

INTERVENÇÃO EM MEIO ESCOLAR: PREVENÇÃO DO CONSUMO DE ÁLCOOL NOS JOVENS

School intervention: Prevention of alcohol consumption among young people

Clara André

Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Santarém, Investigadora da UIIPS,
Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, Portugal
clara.andre@essaude.ipsantarem.pt

Anabela Cândido

Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Santarém, Investigadora da UIIPS,
Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, Portugal
anabela.candido@essaude.ipsantarem.pt

Teresa Carreira

Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Santarém, Investigadora da UIIPS,
Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, Portugal
teresa.carreira@essaude.ipsantarem.pt

Maria da Conceição Santiago

Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Santarém, Investigadora da UI_IPS,
Investigadora do Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde,
Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, Portugal
mconceicao.santiago@essaude.ipsantarem.pt

Olimpia Cruz

Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Santarém, Investigadora da UIIPS,
Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde, Portugal
olimpia.fonseca@essaude.ipsantarem.pt

José Amendoeira

Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Santarém, Coordenador da Unidade de
Monitorização de Indicadores em Saúde, Investigador da UI_IPS, Investigador integrado no
CIIS_UCP, Investigador colaborador do CIEQV, Portugal
jose.amendoeira@essaude.ipsantarem.pt

RESUMO

Objetivo: Capacitar os jovens para a adoção de comportamentos responsáveis face ao consumo de bebidas alcoólicas. Métodos: Sessões de educação para a saúde, utilizando metodologias ativas, em turma, do 3º Ciclo-9ºano, em agrupamentos da área de influência da Escola, nos anos letivos de 2017/18-2018/19. As sessões centraram-se nos efeitos do álcool no organismo: a nível central, fígado e outros órgãos. Sessões avaliadas por questionário. Resultados: Realizaram-se 11 sessões, abrangendo 209 alunos; 188(98,0%) identificaram pelo menos um efeito nocivo no fígado, sendo

que 177(55,5%) referiram cirrose hepática. A opinião sobre a sessão para 115(59,9%) dos alunos situou-se num score entre [20;25]. Conclusão: A valorização da adoção de comportamentos responsáveis face ao consumo de álcool constitui-se como um desafio na capacitação dos jovens para uma tomada de decisão informada, revelando-se uma mais valia na construção de um estilo de vida saudável.

Palavras-chave: Adolescentes, Consumo de álcool, Educação para a saúde, Enfermagem, Escola

ABSTRACT

Aim: Empowering young people to adopt responsible behaviors regarding the consumption of alcoholic beverages. **Methods:** Health education sessions, using active methodologies, in class, from the 3rd Cycle-9th grade, in the groupings of the School's area of influence, in the academic years of 2017/18-2018/19. The sessions focused on the effects of alcohol on the body: centrally, liver and other organs. Sessions evaluated by questionnaire. **Results:** 11 sessions were held, covering 209 students; 188(98,0%) identified at least one harmful effect on the liver, and 177(55,5%) reported liver cirrhosis. The opinion on the session for 115(59,9%) of the students was between [20;25]. **Conclusion:** The valorization of the adoption of responsible behaviors in face of alcohol consumption constitutes as a challenge in the training of young people for an informed decision making, revealing an added value in the construction of a healthy lifestyle.

Keywords: Adolescents, Alcohol consumption, Health education, Nursing, School

1 INTRODUÇÃO

Na população jovem, o consumo de bebidas alcoólicas assume grande expressão, considerando-se hoje o álcool a substância psicoativa mais consumida em Portugal nesta fase da vida (Balsa, Vital & Urbano, 2018; Feijão, 2015). Sendo um fator de risco modificável e com grande impacto nas doenças crónicas não transmissíveis, é fundamental desenvolver intervenções que permitam alterar comportamentos de risco associados ao consumo de álcool, incidindo em fatores ambientais e comportamentais, que conduzam a um estilo de vida saudável (Ministério da Saúde (PT), 2018).

