

**#Tamojunto
2.0**

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRÁTUA

GUIA DO PROFESSOR

prevenção na escola

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção a Saúde

Departamento de Ações Programáticas Estratégicas

Programa #tamojunto

Guia do professor

Brasília – DF

2019





Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <www.saude.gov.br/bvs>.

Copyright da obra original © 2007 Turim, ensaio EU-DAP.

EU-Dap é um projeto financiado pela Comissão Europeia (Programa de Saúde Pública Comunitária 2002, concessão nº 2002376, e Programa de Ação Comunitária na área de Saúde Pública 2003-2008, concessão nº SPC 2005312). A publicação reflete a visão dos autores. A Comissão não se responsabiliza pelo uso que possa ser feito das informações nela contidas. O projeto também foi cofinanciado pelas instituições locais, especificadas nas versões locais desta publicação.

#Tamojuntó - Versão brasileira adaptada do programa *Unplugged**

Unplugged é um programa da EU-DAP – Experiência de Prevenção do Uso de Drogas na Europa, traduzido e adaptado pelo Ministério da Saúde e Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime.

O material em inglês pode ser encontrado gratuitamente no seguinte endereço eletrônico: <www.eudap.net>.

Os materiais do Unplugged foram traduzidos e adaptados em cooperação com a EU-DAP. Destaca-se que o Instituto EU-DAP OED, em Turim, possui os direitos autorais da versão em língua inglesa.

Edição limitada para estudo de avaliação de processo do Programa #Tamojuntó 2.0 a ser realizada no segundo semestre de 2019.

Este material será para uso exclusivo das escolas que participarão da implementação do Programa #Tamojuntó 2.0 sob supervisão da equipe da Coordenação da Saúde Mental do Ministério da Saúde. Não indicamos a reprodução para outros fins.

Tiragem: 2ª edição – 2019 – 1.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção a Saúde
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas
Coordenação-Geral de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas
- CGMAD
Esplanada dos Ministérios - Ministério da Saúde, Bloco G, Ed.
Anexo 4º Andar – Ala B
CEP: 70.058-900 – Brasília-DF
Tels.: (61) 3315-9144
Site:<http://portalsms.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-mental>

E-mail: saudemental@saude.gov.br

Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP

Elaboração de texto:

European Drug Addiction Prevention – EU-DAP

Revisão técnica da edição 2017:

Adriana Assmann Simonsen
Alice Vignoli Reis
Débora Estela Massarente Pereira
Jane Moraes Lopes
Rebeca Chabar Kapitansky
Samia Abreu Oliveira
Sthefânia Carvalho

Colaboração da edição 2017:

Greice Borges
Karen Costa Oliva
Marina Ramos Paes
Michaela Batalha Juhásova
Nathan Luz de Beltrand
Raquel Turci Pedroso
Roberto Tykanori

Revisão ortográfica da edição 2017:

Diego Silva Arias

Projeto gráfico e diagramação da edição 2017:

Caluã Pataca

Revisão técnica da edição 2018:

Nathan Luz de Beltrand (MS)
Ana Paula Dias Pereira (UNIFESP)
Clarice Sandi Madruga (UNIFESP)
Juliana Yurgel Valente (UNIFESP)
Luísa Helena Rodrigues (UNIFESP)
Patrícia Paiva de Oliveira Galvão (UNIFESP)
Márcia Mello Bertolla (UNIFESP)
Zila van der Meer Sanchez (UNIFESP)

Projeto gráfico e diagramação

(novas imagens da edição 2019):

Milena Horvatti Ribeiro

Normalização:

Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas.

Programa #tamojuntó : prevenção na escola : guia do professor / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção a Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2019. 110 p. : il.

1. Educação em saúde. 2. Controle de drogas. 3. Programas Nacionais de Saúde. I. Título.

CDU 614.39:613.83

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2018/0427

Título para indexação:

Guia do professor #Tamojuntó Program

Guia para o professor

Prezado professor,

O Programa #Tamojunto é uma ferramenta para o trabalho com influências sociais e habilidades de vida associadas à prevenção ao uso de drogas. O #Tamojunto 2.0 é composto por um conjunto de 12 aulas, além das 03 Oficinas de Pais e Responsáveis.

Prevenção na adolescência

Para que a prevenção influencie positivamente o comportamento dos jovens, é necessário concentrar as ações nos primeiros anos da adolescência. Cigarro, álcool e medicamentos são drogas que os adolescentes já podem ter experimentado. Além dessas, a maconha e outras drogas tornam-se cada vez mais presentes em seu cotidiano. Apesar da inclusão de informações sobre as drogas e os seus efeitos adversos à saúde nas aulas do Programa #Tamojunto, as mensagens serão mais eficazes se os educandos puderem integrá-las em seu dia a dia, e discuti-las com os colegas. Por isso, neste Programa, as informações sobre drogas estão mescladas com atividades que fortalecem as habilidades pessoais e sociais.

É indicado que programas de prevenção deste tipo aconteçam em escolas, nos anos iniciais da adolescência (quando os estudantes têm entre 11 e 14 anos). Neste estágio, os professores possuem um contato mais estreito com suas turmas, e um conhecimento mais profundo das habilidades e atitudes dos educandos. Esse contato e conhecimento do professor podem gerar oportunidades para envolvê-los, relacionar as aulas ao que eles já sabem, e estabelecer metas realistas.

O Ministério da Saúde recomenda a realização do Programa #Tamojunto com os educandos das 7ª séries/8º anos (o que corresponde à idade de 13 anos). Essa recomendação é fundamentada nos resultados do "pré-piloto" e do estudo randomizado do Programa no Brasil, quando se concluiu que o #Tamojunto parece mais adequado para este público-alvo, devido a incidir de forma mais segura na faixa etária de experimentação e assim maior chance de efetividade na prevenção ao uso de drogas.

Formação interativa

O Programa #Tamojunto é composto por doze aulas para que o professor possa desenvolvê-lo em um semestre letivo. Os profissionais são habilitados a ministra-las após uma formação de 20 horas ofertada pelo Ministério da Saúde. Ao longo deste processo, os fundamentos do Programa e a estrutura das aulas serão apresentados, bem como as atitudes e metodologia necessárias para trabalhar habilidades de vida e influência social global. Preconiza-se que, além dos professores, participem também desta formação interativa os gestores escolares e profissionais de saúde do território. A interatividade é um componente essencial do Programa permitindo que os educandos falem e trabalhem juntos de maneira positiva.

Ao trabalho

A introdução deste guia fornece os fundamentos teóricos do Programa #Tamojunto. Antes de começar, leia como o programa é composto e veja as dicas úteis que poderão auxiliá-lo na preparação prática das aulas. As instruções das aulas são apresentadas de forma detalhada, para facilitar o planejamento do professor. Espera-se que o professor se inspire e trabalhe de maneira criativa.

Boa aula!

Introdução

O Brasil tem realizado esforços nas ações de prevenção do uso de drogas. No entanto, ainda carece de evidências de bons resultados.

A prevenção do uso de álcool, tabaco e outras drogas desafia a Saúde, a Educação, a Assistência Social entre outros setores do Estado a coordenarem esforços para a organização de uma rede intersetorial que lide com os problemas envolvidos na questão das drogas (lícitas ou ilícitas). A participação dos diversos atores (governos, sociedade civil, usuários e familiares) no encaminhamento das ações necessárias desponta, como fator decisivo para a sustentabilidade de ações preventivas consistentes; onde, quando, como e por que agir compõem um plano de conexão comum para ter maior efetividade.

O tema do uso e abuso de drogas é objeto de intenso e variado debate, particularmente sobre os mecanismos determinantes ou causais, dos quais emergem mais de uma centena de modelos explicativos, mas, principalmente, poucos consensos. E não é diferente quando se fala de prevenção do uso ou abuso de substâncias. Existe uma enorme dispersão nos modos de se compreender a realização da prevenção nos diversos setores envolvidos com o tema.

É fundamental gerar consensos para a atuação intersetorial, e recorrer a ferramentas operativas (construídas sob a composição de conceitos e ideias empiricamente testados quanto à sua efetividade). Isto pode ser o primeiro passo em direção à sociedade que se deseja para as próximas gerações.

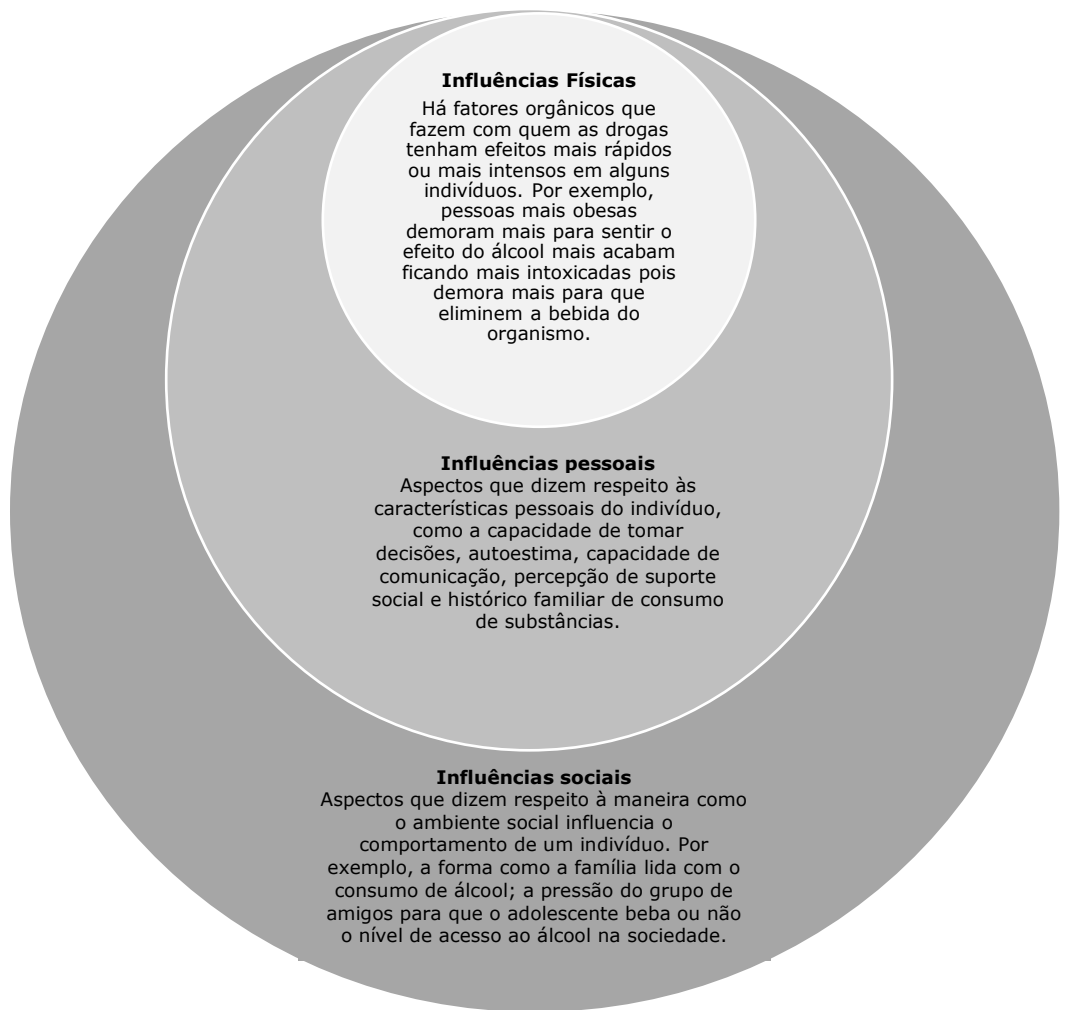
A ação preventiva supõe um entendimento sobre a sequência de fatos geradores do fenômeno a ser prevenido. Com esta sequência temporal como referência, pode-se desenhar ações em pontos que antecedem a eclosão do fenômeno. Assim a prevenção busca atuar:

1. de modo a impedir que o uso de drogas ocorra;
2. de modo a reduzir o uso de drogas quando não se tem meios que o impeça;
3. de modo a postergar o início do uso de drogas.
4. de modo a evitar a transição de um uso esporádico para um uso frequente ou abusivo.

Quando se fala da defesa dos direitos de crianças, adolescentes e jovens deve-se ter um compromisso de evitar o uso de drogas. Porém, a experiência mostra que tentativas e métodos de imposição das leis e regras não colaboram para alcançar esse objetivo. Para que uma criança ou adolescente se posicione pelo "não uso" é preciso ir além das normativas, intervindo na dinâmica das comunidades onde seus principais valores são criados.

Tanto integrantes do seu grupo de amigos quanto pais e adultos próximos podem fazer o uso de substâncias psicoativas (lícitas e/ou ilícitas) regularmente na presença dos jovens. Se o adolescente se identifica com os pais ou grupo de amigos, a tentativa de impor conceitos em que as drogas são vistas como "grande mal" pode-se colocá-los contra seus pares e, assim, fragilizá-los; paradoxalmente, coloca-os em risco de uso.

O "não uso" é uma conquista a ser realizada junto, e não imposta. Para isso é preciso compreender que o fenômeno saúde/doença envolve influências diversas:



É por isso que a prevenção, neste campo, deve caminhar em direção à interrupção da sequência de fatores (chamados fatores de risco), que criam um contexto que pode levar ao uso por meio de medidas, tais como: fortalecer a capacidade de tomada de decisão, criar relações de confiança que facilitem com que se peça ajuda, compreender os sentidos do uso de drogas nas diferentes famílias e sociedades e avaliar criticamente as mensagens veiculadas nas diferentes mídias.

Assim, quando se dedica à análise desses diferentes fatores, tentando responder à pergunta: "por que as pessoas usam drogas?", pretende-se com que a resposta não seja única nem universal, pois se trata de um evento multifatorial.

O Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC) reuniu um conjunto de hipóteses sobre a prevenção de drogas, e assumiu um compromisso permanente de mapear, de maneira empírica, as hipóteses que indiquem caminhos mais efetivos para a solução do problema. Esses caminhos ensinam como melhor proceder para alcançar a diminuição do uso, do abuso, da dependência e, por consequência, dos danos para os indivíduos e suas comunidades.

A instituição escolar é destacada como um espaço potencial para idealizar e realizar a prevenção. Para as ações baseadas em intervenções em escolas recomenda-se:

1. QUANTO À IDADE DE INÍCIO DE INTERVENÇÕES PREVENTIVAS AO USO DE DROGAS

É necessário, em primeiro lugar, considerar os dados de prevalência do início do uso de drogas, pois essa informação varia conforme os contextos socioculturais. A idade inicial irá orientar as ações a serem desencadeadas e recomendadas para o grupo etário do uso, isto é, intervenções apropriadas para cada faixa etária. As práticas de prevenção que visam populações com idade acima da faixa etária média de início do uso têm uma eficácia pouco relevante, especialmente aquelas voltadas para os grupos que já estão expostos ao uso de álcool, e para os grupos etários mais avançados, que fazem uso de drogas e praticam comportamentos de risco, como, por exemplo, dirigir em estado de embriaguez. Intervenções antes do início do uso têm o potencial de desempenhar uma importante mudança nos padrões de comportamento e nas respostas em relação ao álcool. Para essa faixa etária, programas curriculares também são relevantes, especialmente aqueles nos quais as informações e as habilidades têm um sentido prático e imediato de aplicação na vida.

2. RECONHECIMENTO DO CONTEXTO DA IMPLEMENTAÇÃO DE AÇÕES DE PREVENÇÃO

Os níveis de influências externas devem ser analisados pela comunidade escolar na implementação de programas preventivos, especialmente as familiares e políticas locais. Para tanto, deve-se envolver o território escolar como um todo. As habilidades, o tempo, e os recursos necessários à implementação dos programas devem ser analisados e combinados entre os atores envolvidos na iniciativa. Há um consenso fortalecido de que um programa de prevenção, para ser efetivo, deve estar baseado nas necessidades reais e deve ser relevante no contexto do grupo de crianças e adolescentes participante, a fim de se tornar interessante e sustentar-se ao longo do tempo. Os ajustes culturais se tornam importantes no planejamento e durante toda a intervenção, para atender às especificidades de cada grupo.

3. DIRETRIZES GERAIS PARA O TRABALHO DE PREVENÇÃO

Programas alicerçados na transmissão de conhecimento, com foco na informação para a mudança de comportamento, têm pouco efeito comprovado. O tipo de mensagem deve ser relevante aos educandos e aplicável às experiências cotidianas – mas a informação isolada é uma estratégia ineficiente. Programas interativos são, pelo menos, duas vezes mais efetivos do que programas não interativos e requerem facilitadores habilitados no manejo de grupo; eles devem ser implementados de modo a promover o intercâmbio de ideias entre os educandos.

Professores e demais profissionais da escola, certamente, se preocupam, quando os educandos usam drogas, contraem doenças sexualmente transmissíveis, ou adotam práticas nutricionais de baixa qualidade. Mas esses comportamentos não são culpa das escolas, e elas não devem estabelecer metas para muda-los. Entretanto, podem, evidentemente, influenciá-los.

A maneira de fazer isso é por meio do desenvolvimento de conhecimentos e habilidades, e da escolha sobre quais valores cultivar junto aos educandos. O fato é que as escolas não têm, em seu poder, a solução mágica para fazê-los não fumarem, não beberem, praticarem sexo seguro, ou terem hábitos alimentares saudáveis. A escola tem a seu alcance a capacidade de melhorar

o conhecimento e as habilidades, além de incentivar o desenvolvimento de valores positivos. De igual modo, ela não deve ser responsabilizada quando os educandos se envolvem em comportamentos não saudáveis.

A expectativa de que a escola possa interromper, por si, o uso de drogas, tem gerado uma sobrecarga e uma insatisfação na comunidade escolar. É preciso superar essa expectativa e reposicionar o papel do educador na prevenção.

O educador é o principal facilitador da mudança, não porque ele tenha todas as respostas, mas pelo fato de ocupar um lugar privilegiado de referência para a construção da participação crítica, e invocar o clima da solidariedade, da escuta e do questionamento.

Quando o professor ajuda o educando a colocar um ponto de interrogação sobre as normas que operam na sociedade, na família, e nas relações pessoais, auxiliando-o a se perguntar a respeito de qual projeto de vida ele tem para si e para o mundo, e como suas escolhas podem induzi-lo nesse sentido, aí sim, há como romper a sequência que leva ao uso e à dependência.

O facilitador da prevenção deve atuar sobre três pilares essenciais que, trabalhados de maneira integrada, potencializam os resultados:

1) INFORMAÇÃO COERENTE COM A REALIDADE ATUAL DO ADOLESCENTE E DISCUTIDA DE FORMA CRÍTICA

Cigarros, álcool e medicações sem prescrição médica são drogas que os adolescentes mais jovens podem já ter experimentado. Além disso, as drogas ilícitas estão se tornando cada vez mais parte de suas vivências nesta fase da vida. Deve-se incluir de maneira curricular informações sobre drogas e seus efeitos adversos. Porém, é sabido que trabalhar com informações sobre drogas tem maior efetividade quando estas informações estão integradas com as experiências cotidianas dos adolescentes. Este é o motivo pelo qual a proposta é de mesclar informações sobre drogas com pensamento crítico. Conversar com os colegas sobre as informações existentes sobre drogas, em um ambiente protegido como o da sala de aula, pode ser muito proveitoso para rever tais informações e crenças.

2) HABILIDADES DE VIDA

Habilidades de vida são um conjunto de habilidades que englobam a capacidade de apreciar e respeitar os outros e criar relações positivas com a família e amigos, de ouvir e se comunicar de modo eficaz, de confiar nos outros e assumir responsabilidades. É importante trabalhar com o seguinte conjunto de habilidades: expressão de sentimentos, empatia, assertividade, resolução de problemas e tomada de decisão. O professor tem maior contato e vínculo com os educandos e um conhecimento mais aprofundado sobre suas habilidades e comportamentos/atitudes. Como educador, pode-se criar oportunidades de se relacionar ou instigar relações entre o que os educandos aprendem nas aulas e o que eles já sabem e com isso estabelecer metas realistas.

3) CRENÇAS NORMATIVAS

É o processo no qual a sua crença em algo se torna a norma que rege o comportamento. Se esta crença for baseada em informações ou interpretações equivocadas da realidade, a norma não será adequada. Adolescentes tendem a ter crenças exageradas relacionadas à observação de

atitudes de pares mais velhos (por exemplo, a de que quase todos usam drogas aos 16 anos). Esta crença se torna uma norma e pode influenciar o comportamento de um adolescente.

Há um conjunto de fatores identificados como favoráveis ao consumo de drogas, especialmente na infância e adolescência. Há também a influência importante dos fatores ambientais nos contextos socioculturais do uso de drogas, tais como a vulnerabilidade social, a disponibilidade das drogas, as normas, atitudes e políticas favoráveis às drogas.

Por sua vez, a escola tem como uma das principais funções a formação das novas gerações em termos de acesso à cultura socialmente valorizada, pelo aprendizado de conteúdos diversos. Mas a escola tem também o papel fundamental de formar cidadãos e constituir sujeitos sociais, por ser um espaço privilegiado para as relações humanas, para a reflexão sobre a realidade, para a construção de projetos de vida, por meio das mediações dos educadores, colegas, familiares e outros agentes envolvidos. Daí a importância do território escolar ser compreendido como espaço privilegiado para o desenvolvimento de programas de prevenção ao abuso de drogas.

Há que se ter um compromisso ético a ser assumido pelos diversos setores da sociedade para que se evite a difusão de estratégias pouco eficazes ou que venham a produzir precisamente aquilo que se procura evitar. Assim, programas eficazes devem estar prontamente disponíveis e devem ser organizados sistemas integrados que ofereçam capacitações permanentes para o desenvolvimento das habilidades necessárias que favoreçam a efetividade da implementação. Em outras palavras, é preciso investir na promoção de habilidades de vida, de hábitos saudáveis, de pensamento crítico e de afirmação da cidadania para fazer prevenção de modo eficaz e ético.

Sumário

PRIMEIRA PARTE

Sobre a experiência brasileira com o Programa #Tamojunto de prevenção ao uso de drogas nas escolas.....	9
Eficácia de programas de prevenção – interatividade e modelo de influência social global.....	9
Sobre o #Tamojunto.....	9
Efeitos do Programa #Tamojunto.....	11
Sobre a prevenção de drogas nas escolas.....	11
Habilidades de vida relacionadas à prevenção do uso de drogas.....	12
Dicas e lembretes para o trabalho em sala de aula.....	14
Quais são os componentes do Programa.....	15
Características das instruções de aulas.....	17
Formação dos professores.....	17
Materiais.....	18

SEGUNDA PARTE: INSTRUÇÕES PARA AS AULAS

Aula 1 Abertura do #Tamojunto.....	19
Aula 2 Qual é a minha galera?.....	24
Aula 3 Escolhas: fatores de proteção e risco para o uso de álcool.....	29
Aula 4 O que você pensa reflete a realidade?.....	34
Aula 5 O que sabemos e o que não sabemos sobre o cigarro.....	40
Aula 6 Expresse-se.....	45
Aula 7 Manifeste-se no mundo e em sua vida.....	50
Aula 8 Novo no pedaço!.....	55
Aula 9 Drogas – informe-se.....	60
Aula 10 Estratégias de enfrentamento.....	64
Aula 11 Solução de problemas e tomada de decisões.....	69
Aula 12 Estabelecimento de metas e encerramento.....	74

TERCEIRA PARTE: ANEXOS

Anexo I Instruções para o desempenho de papéis (encenação).....	79
Anexo II Energizadores.....	82
Anexo III Informações sobre Drogas para Professores.....	92
Anexo IV Perguntas Gerais sobre Drogas.....	99
Anexo V História do João.....	110

Primeira parte

SOBRE A EXPERIÊNCIA BRASILEIRA COM O PROGRAMA #TAMOJUNTO DE PREVENÇÃO AO USO DE DROGAS NAS ESCOLAS

O Programa #Tamojunto é um programa de prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas realizado em escolas, voltado para adolescentes na faixa etária entre 11 e 14 anos. O material a seguir é fruto de um processo de adaptação transcultural de um programa originalmente intitulado Unplugged desenvolvido em sete países da União Europeia por meio de um projeto financiado pela Comissão Europeia (conhecido como projeto EU-DAP). As adaptações realizadas nos materiais preservaram os componentes da metodologia e foram embasadas nos resultados dos estudos de avaliação de processo e resultados realizados entre 2013 e 2015 nas cidades de São Paulo, São Bernardo do Campo, Florianópolis, Tubarão, Fortaleza e Distrito Federal, sob coordenação de equipes da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

EFICÁCIA DE PROGRAMAS DE PREVENÇÃO – INTERATIVIDADE E MODELO DE INFLUÊNCIA SOCIAL GLOBAL

Nos últimos anos, pesquisadores e profissionais da área de prevenção ao uso de drogas concluíram que algumas características determinam a eficácia de programas desenvolvidos em escolas. As características são: modelo de influência social global, habilidades de vida, foco em normas, compromisso do educando em não usar drogas e intervenções na família (que no presente Programa assumem o formato de 3 Oficinas de Pais, a serem explicadas em tópico subsequente).

As últimas pesquisas e publicações científicas reconhecem que o uso de drogas é, para muitos adolescentes, parte de um estilo de vida. Estes resultados indicam que há uma influência social importante sobre o uso de tabaco, álcool e outras drogas. Em razão disso, novas abordagens de prevenção vêm usando programas baseados no modelo de influência social global, onde certos comportamentos são introduzidos e exercitados a fim de fortalecer atitudes e competências que ajudam o

adolescente a lidar com as pressões sociais e influências tanto do grupo próximo de colegas quanto de fatores ambientais e culturais (por exemplo, a mídia e o papel dos meios de comunicação).

O objetivo desta abordagem é instrumentalizar adolescentes, com habilidades e recursos específicos, para que possam lidar com as influências sociais referidas acima e adquirir conhecimento sobre drogas e suas consequências adversas à saúde. Além disso, a influência social está inserida nos programas como um fator de proteção, ou seja, aspecto que inibe o uso de drogas.

