

O CONSUMO DE ÁLCOOL PELOS JOVENS DOS ENSINOS BÁSICO (9.º ANO) E SECUNDÁRIO NO DISTRITO DE BEJA:

CONTRIBUTOS PARA A DEFINIÇÃO DE UM PROGRAMA
DE PREVENÇÃO, EM EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

ANEXOS

Teresa Margarida Lebrinha de Sousa Tavares

Tese apresentada à Universidade de Évora
para obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação

ORIENTADORES: *Prof. Doutor Jorge Manuel Rodrigues Bonito*
Prof.ª Doutora Maria Manuela Oliveira

ÉVORA, ABRIL DE 2014





O CONSUMO DE ÁLCOOL PELOS JOVENS DOS ENSINOS BÁSICO (9.º ANO) E SECUNDÁRIO NO DISTRITO DE BEJA:

CONTRIBUTOS PARA A DEFINIÇÃO DE UM PROGRAMA
DE PREVENÇÃO, EM EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

ANEXOS

Teresa Margarida Lebrinha de Sousa Tavares

Tese apresentada à Universidade de Évora
para obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação

ORIENTADORES: *Prof. Doutor Jorge Manuel Rodrigues Bonito*

Prof.ª Doutora Maria Manuela Oliveira

ÉVORA, ABRIL 2014

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I – Contactos com a PSP	7
ANEXO II – Pré-questionário	10
ANEXO III – Autoteste AUDIT	23
ANEXO IV – Questionário final e autoteste <i>AUDIT</i>	25
ANEXO V – Email do GEPE com aprovação do questionário.....	38
ANEXO VI – Pedido de autorização às direções das escolas	39
ANEXO VII – Pedido de autorização aos encarregados de educação	40
ANEXO VIII – Outros resultados de <i>KMO</i> e <i>Alpha de Cronbach</i> , dos fatores da Dimensão III (Representações sociais acerca dos consumo de álcool).....	41
ANEXO IX – Programa de prevenção de consumo de álcool.....	55
ANEXO X – Notícia no jornal “Diário do Alentejo”	65
ANEXO XI – Resultados da Tempestade de ideias sobre “Beber ou não beber? Eis a questão...”, da 3. ^a sessão	67
ANEXO XII – Texto explorado na 6. ^a sessão do programa de prevenção de consumo de álcool.....	71
ANEXO XIII – Sites consultados na sexta sessão do programa de prevenção de consumo de álcool.....	73
ANEXO XIV – Situações-problema trabalhadas na 9. ^a e 10. ^a sessões, para desenvolvimento de competências e assertividade.	74
ANEXO XV – Listagem de trabalhos desenvolvidos pelos alunos.....	79
ANEXO XVI - Grelha de Avaliação de Trabalhos de Grupo	82
ANEXO XVII – Notícia no Jornal “Diário do Alentejo” – Entrega de panfletos na Ovibeja.....	83
ANEXO XVIII – Vídeo elaborado pelos alunos.....	84
ANEXO XIX – Letra da canção “Diz não às drogas!!” realizada pelos alunos do Clube de Música, por cima da música “Vamos fazer o que ainda não foi feito”, de Pedro Abrunhosa. Esta canção foi apresentada na Ovibeja e na 1. ^a Festa da Saúde.	85
ANEXO XX – <i>PowerPoint</i> com compilação de trabalhos desenvolvidos pelos alunos	86
ANEXO XXI – Folheto realizado pelo 9.º B e distribuído na Ovibeja.....	87

ANEXO XXII – Questões do jogo construído pelos alunos do 8.º B, em que na resposta a cada questão era oferecido um copo de sumo de fruta natural (maçã e morango, abacaxi e hortelã, manga e laranja)	88
ANEXO XXIII – Música “Drogas”, realizada pelos alunos do 10.º C e D, com a música de “Dunas”, dos GNR.....	90
ANEXO XXIV – Guião da peça de teatro construído pelos alunos do 10.ºA, nas aulas de Formação Cívica, no âmbito do programa de prevenção de consumo de álcool.	91
ANEXO XXV – Cartaz de divulgação da 1.ª Festa da Saúde, onde se apresentaram todos os trabalhos realizados pelos alunos, no âmbito do programa de prevenção de consumo de álcool.....	99
ANEXO XXVI – Convites para participação na 1.ª Festa da Saúde (2011-2012), enviados à comunidade escolar	100
ANEXO XXVII – Texto dos apresentadores da 1.ª Festa da Saúde (12 de junho de 2012)	101
ANEXO XXVIII – Notícia de divulgação da 1.ª Festa da Saúde, no jornal semanário “Diário do Alentejo”	103
ANEXO XXIX – Notícia no jornal semanário “Diário do Alentejo”, sobre o encerramento da <i>smartshop</i> , após movimento de pais e encarregados de educação de alunos da Escola Secundária c/ 3.º ciclo D. Manuel I, de Beja.....	104
ANEXO XXX a) – Regulamento do 1.º <i>Peddypaper</i> da Saúde	105
ANEXO XXX b) – Cartaz 1.º <i>Peddypaper</i> da Saúde.....	108
ANEXO XXX c)– Ficha de inscrição no 1.º <i>Peddypaper</i> da Saúde	109
ANEXO XXX d) – Guião do 1.º <i>Peddypaper</i> da Saúde	110
ANEXO XXX e) – Certificados entregues aos alunos participantes no 1.º <i>Peddypaper</i> da Saúde.....	118
ANEXO XXXI – Questionário de Satisfação sobre o programa de prevenção de consumo de álcool.....	119
ANEXO XXXII – Questionário aplicado após o programa de prevenção de consumo de álcool.....	121
ANEXO XXXIII a) – Cartaz da 2ª Festa da Saúde.....	134
ANEXO XXXIII b) – Circular da 2ª Festa da Saúde, lida em todas as turmas da escola.....	135
ANEXO XXXIII c) – Convite da 2ª Festa da Saúde, entregue em todas as turmas da escola.....	136
ANEXO XXXIII d) – Textos apresentadores a 2.ª Festa da Saúde	137
ANEXO XXXIII e) – Cartaz da 2ª Festa da Saúde.....	143

ANEXO XXXIV a) – Cartazes do 2.º Peddypaper da Saúde	164
ANEXO XXXIV b) – Regulamento do 2.º <i>Peddypaper</i> da Saúde	168
ANEXO XXXIV c) – Ficha de inscrição do 2.º <i>Peddypaper</i> da Saúde	171
ANEXO XXXIV d) – Percurso/pistas do 2.º <i>Peddypaper</i> da Saúde	172
ANEXO XXXIV e) – Certificados do 2.º <i>Peddypaper</i> da Saúde	180

ANEXO I – Contactos com a PSP

Exmo. Sr. Comandante da Polícia de Segurança Pública de Beja,

Eu, Teresa Margarida Lebrinha de Sousa Tavares, aluna n.º 6715, do Curso de Doutoramento em Ciências da Educação, da Universidade de Évora, encontro-me a desenvolver uma investigação no âmbito da Educação para a Saúde, subordinada ao tema "*O consumo de álcool pelos jovens dos ensinos básico (9.º ano) e secundário no distrito de Beja: contributos para a definição de um programa de prevenção, em educação para a saúde*".

Para enriquecer a minha investigação, venho por este meio solicitar que me fosse facultado o número de situações de contraordenação, acidentes e violação do código penal, relacionadas com o consumo de álcool por parte de jovens, entre os 12 e os 21 anos (da faixa etária da população em estudo), nos anos de 2010 a 2013.

Deixo os meus contactos, para que me possam (caso seja possível) facultar os dados solicitados:

tsousatavares@gmail.com

Telemóvel: 96 533 20 18

Agradeço desde já a vossa disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos

Beja, 10 de agosto de 2013

Teresa Tavares

Exma. Senhora
Chefe Principal
Dulce Maravilha
Direção Nacional da Polícia de Segurança Pública
Largo da Penha de França, n.º 1
1170-298 Lisboa

Dando resposta ao email de V. Ex.^a, datado de 26 de agosto do corrente, junto apenso ofício do orientador da minha tese – Prof. Dr. Jorge Bonito – docente da Universidade de Évora. Não obstante, declaro, por minha honra, manter a confidencialidade da informação disponibilizada, não a publicando sem autorização prévia da Direção Nacional da Polícia de Segurança Pública, assim como ofertar a essa entidade um exemplar da minha tese, depois de defendido em prova pública.

Com os meus cumprimentos

Beja, 5 de setembro de 2013

A requerente

Prof^a Mestre Teresa Tavares |PQE
Escola Secundária c/ 3.º Ciclo D. Manuel I, de Beja
Estudante do Curso de Doutoramento de Ciências da Educação da Universidade de Évora

Teresa Margarida Lebrinha de Sousa Tavares
Praceta José Gonçalves Jerónimo Aiveca, nº3, 4.º dt.
7800-850 Beja
Tlm: 96 533 20 18
Email: tsousatavares@gmail.com

Excelentíssima Senhora
Chefe Principal
Dulce Maravilha
Direção Nacional da Polícia de Segurança Pública
Largo da Penha de França, n.º 1
1170-298 LISBOA

Assunto: pedido de informações

A Prof.^a Teresa de Sousa Tavares é aluna do Curso de Doutoramento em Ciências da Educação, da Universidade de Évora, realizando uma investigação no âmbito da educação para a saúde, subordinada ao tema "*O consumo de álcool pelos jovens dos ensinos básico (9.º ano) e secundário no distrito de Beja: contributos para a definição de um programa de prevenção, em educação para a saúde*", sob a minha orientação e da Prof.^a Dr.^a Maria Manuela Oliveira, da Universidade de Évora.

Como complemento do quadro de análise da sua tese, a Prof.^a Teresa Tavares necessita de ter acesso ao número de ocorrências com contraordenação (acidentes e violação do código penal), relacionadas com o consumo de álcool por parte de jovens, com idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos (grupo etário em estudo), nos anos civis de 2010 a 2013, no distrito de Beja.

A Prof.^a Teresa Tavares compromete-se, em documento apenso a este, em manter a confidencialidade da informação fornecida e a não publicar a mesma sem autorização prévia da Polícia de Segurança Pública (PSP). Além disso, garante, no mesmo, a oferta de um exemplar da tese à PSP.

Por considerar que a informação solicitada aumenta o rigor da análise que a aluna realiza, venho solicitar a V. Ex.^a, nos termos do *email* que lhe foi dirigido por essa entidade em 26 de agosto pp, a disponibilidade da informação que necessita.

Com os meus cumprimentos

Évora, 5 de setembro de 2013

O orientador


DR. JORGE BONITO
Docente Universitário

Prof. Dr. Jorge Bonito | Professor Auxiliar
DPE/CS/UÉvora
Funcionário n.º 2133

ANEXO II – Pré-questionário



PROJECTO DE INVESTIGAÇÃO

O consumo de álcool pelos jovens dos ensinos básico (9º ano) e secundário no distrito de Beja: contributos para a definição de um programa de prevenção, em educação para a saúde.

Caro(a) aluno(a),

A aplicação deste questionário tem como objectivo obter informações acerca dos hábitos de consumo de substâncias pelos jovens, inserido no Projecto de Investigação subordinado ao tema “*Promoção de hábitos de vida saudável em meio escolar*”, no âmbito do Curso de Doutoramento em Ciências da Educação que frequento na Universidade de Évora.

Este questionário é de natureza anónima e confidencial. Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer um dos itens; pretende-se apenas a sua opinião pessoal e sincera. Para responder às questões, coloque uma cruz (X) na(s) alternativa(s) que melhor se adequar(em) ao seu caso.

Por favor, responda a todas as questões.

Obrigada pela sua colaboração
Teresa Tavares

PARTE I

1. Idade _____

2. Sexo: Feminino ₁ Masculino ₂

3. Ano de escolaridade:

9º ano ₁ 10º ano ₂ 11º ano ₃ 12º ano ₄

4. A escola que frequenta é:

4.1. EB 2,3..... ₁

4.2. Secundária com 3.º Ciclo..... ₂

5. Já reprovou alguma vez, ao longo do seu percurso escolar?..... Sim ₁ Quantas vezes? _____

Não ₂

6. Qual a profissão dos seus pais:

Da Mãe: _____

Do Pai: _____

7. Nível de escolaridade

7.1. Da mãe:

Nunca estudou ₁ 1º ciclo do ensino básico ₂ 2º ciclo do ensino básico ₃
3º ciclo do ensino básico ₄ Secundário ₅ Bacharelato ₆ Licenciatura
₇ Mestrado ₈ Doutoramento ₉

7.2. Do pai:

Nunca estudou ₁ 1º ciclo do ensino básico ₂ 2º ciclo do ensino básico ₃
3º ciclo do ensino básico ₄ Secundário ₅ Bacharelato ₆ Licenciatura
₇ Mestrado ₈ Doutoramento ₉

8. Onde vive?

Monte ₁ Aldeia ₂ Vila ₃ Cidade ₄

8.1. Qual? _____

9. Com quem vive? (Assinale as opções necessárias)

Pai ₁ Mãe ₂ Irmão ₃ Irmã ₄ Número de irmãos: _____
Tio ₅ Tia ₆ Avó ₇ Avô ₈ Outra pessoa ₉ Qual? _____

Parte II

1. Já alguma vez consultou um psicólogo ou psiquiatra?Sim ₁ Não ₂

2. Já alguma vez tomou calmantes?.....Sim ₁ Não ₂

3. Alguma vez consumiu:

3.1. *Cannabis*.....Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.2. *Heroína*.....Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.3. *Cocaína*Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.4. *Tabaco (cigarros, charutos,...)*... Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.5. *Álcool (cerveja, vinho, licores, whisky, shots,...)* Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

Se **respondeu NUNCA** em 3.5., passe para a questão 15; mas se **respondeu outra opção** em 3.5., responda às seguintes questões.

4. Com que idade consumiu a primeira bebida alcoólica? _____ anos

5. Em que local consumiu a primeira bebida alcoólica?

5.1. Na escola ₁ 5.2. No café..... ₂

5.3. Na discoteca/bar..... ₃ 5.4. Em casa dos pais..... ₄

5.5. Em casa de amigos..... ₅ 5.6. Noutro local..... ₆ Qual? _____

6. O que o levou a consumir bebidas alcoólicas?

6.1. Curiosidade..... ₁ 6.2. Pressão dos amigos..... ₂

6.3. Para ser mais aceite pelo grupo..... ₃ 6.4. Procura de diversão..... ₄

6.5. Oferta dos pais ou família..... ₅ 6.6. Para se sentir mais “maduro”..... ₆

6.7. Para se “embebedar” ou “curtir”..... ₇ 6.8. Outro motivo... ₈ Qual? _____

7. Em que contextos sociais/ocasiões costuma consumir bebidas alcoólicas?

7.1. Festas..... ₁ 7.2. Saídas com os amigos..... ₂

7.3. Fins-de-semana..... ₃ 7.4. Finais de período..... ₄

7.5. Diariamente..... ₅ 7.6. Outro motivo..... ₆ Qual? _____

8. Com quem consumiu a primeira bebida alcoólica?

- 8.1.** Com a família..... ₁ **8.2.** Com os amigos..... ₂
8.3. Sozinho..... ₃ **8.4.** Com o(a) namorado(a)..... ₄
8.5. Com outra pessoa..... ₅ Qual? _____

9. O que procura no consumo de bebidas alcoólicas?

- 9.1.** Diversão..... ₁ **9.2.** Alegria..... ₂
9.3. Desinibição..... ₃ **9.4.** Aceitação pelos amigos..... ₄
9.5. Coragem..... ₅ **9.6.** Esquecimento..... ₆
9.7. Companhia..... ₇ **9.8.** Embebedar-me..... ₈
9.9. Provocação..... ₉ **9.10.** Aumento da auto-estima..... ₁₀
9.11. Outro efeito ₁₁ Qual? _____

10. Em que parte do dia costuma consumir bebidas alcoólicas?

- 10.1.** De manhã..... ₁ **10.2.** Com as refeições..... ₂
10.3. À tarde..... ₃ **10.4.** À noite..... ₄
10.5. Às vezes levanto-me durante a noite para o efeito..... ₅

11. Quando tomou o seu último “copo”?

- 11.1.** Hoje ₁ **11.2.** Ontem ₂
11.3. Na última semana..... ₃ **11.4.** Entre 1 semana e 1 mês ₄
11.5. Entre 1 e 3 meses..... ₅ **11.6.** Há mais de 3 meses..... ₆

12. Que bebidas alcoólicas costuma consumir?

- 12.1.** Cerveja..... ₁ **12.2.** Vinho..... ₂
12.3. Licores/*Whisky*..... ₃ **12.4.** *Shots*..... ₄
12.5. Outra(s)..... ₅ Qual(ais)? _____

13. Quanto dinheiro costuma gastar, aproximadamente, em bebidas alcoólicas por semana?

- 13.1. Menos de 5€..... ₁ 13.2. Entre 5€ e menos de 10€..... ₂
13.3. Entre 10€ e menos de 20€..... ₃ 13.4. Entre 20 e menos de 30€..... ₄
13.5. Mais de 30€..... ₅ 13.6. Consigo obter álcool de graça..... ₆

14. Se tivesse mais dinheiro, consumiria mais álcool?..... Sim ₁ Não ₂

15. Qual a sua opinião acerca do preço das bebidas alcoólicas?

- 15.1. Demasiado elevado. ₁ 15.2. Elevado..... ₂
15.3. Razoável/Acessível..... ₃ 15.4. Barato..... ₄
15.5. Muito barato..... ₅

16. Na sua opinião, qual é a idade mínima em que deve ser permitido o consumo de bebidas alcoólicas?
_____ anos

17. Em 100 jovens da sua idade e da sua região, quantos acha que consomem regularmente (pelo menos uma vez por semana) bebidas alcoólicas?

- Nenhum ₁ Entre 1 e 25 ₂ Entre 25 e 50 ₃ Entre 50 e 75 ₄
Entre 75 e 100 ₅ Todos (100) ₆



18. Do seu grupo de amigos, quantos consomem bebidas alcoólicas?

- Nenhum ₁ Poucos ₂ Menos de metade ₃ Metade ₄ Mais de metade
₅ Todos ₆ Não sei ₇

19. Já alguma vez ficou embriagado/alterado sob o efeito do álcool?

- Nunca ₁ 1 vez ₂ 2 a 3 vezes ₃ 4 a 10 vezes ₄ Mais de 10 vezes ₄

Se em 19. **respondeu NUNCA**, passe directamente para a questão 32.; Se **respondeu uma das outras opções**, responda às seguintes questões;

20. Com que frequência costuma ficar embriagado/alterado pelo efeito do álcool?

- 20.1. Menos de 12 vezes por ano..... ₁ 20.2. 1 a 2 vezes por mês ₂
20.3. 1 a 2 vezes por semana (ao fim-de-semana) ₃
20.4. 1 a 2 vezes por semana (a qualquer dia da semana)..... ₄
20.5. Mais de 8 vezes por mês..... ₅

21. Já alguma vez teve que ser hospitalizado(a), devido a consumo excessivo de álcool?

- Nunca ₁ 1 vez ₂ 2 a 3 vezes ₃ mais de 3 vezes ₄

22. Quais os principais efeitos que o álcool exerce sobre si? (marque uma cruz (X) na zona onde se situa)

- | | | | | | | | |
|---|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| 22.1. Euforia..... <input type="checkbox"/> ₁ ou | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| | Nada | | | | | | Muito |
| 22.2. Tonturas..... <input type="checkbox"/> ₂ | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| | Nada | | | | | | Muito |
| 22.3. Tristeza..... <input type="checkbox"/> ₃ | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| | Nada | | | | | | Muito |
| 22.4. Desinibição..... <input type="checkbox"/> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| | Nada | | | | | | Muito |
| 22.5. Alegria..... <input type="checkbox"/> ₅ | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| | Nada | | | | | | Muito |
| 22.6. Enjoos..... <input type="checkbox"/> ₆ | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| | Nada | | | | | | Muito |
| 22.7. Excitação..... <input type="checkbox"/> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| | Nada | | | | | | Muito |
| 22.8. Outro..... <input type="checkbox"/> ₈ | Qual? _____ | | | | | | |

23. Por favor, indique, numa escala de 0 a 5, o grau de embriaguez/alteração que experienciou na última vez que consumiu bebidas alcoólicas, em excesso.

Nada embriagado					coma alcoólico
1	2	3	4	5	
<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	

24. Costuma consumir rápida e repetidamente bebidas alcoólicas (“binge drinking”)?

Sim ₁ Quantas? _____ bebidas Não ₂

25. Já alguma vez tentou reduzir voluntariamente o consumo de álcool?

Não ₁ Já pensou, mas não tentou ₂ Já tentou ₃

26. Acha que é fácil reduzir voluntariamente o consumo de álcool?

3	2	1	0	1	2	3
----- ----- ----- ----- ----- -----						
Muito fácil						Muito difícil

27. Quando está embriagado, costuma consumir outras substâncias?

Nunca ₁ 1 vez ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

Se na questão 27. **respondeu Nunca**, passe para a questão 29.; mas se **respondeu SIM**, responda à questão 28.

28. Que substâncias costuma consumir?

28.1. Tabaco..... <input type="checkbox"/> ₁	28.2. Cocaína..... <input type="checkbox"/> ₂
28.3. Heroína..... <input type="checkbox"/> ₃	28.4. Ecstasy..... <input type="checkbox"/> ₄
28.5. Haxixe..... <input type="checkbox"/> ₅	28.6. Outra? <input type="checkbox"/> ₆ Qual? _____

29. Quando consome bebidas alcoólicas, costuma envolver-se em brigas/lutas?

Nunca ₁ 1 vez ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

30. Quando consome bebidas alcoólicas, costuma ter relações sexuais sem preservativo/de risco?

Nunca tive relações sexuais ₁ 1 vez ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

31. Alguma vez conduziu embriagado/alterado pelo efeito do álcool?

Nunca ₁ 1 vez ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

Se em 31. **respondeu NÃO** passe para a questão 33.; mas se **respondeu SIM**, responda à seguinte questão:

32. Que meio de transporte conduziu embriagado/alterado pelo efeito do álcool?

32.1. Automóvel..... ₁ 32.2. Motorizada..... ₂
32.3. Bicicleta..... ₃ 32.4. Outro..... ₄ Qual? _____

33. Alguma vez andou de carro ou motorizada com o condutor embriagado/alterado pelo efeito do álcool?

Nunca ₁ 1 vez ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

34. Se um amigo lhe oferecesse agora uma bebida alcoólica, como reagiria?

34.1. Recusava..... ₁ 34.2. Aceitava..... ₂
34.3. Não sei..... ₃ 34.4. Porquê? _____

35. Na sua opinião, um consumidor de bebidas alcoólicas é uma pessoa: (marque uma cruz (X) na zona onde se situa)

35.1. segura de si própria..... <input type="checkbox"/> ₁	3	2	1	0	1	2	3
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Insegura						Segura
35.2. "madura"..... <input type="checkbox"/> ₂	3	2	1	0	1	2	3
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Imatura						Madura
35.3. dependente..... <input type="checkbox"/> ₃	3	2	1	0	1	2	3
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Dependente						Independente
35.4. valente..... <input type="checkbox"/> ₄	3	2	1	0	1	2	3
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Fraca						Valente
35.5. poderosa..... <input type="checkbox"/> ₅	3	2	1	0	1	2	3
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Sem poder						Poderosa
35.6. tímida..... <input type="checkbox"/> ₆	3	2	1	0	1	2	3
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Tímida						Extrovertida
35.7. fraca..... <input type="checkbox"/> ₇							

39. Os outros conseguem convencê-lo a fazer coisas de que depois se arrepende?

Nunca ₁

Raramente ₂

Por vezes ₃

Muitas vezes ₄

Sempre

40. Alguma vez fez coisas que os seus amigos lhe pedem, só para não os desiludir?

Nunca ₁

Raramente ₂

Por vezes ₃

Muitas vezes ₄

Sempre

Parte III

Leia atentamente cada uma das afirmações que se seguem e assinale a resposta que melhor representa a sua opinião ou posição pessoal.

(Legenda: **CT** – Concordo totalmente; **C** – Concordo; **D** – Discordo; **DT** – Discordo totalmente; **NS** – Não sei)

Afirmações		CT ₁	C ₂	D ₃	DT ₄	NS ₅
1	O álcool é uma droga.	<input type="checkbox"/>				
2	O álcool cria dependência física.	<input type="checkbox"/>				
3	O álcool cria dependência psíquica.	<input type="checkbox"/>				
4	O consumo de álcool provoca doenças sem importância.	<input type="checkbox"/>				
5	Os médicos exageram quando falam dos malefícios do álcool.	<input type="checkbox"/>				
6	Preocupo-me bastante com os malefícios provocados pelo consumo de álcool.	<input type="checkbox"/>				
7	O consumo de álcool facilita a integração no grupo de amigos.	<input type="checkbox"/>				
8	Se no meu grupo de amigos a maioria consumir bebidas alcoólicas, eu acabarei por beber para não me sentir diferente e para me integrar melhor.	<input type="checkbox"/>				
9	Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para se sentirem mais integrados e identificados com o seu grupo.	<input type="checkbox"/>				
10	Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas numa festa, eu aceitaria.	<input type="checkbox"/>				
11	Se os meus amigos me incentivassem a consumir/beber bebidas alcoólicas, eu acabaria por consumir mais do que é costume.	<input type="checkbox"/>				
12	Se a maioria dos meus amigos consumirem bebidas alcoólicas, sinto-me tentado a beber.	<input type="checkbox"/>				
13	Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem, porque se sentem aborrecidos ou tristes.	<input type="checkbox"/>				
14	Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para relaxar ou acalmar os nervos.	<input type="checkbox"/>				
15	Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para se sentirem mais adultos.	<input type="checkbox"/>				
16	Consgo facilmente resistir ao consumo de bebidas alcoólicas	<input type="checkbox"/>				
17	O consumo de álcool dificulta a aceitação pelo meu grupo de amigos.	<input type="checkbox"/>				
18	O consumo de álcool torna o jovem mais adulto.	<input type="checkbox"/>				
19	O consumo de álcool é um meio de o jovem se afirmar.	<input type="checkbox"/>				
20	Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para fugir à realidade.	<input type="checkbox"/>				
21	Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de memorização.	<input type="checkbox"/>				

Afirmações		CT ₁	C ₂	D ₃	DT ₄	NS ₅
22	Consumir bebidas alcoólicas melhora o desempenho acadêmico.	<input type="checkbox"/>				
23	Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de relacionamento com os outros.	<input type="checkbox"/>				
24	O álcool torna as pessoas mais bonitas.	<input type="checkbox"/>				
25	O vinho é uma bebida leve, pois contém menos álcool do que as outras bebidas.	<input type="checkbox"/>				
26	O álcool permite controlar o peso.	<input type="checkbox"/>				
27	O álcool é afrodisíaco (estimulante sexual).	<input type="checkbox"/>				
28	Beber azeite faz diminuir a taxa de alcoolemia.	<input type="checkbox"/>				
29	O álcool mata a sede.	<input type="checkbox"/>				
30	Mascar pastilha elástica faz diminuir a taxa de alcoolemia.	<input type="checkbox"/>				
31	O álcool alimenta.	<input type="checkbox"/>				
32	Um alcoólico é uma pessoa que se embriega com muita frequência.	<input type="checkbox"/>				
33	O álcool abre o apetite.	<input type="checkbox"/>				
34	Fumar abundantemente faz diminuir a taxa de alcoolemia.	<input type="checkbox"/>				
35	Consumir bebidas alcoólicas dificulta a capacidade de concentração.	<input type="checkbox"/>				
36	Consumir bebidas alcoólicas torna mais fácil arranjar namorado(a).	<input type="checkbox"/>				
37	Se beber durante as refeições, os efeitos do álcool são obrigatoriamente menores.	<input type="checkbox"/>				
38	O consumo de café pode curar a ressaca.	<input type="checkbox"/>				
39	O álcool facilita as relações sociais.	<input type="checkbox"/>				
40	O álcool faz bem ao coração.	<input type="checkbox"/>				
41	O dependente de álcool é uma pessoa fraca e irresponsável.	<input type="checkbox"/>				
42	O álcool é a causa do alcoolismo.	<input type="checkbox"/>				
43	O álcool torna as pessoas mais desinibidas.	<input type="checkbox"/>				
44	Misturar cerveja, vinho e destilados leva à embriaguez mais rapidamente do que só tomar um tipo de bebida alcoólica.	<input type="checkbox"/>				
45	Os efeitos do álcool no corpo da mulher são iguais aos efeitos do álcool no corpo do homem.	<input type="checkbox"/>				
46	Fazer exercício ajuda a fazer baixar os níveis de alcoolemia.	<input type="checkbox"/>				
47	Ingerir menta ou qualquer outra erva aromática faz diminuir a taxa de alcoolemia.	<input type="checkbox"/>				
48	Mastigar um grão de café faz diminuir a taxa de alcoolemia.	<input type="checkbox"/>				
49	O álcool é um medicamento.	<input type="checkbox"/>				
50	Pôr determinada substância com spray na boca faz diminuir a taxa de alcoolemia.	<input type="checkbox"/>				
51	O álcool aquece.	<input type="checkbox"/>				
52	Beber muita água após ter ingerido álcool, diminui a taxa de alcoolemia.	<input type="checkbox"/>				

Afirmações		CT ₁	C ₂	D ₃	DT ₄	NS ₅
53	Comer caramelos ou qualquer outro produto açucarado faz diminuir a taxa de alcoolemia.	<input type="checkbox"/>				
54	O álcool dá força/energia.	<input type="checkbox"/>				
55	As bebidas alcoólicas de grande graduação, como o whisky, são prejudiciais para a saúde, mas a cerveja, por exemplo, não o é.	<input type="checkbox"/>				
56	O álcool misturado com um refrigerante (como o vinho com gasosa) afecta menos o organismo do que a bebida pura.	<input type="checkbox"/>				
57	Os efeitos do álcool são mais intensos se for consumido com o estômago vazio.	<input type="checkbox"/>				
58	O alcoólico é um indivíduo a quem o álcool faz mal fisicamente.	<input type="checkbox"/>				
59	O consumo continuado de bebidas alcoólicas pode provocar alterações mentais muito graves, porque destrói os neurónios do cérebro.	<input type="checkbox"/>				
60	O álcool dificulta a digestão.	<input type="checkbox"/>				
61	O hábito de consumir álcool pode facilitar o consumo de tabaco, cocaína, ou outras drogas.	<input type="checkbox"/>				
62	Beber um pouco mais de álcool aos fins-de-semana não apresenta perigo de alcoolismo, desde que não se beba durante a semana.	<input type="checkbox"/>				
63	Os efeitos do álcool desaparecem após tomar um banho de água fria.	<input type="checkbox"/>				
64	Consumir bebidas alcoólicas facilita o “engate”.	<input type="checkbox"/>				
65	Os efeitos do álcool desaparecem depois de vomitar.	<input type="checkbox"/>				
66	Um copo de licor ajuda a curar a constipação ou a gripe.	<input type="checkbox"/>				
67	As pessoas que aguentam consumir muito álcool sem se embebedarem têm menos possibilidades que as outras de se tornarem alcoólicas.	<input type="checkbox"/>				
68	Um alcoólico pode deixar facilmente de beber álcool, bastando ter força de vontade.	<input type="checkbox"/>				
69	O consumo de bebidas alcoólicas influencia o número de acidentes de viação.	<input type="checkbox"/>				
70	O consumo excessivo de bebidas alcoólicas conduz ao aumento da criminalidade	<input type="checkbox"/>				
71	As festas são mais divertidas se tiverem álcool.	<input type="checkbox"/>				
72	Já não me sei divertir sem consumir álcool.	<input type="checkbox"/>				
73	Sinto necessidade de ter mais conhecimentos acerca dos efeitos e consequências do álcool.	<input type="checkbox"/>				

Grata pela colaboração

Teresa Tavares

ANEXO III – Autoteste AUDIT

Auto-Teste

Questionário AUDIT (versão portuguesa)

1. Com que frequência consome bebidas que contêm álcool? (Assinale o número que melhor corresponde à sua situação.)

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

2. Quando bebe, quantas bebidas contendo álcool consome num dia normal?

- 0 = uma ou duas
- 1 = três ou quatro
- 2 = cinco ou seis
- 3 = de sete a nove
- 4 = dez ou mais

3. Com que frequência consome seis bebidas ou mais numa única ocasião?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

4. Nos últimos 12 meses, com que frequência se apercebeu de que não conseguia parar de beber depois de começar?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

5. Nos últimos 12 meses, com que frequência não conseguiu cumprir as tarefas que habitualmente lhe exigem por ter bebido?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

6. Nos últimos 12 meses, com que frequência precisou de beber logo de manhã para "curar" uma ressaca?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

7. Nos últimos 12 meses, com que frequência teve sentimentos de culpa ou de remorsos por ter bebido?

0 = nunca

1 = uma vez por mês ou menos

2 = duas a quatro vezes por mês

3 = duas a três vezes por semana

4 = quatro ou mais vezes por semana

8. Nos últimos 12 meses, com que frequência não se lembrou do que aconteceu na noite anterior por causa de ter bebido?

0 = nunca

1 = uma vez por mês ou menos

2 = duas a quatro vezes por mês

3 = duas a três vezes por semana

4 = quatro ou mais vezes por semana

9. Já alguma vez ficou ferido ou ficou alguém ferido por você ter bebido?

0 = não

1 = sim, mas não nos últimos 12 meses

2 = sim, aconteceu nos últimos 12 meses

10. Já alguma vez um familiar, amigo, médico ou profissional de saúde manifestou preocupação pelo seu consumo de álcool ou sugeriu que deixasse de beber?

0 = não

1 = sim, mas não nos últimos 12 meses

2 = sim, aconteceu nos últimos 12 meses

Pontuação do AUDIT:

As perguntas de 1 a 8 fornecem respostas numa escala de 0 a 4 pontos; e as respostas às perguntas 9 a 10 cotam-se com 0, 2 e 4 pontos. Os resultados expressam-se em valores entre 0 e 40.

Valores de 1 a 7 »» Consumo de baixo risco

Valores de 8 a 19 »» Consumo Nocivo/Abuso

Valores de 20 a 40 »» Dependência

ANEXO IV – Questionário final e autoteste *AUDIT*



PROJECTO DE INVESTIGAÇÃO

O consumo de álcool pelos jovens dos ensinos básico (9º ano) e secundário no distrito de Beja: contributos para a definição de um programa de prevenção, em educação para a saúde.

Caro(a) aluno(a),

A aplicação deste questionário tem como objectivo obter informações acerca dos hábitos de consumo de substâncias pelos jovens, inserido no Projecto de Investigação subordinado ao tema “*Promoção de hábitos de vida saudável em meio escolar*”, no âmbito do Curso de Doutoramento em Ciências da Educação que frequento na Universidade de Évora.

Este questionário é de natureza anónima e confidencial. Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens; pretende-se apenas a sua opinião pessoal e sincera. Para responder às questões, coloque uma cruz (X) na(s) alternativa(s) que melhor se adequar(em) ao seu caso.

Por favor, responda a todas as questões.

