

*Millenium, 2(ed espec nº1), 93-104.*

**VALORES DE VIDA EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR ENVOLVIDOS EM EDUCAÇÃO PELOS PARES**

**LIFE VALUES IN HIGHER EDUCATION STUDENTS INVOLVED IN PEER EDUCATION**

**VALORES DE LA VIDA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR INVOLUCRADAS EN LA EDUCACIÓN ENTRE PARES**

*Agostinha Corte<sup>1</sup>*

*Irma Brito<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup>Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico da Guarda, Portugal

<sup>2</sup>Escola Superior de Enfermagem Coimbra, Portugal

RECEBIDO: 05 de setembro, 2016

ACEITE: 19 de setembro, 2016



## RESUMO

**Introdução:** A Educação pelos Pares é uma estratégia de duplo empowerment que, utilizada na educação para a saúde, pode beneficiar tanto o educador como o educando.

**Objetivo:** Explorou-se a relação entre a atribuição de importância aos valores de vida e as características sociodemográficas, os estilos de vida, o sentido de coerência interna e a auto estima.

**Métodos:** Estudo qualitativo e quantitativo e recolha de dados por questionário de autopreenchimento a uma amostra de 396 participantes. 48.0% da amostra Já realizou voluntariado consideraram importante ter simpatia, ser comunicativo, ter responsabilidade e vontade facilitava as intervenções; as dificuldades eram falta de tempo, a insegurança e timidez. Os Valores de Vida mais pontuados foram a Responsabilidade e Preocupação com os outros. Para a autoestima e o sentido de coerência revelaram resultados com níveis elevados sem diferença estatisticamente significativa. Nos estilos de vida, o padrão de consumo de bebidas alcoólicas em contextos recreativos e comportamentos de adesão a proteção sexual, verificou-se forte associação com os valores de vida Saúde e atividade física e Humildade. Estes resultados evidenciam que quanto mais comportamentos de risco menor é a preocupação com a saúde; e que quanto maior o sentido de responsabilidade e de preocupação com os outros e com a família, menores são os comportamentos de risco.

**Conclusões:** Os resultados desta investigação apontam para incluir na formação de educadores de pares reflexões sobre valores de vida como uma estratégia para uma maior auto-suficiência, resiliência e responsabilidade pessoal e social e ainda para que se sintam mais confiantes em intervenções no terreno.

**Palavras-chaves:** Valores de Vida; Voluntariado; Educação pelos pares

## ABSTRACT

**Introduction:** Peer Education is a double empowerment strategy that is used in health education, can benefit both the teacher and the student.

**Objective:** It explored the relationship between the allocation of importance to the values of life and socio-demographic characteristics, lifestyles, sense of internal coherence and self esteem.

**Methods:** qualitative and quantitative study and data collection by self-report questionnaire to a sample of 396 participants. 48.0% of the sample have made volunteering considered important to have sympathy, be communicative, have responsibility and will facilitated interventions; the difficulties were lack of time, insecurity and shyness. The scorers life values were the responsibility and concern to others. For the self-esteem and sense of coherence revealed results with high levels with no statistically significant difference. Lifestyles, alcohol consumption pattern in the recreational settings and adherence behaviors sexual protection, there was a strong association with the values of life and physical health and Humility activity. These results show that the more behaviors of lower risk is the health concern; and that the greater the sense of responsibility and concern for others and family, the lower the risk behaviors.

**Conclusions:** The results of this research point to include the training of peer educators reflections on life values as a strategy for greater self-reliance, resilience and personal and social responsibility and also to make them feel more confident in interventions on the ground.

**Keywords:** Life Values; Volunteering; Peer Education

## RESUMEN

**Introducción:** La educación entre pares es una estrategia de potenciación doble que se utiliza en educación para la salud, puede beneficiar tanto al maestro como al alumno.

**Objetivo:** Se exploró la relación entre la asignación de importancia a los valores de la vida y las características sociodemográficas, estilos de vida, sentido de la coherencia interna y la autoestima.

**Métodos:** estudio cualitativo y cuantitativo y recopilación de datos mediante un cuestionario de autoinforme a una muestra de 396 participantes. 48,0% de la muestra han hecho voluntario considera importante contar con la simpatía, ser comunicativo, responsable y será facilitado intervenciones; las dificultades son la falta de tiempo, la inseguridad y la timidez. Los valores de la vida puntuado fueron responsabilidad y preocupación a los demás. Para la autoestima y el sentido de la coherencia revelado resultados con altos niveles sin diferencias estadísticamente significativas. Estilos de vida, patrón de consumo de alcohol en los lugares de ocio y la adhesión comportamientos de protección sexual, hubo una fuerte asociación con los valores de la vida y la salud física y la actividad de la Humildad. Estos resultados muestran que los más comportamientos de riesgo más bajo es el problema de salud; y que cuanto mayor sea el sentido de responsabilidad y preocupación por los demás y la familia, más bajos son los comportamientos de riesgo.

**Conclusiones:** Los resultados de esta investigación para incluir la formación de los educadores de pares reflexiones sobre los valores de la vida como una estrategia para una mayor autosuficiencia, la resistencia y la responsabilidad personal y social y también para que se sientan más confianza en las intervenciones sobre el terreno.

**Palabras Clave:** valores de la vida; Voluntariado; Educación entre Pares

## INTRODUÇÃO

Independente de época ou pessoa ou qualquer que seja a esfera da sua vida, na tomada de decisão, o indivíduo é influenciado pelo seu sistema de valores de vida, ou seja, pela forma como se organiza e hierarquiza os valores que vão orientar as suas escolhas e que terão que ser satisfeitos para sentir realização plena. E normalmente isto acontece quando o indivíduo se depara com escolhas que dizem respeito ao seu desempenho académico, escolha da carreira profissional, eleição do parceiro sexual, entre outras. Para a maioria dos autores, os valores desenvolvem-se ou alteram-se a partir da personalidade, das influências culturais, da pressão dos pares, da sociedade e intencionalmente com a Educação.

