



## Universidades Lusíada

Ferreira, Sónia  
Moutinho, Lídia  
Teixeira, Joana

### **Consumo de álcool nos jovens : a importância dos programas de prevenção no atraso da experimentação**

<http://hdl.handle.net/11067/5562>  
<https://doi.org/10.34628/qsjw-qd86>

#### **Metadata**

**Issue Date** 2019

**Abstract** O consumo de álcool dos jovens em Portugal, tal como na maioria dos países europeus, aumenta progressivamente com a idade, sendo que a idade de início é por volta dos 12 anos. Estes dados alertam para os perigos do consumo no desenvolvimento da criança/jovem, principalmente pelo facto do sistema biológico não estar totalmente preparado para proceder à degradação do álcool, o que vai desencadear danos significativos a nível neurocognitivo, tais como dificuldades de aprendizagem e alterações no fu...

Alcohol consumption by young people in Portugal, as in most European countries, increases progressively with age, with the starting age is on average around 12 years. These data expresses the dangers of consumption in child/youth, mainly because the biological system is not fully prepared for alcohol degradation. This will trigger significant neurocognitive impairment such as learning difficulties and intellectual functioning. In addition, consumption at these ages increases the likelihood of ri...

**Keywords** Jovens - Consumo de álcool - Portugal, Alcoolismo - Prevenção

**Type** article

**Peer Reviewed** No

**Collections** [ULL-IPCE] RPCA, v. 10, n. 2 (2019)

This page was automatically generated in 2025-01-23T15:17:05Z with information provided by the Repository

**CONSUMO DE ÁLCOOL NOS JOVENS:  
A IMPORTÂNCIA DOS PROGRAMAS DE PREVENÇÃO  
NO ATRASO DA EXPERIMENTAÇÃO**

**ALCOHOL CONSUMPTION IN YOUNG PEOPLE:  
THE IMPORTANCE OF PREVENTION PROGRAMS  
IN DELAYING EXPERIMENTATION**

**Sónia Ferreira  
Lídia Moutinho  
Joana Teixeira**

*Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa*

**Resumo:** O consumo de álcool dos jovens em Portugal, tal como na maioria dos países europeus, aumenta progressivamente com a idade, sendo que a idade de início é por volta dos 12 anos. Estes dados alertam para os perigos do consumo no desenvolvimento da criança/jovem, principalmente pelo facto do sistema biológico não estar totalmente preparado para proceder à degradação do álcool, o que vai desencadear danos significativos a nível neurocognitivo, tais como dificuldades de aprendizagem e alterações no funcionamento intelectual. Para além disso, o consumo nestas idades aumenta a probabilidade de serem desenvolvidos maiores comportamentos de risco, aumentando a probabilidade de desenvolver dependência. Desta forma, procedeu-se a um estudo descritivo, com 131 alunos, do 3º Ciclo, de uma escola de Lisboa, de modo a conhecer-se o padrão de consumo destes jovens, recorrendo à aplicação do AUDIT- C. A média de idades dos participantes foi de 14,7 anos. 72,3% da amostra experimentou bebidas alcoólicas antes dos 13 anos. Os resultados apontam para um consumo de *binge drinking* em cerca de 16,5%, pelo menos uma vez por mês (3,1%), bem como maiores comportamentos de risco, no sexo feminino. Torna-se, assim, pertinente desenvolver acções de educação para a saúde, no sentido de prevenir o início e o desenvolvimento destes comportamentos, em idades mais precoces, iniciando-se no 1º ciclo, sendo que as estratégias a adotar devem ser adaptadas a cada faixa etária.

