

ESTUDOS JUVENIS

***Perspetivas
Internacionais
de Investigação
e Intervenção***

ORGANIZADORAS
**Cristina Pereira Vieira
Susana Henriques**

ESTUDOS JUVENIS

Perspetivas Internacionais de Investigação e Intervenção

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Estudos Juvenis – Perspetivas Internacionais de Investigação e Intervenção
Youth Studies – International Perspectives on Research and Intervention

ORGANIZADORAS

Cristina Pereira Vieira [Universidade Aberta; Centro de Estudos Globais (CEG-UAb)]
ORCID | [0000-0002-5494-5371](https://orcid.org/0000-0002-5494-5371)

Susana Henriques [Universidade Aberta; Centro de Estudos Globais (CEG-UAb)]
ORCID | [0000-0002-7506-1401](https://orcid.org/0000-0002-7506-1401)

EDIÇÃO

Universidade Aberta 2025

PRODUÇÃO

Serviços de Produção Digital da Universidade Aberta

COLEÇÃO

CIÊNCIA E CULTURA, N.º 32

ISBN

978-972-674-993-6

DOI

<https://doi.org/10.34627/uab.cc.32>

Este livro é editado sob a Creative Commons Licence, CC BY-NC-ND

De acordo com os seguintes termos:

Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional.



RESUMO

O eBook *Estudos Juvenis – perspectivas internacionais de investigação e intervenção* que agora apresentamos resulta de reflexões desenvolvidas no ciclo de *webinares* internacionais integradas na Pós-Graduação em estudos Juvenis e atravessando, diferentes áreas temáticas:

- da juventude e as suas características enquanto grupo sócio etário. Propomos refletir diferentes áreas de interesse da agenda da academia e da sociedade em geral, entre outras, sobre as competências técnicas e vocacionais para o mercado de trabalho jovem;
- as vivências da sexualidade juvenil, contextualizada pela construção da identidade sexual e de género;
- a Educação e promoção para a saúde nas e nos jovens;
- a intervenção social em contextos juvenis diversificados, potenciando a emergência de respostas criativas e reflexivas face a cenários de vulnerabilidade;
- as e os jovens migrantes e descendentes de migrantes, enquadrado no contexto da interculturalidade e transnacionalismo; os contextos educativos e as Tecnologias da Informação e da Comunicação e os processos de desenvolvimento juvenil na sua relação com o papel da sociedade na educação.

Neste contexto, procuramos reunir estas reflexões no ebook por forma, a apoiar os e as investigadoras, os e as estudantes e demais pessoas interessadas por estas temáticas, mas apoiando também os e as profissionais com intervenção direta e quotidiana junto das juventudes.

Os capítulos que integram este ebook evidenciam algumas das perspectivas de investigação e intervenção no campo científico dos estudos juvenis, com dimensão internacional e enquadrados nos atuais contextos de complexidade e incerteza. Perspetivas abrangentes que passam pela vivência dos territórios, ou geografias, pela participação política, problemáticas relacionadas com as perspetivas de género e iniciação das práticas sexuais e pelas questões relacionadas com a promoção da saúde – concretamente, alimentação, sono, lazer, desporto e álcool. Cada um destes capítulos assume como mote a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre as juventudes e é, por isso, um convite à reflexão!

Resta deixar um convite à leitura. Este ebook é imprescindível a todos/as os/as interessados/as nestas temáticas e é, ao mesmo tempo, um instrumento de estudo e trabalho para estudantes, professores e investigadores no campo científico dos estudos juvenis.

Boas leituras!

PALAVRAS-CHAVE: Estudos Juvenis; Intervenção social; Educação e promoção da saúde; Geografias das Juventudes; Trajetórias (política, lazer, consumos, sexualidade e género).

ABSTRACT

The eBook Youth Studies – International Perspectives on Research and Intervention that we now present is the result of reflections developed in the cycle of international webinars integrated into the Postgraduate Course in Youth Studies and covering different thematic areas:

- *youth and its characteristics as a socio-age group. We propose to reflect on different areas of interest on the agenda of academia and society in general, including technical and vocational skills for the youth labour market;*
- *the experiences of youth sexuality, contextualised by the construction of sexual and gender identity;*
- *education and health promotion among young people;*
- *social intervention in diverse youth contexts, promoting the emergence of creative and reflective responses to situations of vulnerability;*
- *young migrants and descendants of migrants, framed in the context of interculturality and transnationalism; educational contexts and Information and Communication Technologies and youth development processes in their relationship with the role of society in education.*

In this context, we seek to bring together these reflections in an ebook in order to support researchers, students and others interested in these topics, but also to support professionals who work directly and on a daily basis with young people.

The chapters in this ebook highlight some of the perspectives of research and intervention in the scientific field of youth studies, with an international dimension and framed within the current contexts of complexity and uncertainty. These are comprehensive perspectives that cover the experience

of territories or geographies, political participation, issues related to gender perspectives and the initiation of sexual practices, and issues related to health promotion – specifically, food, sleep, leisure, sport and alcohol. Each of these chapters takes as its motto the need to deepen our knowledge about young people and is, therefore, an invitation to reflection!

All that remains is to invite you to read it. This ebook is essential for anyone interested in these topics and is also a study and work tool for students, teachers, and researchers in the scientific field of youth studies.

Enjoy reading!

KEYWORDS: *Youth Studies; Social Intervention; Health Education and Promotion; Youth Geographies; Trajectories (politics, leisure, consumption, sexuality, and gender).*

ÍNDICE

PREFÁCIO

Domingos Caeiro

Capítulo 1 | POR UMA GEOGRAFIA DAS JUVENTUDES

Victor Hugo Nedel Oliveira

Capítulo 2 | JUVENTUDE E POLÍTICA: (DES)INTERESSE, (DES) CONFIANÇA E POLARIZAÇÃO POLÍTICO-PARTIDÁRIA EM PORTUGAL

Nuno Miguel Augusto

Capítulo 3 | DISCURSOS DE DOCENTES SOBRE ESTEREÓTIPOS DE GÉNERO: INFLUÊNCIA NAS TRAJETÓRIAS DE VIDA DAS CRIANÇAS E DOS/DAS JOVENS

Luana Oliveira, Cristina Pereira Vieira

Capítulo 4 | VALIDAÇÃO DE UMA ESCALA PARA ANALISAR A INTENÇÃO DE ADIAR A INICIAÇÃO SEXUAL: UMA PERSPETIVA DA TEORIA DO COMPORTAMENTO PLANEADO

Rogério Cossa, Cristina Pereira Vieira, Catarina Nunes

Capítulo 5 | ALIMENTAÇÃO NO CONTEXTO DAS ESCOLAS PÚBLICAS BRASILEIRAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Renata de Souza Nogueira, Fabiana Bom Kraemer, Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho

Capítulo 6 | USO DE DISPOSITIVOS ELETRÓNICOS E O SONO DOS ADOLESCENTES: REFLETINDO SOBRE A EVIDÊNCIA

Tânia Manuel Moço Morgado, Ana Maria Sirgado Franco, Bárbara Cláudia Alves Moreira, Gabriel Sameiro Simões, Cristina Maria Ramos Crespo de Carvalho, Paulo Rosário Carvalho Seabra

Capítulo 7 | PROMOÇÃO DA SAÚDE EM CENTROS DE ATIVIDADES DE TEMPOS LIVRES – AVALIAÇÃO DO PROGRAMA BEM ME QUERO

Susana Henriques, Leonardo Sousa, Carmen Bettencourt

Capítulo 8 | FUTEBOL CALLEJERO: METODOLOGIA E MOVIMENTO EM RESPOSTA ÀS CRISES QUE AFETAM E ATRAVESSAM O 'SER JOVEM' NA AMÉRICA LATINA

Augusto Dias Dotto, Andressa Vieira Allert, Raquel Silveira, Mauro Myskiw

Capítulo 9 | LAZER, JUVENTUDES, USOS DE DROGAS E PREVENÇÃO: TRAJETÓRIAS DE PESQUISA DO GRUPO ANDALUZ – BRASIL

Liana Romera, Derick dos Santos Tinoco, Gelsimar José Machado, Ana Carolina Capellini Rigone, Heloisa Heringer Freitas

Capítulo 10 | LEVANTAMENTO SOBRE O CONSUMO DE ÁLCOOL ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DA CIDADE DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO (SÃO PAULO, BRASIL)

Mariana Camarão Rodrigues, Luciana Ap. Nogueira da Cruz, Raul Aragão Martins

Susana Henriques

Universidade Aberta; Centro de Estudos Globais (CEG-UAb)

ORCID | [0000-0002-7506-1401](https://orcid.org/0000-0002-7506-1401)

