

A promoção da saúde do adolescente

**MUDANÇAS
BIOLÓGICAS, PSICOSSOCIAIS E
INTERVENÇÕES**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

- **Biológico**
- **Psicossocial**
- **Cognitivo**

Biológico

- **Puberdade (início)**
 - Rapariga – 10 anos
 - Rapaz – 12 anos
- **Maturação Óssea**
- **Peso corporal (35 Kg – rapariga – 45 Kg no rapaz)**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Biológico

■ Puberdade (início)

■ Sinais Físicos

- Rapaz – Aumento de volume testicular
- Rapariga – Formação de nódulo mamário

Estes carateres vão progredindo no seu desenvolvimento simultaneamente com outros que nos permitem classificar a puberdade em diversos estádios – *estádios de Tanner*

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Estádios de Tanner (Rapaz)

- **Estádio I** – Pré-pubertário – Sem pilosidade púbica e genitais de configuração infantil
- **Estádio II** – Pelos longos macios, na base do pénis, os testículos começam a aumentar de volume e o escroto torna-se avermelhado e fino
- **Estádio III** – Pilosidade púbica é mais áspera e encaracolada, limitada à base do pénis e ao púbis e aumento do comprimento do pénis

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Estádios de Tanner (Rapaz)

- **Estádio IV** – Aumento dos testículos, aumento do pênis em comprimento e diâmetros e pilosidade aumenta em extensão
- **Estádio V** – Pilosidade atinge a face interna das coxas e tem uma distribuição em losango, os testículos atingem a dimensão adulta, assim como o pênis e o escroto está profundamente pigmentado. Aparece a barba

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Estádios de Tanner (Rapariga)

- **Estádio I** – Pré-pubertário – Sem pilosidade púbica e sem protuberância mamária
- **Estádio II** – Surgem os botões mamários (pequena quantidade de tecido mamário subareolar) e pilosidade fina e macia nos grandes lábios
- **Estádio III** – Pilosidade púbica mais áspera e encaracolada, estende-se ao monte púbico e aumenta a quantidade de tecido mamário

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Estádios de Tanner (Rapariga)

- **Estádio IV** – Pilosidade aumenta em extensão e o mamilo torna-se distinto da aréola que forma proeminência acima da superfície mamária
- **Estádio V** – Extensão da pilosidade à face interna da coxa, formato triangular e aréola não sobressai da superfície mamária

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

- O tempo decorrido desde o estágio II ao V é, em média de 2,5 anos a 4 anos, mas pode ser de 2 a seis anos, sendo que no rapaz pode levar mais tempo a completar-se
- Estas transformações pubertárias têm uma correlação elevada com a maturação óssea, mais do que com a idade cronológica

Podem existir como variantes do normal:

- **Puberdade prematura** – Aparecimento de caracteres sexuais secundários entre os 8-10 anos na rapariga e 10-11 anos no rapaz

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

- **Puberdade diferida** – Aparecimento de caracteres sexuais secundários cerca de mais 4/5 anos da média na rapariga e mais 5/6 anos no rapaz

Pode ainda aparecer precocemente um carater isolado (pubarca, telarca, menarca precoce)

A puberdade é o período da vida em que ocorrem mais transformações físicas, para além da vida fetal com

- Duplicação do peso
- Crescimento estatural de cerca de 20 a 25 %

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Sobre o crescimento linear salientamos:

- Rapariga 8 cm ao ano
- Mais precoce na rapariga, começam a crescer mais depressa pelos 11 anos - estágio II de Tanner

No final surge a menarca

- Rapaz – 10 cm ao ano
- Acabam por ultrapassar as raparigas
- Pico de velocidade numa fase mais tardia da puberdade

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Sobre o crescimento linear salientamos:

- Em ambos os sexos, o crescimento inicia-se pelos ossos das extremidades, membros, e finalmente o tronco

Crescimento ósseo

- Há nos rapazes um crescimento mais acentuado a nível da cintura escapular, e nas raparigas na cintura pélvica

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Crescimento muscular

- Na rapariga, regular durante a infância e anos pubertários
- No rapaz acelera consideravelmente nos anos pubertários e a força muscular aumenta fortemente

Crescimento do tecido adiposo

- No rapaz há um aumento e redução posterior
- Na rapariga há um aumento importante ao nível das coxas, nádegas seios e braços