É do senso comum, que o grupo de pares exerce uma forte influência sobre os jovens desempenhando um papel fundamental no processo de construção e consolidação da identidade e autonomia dos mesmos, partilhando ideias, atitudes, valores e comportamentos. A estratégia de utilizar a Educação pelos Pares vem ao encontro das necessidades de formação de indivíduos ativos na sociedade, com capacidade de se adaptarem a diferentes contextos e diferentes pessoas, autónomas e responsáveis, especialmente enquanto elas próprias estão em desenvolvimento. Em saúde, a Educação pelos Pares surge como uma estratégia de promoção da literacia em saúde bastante eficaz. Segundo Brito et al. (2009), é uma estratégia em que indivíduos de um grupo social educam elementos do mesmo grupo, com o objetivo de influenciar intencional e positivamente os valores, crenças e comportamentos dos membros desse mesmo grupo. A Educação pelos Pares não é um fenómeno recente, tendo sido utilizado em vários locais do mundo, desde 1950, no sentido de divulgar, informar e educar populações difíceis de atingir. Esta estratégia tem-se distinguido por adotar uma abordagem característica, adequando-a a várias problemáticas e contextos específicos (Vreede, Warner, & Pitter, 2014).

Daí que seja importante tentar perceber se os indivíduos que optam por atividades de voluntariado, neste caso em atividades de Educação pelos Pares, se partilham sistemas de valores semelhantes e se estes valores são diferentes dos que guiam quem já optou por outras atividades de voluntariado antes.

## 1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A convicção da importância da educação para a saúde torna-se cada vez mais importante, tendo em mente que os problemas mais graves de saúde e de doença estão relacionados com o estilo de vida e o comportamento. Estes são os principais responsáveis pelo bem-estar individual e pelo nível de qualidade de vida de uma comunidade. As pessoas, ao longo do seu percurso vivencial, necessitam de avaliar os seus comportamentos e fazer a distinção entre estilos de vida que promovam a saúde, em detrimento dos estilos de vida que conduzem à doença. Mas ter apenas conhecimentos não é suficiente: é necessário optar por um comportamento autogénico e manter essa atitude (Homem, 2012). Assim sendo, é urgente encorajar um estilo de vida saudável o mais precocemente possível e, conseqüentemente, encarar a escola como um espaço privilegiado para tal. No entanto, é fundamental capacitar as pessoas para aprenderem durante toda a vida, preparando-as para as suas diferentes etapas e para enfrentarem as doenças crónicas e as incapacidades. Estas intervenções devem ter lugar na escola, em casa, no trabalho e nas organizações comunitárias e ser realizadas por organismos educacionais, empresariais e de voluntariado, dentro das próprias instituições. A educação pelos pares é uma estratégia educativa em que indivíduos de um grupo educam elementos desse mesmo grupo, com o objetivo de influenciar positivamente os comportamentos do grupo-alvo (Homem, 2012).

A educação pelos pares é uma estratégia que envolve membros experientes e de apoio num grupo específico, a fim de incentivar uma mudança comportamental desejável entre membros do mesmo grupo (Santos 2011). É uma forma de educação social em que uma minoria representativa de um grupo influencia os valores, crenças e mesmo comportamentos, por vezes radicalmente, nos membros integrantes desse grupo (Brito, 2009), quer sejam grupos comunitários, grupos de trabalho ou pessoas chave, podendo “considerar-se de uma forma simples que a educação pelos pares é a formação par a par” (Idem).

A educação pelos pares surge como uma estratégia de promoção da literacia em saúde bastante eficaz. Segundo Brito et al., 2009; Homem, 2012), é uma estratégia em que indivíduos de um grupo social educam elementos do mesmo grupo, com o objetivo de influenciar intencional e positivamente os valores, crenças e comportamentos dos membros desse mesmo grupo.

Atualmente, a educação e o aumento da literacia em saúde constituem as mais poderosas estratégias com vista à promoção de comportamentos saudáveis; porém, a implementação das mesmas poderá ser alvo de alguma dificuldade quando se pretende alterar comportamentos enraizados culturalmente (Brito & Mendes, 2012).

Quando se fala em educação pelos pares, os educadores devem ser apoiados e aconselhados por seniores, promovendo o máximo de eficiência da intervenção educativa (Homem, Graveto, Santos & Brito, 2012). No entanto, para se assumir o papel de educador (de pares) é necessário desenvolver um conjunto de competências pedagógicas que incluem os quatro pilares da educação: saber, saber fazer, saber-estar e saber-ser (UNESCO, 2003 cit. Claro, Gomes & Soares, 2006). A United Nations International Children's Emergency Fund. (2002) sugere ainda que o educador de pares deverá ser curioso, ser capaz de construir uma relação de confiança

com o grupo, fazendo com que todos se sintam à vontade; deverá, ainda, ter uma escuta ativa, criatividade e possuir entusiasmo para despertar o interesse e mobilizar a discussão no grupo.

Independentemente da idade, ou da pessoa, ou qualquer esfera da vida, na tomada de decisões, o indivíduo é influenciado pelo seu sistema de valores da vida, isto é, a maneira como ele organiza e classifica valores que irão orientar as suas escolhas e terá de ser satisfeita na sua plenitude. Geralmente, isso acontece quando o indivíduo é confrontado com decisões que dizem respeito ao seu desempenho académico, escolha de carreira, escolha de parceiros sexuais, entre outros como voluntário para proporcionar educação de pares. Para a maioria dos autores, os valores da vida desenvolvem-se ou mudam a partir da personalidade, das influências culturais da pressão dos pares, da sociedade e intencionalmente com a educação (Almeida & Pinto, 2002).

A implementação da estratégia de educação entre pares na promoção da saúde dos jovens pode ser otimizado se se compreender quais as motivações dos educadores para se mobilizarem a participarem em grupos de voluntariado.

Mas quando se planifica um projeto de educação de pares, deve ter-se em conta vários fatores, a fim de saber se a estratégia é mais adequada (Tindall & Black, 2009) contribuindo para a mobilização das pessoas para serem educadores de pares e as comunidades para as diferentes fases do projecto. De acordo com Walker & Avis (1999), é cada vez mais reconhecida a necessidade de planear e executar projetos coerentes que sejam adequados aos contextos, necessidades e os recursos onde serão executados. Toda a planificação das intervenções de educação pelos pares deve começar por analisar a situação, esperando por uma compreensão do contexto (Brito, 2009).

Esta análise deve incluir o conhecimento das características dos educadores de pares para organizar a capacitação dos mesmos. Aspectos como valores de vida, razões para o voluntariado jovem e as características pessoais, a percepção de alguns comportamentos de saúde, auto-estima, o sentido de coerência, assim como as razões para ser educador de pares consideramos um fenómeno importante a analisar.

No âmbito do compromisso com a rede de investigação PEER (Peer-education Engagement and Evaluation Research, 2009) tivemos a oportunidade de estudar o fenómeno com o grupo da Escola de Enfermagem de Coimbra e o grupo da Universidade de Cabo Verde. Daí que seja importante tentar perceber se os indivíduos que optam por atividades de voluntariado, neste caso em atividades de Educação pelos Pares, se partilham sistemas de valores semelhantes e se estes valores são diferentes dos que guiam quem já optou por outras atividades de voluntariado antes.

