conduta futura.

Em suma, após todo o processo de reflexão, a estudante considera que os ganhos e as aprendizagens obtidos com esta experiência se repercutirão, indubitavelmente, na sua prática futura, nomeadamente: Na valorização da investigação na atualização do conhecimento científico em Enfermagem; Possuindo um maior conhecimento acerca do planeamento/implementação de um projeto de investigação-ação (realização de Revisão Sistemática da literatura – através da familiarização com a temática do tabagismo, mais concretamente com o Programa Nacional de Saúde Escolar, assim como a influência que o meio social assume na modelação do comportamento dos jovens; Planeamento - fundamentado com base na evidência científica e individualizado, isto é, de forma a conhecer o sujeito/população alvo de cuidados de forma holística; Colheita de dados – na importância da adequação ao grupo-alvo dos instrumentos de colheita; Tratamento e Análise de Dados – após familiarização com SPSS e integração de conhecimentos de unidades curriculares/áreas temáticas abordadas na licenciatura neste âmbito; Ação – mais concretamente através da realização de sessões de promoção da saúde, adquirindo um conhecimento mais aprofundado de estratégias neste âmbito pela dinamização de sessões com alunos, bem como da educação de pares).

Como refere Fernandez (citado por Santos, 2009,p.117) “a reflexão (...) auxilia (...) os enfermeiros a pensar crítica e construtivamente, tornando o profissional mais confiante nas suas práticas, mais seguro e mais competente no desempenho.” Hyrkäs (citado por Santos, 2009,p.117) vão mais além, corroborando o mencionado pela estudante, ao referirem que “a reflexão tem sido vista como um modo de promover o desenvolvimento da autonomia, qualificando e auto-dirigindo os profissionais o que se poderá traduzir em: a) Melhoria da qualidade dos cuidados; b) Estímulo ao crescimento pessoal e profissional; c) Eliminar o fosso entre a teoria e a prática.”

Pelo exposto, todo o processo de reflexão realizado “...permite desenvolver estratégias de desenvolvimento de conhecimentos, que são transformados em “saberes” por sua vez mobilizados em novas situações da prática de cuidados” (Madeira,2015, p.116).

Em suma, conclui-se que esta se assume como uma vivência transformadora, pelo constante estímulo de aprendizagem para a estudante, que vai além das competências e dos conhecimentos desenvolvidos através das etapas do projeto de investigação-ação experienciadas, e que contribui para a construção identitária de uma profissional reflexiva e melhor capacitada para a prestação de cuidados. Só deste modo, na perspetiva da estudante, se pode conduzir a uma Enfermagem individualizada, centrada no sujeito de cuidados que concorre para uma prestação de cuidados de qualidade, pois tal como defende Madeira (2015), quando a reflexão é “intencionalmente realizada, conduz à construção do saber e sendo teórica e metodologicamente enquadrada permite a emancipação profissional, no aprender a aprender e na consciência da tomada de decisão” (p.114).

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L.; Mahoney, A.; Moroz, M.; Gioia, P.; Silvia, S. (1997). *Participação em Projetos de Pesquisa: Uma via de formação do pesquisador. Cadernos de Pesquisa*.101
- André, C.; Figueiredo, M. C.; Amendoeira, J.; Martins, R.; Nunes, M.; Pinto, C.; Henriques, L.; Tomé, F.& Rainha, L. (2016). To smoke or not to smoke, what determinants? An epidemiological study *Atención Primaria*. 48(Especial), 8. Disponível em: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-sumario-vol-48-num-sc-X0212656716X40748>
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*. (4ª ed.). Online Research Center: Oxford University Press. Disponível em: <https://books.google.pt/books?id=vCq5m2hPkOMC&lpg=PP1&hl=pt-PT&pg=PR4#v=twopage&q&f=true>

