

## PROGRAMA DE INTERVENÇÃO "QUERO CRESCER SAUDÁVEL"

### Esmeralda Barreira

Doutoranda em Ciências Sociais - Psicologia  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais - UFP  
merb@ufp.edu.pt

### Milton Madeira

Professor Associado  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais - UFP  
madeira@ufp.edu.pt

COMO REFERENCIAR ESTE ARTIGO: BARREIRA, Esmeralda; MADEIRA, Milton - Programa de intervenção "Quero crescer saudável". **Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais**. Porto : Edições Universidade Fernando Pessoa. ISSN 1646-0502. 6 (2009) 250-261.

**SUMÁRIO**

O tabaco, directa e indirectamente, está relacionado com milhões de mortes por ano em todo o mundo. Este é portanto um grave problema de saúde pública, sendo por isso necessário educar precocemente para a promoção de hábitos de vida livres de tabaco. Com a criação do programa de intervenção "*Quero Crescer Saudável*" pretende-se educar para a aquisição de hábitos saudáveis para promover a saúde a nível respiratório, e evitar ou retardar o consumo de tabaco.

**PALAVRAS-CHAVE**

Prevenção do tabagismo; educação para a saúde; promoção de saúde; programa de intervenção.

**ABSTRACT**

Tobacco consumption is implicated, directly or indirectly, in millions of worldwide deaths per year. This is thus an important public health problem requiring the early promotion of tobacco free life styles. The "I want to grow healthy" intervention program here described aims at the early education for healthy life styles, promoting respiratory health and the avoidance of tobacco consumption.

**KEYWORDS**

Tobacco: education for the health; health promotion; intervention programme.

A importância da exposição tabágica ambiental para a morbidade tem sido nas últimas décadas uma preocupação social. Segundo a World Health Organization (WHO, 2008) no século XX o tabagismo matou cerca de 100 milhões de pessoas em todo mundo. Actualmente, o tabagismo mata cerca de 5,4 milhões de pessoas todos os anos. Estima-se que em 2030 haverá mais de 8 milhões de mortes todos os anos. A não ser que uma medida urgente seja aplicada, mil milhões de pessoas morrerão durante o século XXI devido ao tabagismo.

Em Portugal, os dados apresentados pelo Instituto Nacional de Estatística (2007), demonstram que o consumo de tabaco na população com 10 ou mais anos de idade, em 2005/2006 é de 19,66%. A população masculina fuma mais (28,7%) que a população feminina (11,2%). Em termos etários a proporção mais elevada de fumadores encontra-se entre os 35 e 44 anos (32,7%), sendo também de salientar o número elevado de fumadores entre os 15 e os 24 anos (24,2%).

O hábito de fumar inicia-se principalmente na adolescência (Altet et al, 1998) entre os 12 e os 15 anos (Barrueco, 1998). No entanto, o mesmo autor verificou a existência de uma tendência para que o primeiro consumo se verifique em idades cada vez mais precoces. Tal parece dever-se à procura do adolescente da sua própria identidade, afirmando a sua imagem no seu espaço individual e de grupo, o que ocorre cada vez mais cedo (Diaz et al, 1998). O consumo de tabaco está também relacionado com a permissividade social em relação ao tabaco (Barreira et al, 2007), assim como o seu fácil acesso (Llamas, 1982). Este autor refere ainda que os filhos de pais fumadores têm o dobro de probabilidade de fumar, tal como os pares fumadores influenciam o início do consumo do tabaco.

Actualmente a preocupação com a saúde e a doença é uma prioridade em vários domínios, levando a que a saúde seja vista como um património colectivo que é necessário proteger e também um dever de cada pessoa quer em relação a si própria quer em relação à sociedade. O manter-se saudável faz cada vez mais apelo a comportamentos individuais, familiares e colectivos/sociais. De certa maneira, a promoção da saúde apoia-se na educação para a saúde.