Quanto à dimensão da interatividade, os métodos utilizados nesses programas estão focados no aperfeiçoamento de habilidades que compõem as relações interpessoais e intrapessoais. Os programas de habilidades de vida mais conhecidos e respaldados cientificamente em termos de eficácia e eficiência estão situados dentro do modelo de influência social global, assim como o Programa #Tamojunto.

A partir de uma perspectiva histórica, os primeiros programas de prevenção de drogas foram fundamentados na hipótese de que os adolescentes se absteriam do uso de drogas quando são informados adequadamente sobre seus efeitos nocivos. No entanto, análise de resultados das ações orientadas por este modo de compreensão da questão do uso de drogas mostraram que elas não são efetivas na transformação de atitudes ou comportamentos reais dos adolescentes. Ao reconhecer as limitações de iniciativas baseadas somente no conhecimento, outras estratégias foram desenvolvidas, dentre elas o modelo interativo, que é um dos eixos deste Programa.

SOBRE O #TAMOJUNTO

O #Tamojunto é um programa de prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas nas escolas, adaptado a partir de uma metodologia anterior denominada Unplugged, desenvolvida por um conjunto de pesquisadores europeus vinculados à EU-DAP (Experiência de Prevenção ao Uso de Drogas na Europa – projeto financiado pela Comissão Europeia – Programa de Saúde Pública Comunitária, 2002) e trazida ao Brasil pela Coordenação Nacional de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas do Ministério da Saúde, em parceria com a UNODC Brasil (Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crimes).

A metodologia europeia busca orientar-se a partir dos resultados das avaliações processuais levadas a cabo nos países nos quais foi implementado o conteúdo das aulas e as intervenções respectivas com pais, responsáveis e comunidade (Oficina de Pais). No Brasil, este mesmo rigor ocorreu, contemplando os resultados obtidos em campo para a reestruturação do projeto, agora batizado de #Tamojunto 2.0.

Dentre as principais características do Programa, destacam-se:

- fundamentação teórica baseada no Modelo de Influência Social Global. Isto significa que a proposta de trabalho se ancora, simultaneamente, em três eixos: desenvolvimento de habilidades de vida, elucidação do papel das crenças normativas e conhecimento e informação a respeito do tema das drogas;
- do ponto de vista prático, a metodologia enfatiza o caráter interativo, ou seja, estimula a troca constante de experiências entre os educandos, por meio de atividades lúdicas, integrando elementos de estilo de vida dos adolescentes e suas crenças normativas;
- o público-alvo é o de adolescentes de 13 e 14 anos de idade, porque esta é a faixa etária em que os adolescentes, em geral, começam a experimentar drogas, sobretudo cigarro, álcool e maconha;
- as aulas têm por objetivos gerais a redução do consumo regular ou abusivo de álcool e outras drogas, o adiamento do primeiro uso de drogas e a prevenção da transição do uso esporádico para o uso frequente. As pesquisas realizadas com os adolescentes que passaram pelas aulas da versão europeia da metodologia revelaram, principalmente, a efetividade em retardar o primeiro uso e prevenir a transição de uso esporádico ao frequente;
- o programa consiste em 12 aulas, que foram planejadas para serem desenvolvidas durante o período escolar, ao longo de um semestre letivo. Essa extensão foi determinada com base em pesquisas que demonstram que programas com menos de dez aulas são menos eficazes do que aqueles com duração média de quinze unidades;
- as drogas abordadas na versão brasileira são: tabaco, álcool, maconha, crack, anfetaminas, tranquilizantes, entre outras.

OFICINAS DE PAIS E RESPONSÁVEIS

Além das doze aulas a serem desenvolvidas em sala de aula com o professor exercendo a função de facilitador de encontro entre os adolescentes e promotor da construção de conhecimento em grupo, o programa prevê a realização de três encontros direcionados aos pais ou quaisquer responsáveis pelos educandos, bem como à comunidade na qual se situa a escola em questão.

Nas últimas décadas, tem-se verificado que bons vínculos familiares são fatores de proteção importantes em relação ao comportamento de abuso de álcool, tabaco e outras drogas por adolescentes. Tais vínculos afetivos próximos compõem o conjunto de características do ambiente social que diminuem a probabilidade do abuso de álcool, tabaco e outras drogas. Diante deste dado, mostra-se fundamental o envolvimento da família nos programas preventivos voltados ao público jovem em idade escolar. A possibilidade de diálogo e afeto dentro da família é de suma importância para o desenvolvimento saudável do sujeito, fortalecendo vínculos e relações de confiança. Além disso, estudos comprovam que o comprometimento dos pais com estratégias de prevenção colabora muito para a efetividade de programas desse tipo.

Ainda que o estudo da EU-DAP, a partir dos resultados obtidos nos países europeus, não tenha encontrado uma relação específica entre a influência deste componente parental e o comportamento dos educandos, optou-se por incorporar as Oficinas de Pais à versão brasileira do programa. Entende-se que o papel dos pais é fundamental na abordagem integral e estruturada da escola, principalmente na compreensão de uma política de educação em saúde. Ademais, é também no dispositivo da Oficina de Pais que há a aproximação entre profissionais da saúde e profissionais da educação, por meio do planejamento conjunto do encontro e condução compartilhada das atividades propostas aos pais e outros responsáveis. Em termos gerais, certifica-se que a educação pode contribuir com o conhecimento sobre o cotidiano escolar dos adolescentes e está bastante próxima deles e da família, enquanto a saúde pode enriquecer a discussão com seu conhecimento sobre o campo de prevenção em saúde, trabalho no território e manejo de grupo.

Ao todo estão previstas 3 Oficinas de Pais, contemplando os seguintes eixos:

- possibilitar aos pais de adolescentes uma compreensão mais ampla sobre a adolescência e suas especificidades;
- proporcionar aos pais e professores um espaço de compartilhamento de experiências e demandas a respeito da educação dos adolescentes;
- possibilitar a troca horizontal de saberes entre saúde e educação;
- ampliar o leque de possibilidades de manejo dos pais na educação dos filhos, enfatizando a necessidade do diálogo a partir de uma escuta próxima e cuidadosa entre as partes, preservando as funções de referência e mediação dos adultos para com os adolescentes;
- oferecer orientações fundamentadas em informações científicas dirigidas aos pais e/ou responsáveis, motivando-os a tomar uma posição mais ativa quanto à prevenção e redução do consumo de álcool, tabaco e outras drogas pelos adolescentes.

CONTEÚDOS SUGERIDO NAS OFICINAS:

1. A adolescência é um fenômeno universal que acontece com todos? A adolescência é um fenômeno atemporal, que sempre aconteceu com todo mundo?
A primeira Oficina apresenta a Programa #Tamojunto, e aborda as mudanças características do desenvolvimento, especialmente as dificuldades enfrentadas, as expectativas e os desafios em relação ao adolescente. Também, propõe a identificação dos fatores que podem ajudá-lo a viver esta fase de forma saudável, e dos elementos que podem aumentar o risco de dificuldades e problemas nesta idade.
2. Educar um adolescente significa crescer junto.
A segunda Oficina aborda a demanda por adaptações nas formas de se relacionar com o jovem durante a adolescência, as maneiras de lidar com as mudanças, e a necessidade de autonomia (dentro e fora de casa) vivenciada pelo adolescente.
3. Um bom relacionamento com meu filho significa, também, regras e limites. Apresentando e discutindo os diferentes estilos parentais, nesta Oficina são trabalhadas situações de conflito e diretrizes para a negociação de regras, inclusive explorando possibilidades para lidar com conflitos decorrentes dessas negociações.

EFEITOS DO PROGRAMA #TAMOJUNTO

Com relação à eficácia do Programa, as pesquisas de acompanhamento da metodologia Unplugged nos países europeus, onde foi desenvolvida, aplicada e testada demonstram, principalmente, efeitos significativos na redução da frequência com que os adolescentes utilizam drogas (marcando uma diferença entre consumo esporádico e consumo regular) e um impacto no retardamento do primeiro uso (adolescentes passaram a experimentar algumas drogas em uma fase mais tardia). Considerando que este é um programa de Prevenção Universal, estes resultados são bastante expressivos.

A avaliação do EU-DAP (equipe de pesquisadores responsável pela avaliação da metodologia na versão europeia) foi realizada no período de setembro de 2004 a maio de 2006 por meio de um estudo controlado aleatorizado (por sorteio das escolas que participariam do programa e escolas controle – que não receberiam a intervenção e serviriam de base para comparar resultados). O programa de intervenção denominado Unplugged teve como alvo um grupo de estudantes selecionado aleatoriamente, com idade entre 12 e 14 anos e a eficácia de suas 12 aulas foi avaliada em comparação ao grupo controle. O efeito da inclusão da intervenção direcionada aos pais (oficinas de pais) também foi avaliado.

Os resultados europeus apontaram que os estudantes que participaram das aulas da metodologia Unplugged tiveram uma redução de 30% na probabilidade de fumar cigarros (diariamente) e de experimentar um episódio de intoxicação alcoólica, além de uma redução de 23% na probabilidade de terem feito uso de maconha no mês anterior. Não foi detectado nenhum efeito adicional da intervenção com pais.

SOBRE A PREVENÇÃO DE DROGAS NAS ESCOLAS

As escolas ocupam um papel chave para implementação de ações de prevenção voltadas para um público adolescente por muitas razões. Dentre elas, podem-se citar:

- as escolas garantem o alcance universal das ações, uma vez que a grande maioria das crianças e adolescentes do país as frequentam;
- as escolas, em razão de sua função social, transmitem alguns dos fatores gerais de

proteção em relação ao uso de drogas. Dentre eles estariam a alfabetização, transmissão de saberes, vínculos sociais, pertencimento a um grupo, normas de convívio social e habilidade de solução de conflitos;

- as escolas ocupam uma posição estratégica para articulação com outros serviços do território, incluindo representantes da comunidade na figura de pais, associações culturais, voluntários ou atores de relevância local.

No caso de algumas escolas pode ocorrer que outros programas de prevenção sejam desenvolvidos em concomitância às atividades do Programa #Tamojunto. Neste cenário, é importante atentar para uma articulação, ainda que periférica, entre os projetos, buscando uma consonância metodológica que possa potencializar cada uma das ações e não as enfraquecer dispersando energia em frentes concorrentes.

Entende-se que a questão da prevenção ao uso de drogas é uma questão complexa e que depende de abordagens multissetoriais e em diversos níveis de ação para produzir as mudanças estruturais em termos de atitude e comportamento tanto na esfera individual quanto social. Nesse sentido, uma ampla gama de ações políticas concomitantes, desde que cuidadosamente articuladas, é fundamental como uma abordagem ampliada e efetiva do tema.

HABILIDADES DE VIDA RELACIONADAS À PREVENÇÃO DO USO DE DROGAS

Jogar futebol é uma habilidade, assim como desenhar ou tocar algum instrumento musical. Existem também habilidades ligadas às relações sociais, tais como fazer contato com uma pessoa desconhecida ou ouvir atentamente a uma conversa.

As habilidades acima citadas a título de exemplo são habilidades sociais, emocionais ou pessoais que poderão ser melhor desenvolvidas com programas baseados no modelo de influência social global. Nesta introdução serão focadas especificamente as habilidades interpessoais (assertividade, influência de pares, tomada de decisões etc) e intrapessoais (estratégias de enfrentamento, expressão de sentimentos, crenças). Na literatura científica e, cada vez mais, no próprio ambiente escolar, essas habilidades são conhecidas como "habilidades de vida".

Habilidades de vida dizem respeito à capacidade de apreciar e respeitar os outros e criar relações positivas com a família e amigos, de ouvir e se comunicar de modo eficaz, de confiar nos outros, tomar decisões e assumir responsabilidades. Nesta perspectiva, as habilidades de vida poderão variar de uma cultura para outra e de um ambiente para outro, traduzindo os valores de determinado grupo ou sociedade.

Ainda assim, a literatura científica sugere haver um conjunto central de habilidades que seriam estruturais às iniciativas de promoção de saúde e bem-estar de crianças e adolescentes. Estas habilidades, acrescidas do conceito de crença normativa, compõem o Programa e serão minuciosamente descritas a seguir.

PENSAMENTO CRÍTICO

Habilidade de analisar informações e experiências de maneira criteriosa, estando atento às incongruências de informações e contradições de argumentos, bem como ao ponto de vista de onde partem os dados. O pensamento crítico pode contribuir para a saúde ao ajudar a reconhecer as dimensões do discurso social que exercem influência sobre atitudes e comportamentos, tais como valores culturais, pressão de colegas e formação de opinião pela mídia e meios de comunicação.

TOMADA DE DECISÕES

Habilidade de fazer escolhas de maneira construtiva e responsável em relação aos diversos aspectos da vida. Isto se aplica ao campo de prevenção em saúde quando os adolescentes ativamente tomam decisões ligadas à saúde pessoal e coletiva avaliando as diferentes possibilidades de escolha e seus efeitos.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Habilidade de se posicionar de maneira construtiva frente a uma situação de conflito ou situação-problema. Em termos de efeito de promoção de saúde, a resolução de um problema previne um gasto de tempo e energia com situações mal resolvidas e permite que o adolescente invista em novas relações e projetos.

PENSAMENTO CRIATIVO

Habilidade que contribui na tomada de decisões e solução de problemas, auxiliando a pessoa a explorar as alternativas disponíveis e seus efeitos de maneira mais ampla e menos cristalizada. Além disso, o pensamento criativo possibilita um olhar para além das experiências imediatas. Mesmo quando nenhum problema é identificado ou nenhuma decisão tem que ser tomada, o pensamento criativo ajuda a lidar de forma flexível com as situações da vida cotidiana.

COMUNICAÇÃO EFICAZ

Habilidade de expressar-se, de modo verbal ou não, de maneira apropriada à própria cultura e às situações cotidianas. Isto significa poder expressar opções e desejos, mas também necessidades e medos, bem como pedir conselhos e ajuda no momento necessário.

HABILIDADE INTERPESSOAL

Habilidade de relacionar-se construtivamente com os outros, que se expressa, dentre outras coisas, na capacidade de fazer e manter relacionamentos amigáveis e próximos nos quais haja confiança e parceria. Ter a possibilidade de contar com amigos e vínculos próximos certamente é de grande importância para o bem-estar mental e social de todos, uma vez que sentir-se acompanhado e ter apoio e pertencimento social são fatores de promoção de saúde fundamentais.

ASSERTIVIDADE

Habilidade de comunicar claramente escolhas pessoais, desejos e opiniões, sustentando com firmeza suas posições perante os outros, sem que, para isso, tenha que ser agressivo.

AUTOPERCEPÇÃO

Habilidade de reconhecer a si mesmo, seu caráter, pontos fortes, dificuldades, gostos e aversões. Apurar a autopercepção, ou seja, conhecer-se cada vez mais pode ajudar a perceber situações de estresse e tensão, bem como evitar, sempre que possível, envolver-se em cenas que terão desdobramentos previamente identificados como desgastantes. Esta é também uma habilidade que auxilia na comunicação eficaz uma vez que a pessoa consegue reconhecer com mais facilidade os sentimentos em jogo além da empatia, pois ao se conhecer melhor é mais possível supor o que nossa presença produz no outro.

EMPATIA

Habilidade de se colocar no lugar do outro e imaginar/sentir o que está se passando em uma situação com a qual não se está, necessariamente, familiarizado. A empatia poderá ajudar a compreender e acolher aqueles que são muito diferentes de nós, bem como melhorar as interações sociais e a coesão grupal.

LIDAR COM EMOÇÕES

Habilidade de reconhecer emoções nos outros e em nós mesmos, estar consciente de como as emoções influenciam o comportamento e ser capaz de responder a elas de maneira coerente às situações que causaram a emoção. Emoções intensas como rancor ou tristeza podem ter efeitos negativos para a saúde se não forem reconhecidas e, em seguida, se der um destino apropriado a elas. Uma forma de proteção se dá quando o estresse resulta em emoções não explicitadas de maneira apropriada e é preciso reconhecer suas fontes e como isto afeta a todos, além de agir para cuidar dos próprios níveis de angústia. De modo concreto isto pode significar tomar medidas para reduzir as fontes de estresse (fazer mudanças no ambiente físico ou estilo de vida), assim como aprender a relaxar.

CRENÇA NORMATIVA

Crenças fundamentadas no senso comum, em acordos silenciosos e naturalizados sobre determinada informação, que exercem influência significativa sobre o comportamento. Adolescentes jovens tendem a ter crenças naturalizadas e cristalizadas em relação a atitudes de adolescentes mais velhos (por exemplo, a de que quase todos fumam maconha aos 16 anos). Esta crença torna-se uma norma e influencia seu comportamento. Nas atividades previstas neste Programa os alunos são convidados a um questionamento acerca das crenças naturalizadas que cada um tem em relação à complexidade do tema das drogas; a aposta é de que, a partir do exercício de pensamento crítico, opera-se nestas crenças, obtendo-se efeitos de promoção de saúde e mudanças no comportamento.

DICAS E LEMBRETES PARA O TRABALHO EM SALA DE AULA

A troca de ideias e sentimentos entre os educandos e a construção coletiva de conhecimento são importantes pilares da metodologia para concretização do Programa em sala de aula. A principal contribuição e responsabilidade dos educandos para o bom andamento das aulas será a participação e o envolvimento nas atividades propostas. A função do facilitador neste processo é aumentar a cooperação e interação positiva entre os adolescentes da turma.

O programa propõe muitos métodos dinâmicos para trabalhos em duplas ou grupos pequenos. No decorrer das 12 aulas, os educandos também desenvolverão habilidades para discutir e compartilhar seus pensamentos em grupos maiores. A seguir, encontram-se algumas dicas para a realização das atividades propostas no Guia do Professor.

A RODA DE CONVERSA EM GRUPO

O formato da organização dos educandos em roda tende a fazer com que eles se sintam mais à vontade para expressar suas ideias com o grupo, bem como ouvir com maior atenção as colocações de seus colegas. Todos conseguem se ver e estão igualmente dispostos no espaço, não há mais aqueles que estão à frente e os que estão ao fundo. A preparação do ambiente antes do início propriamente dito das atividades é fundamental e pode ser realizada com a ajuda dos próprios educandos. Esta é uma forma de ganhar tempo (pois todos ajudam na arrumação), além de responsabilizá-los, de maneira ativa, pelo processo em construção. O professor também fará parte do círculo e, na primeira vez, pode explicar aos educandos o motivo de utilizar esta disposição.

APRENDENDO COM OS COLEGAS

A roda permite que cada participante veja e ouça melhor o outro. Esta disposição é utilizada porque os educandos também podem aprender uns com os outros, e não apenas com o professor.

VALORIZANDO AS OPINIÕES

Ao serem incentivados, mesmo que com poucas palavras, a contribuírem com sua opinião para a discussão, os educandos adquirem autoconfiança para participarem

novamente em outras atividades. O sentimento de solidariedade entre os educandos cresce e a coesão do grupo aumenta, potencializando cada vez mais o bom clima de trabalho.

FAZENDO PERGUNTAS

Ao fazer perguntas sobre algo que outro educando diz, os adolescentes poderão verificar, esclarecer, entender e empatizar com o que o colega quis dizer. Isto é importante na roda de conversa, mas se tornará ainda mais importante nas tarefas dos pequenos grupos, nas quais a troca de ideias e compreensão do ponto de vista do outro são algumas das habilidades de vida trabalhadas.

JUNTE-SE AO GRUPO

Ao juntar-se à discussão, interessado pelas questões levantadas pelos educandos, o professor dará o exemplo e, por conseguinte, incentivará a participação ativa, de todos.

EDUCANDOS INTROVERTIDOS

Alguns educandos mais calados não precisam de expressões verbais para se comunicarem, pois aprendem muito ouvindo. Por outro lado, os colegas de turma mais extrovertidos aprendem falando. Há ainda aqueles que permanecem silenciosos e gostariam de participar, mas são tímidos. Uma sugestão de estratégia para envolver estes educandos silenciosos, que podem ser tímidos, é incentivar cada adolescente a cochichar sua ideia no ouvido do colega sentado ao seu lado. O adolescente diz em voz alta o que ele ouviu.

SILÊNCIO

Um intervalo de silêncio na conversa não significa que o processo de aprendizagem parou. Os educandos podem estar pensando. Muitas de suas perguntas são um tanto difíceis. O professor também precisa pensar sobre elas. Esperar dez segundos certamente não será redundante. Pode-se tornar o silêncio mais confortável ao explicitamente anunciar: "vamos pensar juntos sobre isso agora", ou ao assumir uma posição mais afirmativa: "estou pensando agora".

O DIREITO DE PASSAR

Se o professor perguntar sobre experiências pessoais, pensamentos ou sentimentos,

deverá dar aos educandos o direito de se recusarem a responder. Eles não precisam contar coisas confidenciais ou algo que poderia constrangê-los. A decisão é do próprio educando, mas a maneira como a pergunta é feita tem grande influência nessa decisão. Pode-se dar oportunidade ao educando de passar a pergunta, sem o expor.

EVITE RIDICULARIZAÇÕES

Nada é tão eficaz em causar frustração e humilhação do que fazer o educando se sentir ridicularizado, seja aberta ou secretamente. Cada professor deverá, evidentemente, proibir que um educando deboche de outro. Entretanto, as regras do jogo com adolescentes são mais sofisticadas, como certamente alguns professores já devem ter experimentado. Quando se notar que há humilhação e deboche, às escondidas ou sorratamente, deve-se falar o que ouviu ou viu. Nestas ocasiões a função do professor dará ao grupo a segurança e proteção necessárias para a criação de um espaço de experimentação de habilidades pessoais e sociais.

ENVOLVENDO A FAMÍLIA

Recomenda-se comunicar os pais e responsáveis sobre o Programa que está a se desenvolver. Isto poderá aumentar a adesão dos pais e responsáveis às Oficinas de Pais bem como aproximar a família da escola, unindo esforços e potencializando as ações de promoção de saúde. Convém, contudo, ressaltar que o modo desta comunicação deverá ser criteriosa e cuidadosamente avaliado pelos profissionais da escola envolvidos no processo, sempre com a preocupação de minimizar exposições e situações conflituosas entre os diversos atores em questão.

RESPONDENDO PERGUNTAS DOS EDUCANDOS

Como professor, deve-se sentir-se seguro em responder perguntas sobre valores e crenças pessoais. Os adolescentes querem saber o que o professor pensa. Entretanto, é importante que deixá-los pensar também. Ao analisar o comportamento ou as expressões de outros, os adolescentes podem construir com mais solidez seus próprios comportamentos e opiniões.

FACILITE O DEBATE E A REFLEXÃO

Procure apresentar novas questões e ajude os educandos a se envolverem no debate. Lembre-se que nestas aulas, geralmente, o objetivo não é encontrar a resposta certa, mas sim, criar a oportunidade do educando aprender com o olhar do outro.

MOTIVE E INSPIRE

O entusiasmo do professor será decisivo na motivação e inspiração de grupo. Prepare-se também mentalmente para as atividades e procure achar as palavras e as atitudes que convidarão os educandos a participarem.

QUAIS SÃO OS COMPONENTES DO PROGRAMA

As unidades do programa concentram-se em três componentes:

- informação e atitude (info);
- habilidades interpessoais (inter);
- habilidades intrapessoais (intra).

A tabela a seguir oferecerá ao professor uma visão geral das atividades e o foco principal de cada aula do Programa #Tamojunto 2.0. Sugere-se que tenham sempre em mente os objetivos da aula e que também os comuniquem abertamente aos educandos para que eles possam contribuir e trabalhar para atingir os objetivos desejados.

Aula	Título	Atividades	Metas	Foco
1	Abertura do #Tamojunto	Apresentação, trabalho em grupo gestão do contrato de convivência, tarefa de casa	Introdução ao programa, estabelecimento de regras para as aulas, reflexão sobre o que se sabe sobre drogas	Info
2	Qual é a minha galera?	Simulação de situações, discussão do jogo	Esclarecendo as influências e expectativas do grupo	Inter
3	Escolhas: fatores de proteção e risco para o uso de álcool	Informações sobre diferentes fatores que influenciam o uso de drogas; discussão e trabalho em pequenos grupos	Informações sobre diferentes fatores que influenciam o uso de drogas	Info
4	O que você pensa reflete a realidade?	Apresentação, discussão geral, trabalho em grupo, jogo	Fomentando a análise crítica das informações, reflexão sobre diferenças entre a opinião pessoal e dados reais, reavaliação de normas	Intra
5	O que sabemos e o que não sabemos sobre o cigarro	Teste, discussão geral, retorno, jogo	Informações sobre os efeitos do tabagismo, diferenciação de efeitos esperados vs. reais e efeitos de curto prazo vs. efeitos de longo prazo	Info
6	Expresse-se	Jogo, discussão e plenária, trabalho em grupo	Comunicação adequada de emoções, distinção entre comunicação verbal e não verbal	Intra
7	Manifeste-se no mundo e em sua vida	Discussão geral, trabalho em grupo, desempenho de papéis	Promovendo a assertividade e o respeito pelos outros	Inter
8	Novo no pedaço!	Encenação, jogo, discussão geral da turma	Reconhecimento e apreciação de qualidades positivas, aceitação de retorno positivo, prática e reflexão sobre entrar em contato com outros	Intra
9	Drogas – informe-se	Trabalho em grupo, jogo de perguntas e respostas	Informações sobre efeitos positivos e negativos do uso de drogas	Info
10	Estratégias de enfrentamento	Apresentação, discussão geral da turma, trabalho em grupo	Expressão de sentimentos negativos, lidando com desafios	Intra
11	Solução de problemas e tomada de decisões	Apresentação, discussão geral, trabalho em grupo, tarefa de casa	Solução de problemas, fomentando o pensamento criativo e o autocontrole	Inter
12	Estabelecimento de metas e encerramento	Jogo, trabalho em grupo, discussão geral	Distinguindo objetivos de longo prazo e de curto prazo, avaliação do programa e seu processo	Inter

CARACTERÍSTICAS DAS INSTRUÇÕES DE AULAS

As instruções das aulas são compostas pelos seguintes elementos:

TÍTULO

Um resumo da aula, às vezes em linguagem provocativa ou instigante. O título poderá ser escrito no quadro ou usado como uma manchete, ou como um título de trabalho para deixar claro aos educandos o que o professor está fazendo durante as aulas do Programa #Tamojunto 2.0.