- Carmo, H. & Ferreira, M. (1998). *Metodologia da Investigação. Guia para Auto-Aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Conselho de Prevenção do Tabagismo. (2007). “*Querer é Poder I.*” *Programa de Prevenção do Tabagismo para o 3º Ciclo do Ensino Básico. Manual do Professor*. Lisboa: Ministério da Saúde, Conselho de Prevenção do Tabagismo.
- Dias, Gonçalo; Fulgêncio, Mélissa; Godinho, Ana; Rainha, Luís. (2016). *Qual a intervenção do enfermeiro ao nível do sentido de coerência, na prevenção do consumo de tabaco pelos adolescentes?*, Comunicação oral apresentada no IX Congresso Hispano-Luso de Estudantes de Enfermagem, Oviedo, Espanha.
- Direção Geral da Saúde. (2015). *Programa Nacional de Saúde Escolar*. Norma nº 015/2015 de 12/08/2015; Lisboa: Direção Geral da Saúde.
- Direção Geral da Saúde. (2016). *Portugal Prevenção e Controlo do Tabagismo em Números – 2015. Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo*; Lisboa: Direção Geral da Saúde.
- Direcção-Geral da Saúde. (2013). *Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo 2012-2016*. Lisboa: Direção Geral da Saúde.
- Ferreira, M. & Torgal, M. (2010). Consumo de tabaco e álcool na adolescência. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(2), 255-261. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n2/pt_17.pdf
- Ferreira, M.; Pintor, M.; Amendoeira, J.; André, C.; Figueiredo, M.; Martins, R.; Pinto, C.; Rato, E.; Nunes, M.; Godinho, A. & Rainha, L. (2017). *[Des]Construir Comportamentos - Construção de uma atitude assertiva face ao consumo de tabaco*. Enviado para Publicação em Ebook do VI Congresso Luso-Espanhol de Estudantes de Enfermagem, Santarém, Portugal.
- Ferreira, E.; Prado, C.; Heimann, C. & Oliveira, G. (2013). Pensamento, reflexão e ação na construção do conhecimento do profissional de enfermagem. *Revista de Enfermagem UFPE Online*, Recife, 7(12), 6895-6900. doi: 10.5205/reuol.2950-23586-1-ED.0712201323
- Figueiredo, M. & Amendoeira, J. (2014). Promoção da Saúde nos Currícula de Enfermagem: Conhecimento dos professores e significados atribuídos pelos estudantes – revisão sistemática da literatura. *Pensar Enfermagem*. 18(2), 20-44. Disponível em: http://pensarenfermagem.esel.pt/pe/index.asp?acao=showartigo&id_revistaartigo=430&id_revista=30
- Godinho, A.; Amendoeira, J.; André, C.; Figueiredo, M.; Martins, R.; Pinto, C.; Rato, E.; Nunes, M.; Rainha, L.; Ferreira, M. & Pintor, M. (2017). *O Meio Social e Publicidade – Um contributo para resistir às pressões sociais*. Enviado para Publicação em Ebook do VI Congresso Luso-Espanhol de Estudantes de Enfermagem, Santarém, Portugal.
- Madeira, A. (2015). *O Estudante de Enfermagem no Processo de Cuidados em Ensino Clínico*. 1 ed. Saarbruncken, Deutschland: Novas Edições Académicas
- Martins, J. (2008). Investigação em Enfermagem: Alguns apontamentos sobre a dimensão ética. *Revista Pensar Enfermagem* 12(2), 62-66. Disponível em: http://pensarenfermagem.esel.pt/files/2008_12_2_62-66.pdf
- Matos; M.; Simões, C.; Camacho, I. & Reis, M.; Equipa Aventura Social. (2015). *HBSC – Health Behaviour in School Aged Children. A saúde dos adolescentes portugueses em tempos de recessão. Dados Nacionais 2014*. Lisboa: Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais /IHMT/FMH/Universidade de Lisboa. Disponível em: http://aventurasocial.com/arquivo/1437158618_RELATORIO%20HBSC%202014e.pdf
- Mazzioni, S. (2013). As estratégias utilizadas no processo de ensino-aprendizagem: concepções de alunos e professores de ciências contábeis. *Revista Eletrônica de Administração e Turismo*; 2(Jan./Jun). Doi [HTTP://DX.DOI.ORG/10.15210/REAT.V211.1426](http://dx.doi.org/10.15210/REAT.V211.1426)