Atualmente, é possível perceber uma evolução positiva de alguns indicadores na área do consumo do álcool, como a menor facilidade de acesso a bebidas alcoólicas em idades inferiores às legalmente permitidas e um início mais tardio dos consumos em populações jovens (Ministério da Saúde (PT), 2013, 2018). O *Health Behaviour in School-aged Children*, em 2018, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, estudou os estilos de vida dos adolescentes em idade escolar, nomeadamente, o consumo de substâncias. Este estudo abrange 44 países, incluindo Portugal, em que o protocolo de aplicação do questionário na recolha de dados utilizou o *cluster sampling*, onde a unidade de análise foi a turma, vindo corroborar os resultados anteriormente mencionados, ao identificar que no 8º ano, 89,9% dos alunos, raramente ou nunca consumiram bebidas destiladas (Matos & Equipa Aventura Social, 2018).

A adolescência, como período de transição entre a infância e a idade adulta, é uma fase do desenvolvimento que se caracteriza pelas rápidas alterações físicas, cognitivas, sociais e emocionais (Saewyc, 2014). Esta é uma fase de particular vulnerabilidade, em que as novas descobertas assumem relevância, mas podem ser prejudiciais à saúde (Dias, 2017). A adolescência é marcada por padrões de comportamento e estilos de vida que vão imperar na idade adulta e ter impacto na saúde futura. Neste sentido, o desenvolvimento dos jovens e, nomeadamente, a sua saúde vai depender da interação com os diferentes sistemas sociais, como a família, o grupo de pares, a escola e a comunidade.

A escola, enquanto espaço formativo, constitui-se como um excelente contexto para reflexão acerca dos percursos de vida e opções a seguir. É aqui que os jovens passam grande parte do seu tempo e, conseqüentemente, estão expostos a opções menos saudáveis e situações desafiantes. Resulta, assim, a importância de que estejam capacitados para responder e agir de forma responsável na persecução de um estilo de vida saudável (Sousa et al., 2007).

De acordo com Loureiro & Miranda (2018), capacitação é o processo de desenvolvimento de competências pessoais, sociais e de sistemas para produzirem mudanças positivas, que fortalecem a capacidade de resolução de problemas com efetividade

Como Escola Promotora de Saúde, a Escola Superior de Saúde de Santarém (ESSS) do Instituto Politécnico de Santarém, no âmbito das atividades de extensão à comunidade, tem desenvolvido um conjunto de sessões de educação para a saúde, no âmbito da promoção dos estilos de vida saudável em meio escolar (Amendoeira et al., 2015; André et al., 2019). Neste contexto, integrada nas atividades de saúde escolar realizadas por uma Unidade de Cuidados na Comunidade da área de abrangência da ESSS, desenvolveu-se a Intervenção em meio escolar: prevenção do consumo de álcool nos jovens. Esta intervenção tem subjacente o Plano Nacional de Saúde Escolar, indo ao encontro do que afirma a Direção Geral da Saúde (2015), no sentido da congregação de esforços de todos os profissionais e serviços de forma a obterem-se maiores ganhos em saúde, através da promoção de contextos escolares favoráveis à adoção de estilos de vida mais saudáveis e à melhoria do nível de literacia para a saúde da comunidade educativa.

Este artigo tem como finalidade descrever o percurso da intervenção desenvolvida, a qual teve como objetivo capacitar os jovens para a adoção de comportamentos responsáveis face ao consumo de bebidas alcoólicas.

2 MÉTODOS

No sentido de capacitar os jovens para a adoção de um estilo de vida saudável face ao consumo de álcool, recorreu-se a sessões de educação para a saúde utilizando metodologias ativas (Carvalho & Carvalho, 2006).

A intervenção denominada “Álcool - efeitos nocivos para a saúde”, no âmbito da prevenção do consumo de álcool em meio escolar, foi dirigida a todos os alunos do 9º ano, na disciplina de Ciências da Natureza, em contexto de turma, em dois agrupamentos escolares da área de influência da ESSS, nos anos letivos 2017/18 e 2018/19. Esta intervenção decorre do projeto de investigação-ação “*Here4You: Passo a passo construir o futuro*” que incide na prevenção do consumo de tabaco nos alunos do 3º ciclo do ensino básico, realizado nos anos letivos 2015/16 e 2016/17, aos alunos do 7º e 8º ano respetivamente (André et al., 2019). Da análise dos resultados deste estudo, quanto à questão “Já experimentaste beber álcool ou utilizar drogas?”, constatou-se que no ano letivo 2015/16, 17% dos alunos do 7º ano de escolaridade referiram beber álcool ou utilizar drogas e no ano letivo seguinte, 2016/17, no mesmo grupo de alunos, a frequentar o 8º ano, a percentagem passou a ser de 26%, o que se traduz num aumento de 43% do número de alunos que afirmaram ter experimentado beber álcool ou utilizar drogas.