**Palavras-chave:** Jovens; Álcool; Experimentação.

**Abstract:** Alcohol consumption by young people in Portugal, as in most European countries, increases progressively with age, with the starting age is on average around 12 years. These data expresses the dangers of consumption in child/youth, mainly because the biological system is not fully prepared for alcohol degradation. This will trigger significant neurocognitive impairment such as learning difficulties and intellectual functioning. In addition, consumption at these ages increases the likelihood of risk behaviors and therefore the likelihood of developing dependency. Thus, a descriptive study was carried out with 131 students from the 3rd cycle of studies of a school in Lisbon, in order to describe the consumption pattern of these youngsters, using the AUDIT-C method. The average age of participants was 14.7 years. 72.3% of the sample tries out alcoholic beverages before 13 years. The results demonstrate a consumption of Binge Drinking of about 16.5% for at least once a month (3.1%), as well as higher risk behaviors in females. It is therefore pertinent to develop health education efforts in order to prevent the beginning and development of these behaviors at a younger age, starting in the 1st cycle of studies and having in mind the strategies to adopt should differ according to the range age.

**Keywords:** Young people; Alcohol; Experimentation.

## Introdução

A problemática do consumo de álcool nos jovens tem sido alvo de vários estudos, de modo a caracterizar o perfil de consumo, bem como para tentar antever os riscos destes, nas várias áreas da vida dos indivíduos, procurando compreender a forma como estes aspectos podem vir a afetar as gerações futuras, no que diz respeito à percepção e expectativas acerca do mesmo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2018) o consumo nos jovens espelha a tendência da população em geral, existindo uma prevalência elevada do consumo de álcool na Europa (43,8%), demonstrando, que em todo o mundo, cerca de 26,5% de indivíduos entre os 15 e os 19 anos têm consumos, totalizando cerca de 155 milhões de adolescentes, sendo que na Europa este valor atinge os 22,3 milhões.

Constata-se que o consumo de álcool de forma abusiva e continuada representa um fator importante de morbidade e mortalidade, sendo responsável por 3 milhões de mortes, em todo o mundo. Na União Europeia atinge os 35% de mortes, na faixa etária dos 15 aos 29 anos de idade (OMS, 2011). Por sua vez, em Portugal a percentagem ronda os 51%, dos 16 aos 74 anos (ESPAD, 2015).

O consumo de álcool nos jovens em território Nacional, tal como na maioria dos países europeus, aumenta progressivamente com a idade, sendo que a idade de início é, em média, aos 12 anos, ocorrendo os primeiros episódios de embriaguez por volta dos 14 anos (OMS, 2011). De acordo com WHO (2018), 47% dos jovens consumiu álcool até aos 13 anos.

Por outro lado, denotam-se alterações no padrão de consumo, na população mais jovem, caracterizando-se por um consumo esporádico excessivo ou *binge drinking*, isto é um consumo de cinco ou mais bebida com álcool (quatro no feminino), num período de poucas horas, com a finalidade de se embriagarem. Este tipo de consumo tem maior prevalência aos fins-de-semana, sendo preferencialmente um consumo de bebidas destiladas, ou seja, com maior teor alcoólico, o que trará maiores consequências (Tavares, Bonito e Oliveira, 2013). O consumo de álcool tem diminuído nos jovens, nos últimos anos, em todo o mundo. No entanto, o consumo do tipo *binge drinking* tem apresentado uma

evolução oposta, ou seja, tem vindo a aumentar nas faixas etárias mais jovens, dos 15 aos 19 anos, atingindo um pico por volta dos 20 aos 24 anos. Neste sentido, este tipo de consumo nos jovens, nos últimos 30 dias, em países da Europa, da América e Pacífico Ocidental ronda cerca de 50 a 70%, sendo que são encontradas pequenas diferenças entre os géneros. Neste âmbito, mais especificamente na faixa etária dos 15 anos o consumo de *binge drinking* chega a atingir cerca de 10 a 30% (WHO, 2018), o que pode ser um indicador dos riscos a que os jovens estão expostos. Em Portugal o grupo dos 15 aos 24 anos apresenta maior prevalência de embriaguez ligeira e severa, 34% e 19% (ESPAD, 2015).