A educação é entendida como toda a influência que o Homem recebe do ambiente social durante toda a sua vida, no sentido de desenvolver faculdades psíquicas, intelectuais e morais (Leandro et al, 2007). Educar para a saúde tem como objectivo promover mudanças atitudinais e comportamentais positivas nas pessoas de forma a estas adoptarem comportamentos promotores da saúde. A educação para a saúde pode assim dirigir-se a mudanças de atitude e de comportamentos específicos como intervenções a nível de modificações de consumo de tabaco ou mudanças de comportamento genéricas com alteração de estilos de vida. Educar para um comportamento saudável abrange todas as características pessoais como crenças, valores, atitudes, cognições relacionadas com a manutenção, recuperação ou promoção da saúde (Reis, 2005). Aos indivíduos, é inculcido o valor da saúde como um bem, os quais, dentro dos limites possíveis devem assumir a responsabilidade pelo seu estado de saúde.

Sabendo-se que é mais fácil prevenir o tabagismo do que conseguir que os fumadores cessem de fumar, parece ser evidente que o controlo do tabagismo deve incluir, não só o facilitar o abandono nos adultos, mas também a dissuasão dos jovens e adolescentes ao início do consumo do tabaco (Altet et al, 1998). Assim, o combate ao tabagismo deve ter como alvo uma faixa etária cada vez mais alargada e mais precoce (Slama 1998 citado por Altet et

al, 1998). Torna-se pois necessário introduzir mudanças profundas na forma de conceber e organizar uma intervenção precoce na área da saúde, dando ênfase à promoção da saúde como alternativa prioritária da intervenção curativa posterior.

A criança, com a evolução da idade, vai desenvolvendo atitudes morais (Kolhberg et al, 1983) estando a formação das atitudes e dos hábitos associados ao processo de socialização. Inicia-se na infância, sob influência dos pais, continuando posteriormente com os amigos e com os educadores na escola (Piaget, 1932). Durante a socialização a criança aprende o que é correcto e incorrecto, faz-se assim a aprendizagem de valores através do ensino directo (Bandura, 1969). A interiorização de regras nas crianças inicia-se precocemente, no entanto o respeito pelo seu cumprimento começa entre os 7 e 9 anos (Vigotsky, 2002; Piaget, 1932 cit in Biaggio, 2005). O aumento de conhecimentos sobre regras e valores desenvolve hábitos de conduta (Padilla, 1995).

Cubero et al (1995) salienta que a escola com os programas estruturados e até mesmo com a formação não formal, é a instituição social que tem maiores repercussões nos processos de socialização sobre a criança. A escola tem o papel de preparar a vários níveis as crianças para os desafios futuros (Moreira, 2001). As crianças devem ser informadas sobre o tabagismo e sensibilizadas positivamente para adquirir hábitos de vida saudável. Para isso, é necessário estruturar formação sobre tabagismo de modo a efectuar uma promoção mais eficaz.

## 1. CONCEPTUALIZAÇÃO E CONSTRUÇÃO DO PROGRAMA

Tendo em vista educar precocemente para hábitos de vida saudáveis e prevenir o futuro consumo de tabaco, criou-se um programa de intervenção intitulado Quero Crescer Saudável. O programa, foi construído tanto com base em pesquisa bibliográfica sobre hábitos saudáveis (Ribeiro, 1998; Moreira, 2001), desenvolvimento da criança (Piaget, 1932; Bandura, 1969; Kohlberg et al, 1983; Biaggio, 2005), tabagismo (Pardal (S/D); Granate, 1993, 1995; WHO, 1998; Precioso, 2001; Barreira et al, 2007), assim como em programas de intervenção: “Antes que seja tarde” (Servais, (1993); “Querer é Poder I” (Vitória et al, 2000); “Crescer a Brincar” (Moreira, 2002) e “Não Fumar é que está a Dar” e “Aprende a Cuidar de Ti” (Precioso, 2001).

As actividades do programa foram desenvolvidas no sentido de trabalhar as funções cognitivas, afectivas, atitudinais e comportamentais para desenvolver formas de acção e conduta que promovam a saúde na faixa etária a que se destinam. A componente cognitiva é estimulada com actividades de discussão em grupo sobre estilos de vida saudáveis a nível respiratório. A nível educacional é transmitida informação geral sobre a constituição do tabaco e os seus efeitos nefastos quando consumido. Na componente cognitivo-comportamental são efectuadas actividades para auto-conhecimento, simulação de pressão de pares e de situações de conflito onde a criança identifica o problema e selecciona as alternativas possíveis de resolução.