Obrigada pela sua colaboração
Teresa Tavares

PARTE I

1. Idade _____

2. Sexo: Feminino ₁ Masculino ₂

3. Ano de escolaridade:

9º ano ₁ 10º ano ₂ 11º ano ₃ 12º ano ₄

4. A escola que frequenta é:

4.1. EB 2,3..... ₁

4.2. Secundária com 3º Ciclo..... ₂

5. Já reprovou alguma vez, ao longo do seu percurso escolar?..... Sim ₁ Quantas vezes? _____

Não ₂

6. Qual a profissão dos seus pais:

Da mãe: _____

Do pai: _____

7. Nível de escolaridade concluído:

7.1. Da mãe:

Nunca estudou ₁ 1º ciclo do ensino básico ₂ 2º ciclo do ensino básico ₃
3º ciclo do ensino básico ₄ Secundário ₅ Bacharelato ₆ Licenciatura
₇ Mestrado ₈ Doutoramento ₉

7.2. Do pai:

Nunca estudou ₁ 1º ciclo do ensino básico ₂ 2º ciclo do ensino básico ₃
3º ciclo do ensino básico ₄ Secundário ₅ Bacharelato ₆ Licenciatura
₇ Mestrado ₈ Doutoramento ₉

8. Onde vive?

Monte ₁ Aldeia ₂ Vila ₃ Cidade ₄

8.1. Qual? _____

9. Com quem vive? (Assinale as opções necessárias)

Pai ₁ Mãe ₂ Irmão ₃ Irmã ₄ Número de irmãos: _____
Tio ₅ Tia ₆ Avó ₇ Avô ₈ Outra pessoa ₉ Qual? _____

Parte II

1. Já alguma vez consultou um psicólogo ou psiquiatra?Sim ₁ Não ₂

2. Já alguma vez tomou calmantes?.....Sim ₁ Não ₂

3. Alguma vez consumiu:

3.1. Cannabis.....Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.2. Heroína.....Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.3. CocaínaNunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.4. Tabaco (cigarros, charutos,...).... Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.5. Álcool (cerveja, vinho, licores, shots,...)..Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

Se **respondeu NUNCA** em 3.5., passe para a questão 15; mas se **respondeu outra opção** em 3.5., responda às seguintes questões.

4. Com que idade consumiu a primeira bebida alcoólica? _____anos

5. Em que local consumiu a primeira bebida alcoólica?

5.1. Na escola ₁ 5.2. No café..... ₂

5.3. Na discoteca/bar..... ₃ 5.4. Em casa dos pais..... ₄

5.5. Em casa de amigos..... ₅ 5.6. Noutro local..... ₆ Qual? _____

6. O que o levou a consumir bebidas alcoólicas? (assinale as opções necessárias)

6.1. Curiosidade..... ₁ 6.2. Pressão dos amigos..... ₂

6.3. Para ser mais aceite pelo grupo..... ₃ 6.4. Procura de diversão..... ₄

6.5. Oferta dos pais ou família..... ₅ 6.6. Para se sentir mais “maduro”..... ₆

6.7. Para se “embebedar” ou “curtir”..... ₇ 6.8. Outro motivo.... ₈ Qual? _____

7. Em que contextos sociais/ocasiões costuma consumir bebidas alcoólicas? (assinale as opções necessárias)

7.1. Festas..... ₁ 7.2. Saídas com os amigos..... ₂

7.3. Fins-de-semana..... ₃ 7.4. Finais de período..... ₄

7.5. Diariamente..... ₅ 7.6. Outro motivo.... ₆ Qual? _____

8. Com quem consumiu a primeira bebida alcoólica? (assinale as opções necessárias)

8.1. Com a família..... ₁

8.2. Com os amigos..... ₂

8.3. Sozinho..... ₃

8.4. Com o(a) namorado(a)..... ₄

8.5. Com outra pessoa..... ₅

Qual? _____

9. O que procura no consumo de bebidas alcoólicas? (assinale as opções necessárias)

9.1. Diversão..... ₁

9.2. Alegria..... ₂

9.3. Desinibição..... ₃

9.4. Aceitação pelos amigos..... ₄

9.5. Coragem..... ₅

9.6. Esquecimento..... ₆

9.7. Companhia..... ₇

9.8. Embebedar-me..... ₈

9.9. Provocação..... ₉

9.10. Aumento da auto-estima..... ₁₀

9.11. Outro efeito ₁₁

Qual? _____

10. Em que parte do dia costuma consumir bebidas alcoólicas?

10.1. De manhã..... ₁

10.2. Com as refeições..... ₂

10.3. À tarde..... ₃

10.4. À noite..... ₄

10.5. Às vezes levanto-me durante a noite para o efeito..... ₅

11. Quando tomou o seu último “copo”?

11.1. Hoje ₁

11.2. Ontem ₂

11.3. Na última semana..... ₃

11.4. Entre 1 semana e 1 mês ₄

11.5. Entre 1 e 3 meses..... ₅

11.6. Há mais de 3 meses..... ₆

12. Que bebidas alcoólicas costuma consumir? (assinale as opções necessárias)

12.1. Cerveja..... ₁

12.2. Vinho..... ₂

12.3. Licores/*Whisky*..... ₃

12.4. *Shots*..... ₄

12.5. Bebidas brancas ₅

12.5. Outra(s)..... ₆ Qual(ais)? _____

13. Quanto dinheiro costuma gastar, aproximadamente, em bebidas alcoólicas por semana?

- 13.1. Menos de 5€..... ₁ 13.2. Entre 5€ e menos de 10€..... ₂
13.3. Entre 10€ e menos de 20€..... ₃ 13.4. Entre 20 e menos de 30€..... ₄
13.5. Mais de 30€..... ₅ 13.6. Consigo obter álcool sem pagar..... ₆
13.7. Como não consumo álcool, não gasto dinheiro... ₇

14. Se tivesse mais dinheiro, consumiria mais álcool?..... Sim ₁ Não ₂

15. Qual a sua opinião acerca do preço das bebidas alcoólicas?

- 15.1. Demasiado elevado. ₁ 15.2. Elevado..... ₂
15.3. Razoável/Acessível..... ₃ 15.4. Barato..... ₄
15.5. Muito barato..... ₅

16. Na sua opinião, qual é a idade mínima em que deve ser permitido o consumo de bebidas alcoólicas? _____ anos

17. Em 100 jovens da sua idade e da sua região, quantos acha que consomem regularmente (pelo menos uma vez por semana) bebidas alcoólicas?

- Nenhum ₁ Entre 1 e 25 ₂ Entre 26 e 50 ₃ Entre 51 e 75 ₄
Entre 76 e 99 ₅ Todos (100) ₆

18. Do seu grupo de amigos, quantos consomem bebidas alcoólicas?

- Nenhum ₁ Poucos ₂ Menos de metade ₃ Metade ₄
Mais de metade ₅ Todos ₆ Não sei ₇

19. Já alguma vez ficou embriagado (alterado sob o efeito do álcool)?

- Nunca ₁ 1 vez ₂ 2 a 3 vezes ₃ 4 a 10 vezes ₄ Mais de 10 vezes ₄

Se em 19. **respondeu NUNCA**, passe directamente para a questão 33.; Se **respondeu uma das outras opções**, responda às seguintes questões;

20. Com que frequência costuma ficar embriagado (alterado pelo efeito do álcool)?

- 20.1. Menos de 12 vezes por ano..... ₁
20.2. 1 a 2 vezes por mês ₂ (continua na página seguinte)

20.3. 1 a 2 vezes por semana (ao fim-de-semana) ₃

20.4. 1 a 2 vezes por semana (a qualquer dia da semana)..... ₄

20.5. Mais de 8 vezes por mês..... ₅

21. Já alguma vez teve que ser hospitalizado(a), devido a consumo excessivo de álcool?

Nunca ₁ 1 vez ₂ 2 a 3 vezes ₃ mais de 3 vezes ₄

22. Quais os principais efeitos que o álcool exerce sobre si? (assinale as opções necessárias)

22.1. Euforia..... ₁

22.2. Tonturas..... ₂

22.3. Tristeza..... ₃

22.4. Desinibição.....

22.5. Alegria..... ₅

22.6. Enjoos..... ₆

22.7. Excitação..... ₇

22.8. Outro..... ₈ Qual? _____

23. Por favor, indique, numa escala de 1 a 5, o grau de embriaguez/alteração que experienciou na última vez que consumiu bebidas alcoólicas, em excesso.

Nada embriagado	Um pouco embriagado	Embriagado	Bastante embriagado	Coma alcoólico
1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

24. Costuma consumir rápida e repetidamente bebidas alcoólicas (“binge drinking”)?

Sim ₁ Quantas bebidas? _____ Não ₂

25. Já alguma vez tentou reduzir voluntariamente o consumo de álcool?

Não ₁ Já pensei, mas não tentei ₂ Já tentei ₃

26. Acha que é fácil reduzir voluntariamente o consumo de bebidas alcoólicas?

Muito Fácil ₁ Fácil ₂ Difícil ₃ Muito difícil ₄

27. Quando está embriagado, costuma consumir outras substâncias (tabaco, haxixe, heroína, etc.)?

Nunca ₁ Muito raramente ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

Se na questão 27. **respondeu NUNCA**, passe para a questão 29.; mas se **respondeu SIM**, responda à questão 28.

28. Que substâncias costuma consumir? (assinale as opções necessárias)

- 28.1. Tabaco..... ₁ 28.2. Cocaína..... ₂
28.3. Heroína..... ₃ 28.4. Ecstasy..... ₄
28.5. Haxixe..... ₅ 28.6. Outra? ₆ Qual? _____

29. Quando consome bebidas alcoólicas, costuma envolver-se em brigas/lutas?

- Nunca ₁ Muito Raramente ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

30. Quando consome bebidas alcoólicas, costuma ter relações sexuais sem preservativo/de risco?

- Nunca tive relações sexuais ₁ Já tive relações sexuais, mas nunca sob o efeito do álcool ₂
Muito raramente ₃ Ocasionalmente ₄ Frequentemente ₅

31. Alguma vez conduziu embriagado (alterado pelo efeito do álcool)?

- Nunca ₁ 1 vez ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

Se em **31. respondeu NUNCA** passe para a questão **33.**; mas se **respondeu SIM**, responda à seguinte questão:

32. Que meio de transporte conduziu embriagado (alterado pelo efeito do álcool)?

- 32.1. Automóvel..... ₁ 32.2. Motociclo..... ₂
32.3. Bicicleta..... ₃ 32.4. Outro..... ₄ Qual? _____

33. Alguma vez andou de carro ou de moto com o condutor embriagado (alterado pelo efeito do álcool)?

- Nunca ₁ 1 vez ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

34. Se um amigo lhe oferecesse agora uma bebida alcoólica, como reagiria?

- 34.1. Recusava..... ₁ 34.2. Aceitava..... ₂
34.3. Dependia do amigo..... ₃ 34.4. Não sei..... ₄ 34.5. Porquê? _____

35. Na sua opinião, um consumidor de bebidas alcoólicas é uma pessoa: (assinale as opções necessárias)

- 35.1. segura de si própria..... ₁ 35.2. "madura" ₂
35.3. dependente..... ₃ 35.4. valente..... ₄
35.5. poderosa..... ₅ 35.6. tímida..... ₆
35.7. fraca..... ₇ 35.8. exibicionista..... ₈ (continua na página seguinte)

35.9. com um certo estilo..... ₉ 35.10. divertida..... ₁₀
 35.11. incomodativa/chata..... ₁₁ 35.12. Outra..... ₁₂ Qual? _____

36. Tendo em conta os seus hábitos de consumo de álcool, anteriormente assinalados, quantas vezes, nos últimos 12 meses, passou pelas seguintes experiências?

	Número de ocasiões				
	0	1-5	6-10	11-20	20 ou mais
36.1. Luta física.....	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
36.2. Acidente ou ferimentos.....	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
36.3. Problemas sérios com os pais.....	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
36.4. Problemas sérios com amigos.....	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
36.5. Fraco desempenho na escola.....	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
36.6. Vítima de assalto.....	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
36.7. Problemas com as autoridades policiais.....	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
36.8. Relações sexuais sem protecção.....	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
36.9. Experiências que se tenha arrependido no dia seguinte.....	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

37. Os outros conseguem convencê-lo a fazer coisas que não lhe apetece fazer?

Nunca ₁ Raramente ₂ Por vezes ₃ Muitas vezes ₄ Sempre ₅

38. Considera que é autónomo nas suas decisões?

Nunca ₁ Raramente ₂ Por vezes ₃ Muitas vezes ₄ Sempre ₅

39. Os outros conseguem convencê-lo a fazer coisas de que depois se arrepende?

Nunca ₁ Raramente ₂ Por vezes ₃ Muitas vezes ₄ Sempre ₅

40. Alguma vez fez coisas que os seus amigos lhe pedem, só para não os desiludir?

Nunca ₁ Raramente ₂ Por vezes ₃ Muitas vezes ₄ Sempre ₅

Parte III

Leia atentamente cada uma das afirmações que se seguem e assinale a resposta que melhor representa a sua opinião ou posição pessoal.

(Legenda: **CT** – Concordo totalmente; **C** – Concordo; **D** – Discordo; **DT** – Discordo totalmente; **NS** – Não sei)

Afirmações		CT ₁	C ₂	D ₃	DT ₄	NS ₅
1	O álcool é uma droga.					
2	O álcool cria dependência física.					
3	O álcool cria dependência psíquica.					
4	O consumo de álcool provoca doenças sem importância.					
5	Os médicos exageram quando falam dos malefícios do álcool.					
6	Preocupo-me bastante com os malefícios provocados pelo consumo de álcool.					
7	O consumo de álcool facilita a integração no grupo de amigos.					
8	Se no meu grupo de amigos a maioria consumir bebidas alcoólicas, eu acabarei por beber para não me sentir diferente e para me integrar melhor.					
9	Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para se sentirem mais integrados e identificados com o seu grupo.					
10	Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas numa festa, eu aceitaria.					
11	Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas, eu acabaria por consumir mais do que é costume.					
12	Se a maioria dos meus amigos consumirem bebidas alcoólicas, sinto-me tentado a beber.					
13	Os jovens consomem bebidas alcoólicas porque se sentem aborrecidos ou tristes.					
14	Os jovens consomem bebidas alcoólicas para relaxar ou acalmar os nervos.					
15	Os jovens consomem bebidas alcoólicas para se sentirem mais adultos.					
16	Consigo facilmente resistir ao consumo de bebidas alcoólicas					
17	O consumo de álcool dificulta a aceitação pelo meu grupo de amigos.					
18	O consumo de álcool torna o jovem mais adulto.					
19	O consumo de álcool é um meio de o jovem se afirmar.					
20	Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para fugir à realidade.					
21	Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de memorização.					
22	Consumir bebidas alcoólicas melhora o desempenho académico.					

Afirmações		CT ₁	C ₂	D ₃	DT ₄	NS ₅
23	Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de relacionamento com os outros.					
24	O álcool torna as pessoas mais bonitas.					
25	O vinho é uma bebida leve, pois contém menos álcool do que as outras bebidas.					
26	O álcool permite controlar o peso.					
27	O álcool é afrodisíaco (estimulante sexual).					
28	Beber azeite faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
29	O álcool mata a sede.					
30	Mascar pastilha elástica faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
31	O álcool alimenta.					
32	Um alcoólico é uma pessoa que se embebeda com muita frequência.					
33	O álcool abre o apetite.					
34	Fumar abundantemente faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
35	Consumir bebidas alcoólicas dificulta a capacidade de concentração.					
36	Consumir bebidas alcoólicas torna mais fácil arranjar namorado(a).					
37	Se beber durante as refeições, os efeitos do álcool são obrigatoriamente menores.					
38	O consumo de café pode curar a ressaca.					
39	O álcool facilita as relações sociais.					
40	O álcool faz bem ao coração.					
41	O dependente de álcool é uma pessoa fraca e irresponsável.					
42	O álcool é a causa do alcoolismo.					
43	O álcool torna as pessoas mais desinibidas.					
44	Misturar cerveja, vinho e destilados leva à embriaguez mais rapidamente do que tomar somente um tipo de bebida.					
45	Os efeitos do álcool no corpo da mulher são iguais aos efeitos do álcool no corpo do homem.					
46	Fazer exercício ajuda a fazer baixar os níveis de alcoolemia.					
47	Ingerir menta ou qualquer outra erva aromática faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
48	Mastigar um grão de café faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
49	O álcool é um medicamento.					
50	Vaporizar a boca com um <i>spray</i> de mentol faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
51	O álcool aquece.					

Afirmações		CT ₁	C ₂	D ₃	DT ₄	NS ₅
52	Comer caramelos ou qualquer outro produto açucarado faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
53	Beber muita água após ter ingerido álcool, diminui a taxa de alcoolemia.					
54	O álcool dá força e/ou energia.					
55	As bebidas alcoólicas de grande graduação, como o whisky, são prejudiciais para a saúde, mas a cerveja, por exemplo, não o é.					
56	O álcool misturado com um refrigerante (como o vinho com gasosa) afecta menos o organismo do que a bebida pura.					
57	Os efeitos do álcool são mais intensos se for consumido com o estômago vazio.					
58	O alcoólico é um indivíduo a quem o álcool faz mal fisicamente.					
59	O consumo continuado de bebidas alcoólicas pode provocar alterações mentais muito graves, porque destrói os neurónios do cérebro.					
60	O álcool dificulta a digestão.					
61	O hábito de consumir álcool pode facilitar o consumo de tabaco, cocaína, ou outras drogas.					
62	Beber um pouco mais de álcool aos fins-de-semana não apresenta perigo de alcoolismo, desde que não se beba durante a semana.					
63	Os efeitos do álcool desaparecem após tomar um banho de água fria.					
64	Consumir bebidas alcoólicas facilita o “engate”.					
65	Os efeitos do álcool desaparecem depois de vomitar.					
66	Um copo de licor ajuda a curar a constipação ou a gripe.					
67	As pessoas que aguentam consumir muito álcool sem se embriagarem têm menos possibilidades que as outras de se tornarem alcoólicas.					
68	Um alcoólico pode deixar facilmente de beber álcool, bastando ter força de vontade.					
69	O consumo de bebidas alcoólicas influencia o número de acidentes de viação.					
70	O consumo excessivo de bebidas alcoólicas conduz ao aumento da criminalidade					
71	As festas são mais divertidas se tiverem álcool.					
72	Já não me sei divertir sem consumir álcool.					
73	Sinto necessidade de ter mais conhecimentos acerca dos efeitos e consequências do álcool.					
74	A dependência do álcool é um problema de saúde mental.					

Para terminar, faça o teste AUDIT, para averiguar o seu grau de dependência do álcool.

Grata pela colaboração

Teresa Tavares

Auto-Teste

Questionário AUDIT (versão portuguesa)

1. Com que frequência consome bebidas que contêm álcool? (Assinale o número que melhor corresponde à sua situação.)

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

2. Quando bebe, quantas bebidas contendo álcool consome num dia normal?

- 0 = uma ou duas
- 1 = três ou quatro
- 2 = cinco ou seis
- 3 = de sete a nove
- 4 = dez ou mais

3. Com que frequência consome seis bebidas ou mais numa única ocasião?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

4. Nos últimos 12 meses, com que frequência se apercebeu de que não conseguia parar de beber depois de começar?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

5. Nos últimos 12 meses, com que frequência não conseguiu cumprir as tarefas que habitualmente lhe exigem por ter bebido?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

6. Nos últimos 12 meses, com que frequência precisou de beber logo de manhã para "curar" uma ressaca?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

7. Nos últimos 12 meses, com que frequência teve sentimentos de culpa ou de remorsos por ter bebido?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana

4 = quatro ou mais vezes por semana

8. Nos últimos 12 meses, com que frequência não se lembrou do que aconteceu na noite anterior por causa de ter bebido?

0 = nunca

1 = uma vez por mês ou menos

2 = duas a quatro vezes por mês

3 = duas a três vezes por semana

4 = quatro ou mais vezes por semana

9. Já alguma vez ficou ferido ou ficou alguém ferido por você ter bebido?

0 = não

1 = sim, mas não nos últimos 12 meses

2 = sim, aconteceu nos últimos 12 meses

10. Já alguma vez um familiar, amigo, médico ou profissional de saúde manifestou preocupação pelo seu consumo de álcool ou sugeriu que deixasse de beber?

0 = não

1 = sim, mas não nos últimos 12 meses

2 = sim, aconteceu nos últimos 12 meses

Pontuação do AUDIT:

As perguntas de 1 a 8 fornecem respostas numa escala de 0 a 4 pontos; e as respostas às perguntas 9 a 10 cotam-se com 0, 2 e 4 pontos. Os resultados expressam-se em valores entre 0 e 40.

Valores de 1 a 7 »» Consumo de baixo risco

Valores de 8 a 19 »» Consumo Nocivo/Abuso

Valores de 20 a 40 »» Dependência

ANEXO V – Email do GEPE com aprovação do questionário

De: mime-noreply@gepe.min-edu.pt

Para: tsousatavares@gmail.com

Data: 14 de Abril de 2011 13:16

Assunto: Monotorização de Inquéritos em Meio Escolar: Inquérito nº 0202900001

enviado por: gepe.min-edu.pt

ocultar detalhes 14 Abr (há 2 dias)

Exmo(a)s. Sr(a)s.

O pedido de autorização do inquérito n.º 0202900001, com a designação “Promoção de hábitos de vida saudável em meio escolar”, registado em 13-03-2011, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo(a) Senhor(a) Dr(a).TERESA MARGARIDA LEBRINHA DE SOUSA TAVARES

Venho por este meio informar que o pedido de realização de questionário a docentes meio escolar é autorizado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos de qualidade técnica e metodológica para tal devendo, no entanto, ter em atenção as observações aduzidas.

Com os melhores cumprimentos

Isabel Oliveira

Directora de Serviços de Inovação Educativa

DGIDC

Observações:

a) Deverá ser obtida a autorização expressa dos encarregados de educação dos alunos a inquirir

Pode consultar na Internet toda a informação referente a este pedido no endereço <http://mime.gepe.min-edu.pt>. Para tal terá de se autenticar fornecendo os dados de acesso da entidade.

ANEXO VI – Pedido de autorização às direções das escolas



PROJECTO DE INVESTIGAÇÃO

O consumo de álcool pelos jovens dos ensinos básico (9º ano) e secundário no distrito de Beja: contributos para a definição de um programa de prevenção, em educação para a saúde.

Excelentíssima Senhora Directora da
Escola Secundária c/ 3º Ciclo D. Manuel I, de Beja,
Dr.ª Teresa Burnay

Assunto: Aplicação de questionários

Começo por apresentar cumprimentos. Sou professora e coordenadora do Projecto de Educação para a Saúde na Escola Secundária com 3º ciclo D. Manuel I, de Beja e frequento o curso de Doutoramento em Ciências da Educação, na Universidade de Évora, sob a orientação dos Professores Doutores Jorge Bonito e Maria Oliveira. No âmbito dos trabalhos com vista à elaboração da tese, estou a desenvolver uma investigação sobre **promoção de hábitos de vida saudável em meio escolar e os efeitos do consumo de álcool nos alunos dos ensinos básico (9º ano) e secundário**, das escolas do Distrito de Beja, sob a orientação dos Profs. Doutores Jorge Bonito e Maria Oliveira.

Uma das tarefas consiste em aplicar um questionário aos alunos dos 9º, 10º, 11º e 12º anos de escolaridade, que pretende conhecer os seus hábitos de consumo, bem como as representações que têm acerca do consumo de substâncias psicoactivas, nomeadamente álcool, com vista à implementação de um programa de prevenção.

Tendo já autorização da Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação (documento apenso) para desenvolver este estudo, venho solicitar a sua colaboração, no sentido de autorizar a passagem de um questionário a **uma turma** de alunos de **9.º, 10º, 11.º e 12º anos**. O preenchimento do questionário tem uma **duração média de 20 minutos**, sendo os dados anónimos e confidenciais.

Esperando poder contar com o seu apoio, gostaria que me confirmasse o número de alunos das referidas turmas, e coloco-me à disposição para deixar na escola os pedidos de autorização aos Encarregados de Educação.

Beja, 2 de Maio de 2011

Teresa Tavares
tsousatavares@gmail.com
Tlm: 965 332 018

ANEXO VII – Pedido de autorização aos encarregados de educação



PROJECTO DE INVESTIGAÇÃO

O consumo de álcool pelos jovens dos ensinos básico (9º ano) e secundário no distrito de Beja: contributos para a definição de um programa de prevenção, em educação para a saúde.

**Excelentíssimo Senhor
Encarregado de Educação**

Sou professora e coordenadora do Projecto de Educação para a Saúde na Escola Secundária com 3º ciclo D. Manuel I, de Beja e frequento o curso de Doutoramento em Ciências da Educação, na Universidade de Évora, sob a orientação dos Professores Doutores Jorge Bonito e Maria Oliveira. No âmbito dos trabalhos com vista à elaboração da tese, estou a desenvolver uma investigação sobre **promoção de hábitos de vida saudável em meio escolar e os efeitos do consumo de álcool nos alunos dos ensinos básico (9º ano) e secundário** das escolas do Distrito de Beja

Tendo já autorização da Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação e da Direcção da Escola para desenvolver este estudo, venho solicitar a sua autorização para a participação do seu educando no referido projecto de investigação, através do preenchimento de um questionário. Será garantido o anonimato dos dados recolhidos. Pedimos-lhe que assine e devolva este pedido de autorização ao professor do seu educando.

Esperando poder contar com o seu apoio, desde já agradeço a sua colaboração.
Com os melhores cumprimentos.

Beja, 2 de Maio de 2011

A investigadora
(Prof.ª Teresa Tavares)

------(cortar por aqui)-----

AUTORIZAÇÃO

Eu, _____ Encarregado de Educação do educando _____, aluno da turma _____, do _____ ano, declaro que **autorizo** o meu educando a responder ao questionário sobre **promoção de hábitos de vida saudável em meio escolar e os efeitos do consumo de álcool nos alunos dos ensinos básico (9º ano) e secundário** acima referido.

O Encarregado de Educação

ANEXO VIII – Outros resultados de *KMO* e *Alpha de Cronbach*, dos fatores da Dimensão III (Representações sociais acerca dos consumo de álcool)

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,829
Approx. Chi-Square		1731,662
Bartlett's Test of Sphericity	df	465
	Sig.	,000

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,947	30

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
	1	12,313	39,719	39,719	12,313	39,719	39,719	4,321	13,938
2	2,430	7,838	47,556	2,430	7,838	47,556	3,863	12,461	26,399
3	1,833	5,913	53,469	1,833	5,913	53,469	3,691	11,908	38,307
4	1,604	5,173	58,642	1,604	5,173	58,642	2,805	9,049	47,356
5	1,430	4,613	63,255	1,430	4,613	63,255	2,645	8,532	55,888
6	1,376	4,437	67,692	1,376	4,437	67,692	2,397	7,732	63,619
7	1,098	3,542	71,234	1,098	3,542	71,234	2,361	7,615	71,234
8	,959	3,093	74,327						
9	,806	2,600	76,927						
10	,751	2,423	79,350						
11	,725	2,339	81,689						
12	,659	2,126	83,815						
13	,570	1,838	85,653						
14	,524	1,690	87,343						
15	,455	1,468	88,811						
16	,411	1,327	90,138						
17	,376	1,213	91,350						
18	,350	1,129	92,479						
19	,337	1,088	93,567						
20	,306	,987	94,553						

21	,259	,837	95,390						
22	,250	,807	96,197						
23	,207	,668	96,865						
24	,189	,610	97,474						
25	,186	,599	98,073						
26	,152	,490	98,562						
27	,134	,433	98,996						
28	,111	,358	99,354						
29	,084	,270	99,623						
30	,067	,216	99,839						
31	,050	,161	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix^a

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
O álcool mata a sede.	,788						
Ingerir menta ou qualquer outra erva aromática faz diminuir a taxa de alcoolemia.	,710					,374	
O álcool abre o apetite.	,640				,344		
O álcool permite controlar o peso.	,631		,558				
Mascar pastilha elástica faz diminuir a taxa de alcoolemia.	,624		,320			,373	
O álcool dá força e/ou energia.	,612			,380	,412		
O álcool é afrodisíaco (estimulante sexual).	,603						,360
Consumir bebidas alcoólicas facilita o "engate".		,771					
Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de relacionamento com os outros.		,746					
O álcool facilita as relações sociais.		,697			,315		
Consumir bebidas alcoólicas torna mais fácil arranjar namorado(a).		,650	,336				,313
O álcool faz bem ao coração.	,457	,616					
Já não me sei divertir sem consumir álcool.	,324	,608					,332
Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de memorização.	,306		,779				
Consumir bebidas alcoólicas melhora o desempenho acadêmico.			,742				
O consumo de álcool torna o jovem mais adulto.	,313		,628				,341
O consumo de álcool é um meio de o jovem se afirmar.			,592				,360

Se no meu grupo de amigos a maioria consumir bebidas alcoólicas, eu acabarei por beber para não me sentir diferente e para me integrar melhor.			,567		,541	
Os jovens consomem bebidas alcoólicas porque se sentem aborrecidos ou tristes.				,837		
Os jovens consomem bebidas alcoólicas para relaxar ou acalmar os nervos.				,789		
Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para fugir à realidade.				,645		,316
Se a maioria dos meus amigos consumirem bebidas alcoólicas, sinto-me tentado a beber.					,816	
Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas numa festa, eu aceitaria.					,661	
Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas, eu acabaria por consumir mais do que é costume.				,360	,496	
Beber muita água após ter ingerido álcool, diminui a taxa de alcoolemia.						,726
Os efeitos do álcool no corpo da mulher são iguais aos efeitos do álcool no corpo do homem.						,678
O consumo de álcool dificulta a aceitação pelo meu grupo de amigos.			,518			,575
As bebidas alcoólicas de grande graduação, como o whisky, são prejudiciais para a saúde, mas a cerveja, por exemplo, não o é.	,438			,388		,534
Os jovens consomem bebidas alcoólicas para se sentirem mais adultos.						,746
Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para se sentirem mais integrados e identificados com o seu grupo.				,329		,675
O consumo de álcool facilita a integração no grupo de amigos.			,391			,451

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 10 iterations.

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,827
Approx. Chi-Square		1711,758
Bartlett's Test of Sphericity	df	465
	Sig.	,000

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,944	30

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared			Rotation Sums of Squared		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Loadings			Loadings		
				Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	12,011	38,745	38,745	12,011	38,745	38,745	3,917	12,637	12,637
2	2,393	7,720	46,465	2,393	7,720	46,465	3,901	12,583	25,220
3	1,885	6,080	52,545	1,885	6,080	52,545	3,772	12,169	37,389
4	1,608	5,186	57,731	1,608	5,186	57,731	3,000	9,676	47,065
5	1,527	4,925	62,657	1,527	4,925	62,657	2,551	8,228	55,293
6	1,374	4,433	67,090	1,374	4,433	67,090	2,448	7,897	63,190
7	1,047	3,379	70,468	1,047	3,379	70,468	2,256	7,279	70,468
8	,963	3,105	73,573						
9	,955	3,081	76,654						
10	,766	2,470	79,125						
11	,722	2,329	81,453						
12	,653	2,106	83,559						
13	,624	2,011	85,570						
14	,514	1,659	87,230						
15	,462	1,491	88,720						
16	,436	1,406	90,127						
17	,396	1,278	91,404						
18	,366	1,181	92,585						
19	,324	1,045	93,630						
20	,307	,990	94,620						
21	,256	,826	95,446						
22	,249	,802	96,248						
23	,211	,682	96,929						
24	,189	,608	97,537						
25	,174	,562	98,099						
26	,153	,492	98,591						
27	,130	,418	99,009						
28	,103	,332	99,341						
29	,084	,272	99,613						
30	,067	,218	99,831						
31	,052	,169	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix^a

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
Consumir bebidas alcoólicas facilita o “engate”.	,780						
Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de relacionamento com os outros.	,749						
O álcool facilita as relações sociais.	,693				,304		
Consumir bebidas alcoólicas torna mais fácil arranjar namorado(a).	,631	,341	,323				,311
Já não me sei divertir sem consumir álcool.	,625		,307				,324
O álcool faz bem ao coração.	,564		,522				
Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de memorização.		,784					
Consumir bebidas alcoólicas melhora o desempenho acadêmico.		,747					
O consumo de álcool torna o jovem mais adulto.		,636	,316				,327
O consumo de álcool é um meio de o jovem se afirmar.		,609			,330		,332
Se no meu grupo de amigos a maioria consumir bebidas alcoólicas, eu acabarei por beber para não me sentir diferente e para me integrar melhor.		,600			,461		
O álcool permite controlar o peso.		,598	,581				
O álcool mata a sede.		,346	,735				
Ingerir menta ou qualquer outra erva aromática faz diminuir a taxa de alcoolemia.			,712			,380	
Mascar pastilha elástica faz diminuir a taxa de alcoolemia.		,361	,581			,399	
O álcool é afrodisíaco (estimulante sexual).	,316		,567				,327
O álcool dá força e/ou energia.	,311		,562	,407	,444		
Os jovens consomem bebidas alcoólicas porque se sentem aborrecidos ou tristes.				,825			
Os jovens consomem bebidas alcoólicas para relaxar ou acalmar os nervos.				,810			
Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para fugir à realidade.				,647			
Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas, eu acabaria por consumir mais do que é costume.	,346			,426	,415		
Se a maioria dos meus amigos consumirem bebidas alcoólicas, sinto-me tentado a beber.					,746		

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	12,480	39,001	39,001	12,480	39,001	39,001	4,150	12,970	12,970
2	2,430	7,593	46,594	2,430	7,593	46,594	3,972	12,411	25,381
3	1,887	5,896	52,490	1,887	5,896	52,490	3,911	12,222	37,603
4	1,608	5,025	57,514	1,608	5,025	57,514	3,000	9,374	46,977
5	1,537	4,804	62,318	1,537	4,804	62,318	2,591	8,097	55,074
6	1,377	4,304	66,623	1,377	4,304	66,623	2,519	7,872	62,946
7	1,115	3,486	70,109	1,115	3,486	70,109	2,292	7,163	70,109
8	,964	3,012	73,121						
9	,955	2,985	76,105						
10	,791	2,471	78,576						
11	,725	2,266	80,842						
12	,687	2,147	82,989						
13	,624	1,949	84,938						
14	,524	1,637	86,575						
15	,465	1,454	88,029						
16	,441	1,378	89,407						
17	,398	1,243	90,650						
18	,376	1,175	91,825						
19	,350	1,093	92,918						
20	,324	1,012	93,929						
21	,301	,941	94,871						
22	,251	,783	95,654						
23	,248	,776	96,430						
24	,200	,625	97,055						
25	,186	,583	97,638						
26	,173	,539	98,177						
27	,152	,474	98,651						
28	,129	,404	99,055						
29	,103	,321	99,376						
30	,083	,260	99,636						
31	,067	,208	99,845						
32	,050	,155	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix^a

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
O álcool mata a sede.	,728		,328				
Ingerir menta ou qualquer outra erva aromática faz diminuir a taxa de alcoolemia.	,689					,403	
O álcool dá força e/ou energia.	,618			,393	,424		
O álcool abre o apetite.	,616		,319		,343		
O álcool permite controlar o peso.	,598		,586				
O álcool é afrodisíaco (estimulante sexual).	,579	,313					,333
Mascar pastilha elástica faz diminuir a taxa de alcoolemia.	,559		,352			,417	
O álcool aquece.	,466				,458		
Consumir bebidas alcoólicas facilita o "engate".		,777					
Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de relacionamento com os outros.		,743					
O álcool facilita as relações sociais.		,674			,347		
Consumir bebidas alcoólicas torna mais fácil arranjar namorado(a).		,655	,342				,307
Já não me sei divertir sem consumir álcool.		,638					,302
O álcool faz bem ao coração.	,476	,599					
Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de memorização.			,775				
Consumir bebidas alcoólicas melhora o desempenho acadêmico.			,743				
O consumo de álcool torna o jovem mais adulto.	,311		,635				,328
O consumo de álcool é um meio de o jovem se afirmar.			,603				,356
Se no meu grupo de amigos a maioria consumir bebidas alcoólicas, eu acabarei por beber para não me sentir diferente e para me integrar melhor.			,592		,491		
Os jovens consomem bebidas alcoólicas porque se sentem aborrecidos ou tristes.				,831			
Os jovens consomem bebidas alcoólicas para relaxar ou acalmar os nervos.				,805			
Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para fugir à realidade.				,647			
Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas, eu acabaria por consumir mais do que é costume.		,342		,420	,416		
Se a maioria dos meus amigos consumirem bebidas alcoólicas, sinto-me tentado a beber.					,757		
Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas numa festa, eu aceitaria.					,660		

4	1,629	5,092	56,502	1,629	5,092	56,502	2,822	8,818	45,782
5	1,558	4,868	61,371	1,558	4,868	61,371	2,522	7,881	53,663
6	1,438	4,493	65,863	1,438	4,493	65,863	2,319	7,246	60,908
7	1,262	3,944	69,808	1,262	3,944	69,808	2,249	7,027	67,936
8	1,061	3,316	73,124	1,061	3,316	73,124	1,660	5,188	73,124
9	,968	3,025	76,149						
10	,878	2,743	78,892						
11	,732	2,287	81,179						
12	,657	2,054	83,233						
13	,608	1,900	85,133						
14	,514	1,606	86,739						
15	,503	1,572	88,312						
16	,464	1,449	89,760						
17	,396	1,237	90,997						
18	,372	1,163	92,160						
19	,357	1,115	93,275						
20	,310	,969	94,244						
21	,265	,827	95,072						
22	,247	,773	95,845						
23	,226	,708	96,553						
24	,201	,627	97,179						
25	,178	,557	97,736						
26	,164	,514	98,250						
27	,144	,450	98,700						
28	,128	,399	99,098						
29	,097	,302	99,401						
30	,078	,245	99,645						
31	,063	,196	99,842						
32	,051	,158	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix^a

	Component							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de memorização.	,775							
Consumir bebidas alcoólicas melhora o desempenho acadêmico.	,737							
O consumo de álcool torna o jovem mais adulto.	,638	,301					,331	
O consumo de álcool é um meio de o jovem se afirmar.	,635						,312	

Se no meu grupo de amigos a maioria consumir bebidas alcoólicas, eu acabarei por beber para não me sentir diferente e para me integrar melhor.	,619				,430		
O álcool permite controlar o peso.	,600	,561					
Ingerir menta ou qualquer outra erva aromática faz diminuir a taxa de alcoolemia.		,762				,316	
O álcool mata a sede.	,329	,759					
Mascar pastilha elástica faz diminuir a taxa de alcoolemia.	,365	,646				,337	
O álcool dá força e/ou energia.		,535	,307	,420	,370		,312
O álcool é afrodisíaco (estimulante sexual).		,532	,322				,334
Consumir bebidas alcoólicas facilita o “engate”.			,777				
Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de relacionamento com os outros.			,749				
O álcool facilita as relações sociais.			,690			,311	
Consumir bebidas alcoólicas torna mais fácil arranjar namorado(a).	,349	,333	,635				
Já não me sei divertir sem consumir álcool.		,349	,619				,330
O álcool faz bem ao coração.		,519	,569				
Os jovens consomem bebidas alcoólicas porque se sentem aborrecidos ou tristes.				,849			
Os jovens consomem bebidas alcoólicas para relaxar ou acalmar os nervos.				,793			
Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para fugir à realidade.				,642			
Se a maioria dos meus amigos consumirem bebidas alcoólicas, sinto-me tentado a beber.					,789		
Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas numa festa, eu aceitaria.					,736		
Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas, eu acabaria por consumir mais do que é costume.			,332	,316	,559		
Os efeitos do álcool no corpo da mulher são iguais aos efeitos do álcool no corpo do homem.						,725	
Beber muita água após ter ingerido álcool, diminui a taxa de alcoolemia.						,702	
As bebidas alcoólicas de grande graduação, como o whisky, são prejudiciais para a saúde, mas a cerveja, por exemplo, não o é.		,435		,390		,540	
O consumo de álcool dificulta a aceitação pelo meu grupo de amigos.	,492					,522	-,319

Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para se sentirem mais integrados e identificados com o seu grupo.				,327			,713
Os jovens consomem bebidas alcoólicas para se sentirem mais adultos.		,301					,701
O consumo de álcool facilita a integração no grupo de amigos.	,431		,316				,470
O álcool torna as pessoas mais desinibidas.							,861
O álcool aquece.		,388		,321			,578

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 14 iterations.