Valorizando estes resultados, nomeadamente no que se refere ao consumo de álcool e numa perspetiva de continuidade, no ano letivo 2017/18, iniciou-se a intervenção sobre a prevenção do consumo de álcool junto dos alunos que se encontravam a frequentar o 9º ano. Intervenção atualmente integrada nas atividades de saúde escolar do 9º ano, dos referidos agrupamentos escolares.

O Referencial de Educação para a Saúde foi o documento orientador da intervenção, adaptado em função da realidade do contexto sociocultural onde ocorre. Este referencial encontra-se organizado por níveis de educação e por ciclos de ensino, cuja estrutura oferece uma proposta de abordagem específica de promoção e educação para a saúde; contém cinco temas globais, nomeadamente comportamentos aditivos e dependências, para os quais foram definidos subtemas e objetivos que integram os conhecimentos, capacidades, atitudes, valores e comportamentos necessários para a sua concretização, estando estes desagregados por níveis e ciclos de educação e ensino (Carvalho et al., 2017).

Os conteúdos da intervenção “Álcool - efeitos nocivos para a saúde”, tiveram como linhas orientadoras o referencial acima mencionado, dirigido aos estudantes do 3º ciclo.

As sessões de educação para a saúde tiveram a duração de 50 minutos em cada turma. Iniciaram-se com uma abordagem de conteúdos relacionados com os efeitos do consumo de bebidas alcoólicas no corpo humano, nomeadamente, a nível do sistema nervoso central, no fígado e outros órgãos. A aquisição destes conhecimentos pelos jovens permite que adotem uma tomada de decisão informada face ao consumo de bebidas alcoólicas, numa opção por um estilo de vida saudável (Pereira, 2017).

No sentido de despertar o interesse para a aprendizagem dos alunos planeou-se uma atividade prática. As atividades práticas possibilitam aprendizagens acerca do tema que, em complementaridade com questões ou debates, conduzem à reflexão e análise (Andrade & Massabni, 2011).

A atividade prática que simula o efeito do álcool no fígado permite ilustrar, com recurso a uma experiência, os conceitos teóricos abordados facilitando a apropriação dos conhecimentos pelos alunos. Esta atividade cria um momento, em contexto de aula, que permite ao aluno ter um papel ativo na construção do conhecimento, passando de uma perspetiva abstrata para uma abordagem observável e concreta (Molini, 2009; Veronezi, 2014). Sendo o ovo uma célula macroscópica rica em colesterol permite a comparação com as células do fígado humano. Assim, a gema em contacto com o álcool etílico, numa mistura homogénea, fica endurecida, o que simula o efeito do álcool no fígado humano. Como o fígado sintetiza colesterol, lipoproteínas e fosfolípidios, componentes da membrana plasmática, o processo de oxidação do etanol que ocorre no fígado por ação da enzima álcool desidrogenase é explicitado aos alunos fazendo a analogia com a experiência realizada (Molini, 2009). A participação dos alunos é fomentada ao longo das sessões com mobilização de conhecimentos e partilha de vivências.

A avaliação das sessões foi realizada por questionário, composto por duas partes:

- primeira, constituída por uma questão aberta centrada nos conteúdos da sessão - “Refere dois (2) dos principais efeitos do álcool no fígado”. O tratamento das respostas a esta questão aberta, foi feita com recurso à análise temática de acordo com Bardin (2018);

- segunda, composta por uma grelha com cinco afirmações de opinião dos alunos sobre a sessão (Figura 1), classificáveis em escala *Likert* - “Discordo totalmente” (1); “Discordo” (2); “Não concordo nem discordo” (3); “Concordo” (4) e “Concordo totalmente” (5). Os scores de avaliação da opinião dos alunos sobre a sessão foram obtidos pela soma da pontuação atribuída a cada afirmação e podem situar-se entre [5;25]. Os scores obtidos foram agrupados nos seguintes intervalos: [5-9]; [10-14]; [15-19] e [20-25] (Marôco, 2010, Pestana & Gageiro, 2014; Vilelas, 2017).