Depois do programa desenvolvido, com a primeira versão foi feito um pré-teste durante três meses em crianças do 4º ano de escolaridade. No final de cada sessão foi efectuada uma análise crítica, onde foi avaliada a adequabilidade da duração da sessão. Foi também analisada a pertinência das actividades, e verificou-se se estas davam resposta aos objectivos definidos para a sessão. Após esta análise observou-se que algumas sessões necessitavam de aperfeiçoamento. Assim foram alteradas três sessões relativamente ao tempo da actividade de relaxamento desenvolvida, sendo este aumentado. Foram também aumentadas

duas sessões para desenvolver mais actividades sobre hábitos saudáveis. Por fim foram efectuadas duas sessões de reforço, para consolidar os conteúdos desenvolvidos e garantir as mudanças de atitudes previstas.

Foi então finalizado o programa de intervenção "*Quero Crescer Saudável*" que tem como meta a aquisição de hábitos saudáveis para promover a saúde a nível respiratório, e evitar ou retardar o consumo de tabaco. O programa possui os seguintes objectivos: desenvolver crenças/atitudes sobre hábitos de vida saudáveis e de não fumador, através do conhecimento dos efeitos nocivos do tabaco; conhecer as razões que levam ao consumo do tabaco; promover formas de crescimento saudável partindo da experiência individual e promover o conhecimento das características pessoais.

## **2. METODOLOGIA DO PROGRAMA**

### **2.1. POPULAÇÃO ALVO**

O programa destina-se a crianças do 4º ano de escolaridade, isto é com idades compreendidas entre os 9 e os 11 anos. A escolha desta faixa etária tem a ver com a aquisição de conhecimento sobre o corpo humano durante o ano lectivo do 3º ano de escolaridade e com o desenvolvimento cognitivo mínimo da criança (Piaget, 1932; Bandura, 1969; Kohlberg et al, 1983) para fazer mudanças de crenças /atitudes. Por outro lado esta fase precede o início de uma nova fase escolar, caracterizada por vezes pelo início de consumo de tabaco (Barrueco, 1998; Altet et al, 1998).

### **2.2. IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA**

O programa "*Quero Crescer Saudável*" é constituído por 14 sessões onde são abordados temas sobre o tabagismo, as razões que levam ao consumo do tabaco, formas de crescimento saudável e auto-conhecimento a nível físico e psicológico. As sessões são semanais com duração de 50 minutos.

A implementação do programa "*Quero Crescer Saudável*" baseia-se nas sessões programadas. Cada uma das sessões é constituída por três partes: introdução, desenvolvimento da sessão com duas actividades, e resumo. Na fase de introdução, faz-se um resumo das actividades desenvolvidas na sessão anterior e apresenta o tema e os objectivos da sessão em causa. A fase de desenvolvimento, consiste na resolução individual ou em grupo da actividade proposta. Posteriormente, faz-se a discussão do trabalho desenvolvido em grupo alargado. Durante o tempo de resolução, o educador ajuda a orientar o trabalho. Na fase de resumo, faz-se uma síntese do que foi desenvolvido durante a sessão.

### **1ª SESSÃO: "APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA"**

#### **OBJECTIVOS**

- 1 - Favorecer conhecimento mútuo.
- 2 - Conhecer resumidamente o conteúdo do programa.
- 3 - Informar objectivos do programa.
- 4 - Definir regras de funcionamento inter-relacional do grupo.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Apresentação do técnico e dos membros do grupo.
- 2 - Apresentação dos objectivos do programa.
- 3 - Definição de regras de funcionamento do grupo através da técnica “chuva de ideias” (Brandes e Philips, 1977).

**MATERIAIS**

- 1 - Cartões de identificação.
- 2 - Cartolina.
- 3 - Canetas.
- 4 - Caixa de papel.

**2ª SESSÃO: “QUEM SOU EU”****OBJECTIVOS**

- 1 - Promover o conhecimento das características pessoais.
- 2 - Promover a consciencialização do corpo.
- 3 - Aprofundar o conhecimento corporal.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Conto: “O Rouxinol” (Navarro, 1999). Debate sobre o conto.
- 2 - Jogo “De Dentro para Fora” (Brandes e Philips, 1977).

**MATERIAIS**

- 1 - Lápis e papel.
- 2 - Leitor de CD e CD musical.