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,835
Approx. Chi-Square		1767,740
Bartlett's Test of Sphericity	df	435
	Sig.	,000

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,916	29

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared			Rotation Sums of Squared		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Loadings			Loadings		
				Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	9,502	31,674	31,674	9,502	31,674	31,674	3,476	11,587	11,587
2	2,290	7,632	39,306	2,290	7,632	39,306	3,091	10,303	21,890
3	1,932	6,440	45,746	1,932	6,440	45,746	2,740	9,134	31,024
4	1,573	5,243	50,989	1,573	5,243	50,989	2,384	7,947	38,971
5	1,501	5,002	55,991	1,501	5,002	55,991	2,301	7,671	46,641
6	1,249	4,163	60,155	1,249	4,163	60,155	2,110	7,032	53,674
7	1,163	3,877	64,032	1,163	3,877	64,032	1,860	6,201	59,874
8	1,081	3,603	67,635	1,081	3,603	67,635	1,779	5,930	65,804
9	1,055	3,515	71,151	1,055	3,515	71,151	1,604	5,346	71,151
10	,893	2,978	74,129						

11	,885	2,951	77,079						
12	,730	2,433	79,512						
13	,612	2,040	81,552						
14	,573	1,909	83,461						
15	,530	1,765	85,226						
16	,511	1,704	86,930						
17	,446	1,487	88,417						
18	,432	1,441	89,858						
19	,377	1,257	91,115						
20	,349	1,164	92,278						
21	,337	1,124	93,402						
22	,327	1,089	94,491						
23	,291	,971	95,462						
24	,275	,918	96,381						
25	,242	,808	97,189						
26	,223	,744	97,933						
27	,198	,660	98,593						
28	,166	,552	99,145						
29	,136	,453	99,598						
30	,121	,402	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix^a

	Component								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de memorização.	,823								
Consumir bebidas alcoólicas melhora o desempenho acadêmico.	,761								
O consumo de álcool torna o jovem mais adulto.	,654								
O consumo de álcool é um meio de o jovem se afirmar.	,603							,318	
O álcool permite controlar o peso.	,575			,543					
Consumir bebidas alcoólicas facilita o "engate".		,746							
Consumir bebidas alcoólicas torna mais fácil arranjar namorado(a).	,345	,654				,313			
O álcool facilita as relações sociais.		,638				,355			
Já não me sei divertir sem consumir álcool.		,574							
O álcool faz bem ao coração.		,570		,548					
Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de relacionamento com os outros.		,559		,349					
Se a maioria dos meus amigos consumirem bebidas alcoólicas, sinto-me tentado a beber.			,782						

Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas numa festa, eu aceitaria.			,740					
Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas, eu acabaria por consumir mais do que é costume.			,653					
Se no meu grupo de amigos a maioria consumir bebidas alcoólicas, eu acabarei por beber para não me sentir diferente e para me integrar melhor.	,407		,588					
O álcool mata a sede.	,330			,707				
O álcool dá força e/ou energia.			,313	,639				
Os jovens consomem bebidas alcoólicas para relaxar ou acalmar os nervos.					,844			
Os jovens consomem bebidas alcoólicas porque se sentem aborrecidos ou tristes.					,803		,319	
Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para fugir à realidade.					,623			,397
O álcool torna as pessoas mais desinibidas.						,764		
O álcool aquece.						,672		,339
O álcool é afrodisíaco (estimulante sexual).		,329				,518		
Beber muita água após ter ingerido álcool, diminui a taxa de alcoolemia.						,434	,703	
As bebidas alcoólicas de grande graduação, como o whisky, são prejudiciais para a saúde, mas a cerveja, por exemplo, não o é.				,479			,611	
O consumo de álcool dificulta a aceitação pelo meu grupo de amigos.	,526						,532	
Os efeitos do álcool no corpo da mulher são iguais aos efeitos do álcool no corpo do homem.				,343			,516	,415
O consumo de álcool facilita a integração no grupo de amigos.								,683
Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para se sentirem mais integrados e identificados com o seu grupo.								,675
Os jovens consomem bebidas alcoólicas para se sentirem mais adultos.								,355
								,775

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 10 iterations.

ANEXO IX – Programa de prevenção de consumo de álcool

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO AO CONSUMO DE ÁLCOOL

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO D. MANUEL I, DE BEJA

1. Enquadramento

1.1. Epidemiologia

O consumo de bebidas alcoólicas tem sido, manifestamente, muito bem tolerado pela sociedade portuguesa. Apesar da legislação estabelecer a proibição de venda e consumo de bebidas alcoólicas a menores de 16 anos (Decreto-Lei nº 9/2002, de 24 de Janeiro), o consumo deste tipo de bebidas não é visto, pela mesma sociedade, como se se tratasse de uma droga. Assim, verifica-se no quotidiano da nossa vida a venda de bebidas alcoólicas a crianças e jovens com idade inferior a 16 anos, nos vários tipos de estabelecimentos comerciais, bem como alguma falta de fiscalização por parte das entidades competentes para tal.

Segundo um estudo realizado por Gameiro (1998), cerca de 500 mil jovens, entre os 15 e os 24 anos, já consomem bebidas alcoólicas três vezes por semana ou mais. Feijão e Lavado (2003), no estudo sobre o consumo de álcool, tabaco e drogas (ECATD) concluíram que cerca de 9% dos rapazes e 5% das raparigas de 13 anos, e cerca de 60% dos rapazes e 42% das raparigas de 18 anos, já experienciaram, pelo menos uma vez, intoxicações alcoólicas (“bebedeiras”). Quanto ao local do último consumo de álcool, entre 25% e 30% dos rapazes e 23% e 30% das raparigas referiram que foi a “própria casa ou o restaurante”. Cerca de 22% dos alunos de 13 anos e 58% de 18 anos, consomem bebidas destiladas e a intensidade desse consumo, na última ocasião, tende a aumentar progressivamente com a idade. A frequência de consumo de cerveja, nos últimos 30 dias, foi de 1 a 5 vezes para 13% dos rapazes de 13 anos e para 29% dos de 18 anos. O vinho é a bebida alcoólica com menor prevalência de consumo, nos últimos 30 dias. As intoxicações alcoólicas, vulgarmente designadas por “bebedeiras”, já tinham acontecido, pelo menos uma vez, a 9% dos rapazes e a 5% das raparigas de 13 anos e a 60% dos rapazes e 42% das raparigas, de 18 anos.

A prevalência ao longo da vida (PLV) indica a existência de experiência de consumo. A prevalência nos últimos 12 meses (P12M) é um indicador do consumo recente, enquanto que a prevalência nos últimos 30 dias (P30D) é um indicador do consumo actual (valor mais próximo do consumo habitual). De acordo com os resultados do *European School Survey on Alcohol and other Drugs* (ESPAD, 2003), Portugal apresenta valores médios de P30D de bebidas destiladas, e valores baixos de percentagens de alunos com consumos de vinho e cerveja nesse mesmo período. Também apresenta as PLV e P12M com menores percentagens de alunos com bebedeiras “aos 13 anos, ou antes”.

De acordo com os dados do Inquérito Nacional de Saúde de 2005-2006 (INSA, 2006), verificou-se um crescimento da percentagem de consumidores de álcool no Alentejo, relativamente ao período entre 1995-1996, enquanto que nas demais regiões do país se verificou uma diminuição. Houve um aumento da taxa de prevalência de consumo de álcool pelos alunos do 3º ciclo do ensino básico e do ensino secundário, entre 2001 e 2006, sendo esta mais elevada

no Alentejo, principalmente no distrito de Beja. Segundo Feijão (2010), foi também no Alentejo onde se verificou a maior taxa de embriaguez, entre os alunos de 3º ciclo e do secundário. Tendo em conta os resultados do inquérito ESPAD (2007), pelo menos dois terços dos estudantes da totalidade dos países participantes já ingeriram álcool, pelo menos uma vez ao longo da sua vida, com uma média próxima dos 90%. Os valores médios correspondentes aos consumos de álcool nos últimos 12 meses e nos últimos 30 dias são de 82% e 61%, respectivamente. Estes números mantiveram-se praticamente inalterados entre 1995 e 2007 no que se refere aos níveis de PLV e P12M, enquanto os números referentes à P30D aumentaram até 2003, diminuindo depois ligeiramente em 2007, especialmente entre os rapazes. Portugal revela uma tendência ascendente contínua no consumo esporádico excessivo, durante os últimos 30 dias desde 1995 até 2007, sendo este bastante mais comum entre os rapazes do que entre as raparigas. Contudo, esta diferença diminuiu bastante em 2007. Em Portugal verificou-se o maior aumento da percentagem de estudantes (de 25 para 56%) que teve consumo esporádico excessivo durante os últimos 30 dias, entre 2003 e 2007. Segundo os resultados do inquérito *Health Behaviour in School-aged Children* (Matos, Equipa do Projecto Aventura Social e Saúde, 2010), aproximadamente 42% dos adolescentes portugueses refere ter consumido álcool pela primeira vez entre os 12 e os 13 anos de idade e cerca de 62% refere que se embriagou pela primeira vez, por volta dos 14 anos. As bebidas mais consumidas, todas as semanas/meses são as destiladas (11,6% para os rapazes e 8,3% para as raparigas), seguindo-se a cerveja (11,5% para os rapazes e 4,5% para as raparigas). Cerca de 45% dos alunos apresentam uma prevalência nos últimos 30 dias de um a dois consumos e cerca de 26% com três ou mais consumos. Relativamente às alturas de consumo, 37% dos alunos consome bebidas alcoólicas preferencialmente aos fins de semana e à noite. Feijão, Lavado e Calado (2011), no estudo sobre o consumo de álcool, tabaco e drogas (ECATD) verificaram que, entre os alunos dos 16 aos 18 anos, houve um aumento dos consumos mais intensivos (havendo ingestão de maior quantidade de bebidas destiladas e mais embriaguez), sendo mais significativo o aumento entre as raparigas do que entre os rapazes. De realçar que se verifica um grande aumento das PLV, P12M e P30D, com a idade: aos 13 anos a PLV é de 37,3%, aumentando sempre até aos 18 anos em que a PLV é de 90,8%; a P12M aos 13 anos é de 27,3%, subindo sempre até 86,5% para os 18 anos; a P30D que era de 12,9% para os alunos de 13 anos, aumentou até 70,3% para os 18 anos. Lomba, Apóstolo, Mendes e Campos (2011) realizaram um estudo sobre jovens portugueses, com idades compreendidas entre os 15 e os 35 anos, que frequentam ambientes recreativos noturnos e verificaram que estes saem cerca de 6 noites por mês, que corresponde a uma média de mais do que uma noite por fim de semana e visitam entre 2 a 3 locais de diversão por noite. Estas saídas noturnas duram entre 5 a 6 horas e, por noite, os jovens gastam em média 16 €. Cerca de 96% dos jovens tendem a selecionar os ambientes recreativos atendendo, preferencialmente, à possibilidade de encontrar amigos e cerca de 59% dos jovens deste estudo valorizam a possibilidade de acesso a bebidas alcoólicas baratas como importante fator de seleção do local de diversão. Os referidos autores apuraram, ainda, que cerca de 52% dos jovens referiram ter-se embriagado nas últimas 4 semanas, em média 1,75 vezes (SD = 2,68).

1.2. O Consumo de álcool local

De acordo com o nosso estudo, pretendemos caracterizar os hábitos de consumo de álcool dos jovens do 9.º ao 12.º anos, de escolas do distrito de Beja, bem como identificar as representações dos alunos acerca desse mesmo consumo. Para isso, aplicámos um questionário a doze turmas de cada ano (do 9.º ao 12.º anos), no ano lectivo de 2010-2011, do qual obtivemos os seguintes resultados.

Em relação ao 9.º ano, tínhamos uma amostra de 140 alunos, com uma média de idades de 14,86 anos, sendo 55, 7% do sexo feminino e 44,3% do sexo masculino. Cerca de 89% dos alunos referiu que já consumiu álcool, tendo a primeira bebida alcoólica sido consumida entre os 12 e os 13 anos, preferencialmente em bares ou discotecas (cerca de 37%) e por curiosidade (54, 3%). Os alunos referiram que consomem álcool, geralmente em ocasiões festivas (mais de 49%), à noite (mais de 82%) e com os amigos (cerca de 63%), procurando alegria e diversão (45%). Estes alunos consomem preferencialmente cerveja e bebidas brancas (cerca de 39%). Relativamente ao 10.º ano, a nossa amostra era constituída por 133 alunos, com uma média de idades de 16,8 anos, sendo 54,1% do sexo feminino e 45,9% do sexo masculino. Cerca de 85% dos alunos referiu que já consumiu álcool, tendo a primeira bebida alcoólica também sido consumida entre os 12 e os 13 anos, preferencialmente em bares ou discotecas (cerca de 42%) e por curiosidade (cerca de 34%). Os alunos referiram que consomem álcool, geralmente em ocasiões festivas, fins de semana e finais de período (mais de 62%), à noite (cerca de 69%) e com os amigos (55%), procurando alegria e diversão (cerca de 34%). Estes alunos consomem preferencialmente cerveja, shots e bebidas brancas (mais de 40%). Em relação ao 11.º ano, tínhamos uma amostra de 117 alunos, com uma média de idades de 16,66 anos, sendo 59,8% do sexo feminino e 40,2% do sexo masculino. Mais de 78% dos alunos referiu que já consumiu álcool, tendo a primeira bebida alcoólica sido consumida entre os 13 e os 14 anos, preferencialmente em bares ou discotecas (40%) e por curiosidade (45%). Os alunos referiram que consomem álcool, geralmente em ocasiões festivas (mais de 42%), à noite (mais de 70%) e com os amigos (cerca de 56%), procurando alegria e diversão (mais de 34%). Estes alunos consomem preferencialmente cerveja, shots e bebidas brancas (cerca de 41%).

Por último, relativamente ao 12.º ano, obtivemos uma amostra de 111 alunos, com uma média de idades de 17,65 anos, sendo 53,2% do sexo feminino e 46,8% do sexo masculino. Mais de 73% dos alunos referiu que já consumiu álcool, tendo a primeira bebida alcoólica sido consumida entre os 13 e os 14 anos, preferencialmente em bares ou discotecas (cerca de 36%) e por curiosidade (42,9%). Os alunos referiram que consomem álcool, geralmente em ocasiões festivas (mais de 36%), à noite (60%) e com os amigos (mais de 53%), procurando alegria e diversão (mais de 34%). Estes alunos consomem preferencialmente cerveja e bebidas brancas (cerca de 32%).

Cerca de 54% dos alunos do 9.º referiu que nunca se embriagou, tendo 46% dos alunos já se embriagado, pelo menos uma vez. Em relação aos alunos do ensino secundário, 58% dos alunos do 10.º ano, 61% dos alunos do 11.º ano e 70% dos alunos do 12.º ano referiram que já se embriagaram. Verifica-se que à medida que aumenta a idade e o ano lectivo há mais alunos que já se embriagaram, nem que seja pelo menos uma vez.

Apenso ao nosso questionário, juntou-se o *Alcohol Use Disorders Identification Test - AUDIT* (Babor, Higgin-Biddle, Saunders & Monteiro, 2001), que consiste num auto-teste, que visa avaliar o tipo de consumo dos alunos, classificando-o em “Consumo de baixo risco”, se se obtiverem resultados entre 1 e 7, “Consumo nocivo/abusivo”, para valores entre 8 e 19 e

“Dependência”, se os valores estiverem compreendidos entre 20 e 40. Os resultados do teste *AUDIT* apresentam-se na Tabela 1, tendo em conta os anos de escolaridade.

Tabela 1. Resultados do Teste *AUDIT*

Ano de Escolaridade	Teste <i>AUDIT</i>		
	“Consumo de baixo risco”	“Consumo nocivo/Abuso”	“Dependência”
9.º ano	77,7%	22,3%	0%
10.º ano	82,7%	16,5%	0,8%
11.º ano	75,6%	22,6%	1,8%
12.º ano	76,4%	21,8%	1,8%

1.3.A Escola promotora de estilos de vida saudáveis

A escola, enquanto promotora de saúde, constitui um meio privilegiado para a implementação de programas de prevenção, pelo facto de poder chegar a um largo número de crianças e adolescentes. É durante a idade escolar que as crianças e adolescentes sofrem importantes mudanças a nível morfofisiológico, psíquico e social e onde, geralmente, se iniciam novas experiências, nomeadamente, consumo de substâncias psicoactivas.

Os jovens em idade escolar constituem um grupo etário bastante vulnerável ao consumo de substâncias psicoactivas, nomeadamente álcool. A escola deve ser entendida como um centro de prevenção, capacitando os jovens para tomadas de decisão responsáveis. Contudo, esta aprendizagem deve começar na família, prosseguindo na escola, continuando com os amigos, ambiente social...

Um programa de intervenção preventiva não se aplica apenas num único momento, mas deve ter uma continuidade, que se pretende que seja modificadora de comportamentos e atitudes, com vista à promoção de hábitos de vida saudável. A prevenção atuar no sentido de tentar contrariar os factores de risco e de promover os factores de protecção.

2. Objetivos

Objetivo geral:

- Promover estilos de vida saudáveis;

Objetivos específicos:

- Informar acerca das causas e consequências do consumo de álcool;
- Reduzir e/ou interromper/eliminar o uso/consumo e o abuso de álcool;
- Atrasar/adiar o início do consumo de álcool;
- Alertar/minimizar/reverter os factores de risco;
- Promover/potenciar os factores de protecção;
- Esclarecer dúvidas sobre mitos relacionados com o consumo de álcool;

- Desenvolver competências nos alunos, que lhes permitam resistir à pressão dos pares e a outras influências sociais;
- Realizar com os alunos campanhas de prevenção de consumo de álcool para toda a comunidade escolar;
- Envolver os pais e encarregados de educação nas campanhas de prevenção de consumo de álcool;
- Divulgar as campanhas de prevenção de consumo de álcool nos *media* da região;

3. População-alvo:

Pretendemos atuar logo no 7.º ano, não descurando os restantes níveis de ensino básico e secundário, da nossa escola, pois quanto mais precoce for a ação, mais efectiva se torna a prevenção. Trata-se assim de um programa de prevenção universal, que pretende atingir o máximo de alunos da Escola Secundária c/ 3.º Ciclo D. Manuel I, do 7.º ao 12.º anos, independentemente dos factores de risco. Como a disciplina de Formação Cívica apenas faz parte do plano curricular do 7.º ao 10.º ano, estes alunos terão mais sessões formais no âmbito da prevenção de consumos, enquanto que os restantes alunos do 11.º e 12.º anos serão envolvidos pelos primeiros para uma prevenção de consumos. Serão realizadas no mínimo 8 sessões de esclarecimento, que vão respeitar o programa que se descreve em seguida e que serão adequadas a cada nível de escolaridade e às necessidades específicas de cada turma.

Sessões de esclarecimento (a desenvolver nas aulas de Formação Cívica, do 7.º ao 10.º anos):

1.ª Sessão: Tipos de drogas: lícitas e ilícitas. Breve referência e análise de legislação (Decreto-Lei n.º 9/2002, de 24 de Janeiro; Plano Nacional para a Redução dos Problemas ligados ao álcool:2009-2012; Decreto-Lei n.º 332/2001, de 24 de Dezembro; Portaria n.º 390/2002, de 11 de Abril; Resolução do Conselho de Ministros n.º 166/2000 – Plano de Acção contra o Alcoolismo).

2.ª Sessão: Epidemiologia do álcool.

3.ª Sessão: Tempestade de ideias sobre álcool “Beber/Não beber”. Esclarecimento e estabelecimento de relações entre os diferentes conceitos enunciados pelos alunos.

4.ª Sessão: Tipos de consumo: Consumo de baixo risco ou de risco; Beber até à embriaguez (intoxicação aguda); Consumo esporádico excessivo ou *binge drinking*; Consumo nocivo; Dependência alcoólica.

5.ª e 6.ª Sessões: Causas, efeitos e consequências do consumo de álcool. Contextos sociais e factores que levam ao consumo de álcool. Análise das questões: *Por que se inicia o consumo de álcool? O que se procura no consumo de álcool? Que bebidas se consomem? Em que contextos sociais/ocasiões se consome? Que efeitos tem o consumo de álcool?*

7.ª Sessão: Análise de factores de risco e de protecção para o consumo de álcool.

8.ª Sessão: Análise e esclarecimento de mitos relacionados com o consumo de álcool.

9.ª e 10.ª Sessões: Como dizer: “Não aos consumos de substâncias psicoativas!”, sem magoar os outros. Promover competências pessoais e sociais.

11.ª Sessão e seguintes: Preparação/organização de trabalhos a desenvolver com os alunos: Campanhas de prevenção de consumo de álcool; Construção de artigos e postais; *Role-playing* sobre comportamentos de risco e de protecção; Debates e sessões de esclarecimentos para professores, funcionários, pais e encarregados de educação e outros alunos da escola;

4. Componentes-alvo: Curricular; pessoal/individual, familiar, comunitária.

5. Plano de Atividades:

Atividade	Objetivos	Intervenientes	Público-alvo	Data	Descrição dos resultados esperados	Custos
Campanhas de prevenção de consumo de álcool, na escola e alargadas à comunidade em geral, divulgadas através dos meios de comunicação escolar (página Web da escola, do Projeto de Educação para a Saúde, da biblioteca escolar) e regional (rádios e jornais). Realização de cartazes, panfletos, spots publicitários, canções.	<ul style="list-style-type: none"> - Envolver os alunos nas campanhas. - Sensibilizar a comunidade escolar e extra-escolar para a problemática do consumo abusivo de álcool. 	Alunos do 7.º ao 10.º anos	Toda a comunidade escolar e extra-escolar (através dos media)	2.º e 3.º períodos	Esperamos envolver os alunos nas campanhas e que estas tenham impacto não só na escola, mas também na cidade.	
Concurso de autocolantes, para colarem nos carros dos pais e/ou encarregados de educação, ou em casa,	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar para o consumo moderado de álcool. - Informar sobre os malefícios do uso e abuso do álcool. 	Alunos do 7.º ao 10.º ano	Família	2.º e 3.º períodos	Esperamos envolver os alunos e sensibilizar os pais e/ou encarregados de educação para a problemática do consumo de álcool.	
Promoção de debates e discussões informadas, entre alunos, professores, pais e/ou encarregados de educação, empresários da noite da região, forças de segurança,...	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar a comunidade escolar e extra-escolar para a problemática do consumo abusivo de álcool. 	Profissionais do IDT, Agentes da PSP	Professores, alunos, Pais e/ou Encarregados de Educação	3.º período	Esperamos adesão e participação, com vista à sensibilização para a problemática do consumo abusivo de álcool.	
<i>Role-playing</i> com dramatização de uma peça de teatro construída pelos alunos e constituída por	<ul style="list-style-type: none"> - Envolver ativamente os alunos. - Aumentar a motivação dos alunos para a participação no 	Professora e alunos de Formação Cívica do 10.º A	Comunidade escolar (professores, alunos, funcionários e encarregados de educação)	Final do 3.º período	Espera-se envolver ativamente os alunos e, como tal, que adoptem condutas mais saudáveis.	

vários <i>sketches</i> , que abordam diversas situações acerca das causas, efeitos, consequências e perigos associados ao consumo de álcool. Essa peça de teatro será apresentada aos alunos da escola e aos respectivos pais e/ou encarregados de educação;	<p>programa de prevenção.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitar a compreensão da problemática dos comportamentos de risco. - Promover a reflexão sobre comportamentos de risco e suas consequências. - Mudar comportamentos e atitudes, promovendo estilos de vida saudáveis. 					
Sessões de esclarecimento por turma, nas aulas de Formação Cívica (7.º, 8.º, 9.º e 10.º anos), onde se realizarão diversas atividades, tais como: <ul style="list-style-type: none"> - realização de jogos interactivos, seguido de grupos de discussão; - Estratégias de <i>brainstorming</i>, de tomada de decisão, de treino de assertividade; - análise e discussão de histórias valorativas; - <i>role playing</i>, envolvendo os alunos em contexto de sala de aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Envolver ativamente os alunos. - Aumentar a motivação dos alunos para a participação no programa de prevenção. - Facilitar a compreensão da problemática dos comportamentos de risco. - Promover a reflexão sobre comportamentos de risco e suas consequências. - Mudar comportamentos e atitudes, promovendo estilos de vida saudáveis. 	Professores de Formação Cívica, Equipa do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES) e equipa do Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF)	Alunos do 7.º ao 10.º ano	2.º e 3.º períodos	Pretende-se esclarecer dúvidas e mitos sobre o consumo de substâncias psicoactivas, nomeadamente do álcool, com vista à adoção de estilos de vida saudáveis.	
Construção de artigos, <i>newsletters</i> e postais sobre a problemática do consumo de álcool, para divulgação.	<ul style="list-style-type: none"> - Informar a comunidade escolar, sobre a problemática do consumo abusivo de álcool. - Sensibilizar a comunidade escolar e extra-escolar para a problemática do consumo abusivo de álcool. 	Professores de Formação Cívica, Equipa do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES) e equipa do Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF)	Toda a comunidade escolar	2.º e 3.º período		
Construção com os alunos de um documento informativo para entregar nos estabelecimentos comerciais onde se vendem bebidas a menores de 16 anos.	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar os comerciantes para necessidade de se fazer cumprir a lei. 	Professores e alunos envolvidos no projeto	Donos e empregados de estabelecimentos comerciais	2.º e 3.º períodos	Esperamos sensibilizar os comerciantes para a necessidade de fazer cumprir a lei, com vista à promoção de estilos de vida saudáveis	
Construção e divulgação de	<ul style="list-style-type: none"> - Envolver os alunos na 	Clube de música e	Toda a comunidade		Esperamos que alunos apreendam	

músicas com mensagens que promovam estilos de vida saudáveis e previnam comportamentos de risco.	transmissão da informação que previna comportamentos de risco	equipa do PES	escolar		mais facilmente a mensagem através da música, modificando comportamentos de risco e promovendo estilos de vida saudáveis	
Unidade Móvel Sessões sobre consumos nocivos	- Promover hábitos de vida saudáveis	Equipa do PES em parceria com o Centro de Saúde e a Unidade Móvel, do projecto "Cuida-te"	Alunos do 7.º ano	Final do 3.º período	Esperamos que os alunos obtenham mais informação e modifiquem os seus maus hábitos.	
Festa da Saúde Apresentação dos trabalhos dos alunos, desenvolvidos nas sessões do programa de prevenção de consumo de substâncias psicoativas	- Divulgar a toda a comunidade escolar os trabalhos desenvolvidos. - Promover hábitos de vida saudável. Sensibilizar os alunos para comportamentos de risco que se devem evitar. - Trazer os encarregados de educação à escola para verem os trabalhos dos seus educandos.	Equipa do Projeto PES, Clube de Música, com a colaboração da Associação "Desejo de Mudança"	Toda a comunidade escolar	Final do 3.º período 12-6-2012	Esperamos envolver o máximo de alunos do ensino básico e que eles adquiram mais estilos de vida saudável e diminuam os comportamentos de risco. Esperamos ter nos 2 espetáculos, sempre casa cheia, com muitos encarregados de educação (principalmente no espectáculo da noite)	
<i>Peddy-paper</i> no recinto escolar, com questões sobre comportamentos saudáveis a promover e comportamentos de risco a evitar, avaliando os conhecimentos adquiridos ao longo da formação e alternando com actividade física.	- Promover hábitos de vida saudável. - Sensibilizar os alunos para comportamentos de risco que se devem evitar. - Avaliar os conhecimentos dos alunos sobre estilos de vida saudável.	Equipa do PES	Alunos do ensino básico	Final do 3.º período 13-6-2012	Esperamos envolver o máximo de alunos do ensino básico e que eles adquiram mais estilos de vida saudável e diminuam os comportamentos de risco.	

6. Indicadores:

- Informar/esclarecer os alunos acerca das consequências do consumo de álcool
- Retardar o início do consumo de bebidas alcoólicas pelos jovens da escola;
- Diminuir o consumo de bebidas alcoólicas dos jovens da escola;
- Envolver cerca de 30% dos alunos em campanhas de prevenção de consumo de álcool;
- Obter uma taxa de participação dos professores no programa de prevenção de cerca de 10%;
- Obter uma taxa de participação de pais e de encarregados de educação no programa de prevenção de cerca de 10%;

- Reduzir em 50% as dúvidas sobre mitos relacionados com o consumo de álcool;
- Divulgar à comunidade cerca de 50% das actividades desenvolvidas na escola;

7. Avaliação:

- Questionar os alunos acerca da efectividade do programa: Se ficou mais informado acerca das causas, efeitos, consequências e riscos do consumo de álcool; se modificou os seus hábitos de consumo; se consome menos; se adiou o início do consumo de álcool...
- Aplicar novamente o questionário (ou parte do questionário), aos alunos envolvidos no programa de prevenção e comparar os resultados, para verificar se foram atingidos os objectivos inicialmente propostos.
- Entrevistas aos alunos para verificar se adquiriram competências e quais as estratégias utilizadas, para resistirem à pressão dos pares.

Este programa de prevenção de consumo de álcool deverá ter início no 2.º período do ano lectivo 2011/2012, mas deverá ter continuidade nos anos seguintes. Trata-se de um projecto em que não se procuram obter resultados imediatos, mas sim a longo prazo.

8. Referências Bibliográficas

- Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). *AUDIT. The alcohol use disorders identification test. Guidelines for use in primary care* (2nd ed.). s.l.: World Health Organization.
- ESPAD – European School Survey Project on Alcohol and Drugs (2007). *Substance use among students in 35 european countries*. Obtido em 6 de Setembro, de http://www.espad.org/documents/Espad/ESPAD_reports/2007/The_2007_ESPAD_Report-FULL_091006.pdf
- Feijão, F., & Lavado, E. (2003). *Os adolescentes e o álcool: Estudo sobre o consumo de álcool, tabaco e droga*. Obtido em 22 de Setembro de 2010, de http://www.idt.pt/media/relatorios/investigacao/ECATD/ecatd_Alcool.pdf.
- Feijão, F., & Lavado, E. (2004). *ESPAD/2003 – Portugal. Que evolução de 1999 para 2003? Resultados preliminares*. Lisboa: IDT – Observatório de Droga e Toxicoddependência. Consultado em 22 de Setembro de 2010, em http://www.idt.pt/media/relatorios/investigacao/ESPAD_2003.pdf
- Feijão, F. (2010). Epidemiologia do consumo de álcool entre os adolescentes escolarizados a nível nacional e nas diferentes regiões geográficas. *Toxicoddependências*, 16(1), 29-46.
- Feijão, F., Lavado, E., & Calado, V. (2011). *Estudo sobre o consumo de álcool, tabaco e drogas*. Lisboa: IDT – Observatório de Droga e Toxicoddependência. Consultado em 23 de Novembro de 2011, em <http://www.idt.pt/PT/ComunicacaoSocial/ComunicadosImprensa/Paginas/ComunicadoDelmprensaeApresentacaodeResultados.aspx>
- Gameiro, A. (1998). *Hábitos de consumo de bebidas alcoólicas em Portugal*. s.l.: Editorial Hospitalidade.

