



Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

UC/FPCE — 2018

**Estratégias protetoras e consequências negativas no
consumo de bebidas alcoólicas por parte de estudantes
universitários**

Rita Morais Ribeiro (ritaribeiro.contacto@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e
Aconselhamento sob a orientação do professor doutor Joaquim Armando
Ferreira

Estratégias protetoras e consequências negativas no consumo de bebidas alcoólicas por parte de estudantes universitários

O consumo de bebidas alcoólicas por parte de estudantes é uma prática frequente no meio universitário. Esse consumo quando em excesso pode levar a consequências negativas e nefastas aos indivíduos. Para evitar esses problemas, os estudantes podem adotar estratégias protetoras.

O presente estudo recolheu uma amostra de 164 alunos do ensino superior, sendo a maioria do sexo feminino (79,3%) e o género masculino conta com os restantes 20,7% e com idades compreendidas entre os 17 e os 25 anos.

Neste trabalho verificaram-se diferenças significativas entre o género e as estratégias protetoras, sendo que a média do uso dessas estratégias relativamente às mulheres é superior à dos homens. Pelo contrário, quanto à variável das consequências negativas, verificou-se que os homens sofrem mais consequências que as mulheres.

Relativamente aos anos de escolaridade, nas estratégias protetoras, só a variável SLD é que apresenta diferenças significativas e quanto às consequências negativas não existem diferenças significativas.

Neste estudo também se pôde concluir que o aumento de estratégias protetoras faz com que os alunos experienciem menos problemas relacionados com o consumo de álcool.

Palavras-chave: Estratégias protetoras; consequências negativas; consumo de bebidas alcoólicas; estudantes universitários; género; anos de escolaridade

Protective strategies and negative consequences of alcohol consumption by university students

Alcohol consumption by students is a frequent practice within an academic environment. If that consumption is excessive, it can lead to negative and harmful consequences. In order to avoid these problems students can implement protective strategies.

The present study gathered a sample of 164 university students, with a majority of females (79,3%) and being the remaining 20,7/ males, within the ages of 17 and 25 years old.

We were able to ascertain significant differences between gender and protective strategies, since women registered a higher usage rate than men. On the contrary, with concern to the negative consequence's variable, we can observe that males bear a higher brunt than females.

With respect to education levels and protective strategies, the only striking documented difference regards to the SLD variable and none is verified with reference to the negative consequences.

Lastly, we can also conclude that an increase of protective strategies leads students to have fewer alcohol related problems.

Keywords: Protective strategies; negative consequences; alcohol consumption; university students; gender; education levels

Agradecimentos

Ao meu orientador, professor doutor Joaquim Armando Ferreira, por toda a força e colaboração prestadas ao longo deste longo percurso.

Á minha família, o meu maior suporte, por todo o carinho e toda a ajuda que me prestaram desde sempre. Á minha mãe que apesar de estar longe me apoiou e amparou todas as quedas. Ao meu pai que esteve sempre ao meu lado e me ajudou e me protegeu em todas as alturas. Aos meus irmãos, Joana, Marcos, Jonathan e Skifter quem têm sempre um sorriso e um abraço para me dar e que são a minha grande força.

Á minha Gabs! A melhor amiga que eu algum dia podia ter, sempre pronta a ajudar na construção desta tese apesar de não ser da área. Para além do enorme orgulho que nutro por ela tenho a maior gratidão pela sua amizade e bondade.

Á Maria Do Céu e restante família por todo o carinho e apoio ao longo deste percurso.

Ás meninas da cidade, Ana Rita, Inês, Gameiro e a minha madrinha Sílvia, por toda a paciência neste percurso sem fim e por toda a amizade ao longo destes anos todos. Juntas somos mais fortes!

Ao Rui, ao Bernardo, ao Davide, à Armanda e a tantos outros, que partilharam comigo bons momentos de boémia e diversão. Obrigada a vocês!