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

Apresentar alguma fundamentação sobre o assunto desta aula e motivos para trabalhar o assunto. Talvez o professor encontre algo nesta parte que possa contar aos educandos, em suas próprias palavras, como introdução, ou aos pais se eles perguntarem sobre um exercício em particular.

OBJETIVOS

Esta seção descreve os resultados desejados das diferentes partes da aula, tais como preparação, abertura, atividades principais e encerramento. Na maioria das aulas enumeram-se três objetivos.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

Uma lista de materiais que deverão estar a mão durante as atividades.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

Alguns assuntos práticos ou pedagógicos.

ABERTURA

Uma atividade introdutória para iniciar a aula. Também pode ser chamada de ponto de partida.

ATIVIDADES PRINCIPAIS

Para cada aula, há uma lista detalhada e concreta de atividades sugeridas. Pesquisas mostram que a aplicação cuidadosa do programa de prevenção aumenta seu grau de eficácia. Portanto, a ordem, estrutura e caráter

das atividades de cada aula não deverão ser alterados.

ENCERRAMENTO

Esta parte contém um resumo da atividade central e, algumas vezes, sua avaliação. Poderá ser uma roda de conversa, uma reflexão individual ou um diálogo com questões abertas. O encerramento também poderá ser feito com um jogo, em geral, bem curto.

RESUMINDO

Uma visão geral muito breve da aula. Ficar atento durante este período pode ajudar a garantir que nenhum componente importante seja ignorado.

ENVOLVIMENTO DOS PAIS

A equipe internacional da EU-DAP desenvolveu um programa que consiste em três oficinas a serem agendadas e realizadas de acordo com a conveniência e disponibilidade dos participantes. Cada oficina tem duas ou três horas de duração e deverá ser planejada pela equipe de educação e saúde dos territórios.

FORMAÇÃO DOS PROFESSORES

O modelo de influência social global é baseado em métodos interativos de ensino. Isso requer que os professores envolvidos na intervenção participem de uma formação específica que os capacite a realizar esse trabalho escolar de maneira interativa, além de ter acesso às instruções de aplicação do programa. Logo, está prevista uma formação de dois dias para todos aqueles que serão convidados a implementar o programa (professores, gestores/diretores pedagógicos e profissionais de saúde). Ao longo da formação, são apresentados os componentes, fundamentos e a estrutura cruciais ao programa. Além de focar nos princípios e na estrutura de cada aula, a capacitação foca nas atitudes e metodologia necessárias para se trabalhar as habilidades de vida e o modelo de influência social global. A formação não é apenas instrutiva, mas também altamente interativa, e os participantes são estimulados a praticar parte das lições e atividades do Programa #Tamojunto 2.0. É possível afirmar que nesse tipo de exercício, o professor "veste a camisa" do educando.

MATERIAIS

Aconselha-se consultar todos os materiais detalhadamente antes de iniciar o programa. Cada professor deverá ter um conjunto completo do guia, que inclui instruções da aula assim como o fundamento e a introdução. O uso do livro de exercícios dos educandos é um instrumento para facilitar o envolvimento e a integração do resultado do programa na vida diária dos educandos.

Aula 1 – Abertura do #Tamojunto

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

Esta aula apresenta o Programa #Tamojunto aos educandos. É importante explicar por que eles participarão deste programa, do que ele trata, o que podem esperar da própria participação, além de estabelecer algumas regras para criar um ambiente respeitoso. Além disso é fundamental motivá-los e entusiasamá-los sobre as aulas que estão por vir.

Para evitar qualquer equívoco sobre o motivo da participação desta turma em um programa de prevenção de drogas, é importante esclarecer que não houve qualquer incidente de uso de drogas que motivou o professor a iniciar este programa.

O #Tamojunto é um programa de prevenção: agir **antes** que o incidente ocorra.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- receber uma introdução sobre o programa e das 12 aulas que o compõem;
- elencar expectativas e construir combinados para a convivência durante as aulas;
- começar a refletir sobre seu conhecimento a respeito das drogas.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- um pôster com os títulos e imagens ilustrativas das 12 aulas (pôster fornecido);
- três folhas grandes de papel ou cartolinas para registrar a tempestade de ideias, as expectativas e os combinados feitos pela turma. (A proposta é que estes registros fiquem expostos ao longo do processo e possam, eventualmente, ser consultados);
- Caderno de Exercícios do Educando.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

- 1) Este item, “**Dicas para auxiliar a aula**”, estará presente em todas as aulas. Nele, o professor encontrará lembretes metodológicos ou práticos. Certifique-se, também, de ler a introdução cuidadosamente e verificar os anexos correspondentes, indicados nas aulas.
- 2) Grupo em roda: escolha um lugar onde possa formar uma roda com o grupo; assim, os educandos podem ver e escutar uns aos outros. Pode-se instruir a turma antes de cada aula para que preparem a sala durante o intervalo, antes do programa começar. Na maioria das aulas o professor também precisará de uma lousa/quadro-negro ou um Flip-Chart (cavelete contendo um bloco de folhas grandes).
- 3) Caderno de Exercícios do Educando: todos os educandos receberão um Caderno de Exercícios que serve especificamente para uso nas aulas do Programa #Tamojunto. Os educandos o utilizarão para fazer observações e reflexões pessoais. Sugestão: combine com a turma se os cadernos ficarão na escola ou cada um será responsável por levá-lo e trazê-lo. Caso optem por deixá-los na escola, recolha ao final de cada aula para garantir que estejam disponíveis para a aula seguinte. Esta ação representa um cuidado do professor para com as informações pessoais contidas neste caderno, além de legitimar a importância destas informações.

ABERTURA (5 MINUTOS)

Apresente aos educandos que está iniciando um programa de 12 aulas chamado #Tamojunto. Explique sobre o que é o programa, como está organizado e de que forma eles participarão.

Aproveite este momento para explicitar que o foco é trabalhar com diversas habilidades de vida (pensamento crítico, tomada de decisões, solução de problemas, pensamento criativo, comunicação eficaz, autopercepção, empatia, lidar com emoções), a partir de temáticas da adolescência. Conte aos educandos que o Programa #Tamojunto é bastante dinâmico e interativo e que eles serão convidados a participar ativamente a todo momento.

SOLICITE UMA TEMPESTADE DE IDEIAS SOBRE O PROGRAMA #TAMOJUNTO (10 MINUTOS)

- a) Escreva o título do Programa em uma cartolina e peça aos educandos que descrevam, por meio de uma palavra ou frase, o que vem à mente quando pensam sobre o que será o Programa, baseando-se também na apresentação feita anteriormente. Faça uma lista de todas as contribuições na cartolina e resuma o que os educandos disseram;
- b) Apresente o pôster das aulas e os temas que serão abordados em cada uma delas e explique porque se entende que o desenvolvimento deste Programa pode contribuir para a formação dos educandos.

Este seria um bom momento para explicar aos educandos que, no decorrer do Programa #Tamojunto, serão utilizadas técnicas interativas. Isto significa que os educandos serão convidados a participar ativamente de todas as aulas e que terão a oportunidade de falar bastante uns com os outros em pequenos grupos.

Eles aprenderão não somente com o professor e com o Caderno de Exercícios do Educando, mas, principalmente, por meio de conversas e da interação com os colegas. Esta é a finalidade de muitos exercícios e jogos com foco em dinâmica de grupo.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (25 MINUTOS)

Trabalho em pequenos grupos: "O que esperamos?"

1. Divida a turma em pequenos grupos de, no máximo, 6 educandos.

Sugestão de energizadores para dividi-los em grupos: Salada de Frutas ou Corrida de Táxi (consulte o Anexo II Energizadores - página 82). Por meio dos energizadores, formam-se grupos inéditos, diferentes das formações por afinidade que os alunos tendem a repetir.

2. Distribua os Cadernos de Exercícios do Educando.
3. Solicite aos educandos que abram na página da primeira aula (pg. 04), leiam e discutam,

em pequenos grupos, o que esperam alcançar com a participação neste programa.

- O que esperamos aprender?
- O que esperamos vivenciar?
- Quais combinados precisam ser feitos para alcançar essas expectativas?

Observação: No Caderno de Exercícios do Educando também existem algumas sugestões de combinados que poderão ser utilizadas.

Criando o contrato com a turma

Em roda, cada grupo irá relatar o trabalho realizado.

1. Em duas cartolinas escreva as seguintes palavras e peça que cada grupo compartilhe, primeiramente, suas expectativas enquanto você registra na cartolina:

Expectativas

Combinados

Comente as expectativas apresentadas e discuta se elas poderão ser atendidas durante as aulas do Programa #Tamojunto. Por exemplo, se os educandos expressarem a expectativa de que durante as aulas eles irão conhecer um ex-usuário de drogas para aprender sobre sua experiência, o professor poderá dizer claramente que este não será o caso.

2. Em seguida, peça que cada grupo compartilhe os combinados e registre na segunda cartolina.

Expectativas

Combinados

Registre os combinados na cartolina e pergunte aos educandos se eles concordam com estes combinados e se desejam

acrescentar mais algum. Garanta que os seguintes combinados estejam na lista:

- o direito de passar a vez (quando o aluno não se sentir confortável com alguma atividade, não deve ser obrigado a realizá-la);
- não rir do outro;
- respeito às diferentes opiniões.

Dica: Certifique-se que haja ligação entre os combinados e as expectativas apresentadas: para essas expectativas serem alcançadas, deve-se manter esses combinados. Lembre aos educandos que será responsabilidade de todos manter um clima agradável no grupo, o que irá contribuir para as experiências com o programa.

A cartolina com os combinados da sala deverá ser assinada por todos os educandos e pelo professor, deverá ficar exposta na parede enquanto durarem as aulas do programa. Caso o professor considere o risco do cartaz ser extraviado, recolha-o ao final da aula e recoloque-o na próxima.

ENCERRAMENTO (5 MINUTOS)

Reflexão pessoal

Peça aos educandos para completarem as frases em seus Cadernos de Exercícios do Educando (pg.4):

"Uma dúvida que eu tenho sobre álcool, tabaco e outras drogas é..."

"Que habilidade você gostaria de desenvolver ou melhorar durante o programa #Tamojunto?"

RESUMINDO...

- 1) Apresentar os objetivos e o conteúdo do Programa;
- 2) esclarecer as expectativas;
- 3) estabelecer e discutir os combinados para as aulas e assinar o contrato com a turma;
- 4) conduzir um momento de reflexão pessoal sobre o tema das drogas.

Aula 1

Atividade	Abertura: Introdução ao Programa #Tamojunto	Tempestade de ideias sobre o Programa #Tamojunto	Atividade principal: pequenos grupos: "O que esperamos?"	Atividade principal: Criando o contrato da turma	Fechamento: reflexão pessoal
Objetivo	Introdução do programa e das 12 aulas	Levantar expectativas	Estabelecer objetivos	Estabelecer combinados	Refletir sobre o interesse do educando em relação ao programa/tema
Disposição da turma	Em roda	Em roda	Grupos de até 6	Em roda	Individual
Energizador sugerido	—	—	"Salada de Frutas" "Corrida de Táxi"	—	—
Material necessário	Pôster com os títulos das aulas	Caderno de Exercícios do Educando; Cartolina para tempestade de ideias	Caderno de Exercícios do Educando; Cartolina para pôster com as expectativas	Caderno de Exercícios do Educando; Cartolina para pôster com os combinados da turma	Caderno de Exercícios do Educando
Tempo (minutos)	5	10	15	10	5

Aula 2 – Qual é a minha galera?

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

Esta aula aborda a experiência de pertencer a um grupo. O professor trabalhará com a dinâmica de formação dos grupos e seu funcionamento, com o foco voltado para a adolescência.

Durante esta fase do desenvolvimento, fazer parte de um grupo passa a ganhar um lugar de destaque como espaço de pertencimento, construção de identidade e experimentação do mundo adulto. A influência do grupo sobre os comportamentos pessoais, valores e atitudes individuais estão relacionadas a essa necessidade de pertencimento.

Em um grupo de adolescentes, um conjunto de regras se desenvolve espontaneamente. Se o adolescente quer ser aceito pelo grupo, tende a adotar essas regras.

Na faixa etária destes educandos, a necessidade de sentir-se parte de um grupo poderá fazer com que se sintam pressionados a adotar comportamentos potencialmente prejudiciais tais como fumar cigarros, consumir álcool ou usar outras drogas.

Vale destacar, no entanto, que a influência de colegas e o pertencimento social também poderão ter resultados positivos, sendo indispensáveis fatores de proteção. Todos possuem lembranças de situações nas quais a influência de colegas foi fundamental: superação de problemas, realização de algum objetivo, praticar algum esporte, iniciar uma dieta, sentir-se valorizado, contente etc.

Crianças e adolescentes que desenvolvem habilidades de interação com outros, de maneira positiva e socialmente aceitável, têm menos chances de serem rejeitadas por seus colegas e são mais propensas a se engajarem em comportamentos saudáveis.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- aprender que pertencer a um grupo é necessário para seu crescimento pessoal;

- aprender que há grupos espontâneos e estruturados com regras explícitas e implícitas;
- aprender a identificar o quanto a influência de um grupo pode modificar o comportamento de uma pessoa;
- experimentar como é ser excluído de um grupo e refletir sobre este conflito.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Espaço para simulação de duas situações;
- A figura de Jean Michel Folon, um artista belga, presente no Caderno de Exercícios do Educando.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

Antes do início da aula, organize o espaço para a simulação de situações. Os educandos podem ser convidados a ajudar o professor. Sugestão: o professor pode propor que voluntários se candidatem para protagonizar a encenação ou escolher educandos para ocupar esse papel. No segundo caso, é importante garantir que eles estejam confortáveis com a sua indicação.

ABERTURA (5 MINUTOS)

Inicie com uma revisão da aula anterior: **“quais temas do Programa #Tamojunto vocês lembram?”**. Faça referência a algumas expectativas e combinados discutidos na aula anterior. Aproveite os cartazes que estão expostos nas paredes.

Perguntas Disparadoras

Pergunte aos educandos sobre situações próximas à realidade deles, em que sofram pressão de colegas para tomar decisões.

Sugestões:

- Você acha que os seus amigos influenciam suas escolhas? Em quais situações?;
Exemplos: “você vai para a escola de bicicleta, carro, ônibus, ou a pé? Com quais amigos você conversa? Que tipo de roupa você usa?”;
- Você já fez algo que achava errado para fazer parte de um grupo de colegas?
Exemplos: comportar-se mal com outros amigos, fumar, faltar aos treinos de esportes, deixar de ir para as aulas, mentir para os amigos ou pais.

Após esta conversa, anuncie que a turma encenará algumas situações indicadas pelo professor. Estas situações trabalham o tema do “pertencimento a um grupo”.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (20 MINUTOS)

Simulação de situação 1: Grupo Código e Grupo Aberto (10 minutos)

Passo 1. **“Saída de dois educandos da sala”**: dois voluntários ou educandos previamente escolhidos* terão que sair da sala. Quando voltarem, a tarefa deles será integrar-se aos grupos formados.

*Sugestão: se houver tempo, pode-se utilizar o energizador “Leões” (consultar o Anexo II Energizadores - página 82), para poder obter os dois “voluntários”. Sairá da sala a dupla que ficar sem cadeiras ao final da atividade;

Passo 2. **“Divisão da sala em dois grupos”***. Defina um grupo como o “Grupo Código” e o outro como o “Grupo Aberto”. O Grupo Código possui normas ou critérios que deverão ser descobertos para que os dois educandos possam participar dele. O Grupo Aberto não possui nenhum código, desse modo, os educandos não precisam fazer nada específico como condição para fazer parte deste grupo; eles serão integrados sem qualquer problema;

*Sugestão: o professor poderá utilizar o energizador “Corrida de Táxi”, caso não tenha utilizado na Aula 1, ou “Buquê de Flores” (consultar o Anexo II Energizadores - página 82).

Passo 3. **“Definição do código e aceitação pelo grupo”**: o Grupo Código precisa decidir exatamente qual será o critério para alguém ser aceito no grupo. Exemplos: “eles precisam gostar de rock”, “eles precisam assistir novela”, “eles precisam gostar de vôlei”, “eles precisam saber os resultados do campeonato de futebol recente”. O Grupo Aberto poderá ajudar o Grupo Código na definição do critério (código). A aceitação no grupo será simbolizada pela oferta de uma cadeira;

Passo 4. **“Retorno dos dois educandos à sala com a tarefa de integrar-se aos grupos”**: os dois educandos retornam à sala de aula e são conduzidos ao Grupo Aberto para a realização da tarefa (eles não devem ser comunicados previamente sobre a diferença entre os dois grupos). Explique que o

oferecimento de uma cadeira será o sinal de que eles foram aceitos. O Grupo Aberto simplesmente os recebe e oferece uma cadeira para que eles se sentem. Em seguida, eles deverão ser conduzidos ao Grupo Código. No Grupo Código, eles precisam fazer perguntas que só podem ser respondidas com “sim” e “não” para tentar descobrir os critérios definidos pelo grupo. Caso o código demore muito para ser descoberto, o grupo poderá contá-lo aos dois colegas.

Simulação de situação 2: Você aceita qualquer regra para fazer parte de um grupo? (10 minutos)

Passo 1. **“Saída de dois educandos da sala”**: para esta nova atividade, dois outros educandos devem sair da sala. Novamente, pode-se utilizar o energizador “Leões” para definir os voluntários;

Passo 2. **“Divisão da sala em dois grupos”**: desta vez os dois grupos são definidos como Grupo Código, mas os critérios serão claramente explicados aos voluntários. (Não é necessário fazer uma nova divisão de grupo. Podem ser mantidos os mesmos da Situação 1);

Passo 3. **“Definição do código”**: Os dois Grupos Código definem seus critérios;

Passo 4. **“Retorno dos dois educandos à sala com a tarefa de integrar-se aos grupos”**: os educandos retornam à sala. Dirigem-se a um dos grupos, que deverá dizer claramente quais condições precisam ser atendidas para que eles possam ser integrados. Em seguida, os voluntários vão ao outro grupo para ouvir os critérios deste.

Passo 5. **“Tomada de decisão sobre participar ou não do grupo”**: os dois voluntários decidem se aceitam os critérios para fazer parte de um grupo ou não e explicam sua decisão a todos.

AValiação DAS SIMULAÇÕES (10 MINUTOS)

Em primeiro lugar, proponha que os quatro voluntários falem sobre suas experiências. Pode-se utilizar estas perguntas desencadeadoras:

- *Quais sentimentos e pensamentos você experimentou durante a atividade?*
- *Quais sugestões dos grupos que você escolheu?*

- *O que tornou isso fácil? O que tornou difícil? Como você lidou com isso?*

Em seguida, forme pequenos grupos com média de cinco educandos. Sugestão de energizador para divisão em grupos: "A Banda" (consultar o Anexo II Energizadores - página 82).

Peça que os educandos discutam as situações experimentadas e que respondam, às seguintes perguntas desencadeadoras em seus Cadernos de Exercícios:

- *Estas situações simuladas em sala de aula acontecem também em outros lugares?*
- *Em que tipo de situações você poderia usar sugestões como no segundo momento?*
- *O que significa para o grupo e para os alunos que buscam fazer parte de um grupo? Quais as habilidades você possui para entrar no grupo e para lidar com a possibilidade de ser excluído?*
- *Qual é a responsabilidade que o grupo tem quando decide não integrar alguém no grupo?*
- *O que você faria para se tornar parte de um grupo?*

Conclusão

Ao final das atividades, caso ainda não tenha sido tema de alguma discussão com os educandos, pode-se acrescentar que é importante defender naquilo em que se acredita, bem como informar aos outros sobre o próprio ponto de vista. Os educandos têm a liberdade de decidir se querem ou não fazer parte do grupo (caso concordem ou discordem da condição que o grupo estabelece).

ENCERRAMENTO (10 MINUTOS)

De maneira individual peça que os educandos examinem a figura de Jean Michel Folon em seus Cadernos de Exercícios e respondam às perguntas referentes a ela. Caso não haja tempo hábil para responder a todas as perguntas, priorize a última delas. Proponha que alguns voluntários leiam em voz alta as respostas que escreveram.

A pintura do artista Jean Michel Folon representa a flutuação e as diversidades que existem entre os indivíduos e a parceria no grupo, que é um equilíbrio importante para este período de desenvolvimento de seus educandos. Conhecer este equilíbrio contribui para o autoconhecimento e a autoconfiança.

RESUMINDO...

Os educandos:

- 1) simulam situações do cotidiano, em um ambiente protegido;
- 2) avaliam as situações;
- 3) refletem sobre o grupo do qual fazem parte e sobre o funcionamento de diferentes grupos que já fizeram parte;
- 4) analisam uma pessoa a partir da perspectiva de um grupo;
- 5) o professor conduz a discussão sobre as diferentes posições daqueles que querem fazer parte de um grupo e daqueles que decidem quem recebe a permissão para fazer parte de um grupo.

Aula 2

Atividade	Abertura: discussão sobre a pressão de grupo	Simulação de Situação 1: "Grupo Código e Grupo Aberto"	Simulação de Situação 2: "Você aceita qualquer regra para fazer parte de um grupo?"	Avaliação da simulação de situações	Fechamento com o Caderno de Exercícios do Educando
Objetivo	Aprender a relevância de pertencer a um grupo e de pressões sociais	Aprender que há grupos espontâneos e estruturados com dinâmicas explícitas e implícitas; experimentar como é ser excluído de um grupo e refletir sobre este conflito	Aprender a identificar o quanto o comportamento é modificado por um grupo	Refletir sobre como o equilíbrio entre o individual e a parceria no grupo é necessário para o autoconhecimento e a autoconfiança	Análise de figura que representa a flutuação e as diversidades que existem entre os indivíduos e a parceria no grupo
Disposição da turma	Em roda	Duas rodas dividindo a turma em 2 grupos	Duas rodas dividindo a turma em 2 grupos	Grande roda Grupos de cinco educandos	Individual
Energizador sugerido	—	"Leões": se houver tempo, (para definição de voluntários); "Corrida de Táxi" ou "Buquê de Flores": (para divisão em dois grupos)	"Leões": se houver tempo, (para definição de voluntários)	"A Banda": (para divisão em pequenos grupos)	—
Material necessário	Comentários escritos no Caderno de Exercícios do Educando na aula 1; Regras e contrato do grupo	—	—	Caderno de Exercícios do Educando	Caderno de Exercícios do Educando
Tempo (minutos)	5	10	10	10	10

UMA PÁGINA PARA VOCÊ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aula 3 – Escolhas: fatores de proteção e risco para o uso de álcool

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

Esta aula é a primeira que diretamente discute o uso de drogas. É dedicada ao consumo de álcool porque, semelhante ao tabaco, pode ser uma das drogas que os educandos tenham experimentado – quer sozinhos, ou com familiares e amigos. Enfatize que o álcool e o cigarro também são drogas.

A mensagem desta aula é que há alguns fatores que influenciam o uso de álcool, tornando as pessoas ou grupos mais vulneráveis, aumentando a probabilidade do uso abusivo de álcool e, assim, potencializando o risco da dependência ou problemas decorrentes do uso e outros fatores de proteção. O objetivo geral é de levar e motivar os alunos a pensarem sobre modelos de comportamento social.

É importante lembrar que o fato de um indivíduo apresentar determinados fatores de proteção ou de risco não significa, necessariamente, que ele terá este ou aquele comportamento. Por exemplo, o fato de um indivíduo apresentar fortes fatores de risco para o abuso de álcool, como ser solitário e ter uma família com histórico de uso excessivo, não significa que ele vá apresentar este comportamento. Vale ressaltar que os fatores de risco não são uma sentença, assim como os fatores de proteção não são uma garantia.

O objetivo deste Programa de Prevenção é atuar no fortalecimento de fatores de proteção, tais como: um bom diálogo com a família e o pensamento crítico; e a redução dos impactos dos fatores de risco, tais como: aceitabilidade social para o abuso de álcool, associação entre álcool e diversão.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- conhecer que há fatores diferentes que aumentam a probabilidade do abuso de álcool e outras drogas;
- praticar o trabalho em grupos;
- discutir suas ideias com os colegas.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Caderno de Exercícios do Educando;
- tesouras;
- cola;
- fita adesiva (para fixar as cartolinas na parede);
- canetas coloridas.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

Para esta aula é fundamental que o professor reveja as informações sobre álcool no Anexo III – Informações sobre drogas para os professores, ao final deste guia (página 92).

É importante estar atento para não reforçar estereótipos sobre as pessoas que fazem uso excessivo de drogas. Na verdade, todas as pessoas apresentam tanto fatores de proteção quanto fatores de risco e não devem ser julgadas por ter essa ou aquela característica, condição familiar ou por estarem inseridas em determinado contexto social.

ABERTURA (20 MINUTOS)

A aula pode ser iniciada com um energizador, como estratégia para aquecer o grupo. O exercício sugerido ajuda a criar um clima de descontração, estabelecer contato visual entre todos, pronunciar os nomes dos colegas e ouvir seus nomes serem chamados. Sugestão: “Jogo de Bola com Malabarismo” (consulte o Anexo II Energizadores - página 82).

Após o jogo, inicie uma conversa aberta sobre o exercício que acabaram de fazer.

Depois retome o tema do pertencimento a um grupo e introduza o assunto do dia, explicando que, quando se faz parte de um grupo, pode ser influenciado por ele (por ex. roupas, pensamentos e maneiras de agir).

Apresente os três grupos básicos de influência sobre o uso de qualquer droga:

- **INFLUÊNCIA PESSOAL** (por exemplo, você quer experimentar algo desconhecido, baixa autoestima). Pode também ser denominada de “Psicológica”.
- **INFLUÊNCIA SOCIAL** (por exemplo, você não quer perder seus amigos embora eles bebam álcool, ou a disponibilidade de determinadas drogas nos supermercados). Pode também ser chamada de “ambiental”.