Assim, verifica-se que os dados dos estudos apontam para os perigos no desenvolvimento da criança/jovem, principalmente pelo facto do sistema biológico não estar totalmente preparado para proceder à metabolização do álcool, o que vai desencadear danos significativos a nível neurocognitivo (Lopez-Caneda et al., 2014; Zeigler et al., 2005), tais como dificuldades de aprendizagem e alterações no funcionamento intelectual, o que vai comprometer o seu percurso escolar/ académico (Brown et al, 2000). Para além disso, o consumo nestas idades aumenta a probabilidade de surgirem comportamentos de risco, por afetar a capacidade de julgamento, a inibição, a regulação da motivação e antecipação das consequências dos atos (Bailey et al, 2014), podendo desencadear maior violência sexual, quer como vítima, quer como agressor (Grant et al, 1997), relações sexuais desprotegidas, contágio de doenças sexualmente transmissíveis, bem como gravidezes indesejadas (OMS, 2011). Por outro lado, o consumo de álcool na infância/adolescência aumenta a probabilidade de desenvolver dependência, na idade adulta, pelo fato de condicionar a neuroquímica cerebral que ainda está em desenvolvimento (Gomes, Alves e Nascimento, 2010; Bell e tal, 2014).

Todos estes aspectos negativos, desencadeados no consumo de álcool, remetem-nos para uma reflexão sobre os motivos que levam os jovens à experimentação e à manutenção do consumo. Uma das componentes que acaba por influenciar a ingestão de bebidas alcoólicas prende-se com o fácil acesso ao álcool e todo o apelo ao consumo pelos meios de comunicação, que apesar das restrições legais, parece continuar a ter um impacto significativo nesta problemática (Bertholet et al, 2015). Outro aspeto relaciona-se com a socialização, dado que nesta

faixa etária é fundamental a integração no grupo de pares, sendo que por aprendizagem social, acabam por assumir os mesmos comportamentos do grupo, para serem aceites. Neste sentido, dependendo das características dos grupos, estes podem representar um fator negativo, influenciando na experimentação inicial ou, por outro lado, por ter um papel preventivo (Zarzar et al, 2012). No entanto, sabe-se que os jovens que consomem estão habitualmente integrados com outros jovens que têm hábitos de consumo. Estes elementos, juntamente com a postura dos pais face ao consumo de álcool, acabam por levar ao desenvolvimento de determinadas expectativas acerca dos efeitos do álcool, isto é são construídas crenças cognitivas, pessoais e culturais que podem facilitar a adoção de um comportamento dependente relativamente ao álcool (Marlatt & Gordon, 1993), que se alteram com a idade, sendo que na adolescência há um maior enfoque nos aspectos positivos do álcool, desvalorizando os riscos ou consequências (Leigh & Stacy, 2004). Adicionalmente, é importante realçar que aqueles que têm consumos mais elevados têm tendência para manter as expectativas positivas em relação ao consumo (Fachini & Furtado, 2013; Pilatti et al, 2010). Neste âmbito, podem emergir expectativas mais relacionadas com os efeitos fisiológicos do consumo, ou com os efeitos psicológicos (cognições ou estados emocionais alterados) e comportamentais (Goldman, Brown, Christiansen & Smith, 1991). Desta forma, o consumo pode estar relacionado com a necessidade de experienciar determinados estados emocionais positivos (alegria, euforia, desinibição, liberdade, etc), bem como para aliviar a tensão e ansiedade, para facilitar a relação com os outros, para obtenção do prazer associado ao divertimento, para lidar com a insatisfação com as condições da sua vida, com a baixa auto-estima, com as alterações ou instabilidades típicas da adolescência e como forma de procurar a autonomia (Chartier, Hesselbrock & Hesselbrock, 2011). Um outro fator prende-se com o contexto sociofamiliar, como já foi referido, sendo que ambientes mais destrutturados, com falta de regras e supervisão parental, em que os pais assumem uma postura permissiva, mantendo expectativas positivas e consumos abusivos tendem a influenciar negativamente o comportamento dos filhos (Mares et al, 2011). Por outro lado, a maior coesão familiar é apontada como fator protector dos consumos (Soloski, Monk & Durtschi, 2015). Finalmente,

traços de personalidade, como desafiar regras, procura de sensações ou problemas psicológicos/ psiquiátricos, como Perturbação de conduta, Hiperactividade, Défice de Atenção, Ansiedade e Depressão parecem ter uma forte correlação com os problemas de consumo de álcool, na adolescência (Rohde et al, 1996).