Aos professores que marcaram o meu percurso académico, professora Maria Jorge Ferro, professor Albano Rojão, professora Conceição Santos e tantos outros! Sem eles não seria a mesma.

A Aveiro, a minha primeira cidade, o meu porto de abrigo, sem as pessoas de lá não seria quem sou hoje.

A todos os alunos que deram o seu contributo para este estudo e que sem ele isto não seria possível.

E por fim, a Coimbra, que me viu crescer ao longo destes anos e me deu tantas amizades, bons momentos e muita farra.

Índice

Introdução	1
I-Enquadramento Conceptual	1
1-Estratégias Protetoras no Consumo de Bebidas Alcoólicas	1
2-Consequências Negativas na Ingestão de Bebidas Alcoólicas por Estudantes Universitários	3
II-Objetivos	4
III-Metodologia	4
1-Characterização da Amostra	4
2-Instrumentos	5
3-Procedimentos	5
IV-Resultados.....	6
V-Discussão	8
VI-Conclusão.....	9
Referências Bibliográficas	10

Introdução

Existem vários estudos que relatam o uso frequente de álcool por estudantes universitários portugueses e foram relatadas as consequências negativas do seu uso., bem como estratégias que visam a diminuição desse consumo e por conseguinte as consequências.

Portugal é, segundo um relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) de 2015 um dos dez países com maior consumo de álcool *per capita* do mundo (Lusa, 2016). Nesse mesmo ano, foram consumidos o equivalente a uma média de 12,5 litros de álcool *per capita*, em Portugal (Lusa, 2016).

Apesar de ser legal em Portugal, o álcool é considerado uma droga e é normalmente usado como acompanhante de refeição e está muitas vezes presente em festas e celebrações. Este uso recreativo é bastante frequente pelos jovens universitários.

A definição de alcoolismo já é antiga mas hoje, a Organização Mundial de Saúde define o alcoólico como “um bebedor excessivo, cuja dependência em relação ao álcool é acompanhado por perturbações mentais, da saúde física, da relação com os outros e do seu comportamento social e económico” (Lino, 2006).

No período da saída da adolescência e na entrada da vida adulta, o consumo de álcool é bastante aceite e frequente.

Segundo Perkins (2002) existem três tipos de consequências no consumo excessivo de álcool: consequências que incidem sobre o mesmo indivíduo (*damage to self*), consequências que incidem sobre as outras pessoas (*damage to other people*), e consequências institucionais (*institutional costs*).

As consequências negativas do consumo de álcool são vastas e atingem não só aquele que bebe mas também terceiros. O consumo de substâncias colocam em risco a saúde, o bem-estar e a própria vida dos jovens e a literatura demonstra que esses mesmos comportamentos ocorrem na adolescência (Simões et al., 2006).

Dada a relevância que tem o problema de consumo excessivo de álcool é importante dar-se relevo às estratégias que visam a diminuição desse consumo e é necessário dar-se a conhecer as consequências negativas relacionadas com o mesmo (Lewis et al., 2009)

I- Enquadramento conceptual

Estratégias protetoras no consumo de bebidas alcoólicas

As estratégias comportamentais protetoras (*protective behavioral strategies*) podem ser utilizadas para ajudar a minorar as consequências relacionadas com o excessivo consumo de bebidas alcoólicas por parte de estudantes universitários. Essas estratégias têm ganho uma maior visibilidade ao longo das últimas décadas (Martens et al., 2005).

A escala das estratégias protetoras está dividida em três categorias: 1)parar/reduzir o consumo (onde se podem encontrar itens como “determinar a quantidade de bebidas que consome” ou “ter um amigo que diga quando já bebeu o suficiente”), 2)maneira de beber (onde se pode encontrar itens como “evitar jogos que envolvam bebidas – *drinking games*- ou “beber devagar”) e 3) redução severa de danos/consequências (“usar um motorista” ou “certificar-se que vai para casa com um amigo”) (Martens et al. 2005).