Carmen Bettencourt

Universidade Aberta; Solidaried'arte – Associação de Educação e Integração pela Arte e Desenvolvimento Cultural Social e Local

ORCID | [0009-0006-7455-7233](https://orcid.org/0009-0006-7455-7233)

Leonardo Sousa

Universidade Aberta; Solidaried'arte – Associação de Educação e Integração pela Arte e Desenvolvimento Cultural Social e Local

ORCID | [0009-0006-8468-3735](https://orcid.org/0009-0006-8468-3735)

7. PROMOÇÃO DA SAÚDE EM CENTROS DE ATIVIDADES DE TEMPOS LIVRES – AVALIAÇÃO DO PROGRAMA BEM ME QUERO

HEALTH PROMOTION IN LEISURE ACTIVITY CENTRES – EVALUATION OF THE BEM ME QUERO PROGRAMME

RESUMO

Bem Me Quero² é um programa de prevenção universal desenvolvido em CATL – Centros de Tempos Livres de Ponta Delgada e Ribeira Grande (Açores), com crianças entre os 6 e os 10 nos. O objetivo é contribuir para a promoção da saúde / prevenção de comportamentos de risco, através do desenvolvimento de competências socio emocionais. O programa teve uma primeira fase de capacitação dos profissionais que atuam nos CATL, com 21 profissionais a quem foi aplicado um pré e um pós teste no sentido de aferir o aumento dos conhecimentos sobre intervenção baseada no desenvolvimento de competências pessoais e sociais. A segunda fase do

² O presente texto tem por base o relatório final de avaliação do projeto Bem Me Quero.

programa envolveu 257 crianças, a quem foi aplicado um pré e pós teste focado nos grandes temas abordados no programa. Os resultados de ambas as fases evidenciam a eficácia do programa.

PALAVRAS-CHAVE: Promoção da Saúde; competências pessoais e sociais; prevenção universal; avaliação; eficácia de um programa

ABSTRACT

Bem Me Quero³ is a universal prevention programme developed in CATL – Free Time Centres in Ponta Delgada and Ribeira Grande (Azores), with children between the ages of 6 and 10. The aim is to contribute to health promotion/risk behaviour prevention through the development of socio-emotional skills. The first phase of the programme involved training the professionals who work in the CATL, with 21 professionals who were given a pre- and post-test to gauge their increased knowledge of intervention based on the development of personal and social skills. The second phase of the programme involved 257 children, who were given a pre- and post-test focusing on the main themes covered in the programme. The results of both phases show the effectiveness of the programme.

KEYWORDS: Health promotion; personal and social competences; prevention.

INTRODUÇÃO

O projeto *Bem Me Quero* visa contribuir para a promoção da saúde/prevenção de comportamentos de risco, através da promoção de competências socio emocionais em crianças dos 6 aos 10 anos, a frequentar os Centros de Atividades de Livres (CATL) geridos pela Câmara Municipal de Ponta Delgada e A Ponte Norte – Cooperativa de Ensino e Desenvolvimento da Ribeira Grande, Crl, no ano letivo de 2022/2023. Para tal, a Solidaried'Arte

³ This chapter is based on the final evaluation report of the Bem Me Quero project.

– Associação de Educação e Integração pela Arte e Desenvolvimento Cultural Social e Local desenvolveu um projeto de intervenção que é uma viagem marítima, repleta de desafios, partilhas e aprendizagens. O foco principal são as competências socio emocionais, designadamente, emoções como a tristeza, a alegria, o medo e a raiva. Mas também a amizade e a assertividade, reforçando a importância do equilíbrio entre os pares que se configuram, simultaneamente, enquanto suporte e risco.

O projeto *Bem Me Quero* foi desenvolvido especificamente para responder a necessidades previamente identificadas pela equipa da Solidaried'arte a partir dos resultados de intervenções anteriores. Sabendo que a eficácia das intervenções preventivas depende de fatores-chave, o projeto foi estruturado com base em duas premissas fundamentais. Por um lado, a evidência demonstra que intervenções preventivas são mais eficazes quando conduzidas por profissionais devidamente formados e especializados na área (Miovský, Černíková, Nováková, Gabrhelík, 2023). Por este motivo, o projeto foi coordenado por formadores certificados pela European Union Drugs Agency (EUDA), assegurando a qualidade e a adequação das metodologias aplicadas. Por outro lado, a literatura indica que a prevenção é mais impactante quando implementada desde a infância, especialmente em contextos educativos formais (Hawkins, Catalano, Kosterman, Abbott, Hill, 1999). Assim, o projeto centrou-se em crianças do 1.º ciclo do ensino básico, com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos, que frequentam os Centros de Atividades de Tempos Livres (CATL). Esta abordagem visa maximizar o impacto preventivo, promovendo competências e fatores de proteção desde as primeiras etapas do desenvolvimento infantil, num ambiente seguro e supervisionado por profissionais qualificados.

A monitorização e avaliação de um projeto de intervenção é essencial para se poder evidenciar a sua eficácia e os eventuais ajustes que se revelaram necessários durante a implementação. O presente texto visa, precisamente, dar conta da avaliação do processo e dos resultados do

projeto *Bem Me Quero*. Começamos, para tal, por apresentar o desenho metodológico seguido no plano de avaliação. Apresentamos de seguida a análise e discussão dos resultados, terminando com uma reflexão final.

PLANO DE AVALIAÇÃO E MÉTODOS

O plano de avaliação integra dois níveis complementares:

Avaliação de processo

Neste primeiro nível, monitorizou-se o desenvolvimento do projeto tendo por referência o seu planeamento. O objetivo era verificar desvios, permitindo atuar atempadamente na sua correção ou ajuste, sempre que necessário.

Os instrumentos utilizados foram grelhas de registo de atividade e de participação. Ambos se aplicaram durante a ação de capacitação para os profissionais, quer para a aplicação do programa junto das crianças dos CATL.

Avaliação de resultados

Neste segundo nível, aferiu-se o desenvolvimento das competências socio emocionais trabalhadas no programa. Desenvolveu-se para tal, em primeiro lugar, um pré e pós teste aplicado aos profissionais dos CATL que frequentaram a ação de capacitação focada no programa *Bem Me Quero*.

Desenvolveu-se ainda um pré e um pós-teste como o objetivo de evidenciar alterações percecionadas pelas próprias crianças (Anexos III e IV). Importa referir que o instrumento foi devidamente adequado à faixa etária dos sujeitos-alvo, procurando, simplificar e ao, mesmo tempo, mantendo o rigor das informações que se pretendem aferir (Saramago, 2001).

De forma complementar, foi ainda elaborada uma grelha de observação permitindo o registo das alterações que os monitores dos CATL puderam observar na interação das crianças envolvidas no programa e durante a sua aplicação.

O quadro seguinte sintetiza o plano de avaliação de resultados:

OBJETIVO GERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Contribuir para a promoção da saúde / prevenção de comportamentos de risco, através da promoção de competências socio emocionais em crianças dos 6 aos 10 anos, a frequentar os CATL geridos pela Câmara Municipal de Ponta Delgada e Câmara Municipal da Ribeira Grande, no ano letivo de 2022/2023	Capacitar os profissionais dos CATL da CMPDL e A Ponte Norte, Crl para a intervenção baseada no desenvolvimento de competências pessoais e sociais	Capacitação dos profissionais dos CATL	Pré e pós teste aos profissionais do CATL – conhecimentos sobre intervenção baseada no desenvolvimento de competências pessoais e sociais
	Aumentar o conhecimento sobre autoestima, a identificação e diferenciação emocional, a regulação das emoções, relações saudáveis e a tomada de decisão, nas crianças entre o 6 e os 10 anos, a frequentar os CATL sob a alçada da CMPDL e A Ponte Norte, Crl, durante o ano letivo 2022/2023	Atividades – cf. plano do projeto	Pré e pós teste às crianças a frequentarem o CATL – conhecimento sobre autoestima, a identificação e diferenciação emocional, a regulação das emoções, relações saudáveis e a tomada de decisão
	Promover, nas crianças, comportamentos adequados e saudáveis com base nessas competências		Grelha de observação e registo de comportamentos adequados e saudáveis das crianças – a preencher pelos profissionais

QUADRO 1 – Plano de avaliação de resultados

Questões éticas

Todo o processo seguiu os princípios éticos exigidos nas orientações nacionais (SPCE, 2020) e europeias (ALLEA, 2023). Designadamente, no âmbito do projeto foi assegurada: autorização formal por parte da direção dos CATL; consentimento informado por parte dos profissionais envolvidos nas atividades do projeto, de capacitação e de intervenção; consentimento informado por parte dos responsáveis legais das crianças que participaram nas atividades do projeto; informação clara sobre a participação voluntária e a possibilidade de interromper a participação no projeto a qualquer momento; o anonimato de todos os envolvidos, sendo os dados tratados em bloco e apresentados sem qualquer elemento que

permita a identificação dos CATL ou dos participantes; armazenamento seguro dos dados recolhidos; disseminação de resultados respeitando os princípios da integridade científica.