- **INFLUÊNCIA FÍSICA** (por exemplo, você correrá mais rápido se tomar um determinado comprimido).

Então, pergunte aos educandos: o que influencia alguém a beber álcool? Estes são chamados de 'fatores de risco'. Agora peça alguns exemplos de o que influencia as pessoas a se absterem da bebida ou a beber demais. Estes são chamados de 'fatores de proteção'.

Em seguida, classifique junto com os educandos os fatores (trazidos por eles e elencados na cartolina ou na lousa) como pessoais, sociais ou físicos e deixe claro que poderá haver um risco e uma proteção dentro de cada grupo e que há grande relação entre fatores dos três grupos. Também repita que esses fatores são válidos para muitas drogas apesar de, nesta aula, o álcool ser o exemplo.

ATIVIDADE PRINCIPAL (20 MINUTOS)

Utilize um energizador ativo para dividir a sala em grupos de três. Sugestão: energizador "Combine os verbetes" (consulte o Anexo II Energizadores - página 82).

Solicite que cada grupo destaque as páginas (9a e 9b) do Caderno de Exercícios do Educando de um dos integrantes do grupo. Peça que cada grupo:

- a) recorte as 6 figuras que representam alto fator proteção ou de risco (página 9b);
- b) discuta quais fatores de proteção ou de risco estão sendo representados nas imagens;
- c) cole os desenhos nos quadros correspondentes na folha matriz (página 9a).

Cada grupo deve escrever um nome abaixo de sua matriz e postar o papel na parede. Veja com a turma as diferenças e semelhanças nas soluções.

- *Quais são as razões de suas escolhas baseadas em fatores de proteção e de risco identificados em cada desenho?*



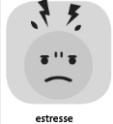



Explique informações ou interpretações incorretas e instrua os educandos para marcarem a solução correta em seus cadernos de exercícios (numerar nos quadros correspondentes - pág. 7). O lugar correto dos desenhos encontra-se no quadro abaixo, com alguns comentários que poderão ser utilizados na explicação aos educandos.

ENCERRAMENTO (5 MINUTOS)

Peça que se reúnam nos mesmos trios novamente. Peça que desenhem um personagem com fortes fatores de proteção (página 07 do Caderno de Exercício do Educando).

RESUMINDO...

- 1) Distinga as três influências sobre o uso de droga, usando o álcool como exemplo: pessoal, social e física.
- 2) Discuta os fatores de proteção e de risco relacionados ao uso de álcool por meio de colagem.
- 3) Deixe os educandos elaborarem, baseados em fatores de proteção para o não uso de álcool, o desenho de um personagem.

FATORES SOCIAIS	FATORES FÍSICOS	FATORES PESSOAIS
 <p>Sozinho (1) O risco de usar uma droga para resolver ou esquecer os problemas é maior naqueles que têm dificuldade em conversar com outras pessoas sobre o que se passa ou como se sentem com suas vidas.</p>	 <p>Menino / menina (6) A massa corporal pode afetar no efeito do álcool. As meninas, em geral, têm massa corporal menor que meninos. Em proporção seu corpo contém menos água e por isso o álcool alcança antes uma taxa mais elevada. Assim, o álcool tem maior efeito para meninas do que para meninos. No entanto, há meninos com menor massa que meninas.</p>	 <p>Estresse (3) Uma pessoa que leva uma vida cheia de situações e momentos estressantes possui um risco maior de julgar erroneamente uma decisão sobre usar drogas porque ela não separa um tempo para pensar e refletir antes de agir. É arriscado tomar decisões impulsivamente ou beber para aliviar o estresse.</p>
 <p>Parceria (4) Amigos íntimos, família e professores por perto podem formar uma rede social que protege ou intervém quando surgirem problemas. Dessa maneira pode-se buscar ajuda, pedir conselhos ou tirar dúvidas com pessoas de confiança. Isso pode proteger o educando em relação ao uso de drogas.</p>	 <p>Atividade física (2) O consumo de álcool e outras drogas pela adolescência muitas vezes está associado a busca de prazer. Nesse sentido, a prática de atividades físicas (danças e esportes) é um importante fator de proteção, uma vez que, sua prática regular, estimula a sensação de bem-estar, conforto e melhora o estado de humor. Além disso, a prática de atividade física também pode diminuir a chance do indivíduo usar drogas para sentir prazer.</p>	 <p>Autoestima (5) Se for capaz de pensar positivamente sobre si mesmo(a) e reconhecer suas capacidades e pontos fortes, terá menos chance de recorrer ao álcool para sentir-se melhor.</p>

Aula 3

Atividade	Abertura	Fatores	Encerramento: Crie um personagem
Objetivo	Aprender sobre os fatores pessoais, sociais e físicos que influenciam para o uso de álcool e outras drogas	Aprender sobre fatores de proteção e de risco para o uso de álcool e outras drogas; Praticar trabalho em grupo	Aprender sobre fatores de risco e de proteção para o uso de álcool.
Disposição da turma	Grande roda	Grupos de 3	Grupo de 3
Energizador sugerido	Jogo de bola com malabarismo	Combine os verbetes	—
Material necessário	Folhas sulfite (Bolas de papel)	Caderno de Exercício do Educando; Tesouras; Cola; Fita adesiva.	Caderno de Exercício do Educando; Canetas coloridas.
Tempo (minutos)	20	20	5

UMA PÁGINA PARA VOCÊ

A page of dotted lines for writing, consisting of 28 horizontal rows of small black dots.

Aula 4 – O que você pensa reflete a realidade?

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

Esta aula sobre crenças normativas inclui um exercício de pensamento crítico e convida os adolescentes a questionarem a confiabilidade das fontes de informações que têm sobre a frequência de comportamentos relacionados ao consumo de drogas. Um comportamento arriscado pode ser imitado com base em crenças de que este tipo de comportamento é mais frequente do que realmente é (o indivíduo acredita que o comportamento é a norma aceita pelo grupo e por isso o segue). Esta maneira de pensar acontece cotidianamente: querer pertencer a um determinado grupo de pessoas e assim comprar roupas esportivas porque acredita-se que a maioria das pessoas daquele grupo usa esse estilo de roupa. Porém, na realidade, isto nem sempre é verdade. Este processo ocorre também em relação ao uso de drogas.

CRENÇAS NORMATIVAS SÃO AS QUE ESTABELECEM NORMAS DE COMPORTAMENTO.

Tente pensar como o educando: você tem treze anos e quer ser como os jovens de dezesseis. Como sabe que alguns deles usam drogas no final de semana, imagina que a maioria age dessa forma e por isso imita esse comportamento.

Na aula 2, sobre pertencer a um grupo, procurou-se estimular o educando a refletir se imitar o comportamento ditado pelo grupo é o que ele realmente quer ou acredita. Nesta aula sobre crença normativa, a proposta é que os educandos verifiquem se as suas suposições sobre a frequência de determinados tipos de comportamento refletem a realidade.

É possível que se adote um determinado comportamento por acreditar que a maioria das pessoas se comportem daquela maneira, mas a realidade pode ser diferente do que acreditamos. O adolescente corre o risco de fazer uso de álcool e outras drogas por achar que a maioria das pessoas faz isso.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- entender a necessidade de olhar criticamente para fontes de informações acessíveis, para o discurso social em relação às drogas e a influência que isso tem na percepção individual;
- conhecer as diferenças entre o pensamento próprio, os mitos sociais e os dados científicos;
- conhecer os dados científicos sobre a frequência do uso de drogas em sua faixa etária.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Caderno de Exercícios do Educando;
- dados científicos sobre uso de drogas entre estudantes do ensino fundamental e médio (contidos ao final desta aula).
- Folha sulfite.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

O professor não precisará de fundamentos em estatística para dar esta aula, mas a distinção entre “uso pelo menos uma vez na vida”, “uso pelo menos uma vez no mês” e “uso frequente” deverá estar clara para ele. As definições destes conceitos são:

- ✓ “uso pelo menos uma vez na vida”: quando a pessoa fez uso de qualquer droga psicotrópica pelo menos uma vez na vida, não importa se foi no último mês ou alguns anos atrás;
- ✓ “uso pelo menos uma vez no mês”: quando a pessoa utilizou droga psicotrópica pelo menos uma vez nos trinta dias que antecederam a pergunta;
- ✓ “uso frequente”: quando a pessoa utilizou droga psicotrópica seis ou mais vezes nos trinta dias que antecederam a pergunta.

Ilustre com alguns exemplos que correspondam à vida cotidiana dos educandos.

Pode-se explicar aos educandos que pesquisas científicas são feitas por meio de questionários aplicados com uma amostra representativa da população – ou seja, com uma quantidade determinada de pessoas em que estejam representadas as diferentes características da população como um todo.

Prepare alguns exemplos de exposição na mídia sobre o uso de drogas, inclusive tabaco e álcool. Pode ser que o professor encontre exemplos recentes de superestimativas em artigo de jornal. Também podem ser usados exemplos de filmes, figuras, anúncios ou canções sobre o uso de cigarro, bebida e outras drogas. A aula fomentará a discussão sobre como comportamentos comuns ou comportamentos desejados podem influenciar a imagem de si e dos outros.

ABERTURA (5 MINUTOS)

A aula anterior tratou de fatores de proteção e de risco em relação ao álcool. Pergunte aos educandos se eles, de alguma maneira, refletiram ou pensaram sobre isso durante a semana. Pode-se fomentar a discussão colocando as próprias reflexões a respeito, a partir da experiência de dar a aula. É fácil falar sobre bebida alcoólica? Para quem é, para quem não é, e o que pode dificultar a conversa?

- Inicie a aula perguntando quantas pessoas com idade entre 15-18 anos fumam tabaco.
- Anote alguns dos números no quadro-negro, analise-os e explique que você com frequência faz uma interpretação errada sobre algo, embora você ache que tenha se baseado em informações corretas. Conclua que o foco desta aula está no pensamento crítico. Durante a formação do Programa #Tamojunto, o professor participou dessa aula no papel de educando e poderá compartilhar parte dessa experiência com os educandos, se desejar.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (30 MINUTOS)

Quantas vezes...

1. Peça à turma exemplos de comportamentos que sejam interessantes e possíveis de calcular a frequência com que ocorrem. Por exemplo, saber quantas pessoas utilizam transporte público ou dirigem carro, ou quantas pessoas comem chocolate? Ou quantas vezes você nada no mar, no oceano, em um lago ou na piscina?

2. Enquanto os exemplos são compartilhados você pode fazer uma distinção entre "pelo menos uma vez em minha vida", "mês passado" e "frequentemente". Também entre "todo mundo" e grupos etários específicos.

3. Indique que os educandos vejam em seus Cadernos de Exercícios do Educando os

gráficos sobre o comportamento de prática de esportes (página 10).

4. Esclareça com este exemplo novamente a diferença entre a frequência do comportamento (vida, ano, mês, dia). Também entre 'todo mundo' e grupos etários específicos.

Você também pode utilizar uma apresentação gráfica de outro tipo de comportamento, como, por exemplo, fazer compras ou assistir televisão.

Sugestão: Para que os educandos compreendam mais claramente o tema, ao realizar a explicação acima, pode-se fazer perguntas sobre mitos do comportamento do brasileiro. Como por exemplo:

- 1) "Todo Brasileiro joga futebol": Faça perguntas para promover o questionamento sobre o mito ou não: quem jogou futebol hoje? Quantos jogaram nesta semana? Quem jogou pelo menos 1 vez no mês passado? Quantos teriam jogado pelo menos 1 vez durante o ano anterior?
- 2) "Brasileiro sabe sambar": todo brasileiro samba? Quem sambou esta semana? E pelo menos 1 vez no mês passado? E pelo menos 1 vez no ano passado?
- 3) "Quem mora no litoral pode ir à praia todo dia": quem foi à praia nesta semana? E pelo menos 1 vez no mês passado? E pelo menos 1 vez no ano passado? (Este exemplo só faz sentido em cidades litorâneas, mas pode-se adequá-lo às características de cada região).

Porcentagens estimadas sobre o uso de drogas

Verifique com os educandos se eles conhecem as substâncias da próxima atividade do Caderno de Exercícios do Educando (pág. 11).

Solicite que preencham as figuras de porcentagens individualmente no Caderno de Exercícios do Educando.

Explique que para o exercício proposto relacionado ao consumo de drogas, cada barra da figura de porcentagem tem 100 pessoas, 10 em cada fileira (analise a aula 4 no Caderno de Exercícios do Educando para entender a proposta).

Peça que estimem qual porcentagem de educandos, do sexto ano ao ensino médio, usam as drogas mencionadas “frequentemente”, “pelo menos uma vez ao mês” e “pelo menos uma vez na vida”.

Pense no contexto de seus educandos e utilize seu critério para colocar ênfase apenas sobre drogas que sejam relevantes para eles. Por exemplo, se não ouviram falar de cocaína antes, não traga isto à tona para não despertar interesse e curiosidade sobre esta droga.

Coloque os educandos em grupos de cinco, deixe-os comparar suas estimativas e encontrar um consenso em cada grupo. Entregue uma folha sulfite para cada grupo e solicite que preencham as informações nas folhas fornecidas.

Sugestão: pode-se utilizar o energizador “Floresta” (consulte o Anexo II Energizadores - página 82) para dividir os educandos em grupos.

Porcentagens reais sobre o uso de drogas

Enquanto os educandos ainda estão em grupos de cinco, coloque os dados científicos sobre o uso de drogas no quadro.

Faça com que os grupos verifiquem suas próprias porcentagens e peça que respondam as perguntas no Caderno de Exercícios do Educando:

- “Onde está a maior diferença?”;
- “Em quais gráficos vocês chegaram mais perto da realidade?”;
- “Quais podem ser as razões para a estimativa diferente do que dizem as pesquisas sobre uso de álcool, tabaco ou outras drogas?”;
- “Quais podem ser as principais razões pelas quais os meios de comunicação mencionam os números de uso de drogas durante a vida?”
- Dê um exemplo do que influencia estas estimativas. Por exemplo:
 - amigo ou familiar;
 - notícias na internet, TV, rádio, jornal;
 - publicidade e propagandas;
 - filmes, figuras, histórias, canções;outros exemplos.

ENCERRAMENTO (10 MINUTOS)

Peça que os educandos sentem em círculo e pergunte o que eles pensam sobre as porcentagens que foram confrontadas.

Explique que, com frequência, jovens acreditam que o número de uso de drogas por seus colegas é maior do que realmente é.

Explore o significado da frase “crenças estabelecem a norma” (ou “crença normativa”): se acreditar que a maioria das pessoas com quinze anos bebe álcool, tomará isto como norma quando na verdade não é.

Discuta de onde surgem estas crenças. Encerre a atividade mencionando que muitas vezes consolidamos ideias com base no que ouvimos ou vimos na mídia. Assinale que a mídia gosta de mencionar números referentes à vida inteira, enquanto as pessoas provam uma droga apenas uma vez ou poucas vezes e depois param porque não experimentaram o efeito esperado. O foco no “uso de drogas durante a vida” dá uma falsa impressão. Há um equívoco provocado pela mídia ao notificar dados de consumo “durante a vida” como dados de “uso frequente”. Por exemplo, ao afirmar que “60% dos jovens usam a droga X”, por exemplo, baseiam-se em dados de frequência “na vida”, mas a forma como a frase está escrita pode ser entendida como “uso frequente”.

RESUMINDO...

- 1) peça que os educandos façam uma estimativa média do número de usuários de tabaco, álcool e drogas para jovens do sexto ano ao ensino médio e confronte isto com as porcentagens corretas;
- 2) discuta em pequenos grupos a relação de normas/crenças e informações/mídia;
- 3) reflita com o grupo.

Aula 4

Atividade	Abertura: discussão sobre fontes de informação	Quantas vezes...	Porcentagens estimadas sobre o uso de drogas	Porcentagens reais sobre o uso de drogas	Fechamento: pensamento crítico
Objetivo	Entender a necessidade de se olhar criticamente para fontes de informações acessíveis e para a percepção social	Conhecer as diferenças entre as crenças pessoais, os mitos sociais e os dados reais	Adquirir uma estimativa realista do uso de drogas entre colegas	Adquirir uma estimativa realista do uso de drogas entre colegas	Reflexões em grupo sobre a importância de sermos críticos quanto às fontes de informações
Disposição da turma	Grande roda	Grande roda	Individualmente, Grupos de 5 educandos	Grupos de 5 educandos	Grande roda
Energizador sugerido	—	—	"Floresta"	—	—
Material necessário	—	Caderno de Exercícios do Educando	Caderno de Exercícios do Educando; Porcentagens do Guia do Professor	Quadro negro/lousa; Folhas sulfite	—
Tempo (minutos)	5	10	10	10	10

DADOS SOBRE O CONSUMO DE ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS ENTRE OS JOVENS BRASILEIROS

USO DE DIFERENTES DROGAS
PSICOTRÓPICAS ENTRE 50.890
ESTUDANTES DE ENSINO FUNDAMENTAL1
E MÉDIO DAS REDES PÚBLICA E PRIVADA
DAS 27 CAPITAIS BRASILEIRAS, DE
ACORDO COM OS TIPOS DE USO.

Os dados sobre o uso de álcool e outras drogas presentes neste material correspondem a pesquisa realizada em 2010 pelo CEBRID (Centro Brasileiro de Informações Sobre Drogas) com estudantes do Ensino Fundamental e Médio das Redes Pública e Privada de Ensino nas 27 capitais brasileiras. Pode-se ter acesso à pesquisa completa no sítio da web: <http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/biblioteca/documentos/Publicacoes/328890.pdf>.

Tipo de droga	Tipos de uso % ⁵				
	Vida ³	Ano ⁴	Mês ⁴	Frequente ⁴	Pesado ⁴
Maconha	5,7	3,7	2,0	0,3	0,4
Cocaína	2,5	1,8	1,0	0,2	0,2
Crack	0,6	0,4	0,3	0,0	0,1
Anfetamínicos	2,2	1,7	0,9	0,1	0,3
Solventes / inalantes	8,7	5,2	2,2	0,2	0,3
Ansiolíticos	5,3	2,6	1,3	0,1	0,1
Anticolinérgicos	0,5	0,4	0,2	0,0	0,0
Analgésicos opiáceos	0,6	-	-	-	-
Esteróides / anabolizantes	1,4	-	-	-	-
Ópio / heroína	0,3	-	-	-	-
LSD	1,0	-	-	-	-
Êxtase	1,3	-	-	-	-
Metanfetamina	0,3	-	-	-	-
Ketamina	0,2	-	-	-	-
Benflogin®	0,4	-	-	-	-
Energético com álcool	15,4	-	-	-	-
Qualquer droga ²	25,5	10,6	5,5	0,8	1,1
Tabaco	16,9	9,6	5,5	0,7	1,5
Álcool	60,5	42,4	21,1	2,7	1,6

Nota: a rede pública engloba as escolas municipais, estaduais e federais.

1 A partir do 6º ano.

2 Excluindo álcool e tabaco.

3 Maconha, cocaína, crack, anfetaminas, solventes, ansiolíticos, anticolinérgicos, analgésicos opiáceos, esteróides / anabolizantes, ópio / heroína, LSD, êxtase, metanfetamina, ketamina, benflogin®, energético com álcool.

4 Maconha, cocaína, crack, anfetaminas, solventes, ansiolíticos, anticolinérgicos.

5 Dados ponderados e expressos em porcentagem

Aula 5 – O que sabemos e o que não sabemos sobre o cigarro

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

Esta aula fornece informações sobre drogas e seus efeitos, assim como a aula 03 e aula 09. Quando se trabalha com transmissão de informação a respeito de drogas, deve-se estar ciente de que existe a possibilidade de desencadear efeitos adversos, tais como maior curiosidade em relação ao uso e efeitos das drogas.

Em primeiro lugar, falar de danos à saúde em longo prazo ou mesmo mortes não é tão convincente ou impactante para os adolescentes. Portanto, recomenda-se focar a discussão em aspectos sociais e de curto prazo.

Em segundo lugar, tenha em mente que os adolescentes não começam a usar drogas por falta de informação, mas sim devido a crenças sociais. Por exemplo, acreditar que consumir drogas é normal e necessário para ser aceito em um grupo, ou, acreditar que o uso de drogas é uma forma de mostrar rebeldia.

Ao fornecer informações sobre drogas e seu uso, é preciso atentar para dois aspectos significativos:

1. Se apresentar uma informação a respeito de riscos do uso de drogas que não condiz com o que os educandos observam ou experimentam em sua realidade, eles não terão confiança em qualquer outra informação sobre riscos veiculada pelos professores. Por exemplo: com a intenção de evitar que os educandos fumem, o professor diz que, ao fumar apenas um cigarro, a pessoa se torna dependente ou que se todas as vezes que beber muito passará mal. Os educandos saberão, a partir de suas observações e experiências, que isto não é verdade, e, conseqüentemente, podem deixar de confiar nas informações trazidas pelo professor.
2. Se o foco for demasiado nos efeitos da droga ou no número de pessoas que já usaram, os educandos poderão achar que as drogas são atraentes e muito difundidas.

Como observado, discutir o tema das drogas não se trata apenas da transmissão de informações, mas também da abordagem de aspectos da influência social e crenças normativas (discutidas na aula 04). Essa é a razão de oferecer ao professor dicas para uma comunicação efetiva sobre este assunto de interesse comum. É fundamental desconstruir a ideia de que o uso de drogas é uma demonstração de rebeldia, ou que irá garantir uma experiência positiva.

Sugestão: destaque os aspectos sociais (atratividade, interesse, estilo, moda, pressão do grupo etc.) e seja cuidadoso (a) com perspectivas meramente sanitárias (mortes, problemas de saúde, toxicidade, dependência etc.). Ao longo das aulas se perceberá que várias informações no Programa #Tamojunto não tratam de saúde, mas de crenças sociais.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- aprender sobre os efeitos do tabagismo;
- aprender que os efeitos esperados não refletem os efeitos reais;
- aprender que os benefícios percebidos em curto prazo, frequentemente, são considerados mais importantes do que os efeitos adversos a longo prazo;
- discutir por que as pessoas fumam mesmo que conheçam os efeitos danosos à saúde.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- leitura prévia das informações contidas na Aula 5 do Caderno de Exercícios do Educando;
- os Cadernos de Exercícios do Educando;
- uma cartolina com o título "O QUE AS PESSOAS BUSCAM AO FUMAR" e outra com "EFEITOS DO FUMO" e espaço suficiente para escrever embaixo. A lousa também poderá ser usada para este fim;
- se disponível, conexão com a internet.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

Leitura prévia das informações presentes no Caderno de Exercícios do Educando (páginas 12 a 13), que descrevem as consequências de se fumar tabaco.

Atenção: caso seja fumante, cuide para que sua opinião não se misture com a clara mensagem de não fumar, promovida pelo Programa #Tamojunto.

ABERTURA (15 MINUTOS)

Jogo de conhecimento sobre cigarro

Deixe os educandos responderem às perguntas do jogo em seus Cadernos de Exercícios do Educando (pág. 14) sobre os efeitos do fumo e a responsabilidade das indústrias de tabaco. Eles poderão achar a maioria das respostas em seus Cadernos. Estabeleça um limite de tempo. Depois de completar o jogo, vejam juntos as respostas corretas e faça os educandos compararem as questões que acertaram com as que erraram.

Sugestão: Para possibilitar a leitura integral do texto presente no Caderno de Exercícios do Educando, desenvolva uma atividade de leitura compartilhada. Nela, se lerá o texto em voz alta para que todos ouçam e será feita a leitura com calma para facilitar a compreensão. Desse modo, isto se tornará a principal referência para a leitura correta dos dados. Enquanto isso, cada educando deverá, individualmente, percorrer os mesmos trechos lidos pelo professor e acompanhá-lo em silêncio ou em voz baixa.

Respostas corretas

1a, 2a, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9c, 10abc, 11b, 12b, 13c, 14abc, 15abc, 16c

ATIVIDADES PRINCIPAIS (25 MINUTOS)

Argumentos a favor e contra

Com o grupo, identifique as razões que as pessoas têm para fumar cigarro, mesmo conhecendo as consequências negativas à saúde. Afinal, quais são as vantagens que os fumantes veem em fumar? Escreva as respostas abaixo do título 'O QUE AS PESSOAS BUSCAM AO FUMAR' (previamente escrito na lousa ou na cartolina).

Pode-se fazer uma ligação com a aula sobre álcool e dar um exemplo de fatores pessoais, sociais e físicos que influenciam o ato de fumar.

(Pessoais: sinto-me mais relaxado, eu gosto do sabor. Sociais: muitas pessoas próximas a mim fumam, pessoas que fumam parecem mais confiantes; é fácil de comprar ou consigo pegar escondido dos meus pais).

Ao lado desta lista (com as razões por que as pessoas fumam) inclua a lista de consequências, com o título "EFEITOS DO FUMO". Dê maior ênfase às consequências sociais e aos efeitos estéticos constantes no texto do Caderno de Exercícios do Educando.

Peça que os educandos distingam as consequências em curto e em longo prazo de se fumar tabaco, inicie perguntas destacando a importância desta distinção:

- "as consequências de curto prazo e de longo prazo estão equilibradas, ou há um desequilíbrio em um dos dois?";
- "o que você pode aprender disto?";
- "os efeitos de curto prazo são mais importantes para você do que os efeitos de longo prazo, ou vice-versa?".

Pergunte aos educandos quais argumentos sobre tabaco eles ouvem ou leem com mais frequência em discussões ou na mídia. Pode-se utilizar as seguintes perguntas:

- "quais informações você acha que um produtor de tabaco deve divulgar se ele for honesto e responsável?";
- "isso acontece na realidade?";
- "se os anúncios de tabaco são proibidos, de quais outras maneiras ele é promovido?";
- "onde você pode encontrar informações corretas sobre o fumo?".

O tribunal

Divida a sala em três grupos. Sugestão: Pode-se utilizar o energizador "Corrida de Táxi" para a divisão (consulte o Anexo II Energizadores - página 82).