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Crescimento de todos os tecidos à excepção dos linfáticos

Metas psicossociais

- **Separação e individuação dos pais e família**
- **Objectivo vocacional realista**
- **Maturidade sexual**
- **Progressão no sentido da autoimagem realista e positiva**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Promoção da saúde

- Visa fundamentalmente o ensino e orientação para estilos de vida saudável
- Devem ser capazes de assumir as suas responsabilidades pelos próprios cuidados, no sentido de expressarem a sua autonomia

ALIMENTAÇÃO

- Na adolescência há um rápido e extenso aumento

- Peso
- Estatura
- Massa muscular
- Maturidade sexual

Grandes necessidades
nutricionais

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

- **Há uma grande dificuldade em determinar com exactidão essas necessidades, devido:**
 - Reduzido número de informações nutricionais sobre o adolescente
 - Influência dos factores psicofísicos (emocionais, stress) e de stress que influenciam os hábitos alimentares
 - Amplitude variação nas velocidades de crescimento e nas idades em que ocorrem
- **As necessidades de minerais tornam-se particularmente importantes**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

- **Cálcio** → crescimento esquelético
- **Ferro** → expansão da massa muscular e do volume sanguíneo
- **Zinco** → desenvolvimento dos tecidos esquelético e ósseo
- **Uma adequada ingestão**
 - Proteínas
 - Lípidos
 - Hidratos de carbono

Previne distúrbios degenerativos crónicos na fase adulta

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Alterações de padrões alimentares na família

- Durante a infância os hábitos são centrados nos padrões culturais familiares
- No seu movimento de autonomia o adolescente procura afirmar outros padrões
- Interesses, atitudes e rotinas modificam-se à medida que aumenta o número de refeições fora de casa
- O grupo influencia e pressiona para valores divergentes, levando o adolescente a seguir o grupo para uma melhor aceitação no mesmo

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Erros alimentares mais frequentes

- Pouco tempo para refeições tranquilas e saudáveis, face a atividades escolares e mesmo extracurriculares
- Não tomar o pequeno-almoço ou fazê-lo com deficiente qualidade nutricional
- Lanches em períodos de inatividade, de menores necessidades nutricionais
- Insuficiente ingestão de frutas e vegetais frescos, abuso de refrigerantes, e alimentos calóricos, conduzindo ao excesso de peso (sobretudo nos rapazes)

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

- Frequentemente as raparigas têm alterações relacionadas a uma ingesta inadequada, com vista atingir uma um certo ideal de magreza
- Os tratamentos dietéticos nos adolescentes são complicados, podem interferir no crescimento, devendo-se promover a atividade física

O QUE FAZER PARA ALTERAR HÁBITOS NOCIVOS

- Informação sobre alimentos saudáveis, quantidades..
- Promover o envolvimento na alimentação saudável, levando em consideração hábitos

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

- Evitar atitudes proibicionistas, pouco eficazes com jovens
- Dar oportunidade de poderem tomar as suas próprias decisões e respeitá-las
- Enfatizar a alimentação saudável como pressuposto para uma melhoria da aparência
- Ajudar a tomar decisões de mudança e não só informação

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

SONO REPOUSO

Os adolescentes apresentam diferentes necessidades de sono e repouso

- Rápido crescimento
- Tendência de aumento de esforço físico
- Actividade global aumentada

FADIGA

Se a necessidade de sono aumentar, e o adolescente ficar acordado madrugada adentro

||  dificuldades no acordar de manhã

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

EXERCÍCIO E ATIVIDADE FÍSICA

- Os adolescentes consomem mais tempo e energia em atividades desportivas, do que qualquer grupo etário
- A educação física tem
 - Efeitos imediatos nas atividades
 - Efeitos duradouros através do encorajamento de padrões de atividade para toda a vida
- A prática do desporto, dança...promovem
 - Crescimento e desenvolvimento mais harmoniosos e são um processo de educação e melhor saúde

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

EXERCÍCIO E ACTIVIDADE FÍSICA

- Exercitam os músculos em crescimento
- Meio socialmente aceite para gerar estimulação, disputa e forte interação entre colegas

O enfermeiro deve encorajar a prática de atividades físicas como meio de promoção da saúde e autoestima

SAÚDE ORAL

- Na fase inicial da adolescência pode ser necessário a utilização de aparelhos de correcção ortodônticos
(Actualmente, devido à vulgarização dos mesmos, deixaram de constituir motivo de excessiva preocupação)

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

SAÚDE ORAL

Saúde Oral na Adolescência (PNSO)

No decurso da adolescência, em que se reorganiza a forma de estar no mundo, se reformula o autoconceito, através nomeadamente, dos reforços positivos da autoimagem, a higiene oral pode desempenhar um contributo importante para esse processo. Neste período, a adesão a práticas adequadas em termos de saúde oral não passa, estritamente, por motivações de carácter sanitário.