Este trabalho visa compreender aspetos psicopedagógicos da Educação pelos Pares, na vertente dos Educadores de Pares, ou seja, aqueles que de forma intencional utilizam as relações informais de paridade para educar. A questão de partida: “Quais são as características dos estudantes do ensino superior que se envolvem em intervenções de Educação pelos Pares, com enfoque nos seus valores de vida? Pretende-se analisar as características estudantes do ensino superior que se envolvem em intervenções de Educação pelos Pares da rede Peer-education Engagement and Evaluation Research (PEER) e que fazem parte do grupo Atelier de Expressividade da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e do grupo E Pa Bô da Universidade de Cabo Verde. Esta análise permitirá 1) Caracterizar os valores de vida, o sentido de coerência, a autoestima e os estilos de vida (padrão de consumo de álcool e comportamentos de adesão à proteção sexual) dos jovens que se envolvem em intervenções de Educação pelos Pares, segundo a sua experiência prévia em voluntariado e país de origem.

## 2. MÉTODOS

Estudo exploratório/descritivo focado na auto percepção dos estudantes do ensino superior que se envolvem em intervenções de Educação pelos Pares da rede Peer-education Engagement and Evaluation Research (PEER).

Utilizaram-se as escalas: o Inventário dos Valores da Vida-LVI (Almeida & Pinto, 2002), Graffar adaptada para Portugal (Amaro, 1990). Escala de Sentido de Coerência-SCO (Geada em 1990), Auto Estima de Rosenberg (Santos e Maia, 2003), Escala AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) (Cunha, 2002). O questionário CAGE (Cut down, Annoyed by criticism, Guilty e Eye-opener), de Ewing, (1984).

### 2.1 Amostra

Considerou-se como população os estudantes do ensino superior, voluntários e envolvidos em atividades de Educação pelos Pares. Por questões de acessibilidade, a amostra foi por conveniência, assumindo-se o viés de representatividade da amostra. Constituída por estudantes do ensino superior que se envolvem em intervenções de Educação pelos Pares da rede PEER pertencentes aos grupos do grupo Atelier de Expressividade da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e E Pa BÔ da Universidade de Cabo Verde, num total de 318 e 78 estudantes (respetivamente) que responderam voluntariamente ao questionário (tabela 1). Os

dados foram recolhidos por questionário, (n=206) referem não ter experiência de voluntariado e (n=190) já com experiência de voluntariado. Em Portugal 55,03% referiam ter experiência de voluntariado e em Cabo Verde foram 19,23%.

Tabela 1 – Distribuição da amostra por país e segundo a experiência ou não de voluntariado

	Portugal		Cabo Verde		Total
Com experiência de voluntariado	175	55,03%	15	19,23%	190
Sem experiência de voluntariado	143	44,97%	63	80,77%	206
Total	318		78		396

Na amostra portuguesa, 16.4% são homens, enquanto na amostra de Cabo-Verde são 46.2%. É evidente uma maior representatividade do sexo masculino no trabalho de voluntariado em Cabo-Verde. Por esta razão, os dados serão todos analisados desagregando-se por local: Portugal e Cabo Verde.

## 2.2 Instrumentos de recolha de dados

Os instrumentos utilizados tiveram em conta os objetivos do estudo, a bibliografia consultada e a amostra sobre a qual incide o estudo.

Os dados foram recolhidos por questionário aplicado aos estudantes voluntários integrantes do projeto PEER pertencentes aos grupos do grupo Atelier de Expressividade da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e E Pa BÔ da Universidade de Cabo Verde. O questionário construído para o efeito integrou diversas escalas.

A recolha de dados foi efetuada durante os anos letivos 2011/2012 e ano letivo 2012/2013 no início do ano letivo (meses de setembro e outubro) correspondendo ao período de recrutamento de jovens estudantes voluntários a integrarem os grupos.

## 2.3 Critérios de Inclusão

Todos os sujeitos que parti-ciparam no estudo, fizeram-no de forma voluntária, tendo-lhes sido garantida a confidencialidade dos dados recolhidos e integravam o grupo de voluntários do Projeto PEER. Apenas foi considerado como critério de exclusão o não preenchimento completo (menos de 50%) do questionário.

## 2.4 Procedimentos

Este estudo tem a aprovação do comité de ética da UICISA: Unidade de Investigação das Ciências da Saúde: Enfermagem – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra onde se encontra registado o PEER. Todos os sujeitos que parti-ciparam no estudo, fizeram-no de forma voluntária, tendo-lhes sido garantida a confiden- cialidade dos dados recolhidos.

Estudo quantitativo, utilizado o Programa estatístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versão 22, de 2013. A consistência interna dos instrumentos utilizados foi primeiramente aferida por meio do coeficiente alpha de Cronbach, ( $\alpha$ ), por país tendo como aceitável o valor de .60, como limite de aceitabilidade da fiabilidade de uma escala.

## 3. RESULTADOS

Em Portugal, dos 318 participantes, 24 (46.2%) dos homens e 119 (44.7%) das mulheres nunca tinham feito voluntariado, sendo esta diferença não estatisticamente significativa ( $\chi^2=.035$ ;  $p=.484$ ). Em Cabo-Verde, 30 (83.3%) dos homens e 33 (78.6%) das mulheres também nunca tinham feito voluntariado, sendo esta diferença igualmente não estatisticamente significativa ( $\chi^2=.238$ ;  $p=.406$ ).

A maioria dos jovens que refere experiência de voluntariado, narram práticas com jovens (6.9% em Portugal e 34.6% em Cabo Verde), com idosos (3.1% em Portugal e 5.1% em Cabo Verde) ou de cariz comunitário, sobretudo de angariação de fundos/gêneros ou de saúde ambiental (21.1% em Portugal e 38.5% em Cabo Verde).

A busca de novas experiências foi referida pela maioria dos participantes que manifestaram “vontade de aprender; curiosidade;

oportunidade de agarrar uma nova experiência” e consideram que participar no projeto de Educação pelos Pares servirá para “Ganhar experiência para o futuro profissional, desenvolver a comunicação, o contactar com pessoas que precisam de esclarecer dúvidas às quais podem responder. Além disso, fazer parte de um projeto deste género faz com que se enriqueçam como pessoas.

