



## Universidades Lusíada

Crusellas, Lorena  
Cruz, Marta Costa da  
Barbosa, Margarida

### **Prevenir : um modelo de intervenção longitudinal**

<http://hdl.handle.net/11067/967>

<https://doi.org/10.34628/4pb0-mq77>

#### **Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2013
<b>Resumo</b>	A Associação Prevenir, ONG para a Prevenção e Promoção da Saúde, desenvolve desde 2002, programas de promoção de hábitos de vida saudáveis e competências psicossociais, através do aumento dos fatores de proteção e redução dos fatores de risco no grupo alvo, para prevenir a aparição de comportamentos desajustados. O objetivo, de acordo com as orientações da Organização Mundial de Saúde, é promover a prevenção precoce, através da formação dos agentes educativos e do fornecimento de estratégias e mat...
<b>Palavras Chave</b>	Hábitos de saúde nas crianças - Portugal
<b>Tipo</b>	article
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	[ULL-IPCE] RPCA, v. 04, n. 1 (Janeiro-Junho 2013)

Esta página foi gerada automaticamente em 2025-05-17T09:20:06Z com informação proveniente do Repositório

---

## PREVENIR - UM MODELO DE INTERVENÇÃO LONGITUDINAL

### PREVENIR - A LONGITUDINAL INTERVENTION MODEL

**Lorena Crusellas**

*Socióloga e Presidente da Associação Prevenir*

**Marta Costa da Cruz**

*Psicóloga Clínica e Adjunta da Direção da Associação Prevenir*

**Margarida Barbosa**

*Psicóloga Educacional e Vice-Presidente da Associação Prevenir*

Correspondência:

Marta Costa da Cruz

[martacostadacruz@gmail.com](mailto:martacostadacruz@gmail.com)

**Resumo:** A Associação Prevenir, ONG para a Prevenção e Promoção da Saúde, desenvolve desde 2002, programas de promoção de hábitos de vida saudáveis e competências psicossociais, através do aumento dos fatores de proteção e redução dos fatores de risco no grupo alvo, para prevenir a aparição de comportamentos desajustados.

O objetivo, de acordo com as orientações da Organização Mundial de Saúde, é promover a prevenção precoce, através da formação dos agentes educativos e do fornecimento de estratégias e materiais apelativos, adaptados à idade do grupo alvo de intervenção.

A Associação Prevenir tem em funcionamento 4 programas destinados à população escolar: o “PrÉ: Programa de Competências” (3 aos 5 anos); o “Vamos Cuidar de Nós!” (6 aos 8 anos); o “Crescer a Brincar” (6 aos 10 anos); e o “EU PASSO...” (11 aos 14 anos).

Todos os programas da Associação Prevenir são avaliados através de um modelo de “investigação-ação”. A avaliação de resultados foi muito positiva e para além disso, promoveu a aproximação família-escola, melhorias na relação

professor-aluno e entre alunos e mudanças nas metodologias de ensino/aprendizagem.

Vários dos programas fazem parte da base de dados EDDRA, sendo considerados dos melhores programas de prevenção da Europa (Observatório Europeu da Droga) e da base de dados das Cidades Educadoras e para além disso, ganharam diversos prémios de reconhecimento.

**Palavras-chave:** Prevenir; modelo longitudinal; investigação-acção.

**Abstract:** The Prevenir Association, NGO for the prevention and promotion of health, develops since 2002 programs that aim to promote healthy life styles and psychosocial skills through the increase of protection factors and reduction of risk factors, to help prevent maladaptive behaviors.

Based on the orientations of the World Health Organization, our objective is to promote early prevention through the training of educational agents and the supply of useful strategies and materials, adapted to the age of intervention.

The Prevenir Association has running four programs for the school population: "Pré: skills program" (3 to 5 years of age); "Let's take care of us!" (6 to 8 years of age), and "I pass..." (11 to 14 years of age).

All of the association's programs are evaluated in a research-action model. The evaluation of the results was very positive and promoted an approximation family-school, improvement in the relationship between teacher-student and the students and the teaching methodologies.

Several of the programs are part of the EDDRA data base, and are considered some of the best prevention programs in Europe (European Drug Observatory), and of the Educators' City data base. Some also received several recognition awards.