Um dos métodos eficazes na prevenção do abuso de álcool entre adolescentes é um programa educativo adequado. A escola é um meio onde se pode alertar para as consequências nefastas do consumo de álcool e assim preparar o jovem para um futuro em sociedade mais saudável (Breda, 2010).

Segundo Simões (2000) existem questões que são enfatizadas na prevenção: a necessidade de uma intervenção precoce, que promova as estratégias protetoras dos comportamentos de risco, que sejam identificados os comportamentos alvo dessa prevenção e consequentemente os vários intervenientes. Esta intervenção precoce é apontada por muitos autores como das mais importantes dado que muitos estudos apontam para o problema do abuso como consequência da idade e quanto mais cedo forem incutidos fatores e processos de proteção menor será o risco de um envolvimento de comportamentos graves (Simões, 2000).

Os principais contextos de risco que podem também ser os fatores de proteção são a família (o primeiro agente socializador), a escola como sinónimo de formação, o grupo de pares que tem grande impacto no adolescente e a comunidade numa perspetiva macrosocial (Felgueiras, 2012).

Portugal, nos últimos anos, tem adotado algumas medidas legislativas com o objetivo de minorar o consumo de álcool em jovens e adultos.

A escola é um meio fundamental onde se podem implementar programas de prevenção do consumo de álcool pois capta a atenção do público que apresenta maior risco ligado ao consumo abusivo de bebidas alcoólicas (Breda, 2010).

O programa SRBA conhecido como “*server training*” tem como objetivo educar os alvos que comercializam bebidas alcoólicas: proprietários, gerentes e empregados de mesa e é um treino comum nos EUA, Austrália e Canadá (raro na Europa). O principal objetivo é normalmente impedir a venda de bebidas alcoólicas a menores ou a pessoas que já estejam sob efeito de álcool.

Este treino pode ser fruto voluntário das instituições ou ser imposto por regulamentos locais/estatais ou outros regulamentos que promovam incentivos para que as instituições adiram a este tipo de iniciativa (Breda, 2010).

O problema do uso excessivo de álcool é recorrente na comunidade de estudantes universitários. Algumas pesquisas chegaram à conclusão que existem fatores gerais de proteção que estão associados à diminuição do consumo excessivo de álcool como fatores bioquímicos e genéticos e variáveis familiares (como a vinculação parental ou a abstinência parental) e

problemas comportamentais precoces. O que os estudos nos dizem é que apesar desses fatores serem úteis para entender as razões que levam os indivíduos a consumir álcool e assim poder-se prevenir esse consumo e intervir na comunidade, não são úteis na intervenção individual. Isto acontece porque fatores como a etnia, a vinculação parental e outros fatores são difíceis de modificar por parte da intervenção individual. Pelo contrário, as estratégias comportamentais protetoras (*protective behavioral strategies*) – também definidas como estratégias cognitivo-comportamentais- podem ajudar o indivíduo a reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e por conseguinte reduzir as consequências negativas que daí advêm. E assim, vários estudos sobre essas estratégias demonstraram resultados promissores visto que demonstraram que o seu uso reduz as consequências negativas do uso excessivo de bebidas alcoólicas (Richard et al., 2018).

Consequências negativas na ingestão de bebidas alcoólicas por estudantes universitários

O consumo abusivo de bebidas alcoólicas pode levar a várias consequências que podem prejudicar o bem-estar do indivíduo. O consumo excessivo de álcool pode ser dos acontecimentos que mais prejudica o bom desenvolvimento do aluno universitário (Martins et al., 2010).

Num estudo de Perkins (2007), o autor aponta para três tipos de consequências: consequências para o próprio indivíduo, consequências sobre os outros e consequências institucionais. No que concerne às consequências para o próprio indivíduo temos como exemplos doenças físicas, suicídio e repercussões legais. Quanto às consequências sobre os outros temos como exemplos vandalismo, violências física e violência sexual. Por fim, como exemplos de consequências institucionais temos danos sobre propriedade alheia e problemas legais. (Perkins, 2007)

Muitas vezes o consumo excessivo de álcool está intimamente ligado com comportamentos sexuais de risco (que levam a doenças sexualmente transmissíveis e a gravidezes indesejadas), acidentes de viação, comportamentos violentos, entre outros (Breda, 2010).