Cabe ainda referir que a ação de capacitação foi coordenada por dois profissionais com especialização na área da prevenção reconhecida pela Agência Europeia de Drogas e Dependências – EUDA, como formadora nacional do Currículo Europeu de Prevenção – EUPC⁴.

APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Organizamos este ponto em torno dos dois grupos-alvo considerados, o dos profissionais que frequentaram a ação de capacitação e o das crianças que desenvolveram as atividades no âmbito do projeto.

- Sobre a capacitação dos profissionais

Importa começar por referir que totalidade destes profissionais referiu nunca ter recebido formação em prevenção. Da mesma forma, nunca haviam participado em programas de prevenção. Apesar desta ausência de contacto direto prévio, todos/as consideram a prevenção importante ou muito importante.

No final da formação aumentaram o seu conhecimento por conseguirem reconhecer diferentes tipos de prevenção – ambiental, universal, seletiva, indicada. Inicialmente identificavam como elementos ligados à prevenção: segurança, saúde, família, educação. No final, acrescentam a estas *advocacy*, economia, política e legislação. Embora não conheçam princípios éticos em prevenção, no final, mais de metade dos profissionais já refere ter este conhecimento.

⁴ https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/european-prevention-curriculum-eupc/list-of-trainers_en

O conteúdo das intervenções preventivas era inicialmente focado nas substâncias psicoativas, na percepção dos profissionais – cf. Figura 2. A alteração após a formação é evidente, reforçando o reconhecimento da importância (importante ou muito importante) de um programa de prevenção que trabalhe as emoções das / com as crianças.

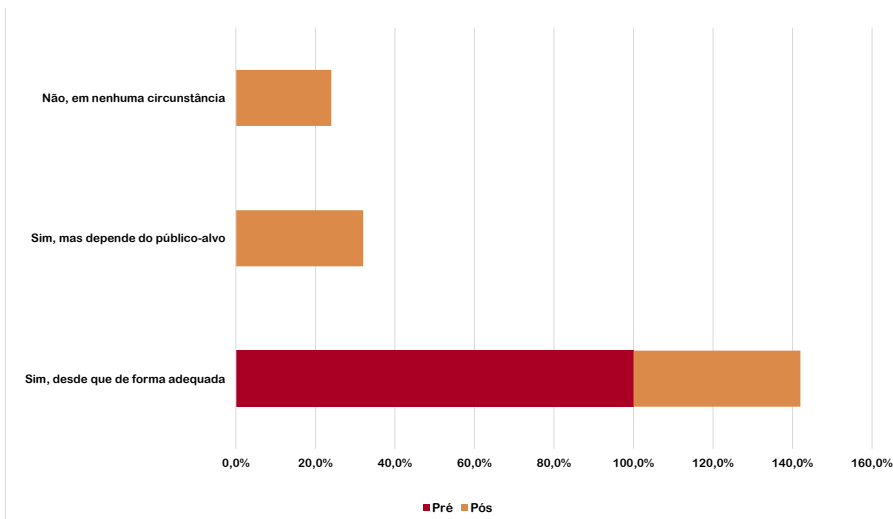


FIGURA 2 – Conteúdo das ações de prevenção

Finalmente, no mesmo sentido, após a formação os profissionais reconhecem a relevância dos programas de prevenção de longa duração face às ações de sensibilização e às ações de curta duração cujo desenvolvimento deve servir para responder a alguma situação emergencial e pontual. A figura 3 ilustra esta alteração entre o pré e o pós teste.

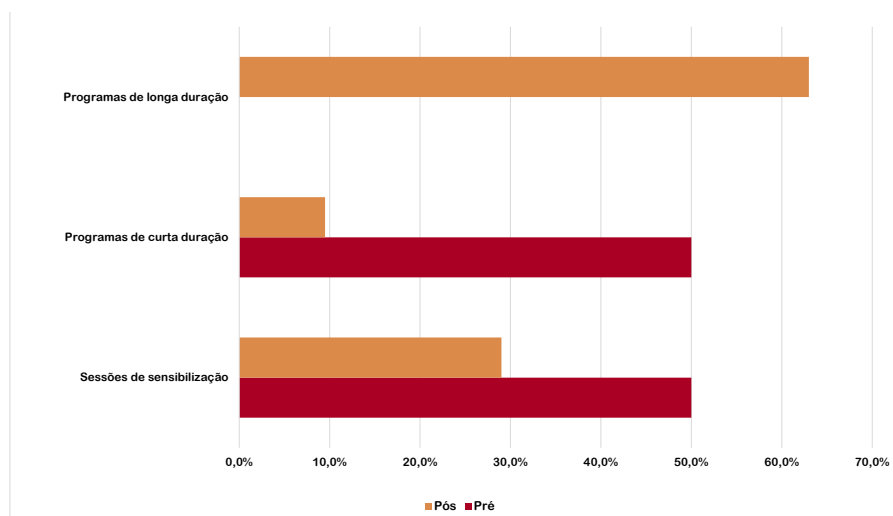


FIGURA 3 – A prevenção deve ser feita através de...

Em síntese, destaca-se o aumento e consistência do conhecimento destes profissionais. Evidenciando, uma vez mais, as necessidades de capacitação no que se refere a intervenções preventivas.

- Sobre as competências das crianças

A autoestima foi a primeira das competências socio emocionais abordadas. Quando questionados sobre a capacidade de dizer coisas boas sobre os outros a quase totalidade das crianças respondeu afirmativamente. Ainda assim, foi possível registar um ligeiro aumento no pós teste (de 95% para 96%) – Cf. figura 4

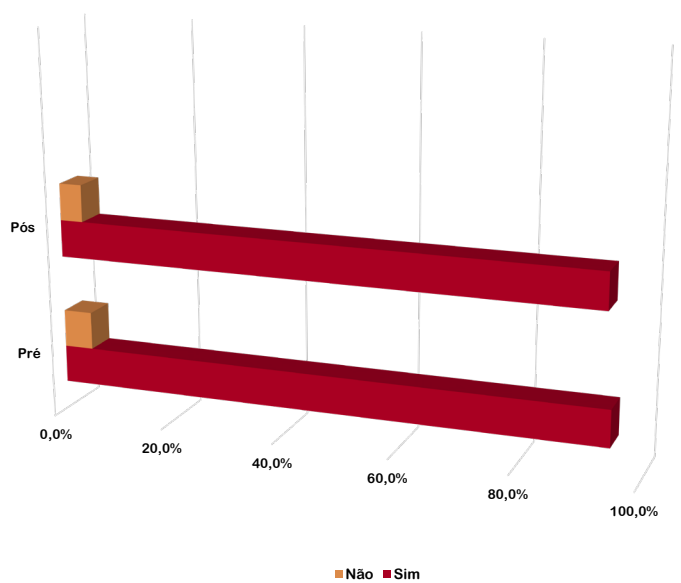


FIGURA 4 – Consigo dizer coisas boas sobre outras pessoas

Outro dos indicadores considerados foi a reação ao elogio. Também aqui se verificou uma mudança de sentido positivo após a aplicação do programa – cf. figura 5. Destacamos o expressivo aumento dos sentimentos de felicidade e redução dos sentimentos de desconforto.