O primeiro grupo é o advogado dos não fumantes, o segundo é o advogado da indústria de tabaco e o terceiro é o juiz. Dê aos grupos cinco minutos para preparar suas "intervenções de um minuto", utilizando os apontamentos do exercício anterior (que estão no quadro), as informações do Caderno de Exercícios do Educando e suas próprias ideias. Dê instruções específicas ao grupo juiz. Eles deverão preparar duas ou três perguntas decisivas para perguntar aos dois grupos, com especial atenção a "qual é a fonte de suas informações?". Este grupo também possui uma

função moderadora (com a ajuda do professor, se necessário), e terá que formular um veredito quando o tempo acabar.

Informado o veredito do grupo juiz, aponte a importância de se conhecer a fonte das informações e a importância de utilizar essas informações de modo crítico. Pode-se encerrar o assunto fazendo referência ao número de fumantes que o professor conhece e que querem parar, mas ainda não conseguem. O número de fumantes interessados em parar mostra que fumar não é uma escolha de estilo de vida ou um simples hábito, mas, para a maioria, uma doença geradora de dependência.

ENCERRAMENTO (5 MINUTOS)

Reunir um pequeno retorno dos educandos sobre o Programa #Tamojunto pode ser apropriado neste estágio. Se houver tempo, peça que respondam as perguntas abaixo nos livros ou que tragam respondidas para a próxima aula. Quando estiverem prontos, dê a eles a oportunidade de expressar seus pensamentos e sentimentos sobre as aulas do Programa #Tamojunto:

- “Como você se sente em relação às aulas do programa até agora?;
- “o que você acha que é interessante? O que não é?;
- “o que você gostaria de sugerir para as próximas aulas?”.

RESUMINDO...

- 1) Os educandos aprendem fatos sobre o ato de fumar e sobre o tabaco por meio de um teste;
- 2) discussão sobre a diferença entre efeitos adversos à saúde e efeitos percebidos do cigarro com a turma;
- 3) um debate sobre a questão do tabaco;
- 4) avaliação intermediária do Programa #Tamojunto.

Aula 5

Atividade	Abertura: Jogo de conhecimento sobre cigarro	Argumentos a favor e contra	Tribunal	Encerramento
Objetivo	Aprender os efeitos do cigarro, incluindo efeitos estéticos e em curto prazo	Iniciar o estímulo ao pensamento crítico, apresentando argumentos contrários e favoráveis ao uso	Estimular o debate sobre o tabaco e influências sociais ao uso	Avaliação das primeiras aulas do Programa #Tamojunto
Disposição da turma	Individual	Grande roda	3 Grandes Grupos	Individual
Energizador sugerido	—	—	“Corrida de Táxi”	—
Material necessário	Caderno de Exercícios do Educando	Cartolina ou quadro negro/ lousa	—	Caderno de Exercícios do Educando
Tempo (minutos)	15	10	15	5

UMA PÁGINA PARA VOCÊ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aula 6 – Expresse-se

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

As competências de comunicação são habilidades sociais muito importantes para o crescimento pessoal. A dificuldade em comunicar-se pode afetar a autoestima, aumentar o sentimento de solidão e incompreensão e criar dificuldades no ambiente familiar e social. Este contexto pode deixar o indivíduo vulnerável frente a uma situação adversa e, indiretamente, levá-lo ao uso problemático de substâncias psicoativas.

As habilidades sociais de comunicação se referem à expressão de sentimentos de maneira apropriada à situação vivenciada e à sua cultura. Também está ligada a capacidade de demonstrar empatia, de ouvir ativamente, de compreender o que os outros comunicam, bem como suas opiniões em relação a uma situação e de expressar emoções.

Na abordagem preventiva do Programa #Tamojunto, os educandos terão a chance de exercitar as habilidades de comunicação, podendo experimentá-las de maneira lúdica em um ambiente protegido e seguro. Nesta aula, será focada a habilidade de expressar e compreender emoções, chamando atenção para formas não verbais de expressão de sentimentos. O foco na expressão de emoções pode facilitar o pedido de apoio e, até mesmo, a oferta de apoio a um amigo.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- aprender a expressar sentimentos;
- comunicar emoções de maneira efetiva;
- distinguir entre comunicação verbal e não verbal;
- experimentar que comunicar é mais do que apenas falar.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Pequenos cartões com um número em um lado e palavras de emoção no outro. As palavras estão no Caderno de Exercícios do Educando;
- para atividade de abertura e a “escultura humana”, será preciso bastante espaço;
- os títulos “verbal” e “não verbal” escritos na lousa, ou em uma cartolina, ou flip-chart.

ABERTURA (10 MINUTOS)

Passo 1. Distribua um cartão para cada educando: com um número em um lado e uma palavra de emoção no outro lado.

Passo 2. Peça que os educandos se alinhem rapidamente na ordem crescente dos números presentes no verso de cada cartão;

Passo 3. Em seguida, reagrupe os educandos e peça que se alinhem na ordem da data ou mês de seus aniversários;

Passo 4. Reagrupe os educandos novamente, e peça que, ao lerem o cartão, se organizem e se alinhem na ordem decrescente do “sentimento muito positivo” ao “sentimento muito negativo”, segundo o ponto de vista deles.

Passo 5. Discuta com a turma quais foram os critérios utilizados pelos educandos para definir seus lugares na fila e para diferenciar sentimentos positivos de negativos, identificando suas diferentes gradações. Chame atenção para as sutis diferenças e gradações entre os sentimentos e para as diferentes interpretações dadas.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (30 MINUTOS)

Situações e expressão de emoções

Passo 1. Recolha os cartões, embaralhe e redistribua para o início da próxima atividade, pedindo aos educandos que não mostrem seus cartões aos demais colegas;

Passo 2. Divida os educandos em duplas. Se houver tempo, pode utilizar um energizador simples para formar as duplas. Sugestão de energizador: “Combine os verbetes” (consulte o Anexo II Energizadores, página 82).

Passo 3. Um dos parceiros de cada dupla deverá expressar a emoção que está escrita em seu cartão de diferentes formas:

- somente mover seu rosto;
- com o corpo, mas sem sons;
- apenas emitindo sons;
- com palavras que expliquem, mas sem dizer qual é a emoção.

O outro parceiro deve adivinhar o sentimento que está escrito no cartão do colega, mas deve esperar para dar sua resposta depois que as quadro expressões forem concluídas.

Passo 4. Inverta os papéis; o educando que observava, agora interpretará a emoção de seu cartão para que o outro adivinhe;

Passo 5. Reúna o grupo e pergunte o que funcionou muito bem e o que levou a mal-entendidos e trabalhe a distinção entre comunicação verbal e não verbal. Na lousa ou cartolina, anote dicas ou erros debaixo dos títulos "comunicação verbal" e "comunicação não verbal", de acordo com as discussões.

Passo 6. (se houver tempo) ESCULTURAS HUMANAS. Deixe claro que este exercício é somente sobre expressão não verbal. As mesmas duplas ficam juntas, um educando de frente para o outro, formando duas fileiras, uma à esquerda e outro à direita. Nesta atividade, os educandos não expressarão as emoções eles mesmos, mas eles irão "esculpir" a expressão não verbal dessas emoções ao modelar as posições do corpo, as atitudes e expressões faciais de seus parceiros, que será um material nas mãos do "escultor".

Demostre isso com um de seus educandos. O escultor pode manejar o "material humano" de maneira que ele desejar e a escultura terá que sujeitar-se ao escultor (por exemplo: cubra a cabeça com os braços e traga os joelhos para o chão como representação de medo; abra os braços e mova o canto dos lábios para cima como sentimento de estar feliz).

Todas as duplas da esquerda fazem a escultura simultaneamente com seu parceiro, que fica parado quando terminado. O grupo da direita observa, junto com você, e adivinha quais emoções são expressas. Depois disso, o grupo da direita começa a esculpir e o grupo da esquerda é o público.

Passo 7: Divida a turma em novos grupos de três. Cada um tem seu Caderno de Exercícios do Educando com a lista de palavras de emoção e de situações:

- Após um conflito com os meus pais eu quero dizer que eu estava errado.
- Minha irmã está triste e quero consolá-la.
- Estou apaixonado e quero dizer isso, mas sem exagerar.
- Eu quase tive uma briga e quero deixar claro que eu estava certo.
- Minha equipe foi derrotada em uma partida e eu estou muito triste.

- Estou desapontado pelo o que um amigo fez e eu quero dizer isto para ele, sem comprometer a nossa amizade.

Solicite aos grupos para prepararem a expressão de uma emoção possível para uma das situações dadas. Eles devem escolher cuidadosamente uma palavra, nomeando a emoção que eles querem expressar (a "emoção desejada"), e outras palavras que eles certamente não querem expressar (a "emoção indesejada").

Eles escrevem uma expressão verbal em seus Cadernos de Exercícios do Educando e mostram uma expressão não verbal. Cada grupo observa o resultado do outro grupo e tenta adivinhar a emoção desejada e não desejada. Por exemplo: Quero expressar "animado" e não quero expressar "nervoso". Verbal: "Eu não experimentei nada como isso antes". Não Verbal: Mostro entusiasmo no meu rosto, mas fico firme e sem mover meu corpo. Em círculo, processe o que deu errado. Dê atenção a influências verbais.

Este último passo foca na situação em que você às vezes expressa um sentimento diferente do que você gostaria de expressar. Por exemplo: Você gostaria de expressar que está orgulhoso(a) de seu pai, mas as pessoas têm a impressão que você está com medo dele.

ENCERRAMENTO (5 MINUTOS)

A lista telefônica (se houver tempo)

Convide 4 ou 5 voluntários para a atividade de encerramento.

Crie uma lista telefônica fictícia. Peça para que cada um dos voluntários leia os números dessa lista telefônica usando um determinado tom emocional proposto pelo professor (por exemplo: triste, feliz, angustiado, com medo). Ao final da leitura dramatizada o resto da turma diz qual emoção o educando está demonstrando e explica porque a reconheceram (sinais, tom da voz, gesto, mímica).

A turma poderá "cair na gargalhada", porque acha engraçado ler números telefônicos de maneira raivosa, triste etc. Não há problema algum caso isso ocorra. Atividades lúdicas e divertidas são importantes para criar um ambiente agradável e convidativo. Além disso, propõem experimentações que ajudam a dissolver os grupos fechados e possibilitam novas aproximações entre os alunos.

RESUMINDO...

- 1) Os educandos se organizarão em filas baseadas em diferentes critérios;
- 2) Em duplas, os educandos expressam sentimentos de modo verbal e não verbal;
- 3) Em grupos de três, os educandos expressam sentimentos ligados às situações hipotéticas, levando dicas em consideração.
- 4) Lista telefônica - descontração para demonstração de diferentes sentimentos.

Aula 6

Atividade	Abertura	Situações e expressões de emoções	Encerramento
Objetivo	Aprender a comunicar emoções	Distinguir entre comunicação verbal e não verbal	Experimentar diferentes formas de comunicação
Disposição da turma	Fila	Duplas	Grande grupo
Energizador sugerido	—	Combine os verbetes	—
Material necessário	- Espaço livre; - Pequenos cartões com um número em um lado e palavras de emoção no outro lado	- Espaço livre; - Os títulos “verbal” e “não verbal” escritos na lousa, ou em uma cartolina, ou flip-chart. - Caderno de Exercícios do Educando	Lista telefônica fictícia
Tempo (minutos)	10	30	5

Aula 7 – Manifeste-se no mundo e em sua vida

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

A assertividade, como habilidade de comunicar, de se posicionar e escutar o outro, é essencial em um programa de Influência Social Global, pois possibilita aprender alternativas para lidar com influências sociais diretas. Esta aula permitirá que os educandos aprendam e desenvolvam a assertividade para lidar com situações de vulnerabilidade e risco no futuro.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- identificar contextos nos quais é necessário ser assertivo;
- fornecer e reunir exemplos de expressões assertivas;
- aprender a defender seus direitos e suas opiniões;
- aprender a respeitar os direitos e opiniões das outras pessoas.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Rever a parte da introdução que explica como se pode conduzir a discussão em grupo: “Dicas e lembretes para o trabalho em sala de aula” (página 13);
- espaço suficiente para a curta encenação (desempenho de papéis) de uma situação hipotética.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

Leia o Anexo I – Instruções para o desempenho de papéis (encenação) (página 79) para auxiliá-lo na condução da aula.

ABERTURA (10 MINUTOS)

Retome, brevemente, o tema da aula passada e inicie com uma pequena revisão da aula anterior: “Expresse-se”. Na última semana, o que os educandos acharam? Eles reconheceram as várias formas de expressão verbal e não verbal presentes em suas vidas? Cuide para não se prolongar na discussão, mas acompanhe o retorno dado pelos educandos e,

se julgar necessário, abra espaço para perguntas e opiniões.

Discussão conduzida pelo professor

- 1) Explique que há diferença entre as opiniões e crenças de cada pessoa e que um importante passo é saber ouvir a opinião do outro com respeito. São essas diferenças entre as opiniões e os modos de se expressar que trazem o desafio do diálogo: cada um tenta influenciar o outro a partir de seu modo de ver e falar sobre o mundo, trazendo novas ideias, perspectivas e soluções. Aprender a ser assertivo pode ser um passo fundamental na prevenção do uso de drogas. Expressar opiniões que são diferentes do que pensa a maioria das pessoas pode demonstrar que você se sente seguro em se posicionar. É importante ser crítico diante de informações da mídia, refletir sobre propagandas, reportagens e notícias. Ser assertivo é necessário para manter as próprias opiniões e crenças. No entanto, assertividade não significa que, necessariamente, haverá um conflito;
- 2) O quanto se é assertivo varia de acordo com a pessoa com a qual se relaciona. Certamente há situações nas quais se é assertivo. Vejamos um exemplo: a irmã mais nova de um educando entra no quarto em que ele está e começa a olhar o que ele está escrevendo. Isto o incomoda, já que ele está tentando se concentrar na tarefa de casa. O que o educando diz a ela? Ele reagiria do mesmo modo com os pais?
- 3) Considere o próximo exemplo: Um dos melhores amigos de um educando parece nunca ter uma caneta para fazer anotações durante a aula. Ele está sempre pedindo canetas emprestadas para o educando. Isto não seria um problema se a caneta fosse devolvida depois da aula. Como a caneta nunca é devolvida, o educando não quer continuar emprestando canetas ao seu amigo. Entretanto, ele também não quer machucar os sentimentos do melhor amigo. O que o educando dirá ao seu amigo quando ele pedir novamente? É fácil ser assertivo nesta situação, comparando-a ao exemplo sobre a irmã do educando?

ATIVIDADES PRINCIPAIS (30 MINUTOS)

1. Quando sou assertivo(a)?

Solicite aos educandos que abram seu Caderno de Exercícios e façam a atividade da página 16. Para maiores detalhes sobre essa atividade, consulte o Caderno de Exercícios do Educando.

2. Praticando a habilidade de “dizer não”

Use a lista de exemplos do Caderno de Exercícios do Educando para dar suporte a esta atividade.

Discussão conduzida pelo professor:

Algumas pessoas acreditam que ser assertivo é, necessariamente, ficar firme e confrontar uma situação de forma agressiva ou com uma resposta negativa. No entanto, ter uma opinião diferente em uma situação nem sempre gera um conflito. Nesta aula, serão trabalhadas com algumas situações que podem ser semelhantes às vivenciadas no dia a dia. O Caderno de Exercícios do Educando elenca exemplos de como dizer não que visam minimizar conflitos, permitindo que o educando alcance o que realmente quer, colocando as próprias opiniões de modo que elas sejam respeitadas e consideradas pelos colegas.

Lembre-se de manter-se próximo à cultura e estilo de vida dos educandos. Antes de iniciar, faça uma breve revisão dos exemplos da atividade de abertura e destaque as respostas assertivas da primeira situação (“irmã no quarto”) e da segunda (“amigo que empresta canetas”).

Divida os educandos em grupos de cinco para trabalhar com uma das situações propostas abaixo. Elas são situações cotidianas relacionadas à necessidade de dizer não e manter opiniões pessoais. Separe um tempo para que os educandos leiam as cinco situações e solicite que apresentem outros exemplos relevantes, nos quais sejam necessárias respostas assertivas.

Sugestão de energizador: Piscada que faz dormir – os cinco primeiros educandos que “dormirem” formam um grupo, e assim sucessivamente até formar todos os grupos (consulte o Anexo II Energizadores - página 82).

- 1) Você viajou com um amigo para participar de um campeonato de futebol durante um final de semana. Você e seu amigo não tomam bebida alcoólica. Dois colegas de time que vocês acabaram de conhecer oferecem bebida, mas vocês não querem beber.
- 2) Você está em casa e os pais saíram. Eles sabem que alguns amigos visitarão você para fazer um trabalho da escola. Um deles traz vodca e energético para todos

beberem. Você não quer que bebam em sua casa.

- 3) Você é uma garota e está na festa de aniversário de um amigo um pouco mais velho. Todos começam a dançar na festa. Os pais do seu amigo estão em casa, mas não aparecem. De repente, você está sozinha enquanto alguns garotos começam a dar em cima de você. Você não quer ficar com nenhum deles;
- 4) Um amigo próximo precisa de dinheiro para pagar uma colega de turma de quem ele pegou R\$ 10,00 emprestado. Ele pede o dinheiro emprestado para você e você sabe que ele, provavelmente, não o devolverá, porque fez o mesmo com vários outros amigos. Logo, você quer evitar de emprestar seu dinheiro a ele;
- 5) Em um passeio escolar, você tem uma hora de tempo livre. Um garoto do grupo sugere passar o tempo no parque de diversões. Você, na verdade, quer passar o tempo vendo lojas para comprar alguma coisa e não quer gastar o tempo nem o dinheiro no parque de diversões.

Peça aos grupos que escolham uma destas situações ou criem uma nova. Os membros do grupo dividem os papéis para uma breve encenação da situação e tentam dar duas respostas assertivas, respeitando as opiniões das pessoas. Eles deverão procurar uma maneira que consigam ser mais autênticos e “naturais” possíveis. Cada educando deverá praticar exemplos de respostas assertivas às situações escolhidas pelo seu grupo. As respostas assertivas que aparecerem durante esta atividade deverão ser escritas no quadro e analisadas.

Alternativa: as cenas criadas pelos pequenos grupos podem ser representadas para a turma toda, dependendo do tempo e nível de conforto dos educandos com a encenação.

3. Reflexão individual

Peça que os educandos completem as sentenças abaixo em seus Cadernos de Exercícios:

- uma coisa que eu aprendi nesta aula foi...
- o que eu queria dizer nesta aula, mas eu não tive oportunidade é...
- durante a aula, me lembrei de uma situação parecida que aconteceu com uma pessoa. Esta situação é...

- uma coisa sobre mim que me surpreende é...
- se há alguma coisa a mais sobre o que eu quero expressar, vou tentar falar com...

ENCERRAMENTO (5 MINUTOS)

Explique que todo mundo precisa praticar a assertividade e aprender respostas assertivas. As situações da vida real são as melhores oportunidades para melhorar este aprendizado. Peça aos educandos para usarem as respostas assertivas em alguma situação real nos próximos dias.

RESUMINDO...

- 1) Identifique situações em que se pode ser assertivo, em que é necessário dizer não e/ou demonstrar opinião diferente;
- 2) Dê exemplos de respostas em que se pode dizer não de maneira assertiva;
- 3) Divida os educandos em grupos de cinco. Cada grupo escolhe uma situação e pratica respostas assertivas para ela. O grupo escolherá as suas melhores respostas assertivas a partir da discussão da situação hipotética;
- 4) Cada grupo apresenta resultados, escrevendo a resposta assertiva no quadro ou encenando a situação para a sala (dependendo do tempo e nível de conforto dos educandos);
- 5) Reflexão individual.

Aula 7

Atividade	Abertura	Praticando a habilidade de dizer não	Encerramento
Objetivo	Aprender a ser assertivo, a expressar opiniões e ser crítico, respeitando o outro	Aprender a dizer não, colocando sua opinião, mas respeitando o outro, sem provocar conflito	Refletir sobre como dar respostas assertivas no cotidiano
Disposição da turma	Grande roda	Individual; Grande Roda; Grupos de 5	Grande roda
Energizador sugerido	—	“Piscada que faz dormir”	—
Material necessário	—	Caderno de Exercícios do Educando	—
Tempo (minutos)	10	30	5

Aula 8 – Novo no pedaço!

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

Ser capaz de construir e manter uma amizade pode ser de grande importância para o bem-estar de todos. Os adolescentes, algumas vezes, têm dificuldades em abordar as pessoas (especialmente seus colegas) e de iniciar o contato ou o relacionamento que gostariam de ter. Alguns se sentem constrangidos quando tentam dar ou receber elogios.

Esta aula oferece a oportunidade de praticar habilidades interpessoais. Por exemplo, os educandos podem praticar como abordar pessoas numa festa, como iniciar uma conversa, como se sentir confiante em um ambiente e como vencer seu constrangimento ou timidez.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- experimentar como iniciar contato com outras pessoas;
- reconhecer e apreciar as qualidades positivas de outras pessoas (elogios);
- aprender a aceitar opiniões positivas a seu respeito;
- praticar maneiras não verbais e verbais de se apresentar aos outros e refletir sobre a maneira como isso acontece.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Uma folha de papel grosso (papelão, por exemplo) para cada educando e uma para o professor;
- alfinetes ou fita crepe para prender o papel nas costas da camiseta;
- cartões com instruções/situações para encenações.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

Leitura prévia das informações contidas no Anexo I – Instruções para o desempenho de papéis (encenação) (página 79);

Lembre-se de que a finalidade desta aula é ajudar os educandos a enfrentar sua “timidez” e/ou constrangimento. Eles poderão hesitar em participar da encenação e não devem ser

forçados a fazê-lo. Identifique voluntários. Todos têm a sua função, participando ativamente da encenação (desempenho de papéis) ou não.

ABERTURA (5 MINUTOS)

Inicie com uma revisão sobre o tema da assertividade trabalhado na aula anterior.

Seguem algumas sugestões de perguntas disparadoras que podem ser feitas pelo professor aos educandos:

"Vocês pensaram sobre o assunto durante a semana?";

"Tiveram alguma oportunidade de praticar o exercício de dizer não?";

"Vocês gostariam de dizer mais alguma coisa sobre o assunto?".

Explique que o foco da aula de hoje é continuar a trabalhar com o tema da assertividade, incluindo habilidades e maneiras de sentir-se mais confiante na comunicação com os outros. Se o objetivo é fazer amigos, todos precisam iniciar contato com alguém. Às vezes, isto não é tão fácil.

Com os educandos, faça uma tempestade de ideias (brainstorm) sobre possíveis lugares onde as pessoas se encontram. O que é possível fazer para conhecê-las?

ATIVIDADES PRINCIPAIS (25 MINUTOS)

Os educandos deverão inventar e discutir uma situação em que percebem o que é importante no primeiro contato com pessoas desconhecidas ou não íntimas, para que comecem a se familiarizar com o tema central desta aula.

Depois que os educandos identifiquem algumas maneiras de como podem conhecer e iniciar contato com as pessoas, escreva-as na lousa/quadro-negro. A turma terá a tarefa de criar uma encenação a partir das situações elencadas e sugeridas anteriormente.

Encenação: passo a passo

Passo 1: Apresente a técnica de encenação / desempenho de papéis (para mais informações, consulte a página 80 deste Guia).

Pode-se enfatizar que esta é uma boa oportunidade dos educandos entrarem em

contato com o sentimento de constrangimento que a maioria das pessoas sente quando tenta adotar uma nova forma de agir. É importante que o local da aula seja visto como um espaço seguro para tentar e ensaiar formas de enfrentar o constrangimento;

Passo 2: Descreva para a turma a situação que será encenada. Poderá ser uma das situações que os educandos inventaram na primeira atividade ou poderá ser utilizada uma situação do Caderno de Exercícios do Educando;

Passo 3: Designe papéis para os educandos (Atores e Grupos de Apoio). Solicite aos educandos que ajudem na invenção e preparação dos papéis. Há uma parte ativa nos papéis da encenação (daquele que se esforça para conhecer alguém) e uma parte passiva (daquele que é procurado pelo outro). Dois educandos encenarão a situação. Cada educando será ajudado por três ou quatro colegas de sala (o Grupo de Apoio) para preparar o papel, ou seja, elencar algumas ideias de como o personagem deve reagir, o que pode dizer etc;

Passo 4: Instrua a "plateia" (educandos que não ocuparam nem a função de Ator nem a de Grupo de Apoio) a observar a encenação e prestar atenção nos detalhes da interação entre os atores. Diferentes gestos e aspectos do comportamento podem ser destacados (contato por meio do olhar, postura, som, volume da fala, conteúdo da fala etc). Lembre aos educandos que seus colegas estão demonstrando muita coragem ao participar da encenação e que a plateia deverá dar apoio. As regras da plateia, por exemplo, não rir, podem ser lembradas sempre que necessário.

Passo 5: Primeira apresentação da encenação e reflexão. Deixe os dois atores encenarem a situação por alguns minutos. Em um segundo momento, os atores serão convidados a descrever sua experiência e seus sentimentos durante a encenação e os educandos da plateia, por sua vez, serão estimulados a comentar sobre o que pensaram a partir da cena.

As seguintes perguntas poderão ajudar na reflexão sobre a encenação:

Perguntas ao ator que interpretou o papel que se esforça para conhecer alguém:

- *"o que você gostou na sua atuação?"*;
- *"o que foi mais difícil quando você teve que iniciar o contato com a outra pessoa?"*;
- *"em uma próxima vez, o que você faria diferente?"*.

Perguntas ao ator que foi abordado:

- *"como o outro ator iniciou o contato com você? Isso te deixou mais à vontade?"*;
- *"na sua opinião, o outro participante estava nervoso? Se sim, que aspectos do comportamento dele lhe deram esta impressão?"*;
- *"como você pode influenciar o modo como o outro participante atuou?"*.