Outras consequências apontadas por Fonseca (2010) são consequências que podem afetar a vida e a saúde dos que se relacionam com o indivíduo que consome bebidas alcoólicas de forma abusiva. São elas: acidentes rodoviários, problemas de relacionamento interpessoal e negligência de obrigações familiares. Para além destas consequências existem outras que afetam direta ou indiretamente a saúde do próprio indivíduo: problemas de memória, diminuição de certas capacidades cognitivas, problemas com a concentração, entre outros problemas que estão ligados com o bem-estar do indivíduo (Fonseca, 2010).

O consumo de bebidas alcoólicas pelos indivíduos mais novos pode ser bastante preocupante dado que estes ainda não possuem uma rede de proteção sólida (família, amigos...) (Fonseca, 2010). E, o consumo de álcool precoce pode levar à dependência e afetar o processo de formação da sua identidade pessoal (Fonseca, 2010).

O consumo de álcool pode ser motivo de muitas doenças, sendo que estas custam ao Serviço Nacional de Saúde cerca de 190 milhões de euros por ano (Breda, 2010).

Estes comportamentos têm repercussões ao longo da vida, isto é, os efeitos não têm de ser só imediatos e esses mesmos efeitos vêm-se na vida pessoal, interpessoal, familiar, escolar e profissional (Simões et al., 2006). Estudos que relatam as consequências negativas do consumo abusivo de álcool dizem que os problemas gerados pelas bebidas alcoólicas são superiores aos causados pelas drogas ilícitas ou o tabaco (Breda, 2010).

II- Objetivos

A presente investigação pretende averiguar a relação entre o número de bebidas por hora e por semana, as consequências e as estratégias protetoras (SHR, SLD e MOD), com os sexos masculino e feminino e os anos de escolaridade (do 1º ao 5º ano) referentes aos alunos do ensino superior. Para tal, foram admitidas como hipóteses as seguintes premissas:

(H1) Existem diferenças ao nível da utilização de estratégias protetoras e das consequências negativas do consumo de bebidas alcoólicas, em função do sexo

(H2) Existem diferenças ao nível da utilização de estratégias protetoras e das consequências do consumo de bebidas alcoólicas, em função do ano de escolaridade.

(H3) Existem relações negativas e significativas entre as estratégias protetoras e os problemas associados ao consumo de álcool.

III- Metodologia

1. Caracterização da amostra

Neste ponto procede-se a caracterização da amostra com recurso à análise descritiva pelo programa SPSS- Versão 23. Este estudo recolheu uma amostra de 164 alunos do ensino superior.

A amostra tem alunos com idades compreendidas entre os 17 e os 25 anos, sendo que a maior percentagem diz respeito aos alunos com 20 anos (26,2 %) e a menor percentagem à idade de 17 anos que só tem um aluno (0,6%).

Quanto ao sexo temos uma maioria do género feminino (79,3%), sendo que o género masculino conta com os restantes 20,70%.

Relativamente ao ano de escolaridade, temos do primeiro ano 31 alunos (18,9%), do segundo 47 alunos (28,7%), do terceiro ano 35 alunos (21,3%), do quarto ano 36 alunos (22%) e, por fim, do quinto ano 15 alunos (9,1%).

No número de reprovações houve um aluno que não respondeu, o que perfaz um total de 163 alunos que responderam e não 164, sendo que 19 alunos (11,6%) já reprovou e a maioria (N=144 alunos – 87,8%) não reprovou.