**Key-words:** Prevention; longitudinal model; research-action.

## Introdução

A Associação Prevenir é uma ONG sem fins lucrativos, cuja missão é o desenvolvimento de programas longitudinais de promoção de hábitos de vida saudáveis (alimentação, desporto, higiene, consciência corporal, saúde, etc.) e competências psicossociais (autocontrolo, autoestima, gestão emocional, tomada de decisão, etc.) através do aumento dos fatores de proteção e a redução dos fatores de risco no grupo alvo, para prevenir a aparição de comportamentos desajustados e de risco (violência, consumo de drogas, abandono escolar, etc.).

O diagnóstico da realidade preventiva em Portugal, esteve na base da constituição da Associação Prevenir. A Presidente da Direção da Associação, desenvolveu no ano 2001 um estudo no Observatório Europeu sobre os Programas

preventivos em meio escolar e, constatou a carência de programas longitudinais estruturados, com avaliação de resultados no nosso país. Neste sentido, a Associação Prevenir procurou dar resposta a esta necessidade, desenvolvendo intervenções longitudinais na linha da *investigação-ação*, em que os programas são acompanhados de um modelo de avaliação, desenhado em parceria com várias Universidades, com monitorização dos grupos alvos e estratégicos, por parte de uma equipa multidisciplinar com grande experiência na área da Prevenção e da Promoção da Saúde.

Partindo do princípio que, a promoção da saúde, o bem-estar e a qualidade da vida, não são exclusivas de uma fase da vida! E que competências tão importantes como a capacidade de gestão emocional, a autoconfiança, a autoestima e a capacidade de tomada de decisão, devem ser trabalhadas o mais precocemente possível, para serem depois consolidados ao longo da vida, a Associação Prevenir procura com os seus programas o desenvolvimento saudável dos indivíduos, desde a infância até à terceira idade, investindo na inclusão de populações desfavorecidas, na deteção de casos de risco, na aproximação da família à escola e na melhoria do relacionamento professor-aluno, através de novas metodologias e estratégias de ensino.

Todos os programas da Associação Prevenir têm uma componente formativa estruturada (fornece formações acreditadas/ creditadas pelo Conselho Científico Pedagógico de Braga) e um modelo de avaliação (de processo, de resultados e de impacto/ follow-up), que conta com parcerias desenvolvidas com várias Universidades e têm como suporte, material formativo, apelativo e lúdico, o que permite que a intervenção possa ser sustentável no tempo.

Assim, com um modelo de intervenção que articule uma boa rede de parceiros (no caso da Associação Prevenir, podemos referir o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação, para além de mais de 20 Autarquias, Estabelecimento de Ensino Públicos e Privados, Empresas Privadas e outras Entidades), que promova um bom relacionamento entre a equipa técnica e o terreno, que tenha materiais lúdicos e formações teórico-práticas que interessem e motivem os intervenientes, é possível reduzir os custos da Prevenção, evitando ser subsídio-dependente, conseguindo assim, manter os programas no tempo e os seus bons resultados, de uma forma natural, fazendo parte do dia-a-dia.

## **Metodologia**

### **Modelo de Intervenção Longitudinal**

Atualmente, a Associação Prevenir têm em funcionamento 4 programas destinados à população escolar, que abrangem crianças e jovens (e as respetivas famílias), desde os 3 aos 14 anos.

Todos os nossos programas são de carácter lúdico, suportados por um conjunto de materiais, alguns editados pela própria Associação, que englobam

na sua conceção um processo gradual de intervenção que os constitui como programas *integradores*, tendo como ponto de partida os princípios de atuação do *National Institute of Drug Abuse* e as linhas orientadoras do Observatório Europeu da Droga, que apontam para uma intervenção preventiva precoce, integradora e que promova competências psicossociais. Desta forma, todos os programas da Associação Prevenir apelam ao desenvolvimento de atividades que fomentam o envolvimento das famílias, permitem a deteção e derivação de casos de risco e em casos específicos, é efetuada uma intervenção e acompanhamento psicológico, por parte dos psicólogos da Associação Prevenir.

Outra mais-valia dos nossos programas é o fato de serem longitudinais. A investigação atual, assim como as Agências Internacionais de Saúde e Educação como a ONU, UNESCO, NIDA e OEDT, têm apontado para a importância de desenvolver programas longitudinais, cujos efeitos são mais efetivos, garantindo a manutenção das melhorias atingidas, ao longo do tempo.

Como já foi referido, todos os nossos Programas estão integrados num modelo de avaliação de processo, de resultados e de impacto/ follow-up, para o qual contam com a colaboração das Faculdades de Psicologia da Universidade de Lisboa e do Minho e com a Universidade Lusíada do Porto, a nível da investigação.