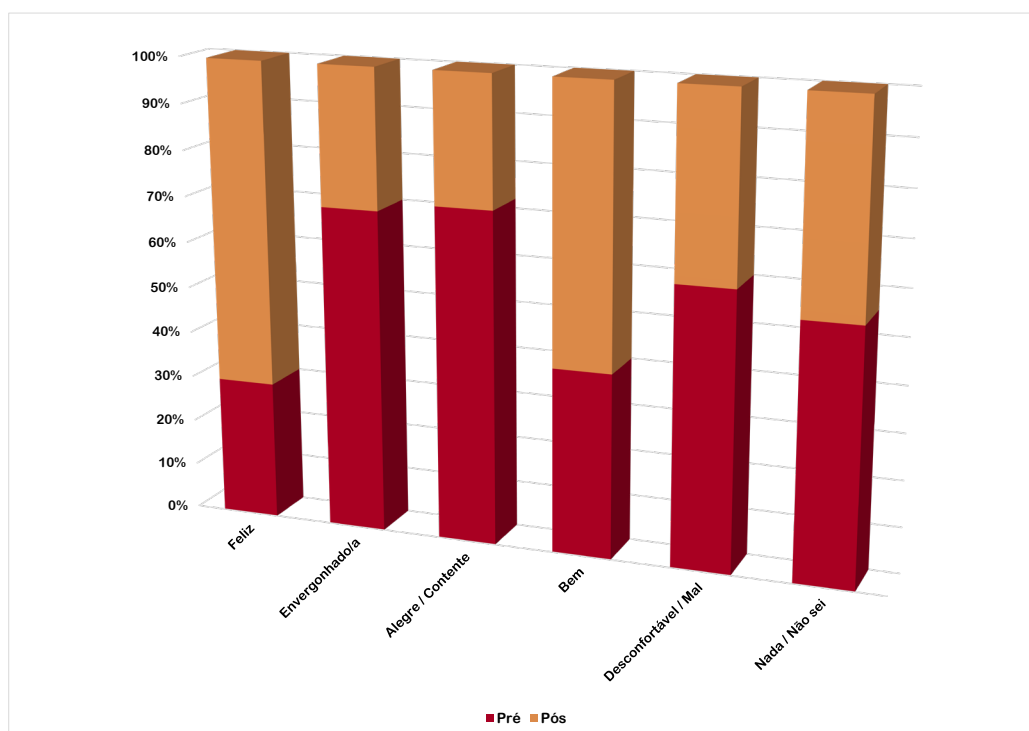


FIGURA 5 – Quando em elogiam sinto-me...

A generalidade das crianças admite ser mais fácil elogiar quando há um conhecimento prévio, alguma proximidade, do sujeito do elogio. Tendência que se reforçou após o desenvolvimento do programa, ainda que de forma pouco expressiva (90% para 91%).

A identificação e diferenciação emocional foi outro dos aspetos considerados. Percebemos que estas crianças conseguiam à partida identificar e diferenciar emoções a partir de expressões faciais – cf. figura 6.

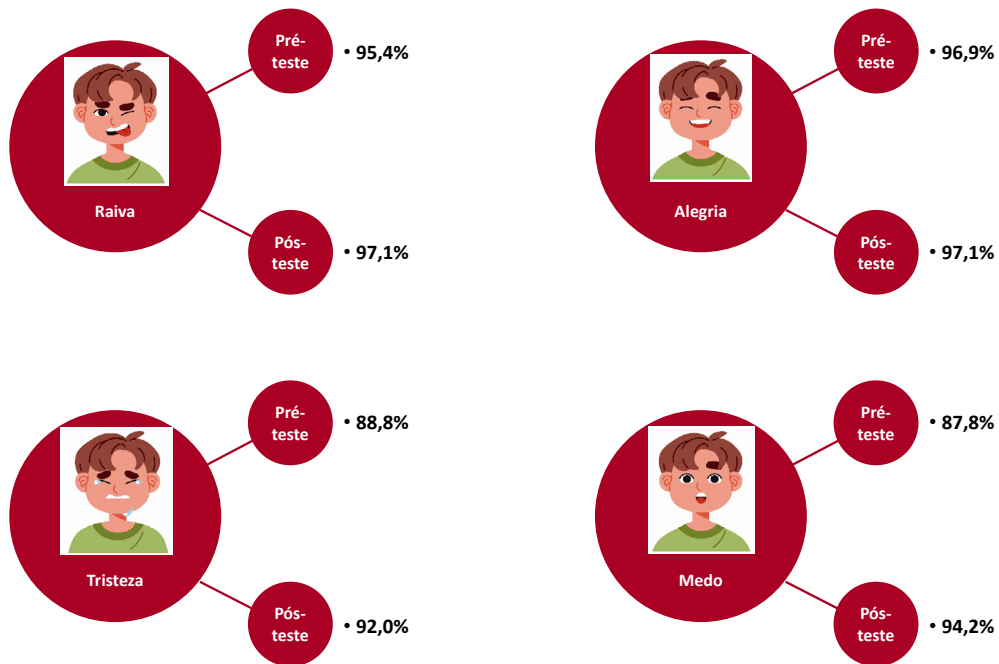


FIGURA 6 – Emoções representadas

Conseguem ainda identificar e diferenciar as emoções a partir do seu próprio sentir, num sentido mais lato (cf. figura 5), assim como nos últimos dias – cf. figura 6.

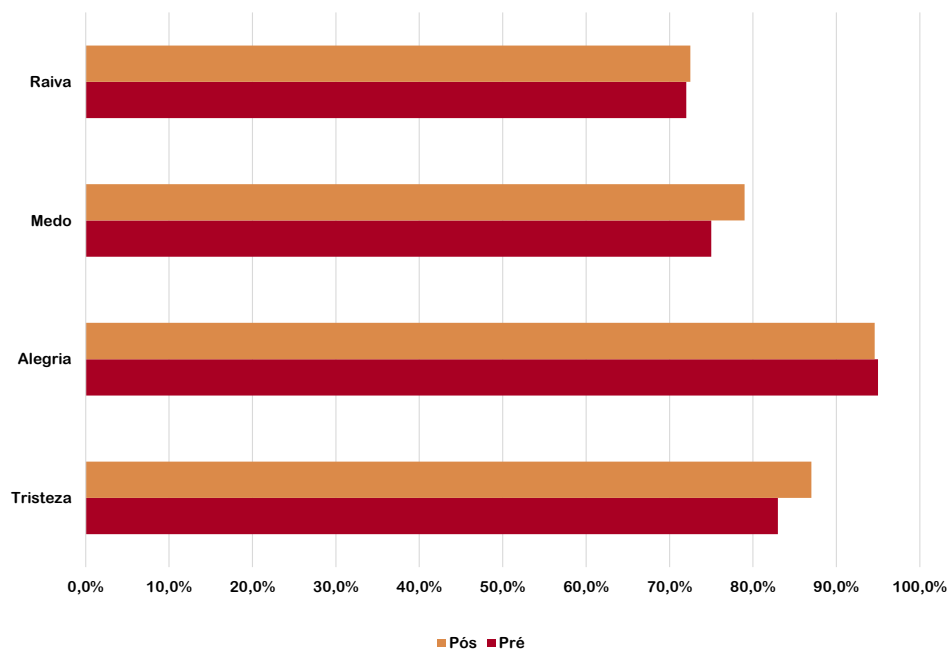


FIGURA 7 – Emoções já sentidas

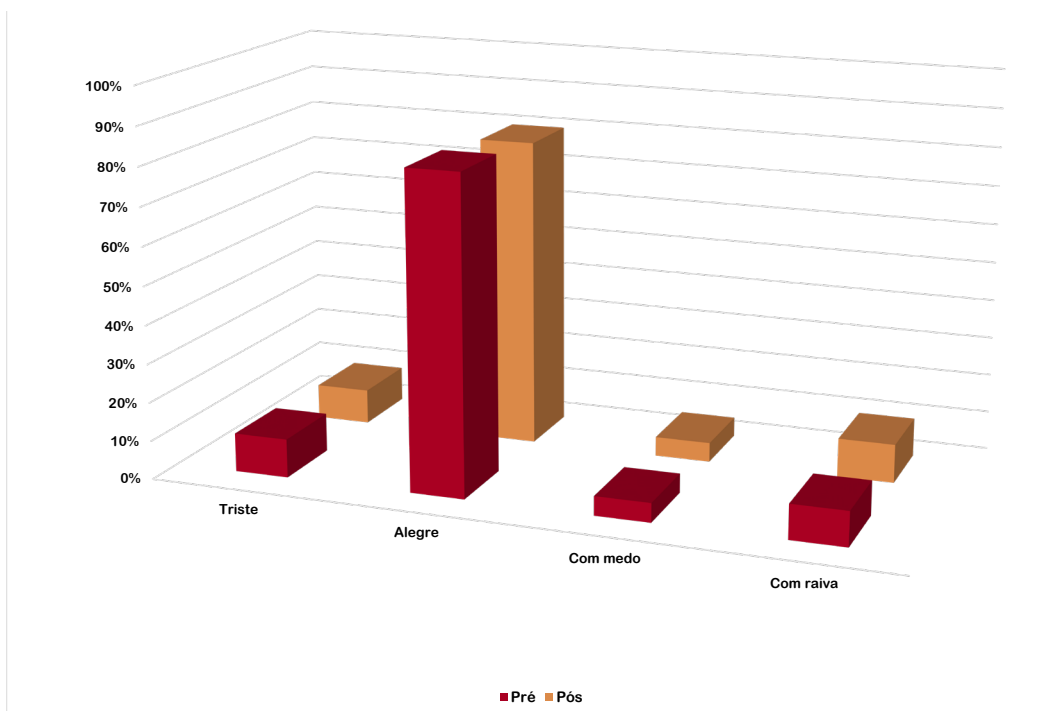


FIGURA 8 – Sentir predominantes nos últimos dias

Abordando especificamente a raiva procuramos perceber as reações quando esta é a emoção predominante – cf. figura 7. Percebemos que, não sendo maioritários, há reações de agressividade e de isolamento que reduziram significativamente após o trabalho do programa.