Por fim, quanto ao número de alunos que já recorreram à assistência médica pelo consumo excessivo de álcool tem uma maioria relativamente aos que não receberam (150 alunos- 91,5%). Pelo contrário os que receberam assistência médica foram 12 (7,3%). Note-se que dois alunos não responderam a este item e por isso o total de alunos que respondeu foi 162 e não 164 alunos.

2. Instrumentos

Brief Young Adult Alcohol Consequences Questionnaire (BYAACQ)

Este questionário foi desenvolvido por Kahler, Strong e Read (2005). Os seus 24 itens pretendem avaliar o impacto das consequências negativas na ingestão de bebidas alcoólicas por parte dos estudantes universitários (eg. Item 1- “senti ressaca (dores de cabeça, enjoos) na manhã após ter bebido em excesso; item 16- tenho-me sentido mal comigo próprio, devido ao meu consumo excessivo de bebidas alcoólicas) (Ferreira et. al., 2014) e a resposta pode ser dicotómica (Sim ou Não) e são referentes ao último ano (Martins et al., 2010).

Os autores do questionário reconheceram a importância deste questionário para a prevenção e intervenção precoce nos problemas relacionados com o álcool a curto e longo prazos (Ferreira et. al., 2014). As consequências avaliadas serviam para determinar os indivíduos em risco e qual a intervenção mais adequada a nível individual (Ferreira et. al., 2014).

Protective Behavioral Strategies Scale

Este instrumento avalia quais são as estratégias cognitivo comportamentais utilizadas pelos sujeitos para diminuir o consumo de álcool e por conseguinte reduzir as consequências negativas relacionadas com este último (Ferreira et. al., 2014).

Este teste consiste numa versão tipo Likert de 15 itens com categorias que variam de 1 “nunca” e 6 “sempre”. É composta por três fatores: parar ou reduzir o consumo de álcool (stopping/limiting drinking- SLD), maneira de beber (manner of drinking- MD) e redução severa de danos (serious harm reduction – SHR) (Treloar et al., 2015).

3. Procedimentos

A recolha dos dados da amostra foi realizada através da aplicação da bateria de questionários em formato papel e, na sua maioria, em contexto de sala de aula. Em todos os casos, aquando da administração dos questionários aos estudantes, foi sempre indicado o tempo aproximadamente necessário para o preenchimento das respostas (i.e.: cerca de 25 minutos) e o objetivo do estudo. Foi também sublinhado o facto de a participação ser voluntária e anónima,

podendo os participantes desistir de responder aos questionários em qualquer momento, sendo assegurado que o estudo seguiria todas as normas éticas características de estudos desta natureza.

IV- Resultados

Quadro 1- Médias (M) e Desvios Padrão (DP) das variáveis em estudo por sexo

Variáveis	Sexo Masculino		Sexo Feminino		T	p
	M	DP	M	DP		
M_Beb_Seman	1.71	1.49	1.73	1.83	-.048	.962
M_Hora_Seman	1.29	1.21	1.18	1.08	.494	.622
Conseq	8.82	4.98	6.16	4.12	3.207	.002
SHR	29.76	5.78	35.63	6.38	-4.802	.001
SLD	19.79	4.71	20.19	6.24	-.341	.733
MOD	14.29	4.67	17.12	4.43	-3.261	.001

Para verificarmos se existem diferenças significativas em relação ao sexo, recorremos ao teste t de student.

Quanto à variável que diz respeito às consequências, verificou-se que $p < .05$ e assim concluímos que existem diferenças significativas sendo que a média dos homens é significativamente superior à das mulheres. Quanto às variáveis SHR- serious harm reduction (redução severa dos danos)- e MOD- manner of drinking (maneira de beber)- (estratégias protetoras) o nível de significância também é $< .05$ e por isso as diferenças são significativas, sendo que a média das Mulheres é superior à dos Homens.