## **Método**

O estudo tem um formato descritivo correlacional, de natureza quantitativa e tem como finalidade caracterizar o consumo de álcool nos jovens, mais especificamente no 3º ciclo, de modo a definir uma estratégia preventiva mais profícua, evitando o desenvolvimento desta problemática tão precocemente. A amostra foi constituída por 131 estudantes de uma Escola Secundária do concelho de Lisboa, de ambos os sexos, sendo 45% do sexo masculino e 55% do sexo feminino. A média de idades é de 14,7 anos (DP= 1,6). A idade mais prevalente foi os 14 anos (51,9% da amostra).

## **Instrumentos**

Para a realização deste estudo utilizou-se o AUDIT-C . Os participantes foram também questionados sobre a idade do primeiro consumo. O AUDIT-C corresponde às três primeiras perguntas do AUDIT (The Alcohol Use Disorder Identification Test), constituindo uma avaliação inicial do risco de consumo excessivo de álcool, nos últimos 12 meses. O AUDIT-C mostrou correlação positiva elevada e significativa com o teste original, apresentando características semelhantes no sexo masculino para um ponto de corte de 5 pontos (sensibilidade 92,40% e especificidade de 74,30%) e no sexo feminino para um ponto de corte de 4 pontos (sensibilidade 90,90 % e especificidade de 68,40 %) (Gual, Segura, Contel, Heather & Colom, 2002). O Binge Drinking foi avaliado através da pergunta três do AUDIT-C.

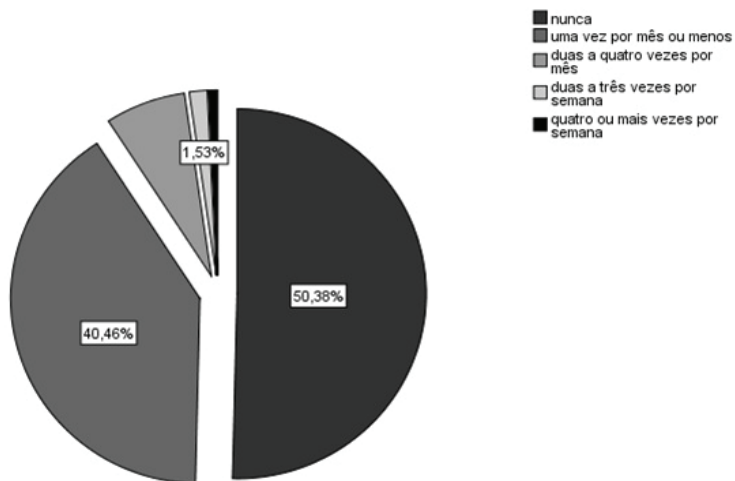
## Resultados

Constatou-se que 27,5% da amostra ainda não teve o primeiro contacto com as bebidas alcoólicas e 72,5% já experimentaram e/ou consumiram bebidas alcoólicas nos últimos 12 meses.

No que se refere à experimentação de bebidas alcoólicas verificou-se que 72,3% dos participantes tiveram o primeiro contato com o álcool até aos 13 anos. A idade mais frequente identificada pelos participantes para a experimentação foram os 14 anos (15,3%). O estudante que refere a experimentação numa idade mais precoce foi aos 5 anos (1,5%) e o mais velho aos 18 anos (0,8%).

No que se refere ao padrão de consumo de álcool no último ano constatou-se que este foi heterogéneo. 50,4% da amostra refere que no último ano não consumiu bebidas alcoólicas (Fig1).