Por outro lado, sendo a formação um fator chave para a sustentabilidade das intervenções, para Associação Prevenir é um dos aspetos cruciais, uma vez que os programas são desenvolvidos pelos agentes educativos, nomeadamente os professores e educadores.

Em todos os nossos programas a formação é acreditada/ creditada pelo Conselho Científico - Pedagógico de Braga, que para além de facultar a base teórica, abordando os referenciais teóricos subjacentes às variáveis trabalhadas em cada programa, permite também fornecer uma componente prática, proporcionando espaços de aprendizagem de metodologias, que permitam trabalhar as variáveis com os grupos alvo e continuar este trabalho ao longo do tempo, uma vez finalizada a intervenção, pois os formandos são os agentes que melhor garantem a continuidade dos programas, transmitindo os conteúdos adquiridos a outros grupos alvo.

## Resultados

**“PrÉ: Programa de Competências” (Educação Pré-escolar)** - Programa longitudinal com duração de 2 anos, destinado às crianças de 3-5 anos.

No 1º ano do programa, os Educadores ajudam as crianças a desenvolver o seu Autocontrolo, para que se tornem mais disciplinadas e autónomas, o que vai facilitar as aprendizagens e a aquisição de outras competências. Trabalham também a Diferenciação Emocional, aprendendo a identificar e a diferenciar sentimentos, o que as ajuda a perceber como elas e os outros se sentem, construindo as bases da gestão emocional.

No 2º ano, é abordada a Autoestima, variável essencial para o desenvolvimento das crianças. Com o programa, as crianças aprendem a identificar e a valorizar as suas características e as dos outros, descobrindo que todos somos especiais e únicos. São também promovidas as Competências Sociais, indispensáveis para viver em sociedade e quanto mais cedo forem adquiridas, maior será a adaptação das crianças, ajudando a promover oportunidades idênticas de sucesso pessoal e social.

O “PrÉ: Programa de Competências”, foi desenvolvido pela Associação Prevenir e no âmbito da sua avaliação participaram na amostra experimental 3 Concelhos do nosso país (Cascais, Oeiras e São João da Madeira), abrangendo cerca de 1.000 crianças e 50 educadores. A Avaliação dos Resultados revelou melhorias após a implementação do “PrÉ: Programa de Competências” em todas as variáveis trabalhadas, nomeadamente: no Autocontrolo, na Diferenciação Emocional, na Autoestima e nas Competências Sociais. As médias das crianças do grupo experimental, após 2 anos de implementação do programa, foram superiores às das crianças do grupo de controlo e as diferenças encontradas entre os grupos, foram estatisticamente significativas em todas as variáveis trabalhadas.

Mesmo que a tendência das crianças nestas idades, seja melhorar em termos da aprendizagem destas competências, nomeadamente do Autocontrolo e das Competências Sociais, de fato, os valores entre os grupos são estatisticamente diferentes, as crianças do grupo experimental tiveram médias mais altas. Estes resultados confirmam o que a investigação já tem demonstrado: que a implementação de programas estruturados e longitudinais, que fornecem estratégias aos agentes educativos, fortalece a aprendizagem de tais competências, conseguindo que as crianças as interiorizem de uma maneira natural.

Esta diferença é ainda mais notável em variáveis específicas, que não são implementadas ou exploradas de forma estruturada no curriculum escolar, tal como a Diferenciação Emocional. As crianças do grupo experimental tiveram médias mais altas do que as crianças do grupo de controlo, no que se refere à identificação dos sentimentos, nomeadamente os seis sentimentos trabalhados no programa (tristeza, felicidade, zanga, medo, ciúmes e amizade). Mas o mais importante não é apenas a diferenciação emocional, mas sim a interiorização desta competência e o fato das crianças terem sido capazes de reconhecer esses sentimentos em determinadas situações ligadas ao seu dia-a-dia.

Em termos de Autocontrolo, o programa obteve resultados bastante positivos, porque as crianças conseguiram identificar as opções mais adequadas e ainda referiram diferentes estratégias, que utilizavam para ficarem “*mais calmas*” e para se controlarem.