Quadro 2. Médias (M) e Desvios Padrão (DP) das variáveis em estudo por ano de escolaridade e para a amostra total

Variáveis	1º ano		2º ano		3º ano		4º ano		5º ano		F	P
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
M_Beb_Seman	2.44	2.46	1.37	1.43	1.63	0.97	1.62	1.95	1.76	1.68	1.657	.163
M_Hora_Seman	1.52	1.33	.97	.98	1.38	1.19	1.08	1.03	1.12	.89	1.336	.26
Conseq	7	4.19	6.77	4.37	6.46	4	6.53	5.36	7	4.11	.093	.985
SHR	35.4	6.73	34.06	7.69	35.82	4.93	34.4	6.72	30.53	5.66	1.877	.117
SLD	19.97	5.14	21.43	5.64	21.66	6.15	18.56	6.64	16.33	3.75	3.511	.009
MOD	15.23	5.08	16.33	4.98	17.31	4.27	17.54	4.6	15.47	2.47	1.504	.204

Os resultados da ANOVA revelaram diferenças significativas em função do ano de escolaridade apenas na variável ID das estratégias protetoras. O teste de follow-up (Bonferroni) revelou diferenças significativas ($p < .05$) entre o 2º e o 3º anos com o 5º ano e os 2º e 3º anos apresentaram valores de média superiores.

Quadro 3. Matriz de correlações entre as variáveis em estudo (N=164)

Variáveis	1	2	3	4	5	6
1-M_Beb_Semana	1					
2-M_Beb_Horas	.73**	1				
3-Conseq	.35**	.27**	1			
4-SHR	-.18*	-.21*	-.38**	1		
5-SLD	-.14	-.13	-.14	.49**	1	
6-MOD	-.30**	-.29**	-.51**	-.61**	.40**	1

* $p < .05$

** $p < .01$

Os resultados obtidos entre a média de bebida por semana e a média por bebidas por horas apresentaram correlações positivas e significativas ($p < .01$). Quanto às consequências, correlacionaram-se positivamente com a média de bebidas por semana e a média de bebidas por hora ($p < .01$) e negativamente com as estratégias protetoras SHR. Quanto à variável MOD das estratégias protetoras nota-se uma correlação negativa com as variáveis média de bebida por hora, consequências e SHR ($p < .01$); e correlação positiva com a variável SLD ($p < .01$).

A um nível de significância de .05 temos como correlação positiva a relação entre SHR e a média de bebidas por semana e SHR e a média de bebidas por hora.

V- Discussão

Como hipotetizado (H1)- existem diferenças significativas entre homens e mulheres no que diz respeito às estratégias protetoras- na variável SHR e MOD existem diferenças significativas, sendo que a média das Mulheres é superior à dos Homens. No entanto, quanto às consequências, apesar das diferenças também serem significativas, a média dos Homens é superior à das Mulheres.

Como hipotetizado (H2)- existem diferenças significativas entre os anos de escolaridade no que diz respeito às estratégias protetoras- segundo os resultados da ANOVA só se verificaram essas diferenças na variável das estratégias protetoras SLD. Quanto às consequências segundo os anos de escolaridade, não existem diferenças significativas.

Como hipotetizado (H3)- existem relações negativas e significativas entre as estratégias protetoras e os problemas associados ao consumo de álcool em relação às variáveis SHR e MOD. O mesmo não se verifica com a variável SLD, onde a relação é negativa mas não é significativa.

No estudo de Lewis et al. (2009) conclui-se de facto que os homens utilizam menos estratégias protetoras que as mulheres. E que, dentro das estratégias protetoras, são mais utilizadas as SLD (traduzindo, parar/reduzir o consumo). Conclui-se também neste estudo (Kenney & Labrie,2013) que quando o consumo de álcool em excesso é aprovado e incentivado pelos pares, o uso das estratégias protetoras é conseqüentemente mais baixo. Também neste estudo se verifica que as mulheres utilizam mais estratégias protetoras que os homens e que por isso sofrem menos consequências negativas relacionadas com o consumo de álcool (Kenney & Labrie,2013).