Perguntas aos observadores (plateia) em sala:

- *"a situação encenada foi realista?"*;
- *"o que vocês observaram?"*;
- *"quais palavras, gestos ou comportamento mostraram um sentimento claro por parte do participante que se esforçou para conhecer o outro?"*;
- *"o que vocês fariam para conhecer outros meninos e meninas?"*;
- *"o que vocês observaram em relação à voz, contato por meio do olhar, gestos dos dois atores?"*;

Passo 6: Planejamento da próxima encenação. Os educandos que formam a plateia sugerem mudanças e aperfeiçoamentos para a atuação dos dois atores (falas, gestos, aspectos do comportamento). O objetivo é melhorar a cena e tentar encená-la novamente, levando em conta as sugestões feitas pela turma.

Os passos 5 e 6 poderão ser repetidos com a frequência necessária ou possível (até que todos estejam satisfeitos com a encenação).

Sugestão: Pode-se perguntar para os educandos se eles reconhecem a presença das habilidades demonstradas durante a encenação em situações cotidianas vividas por eles. Aproveite para aproximar temas que apareceram no contexto artificial de encenação com episódios do dia a dia.

ENCERRAMENTO (15 MINUTOS)

Dando e recebendo elogios

Opção 1

Educandos e professor recebem um pedaço de papelão (ou folha em branco ou cartolina) preso em suas costas. Todos caminham pela sala e escrevem um elogio nas costas uns dos outros. Cada um dos educandos deverá coletar 4 ou 5 elogios nas suas costas ou o professor pode estabelecer um tempo para a dinâmica e cada um escreve a maior quantidade possível respeitando o limite do tempo (por exemplo, 2 minutos).

Depois da atividade, os educandos leem, de modo sigiloso, os elogios recebidos de seus colegas de turma. Proponha que os educandos contem como se sentiram ao dar e receber os elogios.

Observação: Certifique-se de que todos os educandos tenham algum elogio escrito em suas costas. O professor também participa da atividade, mas certamente não terá tempo de escrever no papel de todos os educandos. Fique de olho em quem está parado ou com poucos elogios escritos nas costas e oriente outros educandos para que escrevam elogios para estas pessoas.

Opção 2

Se o professor avaliar que a sala de aula não está pronta para a atividade proposta acima, uma vez que ela requer um alto nível de confiança no grupo, também poderá organizá-la sistematicamente. Esta segunda opção pode servir também se o professor perceber que tem muito tempo até o término da aula.

Os educandos ficam parados em pequenos círculos compostos por quatro integrantes, com os cartões em branco presos em suas costas. Proponha que eles escrevam elogios no papel fixado nas costas do colega. Dentro de seus círculos, eles trocam de lugar entre si até que cada cartão tenha um total de 3 elogios (todos escrevem no cartão de todos).

Sugira que os educandos colemb os seus cartões em seus Cadernos de Exercícios para que possam relê-los posteriormente e pensar sobre o tema, e mostrá-los para pessoas próximas a eles.

Perguntas de encerramento:

- *"como foi a experiência de dar e receber elogios?"*;
- *"vocês tiveram alguma dificuldade?"*;
- *"o que vocês acharam dos elogios que receberam?"*.

RESUMINDO...

- 1) A turma pratica, por meio de encenação, maneiras de se aproximar e conhecer outras pessoas;
- 2) o professor conduz a discussão sobre os sentimentos que temos quando iniciamos contato com outras pessoas;
- 3) Os educandos têm a oportunidade de dar e receber elogios junto a seus colegas de sala.

Aula 8

Atividade	Abertura	Encenação	Encerramento
Objetivo	Discutir e identificar situações constrangedoras que exigem sentir-se mais confiante na comunicação com os outros	Aprender a lidar com o sentimento de constrangimento e “ensaiar” novas formas de enfrentar a timidez	Aprender a reconhecer qualidades, dar e receber elogios
Disposição da turma	Grande roda	Grupos divididos por papéis de acordo com demanda da encenação	Livre
Energizador sugerido	—	—	Dando e Recebendo Elogios
Material necessário	Lousa/quadro-negro	Caderno de Exercícios do Educando	Pedaço de papelão (ou folha em branco); Durex ou alfinete; Canetas
Tempo (minutos)	5	25	15

Aula 9 – Drogas – Informe-se

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

Além do álcool e do cigarro, outras drogas, tais como maconha, ecstasy ou cocaína também estão ao alcance dos adolescentes e podem estar ao alcance dos educandos deste Programa. É importante lembrar que medicamentos, tais como pílulas para dormir, estimulantes ou relaxantes também são drogas. No entanto, não é possível responder a todas as perguntas e fornecer dados precisos sobre cada uma dessas substâncias. Mas, ainda assim, os educandos precisam aprender a lidar com informações sobre drogas e este é o objetivo desta aula.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- estudar os efeitos e riscos do uso de drogas;
- aprender a lidar com informações acessíveis sobre os diferentes tipos de drogas.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Leitura prévia das perguntas gerais sobre drogas para a Aula 9 (Anexo IV - página 99 desse Guia do Professor);
- cartões de perguntas (kit fornecido);
- cartões ou pedaços de papel com operações matemáticas produzidos previamente pelo professor para a energização inicial através da interdisciplinaridade para dividir a sala em duplas.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

O professor poderá pré-selecionar os cartões de informações baseando-se no seu conhecimento sobre os educandos, tipos de drogas às quais estão expostos e perguntas feitas nas aulas anteriores. Para auxiliá-lo, foram utilizadas cores diferentes para identificar as drogas nos cartões: cartões com informações sobre a mesma droga têm a mesma cor de fundo. Por exemplo, todos os cartões que possuem perguntas sobre maconha são verdes; já os que falam de álcool são amarelos.

Nesta aula o professor não tem o lugar de protagonista, pois o objetivo é que os

educandos falem em pequenos grupos sobre as perguntas e respostas de seus cartões.

Ao final deste “Guia do Professor”, no Anexo intitulado “Perguntas Sobre Drogas”, encontram-se “Dicas para discussão” sugeridas após cada pergunta. As “Dicas para discussão” não estão impressas nos cartões dos educandos, pois são disparadores para o professor iniciar o debate na sala durante o exercício ou ao final dele.

Nos momentos de dúvidas e reflexão, o professor poderá chamar a atenção para os efeitos sociais, para a imagem associada às drogas (uso de drogas não é necessariamente atraente) e para os efeitos estéticos. Além disso, as perguntas também abordam aspectos biológicos e físicos do uso de drogas.

Refleta com os educandos sobre a importância de não considerar apenas os efeitos de curto prazo, mas também os de longo prazo. Não se esqueça que a perspectiva dos jovens é mais pautada no presente.

ABERTURA (5 MINUTOS)

Energizador “Operações Matemáticas”: distribua os cartões com as diversas operações matemáticas e solicite aos educandos que procurem quem tem um resultado final igual ao seu (da mesma cor e valor), formando duplas. Por exemplo, os educandos que tiverem os cartões amarelos com “12–8” e “100/25” tem como resposta final “=4” e devem formar uma dupla. Cartões com o mesmo resultado final em verde também formarão duplas.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (30 MINUTOS)

Perguntas sobre drogas

Duplas amarelas e duplas verdes de mesmo resultado final se juntam em um quarteto. Dê o sinal para a primeira rodada: a dupla amarela escolhe um cartão para fazer a primeira pergunta à dupla verde. A dupla verde reflete um momento e dá sua resposta à dupla amarela. Se estiver correta, eles ganham um ponto. Depois disso, o quarteto lê as informações e discute as respostas. Ao sinal do professor, é a vez das duplas verdes fazerem a pergunta. Essa dinâmica se repete até que todos os cartões de perguntas tenham sido usados nos grupos. Sugere-se que cada dupla receba, no mínimo, quatro cartões.

Conforme avaliação da dinâmica da turma, o professor poderá organizar a atividade para

que os educandos trabalhem em seu próprio ritmo, sem sinalizar quando passar para a próxima pergunta. Isso poderá proporcionar uma atmosfera mais aconchegante, mas também discussões mais curtas sobre as respostas, já que os alunos tendem a passar mais rápido para o próximo cartão. Uma terceira opção é estabelecer um tempo para resposta e discussão de cada pergunta.

Pontuação de cada dupla e reflexão

Pergunte a pontuação de cada dupla e solicite que algumas delas compartilhem como chegaram à resposta correta ou errada.

O professor poderá fazer perguntas desencadeadoras, tais como:

"que informações são fáceis de descobrir?"

"onde podemos encontrar informações?"

"quais respostas e perguntas surpreenderam vocês?"

ENCERRAMENTO (10 MINUTOS)

Identifique e nomeie questões que ache interessante ou novos conhecimentos sobre drogas destacados pelos educandos. Por exemplo:

- medicamentos também são drogas;
- em algumas perguntas/cartões percebi que eu tinha uma ideia errada e nem sabia;
- o uso de drogas produz efeitos de curto e longo prazo e em áreas inesperadas do corpo.

RESUMINDO...

- 1) Em um jogo, os educandos formam duplas e depois quartetos;
- 2) Em grupos pequenos fazem perguntas dos cartões de perguntas e respostas;
- 3) Discussão conduzida pelo professor para promover a reflexão do trabalho nos grupos.

Aula 9

Atividade	Abertura	Jogo	Encerramento
Objetivo	Promover dinamicidade e dividir a turma em duplas, evitando as "panelinhas", preparando-a para o jogo	Informar sobre drogas e instigar o pensamento crítico e a reflexão acerca de seu conhecimento	Identificar informações e questões interessantes ou novas sobre drogas
Disposição da turma	Duplas	Pequenos grupos	Grande roda
Energizador sugerido	"Operações matemáticas"	—	—
Material necessário	Cartões para o energizador	Kit de cartões	—
Tempo (minutos)	5	30	10

Aula 10 – Estratégias de enfrentamento

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

Adolescentes podem acreditar que o uso de drogas fará com que sejam mais facilmente aceitos em algum grupo, ou, ainda, que este uso pode ajudá-los a lidar com problemas em casa ou na escola. No entanto, o abuso de drogas tende a dificultar o desenvolvimento de recursos para enfrentar e resolver questões da vida em geral. Esta aula permitirá que os educandos identifiquem estratégias saudáveis para enfrentar situações difíceis.

A história de João, na atividade principal, pode desencadear uma série de dúvidas e sentimentos muitas vezes conflitantes, dentre os quais tristeza. Não hesite em tratar os sentimentos, caso surjam (este pode ser um importante momento de se trabalhar a relação aluno/professor, de se estabelecer a confiança entre pares, permitir a expressão e elaboração de situações pelos educandos). Ao mesmo tempo, cabe ao professor cuidar para que ninguém se exponha em sala de aula, pois, muitas vezes, os adolescentes não têm claro o limite entre o particular e o público e podem acabar expondo uma situação muito íntima para toda a turma sem mesmo se dar conta disto. Talvez seja necessário falar com alguns educandos em particular sobre algum problema que apareça durante a aula. Neste momento, é importante lembrar que um dos objetivos deste programa é fortalecer a relação de confiança e referência que o educando tem com o professor e com a comunidade escolar de forma geral, uma vez que este é um forte fator de proteção.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- identificar estratégias saudáveis de enfrentamento;
- refletir sobre diferentes características pessoais, avaliando-as de acordo com cada contexto;
- aprender que experimentar sentimentos negativos “faz parte” e que não é errado ou perigoso;
- lidar com as próprias limitações de maneira construtiva.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- A história de João, contida no Anexo V deste Guia (página 110);
- Cadernos de Exercícios do Educando;
- Folhas de papel.

ABERTURA (5 MINUTOS)

Inicie com uma revisão da aula anterior e aproveite para fazer perguntas desencadeadoras, tais como: “*existe alguma pergunta que não tenha sido respondida?*”. É importante acompanhar o retorno dado pelos educandos. Cuide apenas para não se prolongar muito na discussão.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (30 MINUTOS)

1. Como lidamos com problemas

Discussão conduzida pelo professor

- 1) Inicie uma discussão abordando que, ao longo da vida, todos se deparam com diferentes situações difíceis, seja na escola, em casa, com os amigos. Lidar com isto é importante, pois é parte de crescimento de todos. Para isso, no entanto, é necessário identificar estratégias saudáveis para enfrentar essas situações difíceis. Conduza uma discussão sobre estratégias de enfrentamento saudáveis e não saudáveis que as pessoas podem utilizar para lidar com os problemas;
- 2) Proponha uma tempestade de ideias sobre o que a expressão “lidar com” significa e identifique junto aos educandos alguns exemplos. Estimule a turma a debater sobre esta definição. Definição formal: “Lidar com” significa aprender a tratar e tentar superar problemas e dificuldades;
- 3) Use um exemplo simples: como se pode superar o desafio de aprender a tocar violão? Respostas possíveis: praticar, pedir ajuda, aprender com professor qualificado.

Um exemplo mais complexo: Alguém tem dor de cabeça todas as semanas. Respostas possíveis: descansar mais, tomar comprimido para dor de cabeça, tomar mais água, consultar um profissional de saúde.

Utilize a alternativa de “tomar comprimido” e problematize esta questão: “e se alguém imaginasse que teria dor de cabeça ao longo do dia, o comprimido deveria ser tomado para evitá-la?”; “por que não?”; “seria bom usar a

estratégia de tomar comprimido sem ter sido medicado por um profissional?"; "e se a dor de cabeça nem existir?".

Introduza a ideia de que a automedicação, que é uma estratégia de enfrentamento não saudável, pode ser usada na tentativa de esquecer ou adiar a resolução de um problema.

Certifique-se de que a seguinte informação apareça na discussão: o comprimido é usado como remédio para curar a dor de cabeça que existe. Obtém-se alívio instantâneo de um problema que é sentido, mas isso não quer dizer que a fonte do problema foi curada. Álcool, cigarro e outras drogas podem ser usados por pessoas na tentativa de lidar com seus problemas. Este é um exemplo de enfrentamento não saudável porque o uso destas substâncias não é bom para o corpo, não resolve o problema vivido e ainda pode fazer com que a pessoa retarde ou evite lidar com a fonte do problema.

Observação: pode-se trocar os exemplos propostos por outros que sejam mais significativos para este grupo de educandos.

No Caderno de Exercícios do Educando há alguns exemplos de maneiras saudáveis de lidar com os problemas. Solicite aos educandos que leiam os "exemplos de estratégias eficazes de enfrentamento" e observem que estas são alternativas gerais e que, em questões ou problemas específicos, eles poderão desenvolver outras estratégias de enfrentamento. Esta leitura pode ser feita de maneira coletiva, mantendo o grupo unido em torno da proposta.

2. Lidando com dificuldades ou limitações

Outra categoria de coisas com as quais é necessário aprender a lidar de maneira saudável são as próprias limitações ou dificuldades. O educando pode não gostar de ser tão alto, mas ele não pode mudar isso e ficar baixo novamente.

Há que se lidar com situações em que a pessoa não pode mudar, como é o caso de sua altura e, com situações temporárias, como a decisão que uma pessoa tomou e que não agrada a outra.

Por outro lado, as pessoas possuem muitos pontos fortes. Esses pontos fortes darão auxílio ao lidar com as limitações.

Proponha aos educandos que identifiquem em seus Cadernos de Exercícios seus pontos fortes e suas dificuldades.

3. A história de João

Passo 1. Leia junto com os educandos a história (Anexo V, página 110) na qual João, o personagem principal, precisa identificar maneiras de lidar com a mudança para uma nova cidade e escola.

Passo 2. Depois da leitura, ofereça oportunidades para algumas perguntas ou reações imediatas à história (mantenha atenção especial aos educandos que se identificam com os sentimentos ou circunstâncias de João):

- "João está achando a mudança difícil?";
- "o que pode ser positivo na mudança?";
- "João possui pontos fortes que podem ajudá-lo?";
- "o que você faria na situação de João?".

Passo 3. Utilizando o Caderno de Exercícios do Educando, solicite que trabalhem em grupos de três ou quatro pessoas e escrevam uma carta com conselhos para João. Os conselhos podem incluir algumas das estratégias saudáveis escritas no Caderno de Exercícios. Incentive o trabalho em equipe e a discussão entre os grupos.

Observação: para a divisão dos grupos, pode-se utilizar um dos energizadores propostos na página 82. Fique à vontade para repetir um energizador que já tenha sido utilizado em outras aulas ou para propor um energizador que não esteja descrito no Anexo "Energizadores" deste Guia, atentando para que o objetivo com o energizador seja a "divisão em grupos".

Abaixo estão disponibilizadas algumas dicas para o desenvolvimento da atividade. No Caderno de Exercícios do Educando, há um quadro semelhante, sem as respostas.

Dificuldades – com as quais o educando precisa lidar

- ser tímido;
- ter dificuldade de aprendizagem ou concentração;
- ter uma grande ou pequena deficiência física;

- não ter uma boa relação com seus familiares;
- ser dependente de alguma droga;
- estar frequentemente sozinho em casa

Pontos Fortes

- ter uma perspectiva positiva em relação à vida;
- ser social, iniciar conversa ou fazer amigos com facilidade;
- ser paciente;
- ter autoconfiança;
- ser bom em ouvir;
- ter habilidades de comunicação e se expressar bem;
- ser ativo fisicamente ou bom em esportes, música ou disciplinas escolares.

ENCERRAMENTO (10 MINUTOS)

Se houver tempo: troque as cartas entre os grupos.

RESUMINDO...

- 1) Discutir estratégias saudáveis de enfrentamento;
- 2) identificar os próprios pontos fortes e dificuldades;
- 3) ler uma história sobre dilemas e situações difíceis;
- 4) escrever conselhos para João, para que ele possa lidar com a situação.

Aula 10

Atividade	Abertura	História de João	Encerramento
Objetivo	Retomar aspectos importantes das aulas anteriores para dar base às atividades seguintes	Discutir sobre estratégias de enfrentamento saudáveis e não saudáveis para lidar com os problemas ou limitações	Ouvir diferentes perspectivas, conselhos sobre como lidar com dificuldades
Disposição da turma	Grande roda	Pequenos grupos	Pequenos grupos
Energizador sugerido	—	A ser escolhido pelo professor	—
Material necessário	—	Caderno de Exercícios do Educando; Folha em branco	Cartas escritas pelos grupos
Tempo (minutos)	5	30	10

Aula 11 – Solução de problemas e tomada de decisões

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

Assim como abordado na aula anterior, muitas vezes, o abuso de drogas acaba comprometendo a habilidade dos adolescentes em enfrentar e solucionar problemas, uma vez que eles podem desenvolver uma percepção alterada da realidade ou ainda a relação inversa: dificuldades de enfrentar e solucionar problemas podem fazer com que os adolescentes fiquem mais vulneráveis a um abuso de drogas. Pesquisa recente realizada com universitários demonstrou que jovens que consomem bebidas alcoólicas em excesso têm pouco desenvolvidas as habilidades de solução de problema.

Esta aula permitirá que os educandos pratiquem a habilidade de solucionar problemas por meio da identificação de possíveis soluções, alternativas e estratégias que possam ser usadas em situações de conflito hipotéticas ou reais e de exemplos que já viveram.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- identificar e exercitar diferentes maneiras de solucionar problemas pessoais;
- desenvolver o pensamento criativo;
- praticar a habilidade de parar, acalmar-se e pensar quando tiverem um problema, ao invés de reagir impulsivamente;
- distinguir entre consequências positivas e negativas de diferentes ações/soluções em curto e longo prazo.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Espaço para a realização da atividade *Aventura na Selva*;
- Folhas de papel ou papelão (tamanho A4), uma para cada educando;
- Caderno de Exercícios do Educando.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

A Aventura na Selva implica em uma atividade ao ar livre e pode ser uma experiência bastante interessante para os educandos. Verifique se a quadra ou outro espaço da escola está livre e leve os educandos até lá.

ABERTURA (15 MINUTOS)

Inicie com uma revisão da aula anterior sobre estratégias de enfrentamento. Os educandos usaram alguma estratégia de enfrentamento saudável em suas rotinas na semana que passou? Há perguntas que os educandos gostariam que fossem respondidas hoje ou nas próximas aulas? Cuide para não se prolongar na discussão, mas acompanhe o retorno dado pelos educandos.

Diga para eles: “na aula de hoje, a turma refletirá sobre a identificação e solução de problemas”.

1. Aventura na selva

Após levar os educandos a um lugar com bastante espaço, como uma quadra poliesportiva ou um salão, divida a turma em grupos de três.

Observação: para a divisão dos grupos, pode-se utilizar um dos energizadores propostos na página 82. Fique à vontade para repetir um energizador que já tenha sido utilizado em outras aulas ou para propor um que não esteja descrito no Anexo “Energizadores” deste Guia.

Dê uma folha de papel para cada um dos educandos. Todos os trios devem se posicionar de um lado do espaço e o objetivo é que trabalhem em conjunto para atingir o outro lado do espaço. Diga a seus educandos que cada pedaço de papel é um bloco flutuante de madeira (ou boias) e que o caminho a ser percorrido entre um lado e outro do espaço é um grande lago. Os trios devem pisar somente nos “blocos de madeira” (papéis) para atravessar o lago sem “cair na água”, ou seja, não poderão pisar no chão.

O trio deve colocar os três pedaços de papel no chão e achar uma maneira em que todos fiquem com os pés sobre os pedaços de papel (os educandos podem ficar cada um em uma folha, com os dois pés, ou colocar as três folhas dispostas próximas no chão e cada um ficar com um pé em uma folha.) Eles devem arrumar um jeito de se mover pelo espaço sem colocar os pés no chão, fora do papel. Por exemplo: os três educandos colocaram suas folhas dispostas como um triângulo e cada um tem um pé em uma folha. Os educandos

arrumam uma maneira de ficarem os três em apenas duas folhas (talvez na ponta dos pés) e podem pegar a folha que está livre e colocarem mais adiante, caminhando pelo espaço. Ou, então, eles podem arrumar uma maneira de deslizar as folhas pelo chão, apoiando-se uns nos outros. Se qualquer um dos membros de equipe tocar o chão, os três educandos da equipe voltam ao ponto de partida.

O objetivo desta atividade é colocar os educandos frente a frente com a necessidade de resolver um problema difícil. Eles terão que pensar de modo conjunto em estratégias de solução do problema, de maneira lúdica.

2. Problemas que podem surgir no dia a dia

Converse com os educandos e diga que, no dia a dia, as pessoas acabam se deparando com diferentes problemas que exigem de cada uma delas a busca ativa por soluções. Alguns problemas podem ser pequenos, tais como querer um celular novo e os pais dizerem não; e outros maiores como dificuldades na escola, problemas de relacionamento com os familiares (brigas). Comente com os educandos que, quando se depara com um problema, há diferentes passos que podem ser dados para solucioná-lo, sendo importante primeiro identificar o tamanho do problema e as causas para poder pensar em estratégias de resolvê-lo.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (25 MINUTOS)

Discussão conduzida pelo professor

Apresente os cinco passos para solucionar um problema, utilizando o modelo abaixo. Este modelo também está no Caderno de Exercícios do Educando. Aplique o esquema, passo a passo, ao problema do telefone celular e à aventura na selva abordados na abertura.

Você também poderá propor outro exemplo que seja relevante para os educandos. Entretanto, tenha cuidado se você decidir por um evento que, de fato, tenha ocorrido no grupo. Fique atento para que você não confronte os educandos com reações do grupo que possam ser entendidas como conflitos pessoais.

O plano de cinco passos para solucionar problemas

Passo 1: Identifique o problema. Qual é o meu problema? O que está acontecendo? O

que estou sentindo? (evite que a turma tenha reações ou comportamentos impulsivos). Tente encontrar as causas do problema.

Passo 2: Pense e fale sobre soluções. Gere muitas soluções diferentes (pensamento criativo), inclusive falar com alguém que você confia. Tente descrever especificamente como você se sente.

Passo 3: Avalie as soluções. Avalie as soluções comparando as vantagens e desvantagens, considere as consequências de curto prazo e de longo prazo. Elimine soluções menos viáveis com base nesta avaliação.

Passo 4: Decida-se por uma solução. Decida-se por uma solução e aja para que ela aconteça.

Passo 5: Aprenda com a sua escolha. Reflita sobre os resultados das soluções que você escolheu. O que você aprendeu? O que você mudou? Você está se sentindo melhor?

Trabalho em grupo

Solicite aos educandos que forme novamente os mesmos grupos de três. Usando o modelo de cinco passos, estimule os grupos a proporem soluções para duas das situações problema descritas a seguir. Os grupos podem trabalhar os mesmos problemas. Monitore os grupos para ver se entenderam o modelo e se estão usando os passos com eficácia.

Exemplos (também estão no Caderno de Exercícios do Educando):

1. Raquel está sempre atrasada para a escola porque ela dorme depois que sua irmã a acorda. Como ela pode superar este problema para chegar a tempo na escola?
2. Davi não passou na última prova de matemática e precisa passar na próxima, senão ficará de recuperação. Quando crescer, ele quer ter uma profissão que trabalhe com matemática e, portanto, ele se importa em passar em todas as provas. O que ele deve fazer?
3. Eduarda sempre vai embora de sua escola com mãe, que fuma durante todo o caminho. Eduarda sabe que inalar fumaça de cigarro faz mal e não quer continuar respirando isso. O que ela pode fazer?
4. Daniel encontrou um cigarro num banco de praça. Ele está muito curioso para experimentar, mas quer que outros experimentem junto com ele e resolve pedir ao seu amigo Miguel. Miguel decidiu

que ele não quer experimentar. O que Miguel deve fazer?

5. Amanda decidiu que não quer beber. Foi convidada para uma festa e ela sabe que os amigos servirão vodca com refrigerante. O que ela faz?
6. O irmão mais velho de João fica na internet todo o tempo. João discute com ele porque precisa usar o computador para fazer seu dever de casa. Como o João pode resolver esse problema?

Se houver tempo: Com toda a turma, reveja as situações e discuta como os grupos solucionaram os problemas.

ENCERRAMENTO (5 MINUTOS)

Peça aos educandos que experimentem aplicar o modelo dos cinco passos dentro e fora da escola e que anotem exemplos no Caderno de Exercícios do Educando, onde o modelo de cinco passos está listado.

Observação: Visto que você aconselhou que os educandos experimentem os cinco passos em seu dia-a-dia, você também deverá sugerir aos educandos que utilizem os cinco passos sempre que ocorrerem problemas em sala. É importante deixar claro que esta técnica poderá não funcionar sempre. Peça que relatem suas experiências na próxima aula.