**Figura 1** - Frequência da Ingestão das bebidas alcoólicas nos últimos 12 meses

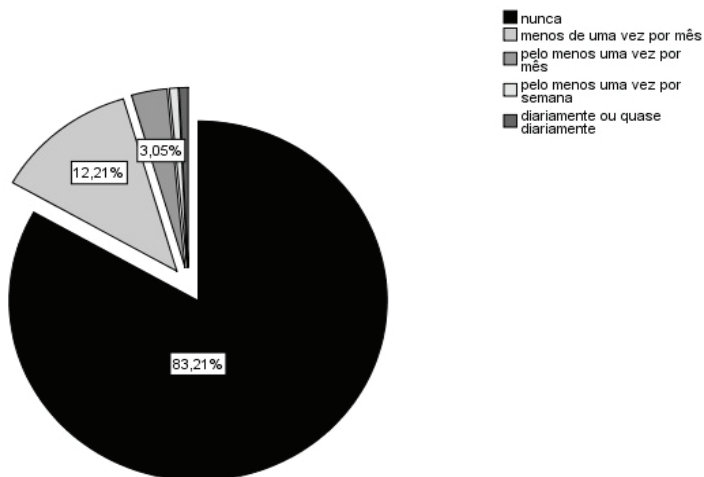


91,6 % da amostra dos consumidores referiu que nos episódios de consumo, do último ano, ingeriu uma ou duas bebidas num dia normal de consumo, 6,1% ingeriu 3 a 4 bebidas e uma percentagem de 2,3% diz ter ingerido, em cada dia de consumo, cinco ou seis bebidas alcoólicas.



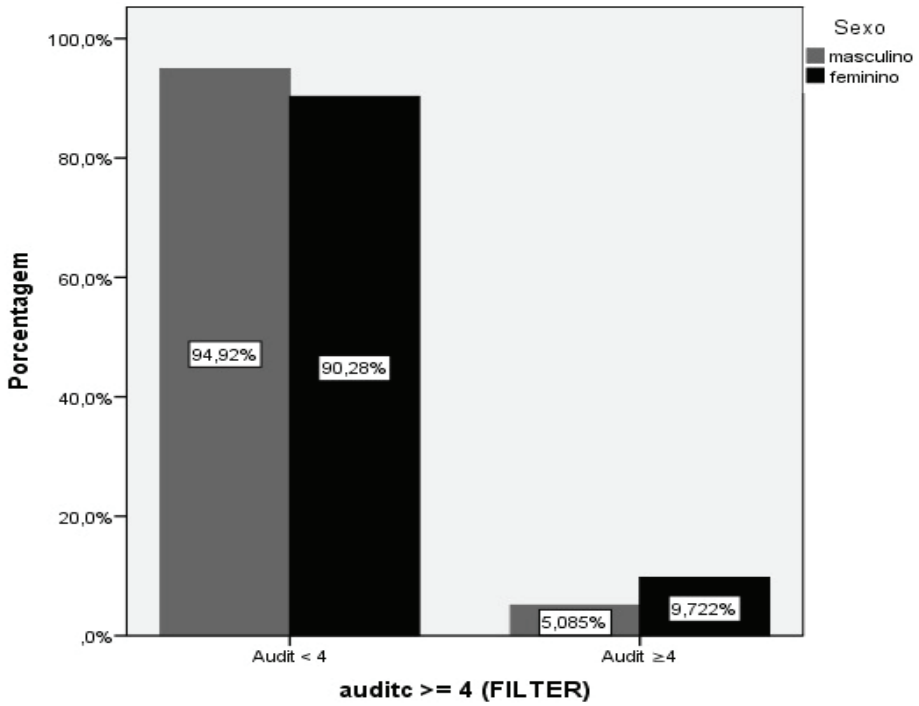
83,2% da amostra não praticou *binge drinking*, o que significa que 16,5% da amostra já adoptou este padrão de consumo no último ano. 3,1% adotou este padrão de consumo, pelo menos uma vez por mês. Verifica-se que 1,6% da amostra praticou *binge drinking*, pelo menos uma vez por semana (Fig2).