O nível socioeconómico em Portugal e em Cabo Verde, situa-se num nível razoável (11.5±2.4 e 12.4±3.2, respetivamente) e, pelo teste de hipótese de diferença de médias, podemos concluir que não há diferença estatisticamente significativa ( $p(P)=.189$ ;  $p(CV)=.690$ ).

Para ambos os países, o valor de vida que teve ponderação mais elevada foi a Responsabilidade (L) seguido de Preocupação com os outros (D).

Tabela 2 – Valores de vida e ordem de importância segundo o grupo de estudo, a experiência de voluntariado, e respetivos resultados no teste de hipóteses

Valores de Vida (Almeida, 2002)	Local	Teste de diferença de médias	Sem Experiência			Com Experiência		
			I_VV	M	dp	I_VV	M	dp
A. Realização	PT	(t=2,788; p=.006)	62,9%	3,9	.7	54,3%	4,1	.5
	CV	(t=.933; p=.354)	2,1%	4.0	.7	4,0%	4,2	.8
B. Pertença	PT	(t=.150; p=.001)	10,5%	3,8	.6	8,6%	3,8	.6
	CV	(t=1,557; p=.124)	22,4%	3,7	.8	13,1%	4,1	.7
C. Preocupação com o ambiente	PT	(t=.094; p=.925)	1,4%	3,7	.8	5,7%	3,7	.7
	CV	(t=.420; p=.676)	6,3%	3,9	.9	5,1%	4.0	.9
D. Preocupação com os outros	PT	(t=-.053; p=.958)	9,1%	4,1	.6	10,3%	4,1	.6
	CV	(t=1,285; p=.203)	23,8%	3,9	.8	30,9%	4,2	.8
E. Criatividade	PT	(t=.711; p=.477)	,7%	4,1	.6	1,1%	4,1	.6
	CV	(t=1,729; p=.088)	4,2%	3,7	.9	8,0%	4,2	.6
F. Prosperidade económica	PT	(t=.130; p=.897)	7,0%	3,6	.7	4,0%	3,7	.7
	CV	(t=-.781; p=.437)	9,8%	3,3	.9	6,9%	3,1	1.1
G. Saúde e atividade física	PT	(t=.362; p=.717)	5,6%	3,6	.8	4,6%	3,6	.8
	CV	(t=1,639; p=.105)	13,3%	3,6	.8	13,1%	3,9	.8
H. Humildade	PT	(t=.776; p=.439)	0,0%	3,3	.6	,6%	3,3	.6
	CV	(t=1,132; p=.261)	10,5%	3,1	.8	6,9%	3,3	.8
I. Independência	PT	(t=.219; p=.828)	,7%	3,9	.6	0,0%	3,9	.6
	CV	(t=.175; p=.862)	,7%	3,7	.8	1,1%	3,7	1
J. Lealdade à família ou grupo	PT	(t=1,625; p=.105)	,7%	3,9	.7	5,1%	4	.7
	CV	(t=1.460; p=.648)	1,4%	4	.8	3,4%	4,3	.6
K. Privacidade	PT	(t=.649; p=.517)	,7%	3,9	.7	,6%	4.0	.7
	CV	(t=-.136; p=.892)	1,4%	3,7	.8	4,0%	3,7	.8
L. Responsabilidade	PT	(t=.628; p=.531)	,7%	4,4	.6	5,1%	4,5	.5
	CV	(t=.238; p=.813)	4,2%	4,3	.9	3,4%	4,3	1
M. Compreensão científica ou análise objetiva	PT	(t=1,093; p=.275)		3,2	.8		3,3	.8
	CV	(t=.990; p=.325)		3,2	.8		3,4	.9
N. Espiritualidade	PT	(t=-.011; p=.991)		3,3	1.1		3,3	.9
	CV	(t=-.621; p=.536)		3,8	1,1		3,6	1,2

Legenda: I\_VV. Primeiro de importância atribuído aos valores de vida; M. Média; dp. Desvio padrão

Para jovens com experiência de voluntariado o mais importante é Realização. As mulheres apresentam maior diferença na média da atribuição de importância Preocupação com outros, Lealdade família ou grupo e Responsabilidade. Quem vive com família atribui importância Pertença, Prosperidade económica, Saúde e atividade física, Lealdade família ou grupo, Privacidade. Com o nível socioeconómico melhor valoram Pertença, Saúde e atividade física.

Foi analisada a associação entre os estilos de vida, a autoestima e o sentido de coerência dos voluntários do nosso estudo tendo ou não experiência prévia de voluntariado.

No grupo de Portugal a média de idade do primeiro consumo dos jovens com experiência de voluntariado foi de  $14.9 \pm 2.3$  anos e dos jovens sem experiência de voluntariado foi de  $15.2 \pm 2.4$  anos. A média de idade da primeira embriaguez dos jovens com experiência de voluntariado foi de  $16.4 \pm 2.1$  anos e  $16.8 \pm 2.2$  anos. Estes valores não têm diferença estatisticamente significativa. Para Cabo Verde, a média de idade dos jovens com experiência de voluntariado, para o primeiro consumo, foi de  $12.1 \pm 4.3$  anos e dos jovens sem experiência de voluntariado foi de  $15.1 \pm 4.5$  anos. A média de idade da primeira embriaguez dos jovens com experiência de voluntariado foi de  $16.7 \pm 6.2$  anos e sem experiência de  $19.0 \pm 3.4$  anos. Estes valores têm diferença estatisticamente significativa.

O contexto da primeira experiência com bebidas alcoólicas para os participantes dos dois países foram as festas de amigos e com familiares, em festas de aniversário, fim de ano ou de casamento. No grupo de Cabo Verde há mais jovens que referem nunca ter bebido (14.7%) do que em Portugal (2.4%). Em Portugal a média de frequência é maior para cerveja e as bebidas destiladas em ambos os subgrupos, não existindo diferença estatisticamente significativa. O facto de a cerveja ser uma das bebidas mais consumidas pode dever-se ao facto desta bebida ser relativamente barata e porque as festas académicas estão fortemente associadas a marcas de cerveja. Por este motivo a cerveja torna-se numa das bebidas mais consumidas nas festas académicas.

Utilizando o teste de AUDIT (Tabela 3) a média obtida é baixa em todos os subgrupos, em ambos os países, e não há diferença estatisticamente significativa entre eles. No entanto, com o teste de CAGE verifica-se diferença estatisticamente significativa para o subgrupo de Cabo Verde, onde o teste tem valores médios mais altos para os jovens sem experiência de voluntariado ( $p=.008$ ).