Como referido a intervenção desenvolveu-se no âmbito da operacionalização do Programa Nacional de Saúde Escolar, respeitando todos os pressupostos inerentes ao mesmo. Recorreu-se ao autopreenchimento na aplicação do questionário (Vilelas, 2017), garantindo-se a confidencialidade e anonimato, bem como os princípios da autonomia, beneficência, justiça e o princípio da não maleficência (Streubert & Carpenter, 2013).

Afirmações relativas à opinião sobre a sessão
<ul style="list-style-type: none">• Compreendi os conteúdos da sessão.• Os assuntos da sessão são importantes.• Aprendi coisas novas nesta sessão.• Estive atento e interessado na sessão.• Fiquei satisfeito por ter participado nesta sessão.

Figura 1: Afirmações para avaliação da opinião dos alunos sobre a sessão

3 RESULTADOS

A intervenção Álcool - efeitos nocivos para a saúde, abrangeu um total de 209 alunos, do 9º ano, de dois agrupamentos escolares pertencentes a um agrupamento de Centros de Saúde da área de abrangência da Escola Superior de Saúde de Santarém, tendo sido desenvolvidas 11 sessões de educação para a saúde, em contexto turma, nos anos letivos 2017/18 e 2018/19 (Tabela 1).

Tabela 1

Sessões desenvolvidas a alunos do 9º ano por ano letivo

Ano letivo	2017/18	2018/19	Total
Sessões	5	6	11
Alunos	90	119	209

Ao longo das sessões os alunos mostraram-se interessados pelos conteúdos, motivados com a atividade prática, intervindo com questões e relatos das suas vivências. Nos debates destaca-se o significado atribuído ao consumo de álcool, a reflexão sobre o papel do grupo de pares na construção pessoal (influência de pares) e sobre o consumo em grupo, na família e na sociedade em geral (referências e modelos).

Quanto à avaliação da intervenção, pela aplicação do questionário, ao total dos 209 alunos, foram considerados válidos 192 (92%) questionários para avaliação da sessão. Entre os questionários válidos, no que diz respeito à questão aberta “Refere dois (2) dos principais efeitos do álcool no fígado” (Tabela 2), 131 (68,2%) alunos na sua resposta incluíram dois dos principais efeitos do álcool no fígado, 57 (29,8%) na sua resposta apenas focaram um dos efeitos do álcool no fígado e 4 (2,0%) alunos fizeram referência a outros efeitos do álcool no organismo, mas não no fígado.

Tabela 2

Distribuição das respostas à questão aberta

Questão - Refere dois (2) dos principais efeitos do álcool no fígado	n	%
Dois dos principais efeitos do álcool no fígado	131	68,2
Um dos principais efeitos do álcool no fígado	57	29,8
Outros efeitos do álcool no organismo	4	2,0
Total	192	100,0

Dos efeitos nocivos do álcool no fígado, a cirrose hepática foi a complicação mais referida por 177 (55,5%) alunos. Seguiram-se a Esteatose Hepática citada por 74 (23,2%) alunos, a Hepatite por 49 (15,4%) alunos e a Neoplasia Hepática por 8 (2,5%) alunos. Identificaram-se, ainda, diversos efeitos nocivos do álcool no fígado com pouca expressão numérica, que foram incluídos em “Outros”, num total de 11 (3,4%) alunos (Tabela 3).

Tabela 3

Avaliação dos efeitos nocivos do álcool no fígado

Efeitos nocivos do álcool no fígado	n	%
Esteatose Hepática	74	23,2
Hepatite	49	15,4
Cirrose Hepática	177	55,5
Neoplasia Hepática	8	2,5
Outros	11	3,4

Total	319	100,0
-------	-----	-------

Relativamente à grelha de avaliação de opinião sobre a sessão, 115 alunos (59,9%) classificaram a mesma com um score que se situou entre 20-25, o que corresponde a uma opinião de concordo e concordo totalmente. Apenas uma avaliação se situou no score mínimo o que corresponde a uma opinião de discordo totalmente e discordo.