Estes resultados foram confirmados pela **percepção dos educadores**, que constataram melhorias nas variáveis trabalhadas nas suas salas. A análise da percepção dos educadores, revelou também diferenças estatisticamente significativas em várias das opções de resposta da escala, sendo que o número de crianças que estes identificavam com as situações apresentadas na escala, no dizia respeito a dificuldades relativas as competências trabalhadas no “PrÉ: Programa de

Competências” (ex. *“têm dificuldades em manter a atenção”; “batem nos colegas”; “não costumam mostrar o que sentem”, etc.*) foi menor após a implementação do Programa.

Numa primeira fase do modelo de avaliação de impacto aplicado com o programa (a avaliação do impacto ainda está em curso), os resultados recolhidos por observação junto aos educadores, revelaram diferenças em termos da adaptação das crianças ao 1º Ciclo do Ensino Básico.

**“Crescer a Brincar” (1º Ciclo do Ensino Básico)** – Programa longitudinal com a duração de 4 anos, destinado às crianças de 6-10 anos.

O “Crescer a Brincar” acompanha as crianças ao longo dos 4 anos do 1º ciclo do Ensino Básico e tem como objetivo promover o ajustamento psicológico, através do reforço dos fatores de proteção e da redução dos factores de risco. Este programa é da autoria do Dr. Paulo Moreira, foi editado pela Porto Editora e a Associação Prevenir é a gestora e responsável pela sua implementação.

O programa é aplicado às crianças, em contexto de sala de aula, pelos professores, que contam com um manual teórico de apoio e com o manual do aluno, mais prático, em formato de banda desenhada, com autocolantes, jogos e atividades, que pretendem trabalhar diversas variáveis específicas ao longo dos 4 anos, nomeadamente: a disciplina e o autocontrolo, a autoestima, a diferenciação e gestão emocional, as competências sociais, a capacidade de tomada de decisões e de resolução de conflitos, etc., fornecendo estratégias que ajudam a prevenir a indisciplina, a delinquência, o insucesso escolar, a toxicod dependência, etc.

**“Vamos Cuidar de Nós!” (1º e 2º anos do 1º Ciclo do Ensino Básico)** – Programa com a duração de 1 ano, destinado às crianças de 6-8 anos.

É um programa de promoção do desenvolvimento da compreensão da responsabilidade individual pela própria saúde, e da adopção de comportamentos e estilos de vida saudáveis. Através do programa, pretende-se promover hábitos de vida saudáveis como a higiene, a alimentação, o desporto, a consciência corporal, escolhas saudáveis (tomada de decisão), competências sociais (pedir ajuda para resolver problemas, não permitir que os outros nos façam mal) e atribuir importância à saúde em geral.

**“EUPASSO...” (2º e 3º Ciclos do Ensino Básico)** - Programa longitudinal com a duração de 2 anos, destinado aos jovens de 11-14 anos.

É um programa de prevenção do consumo do tabaco e do álcool, desenvolvido pela Associação Prevenir, que tem como objetivos gerais a promoção de hábitos de vida saudáveis e de competências psicossociais, essenciais para o desenvolvimento e crescimento saudável dos jovens, evitando a manifestação de comportamentos de risco.

No 1º ano do programa é realizada uma intervenção educativa, através da promoção de competências psicossociais (e.g. autocontrolo, autoestima) e de hábitos de vida saudáveis e são abordando vários componentes que vão contribuir

para a saúde do jovem, nomeadamente, o componente social (família e amigos), a alimentação, o estudo e a motivação, o desporto e a higiene.

No 2º ano de implementação, os temas abordados no Programa “EU PASSO...” são: a Gestão Emocional, a Tomada de Decisão, a Adolescência e a Pressão dos Pares, a Sexualidade na Adolescência e a Prevenção do Consumo do Tabaco e do Álcool.

O Programa “EU PASSO...” está a ser alvo de uma avaliação da eficácia e assim como os materiais recentemente editados na modalidade adaptada ao 7º e 8º ano do 3º Ciclo do Ensino Básico, no âmbito do Programa EDP Solidária 2011. Parte da amostra abrangida por este programa, nomeadamente a amostra do Concelho de Oeiras, será alvo de Avaliação de Impacto Social, realizada por uma empresa externa em parceria com a Empresa Sumol+Compal.

Concluindo, são muito os resultados obtidos com os nossos programas, incluindo outros não previstos, mas igualmente importantes tais como: a grande envolvimento e aceitação dos agentes educativos, a aproximação escola-família, a melhoria da relação professor-aluno e entre os alunos, aumento da autonomia das crianças, as mudanças nas metodologias de ensino/ aprendizagem (motivação das crianças para a leitura utilizando os nossos manuais).