INSA – Inquérito Nacional de Saúde (2006). *Inquéritos nacionais de saúde*. Obtido em 27 de Agosto de 2010, de http://www.onsa.pt/conteu/proj_ins.html

Lomba, L., Apóstolo, J., Mendes, F., & Campos, D. C. (2011). Jovens portugueses que frequentam ambientes recreativos nocturnos. Quem são e comportamentos que adoptam. *Toxicoddependências*, 17(1), 3-15.

Maroco, J. (2010). *Análise estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.

Matos, M. G., & Equipa do Projecto Aventura Social e Saúde (2010). *A saúde dos adolescentes portugueses: relatório do estudo HBSC*. Lisboa: Edições FMH

LEGISLAÇÃO

Decreto-Lei nº 9/2002, de 24 de Janeiro

ANEXO X – Notícia no jornal “Diário do Alentejo”

06

Diário do Alentejo
20 maio 2012



Na turma do meu filho, havia colegas que lá iam de vez em quando e o que eles diziam é que compravam chupa-chupas e que havia uns que davam ‘pedrada’ e outros que não. Não sei o que é que isto quer dizer, mas estamos a falar de meninos de 13 e 14 anos”.

Mão de um aluno da Escola Secundária D. Manuel I

Atual

“Alarmismo social” levou a PSP/ASAE à única *smart shop* de Beja

Drogas legais preocupam comunidade escolar

Alguns pais mobilizaram-se entre si e tomaram medidas para que o consumo de drogas legais por parte dos mais novos, sobre o qual proliferavam relatos, fosse prevenido. Consideram um “escândalo” que uma loja como a “Olhos Mágicos”, recentemente alvo de uma operação de apreensão, possa “abrir impunemente”. O proprietário não presta declarações sobre o que vende e a PSP está neste momento a averiguar se as substâncias apreendidas se enquadram ou não tabela nacional de substâncias proibidas, recentemente revista.

Texto Carla Ferreira
Ilustração Paulo Monteiro

A preocupação instalou-se entre pais e professores, mal a *smart shop* “Olhos Mágicos” abriu portas em Beja, em finais de 2011. A oferta de substâncias que prometem excitantes “viagens”, sem ultrapassar as fronteiras da lei e a preços relativamente acessíveis, parece ter aguçado a curiosidade, sobretudo dos mais jovens, ávidos de experiências. A boca pequena, vem-se comentando entre vizinhos do estabelecimento, junto à gare rodoviária da cidade, as romarias de adolescentes e os visíveis estados alterados de alguns, entre quebras de tensão e até mesmo

episódios de desmaio, com necessidade de ajuda médica.

Ao longo do último mês, denúncias de pais preocupados foram-se avolumando na esquadra de Beja da PSP, algumas delas dando conta de jovens atendidos nas Urgências do Hospital de Beja, por supostamente terem consumido produtos provenientes da referida loja. “O alarmismo social levou-nos a dar conhecimento ao Ministério Público, que determinou uma operação conjunta com a ASAE [Autoridade de Segurança Alimentar e Económica] de fiscalização àquele estabelecimento”,



confirma o subcomissário Paulo Graça, comandante da esquadra bejense.

O que aconteceu na manhã do último dia 5 foi a apreensão de “vários artigos por parte da PSP, para posteriormente apurar, em laboratório, qual a sua natureza e se estão ou não dentro da legalidade”, explica o subcomissário, adiantando que “está a decorrer um inquérito” nesse sentido. Por parte da ASAE, foram de imediato identificadas “várias situações contraordenacionais”, o caso de produtos sem instruções disponíveis em português. Outras eventuais irregularidades serão “apuradas posteriormente” com base na análise dos artigos apreendidos, havendo, no entanto, suspeitas de “infrações criminais”.

Para já, como esclarece Paulo Graça, não é possível avançar se os referidos produtos são “ilegais ou não, porque ainda está a decorrer essa perícia”, mas as denúncias recebidas dizem respeito, garantidamente, a menores – “jovens entre os 13 e os 17 anos”.
O “Diário do Alentejo”

visitou entretanto o estabelecimento para obter esclarecimentos acerca dos artigos comercializados mas, dada a veemente recusa por parte do proprietário, restringiu-se à informação disponível na respetiva loja *on line*, em www.olhosmagicos.pt. Para aceder à galeria de produtos, cujas categorias, na sua maioria, estão identificadas em inglês – como “herbal incense” (incenso de ervas), “plant feeders” (fertilizantes) ou “bath salts” (sais de banho) – o visitante deverá previamente confirmar com um clique se tem mais de 18 anos. No grupo dos fertilizantes, podemos encontrar um dos produtos “mais populares” da loja, as cápsulas “Druids Fantasy”, descritas como “uma das mais fortes jornadas legais disponíveis”. A descrição do artigo oferece informações sobre a composição, adverte que “uma leve náusea é comum após a ingestão, mas deve passar” e desaconselha o consumo a grávidas e a doentes cardíacos. Entre os ingredientes estão a glória-da-manhã (*Ipomoea violacea*) que, segundo uma conhecida loja congénera, a holandesa “Azarius”, “é uma fonte natural de amida de ácido lisérgico (LSA), uma substância quimicamente relacionada com o LSD e que tem um efeito psicadélico”. Cada embalagem, com seis cápsulas, custa 10 euros.

O fenómeno do comércio de “drogas legais” não é novo em território nacional. Na sequência da pioneira “Cogumelo Mágico”, que abriu em Aveiro, em 2007, licenciada como ervanária especializada, muitas outras se estabeleceram em vários pontos do País, envolvidas em menor ou maior polémica. Entre os artigos disponíveis, encontram-se drogas sintéticas, psicoativas, que não constam da lista nacional de substâncias proibidas, recentemente revista, e cujo risco para o consumidor é considerado elevado pelas autoridades, já que se desconhece a sua proveniência e processo de fabrico.

Em Beja, a “Olhos Mágicos” – que entretanto abriu uma segunda loja em Évora e que brevemente estará também em Vila Nova de Milfontes – causou alarme desde logo nas escolas. Teresa Sousa Tavares, coordenadora do projeto de Promoção



Vários consumos e cada vez mais cedo

Coordenadora do projeto de Promoção e Educação para a Saúde na Escola Secundária D. Manuel I, a docente Teresa Sousa Tavares está atualmente a desenvolver uma investigação, no âmbito de uma tese de doutoramento, sobre os consumos nocivos dos jovens do 9.º ao 12.º ano em escolas de todo o distrito de Beja. O questionário aplicado, no ano letivo de 2010/2011, obteve 501 respostas e permite chegar a algumas conclusões preliminares. “Cada vez mais os jovens consomem mais cedo e há uma tendência para os policonsumos”, revela a investigadora. O álcool, que configura um “consumo bastante generalizado” é a substância que vem à cabeça, quase sempre em associação com outras, como o tabaco, que se segue em quantidade de consumo, e outras que os jovens consomem “facilmente”, como a *cannabis*. “Muitas vezes, iniciando-se um consumo de álcool acaba-se por se consumir outras substâncias”, sintetiza, concluindo que a iniciação nas substâncias psicoativas é “precoce”, não há dúvidas, e que há mesmo uma tendência para se ter os primeiros consumos “por volta dos 12 anos”.

e Educação para a Saúde na Secundária D. Manuel I, viu-se pressionada a antecipar para o início do segundo período escolar as sessões de sensibilização sobre consumos nocivos que estavam previstas apenas para o terceiro. “Houve três mães de alunos de uma turma do 7.º ano que falaram comigo pessoalmente, mas sei que houve mais encarregados de educação que se reuniram devido a esta preocupação, contactando posteriormente com a respetiva diretora de turma, que falou com os alunos e comigo”, lembra a docente, que, justamente, está a desenvolver uma investigação, no âmbito de estudos de doutoramento, sobre os consumos dos jovens entre o 9.º e o 12.º ano no distrito de Beja (ver caixa). Através

Na sequência da pioneira “Cogumelo Mágico”, que abriu em Aveiro, em 2007, muitas outras smart shops se estabeleceram em vários pontos do País. Entre os artigos disponíveis, encontram-se drogas sintéticas, psicoativas, que não constam da lista nacional de substâncias proibidas, e cujo risco para o consumidor é considerado elevado pelas autoridades, já que se desconhece a sua proveniência e processo de fabrico.

dos alunos, a docente deu-se conta, em primeiro lugar, que eles “não tinham muita noção dos efeitos e das consequências do consumo destas substâncias – se eram lícitas não poderiam ser grandemente nocivas”, e, depois, que “não havia o mínimo de controlo em termos de acesso”. “Qualquer aluno, desde o 7.º ao 12.º ano poderia fazê-lo”, acrescenta, sublinhando “alguma banalização” do seu uso “entre os jovens”.

Alertada por outras mães, Laura (nome fictício), representante dos encarregados de educação numa turma do 7.º ano, também na D. Manuel I, abordou o assunto em conselho de turma e a escola interveio “imediatamente”. “Na turma do meu filho, havia colegas que lá iam de vez em quando e o que eles diziam é que compravam chupa-chupas e que havia uns que davam ‘pedrada’ e outros que não. Não sei o que é que isto quer dizer, mas estamos a falar de meninos de 13 e 14 anos”. Laura soube de um episódio de desmaio de um aluno em plena aula, noutra escola da cidade, mas assegura que “entre nós”, ou seja, no 7.º ano da D. Manuel I “não houve até o momento nenhum caso grave”, apenas “um comportamento um pouco aéreo e falta de concentração nas aulas”. A porta-voz dos pais considera um “escândalo” que uma loja desta natureza “possa abrir impunemente” dado o desconhecimento que existe em relação às substâncias transacionadas. “São produtos não catalogados, feitos em qualquer vão de escada. Nós sabemos o efeito de um charro e a degradação rápida de quem consume cocaína ou heroína. Mas a ideia que eu e alguns pais temos é este género de produtos podem ser consumidos durante mais tempo, mantendo-se uma vida normal, sem que ninguém dê por isso e sem sabermos que efeito é que isso tem no organismo”, conclui.

O “Diário do Alentejo” tentou também confirmar, junto do Hospital de Beja, a entrada recente no seu serviço de urgências de adolescentes vítimas deste tipo de consumos, segundo informações da PSP. Mas, até ao fecho da presente edição (quarta-feira, dia 18), não obteve qualquer esclarecimento por parte da respetiva direção clínica.

ANEXO XI – Resultados da Tempestade de ideias sobre “Beber ou não beber? Eis a questão...”, da 3.ª sessão

10.ºE

Beber:

- É bom porque tem vitaminas
- Importante experimentar novos sabores
- Deve-se aprender a gostar porque é divertido
- Mata micróbios
- Pode-se beber se for com moderação (conceito relativo)
- 1 copo de vinho tinto faz bem ao coração

Não beber:

- Faz mal ao organismo
- Aumenta a agressividade
- Mata neurónios
- Aumenta a frequência de ida ao WC
- Destrói o fígado
- Cria dependência
- Faz-nos fazer figuras tristes

10.ºA:

Beber:

- Sabe bem
- Faz falta, porque faz companhia
- Beber de vez em quando não faz mal
- Faz bem à mente
- Melhora o convívio
- Dá saúde
- Alivia o stresse
- Mata a sede

- Pensamos que é mais divertido
- Dá dinheiro ao país
- Cria postos de trabalho
- Melhora a integração e a aceitação

Alunos preocupados porque o **Não Beber** poderia ganhar

Não beber:

- Beber faz mal
- Há companhias melhores do que o álcool
- Se não beber não gasta dinheiro
- Evita a embriaguez e a ressaca
- Para não fazer figuras tristes
- Importante saber divertir-se sem álcool
- Não gosto de álcool
- Dá vontade de fazer xixi
- Beber aumenta as taxas de acidentes
- Não beber para me lembrar de tudo no dia seguinte
- É estúpido beber
- Não devemos ser influenciados pelos outros, se não queremos fazer algo
- Se não bebermos, melhora a concentração

8.º B

Beber:

- É bom, sabe bem;
- Alivia o stresse;
- Deixa as pessoas alegres;
- É barato;
- Porque os amigos bebem, importante para estarmos bem no grupo;

Não beber:

- Beber faz mal;

- Dá enjoos;
- Pessoas ficam chatas;
- Pode provocar o coma;
- É Caro;

9.º B

Beber:

- Sim, nas festas: Ovibeja, bailes, festas, aniversários,
- Mata a sede,
- Beber com moderação não faz mal

Não beber:

- Faz mal ao fígado;
- Provoca bebedeiras;
- Beber faz fazer figuras tristes;
- Beber mata os neurónios

8.º A

Beber:

- Não faz mal se se beber com moderação (no tempo e em quantidade);
- Beber socialmente, em festas e com os amigos, de vez em quando;
- Ajuda a integrar no grupo;
- Mitos: faz bem ao coração, mata a sede, aquece...
- Alivia a tensão e o stresse

Não beber:

- É prejudicial física, mental e socialmente;
- Diminui o desempenho,
- Aumenta os gastos económicos

7.º B

Beber:

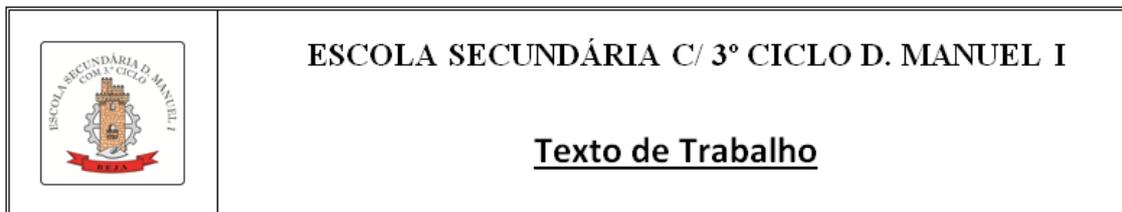
- Procura de diversão, alegria
- Dá para rir,
- Esquecer os problemas,
- Beber moderadamente não faz mal

Esclarecido o conceito de **moderadamente** tendo em conta o contexto, a idade do jovem, a frequência, a quantidade.

Não beber:

- Importante saber divertir sem álcool;
- beber dá enjoos, vômitos, pode dar para chorar, tristeza
- Podemos entrar em coma alcoólico;
- Pode-se morrer de overdose;
- Gasta-se dinheiro;
- Beber causa problemas de saúde, a nós, aos outros, pode provocar acidentes, mortes...

ANEXO XII – Texto explorado na 6.^a sessão do programa de prevenção de consumo de álcool



A morte de uma inocente.

Um acidente de automóvel é sempre um drama para qualquer família, independentemente da forma como aconteceu. Hoje em dia as mortes causadas por acidentes de automóveis já comovem poucos, exceto quando nos toca de perto. São tantos, que até já ficamos indiferentes à fatalidade que se desenrola mesmo diante dos nossos olhos.

“Acidentes acontecem”, dizemos frequentemente. De facto todos cometemos erros, mas há alguns que são cometidos por causa de uma irresponsabilidade excessiva, entre os quais, os que são cometidos por condutores embriagados.

Este poema circulou muito tempo numa escola depois de dois estudantes terem falecido em consequência de um acidente de automóvel.

Naturalmente não poderemos reproduzi-lo com a sua rima no original em Inglês.

Fui a uma festa, Mãe, e lembrei-me do que disseste.
Disseste para não beber álcool, por isso só bebi sumos.

Realmente sentia orgulho por dentro, Mãe, do modo que disseste que me iria sentir.
Eu não bebi, mesmo quando os outros me diziam que devia beber.

Eu sabia que estava certa, Mãe, eu sabia que tinhas sempre razão.
Agora a festa está quase no fim e todos estão a partir.

À medida que me dirigia para o carro, Mãe, eu sabia que chegaria a casa em paz.
Devido à maneira como me educaste, tão responsável e carinhosa.

Comecei por tirar o carro do parque, Mãe, mas assim que entrei na estrada,
um condutor não me viu e bateu-me com muita força.

Enquanto estava no pavimento, Mãe, ouvi o polícia dizer,
O outro tipo está bêbedo e agora eu sou a única que vai pagar.

Estou aqui deitada a morrer, Mãe, desejo que chegues aqui depressa.
Como é que isto me pôde acontecer, Mãe? A minha vida foi rebentada como um balão.

Estou rodeada de sangue, Mãe, e a maior parte dele é meu.

Oíço o médico dizer que morrerei dentro em breve.

Eu somente te quero dizer, Mãe, eu juro que não bebi.
Foram os outros, Mãe, os outros não pensaram.

Provavelmente ele estava na mesma festa que eu, Mãe,
a única diferença é que ele bebeu e eu vou morrer.

Porque bebem as pessoas, Mãe? Pode arruinar toda a nossa vida.
Estou a sentir dores intensas agora. Dores como se me estivessem a espetar uma faca.

O tipo que me bateu está a andar, Mãe e eu acho que não é justo.
Eu estou aqui deitada a morrer e tudo o que ele faz é olhar especado.

Diz ao meu irmão para não chorar, Mãe, diz ao pai para ser corajoso.
E quando eu for para o céu, Mãe, coloca “Filhinha do Papá” na minha sepultura.

Alguém lhe deveria ter dito, Mãe, para não beber e conduzir.
Se alguém lhe tivesse dito, Mãe, eu ainda estaria viva.

A minha respiração está a diminuir, Mãe. Estou a ficar com muito medo.
Por favor não chores por mim, Mãe. Quando precisei de ti, tu sempre estiveste lá.

Eu tenho uma última questão, Mãe, antes de dizer adeus.
Eu não bebi e conduzi, porque é que tenho que ser eu a morrer?

Fonte: Cruz azul de Portugal em, <http://www.cruzazul.pt/Fils/020Textos.htm>

ANEXO XIII – Sites consultados na sexta sessão do programa de prevenção de consumo de álcool

Vídeo da *National Geographic*, sobre Ressaca *versus* Saúde

<http://www.youtube.com/watch?v=Miw2vTRxIlc&feature=fvwrel>

Jogo interativo com ratos: SPA e seus efeitos

<http://2.0.bloguite.com/ciencia/mouse-party-os-efeitos-das-drogas-no-cerebro.html>

<http://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/drugs/mouse.html>

ANEXO XIV – Situações-problema trabalhadas na 9.^a e 10.^a sessões, para desenvolvimento de competências e assertividade.

Situação 1

Jantar de fim de ano letivo, de alunos que frequentaram o 10.º ano. Sai a turma inteira. Alguns alunos costumam sair ao fim de semana, outros saem esporadicamente e hoje, excecionalmente, 4 alunos, Rita, Maria, Joana e Miguel tiveram autorização dos pais.

Enquanto não vem o jantar, começam os brindes habituais, com cerveja e sangria: “E se o João quer ser cá da malta, tem que beber este copo até ao fim, até ao fim...” . João bebe e ouve-se o coro: “É cá da malta!!”

“E se a Rita quer ser cá da malta, tem que beber este copo até ao fim...” . Rita, que é tímida, nem ousa contrariar os colegas e bebe tudo com dificuldade. Não fica nada bem disposta, mas disfarça...

“E se o Miguel quer ser cá da malta, tem que beber este copo até ao fim...” . Miguel diz que não gosta de cerveja e os colegas dão-lhe sangria. Miguel insiste que não gosta de bebidas alcoólicas... Não quer beber... Colegas começam a gozar. “Só bebe leitinho! Só bebe leitinho!! Mariquinhas!!! Menino da mamã!!!”

A partir daí ignoram Miguel e voltam a fazer brinde com a Rita, que apesar de estar maldisposta, bebe até ao fim! Continuam com os restantes colegas.

Resultados finais:

- Miguel está aborrecido e inseguro, sem saber se fez bem não beber...
- Rita bebeu 3 cervejas de “pilão” e vomita na casa de banho, meio inconsciente...
- Joana e Maria mal se aguentam em pé...
- Nos restantes colegas, verificam-se variados comportamentos: uns mais resistentes continuam a beber, outros cantam visivelmente embriagados, havendo poucos sóbrios...

Análise:

- O Miguel reagiu bem??

- A Rita, a Maria e a Joana reagiram bem??

- Os colegas que gozaram com Miguel atuaram bem??

São analisadas e esclarecidas todas as situações, responsabilizando cada um a pela sua ação.

Necessidade de ser assertivo, de resistir à pressão dos pares, mas também de não pressionar!!!

Situação 2

Baile de finalista:

- Alunos do 12.º A vão jantar todos juntos e já consumiram algum álcool ao jantar. Dirigem-se todos para o baile e vão a cantar pelas ruas. Compraram garrafas de bebidas alcoólicas, que vão partilhando pelo caminho. João e Mariana são namorados.

- Chegam ao baile e juntam-se aos restantes colegas da escola.

- Finalistas dançam a valsa e no final dispersam-se pelos três bares. Continuam a beber.

- Um grupo de rapazes do 12.º D, também já visivelmente alterados pelo efeito do álcool, comenta o vestido de Mariana. Duarte atreve-se e diz: “É pouco boa, é!!”

- João não gosta do comentário e pergunta: “O que é que disseste??”

- Duarte: “Qual é o teu problema?? Já não posso olhar??”

- João: “ Não, não podes! Ela é minha namorada e se voltas a dizer alguma coisa, parto-te todo!!”. Mariana puxa João.

- Duarte vira as costas a João, vira-se para os colegas e diz: “Tenho um medo...”

- João ouve e diz: “Ai não tens medo??? Então toma lá para aprenderes!” E dá-lhe um murro.

Amigos do Duarte defendem o Duarte e amigos do João defendem o João. Mariana chora...

Análise:

- De quem foi a culpa? Do Duarte? Do João? Da Mariana? Do álcool? Dos amigos???

São analisadas e esclarecidas todas as situações, responsabilizando cada um a pela sua ação.

Situação 3

Seis amigos, Manuel, António, José, Francisco, Diogo e Luís saem à noite. Manuel já tem carta e pediu ao pai a chave do carro. Vão os seis no carro para a discoteca que fica a 12 km.

A noite promete e consomem a primeira bebida. Pedem seis cerveja, pois dizem ao Manuel que só uma não faz mal... Manuel diz que só bebe aquela. Os amigos vão chegando e o grupo vai aumentando.

Manuel encontra o amigo Joaquim, que lhe oferece uma cerveja. Ele aceita, pois ainda só bebeu uma cerveja e duas não tem problema.

Como não se sente embriagado Manuel bebe outra cerveja...

Convivem, dançam, bebem umas cervejas, fumam uns cigarros...

Manuel tem sede e bebe mais uma...

O resto do grupo está divertido, ainda não quer ir embora e como Manuel ainda se sente bem, bebe só mais uma...

Por volta das 4h resolvem voltar. Regressam novamente os seis. Manuel leva o carro e atrás vão António, José, Francisco e Diogo. Manuel tem o cinto de segurança, tal como Luís. Os quatro amigos que vão atrás não levam cinto. Vão alegres e a comentar a noite...

Manuel acha que se sente bem, mas não se apercebe que tem os reflexos diminuídos e não consegue evitar um despiste...

Ficam com ferimento ligeiros, à exceção de Diogo, que ia atrás, no meio e foi projetado para a frente, ficando gravemente ferido.

Análise:

- Quem teve a culpa? O Manuel, que não devia ter bebido álcool? O Diogo, que devia levar o cinto? Os amigos, que disseram que uma bebida não fazia mal? O Joaquim, que ofereceu a 2.ª cerveja? O grupo, que não deviam ter concordado ir 6 no carro? O pai do Manuel que não devia ter emprestado a chave do carro?

São analisadas e esclarecidas todas as situações, responsabilizando cada um a pela sua ação.

Situação 4

Noite na Ovibeja, durante a semana.

Grandes grupos de jovens dirigem-se para a Ovibeja. Vão-se juntando na zona dos bares

Praticamente todos têm sempre o copo na mão. Bebe-se um e logo alguém traz outro. O consumo é tão rápido, que nem se apercebem das quantidades.

André e Catarina já namoram há uns meses. Ambos já estão embriagados e beijam-se.

André diz a Catarina para irem para um local mais sossegado... Catarina aceita.

Notoriamente eufóricos, nenhum se lembra do preservativo...

Regressam para o grupo e André vai buscar mais duas bebidas. Bebem...

Análise:

Identificar os comportamentos de risco:

- Consumo de álcool;
- Consumo de álcool abusivo (*binge drinking*), na procura da bebedeira rápida;
- Relações sexuais desprotegidas, podendo transmitir IST's ou originar gravidez.
- Pressão dos pares

Pede-se aos alunos para encontrarem pontos em comum às quatro situações.

Deverá ser referido:

- Consumo de álcool;
- Grupo de amigos;
- Amigos bebem e pressionam outros para beber
- Uns bebem mais do que outros...

ANEXO XV – Listagem de trabalhos desenvolvidos pelos alunos

Os alunos desenvolveram os seguintes trabalhos, no âmbito do programa de prevenção de consumo de álcool, para avaliação na disciplina de Formação Cívica:

- Realização de cartazes e *slogans* (*spots* publicitários), que foram afixados na escola;
- Realização de panfletos para entregar em cafés, bares, restaurantes e na Ovibeja para dissuadir os comerciantes a vender bebidas a menores, bem como para alertar os jovens sobre os efeitos e consequências do consumo de álcool.
- Realização de vídeos, que foram apresentados na escola (Anexo XVII).
- Realização de canções, utilizando músicas conhecidas e construindo letras sobre a temática abordada.
- A professora Ana Castro, responsável pelo Clube de Música, construiu, juntamente com os seus alunos, uma letra por cima da música de Pedro Abrunhosa “*Vamos fazer o que ainda não foi feito, na luta contra a droga*”, que apresentaram na Ovibeja e na 1.ª Festa da Saúde (12 de junho de 2012). (**Anexo XVIII**)
- Houve vários trabalhos em *PowerPoint*, que foram compilados num só e apresentados na entrada da escola (Anexo XIX).
- Os alunos do 9.º B realizaram um panfleto informativo, que estiveram a entregar na Ovibeja, que decorreu entre os dias 27 de abril e 1 de maio, de 2012, por se tratar de um contexto onde há consumo excessivo de álcool e outras drogas. A iniciativa foi divulgada no jornal semanário de Beja “Diário de Alentejo”, na edição do dia 4 de maio de 2012. (**Anexos XX e XVI**)
- Jogo com perguntas sobre o consumo de álcool: efeitos, consequências, mitos, realizado conjuntamente por uma turma. Cada aluno do 8.º B formulou uma pergunta de verdadeiro/falso ou de escolha múltipla. As várias perguntas foram colocadas num boião e alunos, professores, assistentes administrativos e operacionais retiravam uma pergunta: se acertassem era-lhes oferecido um copo de sumo de fruta natural caseiro (morango e maçã, abacaxi e hortelã ou manga e laranja) e se errassem, tinham uma segunda oportunidade. Os objetivos eram, não só informar acerca de perigos e mitos acerca do consumo de álcool, mas

também promover bebidas saudáveis. O jogo foi aplicado na entrada da escola, durante o dia 12 de junho, de manhã e de tarde. (Anexo XXI).

- Um grupo fez um *rap*, alertando para os perigos do consumo de álcool.
- Outro grupo construiu uma letra de prevenção do consumo de drogas, com a música “Dunas”, dos GNR. (Anexo XXII)
- *Role-playing* com dramatização de uma peça de teatro construída pelos alunos e constituída por vários *sketches*, que abordavam diversas situações acerca das causas, efeitos, consequências e perigos associados ao consumo de álcool. Essa peça de teatro foi apresentada na terça-feira, dia 12 de junho, durante a 1.^a Festa da Saúde em dois espetáculos: um às 15:30, para os alunos, professores e assistentes operacionais e administrativos da escola e outro às 21:30, para toda a comunidade escolar (alunos, professores, assistentes operacionais e administrativos da escola, pais e/ou encarregados de educação), bem como para a comunidade em geral (Anexo XXIII).

Durante a 1.^a Festa da Saúde, realizada no dia 12 de junho de 2012, houve a apresentação de todos os trabalhos dos alunos, nos dois espetáculos. Para além da dramatização, foram apresentadas músicas/canções e vídeos realizados pelos alunos. Assim, o público pode visualizar todos os trabalhos realizados pelos alunos, no âmbito do nosso programa de prevenção de consumo de álcool. Os cartazes, slogans e panfletos foram afixados em placards e os *PowerPoints* passados no ecrã, no átrio da escola e os vídeos, músicas e *role-playing* foram apresentados durante os espetáculos, da 1.^a Festa da Saúde (Anexos XXIV, XXV, XXVI). A Festa da Saúde foi divulgada na página da escola, bem como nas rádios locais e jornal semanário (Anexo XXVII).

- *Peddypaper* no recinto escolar, com provas práticas, atividades físicas, pistas que tinham que seguir e questões sobre comportamentos saudáveis a promover e comportamentos de risco a evitar, avaliando os conhecimentos adquiridos ao longo das sessões de formação. O *peddypaper*, que se realizou no recinto da escola, teve lugar na manhã do dia 13 de junho. (Anexos XXIX).

No *peddypaper* participaram treze equipas, sendo dez equipas do ensino básico e três do ensino secundário. Houve menor participação dos alunos do 9.º, 11.º e 12.º anos, pois já haviam concluído as atividades letivas, devido à proximidade com a época de exames finais a nível nacional, a iniciar-se na semana seguinte.

As atividades realizadas foram sempre amplamente divulgadas, não só nos meios de comunicação social da escola (páginas Web), mas também da cidade (rádios e jornais).

ANEXO XVI - Grelha de Avaliação de Trabalhos de Grupo

A. Motivação e empenho

- 1- O aluno não revelou motivação/empenho na realização das tarefas a desenvolver
- 2- O aluno revelou pouca motivação/empenho na execução das tarefas
- 3- O aluno revelou motivação/empenho na execução das tarefas
- 4- O aluno revelou muita motivação/empenho e dinamismo na execução das tarefas

B. Recursos

B.1. Correção e rigor científico (Trabalho e apresentação)

- 1- Sem rigor ou correção científicos
- 2- Com pouca correção e/ou rigor científicos
- 3- Apresenta algumas incorreções científicas
- 4- Revela rigor e correção científicos
- 5- Revela bastante rigor e correção científicos

B.2. Criatividade/inovação

- 1- Recursos sem criatividade/inovação
- 2- Recursos com pouca criatividade/inovação
- 3- Recurso com alguma criatividade/inovação
- 4- Recursos com muita criatividade/inovação

B.3. Apresentação

- 1- Revela muitas dificuldades na utilização dos recursos e na transmissão dos conhecimentos/conteúdos
- 2- Revela algumas dificuldades na utilização dos recursos e na transmissão dos conhecimentos/conteúdos
- 3- Não revela dificuldades na utilização dos recursos e na transmissão dos conhecimentos/conteúdos
- 4- Revela bastante facilidade na transmissão dos conhecimentos/conteúdos e na utilização dos recursos, valorizando-os.

B.4. Coordenação durante a apresentação

- 0- Grupo bastante descoordenado
- 1- Grupo relativamente
- 2- Grupo bastante coordenado

C. Cumprimento de prazo

- 1- Cumpre o prazo estipulado
- 0- Não cumpre o prazo estipulado

ANEXO XVII – Notícia no Jornal “Diário do Alentejo” – Entrega de panfletos na Ovibeja

disponibilizar pequenas hortas, com cerca de 49 metros quadrados, que serão geridas pelos utilizadores a partir de casa, pela Internet. “É uma horta real, gerida virtualmente, em que os produtos nela cultivados serão entregues na casa ou no local de trabalho dos que aderiram a este projeto”, resumiu a Empresa de Desenvolvimento e Infraestruturas do Alqueva (EDIA). “Ao associar-se a este projeto, que se cinge à cidade de Beja na fase inicial, a EDIA pretende potenciar o seu desenvolvimento e desejável alargamento a outras regiões na zona de influência do Alqueva, “em terrenos agrícolas administrados pela empresa”, justifica.

BEJA ALUNOS DA D. MANUEL I ENTREGAM PANFLETOS NA OVIBEJA

Alguns alunos do 9.º B da Escola Secundária com 3.º Ciclo D. Manuel I, de Beja, estiveram na Ovibeja a entregar panfletos subordinados ao tema “Prevenção de Consumo de Substâncias Psicoativas: Alcool”, elaborados pelos mesmos no âmbito das sessões que estão a frequentar na disciplina de Formação Cívica, lecionadas pela docente Teresa Tavares. De acordo com a professora responsável, “os alunos revelaram bastante interesse e empenho na atividade, não só na realização do panfleto, como também na sua divulgação na Ovibeja”. A atividade foi proposta aos alunos, “que a acolheram de bom grado, por considerarem que a Ovibeja é um contexto festivo e de grande convívio entre jovens de diversas idades, mas onde, por vezes, se verificam alguns consumos nocivos e excessivos”.

SEGUNDA-FEIRA, DIA 30,

BEJA FALECEU CARLOS MARTINS

Faleceu Carlos Alberto Soares Martins, de 83 anos, natural da freguesia de Salvador, Beja. Carlos Martins foi compositor manual e tipógrafo do “Diário do Alentejo”, tal como o seu pai, e onde trabalhou durante 50 anos. A família enlutada o “Diário do Alentejo” apresenta sentidas condolências.

ternacional o Hospital da Cruz Vermelha Portuguesa. A delegação de Beja, fundada a 1 de janeiro de 1915, tem vindo a diversificar a sua atuação, mas sempre ligada ao socorro a pessoas desfavorecidas. Atualmente possui várias respostas nas áreas dos idosos, socorro e saúde. A estrutura operacional de emergência da delegação dispõe de meios humanos e materiais para dar resposta a situações de emergência. A delegação mostra-se motivada e empenhada em abraçar novos projetos e desafios que visem a ampliação e fortalecimento da mesma. Surgem ideias quase diariamente, que só são invalidadas, por vezes, pela falta de financiamento. No entanto, muitos destes projetos tomam-se possíveis graças ao esforço do trabalho voluntário na instituição.

A delegação de Beja tem registado um aumento de procura de serviços ou de pedidos de auxílio, motivado pelo atual contexto de crise?

Sim, tem registado um aumento significativo nos pedidos de auxílio a pessoas e famílias em situação vulnerável e carência socioeconómica, sendo constantemente procurada no apoio em géneros alimentícios e roupas. Notou-se ainda uma grande procura no apoio para encaminhamento a serviços públicos de apoio social e de saúde.

Em que fase está o projeto de construção de novas instalações da CVP de Beja na Colina do Carmo, uma aspiração antiga?

O projeto encontra-se aprovado tendo todos os requisitos técnicos para se iniciar a construção. No entanto, devido à situação económica do País, tornou-se inviável a médio prazo. Para combater esta situação está idealizada a mudança de instalações para um edifício existente na cidade. NP



Não são as noivas de Santo António, mas estão bem giras
O Beja Parque Hotel recebeu a 21 e 22 de abril a iniciativa “Casamentos a Sul”. Várias empresas da especialidade mostraram aqui os últimos gritos em vestidos de noiva e, no final, houve direito a passagem de modelos e tudo.



João Ludovico é o presidente da mesa do ensino secundário
No passado dia 14 de abril, o jovem alentejano João Ludovico, aluno do Colégio de Milfontes, foi eleito presidente da Mesa da Sessão Nacional do Ensino Secundário. A primeira sessão plenária na AR decorre a 29 de maio.



Um dia inteiro com o executivo municipal de Beja

Inserido nas comemorações do 25 de Abril, o executivo de Beja realizou este ano uma iniciativa muito peculiar destinada aos jovens. Onde estes acompanharam os diferentes eleitos em todas as ações que nesse dia decorreram.

ANEXO XVIII – Vídeo elaborado pelos alunos
(Apenas em suporte digital)

ANEXO XIX – Letra da canção “Diz não às drogas!!” realizada pelos alunos do Clube de Música, por cima da música “Vamos fazer o que ainda não foi feito”, de Pedro Abrunhosa. Esta canção foi apresentada na Ovibeja e na 1.ª Festa da Saúde.