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

SAÚDE ORAL

Saúde Oral na Adolescência (PNSO)

Tendo isso em conta, os profissionais de saúde ligados às acções educativas e preventivas neste domínio não podem deixar de valorizar as expectativas dos jovens acerca dos lábios, da boca e dos dentes, nos planos estético e relacional.

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

CUIDADOS PESSOAIS E IMAGEM

- A puberdade é marcada por diversas alterações corporais, com uma hiperactividade das glândulas sebáceas e sudoríparas. Destas, as apócrinas motivam a realização frequente de banhos e desodorizantes

COLOCAÇÃO DE PIERCINGS E TATUAGENS

- Alertar para o caso de poderem ocorrer complicações (infecções, quistos, hemorragias, dermatite, alergia ao metal)
- A realizar em locais seguros

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

CUIDADOS PESSOAIS E IMAGEM

BRONZEAMENTO DA PELE

- Alertar para os efeitos da exposição excessiva ao sol e/ou a utilização de meios artificiais
 - Envelhecimento precoce da pele
 - Aumento do risco e cancro

Nos indivíduos suscetíveis, para evitar reacções fototóxicas deve aconselhar-se a:

- Utilizarem sempre óculos de proteção
- Protector solar com um mínimo de *FPS* de 15

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

VISÃO

Fundamental para o sucesso escolar

- Máxima incidência de **dificuldades da refração**, deficiência visual que resulta o fato de o olho não focalizar, no plano da retina, estímulos recebidos, perdendo a nitidez e gerando desconforto, a partir de certos "graus".
- Alguns adolescentes preferem lentes de contacto a óculos
- Qualquer defeito visual, mesmo discreto, pode constituir uma preocupação pessoal

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

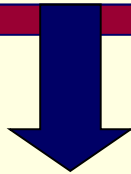
AUDIÇÃO

- Há uma grande preocupação dos profissionais de saúde face à *perda potencial de audição* dos adolescentes, por lesão coclear transitória ou permanente, induzida por exposição à música de alta intensidade bares e discotecas, e utilização de aparelhos de som com *phones* nos ouvidos e telemóveis

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

POSTURA

- A rapidez de crescimento esquelético pode conduzir a fraqueza, fadiga fácil e a um aspecto desajeitado



- Quedas podem tornar-se mais frequentes
 - Menos tendência a ficar de pé ou a sentar-se numa postura erecta, agravado quando há redução da actividade física
- Escoliose, uma problemática em expansão

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

EDUCAÇÃO SEXUAL

O ideal é uma abordagem integral da sexualidade nas suas vertentes:

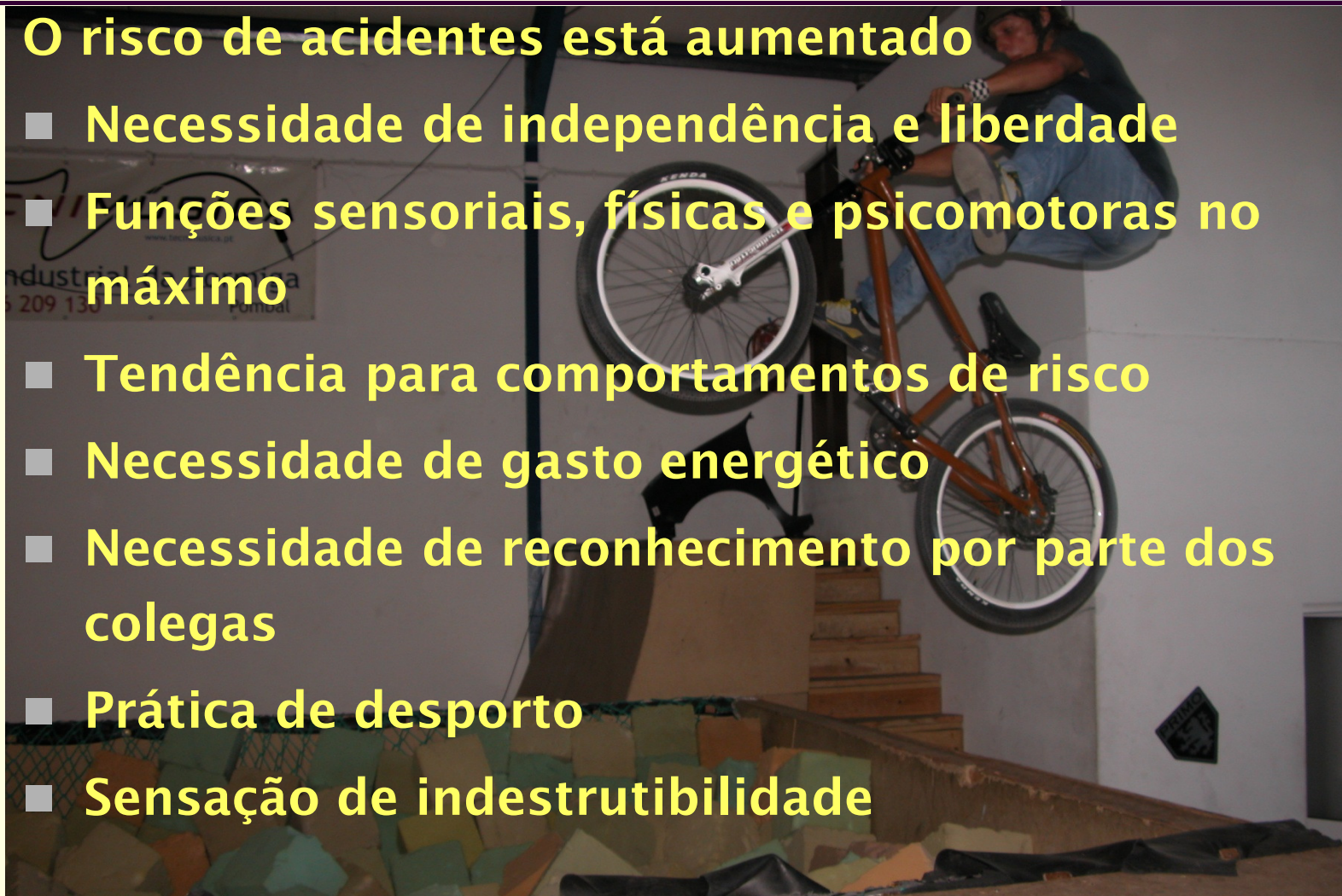
- **Biológicas**
- **Sociais**
- **Saúde**
- **Comportamentos, atitudes e valores**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

PROMOÇÃO DA SEGURANÇA

O risco de acidentes está aumentado

- Necessidade de independência e liberdade
- Funções sensoriais, físicas e psicomotoras no máximo
- Tendência para comportamentos de risco
- Necessidade de gasto energético
- Necessidade de reconhecimento por parte dos colegas
- Prática de desporto
- Sensação de indestrutibilidade



A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

ACIDENTES DE VIAÇÃO

São a maior causa de morte (15-24 anos e maior n.º em rapazes)

Para prevenir acidentes com veículos **motorizados ou não:**

- **Enfatizar o comportamento seguro**
- **Obter licença de condução**
- **Promover um comportamento adequado enquanto passageiro ou condutor**
- **Manter veículos em condições e promover o uso de dispositivos de segurança**
- **Evitar consumos nocivos, em especial se se conduz**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

ACIDENTES COM ARMAS

Não são um problema grave em todos os países, mas devemos aconselhar a:

- **Guardar as armas de fogo em locais seguros e que não sejam manuseadas por adolescentes ou, caso contrário, sob estrita supervisão**

ACIDENTES DESPORTIVOS

- **Promover a obtenção de instrução adequada nos desportos e sobre a utilização de equipamentos de protecção e outros**
- **Promover o acesso a locais desportivos e de recreação seguros**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

AFOGAMENTOS

- Proporcionar o ensino da natação
- Ensinar as regras básicas de segurança em piscinas e praias

QUEIMADURAS NÃO SOLARES

- Encorajar comportamentos de segurança com produtos incandescentes, fogo, etc..