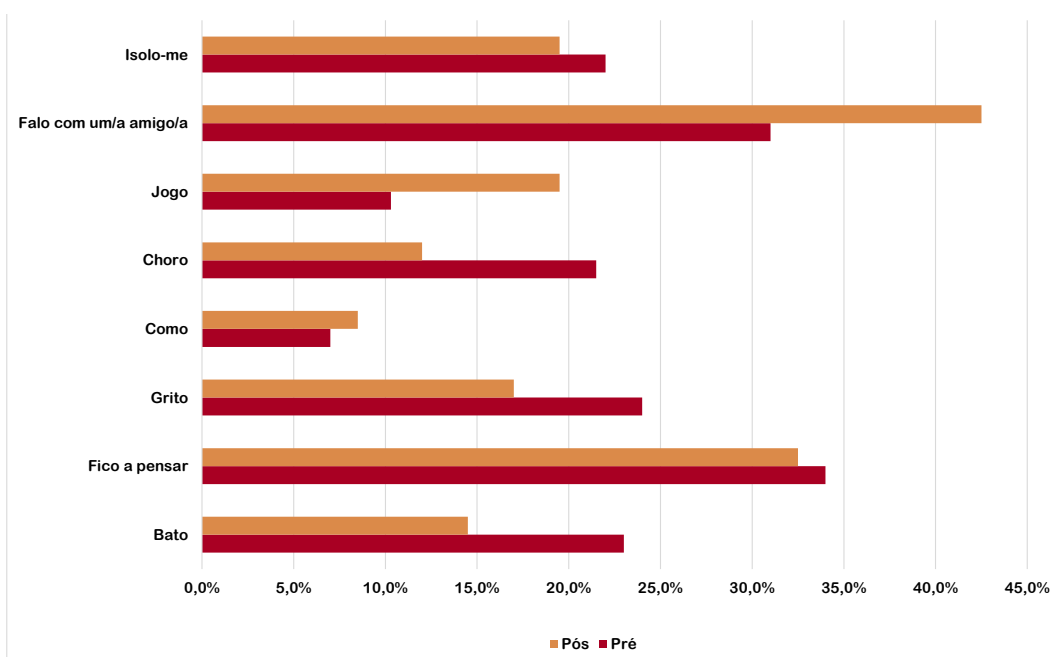


FIGURA 9 – Quando me sinto zangado/a...

Cabe destacar que se trata de uma emoção que não esteve muito presente nos últimos dias que antecederam a aplicação do programa e nos dias que se lhe seguiram. Efetivamente, era solicitado que, com recurso a uma escala de tipo *likert* de 5 pontos as crianças referissem com que frequência tinham sentido raiva nos últimos dias. Nesta escala, 1 corresponde a 'raramente' e 5 a 'todos os dias'. As crianças responderam que em média nos últimos dias a frequência com que se tinham sentido com raiva se situava em 2, o segundo nível mais baixo da escala.

O que mais ajuda quando se sentem zangados/as era, inicialmente, 'ficar a pensar', 'isolar-se', 'bater' e "gritar'. Após o programa, destaca-se de forma muito expressiva o 'falar com um/a amigo/a' – cf. figura 10.

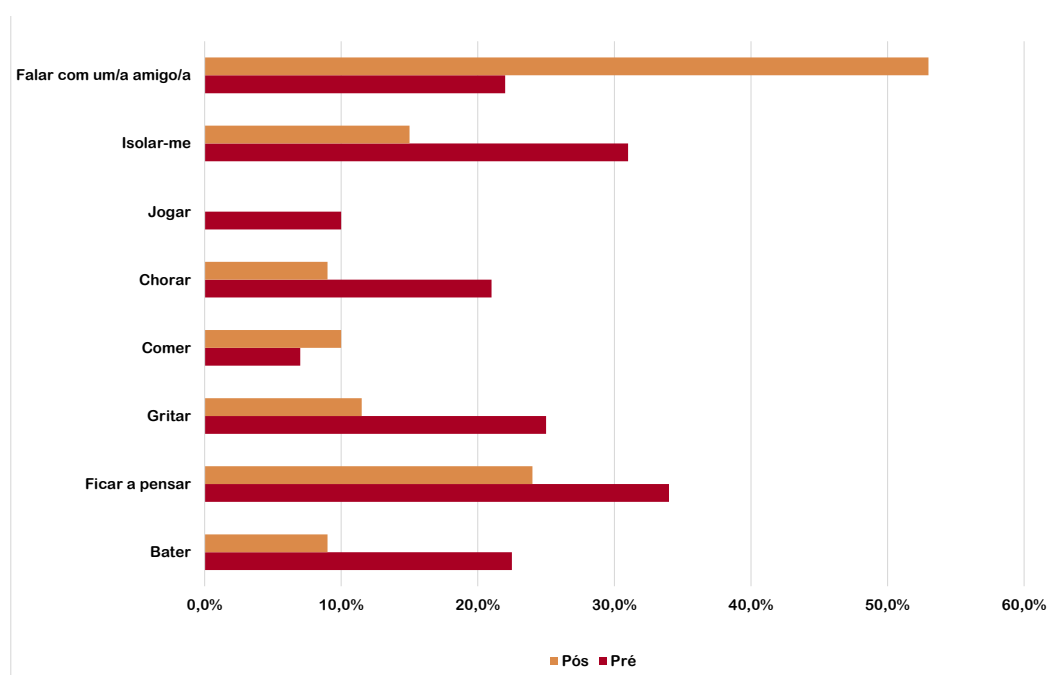


FIGURA 10 – O que mais ajuda quando me sinto zangado...

A amizade é algo muito importante e estruturante (também) nesta fase da socialização das crianças. Deste ponto de vista, trata-se de crianças equilibradas que referem de forma quase unânime ter e ser bons amigos (valores superiores a 90%, quer no pré, quer no pós teste). Mas é interessante perceber a ação do programa no aumento do reconhecimento de que a

amizade não pressupõe um acordo total e constante, antes assenta no respeito e na aceitação das diferenças – cf. figura 11.

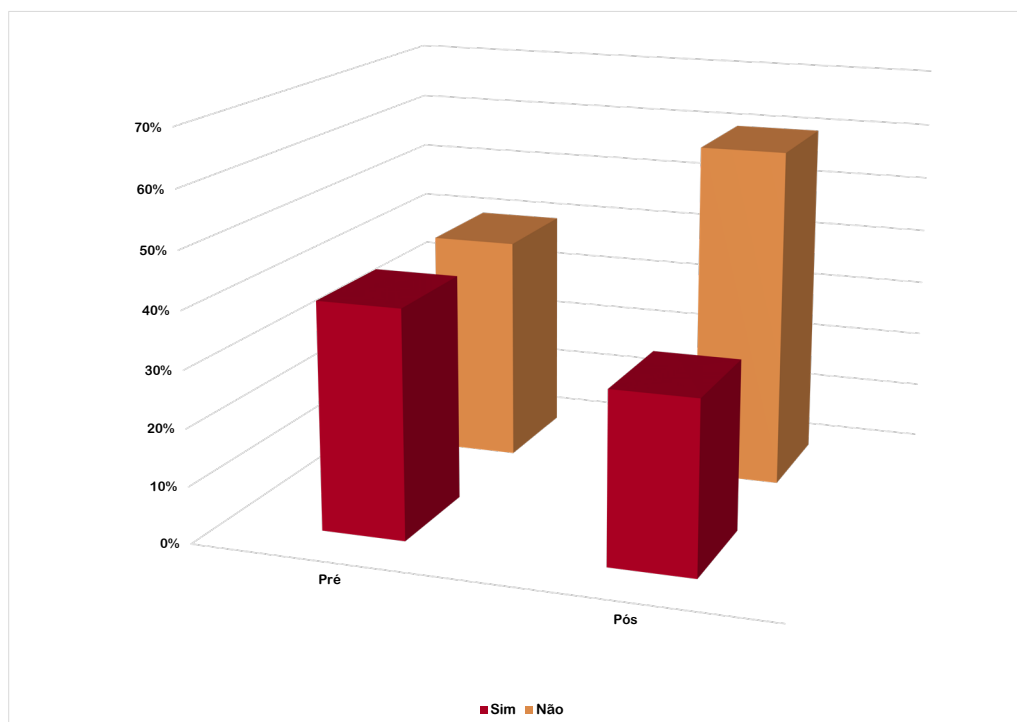


FIGURA 11 – Os amigos estão sempre de acordo

Finalmente, abordou-se a assertividade, enquanto capacidade de expressar opiniões, pontos de vista, interesses, posições... sem comprometer o respeito pelas opiniões, pontos de vista, interesses, posições, etc. dos outros. Embora partindo do reconhecimento de que a amizade pressupõe cuidado, o que é consistente com respostas anteriores que valorizam a amizade de um modo positivo e saudável, a figura seguinte evidencia um aumento das situações em que estas crianças reconhecem ter dito 'não' a um amigo.