“Diz não às drogas!!” (Cover de “Vamos fazer o que ainda não foi feito”, de Pedro Abrunhosa)

Entrei sem querer,
Entrei por um bem parecer
Para não ser excluído,
Tudo porque me julguei protegido
Todos os sonhos, todos os sonhos afundei,
Os amigos esqueci
Tudo o que amei, de repente eu perdi

Só, sem ninguém para me erguer
Eu luto por voltar a ter
Um grito novo de esperança

Diz não às drogas,
não queiras tramar tua vida
procura novas emoções
e não te deixes levar por ilusões (2x)

Tudo o que eu queria, era voltar a sorrir
Reencontrar-me e ser feliz
Esquecer todo este meu passado
Mal eu sabia que já estava derrotado

Só, sem ninguém para me erguer
Agora luto por voltar a ter
Um grito novo de esperança

Diz não às drogas,
não queiras tramar tua vida
procura novas emoções
e não te deixes levar por ilusões (2x)

ANEXO XX – *PowerPoint* com compilação de trabalhos desenvolvidos pelos alunos

(Apenas em suporte digital)

ANEXO XXI – Folheto realizado pelo 9.º B e distribuído na Ovibeja

Poupe dinheiro!

Sinais de alerta:

- Bebe muito em ocasiões sociais?
- Tem episódios de amnésia ou blackouts frequentes, ou seja, no dia a seguinte acordas e não se recordas do que aconteceu na noite anterior ou de ter ingerido álcool em excesso?
- Utiliza subterfúgios para esconder a bebida alcoólica (por exemplo: usa garrafas ou embalagens de bebidas não alcoólicas ou esconde as garrafas para que ninguém à volta perceba?)
- Irrita-se e torna-se agressivo verbalmente, rejeitando a dependência da bebida ou referindo que deixou de beber de uma vez por todas?
- Tem medos, comportamentos obsessivos, sentimentos de perseguição contra si próprio ou ciúmes em relação ao cônjuge?
- Sente cansaço, insónias, disfunções sexuais, depressão, ansiedade?
- Sofre fracturas, quedas, queimaduras no corpo ou mesmo convulsões sem causas aparente?

Se o indivíduo manifestar estes ou alguns destes sintomas ou sinais, então deve procurar ajuda de profissionais de saúde.



Não beba álcool!

Sinais e sintomas de dependência:

- Intenso desejo de consumir bebidas alcoólicas; descontentamento sobre o consumo de álcool;
- Consumo recorrente de álcool, colocando em risco a sua vida e atos outros (por exemplo, gular um automóvel ou trabalhar com máquinas quando diminuído pela utilização da substância);
- Uma grande prioridade para esses consumos, deixando para segundo plano outras atividades e obrigações;
- Aumento da tolerância ao álcool (necessidade de quantidades crescentes da substância para atingir o efeito desejado ou uma diminuição acentuada do efeito com a utilização da mesma quantidade);
- Sintomas de Privação ou Síndrome de Abstinência (estado de abstinência fisiológica quando se pára ou se reduz os consumos), quando o consumo é descontinuado;
- Problemas legais recorrentes, relacionados com o consumo de álcool (por exemplo, prisões por comportamentos desordeiros relacionados com a intoxicação alcoólica);
- Problemas familiares, económicos;...



Organização:
Ana Nascimento
Carolina Salvador
Ivo Nascimento
Inês Indício
André Barba
Tânia Marques
Maria Zoro

Escola Secundária c/ 3º ciclo D. Manuel I



NÃO BEBA, COMPRA OVELHAS !



ALCOOL

TURMA DO 9º B
ESDMI BEJA

Divirta-se sem álcool!

Não seas uma Marioneta nas mãos do álcool!



Por que é que os jovens iniciam o consumo de álcool?

- Curiosidade;
- Procura de diversão;
- Pressão dos amigos;
- Para serem aceites pelos amigos, pelo grupo;
- Para se “embedarem”;
- Para se sentirem mais maduros;
- Oferta dos pais ou família;
- Procura de desinibição;
- ...

O álcool causa dependência!

O consumo nocivo de álcool provoca danos à saúde tanto física como mental, por ser frequente.

O binge drinking ou consumo esporádico excessivo excede 5 a 6 bebidas no homem e 4 a 5 bebidas na mulher, numa só ocasião e num espaço de tempo limitado, estando associada a uma maior probabilidade de sofrer consequências adiversas.

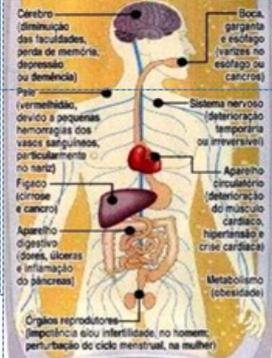
As pessoas que iniciam o consumo de álcool durante a adolescência têm maior probabilidade de sofrer as consequências do consumo excessivo de álcool ao chegarem à idade adulta, entre as quais o risco de desenvolver dependência (Da wson, 2008).

O álcool é responsável por cerca de 195 000 mortes por ano na UE.

Concentração de álcool no sangue (g/l)	Efeitos
0,1 – 0,5	Sem influência aparente, ainda que com alterações clínicas.
0,3 – 1,2	Euforia suave, sociabilidade acentuada e queda da atenção.
0,9 – 2,5	Excitação, perda de julgamento crítico, queda da sensibilidade e das reações motoras.
1,8 – 3,0	Confusão mental e perda da coordenação motora.
2,7 – 4,0	Estupor, apatia, vômitos e desequilíbrio ao andar.
3,5 – 5,0	Coma e morte possível.

Resgarde o seu fígado !

A percentagem de mortes atribuíveis ao álcool é maior nas idades compreendidas entre os 15 e os 29 anos e é mais elevado no sexo masculino (cerca de 25 a 30% do número total de mortes) que no sexo feminino (10 a 15%).





ANEXO XXII – Questões do jogo construído pelos alunos do 8.º B, em que na resposta a cada questão era oferecido um copo de sumo de fruta natural (maçã e morango, abacaxi e hortelã, manga e laranja)

Questionário 8.º B:

P1- O que é um alcoólico?

R1- Um alcoólico é uma pessoa que está dependente do álcool.

P2- O café diminui os sintomas da ressaca?

R2- Não. O café tem uma função diurética e pode agravar a desidratação causada pelo álcool.

P3- Como se cura a ressaca?

R2- Não se cura. É esperar...

P4- Anúncios com mulheres facilitam a venda de bebidas alcoólicas?

R2- Infelizmente sim...

P5- Diz duas doenças que sejam causadas pela droga.

R5- Hepatite, insuficiência renal, cirrose hepática, cancros, etc...

P6- Quando saímos com amigos e nós não queremos beber e os nossos amigos nos incentivam a beber, devemos:

R6- Dizer que que nos podemos divertir sem consumirmos bebidas alcoólicas.

P7- O álcool engorda?

R7- Embora seja muito rico em calorias, estas calorias especificamente têm o problema de nunca serem utilizadas pelo músculo, mas somente para os processos de metabolismo basal. Isto significa que beber álcool engorda, mas não dá energia para trabalhar!

P8- A que se deve o consumo do álcool?

R8- Todas as anteriores.

P9- Sopas de cavalo cansado dão mais concentração e energia às crianças?

R9- Não. O álcool afeta o sistema nervoso central, diminuindo a capacidade de concentração e os reflexos. Embora o álcool seja muito rico em calorias, estas calorias especificamente têm o problema de nunca serem utilizadas pelo músculo, mas somente para os processos de metabolismo basal. Isto significa que beber álcool engorda, mas não dá energia para trabalhar!

P10- É seguro beber bebidas alcoólicas durante a gravidez?

R10- Não, o álcool entra facilmente na corrente sanguínea, afetando a saúde e bem estar do bebé.

P11- É verdade que as bebidas alcoólicas tornam as pessoas mais bonitas?

R11- Não. O álcool desinibe as pessoas, dando a falsa sensação da facilidade nas relações pessoais.

P12- A partir de que idade é que em Portugal se pode beber álcool?

R12- Infelizmente a partir dos 16 anos...

P13- O álcool aquece as crianças?

R13- Não. O álcool não aquece ninguém. O álcool, sendo um vasodilatador, faz com que a circulação seja mais superficial e o sangue venha do interior do organismo à superfície da pele, dando a sensação de calor. Contudo, ficamos mais corados e a deslocação do sangue provoca uma perda de calor interno, baixando a temperatura interna e prejudicando o funcionamento de todos os órgãos.

P14- É verdade que beber faz esquecer?

R14- Não. O álcool torna o sistema nervoso central mais lento, podendo não nos lembrar das coisas na altura, mas passa... e voltamos a recordar-nos das coisas...

P15- Um copinho de vinho faz bem ao coração?

R15- Presentemente, qualquer cardiologista competente e informado considera que o consumo de bebidas alcoólicas, seja qual for e em que quantidade for, não traz qualquer benefício ao organismo.

P16- Qual é a droga que faz mais mal ao próprio e aos que nos rodeiam?

R16- É o álcool.

P17- Será que o álcool faz bem à saúde?

R17- Presentemente, qualquer cardiologista competente e informado considera que o consumo de bebidas alcoólicas, seja qual for e em que quantidade for, não traz qualquer benefício ao organismo.

P18- Quais são os efeitos psicológicos depois de beber álcool?

R18- São vários e variáveis de pessoa para pessoa, dependendo da quantidade e do tipo de bebidas alcoólicas consumidas: euforia, excitação, esquecimento, perda de memória, enjoos, vômitos, ...

As questões estavam num cesto, cada pessoa tirava uma questão e respondia: Se acertava, tinha direito a um copo de sumo natural (maçã/morango, abacaxi/hortelã, manga/laranja); se errava, tinha outra oportunidade.

**ANEXO XXIII – Música “Drogas”, realizada pelos alunos do 10.º C e D,
com a música de “Dunas”, dos GNR**

“Drogas”

Drogas,
Álcool e tabaco,
Devagar nos consomem,
Rápido nos transformam,
Matando as células

Sentado num bar,
Bebendo uma jola,
Assim se começa,
Assim se acaba,
Sem ter a noção de nada

Refrão

**Álcool, tabaco,
Não te metas nisso,
Não te faz nada bem,
Nem te entretém
Ficas em câmara lenta,
Como na TV,
Álcool a mais,
Na idade dos porquês**

Drogas,
Alheio a tudo,
Não te vão animar,
Nem te vão ajudar,
Nem uma moça vais conquistar

Sentado num bar,
Bebendo uma jola,
Assim se começa,
Assim se acaba,
Sem ter a noção de nada

Refrão

**Álcool, tabaco,
Não te metas nisso,
Não te faz nada bem,
Nem te entretém
Ficas em câmara lenta,
Como na TV,
Álcool a mais,
Na idade dos porquês**

ANEXO XXIV – Guião da peça de teatro construído pelos alunos do 10.ºA, nas aulas de Formação Cívica, no âmbito do programa de prevenção de consumo de álcool.

Guião da peça de teatro

“Pisar o risco... é um risco!...”

Este guião foi sendo construído ao longo de sessões de Formação Cívica, onde os alunos foram dando sugestões.

A elaboração deste guião teve em conta que os jovens consomem bebidas alcoólicas, preferencialmente à noite, em festas, com os amigos, procurando diversão, alegria, integração no grupo, esquecer desgostos, comemorar, desinibição... Não esquecendo a influência dos pares... Tanto boa como má...

Os nomes utilizados são os mesmos dos alunos.

A **Carina** faz 16 anos. **Patrícia** e **Beatriz C.** são amigas da **Carina** e vão buscá-la a casa, para a levar a uma festa surpresa, numa discoteca.

Carina entra de olhos fechados e amigos e colegas gritam: “SURPRESA!” e cantam-lhe os parabéns! Imediatamente lhe oferecem um copo de bebida alcoólica e cantam

TODOS – Se a Carina quer ser cá da malta...

Carina bebe rapidamente toda a bebida.

TODOS – É cá da malta!

Amigos viram-se para **Margarida** e repetem:

TODOS – Se a Margarida quer ser cá da malta, tem que beber este copo até ao fim, até ao fim...

Margarida é tímida e está reticente, porque não está habituada a beber, mas perante a insistência dos “amigos”... Ela quer ser aceite por eles e por isso bebe tudo até ao fim...

TODOS – É cá da malta!

Amigos viram-se agora para **Patrícia** e repetem:

TODOS – Se a Patrícia quer ser cá da malta, tem que beber este copo até ao fim, até ao fim...

Patrícia resiste à pressão dos pares, pois não gosta de bebidas alcoólicas...

Como tal, voltam-se para a **Margarida** novamente...

TODOS – Se a Margarida quer ser cá da malta, tem que beber este copo até ao fim, até ao fim...

Margarida fica entusiasmada com a atenção que os “amigos” lhe estão a dar e bebe tudo até ao fim...

TODOS – É cá da malta!

Margarida começa a ficar tonta...

No meio destes brindes, **Zé** vai seduzir **Sandra**... Mete conversa, oferece-lhe uma bebida. Ela aceita. Juntos vão até ao balcão, onde conversam e bebem...

Ana B. é *barwoman* e tem uma relação não assumida com **Beatriz G.** que pertence ao grupo de amigos da Carina. Ambas trocam olhares cúmplices e carinhos, mas discretamente, pois não têm coragem de assumir o seu relacionamento.

Ana C., amiga de **Beatriz G.**, percebe que algo se passa entre **Ana B.** e tem ciúmes, pois também se sente atraída por **Ana B.**... **Ana C.** não é correspondida, mas vai comprar bebidas alcoólicas ao balcão, para que **Ana B.** repare nela... Com o desgosto de não ser correspondida, **Ana C.** bebe sem parar...

César e **Ana S.** são um casal de namorados. Ele é ciumento e possessivo. Ela está perdidamente apaixonada e acha que os ciúmes são prova de amor. Ele bebe...

André A. passa pela **Ana S.** e diz:

André A. – Olá Ana, estás boa?

André A. dá 2 beijinhos à **Ana S.**

César puxa-o e exalta-se:

César – O quê?? O que disseste? Chamaste-lhe boa??? Não sabes que ela é **MINHA NAMORADA**????!!

André A. – Acalma-te!... Não fiz nada!! Somos só amigos!... Tás-te a passar ou quê???

César – Sim, estou-me a passar!

César vira-se para a **Ana S.** e diz:

César – E a culpa é tua, sua cabra/magana! Estás a provocá-lo... a insinuar-te... Vestida dessa maneira!!

A Ana S. tem blusa de gola alta e calças...

Ana S. – Não estou nada! Eu gosto de ti!

André A. – Tás parvo?? Não trates assim a rapariga!...

César dá um empurrão ao **André**.

César – Mete-te na tua vida!..

André A. e **César** envolvem-se numa luta.

Amigos vêm separá-los. Amigas alertam **Ana S.** de que **César** é ciumento e quando bebe é violento. Ela merece melhor...

Carina chora e diz que a sua festa está estragada.

Margarida está eufórica e continua a beber...

TODOS – Se a Margarida quer ser cá da malta, tem que beber este copo até ao fim, até ao fim...

Margarida bebe tudo até ao fim...

TODOS – É cá da malta!

Margarida já bebeu de mais e começa a ficar mal disposta e cai inanimada...

Há um grupo (**Zé, Sandra, Paulo, Ana Vargas**) que bebe, fuma e consome outras drogas injetáveis. Sandra compra comprimidos. **Sandra** e **Zé** estão cada vez mais sob o efeito do álcool e outras drogas.

Sandra coloca um comprimido no copo de **Luís S.** sem ele ver. **Luís** vai consumindo a bebida, até que fica eufórico, perde a noção da realidade e dos perigos. Julga-se o maior e invencível. Aproxima-se da janela da discoteca e salta, julgando-se o “Super-homem”.

Amigos chamam ambulância, que levam **Luís**. com algumas fraturas e **Margarida** em coma alcoólica.

Zé e **Sandra**, sem noção do que estão a fazer, vão para a casa de banho e têm relações sexuais desprotegidas... Mal sabe **Sandra** que vai engravidar e nem se vai lembrar quem é o pai da criança.

Beatriz G., sob o efeito do álcool, resolve encher-se de coragem e assumir perante os seus amigos, que tem uma namorada (**Ana B.**). A maior parte dos amigos apoiam-nas, dão-lhes os parabéns e dizem à Beatriz G. que não precisava beber para ter coragem.

Miguel comenta:

Miguel – Que desperdício... Duas boazonas maricas! Venham cá, que eu curo-as.

Amigos de **Beatriz G.** chamam-lhe preconceituoso e apoiam o novo casal.

Ana C. embriagada chora com o desgosto de não ter hipóteses com **Ana B.**

Ana C. diz:

Ana C. – Malta, para mim a noite já acabou... Vou-me embora.

Catarina – Não estás pensando em ir a conduzir, pois não? Não vês que não estás em condições de conduzir??!!!

Ana C. – Claro que estou! Oh pra mim a fazer o 4!!! – Ana C. faz o 4, desequilibrando-se.

Ana C. – Alguém quer boleia?? – diz, enrolando a língua.

Xico – Eu vou!

Alexandre – Tás louco?? Não vês como ela está??

Ana C. – Não me ofendas porque eu estou bem!

Xico – Não tem problema... ela está bem.

Alexandre – Tu é que sabes... Depois não digas que não te avisei!

Ana C. vai para o carro com o **Xico**. **Ana C.**, para além de embriagada, está transtornada por ter perdido a Ana B. Têm um acidente terrível. Ana C. recupera os sentidos e chama pelo Xico. Xico não responde...

Ana C. telefona histérica à mãe.

Ana C. – Mãe, aconteceu uma desgraça!

Beatriz C. – Acalma-te, filha! O que se passa? O que aconteceu??

Ana C. – Ai mãe... O Xico.... É só sangue.... Tivemos uma acidente... Ele não me responde...

Beatriz C. – Tu... Como estás?? Onde estás??

Ana C. – Eu estou bem, mas o Xico... É só sangue... Xico!!! Vem aqui ter, ao pé da discoteca... Liga à mãe do Xico...

Beatriz C. – Acalma-te filha, estou a ir...

Beatriz C. – Sim? Boa noite... É a mãe do Xico?

Patrícia – É sim... O que aconteceu? – pergunta preocupada.

Beatriz C. – Daqui é a mãe da Ana Catarina... Parece que os nossos filhos tiveram uma acidente...

Patrícia – Ai o meu Xico! Como é que ele está? Onde é que ele está?? Eu que ver o meu Xico!!

Beatriz C. – Acalme-se... Estão ao pé da discoteca... É melhor irmos ver o que aconteceu... Eu passo por aí com o meu marido... Até já.

A mãe de Xico e os pais da Ana C. chegam ao local do acidente. A mãe da Ana C. abraça a filha. O pai está exaltado.

Luís – Oh filha, o que é que tu fizeste? Desgraçaste a tua vida e a vida do Xico!

Patrícia – Bêbeda assassina! Mataste o meu Xico!

Luís – Se querias beber, bebias leite!

Patrícia – Tu vais pagar! Assassina! Ai o meu Xico!

Ana C. chora com peso na consciência. A mãe fica do seu lado. O pai não a defende...

Tiago vai para casa. Ao chegar, tenta abrir a porta, mas não consegue enfiar a chave na fechadura...

Tiago – Tu vais conseguir... Tu consegues... É agora... está quase...

Mãe (Carina) ao sentir alguém a tentar abrir a porta, espreita com a vassoura na mão... Abre a porta.

Mãe – Onde é que estiveste até estas horas?

Tiago – Calma! Então, ainda estás nas limpezas?

Mãe – Tu respeita-me, que eu sou tua mãe! Já viste a horas que são?

Tiago – Então... Ainda é cedo! Ainda nem nasceu o Sol...

Mãe – Onde é que andaste?

Tiago – Estive... a estudar...

Mãe – Tu não gozes comigo! – e vai-lhe dando vassouradas...

Entretanto o pai acorda.

João – Que barulheira é esta? Não se pode dormir nesta freguesia??

Mãe – Olha o estado em que chegou o teu filho, que nem a porta conseguia abrir...

João – Deixa o moço... Ele está na idade...

Mãe – A culpa é tua! São os exemplos que lhe dás! Olha, leva ele e levaste tu...

A mãe corre tudo à vassourada.

No dia seguinte, **André A.**, **Alexandre** e **César/Gonçalo** vão para a escola.

André A. – Que tal se a gente fosse beber uma imperialzinha antes das aulas?

Alexandre – Estás a brincar?

André A. – Não, estou a falar a sério! Bora?

César/Gonçalo – Estás louco?? E as aulas?

André A. – É rápido! Bora lá?

Alexandre – Tu precisas de ajuda... Beber um copito à noite... de vez em quando é uma coisa... Agora antes das aulas é outra coisa....

César/Gonçalo – Também acho...

André A. – Qual é o drama??? É só uma cervejinha ou um shot para me concentrar melhor...

Alexandre – Tu sabes que o álcool não melhora a concentração... Tu perdes a racionalidade e o equilíbrio..

César/Gonçalo – Como é que pensas ter atenção nas aulas já com os copos?

André A. – Que exagero! É só uma bebida...

Alexandre – Pois é, começa com uma bebida, depois vem a bebedeira e depois a dependência... Deixa-te de ideias...

César/Gonçalo – Vamos mas é para as aulas de Biologia, que são as nossas preferidas.

Sandra vai ao médico. Fica a saber que está grávida, mas não sabe quem é o pai da criança...

Sandra – Boa tarde. Não sei o que se passa comigo... Ou engordei ou estou grávida...

Ana B. – Então vamos lá ver... Sim, sim... Está grávida! Parabéns! Quer saber o sexo da criança?

Sandra – Sim, sim...

Ana B. – É um rapaz, mas... Por acaso tem consumido drogas?

Sandra – Ah!... Coisa pouca... Nada de especial...

Ana B. – E o pai da criança?

Sandra – Pois... O pai da criança... Não sei quem é...

Ana B. – Sabe... é que o feto tem problemas cardíacos... Se quiser levar esta gravidez até ao fim, vai ter que pôr fim a esses consumos nocivos... Nem que tenha que pedir ajuda...

Sandra – Ok. Obrigada...

Patrícia, Catarina, Ana S., Margarida e Beatriz G. saem das aulas e vão almoçar.

Patrícia – Onde vamos?

Catarina – Pode ser o vegetariano aqui do lado?

Ana S. – Por mim... `Bora.

Pedem o almoço.

Catarina – Quero uma salada de alface e tomate e um Whisky.

Margarida – O quê? Nem me fales em álcool nos próximos 20 anos...

Patrícia – Apanhaste grande carraspana...

Margarida – Fui parar ao hospital em coma alcoólica, estive a soro e ainda tive que ouvir os meus pais... agora não vou poder sair à noite nem tão cedo... Nunca mais quero ser cá da malta...

Beatriz – Não temos que beber para nos divertirmos... Não temos que beber para termos coragem...

Catarina – Pois é... Como estão as coisas com a Ana?

Beatriz – Muito bem... – responde com um ar apaixonado e aliviado por ter o apoio das amigas, na sua relação homossexual.

Chega a salada e o whisky.

Patrícia – Como é que podes beber um whisky com uma salada?

Catarina – Estou gorda... Assim, com a salada e whisky não engordo... Vegetais e líquidos...

Ana S. – O álcool não é um alimento... Não dá energia... Tem calorias vazias.

Catarina – Calorias vazias??

Ana S. – Sim, calorias vazias! Tem açúcar, engorda, mas não nos dá energia... Os nossos músculos não utilizam essa energia...

Margarida – Ana, és tão inteligente! Só não percebo como podes andar com o César... Já sabes que quando bebe, fica cego de ciúmes e torna-se violento.

Beatriz G. – É verdade! Não podes deixar que ele te faça isso. Tens que ter mais amor próprio... Tens que te respeitar, para te fazeres respeitar.

Patrícia – Também acho!

Patrícia pede 5 sumos de laranja naturais.

Patrícia - Proponho um brinde: à vida!

As cinco – **À VIDA!!**

Final: Todos os rapazes sobem ao palco para cantar. “Os Amantes do Cante”, grupo de rapazes do 10.º A, que surgiu durante o programa de prevenção de consumo de álcool.

Diapositivo em *PowerPoint* projetado com frase: “**Não beba álcool! Cante e encante!**”

Alunos cantam modas alentejanas:

- Dá-me uma gotinha de água

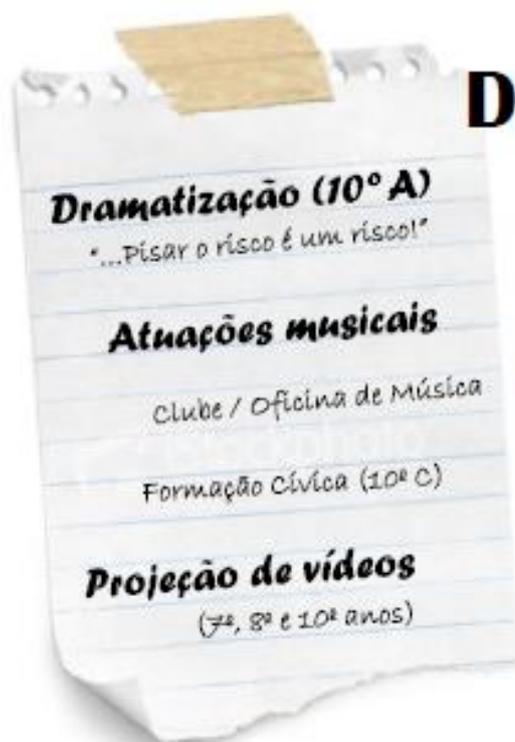
- Vamos lá saindo

FIM

ANEXO XXV – Cartaz de divulgação da 1.ª Festa da Saúde, onde se apresentaram todos os trabalhos realizados pelos alunos, no âmbito do programa de prevenção de consumo de álcool.

“Jovens e comportamentos de risco”

Espetáculo de variedades



Dia 12 de junho

15.30h

21.30h

(sala D. Manuel I)



Vem participar na festa !!!

Atividade promovida pela equipa de Saúde Escolar

ANEXO XXVI – Convites para participação na 1.ª Festa da Saúde (2011-2012), enviados à comunidade escolar



Exmo. Membro desta Comunidade Educativa:

A equipa do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde da Escola Secundária c/3º ciclo D. Manuel I tem o prazer de o convidar para assistir à apresentação de alguns dos trabalhos que vários alunos desenvolveram no âmbito das disciplinas de Formação Cívica e Oficina / Clube de Música subordinado à temática "**Jovens e comportamentos de risco**", tais como: dramatização, vídeos/filmes, atuações musicais, posters, cartazes, panfletos...

Esta apresentação decorrerá na Sala D. Manuel I, no dia 12 de junho, em duas sessões:

- 15.30h: destinada aos alunos, professores e funcionários da escola;
- 21.30h: destinada à comunidade educativa em geral (professores, pais e/ou encarregados de educação, familiares e amigos).

Contamos com a sua presença!!!

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO D. MANUEL I Ano Letivo 2011-2012

Convite

Exmo. Sr. Encarregado(a) de Educação:

A equipa do Projeto de Educação para a Saúde da Escola Secundária c/3º ciclo D. Manuel I tem o prazer de o convidar a assistir a uma mostra dos trabalhos de vários alunos no âmbito das disciplinas de Formação Cívica e Oficina / Clube de Música subordinado à temática "**Jovens e comportamentos de risco**".

Esta apresentação decorrerá na Sala D. Manuel I, no dia 12 de Junho em duas sessões:

- 15.30h: destinada aos alunos da escola
- 21.30h: destinada à comunidade em geral (professores, pais, familiares e amigos).

Contamos com a sua presença!!!

ANEXO XXVII – Texto dos apresentadores da 1.^a Festa da Saúde (12 de junho de 2012)

Texto dos apresentadores da 1.^a Festa da Saúde

Cartão 1 – Boa tarde a todos! Encontramo-nos hoje aqui para comemorar a saúde na nossa escola! Durante cerca de uma hora, e em parceria com a equipa pertencente à *Associação Desejo de Mudança*, que sempre nos ajuda na concretização destes eventos, vão poder assistir a uma série de projetos e trabalhos, subordinados a esta temática, e que foram criados pelos alunos ao longo do ano.

... Teremos peças de teatro, música, vídeos e algumas surpresas!

Vamos dar início à nossa festa e, para isso, iremos começar pelos alunos do 10^o A que andaram a preparar, nas aulas de Formação Cívica, uma dramatização intitulada “*Pisar o risco é um risco*”, a qual aborda questões tão pertinentes como o uso abusivo de álcool, drogas, sexualidade e outras.

Um aplauso forte para estes alunos ... e até já!

Cartão 2 – Pois é, parece que temos bons atores e atrizes na Dom Manuel! ...

E que bem que cantam as canções da nossa terra! Estão todos de parabéns!

Vamos continuar com música, desta vez com a atuação de alguns alunos inscritos na disciplina de Oficina de Música! Parece que eles andaram a reinventar uma música muito conhecida do Pedro Abrunhosa, alterando-lhe a letra! Eu vou querer ouvir isto!!!

Aplausos para os nossos alunos do 7^o e 8^o ano!

Cartão 3 – “Procurar novas emoções” – é isso que os jovens, como nós, devem ambicionar!

... Realmente eles têm razão, não nos podemos deixar levar por ilusões!

Ilusões... isolamento ... tristeza... São estes os sentimentos associados a pessoas que sofrem de violência na escola.

A D. Manuel está atenta a esta problemática e, por isso, vamos ouvir agora uma interpretação única da Daniela Baltazar, aluna do 8^o ano, num tema espetacular. “Creep”, dos Radiohead. O filme que estará a passar foi elaborado pelos alunos da turma D, do 10^o ano, nas aulas de Formação Cívica.

Vamos, em silêncio, ouvir esta música... e refletir.

4 – Esta agora foi de arrepiar! A Daniela é de facto fantástica!

E fantástico é também o Gabinete do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde que foi inaugurado há uns meses na nossa escola!

Este gabinete pretende promover a saúde no meio escolar, sendo várias as áreas de intervenção: exercício físico e alimentação saudável, prevenção do consumo de substâncias psicoativas, violência na escola, sexualidade e ambiente. Já existe uma página *on-line* dedicada a este gabinete, e nela pode consultar-se as atividades que estão calendarizadas. Os alunos podem, inclusivamente, colocar lá as suas dúvidas!

Este gabinete arrancou em força, mas... faltava algo. Um logótipo que o caracterizasse!

Foi por isso promovido, na disciplina de Educação Visual, um concurso de logótipos. Já temos um vencedor e, para o anunciar, chamamos a coordenadora dos projetos de educação para a saúde da nossa escola, a professora Teresa Tavares! Aplausos para ela!

5 – Para darmos por encerrada esta festa da saúde na D. Manuel vamos agora chamar os alunos da turma C e D do 10º ano, que prepararam uma música que aborda que aborda o consumo de drogas pelos jovens!!

Vamos ouvi-los!

6 – E assim foi a nossa tarde / noite, cheia de saúde, na nossa escola!

Muito obrigada pela vossa presença, até uma próxima e... boas férias!!!

... Com saúde, claro!

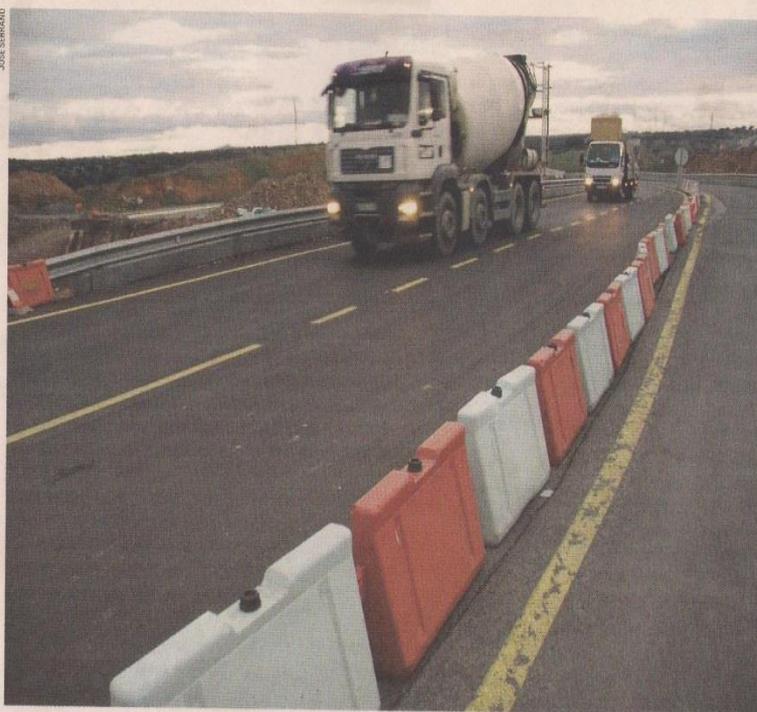
ANEXO XXVIII – Notícia de divulgação da 1.ª Festa da Saúde, no jornal semanário “Diário do Alentejo”

Atual



Escola Secundária D. Manuel I promove Festa da Saúde

A Escola Secundária c/ 3.º ciclo celebrou esta semana “os dias da saúde”, com um conjunto de atividades que envolveram toda a comunidade escolar. Do vasto programa destaque para a apresentação dos trabalhos que os alunos desenvolveram no âmbito das sessões de prevenção do consumo de substâncias psicoativas, ministradas nas aulas de formação cívica pelas docentes Dolores Sardinha e Teresa Tavares; a representação pelo 10.º A da peça de teatro “Pisar o risco... é um risco”, ensaiada nas aulas de formação cívica; a apresentação pelo Clube e Oficina de Música de algumas músicas, entre elas “Diz não às drogas”, com letra da docente Ana Castro; e a atuação dos alunos do 10.º B e C que cantaram uma canção e um rap com letras da sua autoria. Ana Rolim, do 8.º B, foi ainda anunciada como a vencedora do concurso do logotipo do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES), desenvolvido nas aulas de educação visual. As comemorações terminaram com a realização do 1.º *Peddypaper* da Saúde, que contou com a participação de 15 equipas de alunos.



Suspensão das obras no IP2 e IP8 suscitam críticas de autarcas

“Todos os dias morre gente entre Évora e Ourique”

A suspensão das obras da futura A23 – no atual traçado do IP8 – e no IP2, denun- Ferreira do Alentejo acusa o Governo de

ANEXO XXIX – Notícia no jornal semanário “Diário do Alentejo”, sobre o encerramento da *smartshop*, após movimento de pais e encarregados de educação de alunos da Escola Secundária c/ 3.º ciclo D. Manuel I, de Beja.



Smart Shop Autoridades já tinham recebido diferentes queixas de pais sobre a venda livre de produtos sintéticos

Pelo menos quatro adolescentes deram entrada no hospital

PSP apreende drogas “legais” em Beja

A Polícia de segurança Pública de Beja, numa operação conjunta com a ASAE, apreendeu no passado dia 5 de junho todas as substâncias que estavam disponíveis na única *smart shop* de Beja, situada no Centro Comercial Pax Julia. Tratam-se de drogas sintéticas, psicoativas, que podem levar os consumidores à demência e que, até agora, escapavam à tabela de substâncias proibidas pela Lei das Drogas, que foi alterada a 26 de março de 2012.