Tabela 4

Avaliação da opinião sobre a sessões

Score	fi	%
5-9	1	0,5
10-14	6	3,1
15-19	70	36,5
20-25	115	59,9
Total	192	100,0

4 DISCUSSÃO

Em Portugal, de acordo com o IV Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, 2016/17, as bebidas alcoólicas constituem-se como a substância psicoativa com prevalências de consumo ao longo da vida, registando-se entre 2012 e 2016/17, um aumento do consumo de qualquer bebida alcoólica, atingindo os 85,2% (Balsa, Vital & Urbano, 2018). Revelou o mesmo inquérito, que a faixa etária dos 35 - 54 anos continua a apresentar maiores prevalências de consumo no país. Destaca-se, ainda, que quatro em cada dez jovens entre os 15 - 24 anos consumiram uma qualquer bebida alcoólica nos últimos 30 dias (Balsa, Vital & Urbano, 2018).

No que se refere às motivações para o consumo de bebidas alcoólicas, os resultados apontam como motivo mais frequente a sensação/gosto provocados pela bebida “saber bem”, em segundo lugar encontram-se os motivos relacionados com os encontros sociais (festas e comemorações) e em terceiro lugar o efeito produzido pela bebida alcoólica e ser divertido (Balsa, Vital & Urbano, 2018).

Está reconhecida a importância do grupo de pares para o adolescente, onde se afirma nas diferenças geracionais e nas questões de identificação. Por sua vez, o grupo de pares, pela sua influência, pode constituir-se como incentivo a novas experiências de consumos e de comportamentos desviantes. Esta influência manifesta-se, não só a nível do conhecimento sobre padrões, atitudes e valores, mas também pela pressão exercida para a adoção de um comportamento semelhante entre pares que, no caso do consumo de álcool, pode implicar iniciação ou agravamento dos consumos, nomeadamente em ambientes sociais de convívio (Sousa et al., 2007).

Crianças e jovens, ao longo do seu desenvolvimento global, necessitam de aprender a gerir a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam. Neste sentido, a Escola pode ser vista como um espaço fulcral para o desenvolvimento e aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio-emocionais, nomeadamente a capacitação para a tomada de decisão em saúde, no que se refere à adoção de comportamentos responsáveis em relação ao consumo de álcool (Carvalho et al., 2017), o que vai ao encontro do preconizado no Programa Nacional de Saúde Escolar quando prevê numa das suas áreas de intervenção nas escolas precisamente a: “Prevenção do consumo de tabaco, bebidas alcoólicas e outras substâncias psicoativas, bem como de comportamentos aditivos sem substância” (Direção Geral da Saúde, 2015, p.29).

A sociedade portuguesa, a nível social e cultural, tende a ligar o convívio ou festividades ao uso de bebidas alcoólicas, onde se acresce uma atitude permissiva dos adultos (pais, família ou professores) face a este abuso nos adolescentes, ao se considerar este consumo decorrente do seu processo de desenvolvimento ou enquadrados em fenómenos ocasionais de grupo. Nesta lógica, torna-se mais complexo identificar os riscos e problemas ligados ao álcool. Assim, a Educação para a Saúde obterá resultados significativos se orientada por intervenções consistentes e continuadas envolvendo a comunidade escolar e em parceria com organizações da comunidade (Carvalho et al., 2017).

Com a intervenção dinamizada, numa perspetiva de promoção da saúde em meio escolar e integrada no currículo (Ciências da Natureza), o significado do consumo de álcool foi debatido com os alunos. Utilizaram-se como estratégias a abordagem de conceitos teóricos, demonstração de uma experiência e a partilha de vivências por parte dos alunos o que conduziu à identificação de fatores condicionantes do efeito do álcool no organismo, sendo que, 188 alunos (98,0%) identificaram pelo menos um efeito nocivo do álcool no fígado, de que se salienta a referência à cirrose hepática por 177 alunos (55,5%), na resposta à questão relativa à avaliação dos conteúdos da sessão. Estes resultados parecem traduzir o que defende Gaspar (citado por Souza, 2013) quando afirma que as atividades práticas apresentam diversos benefícios, nomeadamente facilitam o processo de interpretação da informação por parte dos alunos. Foi possível, ainda, a reflexão sobre as consequências do consumo de álcool pelos adolescentes noutras dimensões como a psicológica, familiar, social e do rendimento escolar, o que vem corroborar que as atividades desta tipologia facilitam a atribuição de significados aos temas discutidos, permitindo que os alunos consigam relacionar o conhecimento partilhado com as suas vivências (Gaspar, citado por Souza, 2013).