RESUMINDO...

- 1) Quebre o gelo com um jogo de solução de problema em equipe;
- 2) os educandos aprendem o modelo de cinco passos de solução de problemas;
- 3) a turma aplica o modelo ao problema (por exemplo, o problema indicado na abertura ou qualquer outro);
- 4) em pequenos grupos eles praticam o modelo;
- 5) no grupo, eles discutem soluções para diferentes problemas.

Aula 11

Atividade	Abertura: Aventura na selva	Cinco passos para solucionar problemas	Encerramento
Objetivo	Colocar os educandos frente a frente com a necessidade de resolver um problema difícil e pensar de modo conjunto em estratégias de solução do problema	Elencar diferentes e possíveis soluções e identificar estratégias para solução de problemas	Refletir sobre problemas pessoais
Disposição da turma	Trios	Grande Roda; Pequenos grupos (manter os trios da atividade anterior)	Individual
Energizador sugerido	A ser escolhido pelo professor para formação dos trios	—	—
Material necessário	Folhas de papel (A4) para cada aluno	Caderno de Exercícios do Educando	—
Tempo (minutos)	15	25	5

Aula 12 – Estabelecimento de metas

ALGUMAS PALAVRAS SOBRE ESTA AULA

É importante que os jovens aprendam a estabelecer metas realistas, exercitando maneiras de alcançá-las. A adolescência é uma fase onde se iniciam os planejamentos para o futuro e a pouca experiência com estes planejamentos pode trazer dificuldades no estabelecimento de metas possíveis e na compreensão do caminho a percorrer para concretizá-las. A organização de metas de longo prazo em objetivos de curto prazo auxilia os adolescentes a estabelecerem metas mais tangíveis.

Além disso, como esta é a última aula do Programa #Tamojunto, haverá um tempo dedicado ao encerramento do Programa e avaliação.

OBJETIVOS

Os educandos deverão:

- reorganizar o planejamento de metas de longo prazo e transformá-las em objetivos de curto prazo;
- refletir sobre o programa e explicitar o que aprenderam ou aplicaram em um contexto individual;
- avaliar os pontos fortes e fracos deste programa;
- encerrar as aulas do programa.

DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Caderno de Exercícios do Educando;
- um papel grande ou a lousa para escrever;
- pequenos pedaços de papel com um número escrito, para dividir os educandos em grupos de quatro ou cinco;
- um rolo de barbante ou novelo de lã;
- preparar uma curta reflexão sobre a participação dos educandos durante as aulas que estão se encerrando.

DICAS PARA AUXILIAR A AULA

- Prepare alguns exemplos de metas de longo prazo e objetivos de curto prazo escritos em uma cartolina;

- Reflita sobre o processo do programa, sobre como foi vivenciá-lo com os educandos e pense em algo que gostaria de dizer a eles.

ABERTURA (5 MINUTOS)

Inicie com uma revisão da aula anterior. Qual era o assunto? Os educandos perceberam a relação do que aprenderam com situações rotineiras na última semana? Cuide para não se prolongar na discussão, mas acompanhe o retorno dado pelos educandos.

É importante lembrá-los de que esta é a última aula do programa e que eles terão que encerrá-lo.

Os educandos deverão pensar sobre projetos ou metas que querem alcançar ao longo da vida e discutirão com um grupo de colegas quais os passos que precisam percorrer para atingir esses projetos ou metas de longo prazo.

Longo prazo, neste caso, significa um tempo que está, no mínimo, mais que um mês a frente. Exemplos de metas de longo prazo: aprender a tocar violão, fazer parte de um clube esportivo, ter um melhor relacionamento com um amigo específico, irmã ou irmão, conversar mais com os pais, continuar sem fumar cigarro, divertir-se com os amigos sem usar drogas, ser ecologicamente consciente. Por exemplo, se o educando pensar na meta de longo prazo “aprender a tocar violão”, pode-se pensar nos seguintes objetivos de curto prazo: procurar informações sobre onde aprender a tocar violão, conversar com pessoas que tocam violão e obter dicas, tentar tocar uma música com um amigo algumas vezes, descobrir um meio de ganhar dinheiro para fazer o curso ou para comprar um violão.

Meta pessoal

Solicite aos educandos que escrevam uma meta pessoal em seus Cadernos de Exercícios do Educando e informe que depois eles conversarão sobre essa meta com alguns colegas de turma.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (25 MINUTOS)

A atividade é para dividir a turma em grupos com 4 ou 5 educandos. Os educandos devem tirar um papel com um número escrito, ler, guardá-lo e não contar para ninguém. A partir de agora ninguém deve falar, os educandos circulam pela sala e quando encontrarem alguém devem se cumprimentar com um

aperto de mão (movimento para cima e para baixo). Se o número dele for 3, ele aperta a mão do colega três vezes. Se o número da outra pessoa for 5, ela aperta a mão cinco vezes. Sem falar, os educandos vão de uma pessoa a outra até achar alguém que tenha o mesmo número. Eles, então, ficam juntos e continuam procurando os outros membros do grupo que tenham o mesmo número.

Dica: Na preparação dos papezinhos, deixe o número 1 de fora, por ser óbvio demais.

Trabalhando os objetivos de curto prazo em pequenos grupos

Sentados próximos, cada membro do grupo apresenta a meta pessoal de longo prazo. Com a ajuda dos companheiros, cada um tenta definir pelo menos três passos ou objetivos de curto prazo para serem implementados, a fim de atingir esta meta de longo prazo. Estes objetivos também devem ser anotados no Caderno de Exercícios do Educando.

Peça ao grupo que eleja um exemplo de meta (escolha uma meta de um participante do grupo) e os objetivos de curto prazo. Com base neste exemplo, instigue-os a pensarem após lançar perguntas à turma: “fumar, ou consumir álcool ou outras drogas dificulta ou nos impede de atingir a meta desejada?” Ou, “sob seu ponto de vista, isso ajudaria?”.

Alguns exemplos:

- “eu quero ficar mais linda” – fumar afeta minha vida e a minha pele;
- “eu quero manter controle sobre mim” – o álcool pode fazer com que eu perca o controle;
- “eu quero me tornar um cozinheiro-chefe” – o tabaco reduzirá minhas habilidades de degustação.

Relatório em sala

Quando os pequenos grupos tiverem terminado a atividade, o professor solicita um exemplo de cada grupo e escreve (a meta a longo prazo e seus objetivos de curto prazo) no quadro. A sala avalia se os objetivos de curto prazo são úteis para alcançar a meta de longo prazo e discute a relação com o uso ou não de drogas.

ENCERRAMENTO (15 MINUTOS)

Avaliação individual do programa.

Peça para que os educandos preencham a folha de avaliação de seus Cadernos de Exercícios do

Educando e, em seguida, entreguem-na ao professor.

Depois da avaliação individual, peça para que cada educando escreva uma palavra no quadro que represente como eles se sentiram em relação às aulas.

Rede social

Para esta atividade, será necessário um rolo de barbante ou novelo de lã.

Comece pedindo para que os alunos fiquem em pé formando um círculo. A atividade se dá da seguinte forma: quem começa segura a ponta do barbante, escolhe uma pessoa para quem quer dizer algumas palavras de despedida e joga o rolo do barbante para ela. O educando pode falar sobre um aspecto positivo do colega e, se conseguir, também pode dizer algo que tenha percebido de positivo nele relacionado ao Programa #Tamojunto. Ainda neste ponto, o educando pode falar sobre o que o Programa proporcionou de bom para ele próprio e depois dizer algumas palavras de despedida. Em seguida, quem recebeu o rolo segura outra ponta do barbante, que o liga ao colega de quem recebeu, e escolhe uma outra pessoa para jogar o rolo e dizer palavras positivas sobre ela e algo para se despedir do Programa. É importante que a ponta do barbante não seja solta em momento algum por quem a recebeu. Desse modo a atividade deve seguir até que a pessoa que começou, receba de volta o barbante. Neste momento todos estarão segurando pontas do barbante que formarão uma rede que liga todo o grupo. Pode-se pedir para que os alunos digam o que pensam sobre essa rede/ligação entre o grupo. Fale sobre o quanto a cooperação do grupo foi essencial para o andamento do programa, e, se assim avaliar, o quanto o Programa #Tamojunto permitiu uma maior integração do grupo, e o quanto agora eles estão mais “conectados” uns aos outros e ao professor.

Sugestão: O professor pode iniciar a atividade, assim os educandos poderão ter um modelo de como ela funciona. Isto também favorecerá que você finalize o programa com os alunos ainda em círculo, explicando como se sentiu durante as aulas.

Pode-se encerrar a atividade jogando o barbante de volta para a pessoa de quem recebeu, e assim sucessivamente, fazendo o “caminho de volta”, ou pedir a todos para colocarem as pontas do barbante no chão para observar o desenho que formaram.

RESUMINDO...

- 1) Os educandos escrevem individualmente uma meta de longo prazo;
- 2) em grupos pequenos, eles trocam opiniões sobre suas respostas, identificam objetivos de curto prazo para cada um do grupo e a relação ou não destas metas e objetivos com as drogas;
- 3) um exemplo de cada grupo é escrito em um pôster ou no quadro;
- 4) avaliação individual do Programa #Tamojunto;
- 5) com a atividade da "rede social", encerram o programa.

Aula 12

Atividade	Abertura	Trabalhando os objetivos de curto prazo em pequenos grupos	Encerramento
Objetivo	Refletir sobre uma meta pessoal que querem alcançar	Elencar uma meta pessoal de longo prazo e traçar objetivos de curto prazo tangíveis e possíveis	Refletir sobre os aprendizados obtidos a partir das aulas do programa
Disposição da turma	Individual	Pequenos grupos de 4 ou 5 educandos	Grande roda
Energizador sugerido	—	Aperto de mãos	Rede social
Material necessário	Caderno de Exercícios do Educando	Caderno de Exercícios do Educando; Lousa/quadro; Pincel, caneta	Caderno de Exercícios do Educando; Novelo de lã ou rolo de barbante
Tempo (minutos)	5	25	15

Anexo I – Instruções para desempenhos de papéis (encenação)

Durante o desempenho de papéis (encenação) uma situação hipotética é conduzida da realidade a outro contexto. Os desempenhos de papéis podem ser úteis para analisar comportamentos específicos (uma perspectiva mais “investigativa”) ou para praticar comportamentos novos ou alternativos em um local onde os participantes se sintam protegidos.

Os educandos que não estão ativamente envolvidos na encenação (isto é, a “plateia”), atuam como observadores. Eles têm tanto o papel de dar retorno construtivo e valioso como de aprender por meio da observação dos atores (“modelos”). O professor terá a função de moderador ou “diretor” que é responsável pelo planejamento, realização e avaliação da encenação.

Um requisito básico para utilizar encenações é uma atmosfera aberta e calorosa na sala. O desempenho de papéis deverá ser utilizado somente se os educandos ou o professor se sentirem em condições de se expressar em uma encenação.

PASSOS PARA IMPLANTAR UMA ENCENAÇÃO

1. APRESENTE A TÉCNICA E ESTABELEÇA REGRAS

É importante que todos os participantes tenham uma ideia sobre o sentido de encenações e concordem com algumas regras básicas para trabalhar em conjunto de maneira organizada. Anotar as regras num pôster ou no quadro poderá ser útil para lembrá-las.

- Alguns exemplos para a plateia:
- permanecemos sentados em silêncio;
- observamos os atores com atenção;
- não distraímos os atores com risos ou similares;
- auxiliamos os atores se eles assim quiserem.

Alguns exemplos para os atores:

- nos concentramos na encenação;

- tentamos não nos distrair ou “fazer gracinha”;
- não discutimos.

2. ESCOLHA O TEMA PARA A ENCENAÇÃO

O tema pode ser estabelecido como uma situação concreta e deverá ser descrito em detalhes, por exemplo:

Pedro encontra Paulo e João à tarde. Paulo e João acabaram de começar a fumar e oferecem um cigarro a Pedro, mas Pedro não quer fumar. Pedro está confuso, porque quer as duas coisas: resistir à oferta e continuar a amizade.

3. FAÇA UMA TEMPESTADE DE IDEIAS DE DIFERENTES SOLUÇÕES

O método de tempestade de ideias é útil neste estágio, pois várias maneiras de tratar o tema são apresentadas. Na tempestade de ideias o objetivo é coletar todas as ideias sem censura. Ideias estranhas e “loucas” são permitidas para obter uma série de ideias diferentes, tão amplas e criativas quanto possível.

4. DETERMINE PAPÉIS AOS ATORES

Todos os atores necessários para a encenação receberão detalhes dos respectivos papéis que irão desempenhar.

5. ESCOLHA UM ALVO E A MANEIRA DE ALCANÇAR O ALVO (FORMULAÇÃO DO SCRIPT)

A turma decide em conjunto qual comportamento alvo deverá ser encenado. É importante formular o comportamento alvo da maneira mais concreta possível, por exemplo:

O que Pedro diz detalhadamente? Como ele expressa sua intenção? Qual é a reação de Paulo e João? Para este fim, é importante escolher um comportamento realista e fácil de encenar. A cena selecionada não deverá tomar mais que alguns minutos.

6. DETERMINE OS PAPÉIS DOS OBSERVADORES / PLATEIA

Os outros educandos recebem a instrução de observar a encenação. Diferentes aspectos do comportamento podem ser destacados, por exemplo, contato com o olhar, gestos, postura, som e volume da fala. As regras da plateia (por exemplo, não rir) devem ser lembradas.

7. A PRIMEIRA ENCENAÇÃO É APRESENTADA E AVALIADA

Depois da primeira encenação os atores descrevem sua experiência e sentimentos durante a encenação. Este passo pode ser auxiliado pelo professor que pode, por exemplo, perguntar: "como foi quando Paulo chamou você de covarde?", enquanto a plateia dá retorno sobre o desempenho.

Regras importantes para dar um retorno

Somente o retorno positivo e construtivo deverá ser dado! O retorno deverá:

- ser descritivo (e não interpretativo ou avaliador);
- direcionado ao comportamento concreto e observável (e não a impressões gerais ou traços do ator);
- não exija esforço demais dos atores (nem em quantidade, nem qualidade).

Retorno positivo é um requisito essencial na modificação de comportamentos em longo prazo. Observações negativas devem ser evitadas completamente. Mais apropriado são sugestões concretas, úteis e construtivas que poderão ser encenadas de maneira diferente e melhor na próxima vez ("você poderia tentar falar um pouco mais alto da próxima vez" em vez de "Nunca ouço o que você está dizendo").

8. PLANEJANDO A APRESENTAÇÃO DA PRÓXIMA ENCENAÇÃO

Uma ou duas sugestões concretas para a segunda rodada da encenação são extraídas do processo de retornos.

9. SEGUNDA RODADA DA ENCENAÇÃO E AVALIAÇÃO

A próxima rodada da encenação é feita com outras situações e novas alternativas de respostas. Depois a avaliação é feita do mesmo modo que da primeira vez.

Os últimos três passos poderão ser repetidos com a frequência necessária ou possível (até que os atores e a plateia estejam satisfeitos com a solução).

A possível transferência do comportamento praticado na encenação para a vida real poderá ser discutida para completar a atividade de encenação.

Mais dicas para implantação de encenações

a. As situações selecionadas deverão ser classificadas por dificuldade. Comece com uma fácil, como por exemplo, uma situação bem conhecida, complexidade reduzida, atores com ansiedade mais baixa;

b. Os atores deverão formular seus comportamentos alvo e o professor poderá auxiliá-los, se necessário. Por exemplo, ao perguntar "como você quer expressar isso?". Os atores devem expressar com as próprias palavras o que querem atingir (autoinstrução);

c. Se a encenação apresentar um deslize o professor poderá auxiliar os atores dando breves sugestões ("você pode perguntar para ele se..."), incentivando ("tudo bem, continue"), ou lembrando o combinado ("você havia decidido dizer...");

d. É importante que todos considerem o desempenho de papéis como uma situação de aprendizagem, ou seja, não é necessário que tudo tenha que ser perfeito e erros são esperados, mas o processo de modificação e aperfeiçoamento pode ser orientado pelas "instruções do diretor". Deve ser destacado que os atores atuam de maneira 'faz de conta' e não mostrando seu "real" comportamento. Isto pode ser sustentado separando-se o "palco" da encenação estritamente do contexto usual da sala de aula, por exemplo, os atores devem deixar o palco para a discussão sobre a próxima apresentação;

e. Os educandos que não querem assumir o papel de ator não deverão ser forçados porque isto poderá desencadear ansiedade e resistência. Estes educandos podem ser integrados com a atribuição de tarefas

especiais, tais como observar os atores ou auxiliá-los na elaboração do personagem;

f. Por causa da incerteza e ceticismo em relação a encenações, poderá ser útil introduzir esta técnica gradativamente, ou passo a passo, para reduzir a atitude cética. No início poderá ser útil começar simplesmente dramatizando algumas cenas ou histórias que são conhecidas da literatura em vez de encenar situações do dia a dia;

g. Outro passo preparatório possível são exercícios curtos tais como "O que você diria se...". Os educandos sentam em círculo. Um educando lança a pergunta e joga a bola para alguém no círculo. Este educando deverá reagir espontaneamente e dar uma resposta possível à situação solicitada. Depois, ele joga a bola para alguém. Depois de coletar algumas reações possíveis é dada uma nova situação. Exemplos de situações são:

- você está parado na fila do supermercado e alguém fura a fila;
- você está no cinema e duas pessoas na sua frente conversam continuamente;
- você está no ônibus e o local para pessoas com necessidades especiais está ocupado por um jovem, mas há uma mulher em pé com um bebê de colo.

Anexo II – Energizadores

SOBRE ATIVIDADES LÚDICAS E A CONSTRUÇÃO DE SENTIMENTO COMUNITÁRIO

Os energizadores são atividades lúdicas inseridas ao longo das aulas do Programa #Tamojunto 2.0, a fim de ajudar ou estimular a cooperação ou interações mais dinâmicas na sala de aula. Têm o intuito de tornar o ambiente propício à 'construção de sentimento comunitário' – processo de criação de um ambiente seguro, em que o educando possa se desenvolver e aprender. O uso dos energizadores auxilia nesse processo, uma vez que têm por objetivo dar aos educandos a oportunidade de:

- experienciar técnicas criativas para iniciar e consolidar o processo de construção do sentimento comunitário;
- reduzir o sentimento de isolamento;
- proporcionar mais possibilidades de se abrir e se colocar no grupo, e com isso 'correr mais riscos', mas de forma protegida e cuidada;
- proporcionar novas possibilidades de interação com os colegas;
- desenvolver o sentimento de coesão e pertencimento com os outros membros do grupo.

POR QUE ATIVIDADES LÚDICAS?

A IMPORTÂNCIA DA BRINCADEIRA PARA A APRENDIZAGEM

A capacidade lúdica é uma das primeiras capacidades desenvolvidas pelo ser humano: desde a idade mais tenra, o bebê "brinca" (com seu próprio corpo para descobrir suas dimensões e capacidades; com seus cuidadores, desenvolvendo as relações afetivas e a capacidade de reconhecimento de outra pessoa como alguém diferente de si – um exemplo é a conhecida brincadeira de esconder e achar que se faz com os bebês).

Ao longo do seu desenvolvimento, a criança segue brincando como uma maneira de conhecer e experimentar a si e ao mundo. Na educação infantil a importância da brincadeira para a aprendizagem costuma ser mais

reconhecida, contudo, na medida em que a criança cresce e é inserida dentro do mundo do conhecimento formal. Com o tempo é comum se esquecer e subestimar o papel do componente lúdico para a aprendizagem e a própria criança passa a não mais associar os processos de brincadeira com os de conhecimento.

Recuperar a possibilidade de brincar em sala de aula significa recuperar a possibilidade de se relacionar com o conhecimento de forma lúdica e, portanto, mais interessante e motivadora. Ao brincar, a pessoa (seja ela criança, adolescente ou adulto) está exercitando sua criatividade e expressividade e, por consequência, sua habilidade de habitar o mundo e as relações sociais.

Os jogos, ao promover essa ludicidade de maneira coletiva, desenvolvem importantes aspectos da sociabilidade humana. Requerem cooperação, comunicação e interação entre os pares, aspectos especialmente importantes na adolescência. Auxiliam o adolescente a transitar de uma perspectiva individualista, onde só reconhece as próprias necessidades, para uma perspectiva grupal, onde reconhece as necessidades do grupo.

Portanto, apesar dos jogos e brincadeiras em sala de aula darem inicialmente, por vezes, a sensação de que o ambiente fica "agitado" demais, é importante ter em mente que habilidades importantes dos educandos estão sendo desenvolvidas e que a longo prazo eles serão capazes de realizar estas atividades de maneira mais organizada.

O sentimento comunitário envolve um forte sentimento de pertencimento ao grupo, que é fundamental para que o adolescente se sinta confortável para se expressar, dizendo suas opiniões e sentimentos. As atividades lúdicas – no caso, os energizadores – são técnicas criativas para estabelecer e fortalecer este sentimento comunitário.

ENERGIZADORES QUE PODEM AUXILIAR NA APRESENTAÇÃO OU RECONHECIMENTO DOS PARTICIPANTES

1. "JOGO DE BOLA COM MALABARISMO"

Objetivos: descontrair o grupo e favorecer a memorização dos nomes dos participantes; pode ser motivador para quando a classe

estiver muito quieta/apática; estabelece sentimento de cooperação entre os educandos.

Descrição da atividade: o professor solicita aos educandos que fiquem de pé em um círculo fechado (se o círculo for muito grande, poderá ser necessário dividir o grupo em dois círculos) e explica as regras do jogo. Com uma pequena bola em mãos o professor a joga para outra pessoa do círculo, após dizer seu nome de forma clara e audível. A pessoa que recebeu a bola deve jogá-la, por sua vez, para outra pessoa do círculo, sempre olhando antes para essa pessoa e dizendo seu nome em alto e bom som. Após jogar a bola, a pessoa deve ficar com a mão levantada e os outros educandos não podem mais jogar a bola para ela.

Assim, os participantes vão jogando a bola uns para os outros até que todos tenham recebido a bola e ela volte para as mãos do professor. Peça que todos memorizem a pessoa para a qual jogaram a bola. O facilitador recomeça o jogo, jogando para a mesma pessoa que jogou pela primeira vez e ela faz o mesmo e assim por diante – a bola deve ser jogada na mesma ordem que a rodada anterior. Após fazer a segunda rodada, assegurando-se que a ordem foi memorizada, o facilitador faz ainda uma terceira rodada, começando com uma bola, mas acrescentando, de surpresa, outras quatro bolas ao jogo, uma de cada vez – todas seguindo a mesma ordem da rodada inicial.

Após todas as bolas voltarem para as mãos do facilitador (considerando que algumas podem ser perdidas pelo caminho), a atividade é encerrada.

Material: bolas feitas com papel amassado e fita crepe (será preciso cerca de cinco bolas para um grupo de 25 pessoas).

Dicas:

- que o facilitador deixe perto de si as quatro bolas que serão acrescentadas de surpresa, contudo, em lugar que não seja muito visível;
- na segunda e terceira rodada, os participantes não precisam mais ficar com as mãos levantadas.

2. "COMO VAI, COMO VAI?"

Objetivos: favorecer o reconhecimento dos pares; aproximar os integrantes do grupo; motivar a classe quando esta estiver muito quieta/apática.

Descrição da atividade: Os participantes ficam de pé formando um círculo. Uma pessoa caminha por fora do círculo e bate no ombro de alguém. Esta pessoa, por sua vez, sai do círculo e caminha pelo lado oposto em volta do círculo, até encontrar o colega que bateu em seu ombro. Ao se encontrarem, eles se cumprimentam três vezes pelo nome: "Como vai (nome do educando)?" Após o cumprimento, eles devem correr, ainda em direções opostas, para tentar ocupar o lugar que ficou vazio. Aquele que não conseguir pegar o lugar vazio, continua a brincadeira (caminha em volta do círculo pelo lado de fora, bate no ombro de um colega, e assim por diante até que todos tenham tido sua vez).

3. "CAROLINA CHARMOSA"

Objetivos: favorecer o reconhecimento dos participantes; exercitar a habilidade de reconhecer as próprias qualidades; desenvolver a criatividade.

Descrição: os participantes pensam em um adjetivo para descrever como estão se sentindo ou como eles são. O adjetivo deve começar com a mesma letra de seus nomes, por exemplo, "Sou Felipe Feliz", ou "Sou Sérgio Surpreendente." Todos devem estar em círculo, o professor pede para um voluntário começar dizendo para o grupo seu nome com o adjetivo que pensou. Quem está ao seu lado deve continuar até que todos da roda tenham falado. Uma variação possível é pedir para que, além do adjetivo, os alunos façam um gesto. E, ainda, para tornar a atividade mais dinâmica, e trabalhar com a atenção e memória, uma outra variação possível é que, além de dizer o próprio nome com o adjetivo, cada educando diga o nome e o adjetivo dos colegas que estão antes de si na roda. Por exemplo, a atividade começa com o 'Felipe feliz', o próximo seria o Sérgio e ele deve dizer "Ele é o Felipe feliz, e eu sou o Sérgio surpreendente", se a próxima fosse a Carolina, ela deveria dizer "Ele é o Felipe feliz, ele o Sérgio surpreendente, e eu sou a Carolina charmosa". E assim, a brincadeira continuaria até que todos falassem. O desafio final seria quem começou, no exemplo o Felipe, dizer o nome com os adjetivos de todos os colegas da turma.

Dicas:

- reforçar que os alunos devem escolher uma característica positiva sobre si;

- ao final, refletir sobre o processo de escolha dessa qualidade (muitos alunos têm dificuldade em pensar em características positivas sobre si. O professor pode conversar com eles sobre a importância de reconhecê-las.

4. "REDE SOCIAL"

Objetivo: descontrair o grupo; favorecer o reconhecimento dos participantes; provocar reflexão sobre a importância das redes de relação de um sujeito.