**3ª SESSÃO: “GOSTO DE SER COMO SOU”****OBJECTIVOS**

- 1 - Promover o conhecimento das potencialidades e limitações.
- 2 - Mencionar formas de crescimento saudável partindo da experiência individual.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Jogo: “Como é Que me Vês... e eu, como é que me Vejo?” (Anna Maria Becattini cit in Manes, 2007).
- 2 - Jogo: “Identificação com a natureza” (Massimo Crescimbeno cit in Manes, 2007).

**MATERIAIS**

- 1 - Lápis e papel.
- 2 - Símbolos da natureza.

**4ª SESSÃO: “CONHEÇO O AR QUE RESPIRO”****OBJECTIVOS**

- 1 - Identificar ambientes saudáveis a nível respiratório.
- 2 - Conhecer a constituição química do tabaco.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Selecção em revistas de imagens de ambientes saudáveis. Cada criança é convidada a expressar a razão da sua escolha. Exposição das figuras seleccionadas.
- 2 - Apresentação sobre composição química do tabaco. Esclarecimento de dúvidas.

**MATERIAIS**

- 1 - Cartolina
- 2 - Revistas
- 3 - Tesouras
- 4 - Projector

**5ª SESSÃO: “GOSTO DE SABER”****OBJECTIVOS**

- 1 - Identificar as próprias emoções e comunicá-las adequadamente aos outros.
- 2 - Desenvolver opiniões sobre o não fumar, através do conhecimento dos efeitos nocivos do tabaco.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Jogo: “Reconhecer as Emoções Aqui e Agora” (Palmira Sette cit in Manes, 2007).
- 2 - Exposição sobre os efeitos nocivos do tabaco. Esclarecimento de dúvidas.

**MATERIAIS**

- 1 - Leitor de CD e CD musical.
- 2 - Projector.

**6ª SESSÃO: “COMANDO A MINHA VONTADE”****OBJECTIVOS**

- 1 - Conhecer as situações que levam à frustração.
- 2 - Conhecer as razões que levam ao consumo do tabaco.
- 3 - Procurar hábitos saudáveis para resolver as frustrações.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Distribuição de banda desenhada com simulação de situações que causam frustração (Servais, 1993).
- 2 - Diálogo para encontrar soluções para resolver os problemas de frustração.

**MATERIAIS**

- 1 - Cartões
- 2 - Canetas

**7ª SESSÃO: “RESPIRO BEM”****OBJECTIVOS**

- 1 - Reconhecer estilos de vida saudáveis a nível respiratório.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Exercícios a nível respiratório. Actividade efectuada ao ar livre.
- 2 - Análise e discussão da opinião das crianças sobre os exercícios respiratórios para reconhecimento de estilos de vida saudáveis.

**MATERIAIS**

- 1 - Vestuário de desporto.

**8ª SESSÃO: “SEI O QUE QUERO”****OBJECTIVOS**

- 1 - Aumentar competências para lidar com situações de média pressão directa.
- 2 - Saber dizer “não”.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Cada duas crianças faz um frente a frente com opiniões opostas sobre um hábito de vida saudável, invertendo-se posteriormente os papéis (Pardal e Santos sem data).
- 2 - Fornecimento de cartões com exemplos de respostas de inversão da pressão dos pares (Pardal e Santos sem data). Simulação de situações de estilos de vida não saudáveis. Reflexão sobre a opção escolhida.

**MATERIAIS**

- 1 - Cartões.
- 2 - Folhas.

**9ª SESSÃO: “GOSTO DE RESPEITAR”****OBJECTIVOS**

- 1 - Respeitar normas sociais.
- 2 - Compreender para que servem as normas sociais.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Jogo “Territórios” (Brandes e Philips, 1977). Reflexão sobre cumprimento das normas sociais identificadas no jogo.

**MATERIAIS**

- 1 - Nenhum

**10ª SESSÃO: “SEI ESCOLHER”****OBJECTIVOS**

- 1 - Reconhecer as capacidades de decisão.
- 2 - Conhecer argumentos contra o tabaco.
- 3 - Expressar argumentos contra o tabaco.



**ACTIVIDADES**

- 1- Os Prós e os Contras do consumo do tabaco. Duas a duas as crianças fazem um debate para enumerar os motivos para não fumar e para fumar.
- 2 - Elaborar em grupo na cartolina um quadro com os motivos já debatidos para não fumar.