No que diz respeito à avaliação da opinião sobre a sessão obteve-se 59,9% de opiniões correspondentes aos itens concordo e concordo totalmente, no score [20,25]. Considera-se este um resultado muito positivo, o que sugere que a sessão foi ao encontro das expectativas dos alunos e que as estratégias utilizadas foram capazes de sensibilizar e motivar os mesmos, o que está de acordo com a perspetiva defendida por Mazzioni (2013).

Conseguiu perceber-se a influência do meio envolvente, tanto familiar como do grupo de pares. Consideramos assim que, a intervenção para a capacitação dos jovens na adoção de comportamentos salutogénicos relacionados com o consumo de álcool exige uma abordagem sistémica que abranja, para além dos aspetos biológicos, as dimensões psicológicas e socioculturais.

5 CONCLUSÃO

A valorização da adoção de comportamentos responsáveis face ao consumo de álcool constitui-se como um desafio na capacitação dos jovens para uma tomada de decisão informada, revelando-se uma mais valia na construção de um estilo de vida saudável.

A intervenção “Álcool - efeitos nocivos para a saúde”, ao ser realizada em contexto escolar, numa perspetiva de promoção de saúde, com o envolvimento dos diferentes atores da comunidade escolar, assumiu um carácter específico e facilitador da capacitação para o desenvolvimento global dos alunos na adoção de comportamentos salutogénicos, como se pode verificar na análise dos resultados obtidos às questões do questionário de avaliação da sessão.

Considera-se que as mudanças de comportamentos que se estão a vivenciar, relativamente ao consumo de álcool e ao seu início mais tardio nas populações jovens, é o reflexo do investimento na área da promoção de estilos de vida saudável, através de ações de educação para a saúde.

Pretende-se continuar a desenvolver esta intervenção integrada nas atividades do Programa Nacional de Saúde Escolar e ao nível da extensão à comunidade da ESSS, alicerçada nas parcerias com as diferentes Unidades de Saúde, da área de abrangência da Escola, valorizando os pressupostos e a defesa dos princípios de uma instituição de ensino superior promotora da saúde.