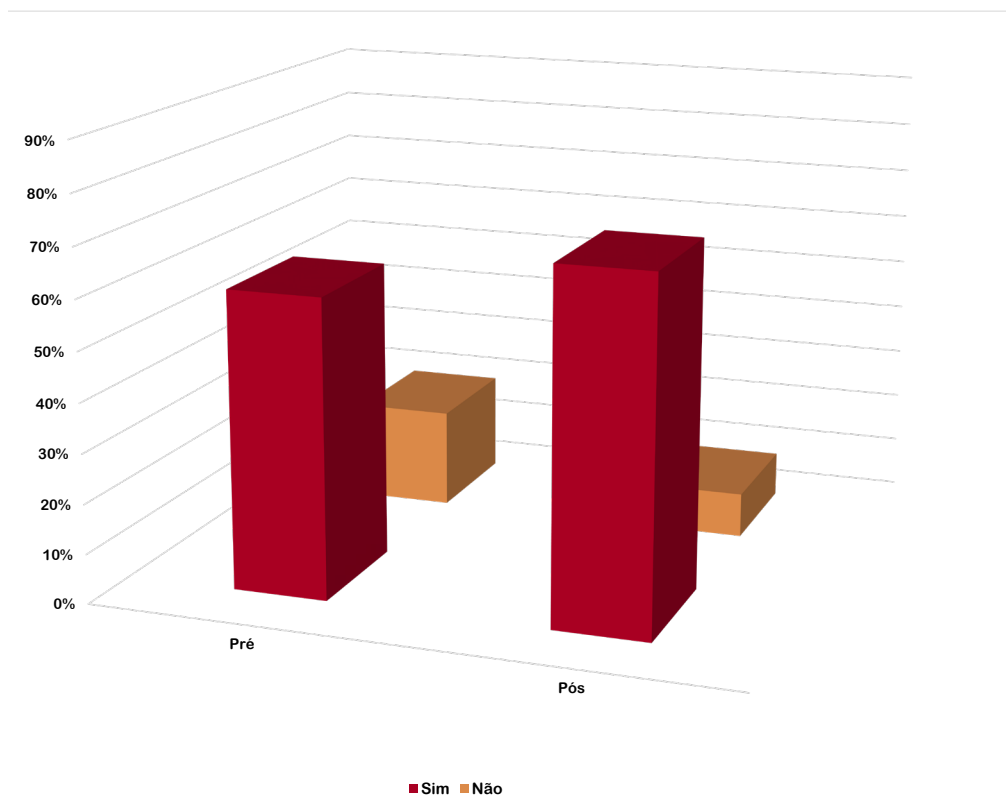


FIGURA 12 – Já disse 'não' a um amigo

Este é um indicador relevante, tendencialmente preditor de uma melhor capacidade de resistência à pressão de pares face a comportamentos de risco. Nesta linha, praticamente todos reconhecem não ter sempre o poder de decisão sobre os jogos a realizar durante o recreio. Esta competência vinha já adquirida, como revelado no pré teste.

A observação confirma a tendência positiva revelada pelo confronto do pré e do pós teste. Efetivamente, os profissionais dos CATL referem que algumas vezes observam todas as situações referidas – cf. figura 13. Em alguns casos, essa observação é mais frequente, no entanto, destaca-se o facto das competências socio emocionais das crianças serem evidentes também em situações que ultrapassam o âmbito do programa.

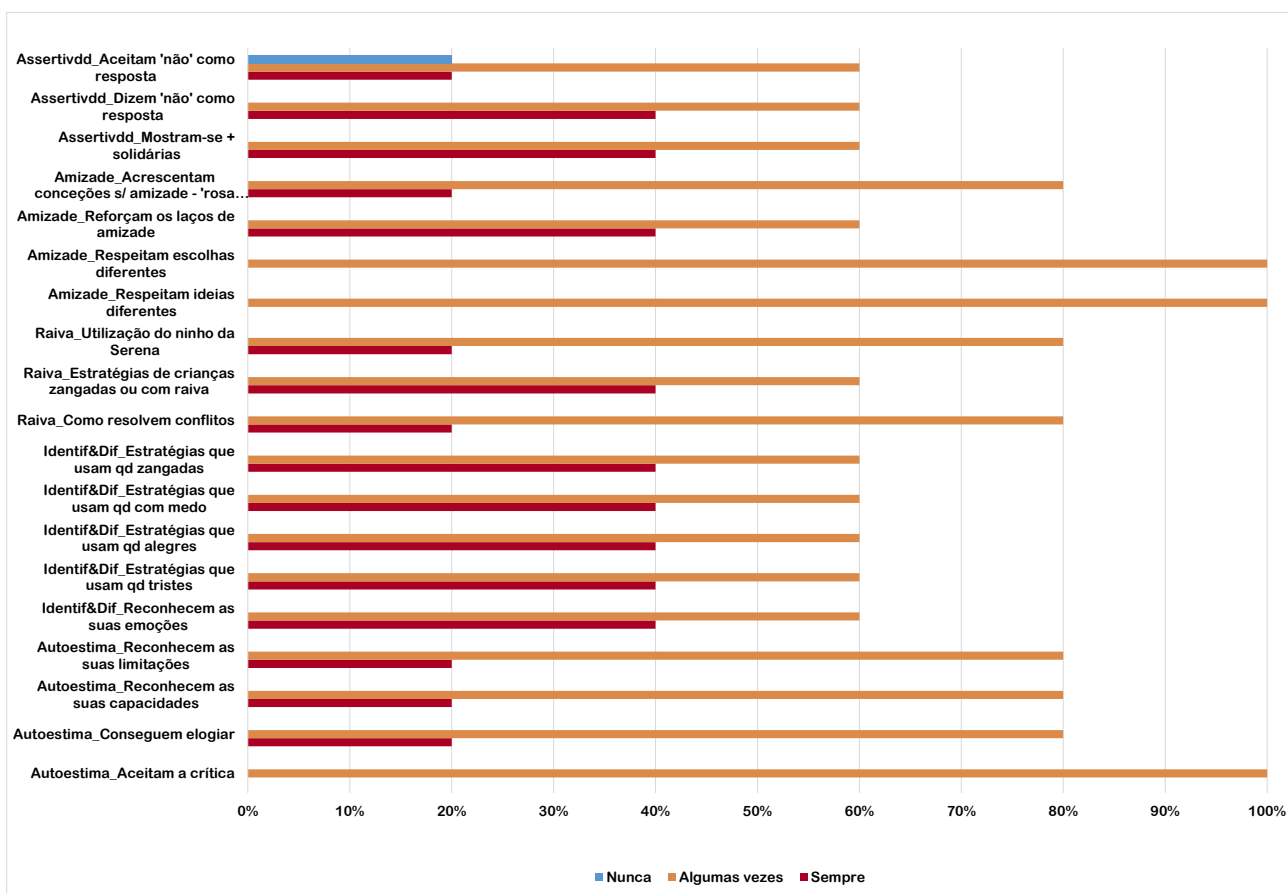


FIGURA 13 – Registro da observação de comportamentos das crianças

Em síntese, há uma evolução positiva e consistente no desenvolvimento das competências socio emocionais das crianças que participaram no programa *Bem Me Quero* que se destaca a partir dos principais resultados:

- Autoestima: as crianças revelaram saber elogiar e aceitar o elogio, tendo os valores melhorado. O aumento foi mais expressivo no segundo indicador, o que expressa uma melhoria da autoestima dentro de níveis ajustados para a idade dos participantes.
- Identificação e diferenciação emocional – raiva, alegria, tristeza, medo. As crianças conseguiram identificar cada uma das emoções. No final do programa, a forma de lidar com estas teve melhorias significativas que foram corroboradas pelas observações registadas pelas/os profissionais dos CATL.

- Amizade: as crianças participantes no programa têm amigos, respeitam a diversidade de opiniões e posições. Todos estes resultados registaram melhorias entre o início e o final da aplicação do programa.
- Assertividade: evidenciada na capacidade de expressarem discordância numa interação de amizade.