Tabela 3 – Resultados dos testes AUDIT e CAGE, segundo o país e experiência prévia ou não de voluntariado

Testes AUDIT e CAGE	Portugal		Cabo Verde	
	Com Exp.	Sem Exp.	Com Exp.	Sem Exp.
AUDIT (nº respostas)	146	121	9	45
Média	4.0	3.8	2.2	2.9
Desvio padrão	3.8	3.2	1.4	2.8
Teste de hipótese (t; gl; p)	-,450; 265; ,653		,684; 52; ,497	
CAGE (nº respostas)	164	132	14	58
Média	0.7	0.6	0.1	0.8
Desvio padrão	1.4	1.2	0.5	1.6
Teste de hipótese (t; gl; p)	-,544; 294; ,587		2,727; 63; ,008	

Nos estilos de vida os que não bebem pontuam Preocupação com outros, os que bebem valoram Prosperidade económica, Saúde e atividade física e Privacidade. Com menor pontuação no AUDIT e CAGE valoram Preocupação com outros, Independência, Lealdade família ou grupo, Responsabilidade, Compreensão científica e Espiritualidade.

Na sequência das questões sobre consumo de álcool, colocaram-se as questões sobre comportamentos de adesão a proteção sexual. Verificou-se que em Portugal 88.2% dos jovens com experiência de voluntariado e 86.8% dos jovens sem experiência de voluntariado respondem negativamente. Em Cabo Verde esta proporção é maior nos jovens com experiência de voluntariado (93.3%). Considerando a perceção de risco de contrair IST face ao seu comportamento sexual, 85.7% e 86.7% em Portugal, e 53.3% e 73.0% em Cabo Verde, assumem não ter risco de vir a contrair IST. Quando abordamos o tema, por exemplo, ter relações sexuais após episódios de consumos de álcool desregrados ou conduzir sob o efeito de álcool, estas situações são na opinião da maioria socialmente reprováveis. Este facto pode levar a que os estudantes/intervenientes respondam de forma congruente com o que é socialmente mais aceite (registo público), ao invés de retratarem o que realmente acontece. Os que não se envolveram em sexo desprotegido sob efeito do álcool valoram Preocupação com outros, Lealdade família ou grupo e Compreensão científica. Quem afirma não ter risco sexual pontuam Responsabilidade. Somando as pontuações obtidas em cada uma das dimensões do estilo

de vida obtivemos valores que variam entre 0 e 5. Correlacionando com a importância atribuída aos valores de vida, verifica-se, que em Portugal o valor de vida que se correlaciona positivamente com os estilos de vida é Saúde e atividade física e os que se relacionam negativamente são: Preocupação com os outros (D), Compreensão científica, Responsabilidade e Espiritualidade. Para Cabo Verde só há correlações negativas dos estilos de vida para os valores de vida: Espiritualidade, Lealdade à família ou grupo, Preocupação com os outros, Responsabilidade Saúde e atividade física.

Estes resultados evidenciam que quanto mais comportamentos de risco menor é a preocupação com a saúde; e que quanto maior o sentido de responsabilidade e de preocupação com os outros e com a família, menores são os comportamentos de risco. Podemos afirmar que, em Cabo Verde, os jovens que valorizam a espiritualidade (eventualmente praticando uma religião), exibem menos comportamentos de risco.

Observou-se que a média de autoestima dos participantes varia de 30.7 a 32.6 pontos (numa escala de 10 a 40 pontos), não existindo diferença estatisticamente significativa entre grupos com e sem experiência de voluntariado. Considera-se que nível de autoestima é elevado se superior a 30 pontos e baixa se inferior 21 pontos (Chaves, Simão, Oliveira, Souza, Lunes & Nogueira (2013). Uma autoestima elevada, é indicativo de que os indivíduos se consideram pessoas de valor, respeitadores de si próprios por aquilo que são, sem se sentirem superiores aos outros. Pelo contrário, uma baixa auto estima, revela uma desvalorização, insatisfação e falta de respeito dos indivíduos relativamente a si próprios, (Santos e Maia, 2003:254). A análise dos dados permite dizer que a maioria dos estudantes avaliados apresenta scores altos, ou seja, alta autoestima. Os rapazes atingiram scores mais elevados e correlações mais fortes. Apresentam autoestima mais alta e um estilo de vida mais adequado à promoção da saúde do que as raparigas.

Sentido de coerência é uma orientação global que expressa a extensão em que uma pessoa tem um sentimento de confiança consistente, duradouro, embora dinâmico, de perceber os estímulos do ambiente interno e externo como previsíveis e de que existe uma elevada probabilidade da vida decorrer tal como seria razoável esperar. Utilizou-se a escala proposta por Saboga-Nunes (1999), exprimindo-se sobre um diferencial semântico do tipo Likert com 7 níveis, posicionados entre duas frases de referência. Neste estudo, verifica-se que não há diferença entre os subgrupos com e sem experiência de voluntariado para os dois países. Analisando por cada uma das dimensões do sentido de coerência, capacidade de compreensão, de gestão e de investimento, observa-se que sendo o valor máximo de cada dimensão 7, as médias em todos os subgrupos variam entre 4.0 e 5.7 pontos, não existindo diferença estatisticamente significativa entre jovens com e sem experiência de voluntariado dos dois países. Existem diferenças entre Portugal e Cabo Verde na correlação entre estas variáveis. Para Portugal, com exceção dos valores Pertença e Preocupação com o Ambiente, todos os restantes valores se correlacionam positivamente com a autoestima. Na amostra de Cabo Verde apenas o valor Humildade se correlaciona positivamente com a autoestima.

Na correlação entre as prioridades atribuídas aos valores de vida e o sentido de coerência, para Portugal, com exceção dos valores Pertença e Prosperidade económica, todos os restantes valores se correlacionam positivamente com o sentido de coerência. Já em Cabo Verde, nenhum dos valores de vida se correlaciona com esta variável. No entanto, correlacionando com as dimensões do sentido de coerência, apenas a Realização e a Privacidade têm correlação positiva com a capacidade de compreensão (SOC-C).