QUEDAS

- Ensinar e encorajar as medidas gerais de segurança em todas as actividades

INTOXICAÇÕES

- Orientar sobre os perigos da utilização de drogas e medicamentos

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

ÁREAS DE STRESS NA ADOLESCÊNCIA

- **Imagem Corporal**
- **Conflitos sobre a sexualidade**
- **Pressões escolares**
- **Competição**
- **Relacionamento com os pais e irmãos e colegas**
- **Dinheiro e mesadas**
- **Decisões a respeito das funções actuais e futuras (carreira)**
- **Conflitos ideológicos**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Comportamento antissocial

O termo antissocial é utilizado na literatura científica para descrever problemas de comportamento não específicos, como comportamentos delinquentes, agressividade, oposicionismo e isolamento.

O comportamento anti-social pode ser definido como um padrão de resposta cuja consequência é maximizar gratificações imediatas e evitar ou neutralizar as exigências do ambiente social.

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Comportamento antissocial e disciplina

Ausência de reforços positivos

Fracasso no uso efectivo de técnicas disciplinares para enfraquecer os comportamentos desviantes

Disciplina severa e inconsistente

Pouco envolvimento parental

Comportamentos desviantes são reforçados positivamente

Reduzida supervisão do comportamento da criança

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Comportamento antissocial

**Problemas de
externalização
(conflitos com o
ambiente)**

Agressividade

Impulsividade

**Comportamentos
delinquentes**

**Problemas de internalização
(conflitos com o self)**

Depressão

Ansiedade

Isolamento social

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Violência em meio escolar

Perfil Agressor



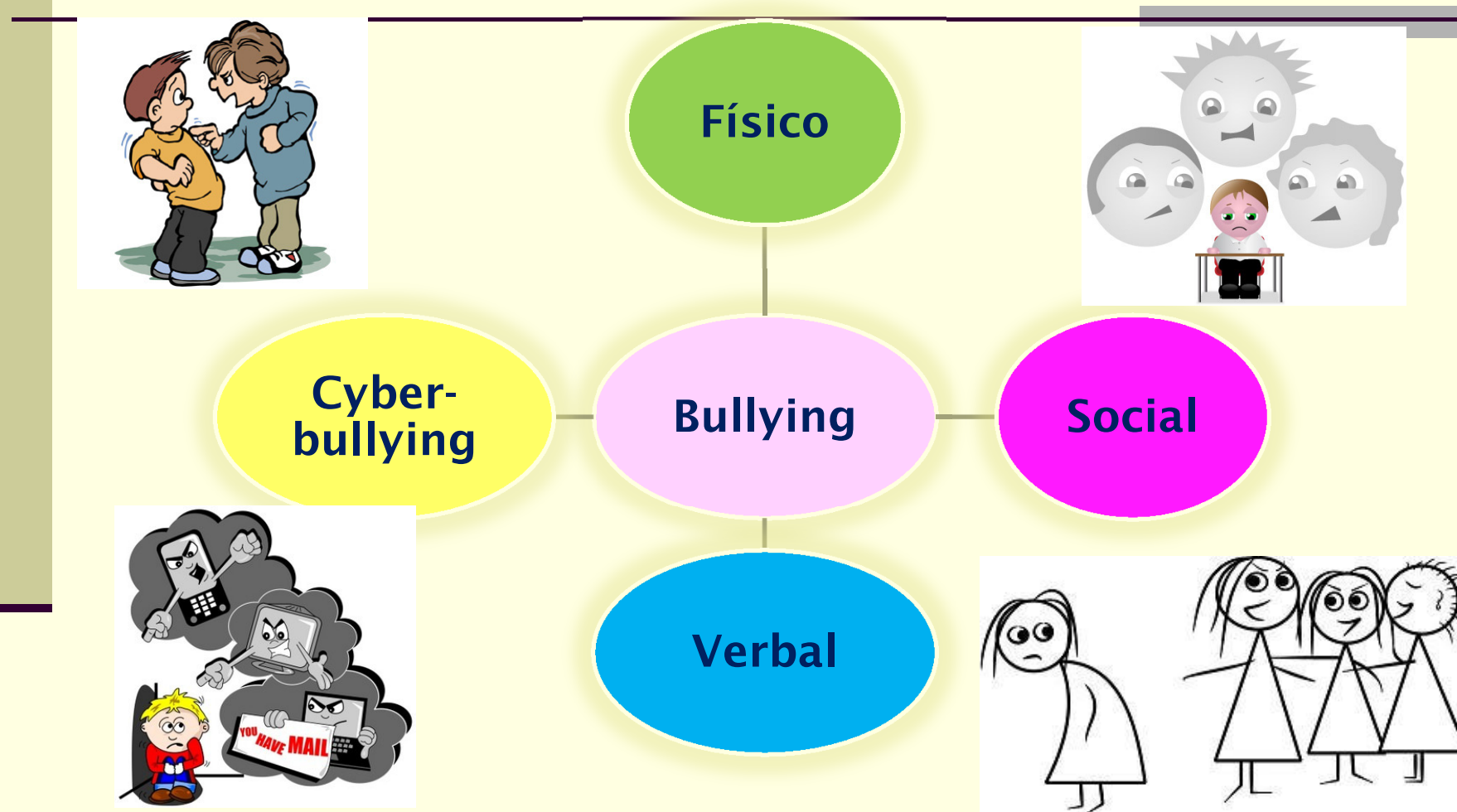
Perfil Vítima

**Pouco ajustamento ao ambiente escolar;
agressivo; pouco empático; falta de competências para resolver problemas;
necessidade de poder e controlo**

**Tímido; cauteloso;
pouca auto-estima;
poucos amigos;
sensíveis; pertencentes a minorias étnicas;
classe social baixa**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Violência em meio escolar



Bullying: comportamento intencional, com objectivo de fazer mal e magoar alguém, repetidamente.

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Consumos nocivos à saúde

- **Tabagismo, álcool e drogas (ilícitas)**

Sinais de alarme de possíveis consumos

- **Diminuição do rendimento escolar**
- **Isolamento, dificuldades nas relações interpessoais;**