Sob a rotulagem de fertilizantes, estimulantes, incensos, sais de banho ou até mesmo chupachupas, estas substâncias eram comercializadas livremente, sem que as autoridades tivessem fundamento legal para as apreender. Apesar da pouca legislação existente sobre este tipo de negócio, estas drogas sintéticas

não podem ser vendidas a menores de 18 anos. O que, na realidade, não acontece. O “Diário do Alentejo” sabe que, nos últimos seis meses, deram entrada no Hospital de Beja pelo menos quatro adolescentes vítimas de intoxicações graves depois de inalarem, fumarem ou injetarem estes produtos.

A existência desta *smart shop* em Beja nunca foi pacífica. E as autoridades já tinham recebido diferentes queixas de pais sobre a venda livre de produtos sintéticos que são substitutos eficazes do LSD e do ópio. E que atuam de forma rápida no sistema nervoso. Mas com a revisão da tabela de substâncias proibidas, inscrita na Lei 13 de 2012, de 26 de março, a PSP pode finalmente atuar junto da loja “Olhos Mágicos”, apreendendo todas as substâncias, que foram agora depositadas nos laboratórios da Polícia Científica para posterior análise.

Esta operação conjunta da PSP e da

ASAE, que o “DA” acompanhou, decorreu de forma pacífica e foi das primeiras do género em todo o País. E as autoridades não descartam a hipótese de avançar com outras iniciativas semelhantes. A “Olhos Mágicos” abriu ao público no final de 2011. Altura em que em Évora também inauguraram duas *smart shop*.

Os produtos mais procurados pelos jovens são os cogumelos alucinogénios, cuja venda em fresco é proibida, mas em seco é legal, e que causam uma alucinação de cerca de cinco minutos; a marijuana selvagem ou o Kraton, que é um substituto do ópio. João Goulão, presidente do Instituto da Droga e da Toxicod dependência, citado pelo jornal “Público”, reforça os perigos destas drogas para a saúde, mas reconhece que “desde que estas drogas não constem da lista de substâncias proibidas não há forma de atuar”. Até agora. **PB**

ANEXO XXX a) – Regulamento do 1.º Peddypaper da Saúde

ESCOLA SECUNDÁRIA C/3º CICLO D. MANUEL I

I Peddypaper “Saúde na Esdmi”

Maio de 2012



REGULAMENTO

1. PROMOTOR:

O Peddypaper é organizado pela equipa de saúde escolar da escola secundária c/3º ciclo D. Manuel I e terá lugar no dia 13 de junho, no decorrer da parte de manhã.

2. OBJETIVO

O peddypaper “Saúde na Esdmi” será um jogo onde se procurará, de uma forma lúdica, reconhecer e valorizar hábitos e estilos de vida saudáveis. Permite ainda fomentar a capacidade de resolução de enigmas, bem como a destreza e rapidez de raciocínio, tal como o consolidar conhecimentos básicos acerca de temáticas variadas no âmbito da saúde.

3. INSCRIÇÕES

3.1. As inscrições deverão ser feitas na biblioteca da escola num documento próprio (ficha de inscrição) até ao dia 11 de junho.

3.2. Cada equipa poderá ter entre 3 a 5 elementos, sendo que deve ser eleito um representante da mesma: este tomará as decisões finais relativamente às respostas a dar pela equipa.

3.3. Da inscrição deve constar o nome da equipa, os nomes dos seus elementos e do seu representante, bem como a categoria na qual participam: ensino básico ou secundário.

3.4. Serão também aceites inscrições no próprio dia até 30 minutos após o início das provas, sendo estas em número limitado.

4. PROVAS

4.1. O peddypaper envolverá duas categorias: ensino básico e ensino secundário (as atividades realizadas serão semelhantes – as questões terão um grau de dificuldade ajustado ao nível de ensino dos participantes).

4.2. Existirão vários postos – em cada um deles serão propostas atividades de ponto e uma questão do PES.

4.3. Será entregue a cada equipa, no momento da partida, um ovo cru. O representante de cada equipa deverá designar um membro responsável por este ovo, o qual deverá ser carimbado em cada posto e ser entregue, intacto, no último. Caso contrário, serão aplicadas penalizações.

4.4. Do peddypaper constarão pistas, questões e tarefas.

4.5. A 1ª pista será entregue aos concorrentes no momento da partida. Cada pista contém indícios que conduzem os participantes até ao próximo ponto, onde lhes é colocada uma questão e/ou tarefa a qual terão de realizar no local. Só depois será entregue nova pista para que a equipa encontre o próximo ponto.

4.6. Será registado o tempo que cada equipa demora a realizar todo o percurso (em caso de empate, vencerá aquela que tiver demorado menos tempo a concretizá-lo).

4.7. O peddypaper decorrerá apenas no interior do recinto escolar.

5. PONTUAÇÕES

5.1. No âmbito do peddypaper serão consideradas as seguintes pontuações para cada prova / atividade:

- a) Resposta correta..... 100 pontos
- b) Resposta incorreta / não respondida 0 pontos
- c) Atividades realizadas - classificação de *Muito Bom* 100 pontos
classificação de *Satisfaz*... 50 pontos
classificação de *Insuficiente* 0 pontos
- d) Ovo intacto..... 200 pontos
- e) Presença de outros elementos atribuídos ao longo dos postos ... 75 pontos

6. PENALIZAÇÕES

6.1. No âmbito da prova são consideradas as seguintes penalizações:

- a) Ovo partido 200 pontos
- b) Ausência de carimbos no ovo 25 pontos por cada ausência
- c) Ausência de outros elementos atribuídos ao longo dos postos .. 75 pontos
- d) Ajuda externa 50 pontos

7. DESCLASSIFICAÇÃO

7.1. Todo o concorrente / equipa que cometer qualquer fraude com o intuito de falsear o “espírito” do regulamento será desclassificada .

7.2. A saída da escola por qualquer dos elementos da equipa implica uma desclassificação imediata de toda a equipa.

8. CLASSIFICAÇÃO FINAL

A classificação será atribuída em função do maior número de pontos. Em caso de empate tomar-se-ão, pela ordem indicada, os seguintes fatores de desempate:

- Menor tempo decorrido entre o início e o fim de todo o percurso
- Menor nº de penalizações

9. PRÉMIOS

9.1. Os prémios serão atribuídos às equipas que obtiverem as 3 primeiras classificações (na categoria ensino básico e na categoria ensino secundário).

9.2. Os prémios corresponderão a pequenos presentes ofertados pela organização / por entidades patrocinadoras.

10. OBSERVAÇÕES

10.1. A organização é soberana. As suas decisões não são passíveis de reclamação.

10.2. Os resultados do peddypaper serão afixados na biblioteca da escola e posteriormente divulgados na página *online*.

10.2. Os participantes aceitam ser fotografados e/ou filmados, sem qualquer reserva, para posterior divulgação da atividade a nível interno ou na imprensa local.

I *Peddypaper* “Saúde na Esdmi”



13 de Junho



A Partir das 10h

**Faz já a tua inscrição
na Biblioteca Escolar!!!**

Promovido pela equipa de Saúde Escolar da ESDMI

ANEXO XXX c)– Ficha de inscrição no 1.º Peddypaper da Saúde

ESCOLA SECUNDÁRIA C/3º CICLO D. MANUEL I

I Peddypaper “Saúde na Esdmi”

13 de junho de 2012



Ficha de inscrição

Nome da equipa: _____

Nº de elementos da equipa: 3 alunos 4 alunos 5 alunos

Nome: _____ Turma: ____ Ano: ____

Nome do representante da equipa: _____

Categoria à qual concorrem: ensino básico ensino secundário

ANEXO XXX d) – Guião do 1.º Peddypaper da Saúde

ESCOLA SECUNDÁRIA C/3º CICLO D. MANUEL I

I Peddypaper “Saúde na Esdmi”

13 de Junho de 2012



Ponto de Partida - átrio

- Cada equipa recebe a pista de um ponto de acordo com a tabela de distribuição.
- Em cada ponto a equipa terá de executar uma atividade de ponto e responder a uma questão. A folha de ponto deve permanecer com o professor que se encontra no ponto.

Ponto A – Biblioteca escolar

PISTAS QUE CONDUZEM À BIBLIOTECA:

LOCAL QUE GUARDA O CONHECIMENTO

Ó mar salgado, quanto do teu sal
São lágrimas de Portugal!
Por te cruzarmos, quantas mães choraram,
Quantos filhos em vão rezaram!
Quantas noivas ficaram por casar
Para que fosses nosso, ó mar!

Fernando Pessoa

Atividade de ponto:

- Procura o livro que pertence à Classe 6 com a cota 615 CAR.

“Qual o título do livro que se encontra identificado com a cota 615 CAR”

R. “Conhecer os alimentos” de Isabel do Carmo

“Qual a última palavra da página 131?”

R. “Alimento”

Questão do PES:

- Categoria ensino básico: “**Indica o grupo de alimentos pertencente à roda dos alimentos que devem entrar em maior quantidade na nossa alimentação**”

R: Cereais e derivados, tubérculos 28%

- Categoria ensino secundário: “**Massa, arroz e pão são alimentos ricos em que nutriente?**”

R: Glícidos (Hidratos de Carbono)

Ponto B – OFICINAS

PISTAS QUE CONDUZEM ÀS OFICINAS:

Se mecânica queres estudar

Nas máquinas terás de trabalhar

A esta sala deves chegar

Se o ponto queres encontrar.

Atividade de ponto:

- Os alunos devem rodar o *hulla hoop* na cintura (este terá de girar pelo menos 5 vezes). Admitem-se 3 tentativas.

Nota: apenas um elemento pode executar a atividade.

Questão do PES:

- Categoria ensino básico:

Faz a correspondência entre os órgãos representados na figura e a respetiva função.

Órgão Sexual	Função
A- Testículos	1- Canal que transporta os espermatozoides até à uretra.
B- Pénis	2- Órgão copulatório
C- Escroto	3- Produzem secreções que, juntamente com os espermatozoides vão constituir o

	sémen ou esperma.
D- Canais deferentes	4- Produção de espermatozoides e testosterona
E- Uretra	5- Canal muscular que faz a comunicação do útero com o exterior.
F- Glândulas anexas	6- Órgão muscular onde ocorre o desenvolvimento do embrião.
G- Vagina	7- Bolsa cutânea que envolve os testículos
H- Útero	8- Canal que atravessa o pénis, responsável pela eliminação do esperma e da urina.
I- Trompas de Falópio	9- Produção de óvulos, progesterona e estrogénio.
J- Ovários	10- Tubos que ligam o útero aos ovários, onde ocorre a fecundação.

- Categoria ensino secundário:

Refere qual o órgão ao qual está associada a seguinte função:

Órgão Sexual	Função
	1- Canal que transporta os espermatozoides até à uretra.
	2- Órgão copulatório
	3- Produzem secreções que, juntamente com os espermatozoides vão constituir o sémen ou esperma.
	4- Produção de espermatozoides e testosterona
	5- Canal muscular que faz a comunicação do útero com o exterior.
	6- Órgão muscular onde ocorre o desenvolvimento do embrião.
	7- Bolsa cutânea que envolve os testículos

	8- Canal que atravessa o pénis, responsável pela eliminação do esperma e da urina.
	9- Produção de óvulos, progesterona e estrogénio.
	10- Tubos que ligam o útero aos ovários, onde ocorre a fecundação.

Ponto C – Sala D. Manuel

PISTAS QUE CONDUZEM À SALA D. MANUEL I (ginásio)

Fui o 1º com meu nome

Com o cognome “o venturoso”

Esta sala é-me dedicada

Lá deves chegar, se és curioso!

Atividade de ponto:

- Atividades (corrida e saltos, correr em sacos, saltar corda). Percurso definido pelo Prof. de Educação Física

Questão do PES:

- Categoria ensino básico e secundário

Usando a fórmula: **IMC = peso (Kg) / (altura(m) x altura(m))**, calcula o índice de massa corporal do elemento mais novo da tua equipa. (Indiquem todos os cálculos efetuados)

Ponto D – laboratório

PISTAS QUE CONDUZEM AO LABORATÓRIO

Decifra este enigma:

“*oiròtarobal o è otsop omixòrp O*”

Atividade de ponto:

- Os alunos devem fazer corresponder o nome da rocha à respetiva amostra.

Questão do PES:

- Categoria ensino básico e secundário

Os alunos têm 5 minutos para se organizar e preparar uma pequena dramatização que deve versar sobre o consumo de álcool, bem como os seus efeitos nefastos. Esta deverá passar uma mensagem.

Nota: A dramatização não deve exceder os 10 minutos.

Nota: O professor de posto avalia a dramatização de acordo com a escala

Avaliação

classificação de <i>Muito Bom</i>	100 pontos
classificação de <i>Satisfaz</i>	50 pontos
classificação de <i>Insuficiente</i>	0 pontos

Ponto E – jardim

PISTAS QUE CONDUZEM AO JARDIM

Decifra este enigma que te leva ao próximo posto!

“*Quem cresce na nossa horta*

O que haverá dentro dela?

Coentros, salsa e tomateira

Até lá temos uma pimenteira!”

Material necessário: chás, copos

Atividade de ponto:

- Prova de chás. Os alunos terão de provar 3 amostras de chá e identificar o sabor.

A partir deste ponto, e até ao ponto de chegada, terão de se fazer acompanhar de um ramo de alfazema e de pimenta rosa.

Questão do PES:

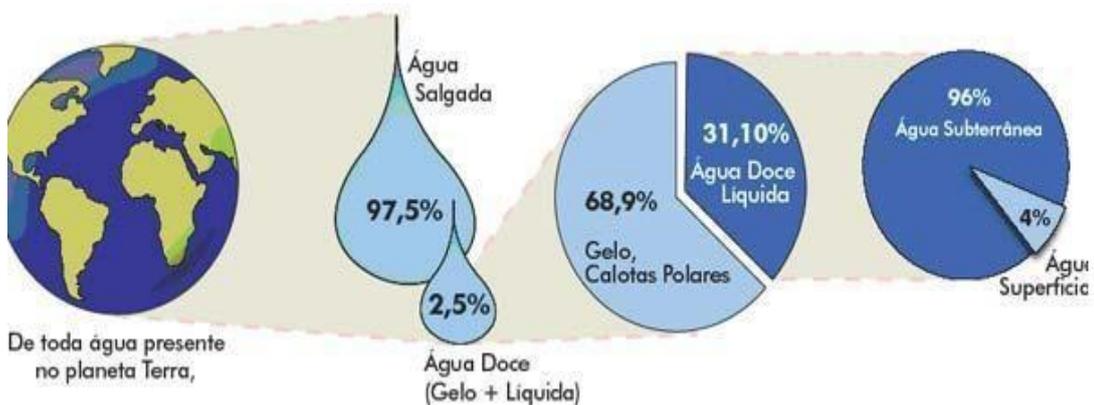
- Categoria ensino básico:

A - A água é um bem precioso que devemos preservar e poupar. Indica duas formas de poupar água na cozinha da tua casa.

B – Faz um *slogan* alusivo à poupança da água.

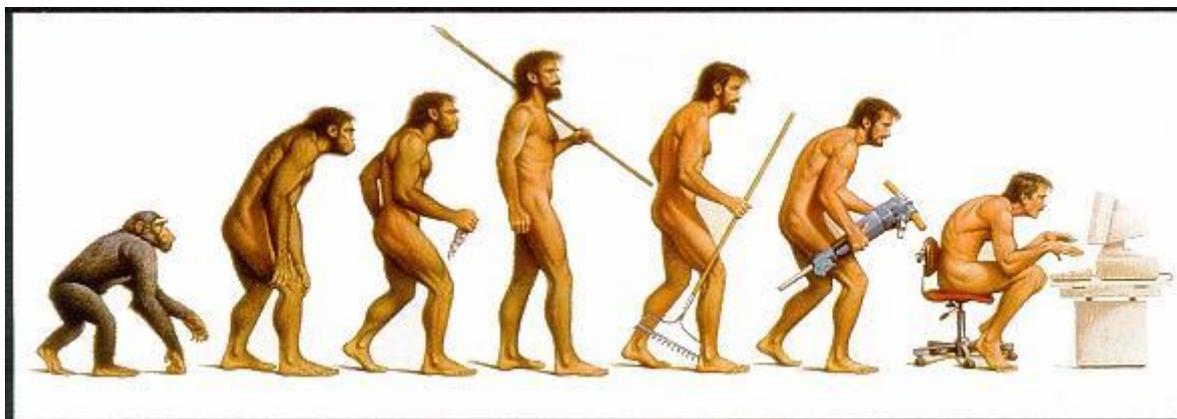
- Categoria ensino secundário:

A – Explica, de forma fundamentada e de acordo com os dados da figura abaixo, por que motivo é importante pouparmos água.



Ponto F – sala de informática (A1)

PISTAS QUE CONDUZEM À SALA DE INFORMÁTICA (A1)



Atividade de ponto:

- A atividade que tens de concretizar encontra-se na página do PES da nossa escola:
<http://www.wix.com/ppesedmi/saude>

Pergunta já disponível na página!!! Elabora um pequeno texto (em formato de *PowerPoint*) sobre a importância dos flavonóides na nossa alimentação, fazendo referência aos alimentos que os contêm. Faz acompanhar o teu texto de algumas imagens.

Observação: enviem o vosso texto para o seguinte email: pes.esdmi@gmail.com

Questão do PES:

- Categoria ensino básico e secundário:

A - *Bullying* é uma situação que se caracteriza por agressões intencionais, verbais ou físicas, feitas de maneira repetitiva, por um ou mais alunos contra um ou mais colegas.

Indica, de entre as afirmações, quais as verdadeiras e quais as falsas.

___ Quem assiste a este tipo de agressões sem denunciar pode ser também considerado um *bullie* (agressor).

___ Chamar nomes ou colocar alcunhas depreciativas de forma continuada ao mesmo colega constitui uma forma de *bullying*.

___ Os agressores que praticam *bullying* são, na verdade, pessoas com problemas de autoestima e de afirmação.

B – Cria um *slogan* relacionado com a prevenção da violência em meio escolar.

Ponto de Chegada – gabinete do PES

DIRIGE-TE AO GABINETE PES ONDE TERÁS DE REALIZAR A ÚLTIMA E DERRADEIRA PROVA!!!!

(um elemento da equipa deve correr na passadeira 3 minutos a 7 Km/h)

ANEXO XXX e) – Certificados entregues aos alunos participantes no 1.º Peddypaper da Saúde

 Escola Secundária c/ 3º ciclo D. Manuel I

CERTIFICADO

Certifica-se que o(a) aluno(a) _____, da turma _____, do _____ ano de escolaridade, obteve o _____ lugar (categoria 3º ciclo), no

I Peddypaper “Saúde na Esdmi”

o qual decorreu no dia **14 de Junho**, na Escola Secundária c/ 3º ciclo D. Manuel I.

Parabéns!

A Coordenadora da equipa do PES

Junho de 2012



 Escola Secundária c/ 3º ciclo D. Manuel I

CERTIFICADO

Certifica-se que o(a) aluno(a) _____, da turma _____, do _____ ano de escolaridade, obteve o _____ lugar (categoria secundário), no

I Peddypaper “Saúde na Esdmi”

o qual decorreu no dia **14 de Junho**, na Escola Secundária c/ 3º ciclo D. Manuel I.

Parabéns!

A Coordenadora da equipa do PES

Junho de 2012



ANEXO XXXI – Questionário de Satisfação sobre o programa de prevenção de consumo de álcool

	<p>ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO D. MANUEL I</p> <p><u>Como avalia as Sessões de Prevenção de Consumos?</u></p>
---	---

Leia atentamente cada uma das afirmações que se seguem e assinale a resposta que melhor representa a sua opinião sincera ou posição pessoal.
O objetivo desta avaliação é melhorar as futuras sessões.

1. Os conhecimentos sobre o tema trabalhado, que tinha no início da formação, eram:

Muito insuficientes Insuficientes Suficientes Bons Muito Bons

2. Os conhecimentos sobre o tema trabalhado, que possui no final das sessões, são:

Muito insuficientes Insuficientes Suficientes Bons Muito Bons

3. Os objetivos das sessões foram apresentados no início das sessões?

Sim Não

4. Em que medida os objetivos foram atingidos por si?

Nenhuns Poucos Cerca de metade Muitos Todos

5. A adequação dos conteúdos das sessões ao nível de escolaridade da turma foi:

Muito insuficiente Insuficiente Suficiente Boa Muito Boa

6. A abordagem dos conteúdos, relativamente à profundidade, extensão e correção, é considerada:

Muito insuficiente Insuficiente Suficiente Boa Muito Boa

7. A adequação das estratégias aos objetivos previamente definidos foi:

Muito insuficiente Insuficiente Suficiente Boa Muito Boa

8. A estrutura sequencial das sessões foi:

Muito fraca Fraca Suficiente Boa Muito Boa

9. A duração das sessões foi:

Muito insuficiente Insuficiente Suficiente Boa Muito Boa

10. A adequação das metodologias utilizadas (relativamente à eficácia, diversidade, interesse, capacidade de envolvimento,...) foi:

Muito insuficiente Insuficiente Suficiente Boa Muito Boa

11. Os recursos didáticos (diapositivos, filmes, animações, jogos, etc...) utilizados nas

ANEXO XXXII – Questionário aplicado após o programa de prevenção de consumo de álcool



PROJECTO DE INVESTIGAÇÃO

O consumo de álcool pelos jovens dos ensinos básico (9º ano) e secundário no distrito de Beja: contributos para a definição de um programa de prevenção, em educação para a saúde.

Caro(a) aluno(a),

A aplicação deste questionário tem como objectivo obter informações acerca dos hábitos de consumo de substâncias pelos jovens, inserido no Projecto de Investigação subordinado ao tema “*Promoção de hábitos de vida saudável em meio escolar*”, no âmbito do Curso de Doutoramento em Ciências da Educação que frequento na Universidade de Évora.

Este questionário é de natureza anónima e confidencial. Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer dos itens; pretende-se apenas a sua opinião pessoal e sincera. Para responder às questões, coloque uma cruz (X) na(s) alternativa(s) que melhor se adequar(em) ao seu caso.

Por favor, responda a todas as questões.

Obrigada pela sua colaboração
Teresa Tavares

PARTE I

1. Idade _____

2. Sexo: Feminino ₁ Masculino ₂

3. Ano de escolaridade:

7.º ano ₁ 8.º ano ₂ 9º ano ₃ 10º ano ₄

4. A escola que frequenta é:

4.1. EB 2,3..... ₁

4.2. Secundária com 3º Ciclo..... ₂

5. Já reprovou alguma vez, ao longo do seu percurso escolar?..... Sim ₁ Quantas vezes? _____

Não ₂

6. Qual a profissão dos seus pais:

Da mãe: _____

Do pai: _____

7. Nível de escolaridade concluído:

7.1. Da mãe:

Nunca estudou ₁ 1º ciclo do ensino básico ₂ 2º ciclo do ensino básico ₃
3º ciclo do ensino básico ₄ Secundário ₅ Bacharelato ₆ Licenciatura
₇ Mestrado ₈ Doutoramento ₉

7.2. Do pai:

Nunca estudou ₁ 1º ciclo do ensino básico ₂ 2º ciclo do ensino básico ₃
3º ciclo do ensino básico ₄ Secundário ₅ Bacharelato ₆ Licenciatura
₇ Mestrado ₈ Doutoramento ₉

8. Onde vive?

Monte ₁ Aldeia ₂ Vila ₃ Cidade ₄

8.1. Qual? _____

9. Com quem vive? (Assinale as opções necessárias)

Pai ₁ Mãe ₂ Irmão ₃ Irmã ₄ Número de irmãos: _____
Tio ₅ Tia ₆ Avó ₇ Avô ₈ Outra pessoa ₉ Qual? _____

Parte II

1. Já alguma vez consultou um psicólogo ou psiquiatra?Sim ₁ Não ₂

2. Já alguma vez tomou calmantes?.....Sim ₁ Não ₂

3. Alguma vez consumiu:

3.1. Cannabis.....Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.2. Heroína.....Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.3. CocaínaNunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.4. Tabaco (cigarros, charutos,...).... Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

3.5. Álcool (cerveja, vinho, licores, shots,...)..Nunca ₁ 1 vez ₂ mais do que 1 vez ₃ Regularmente ₄

Se **respondeu NUNCA** em 3.5., passe para a questão 15; mas se **respondeu outra opção** em 3.5., responda às seguintes questões.

4. Com que idade consumiu a primeira bebida alcoólica? _____anos

5. Em que local consumiu a primeira bebida alcoólica?

5.1. Na escola ₁ 5.2. No café..... ₂

5.3. Na discoteca/bar..... ₃ 5.4. Em casa dos pais..... ₄

5.5. Em casa de amigos..... ₅ 5.6. Noutro local..... ₆ Qual? _____

6. O que o levou a consumir bebidas alcoólicas? (assinale as opções necessárias)

6.1. Curiosidade..... ₁ 6.2. Pressão dos amigos..... ₂

6.3. Para ser mais aceite pelo grupo..... ₃ 6.4. Procura de diversão..... ₄

6.5. Oferta dos pais ou família..... ₅ 6.6. Para se sentir mais “maduro”..... ₆

6.7. Para se “embebedar” ou “curtir”..... ₇ 6.8. Outro motivo.... ₈ Qual? _____

7. Em que contextos sociais/ocasiões costuma consumir bebidas alcoólicas? (assinale as opções necessárias)

7.1. Festas..... ₁ 7.2. Saídas com os amigos..... ₂

7.3. Fins-de-semana..... ₃ 7.4. Finais de período..... ₄

7.5. Diariamente..... ₅ 7.6. Outro motivo.... ₆ Qual? _____

8. Com quem consumiu a primeira bebida alcoólica? (assinale as opções necessárias)

8.1. Com a família..... ₁

8.2. Com os amigos..... ₂

8.3. Sozinho..... ₃

8.4. Com o(a) namorado(a)..... ₄

8.5. Com outra pessoa..... ₅

Qual? _____

9. O que procura no consumo de bebidas alcoólicas? (assinale as opções necessárias)

9.1. Diversão..... ₁

9.2. Alegria..... ₂

9.3. Desinibição..... ₃

9.4. Aceitação pelos amigos..... ₄

9.5. Coragem..... ₅

9.6. Esquecimento..... ₆

9.7. Companhia..... ₇

9.8. Embebedar-me..... ₈

9.9. Provocação..... ₉

9.10. Aumento da auto-estima..... ₁₀

9.11. Outro efeito ₁₁

Qual? _____

10. Em que parte do dia costuma consumir bebidas alcoólicas?

10.1. De manhã..... ₁

10.2. Com as refeições..... ₂

10.3. À tarde..... ₃

10.4. À noite..... ₄

10.5. Às vezes levanto-me durante a noite para o efeito..... ₅

11. Quando tomou o seu último “copo”?

11.1. Hoje ₁

11.2. Ontem ₂

11.3. Na última semana..... ₃

11.4. Entre 1 semana e 1 mês ₄

11.5. Entre 1 e 3 meses..... ₅

11.6. Há mais de 3 meses..... ₆

12. Que bebidas alcoólicas costuma consumir? (assinale as opções necessárias)

12.1. Cerveja..... ₁

12.2. Vinho..... ₂

12.3. Licores/*Whisky*..... ₃

12.4. *Shots*..... ₄

12.5. Bebidas brancas ₅

12.5. Outra(s)..... ₆ Qual(ais)? _____

13. Quanto dinheiro costuma gastar, aproximadamente, em bebidas alcoólicas por semana?

- 13.1. Menos de 5€..... ₁ 13.2. Entre 5€ e menos de 10€..... ₂
13.3. Entre 10€ e menos de 20€..... ₃ 13.4. Entre 20 e menos de 30€..... ₄
13.5. Mais de 30€..... ₅ 13.6. Consigo obter álcool sem pagar..... ₆
13.7. Como não consumo álcool, não gasto dinheiro... ₇

14. Se tivesse mais dinheiro, consumiria mais álcool?..... Sim ₁ Não ₂

15. Qual a sua opinião acerca do preço das bebidas alcoólicas?

- 15.1. Demasiado elevado. ₁ 15.2. Elevado..... ₂
15.3. Razoável/Acessível..... ₃ 15.4. Barato..... ₄
15.5. Muito barato..... ₅

16. Na sua opinião, qual é a idade mínima em que deve ser permitido o consumo de bebidas alcoólicas? _____ anos

17. Em 100 jovens da sua idade e da sua região, quantos acha que consomem regularmente (pelo menos uma vez por semana) bebidas alcoólicas?

- Nenhum ₁ Entre 1 e 25 ₂ Entre 26 e 50 ₃ Entre 51 e 75 ₄
Entre 76 e 99 ₅ Todos (100) ₆

18. Do seu grupo de amigos, quantos consomem bebidas alcoólicas?

- Nenhum ₁ Poucos ₂ Menos de metade ₃ Metade ₄
Mais de metade ₅ Todos ₆ Não sei ₇

19. Já alguma vez ficou embriagado (alterado sob o efeito do álcool)?

- Nunca ₁ 1 vez ₂ 2 a 3 vezes ₃ 4 a 10 vezes ₄ Mais de 10 vezes ₄

Se em 19. **respondeu NUNCA**, passe directamente para a questão 33.; Se **respondeu uma das outras opções**, responda às seguintes questões;

20. Com que frequência costuma ficar embriagado (alterado pelo efeito do álcool)?

- 20.1. Menos de 12 vezes por ano..... ₁
20.2. 1 a 2 vezes por mês ₂ (continua na página seguinte)

20.3. 1 a 2 vezes por semana (ao fim-de-semana) ₃

20.4. 1 a 2 vezes por semana (a qualquer dia da semana)..... ₄

20.5. Mais de 8 vezes por mês..... ₅

21. Já alguma vez teve que ser hospitalizado(a), devido a consumo excessivo de álcool?

Nunca ₁ 1 vez ₂ 2 a 3 vezes ₃ mais de 3 vezes ₄

22. Quais os principais efeitos que o álcool exerce sobre si? (assinale as opções necessárias)

22.1. Euforia..... ₁

22.2. Tonturas..... ₂

22.3. Tristeza..... ₃

22.4. Desinibição.....

22.5. Alegria..... ₅

22.6. Enjoos..... ₆

22.7. Excitação..... ₇

22.8. Outro..... ₈ Qual? _____

23. Por favor, indique, numa escala de 1 a 5, o grau de embriaguez/alteração que experienciou na última vez que consumiu bebidas alcoólicas, em excesso.

Nada embriagado	Um pouco embriagado	Embriagado	Bastante embriagado	Coma alcoólico
1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

24. Costuma consumir rápida e repetidamente bebidas alcoólicas (“binge drinking”)?

Sim ₁ Quantas bebidas? _____ Não ₂

25. Já alguma vez tentou reduzir voluntariamente o consumo de álcool?

Não ₁ Já pensei, mas não tentei ₂ Já tentei ₃

26. Acha que é fácil reduzir voluntariamente o consumo de bebidas alcoólicas?

Muito Fácil ₁ Fácil ₂ Difícil ₃ Muito difícil ₄

27. Quando está embriagado, costuma consumir outras substâncias (tabaco, haxixe, heroína, etc.)?

Nunca ₁ Muito raramente ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

Se na questão 27. **respondeu NUNCA**, passe para a questão 29.; mas se **respondeu SIM**, responda à questão 28.

28. Que substâncias costuma consumir? (assinale as opções necessárias)

- 28.1. Tabaco..... ₁ 28.2. Cocaína..... ₂
28.3. Heroína..... ₃ 28.4. Ecstasy..... ₄
28.5. Haxixe..... ₅ 28.6. Outra? ₆ Qual? _____

29. Quando consome bebidas alcoólicas, costuma envolver-se em brigas/lutas?

- Nunca ₁ Muito Raramente ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

30. Quando consome bebidas alcoólicas, costuma ter relações sexuais sem preservativo/de risco?

- Nunca tive relações sexuais ₁ Já tive relações sexuais, mas nunca sob o efeito do álcool ₂
Muito raramente ₃ Ocasionalmente ₄ Frequentemente ₅

31. Alguma vez conduziu embriagado (alterado pelo efeito do álcool)?

- Nunca ₁ 1 vez ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

Se em **31. respondeu NUNCA** passe para a questão **33.**; mas se **respondeu SIM**, responda à seguinte questão:

32. Que meio de transporte conduziu embriagado (alterado pelo efeito do álcool)?

- 32.1. Automóvel..... ₁ 32.2. Motociclo..... ₂
32.3. Bicicleta..... ₃ 32.4. Outro..... ₄ Qual? _____

33. Alguma vez andou de carro ou de moto com o condutor embriagado (alterado pelo efeito do álcool)?

- Nunca ₁ 1 vez ₂ Ocasionalmente ₃ Frequentemente ₄

34. Se um amigo lhe oferecesse agora uma bebida alcoólica, como reagiria?

- 34.1. Recusava..... ₁ 34.2. Aceitava..... ₂
34.3. Dependia do amigo..... ₃ 34.4. Não sei..... ₄ 34.5. Porquê? _____

35. Na sua opinião, um consumidor de bebidas alcoólicas é uma pessoa: (assinale as opções necessárias)

- 35.1. segura de si própria..... ₁ 35.2. “madura” ₂
35.3. dependente..... ₃ 35.4. valente..... ₄
35.5. poderosa..... ₅ 35.6. tímida..... ₆
35.7. fraca..... ₇ 35.8. exibicionista..... ₈ (continua na página seguinte)

35.9. com um certo estilo..... ₉ 35.10. divertida..... ₁₀
 35.11. incomodativa/chata..... ₁₁ 35.12. Outra..... ₁₂ Qual? _____

36. Tendo em conta os seus hábitos de consumo de álcool, anteriormente assinalados, quantas vezes, nos últimos 12 meses, passou pelas seguintes experiências?

Número de ocasiões

0 1-5 6-10 11-20 20 ou mais

36.1. Luta física..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
 36.2. Acidente ou ferimentos..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
 36.3. Problemas sérios com os pais..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
 36.4. Problemas sérios com amigos..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
 36.5. Fraco desempenho na escola..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
 36.6. Vítima de assalto..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
 36.7. Problemas com as autoridades policiais..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
 36.8. Relações sexuais sem protecção..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
 36.9. Experiências que se tenha arrependido no dia seguinte..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅

37. Os outros conseguem convencê-lo a fazer coisas que não lhe apetece fazer?

Nunca ₁ Raramente ₂ Por vezes ₃ Muitas vezes ₄ Sempre ₅

38. Considera que é autónomo nas suas decisões?

Nunca ₁ Raramente ₂ Por vezes ₃ Muitas vezes ₄ Sempre ₅

39. Os outros conseguem convencê-lo a fazer coisas de que depois se arrepende?

Nunca ₁ Raramente ₂ Por vezes ₃ Muitas vezes ₄ Sempre ₅

40. Alguma vez fez coisas que os seus amigos lhe pedem, só para não os desiludir?

Nunca ₁ Raramente ₂ Por vezes ₃ Muitas vezes ₄ Sempre ₅

Parte III

Leia atentamente cada uma das afirmações que se seguem e assinale a resposta que melhor representa a sua opinião ou posição pessoal.