Procedeu-se à análise destes dados segundo o modelo proposto por Ferreira, Proença e Proença (2008) que estudaram as motivações associadas ao trabalho voluntário, consideramos que para Portugal o primeiro fator reporta aos valores de vida na dimensão "Pertença" (Valores de Vida como Prosperidade Económica, Pertença, Saúde e Atividade Física e Privacidade), o segundo como dimensão "Ego e reconhecimento social" (Autoestima, Sentido de coerência e o Valor de Vida Humildade), o terceiro como "Altruísmo" (Preocupação com os Outros, Lealdade à Família ou Grupo e Responsabilidade); e o terceiro como dimensão "Aprendizagem e desenvolvimento" (Valores de vida Realização, Criatividade e Compreensão Científica). Para Cabo Verde, novamente nos parece aplicável o modelo: o primeiro "Altruísmo" (valores de Vida como Preocupação com os Outros, Preocupação com o Ambiente, Lealdade à Família ou Grupo, Privacidade e Responsabilidade), e o segundo fator como "Aprendizagem e desenvolvimento" (com os Valores de Vida Realização, Pertença e Criatividade) e o terceiro como dimensão "Ego e reconhecimento social" (Autoestima, Sentido de coerência e o valor de Vida Prosperidade Económica e Realização).

Deste estudo o que se salienta mais é alguma diferença na expressão de valores e estilos de vida entre Portugal e Cabo Verde. A cultura nacional determina conjuntos de fatores influenciadores das motivações: as crenças pessoais, necessidades e valores; as normas acerca da ética de trabalho, tolerância e controlo; os fatores ambientais como educação, experiências sociais, prosperidade económica ou sistema legal. Os resultados obtidos neste estudo permitem-nos afirmar que todos estes fatores podem influenciar a motivação para o voluntariado e que os valores, embora comuns, podem ter expressões diferentes baseadas nas características culturais de um país atendendo às dimensões coletivismo (em Cabo Verde) versus individualismo (em Portugal). Por isso é necessário compreender o indivíduo e os valores culturais que representa assim como compreender as várias práticas de gestão do voluntariado. Note-se que em Cabo Verde estão registadas na plataforma das ONG's perto de 400 instituições.

#### 4. DISCUSSÃO

Vários estudos realizados em Portugal (Ferreira, 2013; Santos 2011) referem que os jovens voluntários têm em média 24 anos de idade e são maioritariamente do sexo feminino e Cabo Verde (Ramos, 2010) Segundo o estudo de Mendes e Brito (2012) os jovens estudantes que fazem parte dos grupo de educadores de pares encontram-se na faixa etária entre os 16 a 25 anos. Os mesmos estudos indicam que o voluntariado é predominantemente realizado por mulheres.

Nos estudos com adolescentes e jovens adultos, apenas encontrados para Portugal, verificou-se que a predominância destes valores também foi encontrada nos estudos realizados em Portugal sobre LVI (Almeida & Pinto, 2002; Almeida & Nunes, 2012). Os estudos em Portugal (Gomes, 2006) utilizando o LVI, demonstraram que os valores Responsabilidade (L) e Realização (A) tendem a ser, sem grandes variações, os valores com maiores pontuações em amostras de estudantes universitários, sendo, em ambos os estudos, seguidos dos valores preocupação com os outros (D) e Lealdade à família e ao grupo (J). É, também, de destacar que o valor Humildade (H) é, nestes dois estudos, o valor menos priorizado.

No estudo realizado por Balsa, Vital, Urbano, & Pascueiro (2008), a maioria dos consumidores de bebidas alcoólicas declarou ter realizado o primeiro contacto com o álcool entre os 12 e os 20 anos. Regista-se ainda cerca de 9% de consumidores que não recordam a idade com que iniciaram o consumo de bebidas alcoólicas.

Num estudo realizado por, Reis, Barros, Fonseca, Parreira, Gomes, Figueiredo, & Matapa (2011) sobre o padrão de consumo de álcool em escolas do 3.º ciclo e secundárias do distrito de Bragança, numa amostra de 1061 adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos revelaram que os resultados demonstraram que, relativamente ao consumo, 89,8% já tinham experimentado álcool, dos quais 96,4% no último ano e 69,5% dos jovens apresentam pelo menos consumo mensal. A prática de binge drinking é referida em 27,7% dos adolescentes estudados. Os adolescentes do sexo masculino apresentaram um maior consumo de álcool, sendo as diferenças verificadas entre os sexos, estatisticamente significativas ( $p=0,032$ ). De realçar ainda que 68,3% dos adolescentes apresentaram um consumo de risco, 18,4% um consumo nocivo e 1,7% dependência face ao álcool. O tipo de bebida mais consumida diariamente é a cerveja mas, se tivermos em conta uma periodicidade semanal ou mensal, as bebidas mais consumidas passam a ser as destiladas (9,9%), seguidas da cerveja (7,8%). Os rapazes continuam a ser os maiores consumidores independentemente da periodicidade ou do tipo de bebida consumida. Um estudo realizado em 107 cidades do Brasil a adolescentes e aplicando o teste AUDIT, concluíram que, 15,7% dos adolescentes apresentam um consumo nocivo de álcool mas na maioria 83,7% um baixo consumo; de referir ainda que os rapazes se destacam para maiores consumos, concluem ainda que o álcool é a droga mais amplamente utilizada entre os adolescentes escolares. Relativamente às relações sexuais após episódios de consumos de álcool desregrados ou conduzir sob o efeito de álcool, estas situações são na opinião da maioria socialmente reprováveis (Rodrigues, 2014). Este facto pode levar a que os estudantes/intervenientes respondam de forma congruente com o que é socialmente mais aceite (registo público), ao invés de retratarem o que realmente acontece. Já para (Agante, 2009) referem que numa amostra de jovens com idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos, 77,9% refere ter utilizado o álcool para ajudar a ter experiências sexuais novas, excitantes e fora do comum. Referem ainda que 14,5% tiveram a maior parte das relações sexuais sob a influência do álcool. Assim quanto maior for o sentido de coerência das pessoas, mais aptas se encontram para resistir aos fatores adversos e para intervir no sentido de os modificar, através do exercício da participação. Os indivíduos com mais idade apresentam valores mais elevados de SOC.

Ferreira (2013) estudou as motivações de estudantes universitários que praticavam voluntariado no projeto universitário LUA, com uma idade média de 24 anos, maioritariamente do género feminino (71,0%), residentes em Aveiro (74,2%) e que dedicavam uma média de 5.29 horas mensais ao projeto. A autora destacou que, na hierarquia das motivações, a função Experiência aparece em primeiro lugar, em vez da função Valores, indicando que os voluntários se envolveram nesta atividade mais motivados pela oportunidade de adquirir e pôr em prática aprendizagens e competências do que pela possibilidade de expressar valores humanitários e altruístas.