## Discussão

Desde o início da atividade da Prevenir, que surgiu com a implementação e a avaliação do Programa “Crescer a Brincar”, até à atualidade, em que contamos com mais três Programas de Prevenção Precoce em Meio Escolar (“PrÉ: Programa de Competências”, “Vamos Cuidar de Nós!” e “EU PASSO...”) e um Programa de Promoção de Bem-estar e Qualidade de Vida na Terceira Idade (“PRÓ-BEM”), têm sido vários os momentos relevantes da nossa trajetória:

- Ter logrado ultrapassar todas as dificuldades e entraves ligados às intervenções longitudinais (dificuldades financeiras, mudanças políticas, mobilidade de professores e crianças, etc.);
- Ter conseguido estabelecer uma Rede de Parceiros efetiva, que apoiam e colaboram com a Associação Prevenir. Mais de 20 Concelhos já desenvolveram os nossos programas, desde Caminha até os Açores;
- Ter conseguido manter o nosso trabalho ao longo de 10 anos, elaborando um conjunto de materiais que permitem uma intervenção continuada e abrangente, que permite sustentabilidade no tempo e que acompanha as crianças e jovens desde a Educação Pré-escolar até ao 8º ano do 3º Ciclo do Ensino Básico;
- Ter conseguido abranger outro grupo alvo tão importante como é a Terceira Idade, com o nosso novo Programa “PRÓ-BEM”, conscientes da carência e da necessidade de programas estruturados que promovam o Bem-estar e a Qualidade de Vida na Terceira Idade;
- A forte componente de avaliação/ investigação dos programas (incluindo



avaliação de processo, de resultados e de impacto/ follow-up), avaliados em conjunto com as Faculdades de Psicologia da Universidade de Lisboa e do Minho e com a Universidade Lusíada do Porto, conseguindo alcançar com os nossos programas, em todos os Concelhos onde foram desenvolvidos, resultados muito positivos, nomeadamente: aumento do autocontrolo, da autoestima, da diferenciação e gestão emocional, da capacidade de tomada de decisão, das competências sociais, dos hábitos de vida saudáveis (atividade física, higiene, alimentação, relações sociais e estudo), a redução e atraso na idade de início do consumo de tabaco e álcool, a melhoria da percepção dos fatores de risco do ambiente dos jovens, a melhoria no relacionamento professor-aluno, a aproximação família-escola (convidados a participar de forma positiva nos programas), etc.

Os resultados da avaliação da eficácia do Programa “Crescer a Brincar” foram publicados na revista editada em parceria pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pela *International Union for HealthPromotion and Education (IUHPE)*, cujo resumo pode ser encontrado no seguinte link: <http://heapro.oxfordjournals.org/content/25/3/309.abstract>.

A avaliação de impacto do Programa “Crescer a Brincar”, realizada em parte da amostra do grupo experimental, 4 anos após da implementação do programa (no ano 2010), revela resultados muito positivos em termos do follow-up e do impacto da intervenção (os resultados serão apresentados em futuros artigos);

- reconhecimento obtido em Portugal e inclusive internacionalmente:
  - Vários dos nossos programas têm sido selecionados para fazer parte da Base de Dados dos melhores programas de Prevenção de Europa (EDDRA-Observatório Europeu da Droga);
  - O nosso programa “Crescer a Brincar” foi finalista do prémio internacional da Mentor Foundation em 2008, presidido pela rainha da Suécia, das melhores práticas preventivas;
  - No ano letivo 2009/2010 os programas “EU PASSO...” e “PrÉ: Programa de Competências” foram selecionados para fazer parte da base de dados da Associação Internacional de Cidades Educadoras ([www.edcities.org](http://www.edcities.org));
  - O programa “EU PASSO...” foi seleccionado para fazer parte do Programa EDP Solidária 2011.
  - No ano letivo 2011-2012, o “PrÉ: Programa de Competências” ganhou o Prémio de Reconhecimento à Educação na categoria de “Promoção da Saúde Pública em Meio Escolar”, atribuído pela organização Ensino do Futuro.
  - O nosso Programa para a terceira idade “PRÓ-BEM” conquistou o prémio SIC Esperança 2012, para a implementação do programa em Odemira de forma a ajudar a prevenir o suicídio nos idosos.

Mais informação em [www.aprevenir.com](http://www.aprevenir.com)