Estudos recentes indicam que a utilização de estratégias protetoras- que têm como objetivo diminuir problemas relacionados com o consumo de álcool- podem ser bastante uteis a estudantes de sofram de doenças mentais (como a depressão ou ansiedade) que apresentam um maior risco de apresentar consequências negativas relacionadas com esse consumo (Kenney & Labrie,2013).

Muitos estudos chegaram à conclusão que alunos que utilizam estratégias protetoras, tendem a consumir menos álcool e acabam por sofrer menos problemas relacionados com esse consumo (Kenney & Labrie,2013).

Um dos problemas relacionados com os estudos sobre o consumo em excesso por parte de estudantes universitários é que a maioria desses estudos foca-se em estudantes caucasianos, deixando de parte outras populações (Kenney & Labrie,2013).

Estudos relatam que as normas sociais estão relacionadas com o consumo de álcool e com as suas consequências (Lewis et al., 2009).

Este estudos comprova que as mulheres que utilizam estratégias protetoras experienciam menos consequências negativas relativas ao sexo (Lewis et al., 2010).

VI- Conclusão

O consumo excessivo de álcool por parte de estudantes universitários foi já tema de muitos estudos (Martens et al., 2007).

Estudos e pesquisas que evidenciem fatores associados ao uso de estratégias protetoras são fundamentais pois podem ajudar no desenvolvimento de intervenções eficazes para a redução de consequências negativas relativas ao consumo excessivo de álcool (Lewis et al., 2010).

É importante haver informação e *feedback* por parte dos alunos (pares) para que percebam quais as estratégias protetoras que usam e se os seus colegas utilizam as mesmas ou não, para que haja um enriquecimento quanto ao conhecimento destas (Lewis et al., 2009).

Futuros estudos sobre a relação entre o comportamento de ingestão de álcool, normas sociais e estratégias protetoras serão importantes para a precedência causal (Lewis et al., 2009).

Delva et al. (2004) demonstrou uma relação direta entre o uso de estratégias protetoras e a diminuição de problemas relacionados com o consumo de álcool. Bem como Bento et al. (2004) que concluiu que o uso de estratégias estava associado a menos consequências.

Pode-se concluir com o presente estudo que existem diferenças significativas nas variáveis SHR (diminuição severa de danos) e MOD (maneira de beber) relativas ao género, sendo que a média das Mulheres superior à dos Homens. Apesar de não ser significativo o mesmo se conclui na variável SLD (parar/limitar o consumo. Esta conclusão vai corroborar a Hipótese 1 (“Existem diferenças significativas entre rapazes e raparigas no que diz respeito às estratégias protetora”).

Perceber a razão que leva os estudantes a utilizar as estratégias protetoras pode levar a mais planos de intervenção eficazes que reduzam o consumo de álcool e consequentemente diminuam os problemas relacionados com esse consumo (Lewis et al., 2009).

Com este estudo podemos concluir que 1): as mulheres utilizam mais estratégias protetoras que os homens e por isso experienciam menos consequências negativas; 2) existem diferenças entre o uso de estratégias protetoras e os anos de escolaridade do ensino superior, o mesmo não se verifica com as consequências negativas e 3) quantas mais estratégias protetoras forem utilizadas, menos consequências negativas se sofrerão.

Referências Bibliográficas

Benton, S. L., Schmidt, J. L., Newton, F. B., Shin, K., Benton, S. A., Newton, D. E. (2004). College Student Protective Strategies and Drinking Consequences. *Journal of Studies on Alcohol*, 65, 115-121.

Breda, J. (2010). *Problemas Ligados ao Álcool em Portugal*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Delva, J., Smith, M. P., Howell, R. L., Harrison, D. F., Wilke, D., Jackson, D. L. (2004). A Study of Relationship between Protective Behaviors and Drinking Consequences Among Undergraduated College Students. *Journal of American College Health*, 5, 19-26.

Ferreira, J. A., Martins, J. S., Coelho, M. S., Kahler, C. W. (2014). Validation of Brief Young Adult Alcohol Consequences Questionnaire (B-YAACQ): Portuguese Version. *Spanish Journal of Psychology*, 17, e71, 1-8. DOI:10.1017/sjp.2014.74.