- **Comportamentos violentos ou desviantes;**
- **Sintomas depressivos.**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Consumos nocivos à saúde

	Factores de risco
Fatores biológicos/ Genéticos	- Disfunção familiar; - História de patologia na família; - Elevada vulnerabilidade individual;
Fatores ambientais	- Condições socioeconómicas precárias; - Minorias étnicas/ discriminação racial; - Desorganização social;
Fatores de personalidade	- Baixa autoestima; - Baixa tolerância à frustração; - Desvalorização das normas sociais; - Fracas estratégias de “coping”;
Fatores comportamentais	- Consumo de substâncias nocivas; - Delinquência; - Insucesso escolar/laboral; - Prazer na exploração dos limites; - Má comunicação com os grupos de pares;

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Saúde Escolar

A maior parte dos problemas de saúde e de comportamentos de risco, associados ao ambiente e aos estilos de vida, pode ser prevenida ou significativamente reduzida através de Programas de Saúde Escolar efectivos. Os estudos de avaliação do custo-efectividade das intervenções preventivas têm demonstrado que 1 € gasto na promoção da saúde, hoje, representa um ganho de 14 € em serviços de saúde, amanhã

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Saúde Escolar

O sucesso da saúde escolar é o sucesso da promoção da saúde na escola, quando o trabalho dos intervenientes no processo for complementar ²⁴.

O trabalho de saúde escolar desenvolve-se prioritariamente na escola, em equipa, com respeito pela relação pedagógica privilegiada dos docentes e pelo envolvimento das famílias e da restante comunidade educativa

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Finalidades da saúde Escolar:

- **Promover e proteger a saúde e prevenir a doença na comunidade educativa**
- **Apoiar a inclusão escolar de crianças com Necessidades de Saúde e Educativas Especiais**
- **Promover um ambiente escolar seguro e saudável**
- **Reforçar os factores de protecção relacionados com os estilos de vida saudáveis**
- **Contribuir para o desenvolvimento dos princípios das escolas promotoras da saúde**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Áreas de Intervenção

- **A Saúde individual e colectiva**
- **A Inclusão escolar**
- **O Ambiente escolar**
- **Os Estilos de vida**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Saúde individual e colectiva

No contexto da intervenção de Saúde Escolar, as actividades dirigidas à *saúde individual e colectiva* visam:

- Monitorizar a realização do Exame Global de Saúde (EGS) nas idades-chave
- Aos 5-6 anos (realização do exame físico, avaliação do desenvolvimento estatoponderal e psicomotor, da visão, da audição, da boca e dentes, da postura e da linguagem)
- Aos 11-13 anos (avaliação dos parâmetros anteriores mais o estágio pubertário)

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Saúde individual e colectiva

- Gerir a Ficha de Ligação Médico Assistente – Saúde Escolar;
- Avaliar o cumprimento do Programa Nacional de Vacinação (PNV) de toda a comunidade educativa, nomeadamente:
 - Alunos que completem 6 e 13 anos;
 - Professores, educadores e auxiliares de acção educativa;
- Promover o cumprimento da legislação de Evicção Escolar₂₉

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Saúde individual e coletiva

- **Promover a saúde mental na escola, através da implementação de projectos que visem:**
 - **Desenvolver competências pessoais e sociais nos alunos;**
 - **Criar um clima de escola amigável;**
 - **Combater o abandono e a exclusão escolar;**
 - **Identificar as crianças em risco de doença mental ou de distúrbios comportamentais;**
 - **Promover a equidade entre alunos (sexo, etnia, religião, classe socioeconómica, etc.).**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Ambiente escolar

- A evidência científica tem demonstrado que existe uma relação entre a qualidade do ambiente e a saúde das crianças

No contexto da intervenção de Saúde Escolar, as actividades de apoio à *promoção de um ambiente seguro e saudável* deverão ser dirigidas para:

- Conscientizar a comunidade educativa para a vulnerabilidade das crianças face aos riscos ambientais que constituem as principais ameaças à sua saúde, nomeadamente:

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Ambiente escolar

- poluição atmosférica, saneamento inadequado, ruído, químicos perigosos, radiações e campos electromagnéticos, entre outros, e as formas de os reduzir
- Envolver os jovens nos projectos de Educação para o Ambiente e a Saúde
- Promover a Segurança e contribuir para Prevenir os Acidentes: rodoviários, domésticos e de lazer ou de trabalho, quer eles ocorram na escola, no espaço periescolar ou no espaço de jogo e recreio
- Monitorizar os acidentes ocorridos na escola e no espaço periescolar

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Ambiente escolar

- **Avaliar as condições de Segurança, Higiene e Saúde nos Estabelecimentos de Educação e Ensino, incluindo cantinas, bares e bufetes e espaços de jogo e recreio, com os Serviços de Saúde Pública, envolvendo o órgão de gestão da escola e toda a comunidade educativa, as autarquias, as associações de pais, forças de segurança, protecção civil e bombeiros**

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Estilos de vida

Os estilos de vida são um conjunto de hábitos e comportamentos de resposta às situações do dia-a-dia, apreendidos através do processo de socialização e constantemente reinterpretados e testados, ao longo do ciclo de vida ⁵.

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Promoção de estilos de vida saudáveis

No contexto da intervenção de Saúde Escolar, as áreas prioritárias são:

1. Saúde mental; 2. Saúde oral; 3. Alimentação saudável;
4. Actividade física; 5. Ambiente e saúde; 6. Promoção da segurança e prevenção de acidentes; 7. Saúde sexual/reprodutiva; 8. Educação para o consumo.

A Chave para o sucesso da prevenção dos comportamentos de risco encontra-se na promoção do controlo voluntário do impulso de consumir substâncias nocivas⁶² e na intervenção grupal e social neste domínio.

A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO ADOLESCENTE

- No contexto da intervenção de Saúde Escolar, as *áreas prioritárias da prevenção de consumos nocivos e de comportamentos* de risco são:
 - Consumo de substâncias lícitas: tabaco, álcool e utilização indevida de medicamentos;
 - Consumo de substâncias ilícitas;
 - Doenças transmissíveis, incluindo IST/VIH/SIDA;
 - Violência em meio escolar, incluindo bullying e comportamentos autodestrutivos

Bibliografia - Principal

PORTUGAL. DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE DGS. *Programa Nacional Saúde Infantil e Juvenil*. Lisboa. 2013

WILSOSA EWY, E. M. Promoção da Saúde do Adolescente e da FAMÍLIA. IN HOCKENBERRY, Marilyn J.; WILSON, David; *Wong - Enfermagem da Criança e do Adolescente*. Tradução da 9ª Ed. Loures: Lusociência Edições Técnicas e Científicas Lda. 2014. ISBN 978-989748-1.