**Figura 2** - Frequência de Binge Drinking

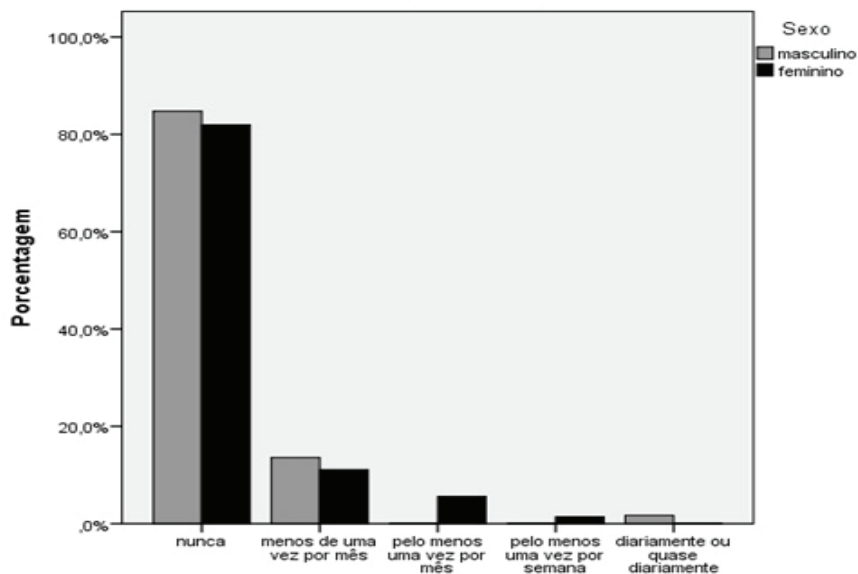


O resultado do AUDIT C mostra que 2,3% da amostra teve consumos de risco de bebidas alcoólicas. No entanto, ao analisarmos o padrão de consumo, tendo em consideração o sexo, constatamos que 5,01% dos participantes do sexo masculino e 9,8 das participantes do sexo feminino tiveram consumos de risco. Esta diferença não é estatisticamente significativa  $\chi^2 (6) = 4,8$  e  $p = 0,6$  no que se refere ao valor do AUDIT C.

**Figura 3** - Percentagem de consumidores de álcool com risco, por sexo



O Binge drinking foi também avaliado tendo em consideração a variável sexo. O sexo masculino adotou este padrão de consumo numa percentagem de 15,3% e 18,1% no sexo feminino, tendo-se constatado que não há diferenças estatisticamente significativas, entre sexos, na adoção deste padrão de consumo ( $\chi^2(6) = 4,3$  e  $p=0,3$ ).

**Figura 4 -** Relação entre a prática do Binge Drinking e o sexo

**auditc >= 4 (FILTER)**

Ao analisar a idade de experimentação de bebidas alcoólicas tendo em consideração o sexo, constatámos que a média de idades de experimentação no sexo masculino foi de 8,9 anos com  $dp=6,2$ ; no sexo feminino a média de idades de experimentação foi de 9,3 com  $dp=5,7$ . A diferença não é estatisticamente significativa  $t(128)=-0,35$   $p=0,7$ .

Ao relacionar a idade do primeiro consumo com a prática de *binge drinking*, verificou-se a existência de uma correlação positiva  $r=0,183$  e  $p<0,05$ , ou seja, a prática de *binge drinking* é mais frequente nos participantes que iniciaram consumos com mais idade.

## Discussão

Um dado de destaque é a correlação positiva entre a idade de experimentação e o *binge drinking*, o que demonstra que quanto mais tardia for a experimentação do consumo, maior será a frequência do mesmo. Este dado vem contrariar a literatura (OMS, 2011), que refere que

quanto mais precoce for a experimentação, maior será a frequência da prática de *binge drinking*. No entanto, este dado vem realçar que o consumo dos jovens tem como objectivo atingir a embriaguez, num curto espaço de tempo, sendo que apreciar o sabor das bebidas ou integrá-las na dieta alimentar não parece estar nos hábitos de consumos desta população.

A análise dos resultados vem confirmar a equalização de género no que se refere à idade de experimentação, consumo de risco e prática de *binge drinking* (WHO, 2018). Para além disso, tendo em consideração a vulnerabilidade feminina para o consumo de álcool, os resultados podem sugerir um maior risco, do sexo feminino, apresentar mais precocemente consequências associadas ao consumo da substância.