- Moutinho, A. (2008). *Publicidade, Tabaco e Estratégias*. In Atas das III Jornadas Publicidade e Comunicação, Abril; Edições Universidade Fernando Pessoa. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10284/752>
- Ordem dos Enfermeiros – Conselho Diretivo. (2006). *Investigação em Enfermagem. Tomada de Posição*. Disponível em: http://www.ordemenfermeiros.pt/tomadasposicao/documents/tomadaposicao_26abr2006.pdf
- Ordem dos Enfermeiros – Secção Regional dos Açores (2011) O Planeamento em Saúde no âmbito do desenvolvimento Comunitário, consultado a 27/07/17, disponível em: <http://www.ordemenfermeiros.pt/sites/acoeres/artigospublicadoimpresalocal/Paginas/OsEnfermeiroseOplaneamentoemsaude.aspx>
- Organização Mundial de Saúde. (2013). *Banning Tobacco Advertising, Promotion and Sponsorship – What You Kneed To Know*; Switzerland. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/83779/1/WHO_NMH_PND_13.1_eng.pdf
- Perrenoud, P. (2011). *A Prática Reflexiva do Professor: Profissionalização e Razão Pedagógica*. São Paulo: Artmed Editores, SA.
- Rainha, L.; Amendoeira, J.; André, C.; Figueiredo, M.; Martins, R.; Pinto, C.; Rato, E.; Nunes, M.; Godinho, A.; Ferreira, M. & Pintor, M. (2017). *Ver... para decidir- Um olhar para a mudança de comportamento*. Enviado para Publicação em Ebook do VI Congresso Luso-Espanhol de Estudantes de Enfermagem.
- Saboga-Nunes, L. (s.d.) Nunes, L. S. (s.d.) Hábitos tabágicos diagnóstico & intervenção. Lisboa: Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa. Disponível em http://www.tabagismo.info/images/stories/formacao/GYTS/apresentacao_gyts.pdf
- Santos, E. (2009). *A Aprendizagem pela Reflexão em Ensino Clínico. Estudo Qualitativo na Formação Inicial em Enfermagem*. Aveiro: Universidade de Aveiro. Departamento de Didáctica e Tecnologia Educativa. Disponível em: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/1487/1/2009001173.pdf>
- Santos, E.; Fernandes, A. (2004). Prática Reflexiva: Guia para a Reflexão Estruturada. *Revista Referência*, (11), 59-62. Disponível em: file:///C:/Users/marga/Downloads/ref_11-59a62.pdf
- Streubert, H. J. & Carpenter, D. R. (2013). *Investigação qualitativa em enfermagem – avançando o imperativo humanista*. Loures: Lusodidacta.
- The Ottawa Charter for Health Promotion (1986) First International Conference on Health Promotion Ottawa, Canadá, 21 November. Disponível em: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- UMIS (n.d.) UMIS – Finalidade, consultado a 28/06/17, disponível em: http://umis.ipsantarem.pt/?page_id=278
- Vaccarino, F.; Comrie, M.; Murray, N. & Sligo, F. (2007). *Action Research Reflections: The Wanganui Adult Literacy and Employment Project*. Wellington and Palmerston North, New Zealand; Massey University. Department of Communication and Journalism. Disponível em: https://www.massey.ac.nz/massey/fms/Colleges/College%20of%20Business/Communication%20and%20Journalism/Literacy/Publications/Action_Research_Reflections.pdf?A29032502C0118C4A017245B9095FC1A

Waldow, V.R. (2009). Momento de cuidar: momentos de reflexão na ação. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Brasília: Associação Brasileira de Enfermagem. 62(1), 140-145. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v62n1/22.pdf>

Youth Peer Education. Eletronic Resource. (2003). *Training of Trainers Manual*. UN Interagency Group on Young Peoples Health Development and Protection in Europe and Central Asia Sub-Committee on Peer Education. Disponível em <http://ft.ee/admin/upload/files/Peer%20education%20training%20materials%202003%20eng.pdf>