DISCUSSÃO

Bem Me Quero é um programa de prevenção universal desenvolvido em CATL – Centros de Atividades de Tempos Livres de Ponta Delgada e Ribeira Grande, com crianças entre os 6 e os 10 nos. O objetivo é o de contribuir para a promoção da saúde / prevenção de comportamentos de risco, através do desenvolvimento de competências socio emocionais das crianças que frequentam os CATL envolvidos no ano letivo de 2022/2023. Os resultados mostram uma evolução positiva e consistente no desenvolvimento das competências socio emocionais das crianças que participaram no programa Bem Me Quero. Esta evolução evidencia a concretização dos objetivos específicos do projeto, que reforçamos a seguir.

- A capacitação dos profissionais dos CATL da CMPDL e A Ponte Norte, Crl para a intervenção baseada no desenvolvimento de competências pessoais e sociais foi um dos fatores-chave para o sucesso do plano.

Os profissionais envolvidos na implementação dos programas de prevenção desempenham um papel essencial na sua eficácia. Tais contributos devem-se a qualidades pessoais como interpessoais, tais como motivação, empatia, comunicação, carisma (Robles, 2012; Uhl & Ives, 2010). Paralelamente, a estes profissionais exige-se competência e especialização para a implementação dos programas, a operacionalização dos seus objetivos, a compreensão das teorias subjacentes e, deste modo, a gerar mudanças (Nation et al., 2003; Shapiro et al., 2012).

A formação dos profissionais dos CATL envolvidos no *Bem Me Quero* teve foco nas competências pessoais e sociais, conteúdos também considerados essenciais na formação geral das pessoas diretamente envolvidas em intervenções preventivas (Uhl & Ives, 2010; Robles, 2012; Lewis et al., 1990; Nation et al., 2003; Shapiro et al., 2012). A formação desenvolvida no âmbito do *Bem Me Quero* incluiu outros aspetos complementares, como trabalho colaborativo interdisciplinar, a comunicação, a prevenção baseada em evidências. Aspetos também salientados por Orte et al. (2020). De um modo geral, Gaspar et al. (2018) salienta a importância da formação dos profissionais envolvidos em intervenções preventivas para que tenham as competências necessárias para responderem às necessidades específicas dos sujeitos alvo. Destaque ainda para a importância da supervisão destes profissionais por uma equipa especializada e com formação EUPC, como já referido.

Concordamos com Miovisky et al. (2022) sobre a importância de se desenvolverem Padrões de Qualificação Profissional para a área de prevenção. Este será um esforço que permite desenvolver e, principalmente, melhorar um sistema de prevenção com base em evidências.

- O conhecimento sobre autoestima, a identificação e diferenciação emocional, a regulação das emoções, relações saudáveis e a tomada de decisão, aumentou entre as crianças que tiveram a oportunidade de integrar este programa.

Os resultados gerais tiveram um efeito positivo e sistemático na promoção do conhecimento sobre as competências pessoais e sociais em referência. Estes resultados são consistentes com outros programas de prevenção universal que revelaram benefícios relevantes na promoção de competências pessoais e sociais em todos os grupos de crianças com características diversas em termos demográficos, de nível de desenvolvimento, estatuto socioeconómico (Colomeischi et al., 2022, Durlak et al., 2011, Taylor, 2017).

Para estes resultados, foi essencial a forma como o programa foi desenvolvido, em que cada história servia de base para diversas atividades experimentais, expressivas e dinâmicas relacionais. Embora estas atividades partissem de uma proposta inicial, apoiada pelas orientações definidas no manual, foram ajustadas às características e necessidades de cada grupo, bem como às dinâmicas específicas de cada sessão. Esta organização segue a linha de outros estudos (por exemplo, Gaspar et al, 2018; Rodríguez-Álvarez, 2022)

- O programa *Bem Me Quero* promoveu, nas crianças envolvidas, comportamentos adequados e saudáveis com base nessas competências.

Há poucas evidências de programas eficazes em CATL (ATL: Durlak, et al. 2010). Sabe-se pouco sobre o que funciona, com quem, porquê, mas a implementação de programas de prevenção baseados em evidências nestes contextos é um desafio e uma oportunidade. O facto de ter, em princípio, um conjunto de atividades menos estruturadas, menos condicionadas por um currículo e pelas atividades de avaliação (as dificuldades habitualmente associadas para a intervenção em meio escolar), proporciona um ambiente mais favorável ao desenvolvimento de intervenções preventivas. A partir destas intervenções outros centros educacionais, indivíduos, grupos e a sociedade como um todo terão benefícios potenciais. Nomeadamente, (i) redução do uso de substâncias psicoativas; (ii) redução da violência; (iii) melhoria da aprendizagem; (iv) obtenção de melhor sucesso académico e (v) criação de um melhor clima organizacional e de sala de aula (EMCCDA, 2017). Efetivamente, sabemos que estratégias e programas de prevenção eficazes podem ser úteis não apenas para reduzir o uso de drogas, mas também para modificar possíveis fatores de risco (como delinquência, violência, práticas sexuais inseguras) (Blake et al., 2001, Orte, 2020).

Estes resultados estão alinhados com as evidências, onde se constata que as intervenções de promoção de competências pessoais e sociais

ajudam as pessoas a conhecer seus pontos fortes e suas dificuldades para lidar com a vida. Ou seja, aumentar as competências pessoais, sociais e interpessoais (como comunicação, resolução de problemas, regulação de emoções, relacionamento social, etc.) aumenta o repertório interpessoal de respostas usadas para lidar com ameaças, desafios e dificuldades interpessoais (Matos et al., 2012, Matos, 2015). Deste modo, os resultados evidenciam uma melhoria na qualidade de vida dos beneficiários diretos. No entanto, há que considerar também os beneficiários indiretos. Desde logo os profissionais que, estando mais capacitados poderão dar continuidade ao programa de modo eficaz abrangendo novos grupos de crianças. As famílias das crianças participantes que foram envolvidas no programa acompanhando e colaborando nas atividades. Outras crianças que, em diferentes contextos de socialização (na escola, por exemplo), interagem com as crianças participantes e com quem estas partilham as suas experiências e aprendizagens em situações diversas (forma de gerir conflitos, por exemplo).

Além disso, estes resultados são consistentes com outros estudos que demonstram que os programas de promoção de competências pessoais e sociais têm um forte impacto no comportamento pró-social (Cavioni et al., 2020; Durlak et al., 2011). Os resultados estão também em concordância com investigações que comprovam a eficácia destes programas em diferentes países, como os EUA (Graves et al., 2017; Yang, 2018), Itália (Raccanello & Hall, 2021), Portugal (Raimundo et al., 2013), Turquia (Arikan, 2020) e Roménia (Opre et al., 2013; Ştefan & Miclea, 2012). Adicionalmente, são ainda corroborados por estudos transnacionais (Colomeischi et al., 2022).

CONCLUSÃO

Os resultados apresentados evidenciam a eficácia do programa, demonstrando uma evolução positiva e um reforço das competências socioemocionais trabalhadas. Esta evolução foi observada tanto nas respostas das próprias crianças como na avaliação das profissionais que acompanharam a implementação do programa.

Acredita-se que estes resultados se devem não só à natureza do próprio programa, mas também ao investimento na capacitação das profissionais dos CATL diretamente envolvidas. Destaca-se, ainda, a ênfase dada ao desenvolvimento das competências de gestão emocional — tristeza, medo, alegria e raiva — que, por sua vez, influenciam positivamente outras competências socioemocionais, como a amizade e a assertividade. Estes resultados estão alinhados com os resultados de outras intervenções focadas em competências socioemocionais (Van De Sande et al., 2023).

É importante sublinhar o efeito indireto deste programa de prevenção universal, resultante do envolvimento das famílias nas atividades. Além disso, espera-se que a interação entre as crianças participantes e aquelas que não integraram o programa possa gerar benefícios indiretos para estas últimas.

Para o futuro, propõe-se a continuidade do programa, de modo a garantir maior consistência dos efeitos observados. Recomenda-se também o seu alargamento a mais CATL e a um maior número de crianças, o que permitirá obter resultados mais robustos. A implementação de um grupo de controlo será fundamental para aferir com maior rigor os efeitos do programa. Por fim, sugere-se a realização de uma avaliação de impacto, recolhendo informação junto das crianças envolvidas, pelo menos seis meses após a conclusão do programa.

Numa perspetiva mais ampla, tanto o programa como as evidências geradas pela sua aplicação constituem um contributo significativo para a melhoria

da qualidade dos serviços de prevenção. Destaca-se, em particular, o papel das organizações da sociedade civil (ONG), seja através do reforço do conhecimento e das competências em intervenções preventivas, seja pela recolha e disseminação de dados sobre a implementação concreta destas intervenções e os desafios enfrentados (EMCDDA, 2021).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLEA – All European Academics (2023). The European Code of Conduct for Research Integrity. ALLEA. <http://www.doi.org/10.26356/ECOC>

Arikan, N. (2020). Effect of Personal and Social Responsibility-Based Social-Emotional Learning Program on Emotional Intelligence. *J. Educ. Learn.* 9, 148.