Um outro aspeto preocupante é que apesar de existir cerca de 16,5 % de consumidores do tipo *binge drinking* a perceção do consumo de risco identificado pelo Audit-C é apenas de 2, 3%, o que parece demonstrar uma desvalorização das consequências deste tipo de consumo. Neste sentido, sabe-se que expectativas mais positivas em relação à bebida estão relacionadas à perda de controle (Chen & Fleley; 2015), logo como o *binge drinking* leva à perda de controle, as expectativas positivas sobre os efeitos do álcool são reforçadas (gratificação imediato), levando à não antecipação dos riscos ou prejuízos provocados pelo mesmo.

A maior parte da amostra teve a experimentação de bebidas alcoólicas até aos 13 anos, sendo que o participante com idade mais precoce tinha cinco anos, o que vem alertar para a necessidade de desenvolver esforços de educação em saúde, a fim de prevenir o início e o desenvolvimento de comportamentos de consumo de bebidas alcoólicas desde o 1º ciclo de estudos. Será importante a adoção de estratégias de acordo com a faixa etária.

## Conclusão

Estes dados alertam para a necessidade de incluir nos planos de prevenção informação não só acerca das consequências a longo prazo do consumo de álcool, mas também do impacto do *binge drinking*, tentando diminuir a incidência deste (Moutinho, Mendes & Lopes, 2018).

Desta forma os programas de prevenção devem incluir o desenvolvimento de competências de auto-eficácia, competências sociais e estratégias de *coping* para lidar com estados emocionais negativos, bem como estratégias de auto-controlo ou regulação emocional (Adan, Forero & Navarro, 2017).

## Referências

- Adan, A., Forero, D.A., & Navarro, J.F. (2017). Personality Traits Related to Binge Drinking: A Systematic Review. *Frontiers in psychiatry*, 8, 134. doi: 10.3389/fpsy.2017.00134
- Bailey, K., Bartholow, B.D., Sauls, J.S., & Lust, S.A. (2014). Give me just a little more time: effects of alcohol on the failure and recovery of cognitive control. *J Abnorm Psychol*, 123(1), 152-167. doi: 10.1037/a0035662.
- Bell, R.L., Rodd, Z.A., Engleman, E.A., Toalston, J.E., & McBride, W.J. (2014). Scheduled access alcohol drinking by alcohol-preferring (P) and high-alcohol-drinking (HAD) rats: modeling adolescent and adult binge-like drinking. *Alcohol*, 48(3), 225-234. doi: 10.1016/j.alcohol.2013.10.004
- Bertholet, N., Murphy J., Daeppen J., Gmel G., & Gaume J. (2015). The alcohol purchase task in young men from the general population. *Drug Alcohol Depend*, 146, 39-44. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2014.10.024.
- Brown, S., Tapert, S., Granholm, E., & Delis, D. (2000). Neurocognitive functioning of adolescents: Effects of protracted alcohol use. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 24, 164-171. doi: 10.1111/j.1530-0277.2000.tb04586
- Chartier, K., Hesselbrock, M., & Hesselbrock, V. (2011). Alcohol problems in young adults transitioning from adolescence to adulthood: The association with race and gender. *Addictive Behaviors*, 36, 167-174. doi: 10.1016/j.addbeh.2010.10.007
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2015). Predicting Binge Drinking in College Students: Rational Beliefs, Stress, or Loneliness?. *Journal of Drug Education*, 45(3-4), 133-155. doi: 10.1177/0047237916639812
- (ESPAD) European School Survey on Alcohol and Other Drugs (2015). Estudo sobre consumos de álcool, tabaco, drogas e outros comportamentos aditivos e dependências.
- Fachini, A., & Furtado, E.F. (2012). Diferenças de gênero sobre expectativas do uso de álcool. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39, 68-73.
- Goldman, M. S., Brown, S.A., Christiansen, B.A. & Smith, G.T. (1991). Alcoholism etiology and memory: broadening the scope of alcohol expectancy research. *Psychological Bulletin*, 110(1), 137-146.
- Gomes, B.D.M.R., Alves, J.G.B., & Nascimento, L.C. (2010). Consumo de álcool entre estudantes de escolas públicas da Região Metropolitana do Recife, Pernambuco, Brasil Alcohol consumption by public school students in Greater Metropolitan Recife, Per-