#### CONCLUSÕES

A Educação pelos Pares é uma estratégia de duplo empowerment, ou seja, beneficia educandos e educadores, pelo que consideramos de grande interesse no âmbito da Psicopedagogia conhecer as características que diferenciam os jovens que se oferecem como voluntários para este tipo de intervenções, sobretudo quanto aos valores de vida, dado que permitirá compreender o fenómeno e, posteriormente comparar com outros jovens que ainda não se tinham envolvido em ações de voluntariado.

Tendo presente a relatividade dos resultados obtidos neste estudo e, apesar de alguns condicionalismos, estes são válidos para a população em estudo, não devendo, contudo, ser extrapolados para outros grupos populacionais.

A análise dos resultados apontou no sentido duma massiva valorização dos valores de altruísmo aparentemente assente num



conjunto de valores que se apresentaram hierarquizados de forma relativamente estável e indiferente a variáveis como nível socioeconómico, recursos pessoais protetores da saúde, estilos de vida ou experiência prévia de voluntariado. Acreditamos que seja globalmente considerada a motivação para o voluntariado a partir do reconhecimento da validade e “importância do projeto”, crescendo, depois, mediante a identificação de valores que se lhe associavam, como a “Responsabilidade” “Preocupação com os outros”.

O processo de Bolonha permitiu introduzir na formação académica superior a possibilidade de os estudantes integrarem na sua formação atividades extracurriculares (grupos associativos, atividades desportivas entre outras) ou unidades curriculares opcionais. Daí que seja importante tentar perceber se os indivíduos que optam por atividades de voluntariado partilham sistemas de valores semelhantes e se estes valores são diferentes dos que guiam quem não se envolve nessas atividades.

Face aos resultados encontrados na análise dos aspetos psicopedagógicos que possam promover o envolvimento em ações de voluntariado em Educação pelos Pares, propomos o desenvolvimento de estratégias e ferramentas que facilitem a inclusão desta metodologia de ensino/aprendizagem (Educação pelos Pares) no ensino de enfermagem, por ser a nossa área de conhecimento. Consideramos ser viável, não só ao nível dos projetos de voluntariado como também em atividades de saúde comunitária desenvolvidas em grupo, promover espaços de reflexão grupal sobre a prioridade atribuída aos valores de vida e a educação.

Ao estudarmos as principais características dos estudantes do ensino superior e com interesse no voluntariado e que se envolvem em intervenções de Educação pelos Pares procuramos fundamentos psicopedagógicos para melhorar o processo de mobilização e formação dos educadores de pares.

O contexto de intervenção em que decorre o projeto em Portugal é de carácter informal e normalmente é desenvolvido em espaço recreativo (festas académicas). Habitualmente nestas festas o consumo de álcool é excessivo, não só pela tradição académica, mas também pelo marketing de bebidas alcoólicas, associado a estas festas e pelo financiamento e promoção das empresas ligadas às bebidas alcoólicas. O contexto de intervenção de Cabo Verde em que decorreu o projeto é considerado um pouco mais formal. Decorre em contexto de comunidades vulneráveis em que os jovens fazem aconselhamento a jovens em situação de pobreza para reduzir comportamentos de risco e de violência juvenil.

Os coordenadores destes projetos, utilizam como metodologia de trabalho “a educação pelos pares”, que após a formação destes, responsabilizam alguns jovens mais empenhados e disponíveis a colaborarem nestes projetos, para a organização direta do mesmo, nomeadamente na formação e orientação das equipas de rua, nos dias de intervenção/festas académicas.

Apesar destes resultados se basearem na perceção que os estudantes voluntários têm de si próprios, podendo por vezes responder de acordo com os seus conhecimentos e não aquilo que realmente fazem e com a subjetividade da interpretação da experiência de cada voluntário, destacamos a sua validade circunscrita apenas a esta realidade deste estudo, possibilitando inferências sem projetar resultados para a população.

Consideramos ainda ser útil a continuidade deste tipo de estudos e o seu enriquecimento com amostras mais alargadas de Estudantes do Ensino Superior, de áreas multidisciplinares e com possibilidade de utilização de outros instrumentos complementares por exemplo o Inventário de Motivações para o Voluntariado. Estudos com amostras aleatórias poderiam aprofundar o conhecimento sobre se existem diferenças significativas entre as diferentes culturas, tanto nos valores de vida como noutras variáveis. Desenvolver um estudo mais aprofundado sobre as dificuldades sentidas pelos voluntários e sobre a adesão de comportamentos salutogénicos, tendo consciência que estes estudantes voluntários serão vistos pelos seus pares como um modelo a seguir.

## CONFLITO DE INTERESSES

Não existem conflito de interesses.

## AGRADECIMENTOS

Agradecimentos especial aos orientadores deste estudo e aos estudantes voluntários do projecto PEER de Portugal e Cabo Verde

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agante, D. (2009). *Comportamentos relacionados com o consumo de bebidas alcoólicas durante as festas académicas nos estudantes do ensino superior* (Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra). Acedido em <http://hdl.handle.net/10316/13507>

Corte, A., & Brito, I. (2016). Valores de vida em estudantes do ensino superior envolvidos em educação pelos pares. *Millenium*, 2(ed espec nº1), 93-104.