(Legenda: **CT** – Concordo totalmente; **C** – Concordo; **D** – Discordo; **DT** – Discordo totalmente; **NS** – Não sei)

Afirmações		CT ₁	C ₂	D ₃	DT ₄	NS ₅
1	O álcool é uma droga.					
2	O álcool cria dependência física.					
3	O álcool cria dependência psíquica.					
4	O consumo de álcool provoca doenças sem importância.					
5	Os médicos exageram quando falam dos malefícios do álcool.					
6	Preocupo-me bastante com os malefícios provocados pelo consumo de álcool.					
7	O consumo de álcool facilita a integração no grupo de amigos.					
8	Se no meu grupo de amigos a maioria consumir bebidas alcoólicas, eu acabarei por beber para não me sentir diferente e para me integrar melhor.					
9	Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para se sentirem mais integrados e identificados com o seu grupo.					
10	Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas numa festa, eu aceitaria.					
11	Se os meus amigos me incentivassem a consumir bebidas alcoólicas, eu acabaria por consumir mais do que é costume.					
12	Se a maioria dos meus amigos consumirem bebidas alcoólicas, sinto-me tentado a beber.					
13	Os jovens consomem bebidas alcoólicas porque se sentem aborrecidos ou tristes.					
14	Os jovens consomem bebidas alcoólicas para relaxar ou acalmar os nervos.					
15	Os jovens consomem bebidas alcoólicas para se sentirem mais adultos.					
16	Consigo facilmente resistir ao consumo de bebidas alcoólicas					
17	O consumo de álcool dificulta a aceitação pelo meu grupo de amigos.					
18	O consumo de álcool torna o jovem mais adulto.					
19	O consumo de álcool é um meio de o jovem se afirmar.					
20	Os jovens que consomem bebidas alcoólicas bebem para fugir à realidade.					
21	Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de memorização.					
22	Consumir bebidas alcoólicas melhora o desempenho académico.					

Afirmações		CT ₁	C ₂	D ₃	DT ₄	NS ₅
23	Consumir bebidas alcoólicas melhora a capacidade de relacionamento com os outros.					
24	O álcool torna as pessoas mais bonitas.					
25	O vinho é uma bebida leve, pois contém menos álcool do que as outras bebidas.					
26	O álcool permite controlar o peso.					
27	O álcool é afrodisíaco (estimulante sexual).					
28	Beber azeite faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
29	O álcool mata a sede.					
30	Mascar pastilha elástica faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
31	O álcool alimenta.					
32	Um alcoólico é uma pessoa que se embebeda com muita frequência.					
33	O álcool abre o apetite.					
34	Fumar abundantemente faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
35	Consumir bebidas alcoólicas dificulta a capacidade de concentração.					
36	Consumir bebidas alcoólicas torna mais fácil arranjar namorado(a).					
37	Se beber durante as refeições, os efeitos do álcool são obrigatoriamente menores.					
38	O consumo de café pode curar a ressaca.					
39	O álcool facilita as relações sociais.					
40	O álcool faz bem ao coração.					
41	O dependente de álcool é uma pessoa fraca e irresponsável.					
42	O álcool é a causa do alcoolismo.					
43	O álcool torna as pessoas mais desinibidas.					
44	Misturar cerveja, vinho e destilados leva à embriaguez mais rapidamente do que tomar somente um tipo de bebida.					
45	Os efeitos do álcool no corpo da mulher são iguais aos efeitos do álcool no corpo do homem.					
46	Fazer exercício ajuda a fazer baixar os níveis de alcoolemia.					
47	Ingerir menta ou qualquer outra erva aromática faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
48	Mastigar um grão de café faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
49	O álcool é um medicamento.					
50	Vaporizar a boca com um <i>spray</i> de mentol faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
51	O álcool aquece.					

Afirmações		CT ₁	C ₂	D ₃	DT ₄	NS ₅
52	Comer caramelos ou qualquer outro produto açucarado faz diminuir a taxa de alcoolemia.					
53	Beber muita água após ter ingerido álcool, diminui a taxa de alcoolemia.					
54	O álcool dá força e/ou energia.					
55	As bebidas alcoólicas de grande graduação, como o whisky, são prejudiciais para a saúde, mas a cerveja, por exemplo, não o é.					
56	O álcool misturado com um refrigerante (como o vinho com gasosa) afecta menos o organismo do que a bebida pura.					
57	Os efeitos do álcool são mais intensos se for consumido com o estômago vazio.					
58	O alcoólico é um indivíduo a quem o álcool faz mal fisicamente.					
59	O consumo continuado de bebidas alcoólicas pode provocar alterações mentais muito graves, porque destrói os neurónios do cérebro.					
60	O álcool dificulta a digestão.					
61	O hábito de consumir álcool pode facilitar o consumo de tabaco, cocaína, ou outras drogas.					
62	Beber um pouco mais de álcool aos fins-de-semana não apresenta perigo de alcoolismo, desde que não se beba durante a semana.					
63	Os efeitos do álcool desaparecem após tomar um banho de água fria.					
64	Consumir bebidas alcoólicas facilita o “engate”.					
65	Os efeitos do álcool desaparecem depois de vomitar.					
66	Um copo de licor ajuda a curar a constipação ou a gripe.					
67	As pessoas que aguentam consumir muito álcool sem se embriarem têm menos possibilidades que as outras de se tornarem alcoólicas.					
68	Um alcoólico pode deixar facilmente de beber álcool, bastando ter força de vontade.					
69	O consumo de bebidas alcoólicas influencia o número de acidentes de viação.					
70	O consumo excessivo de bebidas alcoólicas conduz ao aumento da criminalidade					
71	As festas são mais divertidas se tiverem álcool.					
72	Já não me sei divertir sem consumir álcool.					
73	Sinto necessidade de ter mais conhecimentos acerca dos efeitos e consequências do álcool.					
74	A dependência do álcool é um problema de saúde mental.					

Para terminar, faça o teste AUDIT, para averiguar o seu grau de dependência do álcool.

Grata pela colaboração

Teresa Tavares

Auto-Teste

Questionário AUDIT (versão portuguesa)

1. Com que frequência consome bebidas que contêm álcool? (Assinale o número que melhor corresponde à sua situação.)

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

2. Quando bebe, quantas bebidas contendo álcool consome num dia normal?

- 0 = uma ou duas
- 1 = três ou quatro
- 2 = cinco ou seis
- 3 = de sete a nove
- 4 = dez ou mais

3. Com que frequência consome seis bebidas ou mais numa única ocasião?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

4. Nos últimos 12 meses, com que frequência se apercebeu de que não conseguia parar de beber depois de começar?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

5. Nos últimos 12 meses, com que frequência não conseguiu cumprir as tarefas que habitualmente lhe exigem por ter bebido?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

6. Nos últimos 12 meses, com que frequência precisou de beber logo de manhã para "curar" uma ressaca?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

7. Nos últimos 12 meses, com que frequência teve sentimentos de culpa ou de remorsos por ter bebido?

- 0 = nunca
- 1 = uma vez por mês ou menos
- 2 = duas a quatro vezes por mês
- 3 = duas a três vezes por semana
- 4 = quatro ou mais vezes por semana

8. Nos últimos 12 meses, com que frequência não se lembrou do que aconteceu na noite anterior por causa de ter bebido?

0 = nunca

1 = uma vez por mês ou menos

2 = duas a quatro vezes por mês

3 = duas a três vezes por semana

4 = quatro ou mais vezes por semana

9. Já alguma vez ficou ferido ou ficou alguém ferido por você ter bebido?

0 = não

1 = sim, mas não nos últimos 12 meses

2 = sim, aconteceu nos últimos 12 meses

10. Já alguma vez um familiar, amigo, médico ou profissional de saúde manifestou preocupação pelo seu consumo de álcool ou sugeriu que deixasse de beber?

0 = não

1 = sim, mas não nos últimos 12 meses

2 = sim, aconteceu nos últimos 12 meses

Pontuação do AUDIT:

As perguntas de 1 a 8 fornecem respostas numa escala de 0 a 4 pontos; e as respostas às perguntas 9 a 10 cotam-se com 0, 2 e 4 pontos. Os resultados expressam-se em valores entre 0 e 40.

Valores de 1 a 7 »» Consumo de baixo risco

Valores de 8 a 19 »» Consumo Nocivo/Abuso

Valores de 20 a 40 »» Dependência



The poster features a black background with silhouettes of people's hands raised. At the top left is the logo of the Associação de Pais e Amigos dos Deficientes Mentais (APADM). The main title 'II FESTA DA SAÚDE' is in large, glowing white letters. Below it, the text 'pela equipa de saúde escolar da ESDMI' is written in a smaller font. A central white box with a red border contains the details of the play: 'Peça de teatro "A minha primeira vez"', '12º A', and the names of the performers: 'Mafalda Vasques / Ana Rolim e Daniela Baltazar / Débora Franco'. Below this box, it says '... E muitas outras surpresas!!!!'. An orange box at the bottom contains the date and time: '5 de Maio - 15.30h / 21.30h' and the location: '(SALA D. MANUEL I)'. At the very bottom, there is a line of text: 'Esta festa pretende angariar fundos para a Liga Portuguesa contra o cancro.' followed by two logos: a stylized heart and the logo of the Liga Portuguesa contra o cancro.

 **II FESTA DA SAÚDE**
pela equipa de saúde escolar da ESDMI

Peça de teatro "A minha primeira vez"
12º A

Mafalda Vasques /
Ana Rolim e Daniela Baltazar /
Débora Franco

... E muitas outras surpresas!!!!

5 de Maio - 15.30h / 21.30h
(SALA D. MANUEL I)

Esta festa pretende angariar fundos para a
Liga Portuguesa contra o cancro.  

ANEXO XXXIII b) – Circular da 2ª Festa da Saúde, lida em todas as turmas da escola.



Escola Secundária c/ 3º ciclo D. Manuel I

INFORMAÇÃO

No próximo dia **5 de Junho** irá decorrer a *II Festa da Saúde*, organizada pela equipa do PES. A apresentação da festa está planeada para duas sessões: uma pelas 15.30h e outra pelas 21.30h, para toda a comunidade escolar.

Esta festa pretende promover hábitos e estilos de vida saudáveis e incluirá atuações diversas: apresentação teatral dos alunos da turma 12ªA, atuações musicais (Mafalda Vasques, Débora Franco, entre outras), vídeos elaborados pelos alunos e danças.

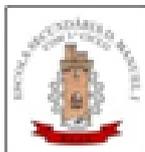
Será ainda feita uma recolha de donativos para a Liga Portuguesa contra o Cancro.

Tu, os teus familiares e amigos estão convidados para a nossa festa.

A Coordenadora do PES:

(Teresa Tavares)

ANEXO XXXIII c) – Convite da 2ª Festa da Saúde, entregue em todas as turmas da escola.



Convite 5 de Junho 21.30h

Gostaríamos de o convidar a assistir à:

II Festa da Saúde

LOCAL: Escola Secundária D. Manuel I

Organização: Equipa do PES / GAAF

(Entradas gratuitas)

Contamos com a sua presença!!!

ANEXO XXXIII d) – Textos apresentadores a 2.ª Festa da Saúde



1 – (Miana) Olá boa tarde!!! Sejam bem-vindos a mais uma festa da Escola D. Manuel !! Já estamos quase no final do ano lectivo, “cheira” a verão, a férias mas... para que possamos aproveitar tudo o que as nossas merecidas férias têm para nos dar temos de ter ... SAÚDE!

2 – (zé) Olá a todos! Tens razão, Miana! A saúde é fundamental e a nossa escola preocupa-se com esta questão. Assim, e antes de irmos todos de férias, a equipa do PES organizou este encontro para que possamos conviver e assistir a uma série de atividades!

3 – (Miana) ... vamos assistir a uma peça de teatro que andou a ser preparada pelos alunos do 12º A, atuações musicais, uma dança, vídeos enfim... vários momentos para que possamos descontrair e apreciar um pouco do trabalho que é desenvolvido na D. Manuel.

4 – (zé) Não percamos mais tempo! Vamos dar início à nossa festa...

5 – (Miana) ESPERA, ESPERA, ZÉ!!! Estás a esquecer-te de algo muito importante! Esta festa não é apenas um espectáculo de variedades! Há um fim em vista, lembras-te? ...

6 – (zé) ...Ah, como pude esquecer-me?! ... É que para além da saúde, a nossa escola preocupa-se com as questões de solidariedade. Assim, e à porta, como puderam certamente reparar, temos uma equipa de alunos que fazem parte da equipa ESDMI Solidária. Eles estão a recolher donativos para a Liga Portuguesa contra o cancro. Contamos com a vossa colaboração!

7 – (Miana) Infelizmente o número é assustador: morrem por ano 42 mil pessoas com cancro em Portugal. Por isso é importante que cada um de nós contribua.

8 – (Zé) ... É verdade, Miana! Bem, agora sim, sem mais demoras vamos passar à primeira atuação da tarde/noite!

9 – (Miana) ... Para apresentar a primeira actuação chamamos a este palco a Sofia Rodrigues! Aplausos para ela!

Sofia apresenta a peça

(peça de teatro – “A minha primeira vez”)

10 – (Miana) Mas que bem! Que divertidos!

11 – (Zé) ... Também me fartei de rir, Miana! As actividades organizadas pela professora Teresa Tavares implicam sempre diversão! É garantido!

12 – (Miana) Podes crer, Zé! Bem, vamos continuar a nossa festa e, antes das atuações musicais gostaríamos de chamar a este palco a Dra Rita Mira Coroa, representante da Liga Portuguesa contra o cancro, a qual nos irá falar um pouco acerca do trabalho desenvolvido por aquela organização.

(representante da Liga – discurso)

13 – (Zé) É mesmo importante a nossa colaboração – por isso não se esqueçam: deixem o vosso donativo, por pouco que seja, junto dos alunos da equipa ESDMI Solidária!

14 – (Miana) ... Olha Zé, está na hora de passarmos à acção!

15 – (Zé) Umnh... acção musical?! Boa! Agrada-me sempre ouvir boas interpretações!

16 – (Miana) E para boas interpretações nada melhor do que chamar a nossa Débora Franco, uma das mais talentosas alunas da nossa escola. A acompanhá-la no piano vai estar a Isabel Doutor.

17 – (Zé) ... A Débora, com a sua voz doce vai deliciar-nos com duas músicas! Na tela estará a passar um vídeo elaborados pelos alunos Luis Orelhas, Júlio Brissos, Duarte Silva e Jéssica Santos, do 11º ano. Estejam atentos, porque há uma mensagem que queremos transmitir!

18 – (Miana) Até já e... palmas para a Débora e para a Isabel!!!!

(atuação da Débora Franco / Isabel)

19 – (Zé) Mais uma vez a Débora cantou... e encantou! É fenomenal!

20 – (Miana) ... É verdade, Zé. Gostei particularmente da segunda música, relacionada com o Bullying... Realmente *"todos somos bonitos, não interessa o que os outros dizem!"*

21 – (Zé) ... Tens muita razão, Miana! E se estivermos conscientes disso, ninguém nos conseguirá maltratar! Auto-confiança – é esse o segredo para o combate ao bullying! Quem o pratica não passa de um covarde!

22 – (Miana) O vídeo elaborado pelos nossos colegas, orientados pela professora Dores Sardinha, estava também muito bom! Parabéns a todos!

23 – (Zé) ... Umnh, Miana... vi ali a professora Teresa Tavares a passar... será que vamos poder assistir a algo mais?

24 – (Miana) Ai, Zé... já me estou a rir! É que assisti aos ensaios! Prepara-te! Desta vez vamos ter uma orquestra composta por alunos de 7º e 8º ano! Adivinha quem é a maestrina???

25 – (Zé) ... EU VOU QUERER ASSISTIR A ISTO! Com vocês, a mais recente orquestra da escola D. Manuel I!

(atuação alunos 7º e 8º ano)

26 – (Zé) ... Público, o que é que vocês acham? ESTA ORQUESTRA TEM FUTURO???

27 – (Miana) Com esta crise que anda por aí a pairar, conseguimos ter uma orquestra sem instrumentos! Mas lá diversão é coisa que não pode faltar! E eles têm razão: rir faz bem à saúde!!!!

28 – (Zé) ... A quem o dizes, Miana! Mas... Não percamos mais tempo... temos outro talento nato à espera para poder actuar....

29 – (Miana) ... E pelo que sei, Zé... Ninguém agora se vai rir... Vamos é todos ficar com pele de galinha...

30 – (Zé) ... Já sei, Miana... Se é para arrepiar.... Só pode ser a Mafalda Vasques!

31 – (Miana) Nem mais, Zé... Nem mais! Um apaluso forte para a nossa Mafalda Vasques!!!!

(atuação Mafalda Vasques)

32 – (Miana) ... Linda, como sempre!

33 – (Zé) ... Ai Mafalda, nunca deixes de cantar. Adoramos ouvir-te!

34 – (Miana) ... És de facto fantástica! Vais dar ainda muito que falar, Mafalda!

35 – (Zé) ... Pois é, a nossa festa aproxima-se do fim... E, como sabem, o exercício físico é algo extremamente importante para a nossa saúde...

36 – (Miana) Verdade! E uma das formas divertidas de praticar exercício físico é ... DANÇAR!

37 – (Zé) Ui, ui!!! E se for KUDURU, então....! Pessoal.... Estão todos convidados a virem dançar connosco este esquema que de certeza conhecem!!!

38 – (Zé) ... Um aplauso para os alunos das turmas CEI!

(danças)

39 – (Zé) ... Muito bem, colegas! Acho que este deve ser um dos esquemas de dança mais conhecido em todo o mundo!

40 – (Miana) ... E é contagiante, ainda por cima!

41 – (Zé) ... Pois é ... Mas sabes... A nossa II Festa da Saúde está a chegar ao fim! Está na altura dos agradecimento, Miana!

42 – (Miana) ... Tem de ser! Bem, agradecemos a todos os professores que pertencem à equipa de saúde escolar, à Direção da nossa escola e ainda à Liga Portuguesa contra o Cancro. Fica também um agradecimento especial a todos os alunos que vieram abrilhantar esta noite com as suas actuações, aos nossos colegas da ESDMI Solidária e aos nossos colegas que asseguraram a parte técnica desta festa!

43 – (Zé) Agradecemos ao Oleh, que está nas filmagens... Ao António Graça e ao Eduardo Monteiro, ambos responsáveis pelo som...

44 – (Miana) Ah... Mas... Espera aí... Disseste EDUARDO MONTEIRO?

45 – (Zé) ... Sim, disse? Então?

46 – (Miana) ... Zé... Toda a gente sabe! O Eduardo canta divinalmente bem!!!

47 – (Zé) ... Siiiiim... E o que queres dizer com isso?

48 – (Miana) ... Então...? Podíamos chamar o Eduardo e ele encerrava a II Festa Da Saúde...

49 – (Zé) ... Ai... Lá estão as mulheres... Sempre a dar ordens...
Vá, Eduardo... Tem de ser!!! Vem fechar a nossa festa!

50 – (Miana) ... Com vocês.... EDUARDO MONTEIRO!!!!

(situação Eduardo Monteiro)

51 – (Miana) ... Ah, agora sim, damos por encerrada a II festa da Saúde!!!

52 – (zé) ... Obrigado a todos por terem vindo, boas férias, muita saúde e...

53 – (Miana e Zé) ...ATÉ PR'O ANO!!!!!!

ANEXO XXXIII e) – Cartaz da 2ª Festa da Saúde

Guião da peça de Teatro

“A minha 1.ª vez”

Início

Alunos com 12-13 anos (7.º ano????)

Cenário: Ginásio

Final de aula de Educação Física, alunos fazem exercícios finais de alongamento.

João S. arrasta-se para conseguir acabar a aula...

Bernardo Damásio olha para a Professora, com “entusiasmo”...

Prof.ª Teresa T. - Pessoal, a aula acabou. Não se esqueçam: Corpo são, é mente sã!! Mexam-se e até à próxima aula.

Cenário: Balneários Masculinos

Saem da aula e **Bernardo** comenta:

Bernardo D. - Esta Prof.ª tira-me do sério!...

Colegas gozam:

- Eh! O Bernardo está apaixonado pela prof.

- Eh!!

João S. é o último a chegar ao balneário (vai ofegante)

Nos balneários dos rapazes fazem-se comparações:

Rafael - Olha! O Marcelo já tem pelos púbicos!...

Marcelo - Claro!! Porquê??? Tu não???

Rafael - Claro que tenho!!! O que é que pensas??? E o meu pénis já está muito maior!!!

Marcelo - Ui!!! Já é um homem!.. O meu é maior...

Ricardo – Atão e o teu, gordo?

João S. – Deixa-me em paz...

Pedro – Não deve ser grande coisa... Um pote de banhas com um pedaço de toucinho pendurado!

João S. afasta-se...

Bernardo Xavier - Grande, grande é o meu!!! Sou o maior!!!

Miguel fazendo gestos com a mão: - Homem grande, pila pequena... Mas homem pequeno..., pila grande!!!

Bernardo Xavier – Hei de ter que ver isso...

Trocam olhares...

Cenário: Balneários Femininos

Nos balneários femininos:

Joana M. grita: Socorro!!!

Entre gritos e lágrimas diz **Joana M.** - Estou a deitar sangue da pipi!!!

Cenário: Balneários Masculinos

Dos balneários masculinos, ouve-se em coro:

- Da pipi???!!!!

Nos balneários femininos, as raparigas correm para a casa de banho, onde está Joana M.

- O que se passa??

Joana M. – Tenho sangue nas cuecas!! Vou morrer!

Rita - Calma, é normal! Apareceu-te o período, a menstruação... Estamos na puberdade e o nosso corpo começa a mudar... Já temos pelinhos, maminhas... e depois é isto... Eu também já sou menstruada.

Ana Caniço - Eu também!

As outras vão dizendo:

- Eu ainda não...

- Eu também não, mas já não deve demorar...

Joana M. – E agora?

Rita – Fácil! Tenho um tampão na minha mochila. Tem um aplicador que ajuda a deixar o tampão no sítio certo, ficando o fiozinho de fora... Ele depois absorve o sangue...

Joana M. – E não perco a virgindade??

Rita – Não, isso é um mito!! O tampão é mini.

Joana M. – E depois como o tiro??

Rita – Puxas o fiozinho e ele sai...

Joana M. – E não vêm os órgão todos atrás???

Rita – Claro que não!!! Um tampão não é um aspirador...

Joana M. – E se o fio se parte?

Rita – Não parte... Mas se partir, vais ao ginecologista...

Joana M. – Hummm! Não sei...

Ana Caniço – Não tem problema! Eu tenho um penso na mochila. É mais fácil de pôr: é só abrir e colar nas cuecas... Depois vestes as cuecas e pronto!...

Joana M. – Hummm!! Penso que o penso é melhor!... E quando muda?? Dói muito??? Tenho isto quanto tempo???

Todas se riem...

Ana C. – Deves mudar sempre que esteja muito sujo, para não passar para as cuecas... As raparigas não são todas iguais: umas têm um fluxo mais abundante, outras menos; umas têm dores de barriga, outras não...; umas têm 3 dias, outras 5, outras 7...

Ana Farinho e Raquel – Ah! Mas acho que agora não podes tomar banho, nem lavar a cabeça!...

Joana Bigodinho – Podes sim! Isso é outro mito!! Eu ainda não tenho o período, mas a minha irmã já tem e ela toma banho todos os dias, lava o cabelo e faz tudo normalmente. Há uns dias que tem maior fluxo e dói-lhe a barriga...

Ana C. – Mas para isso há comprimidos! Se te doer, também tenho. Não vale a pena sofrer... Agora já és mulher!!! Até já podes engravidar!...

Joana M. – Credo!!! Não agoires!!

Todas – Parabéns Joana!!!

Cenário: Jardim da escola

À saída dos balneários:

- **Ana C** e **Ricardo** saem juntos (ele coloca o braço por cima dela);
- **Bernardo X.** brinca com o **Miguel** (sai fazendo-lhe cócegas, muito fofos...)
- **João Caçoila** choca de propósito com a **Raquel**, pois ela vem distraída a arrumar as coisas... Ela deixa cair as coisas... Baixam-se os dois para as apanhar... Ele pede desculpa... Trocam olhares.... Love is in the air!!!

Pedro – O que se passou? Ouvi-te gritar!

Joana M. – Apareceu-me o período...

Pedro- Parabéns! E agora?

Joana M. – E agora nada...

No final sai o **João S.** sozinho... A comer!

Cenário: Jardim da escola

Conversas de meninas ...

Ana Farinho desmaia. Amigas ficam aflitas... Chamam pelo nome dela...

Patrícia - Vai buscar água com açúcar!!

Quando a Ana acorda, querem dar-lhe a água. Ela não quer.

Ana F. – Não é preciso!! Eu já estou bem... Deve ser cansaço!!! Temos tido muitos testes....

As amigas levantam-na e acompanham-na.

Cenário: Janela de casa

Cena da serenata.

Raquel está em casa. **João C.** joga uma pedra à janela parte o vidro... Foge e esconde-se.

Mãe da Raquel – Quem foi o parvalhão? – assoma-se à janela. – Moços pequenos!!! Vândalos!!! Fazem as asneiras e depois escondem-se!!!

A **Raquel** aparece à janela. **João C.** aparece timidamente...

Ricardo, Pedro, Bernado X., João M. . tocam e **João C.** canta “Anda comigo ver os aviões”. A voz falha, pois está na mudança da voz....

Raquel acha piada. **João C.** manda-lhe um rosa com o bilhete: “ Queres passear comigo?

Raquel prepara-se para sair.

Mãe – Aonde vais??

Raquel – Tenho que fazer um trabalho de grupo... Não me demoro...

João C. – Gostaste da serenata?

Raquel – Gostei... Muito...

João C. – Vê lá se gostas disto?...

Dá-lhe um beijo...

Música do Rui Veloso “O 1.º beijo”

Cenário: Ginásio

Novamente na aula de Educação Física, **Bernardo D.** está encantado com a prof. e está sempre disponível para ajudá-la... Desenvolver mais

Prof.ª Teresa T. – Bom dia meninos. Hoje vamos saltar ao eixo!! Façam pares...

João S. pergunta ao **Micas** – Posso ficar contigo?

Micas – Ai querido, não fazes o meu género... - dá uma risadinha e olha com desdém... - E com esse peso acabas comigo...

João S. para **João M.** – Já tens par?

João M. – Claro, é a Rita. A Rita é melhor do que tu, oh bochinha!

João S. para **Bernardo** – Queres ficar comigo?

Bernardo D. – Nem pensar... Quero ver se fico com a prof.ª – e pisca o olho, com olhar maroto...

Ana F. – Eu fico contigo...

Sobra **Bernardo D.** – Prof.ª, tenho que ficar consigo...

Alunos fazem exercício físico e **Ana F.** com roupa larga, salta e diz ao **João** que está tonta. Ele agarra-a e ela desmaia...

Pedro – Olha o que o gordo fez com a sua bocha... Com o cheiro a suor do porco, até a moça desmaiou...

Prof.ª Teresa repreende o **Pedro**.

Prof.ª Teresa – Pedro! Essas coisas não se dizem!!! Exijo que respeito o seu colega, na minha sala de aula!

A **prof.^a** pede para irem buscar um copo de água com açúcar. **Bernardo D.** disponibiliza-se e vai.

Ana F. acorda. A Prof.^a quer dar-lhe o copo com água com açúcar, mas ela não quer...

Prof.^a Teresa – Toma isto. É água com açúcar. – E tenta dar-lhe o copo de água...

Ana F. – Não é preciso... Obrigada...

Prof.^a Teresa – Toma, vai fazer-te bem...

Ana F. – Eu não gosto muito de água com açúcar...

Prof.^a Teresa – Tu comeste hoje alguma coisa???

Ana F. – Sim... comi... Eu já estou bem... - E tenta levantar-se.

As colegas avisam a professora que ela já desmaiou outras vezes... A professora, preocupada, leva a Ana para um local à parte.

Prof.^a Teresa – O que é que comeste hoje?

Ana F. – Ah... Pois... Eu... comi em casa... Bebi leite...

Prof.^a Teresa – E? Mais o quê???

Ana F. – Mais... Nada....

Prof.^a Teresa – Não pode ser, Ana. Depois não aguentam a aula... Têm que comer mais...

Ana F. – Não posso comer muito... Estou gorda...

Prof.^a Teresa – O quê? Não acredito?? Já te viste ao espelho???

Ana F. – Sim, já vi! E sou um monstro de gorda!!

Prof.^a Teresa – Oh, Ana! Tu és magra! Tu estás muito magra e fraca... Assim não aguentas... Tem que haver um equilíbrio entre o que comemos e o que gastamos. Vocês são jovens, estão a crescer, o vosso corpo está a mudar, as hormonas sexuais tornam-se mais ativas e tudo isto faz parte da adolescência...

Ana F. – Mas eu estou tão gorda!!!

Prof.^a Teresa – Não é verdade! Tu estás a precisar de ajuda! O que é que os teus pais dizem?

Ana F. – Os meus pais... não sabem... Eu nunca desmaiei em casa...

Prof.^a Teresa – Eu vou ter que falar com os teus pais...

Ana F. – Não, prof.^a, não faça isso! Eu vou ficar ainda mais gorda!! A minha vida vai acabar!!!

Prof.^a Teresa – Não, Ana, a tua vida vai mudar!! E para melhor!!!

....

De regresso à aula.

Prof.ª Teresa – Meninos, vamos ter que ter uma conversa séria:

Necessidade de equilíbrio entre o que se consome e o que se gasta...

Várias refeições, comendo menor quantidade, mas mais vezes, para evitar ter fome!

Bernardo diz à prof.ª que faz isso tudo e pisca-lhe o olho. Música Ruth Marlene: “Pisca-pisca”

João S. preocupado vai ter com a **Ana F.** e pergunta – Tás melhor? Precisas de alguma coisa?

Ana F. – Não, obrigada gord... És um querido...

João S. – Obrigado... Queres ir comer qualquer coisa?

Ana F. – Tás doido? Comer? Para ficar mais gorda? Posso ir contigo, mas não vou comer nada...

João S. – Espera um pouco. – João vai ter com a Patrícia.

João S. – Queres vir comer qualquer coisa comigo e com a Ana?

Patrícia – Vamos, temos que pôr a Ana a comer...

Aproximam-se da Ana.

Patrícia – Vamos comer qualquer coisa?

Ana – Vou com vocês, mas não quero comer nada... Não tenho fome...

Patrícia – Sim, está bem...

Cenário: Balneários Masculinos

Bernardo X – Hoje sonhei contigo... – diz para o **Micas** e pisca-lhe o olho.

Ricardo – E eu só em sonhos é que tenho alguma coisa com a Ana.... Isto já parece um pesadelo...

Marcelo – Por falar em sonhos... Hoje aconteceu-me uma coisa muito estranha.... Sonhei com a Patrícia e acordei todo molhado... Será que fiz xixi?

Bernardo X. – Confundiste a Patrícia com uma sanita?

Bernardo D. – Já sei. Vi na net... também já tive... São sonhos molhados.

Todos – Eeehhhh!!!! Andas a ter sonhos molhados com o prof.ª de Ed. Física!

Marcelo – Mas afinal o que são sonhos molhados?

Bernardo D. – Então é quando sonhas com uma mulher...

Bernardo X. – Ou com um homem... - e olha para o Micas com um ar guloso.

Micas troca um olhar e manda-lhe um beijo.

Bernardo D – Pois... quando sonhas com alguém e acordas com a “tenda armada” e depois sai uma espécie de “aguadilha”...

João M. – Não é aguadilha! É esperma!!!

Marcelo – Ah! Então é normal? Já estou mais descansado!

Colegas tb partilham experiências....

Cenário: Bar

No bar da escola.

Empregado é o Marcelo.

João S. – Não sei se coma croissant com chocolate, ou uma bola de Berlim, ou 2 salames ou aquele que tem bom aspeto...

Marcelo – Decida-se...

João S. – Então... Pode ser um de cada.

Ana F. – Vais comer isso tudo?

João S. – Não... Se quiseres... dou-te um bocado...

Ana F. – Nem penses! Isso são bombas calóricas!!

Patrícia – Mas um bocadinho não faz mal! E tu estás a precisar de açúcar! Além João, não vais comer isso tudo!! E se comêssemos uma torradinha cada um?

Ana F. e João – O QUÊ??

João S. – Só uma torradinha??

Marcelo – Moços, decidam-se, há mais gente na fila à espera!!!

Patrícia – Sim, são três torradas e 3 sumos de laranja natural.

Marcelo – Sim, está a sair, podem ir sentar-se.

Quando chega a comida, comem.

Patrícia – João, tens que ter cuidado com a tua alimentação. Não podes comer tanto e tanta porcaria. Dilatas o estômago e engordas imenso... E tu Ana, tens que comer mais vezes, mesmo pouco que seja.

Ana e João pegam na torrada. **Ana** dá uma pequena trinca e João come logo metade de uma vez só.

Patrícia – João! Olha para isso! Grande dentada! Dá dentadas mais pequenas e mastiga bem e devagar!!

Ana – Esperem um pouco, que eu vou à casa de banho e já venho.

Patrícia – Vou atrás dela ver o que se passa.

Patrícia ouve **Ana** a vomitar. Quando **Ana** sai, a **Patrícia** está à porta.

Ana aflita diz – Não é o que estás a pensar... Eu estava mesmo mal disposta...

Patrícia – Vou ter que falar com os teus pais. Já chega! Tu estás doente e tens que te tratar!

Ana – NÃO!! NÃO DIGAS NADA!!!

Patrícia – Vou e é já!! É para teu bem! Faço-o porque sou tua amiga!

Passam pelo bar e o **João** está a comer bolos.

Patrícia – João, vou ter que ir falar com os pais da Ana, mas deixa estar que a seguir trato de ti!!

Cenário: Jardim da escola

Uns meses depois, no intervalo das aulas...

Micas - Queres dividir um pão com chouriço comigo?... – pergunta o Micas com um ar guloso.

Bernardo X. – Dividir?? Eu cá como um inteiro!!

Micas – ok, se eu não o comer todo, tu tomes o meu resto...

Bernardo põe-lhe o braço por cima e vão comer. Música do engate – António Variações

João S. aproxima-se de **Ana F.** a comer...

João S. – Então como estás?

Ana F. – Desde que estou a ser acompanhada pela psicóloga e pela nutricionistas estou melhor.

João S. – Eu também acho... Estás muito mais bonita!...

Ana F. – Aahh! Tão querido! – e dá-lhe um beijo na cara. – Tu também devias ir à minha nutricionista. É impecável! Aprendias a comer bem e perdias uns quilinhos sem passar fome! Queres ir fazer umas caminhadas comigo?

João S. - Pode ser... Bora...

E dão as mãos... Música: Paixão- Heróis do Mar

Cenário: Sala de aula

Uns anos depois... Alunos com idades entre os 16 e 17 anos

Aula de Biologia – **Prof.ª Joana B.** entrega os testes

Pedro e **Joana** na mesma mesa. Recebem os testes: **Joana** tem boa nota e **Pedro** tem negativa.

Joana - Não fiques assim... Para a próxima estudamos juntos...

Pedro- Podemos estudar em minha casa!

Joana- Nem penses!! Estudamos na biblioteca e depois da missa!!

João C. – Que tal de nota?

Patrícia- Boa! Tive 16,4 e tu?

João C. – Eh! ,4 !! Esta profª sempre com estas notas!!

Teresa recebe o teste e queixa-se – É sempre a mesma coisa... Farto-me de estudar e só tive 9,9. Vou anular... Biologia não é o meu futuro!!

Prof.ª Joana B. – Rafael, tome lá esta miséria!

Rafael – Estou farto disto! – grita

Prof.ª Joana B. – Contenha-se! Está numa sala de aula! Será melhor começar a estudar, para o próximo teste.

Rafael- Estudar dá muito trabalho! Sabe o que faço ao teste? – levanta-se e rasga o teste.

Prof.ª Joana B. – Rafael, RUA!!! Vai levar uma participação à diretora de turma! Isso é uma falta de respeito!

Rafael – Pois saio! Ainda lhe vou pagar o ordenado!

Entretanto toca para a saída.

Ana e Ricardo discutem, pq Ricardo quer comemorar a boa nota de ambos.

Ricardo – Amorzinho... vamos comemorar a boa nota de biologia, hoje à noite?...