- nambuco. *Cad. saúde pública*, 26(4), 706-712.
- Grant, B., & Dawson, D. (1997). Age at onset of alcohol use and its association with DSM-IV alcohol abuse and dependence: results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiology Survey. *Journal Substance Abuse*, 9, 103-110.
- Gual, A., Segura, L., Montserrat, C., Heather, N. & Colom, J. (2002). AUDIT-3 and AUDIT-4: effectiveness of two short forms of the alcohol use disorders identification test. *Alcohol and Alcoholism*, 37(6), 591-596. doi: 10.1093/alcalc/37.6.591
- Leigh, B.C., & Stacy, A.W. (2004). Alcohol expectancies and drinking in different age groups. *Addiction*, 99(2), 215-227.
- Lopez-Caneda, E., Holguín, S., Cadaveira, F., Corral, M., & Doallo, S. (2014). Impact of alcohol use on inhibitory control (and vice versa) during adolescence and young adulthood: a review. *Alcohol Alcohol*, 49(2), 173-181. doi: 10.1093/alcalc/agt168
- Mares, S.; Vorst, H.; Engels, R., & Lichtwarck-Aschoff, A. (2011). Parental alcohol use, alcohol-related problems, and alcohol-specific attitudes, alcohol-specific communication, and adolescent excessive alcohol use and alcohol-related problems: An indirect path model. *Addictive Behaviors*, 36, 209-216. doi: 10.1016/j.addbeh.2010.10.013
- Marlatt, A., & Gordon, J. (1993). *Prevenção da recaída: estratégia e manutenção no tratamento de comportamentos aditivos*. Porto Alegre: Artes Medicas.
- Moutinho, L., Mendes, A., & Lopes, M. (2018). Alcohol consumption and Binge Drinking Among Young Adults Aged 20-30 years in Lisbon, Portugal. *Journal Addiction Nursing*, 29(4), 9-15. doi: 10.1097-JAN.0000000000000255.
- Organização Mundial de Saúde (2011). *Global status report on alcohol and health*. Suíça: Organização Mundial de Saúde.
- Pilatti, A., Godoy, J.C., & Brussino, S.A., (2010). Construcción y valoración psicométrica del Cuestionario de Expectativas hacia el Alcohol para Adolescentes de Argentina (CEA-A). *Anales de Psicología*, 26(2), 288-301.
- Rohde, P., Lewinsohn, P.M., & Seeley, J.R. (1996). Psychiatric comorbidity with problematic alcohol use in high school students. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(1), 101-109.
- Soloski, K., Monk, J., & Dursttschi, J. (2015). Trajectories of early Binge Drinking: A Function of Family Cohesion and Peer Use. *Journal of Marital and Family Therapy* 42(1), 76-90.
- World Health Organization - WHO (2018). *Global status report on alcohol and health. Switzerland*: WHO Press.
- Tavares, T., Bonito, J., & Oliveira, M.M. (2011). O consumo de álcool pelos jovens dos ensinos básico e secundário no distrito de Beja: contributo para a definição de um projecto de prevenção selectiva. In B.O. Pereira & G.S. Carvalho (orgs.), *Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde* (pp. 1657-1669). Braga: Centro de Investigação em Estudos da Crianças do Instituto de Educação da Universidade do Minho.
- Zarzar, P., Jorge, K., Oksanen, T., Vale, M., Ferreira, E., & Kawachi, I. (2012). Association

between binge drinking, type of friends and gender: A cross-sectional study among Brazilian adolescents. *BMC Public Health*, 12(257), 1-11. doi: 10.1186/1471-2458-12-257

Zeigler, D., Wang, C., & Yoast, R. (2005). The neurocognitive effects of alcohol on adolescents and college students. *Preventive Medicine*, 40, 23-32.