**MATERIAIS**

- 1 - Cartolina.
- 2 - Canetas para pintar.

**11ª SESSÃO: “O QUE VOU FAZER”****OBJECTIVOS**

- 1 - Dialogar com uma pessoa que tem um estilo de vida saudável.
- 2 - Reforçar a decisão de não fumar.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Apresentação da pessoa.
- 2 - Dialogar sobre estilos de vida saudáveis.

**MATERIAIS**

- 1 - Nenhum

**12ª SESSÃO: “AGORA JÁ SEI”****OBJECTIVOS**

- 1 - Relembrar as informações mais importantes/significativas sobre tabagismo, fornecida durante o programa.
- 2 - Clarificar as decisões tomadas sobre os hábitos de vida saudáveis a nível respiratório.

**ACTIVIDADES**

- 1 - “Anúncio” (Brandes e Philips, 1977) sobre as razões para nunca fumar. Os anúncios são expostos. Esclarecimento de dúvidas.
- 2 - Jogo “A respiração” (Taradel cit in Manes, 2007). Aconselhar a que pratiquem este exercício em casa.

**MATERIAIS**

- 1 - Lápis.
- 2 - Cartolina.

**13ª SESSÃO: “A CONSOLIDAÇÃO”****OBJECTIVOS**

- 1 - Consolidar as informações sobre hábitos de vida saudáveis fornecida durante o programa.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Jogo "Eleições Gerais" (Espada, 2005). A criança escolhe uma opção, após agrupam-se em pares e expõem as razões da sua escolha.
- 2 - Jogo "Chuva e sol" (Guerra et al, 2005).

**MATERIAIS**

- 1 - Papel e lápis.
- 2 - Cartolina.
- 3 - Tesouras.
- 4 - Fita-cola.

**14ª SESSÃO: "A DESPEDIDA"****OBJECTIVOS**

- 1 - Resumir informação fornecida durante o programa de intervenção.
- 2 - Avaliar conhecimentos e competências adquiridos.

**ACTIVIDADES**

- 1 - Resumir os conteúdos programáticos.
- 2 - Cada criança responde individualmente ao questionário da primeira sessão.

**MATERIAIS**

- 1 - Projector.
- 2 - Caneta.
- 3 - Questionário.

**3. CONCLUSÃO**

Com a estrutura proposta, o programa de intervenção "Quero Crescer Saudável" pode ser implementado, pretende-se que seja eficaz nos processos cognitivos, atitudinal e comportamental em crianças do 4º ano de escolaridade. Nas sessões pretende-se implementar hábitos que visem o bem-estar do indivíduo. No programa são utilizadas técnicas que permitem ao participante o aumento do auto-conhecimento a nível físico e psicológico; o aumento de conhecimentos sobre hábitos saudáveis e sobre o tabagismo e as razões que levam ao consumo do tabaco.

**BIBLIOGRAFIA**

- ALTET, M. E SÁNCHEZ, M. (1998). Tabaquismo en el adolescente. In: *Anales EspanholPediatría*; Supl 110, pp. 26- 31.
- BANDURA, A. (1969). *Principles of behaviour modification*. New York, Holt, Rinehart and Winston.
- BARREIRA, E., GOMES, F. & CUNHA, L. (2007). Atitudes face ao tabagismo: Hábitos tabágicos e o papel dos profissionais de saúde. In: *Psicologia, Saúde & Doenças*, vol.8, nº2, pp.197-207.
- BARRUECO, M., CORDOVILLA, R., MESQUITA, M., DE CASTRO, J., GONÁLEZ, J., E RIVAS P. (1998). Diferencias entre sexos en la experimentación y consumo de tabaco por niños, adolescentes y jóvenes. In: *Arch. Bronchoneumol* 34, pp.199-203.