- Almeida, J. R. N. D. (2011). *O voluntariado na adolescência: Um estudo exploratório sobre o impacto na auto-eficácia e na concepção positiva de si* (Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa). Acedido em <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/4871>
- Almeida, L. (2005). Life Values Inventory, LVI: Um estudo com mulheres portuguesas. *Análise Psicológica*, 23(2), 187-199. Acedido em <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/aps/v23n2/v23n2a09.pdf>
- Almeida, M. L., & Fraga, S. (2004). Os valores em estudantes do 12º ano de escolaridade: estudos com o LVI. In M.C. Taveira, H. Coelho, H. Oliveira & J. Leonardo (Eds), *Desenvolvimento vocacional ao longo da vida: Fundamentos, princípios e orientações* (pp. 269-276). Coimbra: Almedina.
- Almeida, M. L. (2006). *Inventário dos valores de vida*. Lisboa: Edição de Autor.
- Almeida, M. L., & Pinto, H. R. (2005). *Life values inventory, LVI: Studies higher education students*. Lisboa: FEDORA Publications.
- Amaro, F. (1990). Escala de Graffar adaptada. In A. B. Costa, F. R. Leitão, J. Santos, J. V. Pinto & M. N. Fino, *Currículos funcionais* (2º Vol.) Lisboa, Portugal: Instituto de Inovação Educacional.
- Balsa, C., Vital, C., Urbano, C., & Pascueiro, L. (2008). *Inquérito nacional ao consumo de substâncias psicoactivas na população geral: Portugal 2007*. Lisboa: IDT, I.P.
- Brito, I., & Mendes, F. (2012). PEER: *Avaliação de projectos de educação pelos pares*. In *PEER IV Escola de verão em educação pelos pares & investigação acção participativa em saúde* (pp. 47 – 56). Coimbra: UICISA-E, ESEnFC. Acedido em <http://repositorio.esenfc.pt/private/index.php?process=download&id=100021&code=132641739>
- Brito, I. (2009). Promoção da saúde nos jovens utilizando a educação pelos pares: Intervenção com estudantes de enfermagem e jovens enfermeiros: Enfermagem e o cidadão. *Jornal da Secção Regional do Centro da Ordem dos Enfermeiros*, 7(19), 6-9. Acedido em [http://www.ordemenfermeiros.pt/sites/centro/informacao/Documents/Jornal%20da%20SRC/Jornal\\_19.pdf](http://www.ordemenfermeiros.pt/sites/centro/informacao/Documents/Jornal%20da%20SRC/Jornal_19.pdf).
- Brito, I., & Mendes, F. (2009). *PEER-IESS: Instituições de ensino superior salutogénica*. Acedido em [http://www.esenfc.pt/site/?module=esenfc&target=outreach-projects&id\\_projeto=236&id\\_aps=9&tipo=APS](http://www.esenfc.pt/site/?module=esenfc&target=outreach-projects&id_projeto=236&id_aps=9&tipo=APS)
- Claro, M. F., Gomes, J. H., & Soares, M. F. (2006). *Projecto de educação sexual, gabinete de sexualidade: GUIAA-TE, numa escola secundária*. Acedido em <http://repositorio.esenfc.pt/private/index.php?process=download&id=20086&code=411855289>
- Cunha J. (2002). *Validação da versão portuguesa dos questionários AUDIT e Five-Shot para identificação de consumo excessivo de álcool*. Lisboa: Internato Complementar de Clínica Geral da Zona Sul.
- Ewing, J. A. (1984). Detecting alcoholism: The CAGE questionnaire. *JAMA*, 252(14), 1905-1907. Acedido em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6471323>
- Ferreira, C. P. S. (2013). *Motivações do universitário voluntário: Relação com o bem-estar psicológico, qualidade de vida e personalidade* (Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro). Acedido em <http://hdl.handle.net/10773/11579>
- Ferreira, M. R., Proença, T., & Proença, J. F. (2008). As motivações no trabalho voluntário. *Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão*, 7(3), 43-53. Acedido em [http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1645-44642008000300006&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1645-44642008000300006&script=sci_abstract)
- Gomes, A. R. (2006). *Valores de vida em estudantes do ensino superior público e privado* (Monografia de licenciatura não publicada). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Homem, F. B. (2012). Supervisão de jovens educadores de pares: Desenvolvimento de uma teoria explicativa. Acedido em <http://repositorio.esenfc.pt/private/index.php?process=download&id=24058&code=262>
- Homem, F., Graveto, J., Santos, M., & Brito, I. (2012). Supervisão de jovens educadores de pares. In *PEER IV Escola de verão em educação pelos pares & investigação acção participativa em saúde* (pp. 69-72). Coimbra: UICISA-E, ESEnFC. Acedido em <http://repositorio.esenfc.pt/private/index.php?process=download&id=100021&code=132641739>
- Lucas, I. M. (2012). *Resiliência: Valores de vida e vivências académicas dos estudantes de enfermagem*. Universidad de Extremadura. Departamento de Psicología y Antropología. Recuperado em 20 de outubro de 2015 em <http://dehesa.unex.es:8080/xmlui/handle/10662/370?locale-attribute=pt>.
- Navarro, M. F. (1999). *Educar para a saúde ou para a vida: Conceitos e fundamentos para novas práticas*. In J. Precioso, et al

- (orgs.), Educação para a Saúde (pp. 13-28). Braga: Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Oliveira, I. S., Souza, I. P., Chaves, E. C. L., & Iunes, D. H. (2011). *Autoestima em estudantes de enfermagem*. Acedido em <https://uspdigital.usp.br/siicusp/cdOnlineTrabalhoVisualizarResumo?numeroInscricaoTrabalho=2893&numeroEdicao=19>.
- Ramos, A. V. (2010). *Voluntariado e inclusão social das crianças, 2006-2010: O caso da Cruz Vermelha na Cidade da Praia* (Memória monográfica, Universidade Jean Piaget de Cabo Verde). Acedido em <http://bdigital.unipiaget.cv:8080/dspace/bitstream/10964/52/1/Ana%20Virg%C3%ADnia.pdf>
- Ribeiro, L. P. (2012). *Funções motivacionais e personalidade em voluntários hospitalares: Relação com o bem-estar psicológico e qualidade de vida* (Dissertação de mestrado). Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Rocha, M. J. R. (2011). *Motivações, envolvimento prévio, satisfação e intenção de repetir a experiência no voluntariado ocasional: O caso do banco alimentar contra a fome* (Dissertação de mestrado, Universidade do Porto). Acedido em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/57320/2/Dissertao%20margarida%20Rocha.pdf>
- Rodrigues, P. F. S., Salvador, A. C. F., Lourenço, I. C., & Santos, L. R. (2014). Padrões de consumo de álcool em estudantes da Universidade de Aveiro: Relação com comportamentos de risco e stress. *Análise Psicológica*, 32(4), 453-466. doi: 10.14417/ap.789
- Saboga-Nunes, L. (1999). *O sentido de coerência* (Dissertação de mestrado). Universidade Nova de Lisboa, Lisboa.
- Santos, M. N. P. (2009) *Desenvolvimento de competências profissionais com a educação pelos pares: Estudo de caso* (Dissertação de mestrado, Universidade do Porto). Acedido em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/19172/3/Desenvolvimento%20de%20Competencias%20Profissionais%20com%20a%20Educao.pdf>
- Santos, P. J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 253-268.
- Tindall, J. A., & Black, D. R. (2009). *Peer programs: An in-depth look at peer programs: Planning, implementation, and administration* (2nd ed.). New York: Routledge, Taylor & Francis Group, LLC.
- United Nations International Children's Emergency Fund . (2002). *De jovem para jovem: Educação entre pares*. Acedido em [http://www.unicef.org/brazil/pt/br\\_educacao\\_pares\\_vira.pdf](http://www.unicef.org/brazil/pt/br_educacao_pares_vira.pdf).