Ana C. – Podíamos ir ao cinema...

Ricardo – Sim... pois... no escurinho do cinema...

Entram Bernardo X, Rita, Joana B., Raquel e cantam o refrão da música de Rita Lee.

Ana C. ignora – E que filme vamos ver?

Ricardo – Um com bolinha vermelha... - diz com ar maroto/malicioso.

Ana C. – Epá! Só pensas nisso....

Ricardo – Só penso nisso, Caniço! – diz com ar alarve.

Ana C. – Se calhar é melhor não irmos a lado nenhum...

Ricardo – Estava a brincar, amorzinho... Tudo a seu tempo... - e beija-a na testa – vamos ver uma comédia romântica!

Patrícia sai da sala a conversar com o **João C. Raquel** observa e não acha piada. **João C.** vai ter com **Raquel** e tenta dar-lhe um beijo. Ela desvia a cara.

Raquel – Por que não vais dar um beijo à tua amiguinha!!

João C. – Lá tás tu outra vez... Eu e a Patrícia somos só amigos... Não tens que ter ciúmes...

Raquel – A mim nem te deste ao trabalho de perguntar a nota do teste... Mas à tua amiguinha já...

João C. – Se que tiveste boa nota... Tu és sempre a melhor!!!

Raquel – Mas desta vez não fui! O teste correu-me mal e tu nem queres saber! És um estúpido!

João C. – Não é preciso ofender!! Não és o centro das atenções!

Raquel dá-lhe um estalo: **Splash!!** – Odeio-te! Deixa-me em paz!! Fica com a tua amiguinha!!!

Raquel vira as costas e ele vai a correr atrás dela.

Joana M. e Pedro

Pedro- Oh amor 6 anos ao teu lado e é sempre tudo tão bom!

Joana M. - Podes crer... Eu já nem imagino a minha vida sem ti

Pedro- E olha, e sobre aquele assunto, não achas que até ao casamento é muito tempo? sabes... já diz a nossa professora de biologia, até os bichinhos gostam..

Joana M. - Oh Pedro, já te pedi para não pressionares, eu sou extremamente religiosa e gostava de fazer tudo como deve de ser

Pedro- Mas joana, se o problema é o casamento... casamos já amanhã, ou até mesmo hoje!!!
Joana, Queres casar comigo?

Joana M. – Ai, Pedro não sejas parvo! Bom como é à noite? Sempre vamos ao teatro?

Pedro- Hum, e que tal se formos para minha casa ver um filme? Ou se quiseres muito representamos qualquer pecinha... Olha que eu ando cá com umas ideias...

Joana- Desisto! Estás cada vez mais criança! Txau! Vou para casa estudar anatomia... Ai economia! A sério, deixas-me maluca!

À saída **Rafael** chateado com a nota...

Rafael- Isto não é para mim, não me vai levar a lado nenhum... Eu quero é vida louca e roupas de marca... Mas como é que vou arranjar dinheiro facilmente? Música: Eu quero é vida louca!

- Fanny

Cenário: Ovibeja

Na Ovibeja - Música

As raparigas produzem-se e vão juntas para a Ovibeja.

Os rapazes chegam juntos, com garrafas de bebida.

Encontram-se todos...

Ricardo, já “meio tocado”, diz à **Ana C.** – É hoje, amor!! De hoje não passa!!...

Ana C. – Para com isso! Deixa-te de ideias!

Marcelo e **Patrícia** são o casal racional.

Começam a namorar na Ovibeja.

Marcelo traz duas cervejas e pergunta – Patrícia, queres uma?

Patrícia – Não, obrigada! Não bebo álcool?

Marcelo – Então o que queres beber?

Patrícia – pode ser um sumo

Marcelo traz o sumo.

Marcelo – Trouxe dois sumos...

Começam a dançar e Marcelo está encantado...

Marcelo – Tens uns olhos lindos...

Patrícia – Obrigada... És muito querido!

Ricardo aproxima-se da **Ana C.** – É agora!

Ana C. – Epá, não!! Não sejas chato!! Eu já disse que não!

Ricardo dá-lhe um encontrão aborrecido e vão beber mais um copo.

Cena de tráfico de droga: Pedro, João M., Ricardo, Bernardo D.

Rafael aproxima-se – Então pessoal, méquie?

Todos- Então que tal?

João M- Atão mano o que é que arranjas?

Rafael- Tenho 3 cenas diferentes, o que é que vocês precisam?

Ricardo- Estávamos a pensar em comprar 20 euros.... Dividindo por todos

Bernardo D. - Eu não quero malta.

Todos- ehnhhhhh Maricas man!!

Bernardo D.- A sério, não quero essas porcarias. Sabem que isso e o desporto não ligam... além do mais tenho coisas importantes para fazer ainda esta noite ;)

Pedro – Sendo assim, como fazemos? Fica só para os 3?

João M. – Sim, compramos 15 €, cada um dá cinco e ficamos com a noite feita...

Rafael- Tudo bem! Então deixem-me só partir isto e tratamos do negócio.

Música (Armandinho – Fuma folha De bananeira)

Cena de ciúmes

João C.- Vou ali ao bar buscar umas cervejas... já volto! (dá-lhe um beijinho na cara)

Raquel- Vai, que eu fico aqui com elas.

Enquanto dançava com as amigas, a Raquel estava sempre de olho no João C.

Raquel para uma das amigas- Já viste aquilo? Já está a falar com uma, é sempre a mesma coisa, depois diz que eu é que sou paranóica.

Uma das amigas- Tem calma! Estão só a falar...

Raquel- Tenho calma tenho, eu já te digo... (Afasta-se e vai ter com o João C.)

Já ao pé dele:

Raquel- Chega aqui (irritada)

João C.- Diz amorzinho...

Raquel- Não me chames amorzinho! Vai chamar amorzinho à outra com quem estavas ali a babar-te! (Irritada dá-lhe uma chapada) Achas normal? Achas? Disseste tu que só vinhas buscar umas cervejas...

João C.- E tu achas normal estares-me sempre a bater? Assim não aguento...

Raquel- Só faço isso porque tu me dás razões, senão não era preciso!

João- E a razão foi eu estar a falar com uma amiga? Já nem posso falar com as pessoas, é? Estás maluca...

Raquel- Maluca?? Ainda tens a lata de dizer que eu é que estou maluca... que parvalhão! (Dá-lhe outra chapada)

João C.- Chega! Não aguento mais estar sempre a leva-las sem razão nenhuma! É melhor acabarmos, estou farto disto!

Raquel- Eu é que estou farta, dizes que gostas de mim e depois é isto que se vê!

João C.- Então pronto, já que estamos os dois fartos, ficamos por aqui!

João afasta-se. Música: Ciumenta!

Ricardo volta, ainda mais alterado pelo efeito de álcool e outras drogas. Puxa a **Ana C.** e leva-a para “um passeio”.

Começa a beijá-la e ela corresponde. **Ana** sentido que **Ricardo** está a ir longe de mais tenta afastá-lo. Ricardo agarra-a no braço com força e começa a tentar despi-la.

Ana C- Para Ricardo, estás a magoar-me! Eu não estou preparada, respeita-me.

Ricardo ignora-a e empurra-a para o chão. Ana indefesa começa a chorar. (neste momento ouvem-se gritos e o choro de Ana, enquanto ricardo se ri)

Ricardo viola Ana C., apesar de ela não querer... No final, ele sente-se satisfeito e ela assustada chora.

Música: system of a down – violent pornography / pantera – walk

Ricardo viola **Ana C.**, apesar de ela não querer... No final, ele sente-se satisfeito e ela assustada chora.

Ricardo - Gostaste??

Ana C. – Não!!! Odiei! És um porco! Metes-me nojo!... – sai chorando.

Ricardo agarra-a.

Ana C. – Deixa-me! Não quero ver-te mais, estragaste tudo. Não percebo porque me fizeste isto, sempre te tratei da melhor forma!

Ricardo - Um homem tem necessidades, passado tanto tempo de namoro esperavas o quê? Era mais do que tua obrigação satisfazeres-me. Agora se dizes a alguém... Parto-te toda... outra vez!!! – diz com ar de gozo.

Ana C. dá-lhe uma chapada e deixa-o caído. Junta-se às suas amigas e todas percebem que algo se passa. **Ana** decide não contar nada a ninguém, pois tem medo de Ricardo.

Joana M. e **Pedro** Relações sexuais de risco, sob efeito do álcool

Joana- Desculpa a forma como sai de ao pé de ti no jardim

Pedro- Deixa isso Joana, já esqueci... Bora ali ao bar beber qualquer coisa?

Joana- Estou tão tonta, nem me seguro nas pernas e só me apetece vomitar. Leva-me para tua casa

Pedro- É para já! Eu cuido de ti, não te preocupes.

Cenário: Casa

Chega a casa...

Joana- Pedro... acho que estou preparada... é hoje o dia

Pedro joga-se de joelhos para o chão e repete:

Pedro- é Hoje o dia!!

Pedro dança a Harlem Shake, mas só uns 5 segundos, que eu não quero fazer aquele movimento, nada homossexual, muito tempo

Harlem shake! Todos

Joana- Ei, malta! Esta cena é só nossa! Fora daqui!

Sai tudo e fica Joana M. E Pedro.

Pedro- Estás com tanto medo quanto eu, Jo?

Joana- Eu não me lembro de quase nada... ai, que dor de cabeça, mas espero que por uma noite não tenhamos estragado a vida. Eu estava no meu período fértil, e não temei nenhuma pílula, não pensei que fosse preciso...

Pedro- Achas melhor tomar a pilula do dia seguinte?

Joana- Acho que não é preciso... Acho que na 1 vez não se engravida... Devíamos ter usado o preservativo...

Pedro- Acho que devíamos fazer um teste de gravidez... é que nem preservativo usamos... Irresponsabilidade....

(Abracinho Fofiiiiiiiiinho)

Cenário: Ovibeja de novo

Joana B. e **Rita** apanham a 1.ª bebedeira, pq querem ficar desinibidas e ganhar coragem para se declararem aos rapazes de que gostam...

Joana B. – Já viste quem está ali??? – apontando para **João M.**

Rita – Já vi... Está mesmo giro... E olha o Bernardo ali... Pena ser larilas...

Joana B. – Eu convertia-o de boa vontade...

Rita – Bora beber para ganhar coragem...

Bebem... E vai mais um.... Ficam alteradas.

Aproximam-se de **Bernardo X.**, **João M.** e **Miguel.** **Rita** insinua-se ao **João M.**, mas ele não lhe liga. **Rita** começa a dançar desajeitadamente, roçando-se e fica mal disposta. Acaba por vomitar em cima do **João M.** e ele fica chateado e chama-lhe bêbeda!!

Joana B. faz-se ao **Bernardo X.**

Micas fica com ciúmes e diz: Larga-me o homem!!

Joana B. – Francamente!! Já olhaste bem para mim! Olha para estas curvas!!! (Pisca-lhe o olho) Não me queiras comparar com este minorca... (olha para o Micas com desprezo)

Bernardo X.- É minorca mas... Homem pequeno.... (faz o gesto com a mão). Os bons perfumes vêm em frascos pequenos...

Micas - Ai, para com isso! Assim estragas-me com mimos...

Micas e Bernardo X. abraçam-se apaixonados. Música “Amar não é pecado”

Joana B. chora e vai beber para afogar as mágoas. Entra em coma alcoólico.

Na Ovibeja

(à procura de um alvo) “como é bom ser traficante”

Rafael- A noite está fraca, tenho de ver se arranjo para aqui alguns putos para aumentar a minha lista de clientes.

Rafael- Olá tudo bem? estás a gostar da noite? pareces muito triste..

Joana B.- sim estou,.. mais ou menos... são só alguns problemas que tenho...

Rafael- Não te preocupes! tenho aqui mesmo o que precisas!!

Joana- Ai é? o que é que eu preciso?

(**Rafael** abre o casaco e diz:) - Queres de quê?

Joana B.- Desculpa, mas não quero nada... não consumo...

(**Rafael** diz imediatamente a seguir a palavra "consumo") - Consumo?! Só com água, isto vai-te ajudar , os teus problemas vão desaparecer. Acredita em mim..

Joana B. - A sério?

Rafael- Claro que sim, já à pouco fui ao Buraka fornecer o pessoal para o concerto correr bem.

Joana B. - Então vou levar alguma fraquinha, mas mesmo muito fraquinha..

Rafael- Fazes bem! Isso é que é uma escolha inteligente!! São 20€, só por ser para ti. Toma, adeus!

Joana B.- obrigado, vemo-nos por aí ...

(**Rafael** espera que **Joana** se afaste e diz:)- Levas já uma dose de cavalo para teres de cá voltar, e já agora para os outros são 10€ pita!

Joana B. vai para um canto escuro, abre o saco e diz: isto cheira a orégãos!

Em grupo.

Marcelo para **Patrícia-** Posso falar contigo?

Patrícia – Claro que sim

Afastam-se do grupo.

Marcelo – Sabes... Já há muito tempo que penso em ti... até já sonhei contigo....

Patrícia – Ai sim! Coisas boas ou coisas más?

Marcelo – Coisas muito boas! Mas enfim... O que te queria dizer era... se... depois de tantos anos a pensar em ti... a sonhar contigo... será que não queres namorar comigo?

Patrícia- Oohhhh! Tão querido! Claro que sim!

Marcelo joga-se a ela...

Patrícia – Mas vamos com calma!

Marcelo – Ok! É como tu quiseres! Já esperei tanto...

Abraçam-se.

Cenário: Escola

Passado umas semanas **Ana C.** apercebe-se que talvez possa estar grávida e decide falar com Ricardo.

Ana C.- Temos que falar...

Ricardo - Não me digas que gostaste e queres mais!

Ana C.- Estou grávida...

Ricardo chocado agarra-lhe os braços com força.

Ricardo- O quê? Como foste capaz? Ainda por cima sabes o que me fizeste? Pegaste-me gonorreia!– grita e dá-lhe uma chapada.

Ana C. começa a chorar e diz: - Eu não! Que eu não tenho nada disso! Deve ter sido alguma das muitas galdérias com que andas! A culpa disto é toda tua, eu não queria. Tu obrigaste-me, és horrível, metes-me nojo!!

Ricardo joga **Ana C.** para o chão e bate-lhe mais uma vez.

Ana fica deitada a chorar. Patrícia chega e chama 112.

Cenário: Casa Ana C.

Uns dias depois

Em casa da Ana C. Patrícia consola Ana C., que abortou....

Patrícia- Como te sentes?

Ana C. – Melhor... Foram duas grandes perdas... O Ricardo e o meu bebé... mas hei de superar...

Patrícia- Claro que sim! Não precisas do Ricardo para nada e além disso tens muitos amigos que se preocupam contigo.

Ana C. – Pelo menos não apanhei nenhuma doença ...

Abraçam-se.

Pré-final:

Testemunhos

- Ana Farinho e João Silva

Necessidade alimentação saudável, equilibrada e racional, conjugada com atividade física. Ambos “transbordam saúde”

Ana F.- Não se esqueçam de ter uma alimentação saudável, equilibrada e racional!

João S. – Alimentação saudável e mexa-se! Faça exercício físico!

- Ricardo e Ana C.

Necessidade de respeitar o tempo e vontade do outro e não forçar. Violência com final dramático. Ricardo teve “tratamento” de choque e tenta reconquistar a Ana. Ana C. vai pensar... Está muito traumatizada!

Ana C.- Ele devia ter-me respeitado...

Ricardo- Eu devia tê-la respeitado...

Ana C. – Ele devia ter sabido esperar...

Ricardo – Eu devia ter sabido esperar...

Ana C. – Ele magoou-me muito...

Ricardo – Eu magoei-a muito... Se eu pudesse voltar atrás...

Ricardo vira-se para Ana C. – Perdoas-me??

Ana C.- Talvez um dia...

- Bernardo e Micas

Bernardo X. - A felicidade também pode estar na diferença...

Micas - Os casais não têm que ser todos heterossexuais...

Ambos - Tenham sexo seguro!

- Patrícia e Marcelo

Patrícia - A juventude tem todo o tempo do mundo para viver. Não é necessário viver à pressa!

Marcelo - Tudo tem o seu tempo e saber esperar é uma virtude!

- João C. e Raquel

Necessidade de respeitar o outro enquanto pessoa. Raquel pede perdão... João aceita, na condição de Raquel nunca mais lhe bater...

- Bernardo D. e Teresa Tavares

Bernardo D. - E quem é que nunca teve uma paixão platónica por uma professora... ou professor, não é!

Teresa – Claro! Eu tb tive uma paixão por um professor de Desenho, no 9.º ano...

- Rafael e malta que se drogou

Sensibilizar para a necessidade de dizer **NÃO ÀS DROGAS!!! RESISTIR À PRESSÃO DOS PARES!!!**
Com as drogas só há um comportamento a ter: Nunca provar!!

- Joana B. e Rita

Joana B. – Cuidado com o álcool, que também é uma droga!

Rita – O álcool também cria tolerância e dependência!

- Joana M. e Pedro

O álcool tem a capacidade de alterar o estado de espírito e levar a fazer coisas que não faríamos enquanto sóbrios e como tal:

Joana M. – Eu não sou assim... Sempre fui muito racional... Mas o álcool fez com que eu perdesse a razão e fizesse coisas sem pensar... Agora... estou grávida...

Ambos - **VAMOS TER QUE CASAR!!**

Casamento

Glee - Marry You

1.º entra o padre, depois vão entrando os diferentes pares/conjuntos seguindo a sequência dos testemunhos. No final entram os noivos.

Padre João M. – Eu vos declaro marido e mulher! Pode beijar a noiva!

Joana M. quase beija Pedro... - SOCORRO!!! REBENTARAM-SE AS ÁGUAS!!!

Lança o ramo e é o Micas que o apanha!!

TODOS – PARABÉNS!!!



The poster features a central illustration of a magnifying glass focusing on a red heart with a stethoscope around it, symbolizing health and medicine. The magnifying glass is supported by a tree-like structure with roots and small flowers. Orange footprints lead from the top left towards the heart and from the bottom right towards the heart.

II Peddypaper
“Saúde na ESDMI”
- 12 de Junho -

Enigmas e tarefas ...

Ensino básico e secundário

Equipas com 3-5 alunos

Faz já a tua inscrição na Biblioteca Escolar ou junto dos teus professores de Ciências!!!

Promovido pela equipa de Saúde Escolar da ESDMI
Consulta o Regulamento na página da escola





II Peddypaper "Saúde na ESDMI"

- 12 de Junho -



Enigmas e
tarefas ...

Ensino
básico e
secundário

Equipas com
3-5 alunos

**Faz já a tua inscrição na Biblioteca Escolar ou
junto dos teus professores de Ciências!!!**

Promovido pela equipa de Saúde Escolar da ESDMI

Consulta o Regulamento na página da escola





II Peddypaper

“Saúde na ESDMI”

- 12 de Junho -



Enigmas e
tarefas ...

Ensino
básico e
secundário

Equipas com
3-5 alunos

**Faz já a tua inscrição na Biblioteca Escolar ou
junto dos teus professores de Ciências!!!**

Promovido pela equipa de Saúde Escolar da ESDMI

Consulta o Regulamento na página da escola





II Peddypaper

“Saúde na ESDMI”

- 12 de Junho -



Enigmas e
tarefas ...

Ensino
básico e
secundário

Equipas com
3-5 alunos

**Faz já a tua inscrição na Biblioteca Escolar ou
junto dos teus professores de Ciências!!!**

Promovido pela equipa de Saúde Escolar da ESDMI

Consulta o Regulamento na página da escola



ANEXO XXXIV b) – Regulamento do 2.º *Peddypaper* da Saúde



ESCOLA SECUNDÁRIA C/3º CICLO D. MANUEL I

II *Peddypaper* “Saúde na *Esdmi*”

Junho de 2012

REGULAMENTO

1. PROMOTOR:

O *Peddypaper* é organizado pela equipa de saúde escolar da escola secundária c/3º ciclo D. Manuel I e terá lugar no dia 12 de junho, no decorrer da parte da manhã.

2. OBJETIVO

O II *peddypaper* “*Saúde na Esdmi*” será um jogo onde se procurará, de uma forma lúdica, reconhecer e valorizar hábitos e estilos de vida saudáveis. Permite ainda fomentar a capacidade de resolução de enigmas, bem como a destreza e rapidez de raciocínio, tal como o consolidar conhecimentos básicos acerca de temáticas variadas no âmbito da saúde.

3. INSCRIÇÕES

3.1. As inscrições deverão ser feitas na biblioteca da escola ou junto dos professores de Ciências Naturais/Biologia-Geologia num documento próprio (ficha de inscrição) até ao dia 10 de junho.

3.2. Cada equipa poderá ter entre 3 a 4 elementos, sendo que deve ser eleito um representante da mesma: este tomará as decisões finais relativamente às respostas a dar pela equipa.

3.3. Da inscrição deve constar o nome da equipa, os nomes dos seus elementos e do seu representante, bem como a categoria na qual participam: ensino básico ou secundário.

3.4. Serão também aceites inscrições no próprio dia até 30 minutos antes do início das provas, sendo estas em número limitado.

4. PROVAS

4.1. O *peddypaper* envolverá duas categorias: ensino básico e ensino secundário (as atividades realizadas serão semelhantes – as questões terão um grau de dificuldade ajustado ao nível de ensino dos participantes).

4.2. Existirão vários pontos – em cada um deles serão propostas atividades de ponto e/ou uma questão do PES.

4.3. Será entregue a cada equipa, no momento da partida, um objeto. O representante de cada equipa deverá designar um membro responsável por este objeto, o qual deverá ser reconhecido em cada posto e ser entregue, intacto, no último. Caso contrário, serão aplicadas penalizações.

4.4. Do *peddypaper* constarão pistas, questões e tarefas.

4.5. A 1ª pista será entregue aos concorrentes no momento da partida. Cada pista contém indícios que conduzem os participantes até ao próximo ponto, onde lhes é colocada uma questão e/ou tarefa a qual terão de realizar no local. Só depois será entregue nova pista para que a equipa encontre o próximo ponto.

4.6. Será registado o tempo que cada equipa demora a realizar todo o percurso (em caso de empate, vencerá aquela que tiver demorado menos tempo a concretizá-lo).

4.7. O peddypaper decorrerá apenas no interior do recinto escolar.

5. PONTUAÇÕES

5.1. No âmbito do peddypaper serão consideradas as seguintes pontuações para cada prova / atividade:

- a) Resposta correta..... 100 pontos
- b) Resposta incorreta / não respondida 0 pontos
- c) Tarefas realizadas - classificação de *Muito Bom* 100 pontos
classificação de *Satisfaz*... 50 pontos
classificação de *Insuficiente* 0 pontos
- d) Objeto intacto.....100 pontos
- e) Presença de outros elementos atribuídos ao longo dos postos75 pontos
- f) Melhores tempos de concretização da prova (com passagem por todos os pontos):
 - 1º melhor tempo 100 pontos
 - 2º melhor tempo 75 pontos
 - 3º melhor tempo 50 pontos

6. PENALIZAÇÕES

6.1. No âmbito da prova são consideradas as seguintes penalizações:

- a) Objeto ausente -100 pontos
- b) Ausência de identificação de ponto no objeto - 25 pontos por cada ausência
- c) Ajuda externa - 100 pontos

7. DESCLASSIFICAÇÃO

7.1. Todo o concorrente / equipa que cometer qualquer fraude com o intuito de falsear o “espírito” do regulamento será desclassificado(a) .

7.2. A saída da escola por qualquer dos elementos da equipa implica uma desclassificação imediata de toda a equipa.

8. CLASSIFICAÇÃO FINAL

A classificação será atribuída em função do maior número de pontos. Em caso de empate tomar-se-ão, pela ordem indicada, os seguintes fatores de desempate:

- Menor tempo decorrido entre o início e o fim de todo o percurso
- Menor nº de penalizações

9. PRÉMIOS

9.1. Os prémios serão atribuídos às equipas que obtiverem as 3 primeiras classificações (na categoria ensino básico e na categoria ensino secundário).

9.2. Os prémios corresponderão a pequenos presentes ofertados pela organização / por entidades patrocinadoras.

10. OBSERVAÇÕES

10.1. A organização é soberana. As suas decisões não são passíveis de reclamação.

10.2. Os resultados do peddypaper serão afixados na biblioteca da escola e posteriormente divulgados na

página on-line e através de cartazes na escola.

10.2. Os participantes aceitam ser fotografados e/ou filmados, sem qualquer reserva, para posterior divulgação da atividade a nível interno ou na imprensa local.

ANEXO XXXIV c) – Ficha de inscrição do 2.º Peddypaper da Saúde



ESCOLA SECUNDÁRIA C/3º CICLO D. MANUEL I

II Peddypaper “Saúde na Esdmi”

12 de junho de 2013

Ficha de inscrição



Nome da equipa: _____

Nº de elementos da equipa: 3 alunos 4 alunos

Nome: _____ Turma: ____ Ano: ____

Nome do representante da equipa: _____

Categoria à qual concorrem: ensino básico ensino secundário

Consulta o Regulamento na página da escola

ANEXO XXXIV d) – Percurso/pistas do 2.º *Peddypaper* da Saúde

Ponto A

Equipa _____

Atividade de ponto:

- Procura o DVD com a cota **764 SUP ESDMI 399**.

De acordo com a temática do filme prevê algumas consequências para o protagonista.

R:

Questão do PES:

- Retira do saco cor-de-rosa uma questão e tenta responder acertadamente.

A preencher pelo professor:

Acertou

Não acertou

Ponto B

Equipa _____

Atividade de ponto:

- Um aluno deve contornar dois pins (pelo lado de fora) transportando na boca uma colher com um ovo. Esta prova deve ser feita em menos de 30 segundos.

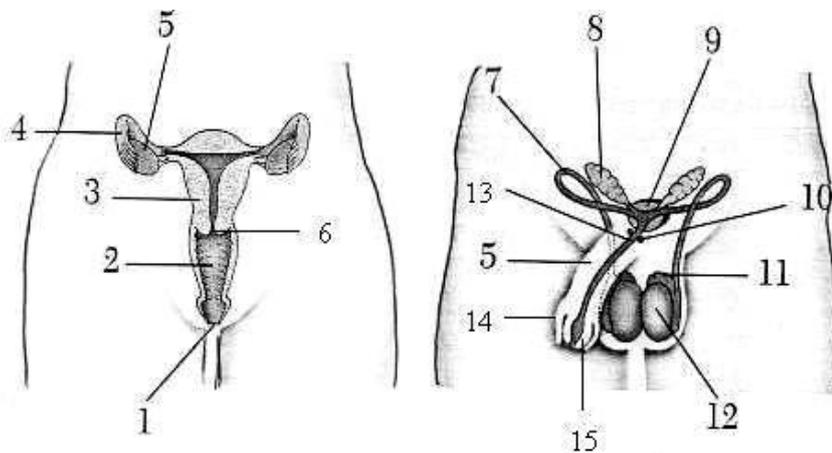
Nota: apenas um elemento pode executar a atividade.

classificação de *Muito Bom* 100 pontos
classificação de *Satisfaz...* 50 pontos
classificação de *Insuficiente* 0 pontos

Questão do PES:

- Categoria ensino básico:

Faz a legenda da Figura:



1:

2:

3:

4:

5:

6:

7:

8:

9:

11:

12:

13:

14:

15:

- Categoria ensino secundário:

Refere qual o órgão ao qual está associada a seguinte função:

ÓRGÃO SEXUAL	FUNÇÃO
	1- Canal que transporta os espermatozoides até à uretra.
	2- Órgão copulatório
	3- Produzem secreções que, juntamente com os espermatozoides vão constituir o sémen ou esperma.
	4- Produção de espermatozoides e testosterona
	5- Canal muscular que faz a comunicação do útero com o exterior.
	6- Órgão musculoso onde ocorre o desenvolvimento do embrião.
	7- Bolsa cutânea que envolve os testículos
	8- Canal que atravessa o pénis, responsável pela eliminação do esperma e da urina.
	9- Produção de óvulos, progesterona e estrogénio.
	10- Tubos que ligam o útero aos ovários, onde ocorre a fecundação.

Ponto C

Equipa _____

Atividade de ponto:

- Circuito

classificação de *Muito Bom* 100 pontos
 classificação de *Satisfaz...* 50 pontos
 classificação de *Insuficiente* 0 pontos

Questão do PES:

- Categoria ensino básico e secundário

Usando a tabela abaixo, fita métrica e balança, classifica o elemento mais velho da tua equipa em termos de peso.

	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
1,40	20,41	22,96	25,51	28,06	30,61	33,16	35,71	38,27	40,82	43,37	45,92	48,47	51,02	53,57	56,12	58,67	61,22	63,78	66,33
1,45	19,02	21,40	23,78	26,16	28,54	30,92	33,29	35,67	38,05	40,43	42,81	45,18	47,56	49,94	52,32	54,70	57,07	59,45	61,83
1,50	17,78	20,00	22,22	24,44	26,67	28,89	31,11	33,33	35,56	37,78	40,00	42,22	44,44	46,67	48,89	51,11	53,33	55,56	57,78
1,55	16,65	18,73	20,81	22,89	24,97	27,06	29,14	31,22	33,30	35,38	37,46	39,54	41,62	43,70	45,79	47,87	49,95	52,03	54,11
1,60	15,63	17,58	19,53	21,48	23,44	25,39	27,34	29,30	31,25	33,20	35,16	37,11	39,06	41,02	42,97	44,92	46,88	48,83	50,78
1,65	14,69	16,53	18,37	20,20	22,04	23,88	25,71	27,55	29,38	31,22	33,06	34,89	36,73	38,57	40,40	42,24	44,08	45,91	47,75
1,70	13,84	15,57	17,30	19,03	20,76	22,49	24,22	25,95	27,68	29,41	31,14	32,87	34,60	36,33	38,06	39,79	41,52	43,25	44,98
1,75	13,06	14,69	16,33	17,96	19,59	21,22	22,86	24,49	26,12	27,76	29,39	31,02	32,65	34,29	35,92	37,55	39,18	40,82	42,45
1,80	12,35	13,89	15,43	16,98	18,52	20,06	21,60	23,15	24,69	26,23	27,78	29,32	30,86	32,41	33,95	35,49	37,04	38,58	40,12
1,85	11,69	13,15	14,61	16,07	17,53	18,99	20,45	21,91	23,37	24,84	26,30	27,76	29,22	30,68	32,14	33,60	35,06	36,52	37,98
1,90	11,08	12,47	13,85	15,24	16,62	18,01	19,39	20,78	22,16	23,55	24,93	26,32	27,70	29,09	30,47	31,86	33,24	34,63	36,01
1,95	10,52	11,83	13,15	14,46	15,78	17,09	18,41	19,72	21,04	22,35	23,67	24,98	26,30	27,61	28,93	30,24	31,56	32,87	34,19
2,00	10,00	11,25	12,50	13,75	15,00	16,25	17,50	18,75	20,00	21,25	22,50	23,75	25,00	26,25	27,50	28,75	30,00	31,25	32,50

Abaixo do Peso Ideal:
IMC inferior a 20

Peso Normal:
IMC entre 20 e 24

Excesso de Peso:
IMC entre 25 e 29

Obesidade:
IMC entre 30 e 35

Super Obesidade:
IMC superior a 35

Cálculos: Peso _____ Altura: _____

Classificação do peso:

Ponto D

Equipa _____

Atividade de ponto:

- Identifica os seguintes elementos que devem estar presentes numa caixa de primeiros socorros e refere qual a sua função.

A: Função:

B: Função:

C: Função:

D: Função:

Questão do PES:

- Categoria ensino básico e secundário

Os alunos têm 5 minutos para se organizar e preparar uma pequena dramatização que deve versar sobre o consumo de tabaco, bem como os seus efeitos nefastos. Esta deverá passar uma mensagem.

Nota: A dramatização não deve exceder os 5 minutos.

Avaliação

classificação de *Muito Bom* 100 pontos
classificação de *Satisfaz...* 50 pontos
classificação de *Insuficiente* 0 pontos

Ponto E

Equipa _____

Atividade de ponto:

- Prova de gelatinas. Os alunos terão de provar 3 amostras de gelatina e identificar o sabor.

(reconhece 2 ou 3 sabores) classificação de *Muito Bom* 100 pontos
(reconhece 1 sabor) classificação de *Satisfaz*... 50 pontos
(não reconhece nenhum sabor) classificação de *Insuficiente* 0 pontos

A partir deste ponto, e até ao ponto de chegada, terão de se fazer acompanhar de um ramo de **alfazema** e de **alecrim**.

Questão do PES:

- Categoria ensino básico e secundário:

Relativamente à prática do exercícios físico indica, de entre as afirmações, quais as verdadeiras e quais as falsas.

___ O exercício físico só funciona quando sentimos dor no dia seguinte.

___ Devemos beber água durante o exercício físico.

___ Praticar desporto é a melhor forma de emagrecer.

___ Fazer o exercício durante pouco tempo e poucas vezes é o mesmo que não fazer nada.

Ponto F

Equipa _____

Atividade de ponto:

- Elabora um pequeno texto (em formato de *PowerPoint*) sobre a importância dos Ómega 3 na nossa alimentação, fazendo referência aos alimentos que os contêm. Faz acompanhar o teu texto de algumas imagens.

Observação: enviem o vosso texto para o seguinte email: pes.esdmi@gmail.com

Questão do PES:

- Categoria ensino básico e secundário:

A - *Bullying* é uma situação que se caracteriza por agressões intencionais, verbais ou físicas, feitas de maneira repetitiva, por um ou mais alunos contra um ou mais colegas.

Indica, de entre as afirmações, quais as verdadeiras e quais as falsas.

___ Quem assiste a este tipo de agressões sem denunciar não é considerado um *bullie* (agressor).

___ Chamar nomes ou colocar alcunhas depreciativas de forma continuada ao mesmo colega constitui uma forma de *bullying*.

___ Os agressores que praticam *bullying* são, na verdade, pessoas com problemas de autoestima e de afirmação.

B – Cria um *slogan* relacionado com a prevenção da violência em meio escolar.

PONTO DE CHEGADA

Equipa _____

**(um elemento da equipa deve saltar à corda
girando-a 15 vezes sucessivas)**

- Admitem-se 2 tentativas -

(FAZ À PRIMEIRA) classificação de *Muito Bom* 100 pontos
classificação de *Satisfaz...*50 pontos
(NÃO CONSEGUE) classificação de *Insuficiente* 0 pontos

Dois alunos de cada equipa, no gabinete PES, serão atados com uma linha. Devem (juntos e sem partir a linha) dirigir-se ao átrio onde terminará a prova!

ANEXO XXXIV e) – Certificados do 2.º Peddypaper da Saúde

 Escola Secundária c/ 3º ciclo D. Manuel I

CERTIFICADO

Certifica-se que o(a) aluno(a) _____, da turma _____, do _____ ano de escolaridade, obteve o _____ lugar (categoria 3º ciclo), no

I Peddypaper “Saúde na Esdmi”

o qual decorreu no dia **12 de Junho**, na Escola Secundária c/ 3º ciclo D. Manuel I.

Parabéns!

A Coordenadora da equipa do PES

Junho de 2013



 Escola Secundária c/ 3º ciclo D. Manuel I

CERTIFICADO

Certifica-se que o(a) aluno(a) _____, da turma _____, do _____ ano de escolaridade, obteve o _____ lugar (categoria secundário), no

I Peddypaper “Saúde na Esdmi”

o qual decorreu no dia **14 de Junho**, na Escola Secundária c/ 3º ciclo D. Manuel I.

Parabéns!

A Coordenadora da equipa do PES

Junho de 2013