6 REFERÊNCIAS

- Amendoeira, J. et al. (2015). Escola promotora de saúde: Promoção de estilos de vida saudável. In R. S. Rocha, J. Amendoeira, A. Santos, J. Brito, & D. Catela (Eds.), Relatório sobre os resultados do projeto de investigação e desenvolvimento LABORATÓRIO DE INVESTIGAÇÃO EM DESPORTO E SAÚDE (LIDS) (pp. 81-85). Rio Maior: Instituto Politécnico de Santarém - Parque de Ciência e Tecnologia do Alentejo, Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Andrade, M. & Massabni, V. (2011). O desenvolvimento de atividades práticas na escola: um desafio para os professores de ciências. *Ciênc. Educ (Bauru)*, 17(4), 835-854.
- André, C. et al. (2019). Here4You - Footsteps... Building the future: An action research project to prevent tobacco consumption in the 3rd Cycle. *Eur J Public Health*, 29, 4-5.
- Balsa, C., Vital, C., & Urbano, C.V. (2018). IV Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, Portugal 2016/17. I relatório final. Lisboa: SICAD – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. ISBN: 978-989-54145-3-6.
- Bardin, L. (2018). *Análise de conteúdo* (4ª ed.). Lisboa: Edições 70, ISBN:978-972-44-1154-5.
- Carvalho, A., & Carvalho, G.S. (2006). *Educação para a saúde: conceitos, práticas e necessidade de formação*. Lisboa: Lusociência.
- Carvalho, A. et al. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Direção-Geral da Educação e Direção-Geral da Saúde (Ed). Lisboa: DGE e DGS.
- Dias, P.C.D. (2017). Promoção de estilos de vida saudáveis em adolescentes do 8º ano: Prevenção do Tabagismo (Relatório de Estágio do Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária, Escola Superior de Enfermagem, Universidade de Lisboa, Lisboa). Acedido em <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/21092/1/Relat%C3%B3rio%20est%C3%A1gio%20com%20corre%C3%A7%C3%B5es%20discuss%C3%A3o%20pública.pdf>
- Direção Geral da Saúde (2015). Programa nacional de saúde escolar. Lisboa: DGS.
- Feijão, F. (2015). Estudo sobre o consumo de álcool, tabaco, droga e outros comportamentos aditivos e dependências: Sumário executivo. ECATD-CAD/2015 (ESPAD-PORTUGAL/2015) SICAD/DMI/DEI. Disponível em http://www.sicad.pt/BK/Documents/2016/SICAD_ECATD_15_Sum%C3%A1rio%20Executivo.pdf
- Loureiro, I., & Miranda, N. (2018). *Promover a Saúde - Dos fundamentos à acção* (3ª ed.). Coimbra: Almedina. ISBN: 9789724076973.
- Marôco, J. (2010). *Análise estatística com o PASW Statistics*. Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Ministério da Saúde (PT). (2018). *Retrato da Saúde, Portugal*. Lisboa: Ministério da Saúde. ISBN 978-989-99480-1-3.
- Ministério da Saúde (PT). (2013). Decreto-Lei n.º 50/2013 de 16 de abril. Estabelece o regime de disponibilização, venda e consumo de bebidas alcoólicas em locais públicos e em locais abertos ao público. *Diário da República I Série*, N.º 74 (pp.203-206).
- Matos, M.G., & Equipa Aventura Social (2018). Relatório do estudo HBSC 2018. A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão – Dados nacionais do estudo HBSC 2018. Cruz Quebrada: Equipa Aventura Social Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa. Disponível em http://aventurasocial.com/publicacoes/publicacao_1545534554.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 – ReAT*, 2(1) – JAN/JUN. Disponível em <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/AT/article/view/1426/2338>
- Molini, A.M. (2009). Etanol: álcool multifuncional um estudo investigativo através da experimentação. Produção Didático-Pedagógica, Secretaria do Estado de Educação-Paraná. Consultado em 22 junho de 2019. Disponível em http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospe/pdebusca/producoes_pde/2009_uel_quimica_md_ana_maria_molini.pdf.

- Pereira, M.C.F.P. (2017). Promoção da saúde nos currícula de enfermagem: conhecimento dos professores e sentidos atribuídos pelos estudantes (Monografia, Universidade Católica Portuguesa – UCP, Lisboa).
- Pestana, M.H. & Gageiro, J. N. (2014). Análise de Dados para Ciências Sociais: A Complementaridade do SPSS (6ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Saewyc, E. (2014). Promoção da Saúde do adolescente e da família. In M. Hockenberry & D. W. Wilson (Eds.), *Enfermagem da Criança e do Adolescente* (9ª ed.), (pp.785-820). Loures: Lusociência.
- Sousa et al. (2007). Consumo de Substâncias Psicoactivas e Prevenção em Meio Escolar. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular (DGIDC), Direcção-Geral de Saúde (DGS), Instituto da Droga e da Toxicodependência (IDT). ISBN: 978-972-742-266-1.
- Souza, A. (2013). A Experimentação no Ensino de Ciências: importância das aulas práticas no processo de ensino aprendizagem (Monografia de Especialização em Educação, Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, Câmpus Medianeira, Medianeira). Disponível em http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4718/1/MD_EDUMTE_II_2012_20.pdf
- Streubert, H., & Carpenter, D. (2013). *Investigação qualitativa em enfermagem. Avançando o Imperativo Humanista*. Loures: Lusodidacta
- Vilelas, J. (2017). *Investigação: O Processo de Construção do Conhecimento* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Veronezi, M.L. (2014). Os efeitos biológicos da ingestão de bebidas alcoólicas. Produção Didático-Pedagógica, Secretaria do Estado de Educação-Paraná. Consultado em 22 junho de 2019. Disponível em http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_unioeste_bio_pdp_maria_de_lourdes_veronezi.pdf.