Fonseca, A. C. (2010). Consumo de Álcool e os seus Efeito no Desempenho Escolar. *Revista Portuguesa de Pedagogia 44-1*, 259-279. DOI:http://dx.doi.org/10.14.195/1647-8614_44-1_11.

Lewis, M. A., Rees, M., Lee, C. M. (2009). *Gender-Specific Normative Perceptions of Alcohol- Related Protective Behavioral Strategies*. Author Manuscript. Fepartment of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington, Washington.

Lewis, M. A., Rees, M., Logan, D. E., Kaysen, D. L. (2010). *Use of Drinking Protective Behavioral Strategies in Association to Sex-Related Alcohol Negative Consequences: The Mediating Role of Alcohol Consumption*. Author Manuscript. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington, Washington.

Kahler, C. W., Strong, D. R., Read, J. P. (2005). Toward Efficient and Comprehensive Measurment of Alcohol Problem Continuum in College Students: The Brief Young Adult Alcohol Consequences Questionnaire. *Alcoholism, Clinical, Experimental Research*, 29. DOI:1180-1189.http://dx.doi.org/10.1097/01.A1.C.0000171940.95813.A5.

Lino, T. (2006). *Alcoolismo- da Causa à Doença*. Trabalho de Licenciatura. Universidade Autónoma de Lisboa, Lisboa, Portugal.

LUSA (2016). Portugal entre os dez maiores consumidores mundiais de álcool, <https://www.publico.pt/2016/05/19/sociedade/noticia/portugal-entre-os-dez-maiores-consumidores-mundiais-de-alcool-1732442>. *Jornal Público*.

Kenney, S.R. & LaBrie, J. W. (2013). Use of Protective Behavioral Strategies and Reduces Alcohol Risk: Examining the Moderating Effects of Mental Health, Gender and Race. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors* 27(4), 997-1009. DOI:http://doi.org/10.1037/a0033262

Martens, M. P., Ferrier, A. G., Sheehy, M. J., Corbett, K., Anderson, D. A., Simmons, A. (2005). Development of the Protective Behavioral Strategies Survey. *Journal of Studies on Alcohol* 66, 698-705.

Martens, M. P., LaBrie, E., Cimini, A. (2007). Measuring Alcohol-Related Protective Behavioral Strategies Among College Students: Further examination of the Protective Behavioral Strategies Scale. *Psychology of Addictive Behaviors*, 3, 307-315. DOI:10.1037/10893-164X.21.3.307.

Martins, J. S., Coelho M. S., Ferreira, J. A. (2010). Hábitos de consumo de Álcool em estudantes do Ensino Superior Universitário: Alguns Dados Empíricos. *Imprensa da Universidade de Coimbra, Psychologica*, 53, 397-411. DOI:http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606_53_19.

Perkins, H. W. (2002). Surveying the Damage: a Review of Research on Consequences of Alcohol Misuse in College Populations. *Journal of Studies of Alcohol* 14, 91-139.

Richards, D. K., Puentes, R. P., Gonzales, R., Smith, J. C., Field, C. A., Morera, O. F. (2018). A Psychometric Evaluation of the Protective Behavioral Strategies Scale-20 among Internet Samples of Adult Drinkers. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 71-78. DOI:10.1016/j.abrep.2018.08.002.

Simões, C., Matos, M. G., Batista-Foguet, J. (2006). Consumo de Substâncias na Adolescência: Um Modelo Explicativo. *Psicologia, Saúde e Doenças* 7(2),147-164.

Treloar, H., Martens, M. P., MacCarthy, D. M.(2015). The Protective Behavioral Strategies Scale-20: Improved Content Validity of the Serious Harm Reduction Subscale. *US National Library of Medicine* 27(1), 340-346. DOI: 10.1037/pas0000071.