- BIAGGIO, A. (2005). *Psicologia do desenvolvimento*. 18ª Edição. Petrópolis, Editora Vozes.
- BRANDES, D., PHILIPS, H. (1977), *Manual de Jogos Educativos – 140 jogos para professores e animadores de grupos*. Lisboa, Moraes Editores.
- CUBERO, R. E MORENO, M. (1995). Relações sociais nos anos escolares: família, escola, companheiros. In Coll, C., Palacios, J., Marchesi, A. (Ed), *Desenvolvimento psicológico e educação – psicologia evolutiva*. Porto Alegre, Artemed Editora, pp.2250-2260.
- DÍAZ, E., VILLALBI, J. , NEBOT, M., AUBÁ, J. E SANZ, F., (1998). El inicio del consumo de tabaco en escolares: estudio transversal y longitudinal de los factores predictivos. In: *Medicina Clinica*, 110, pp. 334-339.
- ESPADA, J. (2005). *Técnicas de grupo: recursos práticos para a educação*. Petrópolis, Editora Vozes.
- GRANATE, M. (1993). *Para uma geração de não fumadores*. Lisboa, Conselho de Prevenção do Tabagismo, Instituto Nacional de Defesa do Consumidor.
- GRANATE, M. (1995). *Porque se fuma e porque se deixa de fumar*. Lisboa, Conselho de Prevenção do Tabagismo, Instituto Nacional de Defesa do Consumidor.
- GUERRA, M. E LIMA, L. (2005). *Intervenção psicológica em grupos em contextos de saúde*. Lisboa, Climepsi Editores.
- KOHLBERG, L., LEVINE, C. E HEWER, A. (1983). *Moral Stages: A Current Formulation and a Response to Critics*, vol.10. New York, Karger.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (2007). 4º Inquérito nacional de saúde – 2005/2006.
- LEANDRO, E., MACHADO, J., E GOMES, R. (2007). Promoção da saúde e prevenção da doença: realidades e miragens nas famílias portuguesas. In: Pereira. M. *Psicologia da saúde familiar: aspectos teóricos e investigação*. Lisboa, Climepsi Editores, pp.26-294.
- LLAMAS, A. (1982). *Manual de patologia tabaquica*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo, Dirección General de Salud Publica.
- MANES, S. (2007). *83 Jogos Psicológicos para a dinâmica de grupos - um manual para psicólogos, professores, animadores culturais*. Lisboa, Paulus Editora.
- MOLL, L. (2002). *Vygotsky e a Educação – implicações pedagógicas da psicologia sócio-histórica*. São Paulo, Artemed Editora.
- MOREIRA, P. (2001). *Para uma prevenção que previna*. Coimbra, Quarteto.
- MOREIRA, P. (2002). *Crescer a Brincar – Promoção do Ajustamento Psicológico*. Coimbra: Quarteto.
- NAVARRO, J. (1999). *Era uma vez... Contos para educar aos valores cristãos (8 – 11 anos)*. Porto, Edições Salesianas.
- PADILLA, M. E GONZÁLEZ, M. (1995). Conhecimento social e desenvolvimento moral nos anos escolares. In: Coll, C., Palacios, J., Marchesi, A. (Eds), *Desenvolvimento psicológico e educação – psicologia evolutiva*. Porto Alegre: Artemed Editora. pp.232-242.
- PARDAL, M., SANTOS, M. (S/D). *O melhor é não fumar guia elementar para formadores em prevenção tabágica*. Lisboa, Conselho de Prevenção do Tabagismo.
- PIAGET, J. (1932). *Le jugement moral chez L´enfant*. 6º Ed. Puf, Paris.
- PRECIOSO, J. (2001). *Educação para a prevenção do comportamento de fumar: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 3º ciclo do ensino básico*. Braga, Universidade do Minho, Tese de Doutoramento. (não publicada).
- REIS, J. (2005). *O que é a saúde? Significações pessoais, modelos científicos e educação para a saúde*. Lisboa, Nova Veja.
- RIBEIRO, J. (1998). *Psicologia e saúde*. Lisboa, Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- SARNA, L. (1999). Prevention: tobacco control and cancer nursing. In: *Cancer Nursing*, vol. 22, pp. 21-28.
- SERVAIS, E. (1993). *Antes que seja tarde... uma abordagem comunitária e global na prevenção do consumo de álcool e outras drogas*. Braga, Barbosa & Xavier.

VITÓRIA, P., RAPOSO, C. E PEIXOTO, F. (2000). A prevenção do tabagismo nas escolas. In: *Psicologia, Saúde & Doenças*, vol.1, pp. 45-51.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (1998). *Guidelines for controlling and monitoring the tobacco epidemic*. Geneva, WHO, pp.76-100.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2008). *WHO report on the global tobacco epidemic*, 2008.