Cavioni, V., Grazzani, I., Ornaghi, V. (2020). Mental Health Promotion in Schools: A Comprehensive Theoretical Framework. *Int. J. Emot. Educ.* 12, 65–82.

Colomeischi, A. A., Duca, D. S., Bujor, L., Rusu, P. P., Grazzani, I., Cavioni, V. (2022). Impact of a school mental health program on children's and adolescents' socio-emotional skills and psychosocial difficulties. *Cildren*, 9(11), 1661. <https://doi.org/10.3390/children9111661>

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82, 405–432.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Pachan, M. (2010). A Meta-Analysis of After-School Programs That Seek to Promote Personal and Social Skills in Children and Adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45(3), 294-309. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9300-6>

EMCDDA – European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2021). Implementing Quality Standards for drug services and systems. A six-step guide to support quality assurance. EMCDDA | Publications Office of the European Union.

EMCDDA – European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2017). Country Drug Report 2017. EMCDDA | Publications Office of the European Union.

Gaspar, T., Cerqueira, A., Branquinho, C. S. S., Matos, M. G. (2018). The effect of a social school-based intervention upon social and personal skills in children and adolescents. *Journal of Education and Learning* 7(6), 57-66.

<http://dx.doi.org/10.5539/jel.v7n6p57>

Graves, S.L., Herndon-Sobalvarro, A., Nichols, K., Aston, C., Ryan, A., Blefari, A., Schutte, K., Schachner, A., Vicoria, L., Prier, D. (2017). Examining the Effectiveness of a Culturally Adapted Social-Emotional Intervention for African American Males in an Urban Setting. *Sch. Psychol. Q.* 32, 62–74.

Hawkins, J. D., Catalano, R. F., Kosterman, R., Abbott, R., Hill, K. G. (1999). Preventing Adolescent Health-Risk Behaviors by Strengthening Protection During Childhood. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine.* 153(3), 226-234. <https://doi.org/10.1001/archpedi.153.3.226>

Lewis, C., Battistich, V., and Schaps, E. (1990). School-based primary prevention: What is an effective program? *New Directions for Child Department*, 50, 35-59. <https://doi.org/10.1002/cd.23219905005>

Matos, M. G. (2015). Adolescents in safe navigation through unknown waters. Lisbon: Coisas de Ler.

Matos, M. G., Gaspar, T., Ferreira, M., Tomé, G., Camacho, I., Reis, M., Melo, P., Simões, C., Machado, R., Ramiro, L., Equipa Aventura Social. (2012). Keeping a focus on self-regulation and competence: “find your own style”, A school based program targeting at risk adolescents. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1), 39-48.

Miovský, M., Černíková, T., Nováková, E., Gabrhelík, R. (2023). Developing and implementing a national quality assurance policy and control policy in school-based prevention of risk behaviors: a case study. *Journal of Substance Use*. 28(5), 661-670. <https://doi.org/10.1080/14659891.2022.2082336>

Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A. Kumpfer, K. L., Seybolt, D., MorrisseyKane, E., and Davino, K. (2003). What works in prevention: Principles of effective prevention programs. *American Psychologist*, 58(6-7), 449-456. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.6-7.449>

Opre, A., Buzgar, R., Dumulescu, D. (2013). Empirical Support for SELF KIT: A Rational Emotive Education Program. *J. Cogn. Behav. Psychother.* 13, 557–573.

Orte, C., Coone, A., Amer, J., Gomila, M. A., Pascual, B. (2020). Evidence-based Practice and Training Needs in Drug Prevention: the Interest and Viability of the European Prevention Curriculum in Prevention Training in Spain. *Adiktologie*, 20(1–2), 37–46. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1891>

Raccanello, D. & Hall, R. (2021). An Intervention Promoting Understanding of Achievement Emotions with Middle School Students. *Eur. J. Psychol. Educ.* 36, 759–780.

Raimundo, R., Marques-Pinto, A., Lima, M.L. (2013). The Effects of a Social-Emotional Learning Program on Elementary School Children: The Role of Pupils' Characteristics. *Psychol. Sch.* 50, 165–180.

Robles, M. M. (2012). Executive Perceptions of the Top 10 Soft Skills Needed in Today's Workplace. *Business and Professional Communication Quarterly*, 75(4), 453-465.

Rodríguez-Álvarez, J. M., Navarro, R., Yubero, S., Larrañaga, E. (2022). Social Support, socioemotional competencies and cybervictimization: longitudinal analysis among Primary school students. *Revista de Educación*, 397, 127-152. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2022-397-542>

Saramago, S. (2001). Metodologias de pesquisa empírica com crianças. *Sociologia, Problemas e Práticas*. 35, 9-29.

Shapiro, C., Prinz, R., and Sanders, M. (2012). Facilitators and barriers to implementation of an evidence-based parenting intervention to prevent child maltreatment: The Triple P-Positive Parenting Program. *Child Maltreatment*, 17(1), 86–95.

SPCE – Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação (2020), Carta Ética. SPCE.

Ștefan, C.A. & Miclea, M. (2012). Classroom Effects of a Hybrid Universal and Indicated Prevention Program for Preschool Children: A Comparative Analysis Based on Social and Emotional Competence Screening. *Early Educ. Dev.* 23, 393–426.

Taylor, R.D., Oberle, E., Durlak, J.A., Weissberg, R.P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88, 1156–1171.

Uhl, A. & Ives, R. (2010). Evaluation of the drug prevention activities: theory and practice. Strasbourg: Council of Europe.

Van De Sande, M. C., Kocken, P. L., Diekstra, R. F., Reis, R., Gravesteyn, C., Fekkes, M. (2023). What are the most essential social-emotional skills? Relationships between adolescents' social-emotional skills and psychosocial health variables: an explorative cross-sectional study of a sample of students in preparatory vocational secondary education. *Frontiers in Education*. 24(8). <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1225103>

Yang, C., Bear, G.G., May, H. (2018). Multilevel Associations Between School-Wide Social–Emotional Learning Approach and Student Engagement Across Elementary, Middle, and High Schools. *Sch. Psychol. Rev.* 47, 45–61.

Sobre o/as autor/as

Susana Henriques

Doutora em Sociologia pelo Iscte – Instituto Universitário de Lisboa. O mestrado é em Comunicação, Cultura e Tecnologias de Informação e a Licenciatura em Sociologia, também no Iscte – Instituto Universitário de Lisboa. Atualmente é Professora Associada com agregação do Departamento de Educação e Ensino a Distância da Universidade Aberta Portugal (UAb). É investigadora do Cies-Iscte – Centro de Investigação e Estudos de Sociologia do Iscte, do LE@D – Laboratório de Educação a Distância e eLearning e do CEG – Centro de Estudos Globais da UAb. É formadora nacional do EUPC, reconhecida pela EUDA. Os domínios de especialização e áreas de interesse na investigação passam pelas questões da educação digital em rede, literacia mediática e literacia em saúde, metodologias de investigação.

Carmen Bettencourt

Licenciada em Antropologia, pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa, com especialização em Relações Etno-Culturais; concluiu o 1.º ano do mestrado em Relações Interculturais, Universidade Aberta e o 1.º ano de Mestrado em Ciências Sociais, na Universidade dos Açores, encontrando-se a frequentar o Mestrado em Estudos sobre as Mulheres – Género, Cidadania e Desenvolvimento – na UAb. É também formadora nacional do EUPC, reconhecida pela EUDA. Desde 1998 que desempenha funções de coordenação de projetos de

intervenção social. Neste momento exerce funções de Gestora de Projetos na Solidaried'arte – Associação de Educação e Integração pela Arte e Desenvolvimento Cultural Social e Local.

Leonardo Sousa

É licenciado em Educação/Psicopedagogia da Formação com pós-graduação em Arte Educação. Atualmente, é Presidente da Direção da Associação Solidaried'arte – Associação de Educação e Integração pela Arte e Desenvolvimento Cultural Social e Local, da qual é sócio fundador. Desde janeiro de 2025 a Solidaried'Arte assume a 'Regional reference and coordination point for the Azores' do EUPC – European Prevention Curriculum junto da EUDA – European Union Drugs Agency. É ainda Coordenador do Centro Local de Aprendizagem da Universidade Aberta – Ribeira Grande. Tem desenvolvido e participado, nos últimos 30 anos, em vários projetos e atividades ligados à intervenção social, juventude, formação, educação, cultura e artes. É também formador nacional do EUPC, reconhecido pela EUDA.



UNIVERSIDADE ABERTA | 2025