Descrição: um por um, todos devem receber o rolo de barbante, arremessado por um colega e, quando estiverem com ele em mãos, devem se apresentar dizendo o próprio nome e mais alguma informação que queiram dar a seu próprio respeito. Na sequência, devem segurar o fio de barbante e arremessar o rolo para outra pessoa. É importante que ninguém solte a ponta do fio que está segurando, para que uma rede se forme no centro do círculo. Ao final, a rede formada no centro do círculo pode servir de mote para que se inicie uma reflexão sobre as 'redes de relações pessoais' (se existem, como existem, o que há de positivo em se ter uma rede de pessoas com quem se relacionar.

Material: rolo de barbante ou novelo de lã.

ENERGIZADORES PARA FORMAR GRUPOS

5. "COMBINE OS VERBETES"

Objetivo: dividir os participantes em grupos; divertir e descontrair.

Descrição: O professor escolhe algumas frases bem conhecidas e escreve cada palavra (ou expressão) da frase num pedaço de papel. Por exemplo, escreve "Feliz" sobre um pedaço de papel, "Ano" sobre outro e "Novo" sobre outro. Os papéis devem ser dobrados e postos em um recipiente como uma caixa, por exemplo. Cada educando pega um pedaço de papel e, conversando com os colegas, encontra o restante das palavras da sua frase. Pode-se ter uma ou outra frase repetida, o importante é a formação das frases.

Alguns exemplos de frases: "Liga pra mim", "Nunca diga nunca", "Eu te amo", "Eu te adoro", "Aproveite sua viagem", "Descanse em

paz", "Pense em mim", "Chore por mim", "Faça você mesmo", "Olhe ao redor", "Preste muita atenção", "Vivendo e aprendendo", "Faça bom proveito", "Desligue seu celular".

Este energizador também pode ser utilizado para dividir o grupo em duplas, basta escolher frases que se completam com duas palavras, como, por exemplo: 'Feliz Aniversário', 'Muito prazer', 'Até logo' etc.

Material: pedaços de papel com palavras de frases pré-definidas.

6. "CORRIDA DE TÁXI"

Objetivo: dividir os participantes em grupos de forma lúdica e interativa.

Descrição: Preparar tiras de cartolina, com a palavra TÁXI. O número de "TAXIS" irá variar conforme o número de pequenos grupos que se quer formar. O professor inicia a atividade pedindo por um nº X de voluntários, usando o mote "pessoas que gostam de carro" (X corresponde ao número de grupos a serem formados). Decididos os X voluntários, cada um receberá uma das tiras de papel que o tornará um motorista de táxi. O táxi 1 circula pela sala, pegando um nº Y de passageiros (o número de passageiros depende da quantidade de participantes, divididos pelo número de grupos que se quer formar). Para que o grupo seja escolhido de forma aleatória o professor deverá pré-definir critérios para os passageiros de cada táxi. Por exemplo, os que tiverem usando calça jeans, os que comeram fruta no café da manhã, os que têm cabelo comprido etc. Os taxis irão um de cada vez e o professor pede para que os educandos levantem as mãos de acordo com os critérios definidos. Por exemplo: 'no táxi 1 podem ir somente os passageiros que comeram frutas no café da manhã' – então todos que comeram frutas levantam as mãos e o táxi escolhe os passageiros dentre os alunos com a mão levantada. Os critérios devem ser abrangentes para que todos se encaixem em algum momento. O último táxi pegará todos os passageiros restantes.

Material: tiras de cartolina com a palavra TÁXI conforme o número de grupos que se quer formar.

7. "SALADA DE FRUTAS"

Objetivo: dinamizar o grupo e/ou dividir os participantes em subgrupos de uma forma lúdica, interativa e aleatória.

Descrição: O facilitador escreve em pequenos pedaços de papel o nome de quatro ou cinco frutas diferentes e os distribui entre os educandos.

Os participantes sentam nas cadeiras em formato de círculo, sendo que uma pessoa fica no centro. O professor grita o nome de uma das frutas, como, por exemplo, laranja, e todos os educandos que foram designados como grupo laranja devem trocar de lugar. A pessoa que está no centro do círculo tenta pegar um dos lugares, deixando outra pessoa sem cadeira, que por sua vez passará a ocupar o lugar do centro.

O professor espera até que todos tenham mudado de lugar e então chama pela próxima fruta, para que aconteça a mesma dinâmica novamente. Ele deve chamar pelos nomes das frutas de forma aleatória, aumentando gradativamente a velocidade com que chama. Ao final, deve dizer SALADA DE FRUTAS para que todos mudem de lugar.

Após este momento o professor pede que os educandos se agrupem de acordo com as frutas. Haverá, por exemplo, o grupo das laranjas, o grupo dos abacaxis, o grupo das melancias etc.

"SALADA DE FRUTAS" (OPÇÃO SIMPLES)

Este energizador pode ser usado somente para divisão de grupos, sem a brincadeira descrita acima. Para tanto o professor escreve nomes de frutas em pequenos papéis que serão distribuídos aleatoriamente entre os participantes, solicitando que se agrupem com aqueles que tiraram as frutas iguais entre si. É possível, também, dividir novamente estes grupos em saladas de frutas, ou seja, formar novos grupos com uma fruta de cada tipo.

Esta maneira de dividir é útil para quando se precisa que nos novos grupos haja um representante de cada grupo anterior. Por exemplo, em uma atividade em que os pequenos grupos elaboram uma reflexão, ou um produto que deve ser compartilhado por todos num segundo momento. Assim, representantes de cada atividade estarão dentro do novo grupo, explicando o trabalho realizado para os demais.

Para fazer esta redistribuição, o facilitador pede que os grupos de frutas formem colunas,

uma ao lado da outra – haverá uma coluna de melancias, outra de laranjas e assim por diante. Os primeiros de cada coluna deverão dar um passo a frente, constituindo assim um novo grupo, com um representante de cada coluna. E então os segundos de cada coluna se tornam os primeiros, dando eles também um passo a frente e constituindo um grupo. E assim por diante, até formar todos os novos grupos.

Material: tiras de papel com nomes de frutas.

8. "FLORESTA"

Objetivo: dividir os participantes em grupos.

Descrição: o facilitador distribui ao grupo papéis dobrados com nomes de animais. Após os participantes verem a qual grupo de animais pertencem, devem encontrar seus pares apenas por meio de gestos, sem o uso da fala. Serão formados, por exemplo, o grupo dos leões, dos macacos, das cobras etc.

Material: tiras de papel com os nomes dos animais, conforme o número de participantes e o número de pequenos grupos que se quer formar.

9. "BUQUÊ DE FLORES"

Objetivo: dividir os participantes em grupos.

Descrição: os participantes recebem um papel que contém o nome de uma flor e se agrupam com seus semelhantes. Caso o facilitador queira formar dois grupos, deve colocar duas flores, formando dois grandes buquês, e assim por diante, conforme a necessidade da atividade (2 grupos, 3, 4, 5 etc. = 2 tipos de flores, ou 3, 4, 5 e assim por diante).

Material: tiras de papel com os nomes das flores, conforme o número de participantes e o número de pequenos grupos que se quer formar.

10. "A BANDA"

Objetivo: dividir os participantes em grupos.

Descrição: Cada educando recebe um papel com o nome de um instrumento musical e, sem falar, a partir de mímica e, se sentirem-se à

vontade fazendo o som do instrumento, têm que encontrar os outros participantes que tiraram instrumentos iguais ao seu.

Assim como o Salada de Frutas, este energizador permite a redistribuição em novos grupos, exatamente pelo mesmo método: pede-se que os instrumentos musicais formem colunas, uma ao lado da outra, e os primeiros de cada coluna dão um passo a frente, constituindo um novo grupo e assim por diante. Desta vez, em vez da Salada de Frutas será formada uma Banda, com cada um dos instrumentos musicais.

Material: tiras de papel com os nomes dos instrumentos musicais, conforme o número de participantes e o número de pequenos grupos que se quer formar.

11. "OPERAÇÕES MATEMÁTICAS"

Objetivo: dividir os participantes em grupos, trabalhando de forma lúdica e divertida com conteúdos aprendidos nas aulas de matemática.

Descrição: Cada educando recebe um papel com uma operação matemática escrita, sem o resultado final. Ele deverá resolver esta operação matemática e procurar aqueles educandos com resultado final igual ao seu para que juntos formem um grupo. Caso sejam muitos educandos na sala e a proposta seja de divisão em duplas, pode-se escrever as operações matemáticas em tiras de papel de cores diferentes (cartolinas coloridas) e o comando passa a ser de que o educando procure aqueles que tenham o mesmo resultado final e a mesma cor de papel. Por exemplo, os educandos que tiverem os papéis amarelos com "12-8" e "100/25" tem como resposta final "=4" e devem formar uma dupla. Papéis com o mesmo resultado final em verde também formarão duplas.

Material: tiras de papel com operações matemáticas de mesmo resultado final, conforme o número de participantes e o número de pequenos grupos que se quer formar.

12. "APERTO DE MÃOS"

Objetivo: dividir os participantes em grupos de forma lúdica proporcionando aproximação entre os membros da turma.

Descrição: Os educandos recebem um papel com um número escrito e devem lê-lo e guardá-lo em silêncio. Ainda sem comunicá-lo, os educandos circulam pela sala e devem se cumprimentar com um aperto de mão (movimento para cima e para baixo) segundo o seguinte critério: se o número dele for 3, aperta-se a mão do colega três vezes; se o número da outra pessoa for 5, ela aperta a mão do colega cinco vezes. Ou seja, cada um irá apertar a mão do colega o equivalente de vezes ao número que recebeu. Sem falar, vão de uma pessoa a outra até achar alguém que tenha o mesmo número. Os educandos então ficam juntos e continuam procurando os outros membros do grupo. Na preparação dos papezinhos, deixe o número 1 de fora, por ser óbvio demais.

Material: tiras de papel com números escritos, conforme número de participantes e o número de pequenos grupos que se quer formar.

ENERGIZADORES QUE PROMOVEM MUDANÇAS DE LUGAR NA RODA

13. "TROCA DE LUGARES"

Objetivo: movimentar e descontrair o grupo. Permitir que os educandos conheçam um pouco a respeito das particularidades de cada um, facilitando um sentimento de proximidade entre todos.

Descrição: Pedir aos participantes que fiquem em pé e solicitar que troquem de lugar no círculo aqueles que:

- tomaram café preto no café da manhã;
- estão usando blusa branca;
- gostam de futebol;
- acordaram antes das sete horas da manhã;
- foram dormir ontem depois das onze horas da noite.

Além das sugestões acima descritas, o professor pode incluir os critérios que quiser para a troca de lugares, tendo o cuidado de não fazer perguntas que exponham demasiadamente os presentes. Por exemplo, pode-se perguntar a respeito de preferências musicais (trocam de lugar aqueles que gostam de samba) ou de times de futebol (trocam de lugares aqueles que torcem para um determinado time), e assim por diante, até que o professor considere que a atividade tenha cumprido seu propósito.

Dica: para envolver ainda mais os educandos na atividade o facilitador pode pedir sugestões de critérios para o grupo, ou mesmo encontrar um voluntário que queira dar os critérios. Mas apenas depois de ter feito o procedimento algumas vezes e assegurado que o grupo compreendeu a atividade.

14. "JUNTE-SE AO GRUPO COM SEMELHANTES"

Objetivo: movimentar e descontrair o grupo. Permitir que os participantes conheçam um pouco a respeito das particularidades de cada um, facilitando um sentimento de proximidade entre todos.

Descrição: Solicitar que os participantes juntem-se em grupos a partir de comando verbalizado:

- a cor da roupa;
- a fruta que mais gostam;
- o que gostam de fazer no tempo livre;
- mês de aniversário (ao final).

Dica: Se quiser que os participantes fiquem sentados na roda em ordem aleatória, aproveite o agrupamento feito a partir do último comando (mês de aniversário) e proponha um círculo que comece com aniversariantes de janeiro e siga, sequencialmente, até o mês de dezembro. Feito o círculo, proponha que se sentem nesta mesma ordem.

ENERGIZADORES QUE PROMOVEM DESCONTRAÇÃO E APROXIMAÇÃO DO GRUPO

15. "LEÕES"

Objetivos: estimular a criatividade; motivar e descontrair o grupo.

Descrição: O professor orienta os educandos a se dividirem em duplas, formando um círculo. Coloque cadeiras suficientes no círculo para que todas as duplas, menos uma, tenham onde sentar. Cada dupla, secretamente, decide que tipo de animal será, com exceção de leões, que nenhuma dupla poderá ser. Os dois participantes sem cadeiras serão elefantes. Eles caminham ao redor do círculo chamando o nome de diferentes animais. Sempre que adivinharem, corretamente, os animais indicados deverão levantar e caminhar atrás

dos elefantes, imitando o andar dos animais chamados pelos elefantes. Isto continua até que os elefantes não consigam pensar em mais animais. Então eles chamam LEÕES e todas as duplas correm para as cadeiras. A dupla sem cadeiras vira elefante para a próxima rodada.

16. "PISCADA QUE FAZ DORMIR"

Objetivo: motivar e descontrair o grupo.

Descrição: Antes do início do jogo o professor pede que alguém seja o "piscador" e que ele mantenha segredo dessa identidade. Existe também um detetive, que está em busca do piscador e que também guarda sua identidade em segredo, disfarçado entre os outros alunos. Para que a escolha do piscador e do detetive não sejam muito evidentes para a turma, o professor pode entregar papéis em branco para todos os educandos, menos para o que terá o papel escrito piscador e para o que terá o papel escrito detetive. O facilitador deve explicar que uma pessoa do grupo poderá fazer os outros dormirem ao piscar disfarçadamente para eles (ninguém pode piscar, a não ser que seja o piscador. Todos caminham pela sala em diferentes direções, mantendo contato visual com todos que passam. Se alguém receber as piscadas terá que dormir no chão. O objetivo do detetive é adivinhar quem é o piscador, quando este fizer todos dormirem, ou quando o detetive descobrir quem é o piscador, o jogo acaba.

Material: tiras de papel em branco, uma delas com a palavra 'piscador' e outra com a palavra 'detetive' escritas.

17. "O SOL BRILHA SOBRE..."

Objetivo: dinamizar e descontrair o grupo.

Descrição: Os participantes sentam ou ficam de pé em um círculo apertado com uma pessoa no meio. A pessoa no meio diz: O SOL BRILHA SOBRE...e cita um atributo, cor ou peça de vestuário pertencente a alguém do grupo. Por exemplo, "...SOBRE TODAS AS CAMISAS AZUIS! "...SOBRE TODOS OS OLHOS CASTANHOS! ou ...SOBRE TODOS OS QUE USAM MEIAS

CURTAS! Quem pertencer a esse grupo levanta e corre para uma cadeira vazia. A pessoa do meio também tenta tomar um lugar. A pessoa

que ficar sem lugar passa a dizer O SOL BRILHA SOBRE...

18. "QUEM SOU EU?"

Objetivo: motivar e descontrair.

Descrição: Há duas formas de condução desta atividade.

A primeira: o professor distribui cartões com nomes de pessoas famosas (estrelas de TV, políticos ou outras celebridades) para todos os educandos. Cada educando prende o cartão nas costas de outro, sem que ele veja o nome da celebridade. Então o facilitador instrui os participantes a caminharem em volta da sala fazendo perguntas a seus amigos sobre a identidade da pessoa famosa nas suas costas. As perguntas somente poderão ser respondidas com SIM ou NÃO. O jogo continua até que todos tenham descoberto quais são os nomes nos cartazes em suas costas.

A segunda: escolher 3 pessoas que estão em evidência (política, TV, cinema etc.) e pedir 3 voluntários ao grupo. Um de cada vez recebe em suas costas um papel com o nome da pessoa famosa que será, sem, contudo, saber qual é. O voluntário, com o nome da pessoa fixado em suas costas circula pelo grupo para que todos saibam quem é seu personagem. Em seguida, seu desafio é descobrir quem ele é, por meio de perguntas ao grupo nas quais as respostas sejam apenas de sim ou não.

Material: tiras de papel com o nome de pessoas famosas.

Dica: este é um tipo de energizador bastante apropriado para despertar o interesse dos educandos mais resistentes em participar, pois dá a ideia de que se voluntariar para algo solicitado, mesmo sem saber o que é, pode ser divertido e descontraído. Normalmente aqueles que não quiseram se apresentar como voluntários por receio de que lhes fosse demandado algo difícil e de muita exposição, ao se darem conta da tarefa e se divertirem com a proposta, se sentem mais encorajados a participar das próximas atividades.

19. "MARÉ ALTA/MARÉ BAIXA"

Objetivo: descontrair e aproximar o grupo.

Descrição: cada participante recebe uma folha de papel e estas folhas são dispostas pelo chão, representando cada qual uma ilha. Todos os participantes devem caminhar por entre as ilhas. Quando o condutor gritar MARÉ ALTA! os participantes devem andar mais rápido, quando gritar MARÉ BAIXA! devem andar mais devagar, quando gritar TUBARÃO! precisam achar uma ilha para se salvar. Aos poucos, o professor vai tirando algumas ilhas e os educandos precisam se apertar para ficar mais de um na mesma ilha, então acabam tendo que se abraçar e se ajudar. Após o energizador, o professor pergunta aos participantes o que acharam da atividade, como se sentiram fazendo-a.

Dica: o energizador pode promover nos educandos a reflexão sobre a necessidade de buscar ajuda e também sobre como reagem quando lhes solicitam auxílio.

20. "CUMPRIMENTO COM OS COTOVELOS"

Objetivo: descontrair e aumentar a interação entre o grupo.

Descrição: O facilitador prepara pequenas tiras de papel. Três palavras serão escritas, uma em cada papel, conforme o número de participantes do grupo. As palavras são: CABEÇA, JOELHO e CINTURA. Coloque as tiras de papel em um recipiente (caixa, sacola etc.), misture-as e peça que cada participante pegue uma para si e se una às pessoas que tenham a mesma palavra. Após os três grupos formados, solicite que cada participante coloque suas mãos no lugar descrito na tira de papel. Em seguida, solicite que todos se cumprimentem utilizando seus cotovelos e dizendo seu nome e algo sobre si, sendo que a única regra é que não tirem as mãos do local indicado.

Material: tiras de papel com as palavras CABEÇA, JOELHO e CINTURA conforme o número de participantes.

21. "BINGO"

Objetivo: descontrair e aproximar o grupo.

Descrição: o facilitador faz cópias da tabela ENCONTRE ALGUÉM QUE... (deve procurar ser criativo e criar suas próprias categorias). Distribui uma cópia para cada educando e diz a eles que andem pela sala, fazendo apenas uma das perguntas para cada colega. Quando encontrar alguém que se encaixe na descrição da tabela, o educando deve escrever o nome dessa pessoa no espaço correspondente. Quando alguém preencher toda a cartela com nomes de colegas, deve dizer BINGO! Esta pessoa então sai do jogo e aguarda os demais colegas. Essa atividade deve durar cerca de 10 minutos.

Material: Cópias do modelo na tabela abaixo.

Encontre alguém que goste de			
Goste de bolo de chocolate	Goste de dias nublados	Goste de acordar tarde	Já tenha ido ao estádio assistir a um jogo de futebol
Goste de assistir novela	Cor preferida: azul	Não goste de comer feijão	Cante no chuveiro
Toque algum instrumento	Tenha mais de 2 irmãos	Tenha animal de estimação	Saiba contar piadas
Goste de ir à escola	Faça as unhas toda semana	Use óculos	Tenha namorado(a)

ENERGIZADORES QUE ESTIMULAM A CRIATIVIDADE, ENCENAÇÃO, COMUNICAÇÃO NÃO-VERBAL

22. "QUEM É O LÍDER"

Objetivo: estimular a criatividade, a desinibição, a atenção e concentração e a cooperação.

Descrição: O grupo senta em círculo. Uma pessoa deixa a sala. O grupo escolhe um líder, cuja função será começar pequenos movimentos que serão copiados pelos outros. Por exemplo, bater os pés, coçar o cabelo ou tocar o nariz. Quando a pessoa que deixou a sala voltar, ela deverá observar o grupo e adivinhar quem é o líder. O professor deve repetir isto algumas vezes, alternando o líder e quem adivinha.

23. "QUEM É VOCÊ?"

Objetivo: estimular a criatividade, a desinibição e a comunicação não-verbal.

Descrição: o professor pede que um voluntário deixe a sala. Enquanto o voluntário está fora, o resto dos participantes decide dar uma profissão a ele, tal como motorista, ou pescador. Quando o voluntário retorna, o resto dos participantes apresenta atividades em forma de mímica da ocupação escolhida. O voluntário deve adivinhar a ocupação que foi escolhida para ele a partir das mímicas.

24. "ESTÁTUAS DE GRUPO"

Objetivo: motivar o grupo; estimular a criatividade, habilidades de encenação e comunicação não verbal.

Descrição: o professor deve pedir ao grupo que caminhe pela sala livremente. Depois de um tempo, deve dizer uma palavra. Os integrantes do grupo deverão formar estátuas que descrevam a palavra. Por exemplo, o professor grita PAZ! Todos os educandos deverão instantaneamente adotar, sem falar, posturas que expressem o que a palavra significa para eles. O professor deve repetir o exercício várias vezes usando palavras diferentes.

25. "VÁ PARA O PONTO"

Objetivo: motivar e descontrair o grupo; estimular a criatividade e habilidades de encenação.

Descrição: o professor pede que todos escolham um ponto/local em particular na sala. Os educandos começam o jogo parados em seu ponto e são instruídos a caminhar pela sala, realizando uma ação específica, determinada pelo professor, como, por exemplo, pular, dizer olá para todos que estão usando azul ou caminhar de costas etc. Quando o professor disser PARE! todos devem correr para seu ponto/local original. A pessoa que chegar primeiro ao seu ponto/local de partida será o líder e poderá dar instruções ao grupo.

26. "JOGO DA MAÇÃ"

Objetivo: motivar e descontrair o grupo.

Descrição: o professor deve selecionar um objeto, como uma maçã ou um molho de chaves, por exemplo. Os participantes ficam em pé em um círculo com suas mãos nas costas. Uma pessoa se voluntaria para ficar no meio. O professor caminha ao redor do círculo pelo lado de fora e secretamente coloca a maçã (ou o objeto em questão) na mão de alguém. A maçã então é secretamente passada ao redor do círculo pelas costas dos educandos. O trabalho do voluntário no meio do círculo é estudar os rostos das pessoas e descobrir quem está com a maçã. Quando acertar, o voluntário toma o lugar no círculo e o jogo continua com uma nova pessoa no círculo.

Material: um objeto que pode ser uma maçã, ou um molho de chaves etc.

ENERGIZADORES QUE TRABALHAM A CAPACIDADE DE DAR E RECEBER ELOGIOS

27. "O VIZINHO AO MEU LADO..."

Objetivo: motivar; desenvolver a habilidade de dar e receber elogios.

Descrição: os educandos sentam em círculo e o professor pede que reflitam um pouco e então digam algo positivo sobre a pessoa que está à direita de cada educando. É preciso que eles tenham um tempo para pensar antes de começar. A rodada acaba quando todos

tiverem dito os elogios aos colegas que estão ao lado.

28. "DANDO E RECEBENDO ELOGIOS"

Objetivo: desenvolver a habilidade de dar e receber elogios; promover integração entre os pares.

Descrição: Deixar disponível pedaços de fita crepe e pedaços de folhas de cartolina do tamanho de uma folha sulfite ou pratos descartáveis. O professor deve pedir para que os educandos colemb nas próprias costas o prato ou a cartolina e peguem uma caneta. Depois que todos estiverem com o prato ou cartolina colado nas costas, o professor dá a seguinte instrução: "escrevam nos pratos ou cartolinas dos demais participantes uma característica positiva (elogio) desta pessoa". Ao final da atividade cada um pode retirar seu prato e ler os elogios que recebeu. O educando leva o prato consigo.

Material: fita crepe, pedaços de cartolinas ou pratos descartáveis, canetas.

Dica: o professor também participa da atividade e, em caso de inibição ou resistência do grupo, pode ter a iniciativa em escrever. Ficar atento para pratos sem elogios; nestes casos, é importante que o professor escreva.

Anexo III – Informações sobre drogas para o professor

Esta sessão apresenta informações gerais sobre algumas das drogas mais frequentemente utilizadas por adolescentes brasileiros, com o objetivo de oferecer subsídios para o educador que realizará a implementação do Programa #Tamojunto 2.0. Serão apresentadas as principais informações científicas a respeito, os possíveis efeitos e riscos que devem ser conhecidos.

Decerto, as informações aqui apresentadas dizem respeito a um panorama introdutório e não esgotam o conhecimento a respeito deste tema tão complexo.

Para aprofundar os conhecimentos sobre o tema, caso haja o interesse e/ou a necessidade, indicam-se algumas fontes de consulta:

www.cebrid.epm.br (Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas – Unifesp);

www.obid.senad.gov.br (Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas – SENAD);

CARLINI, E.A.; NAPPO, S.A.; GALDUROZ, J.C.R. & NOTO, A.R. (2001). Drogas Psicotrópicas: o que são e como agem. Revista IMESC v. 03, pp. 9-35. Disponível em:

<http://www.ceap.br/material/MAT15102010183249.pdf>

INFORMAÇÕES SOBRE O ÁLCOOL

O QUE NOS ENSINAM AS PESQUISAS CIENTÍFICAS:

Estando o cérebro ainda em desenvolvimento (o amadurecimento total do cérebro só ocorre com cerca de 21-24 anos), o adolescente que bebe (mesmo que o consumo seja moderado) altera a forma com que o cérebro amadurece, aumentando suas chances de se tornar dependente não só do próprio álcool, mas também de qualquer outro psicotrópico que experimente no futuro. O consumo na adolescência também aumenta as chances do desenvolvimento de transtornos psiquiátricos como ansiedade e depressão.

- o nome químico do álcool é álcool etílico ou etanol;
- o álcool reduz a atividade do sistema nervoso central, deixando o tempo de resposta aos estímulos mais lento;
- chamado de substância psicoativa, o álcool afeta emoções, pensamentos e percepção;
- o álcool alcança todos os órgãos do corpo por meio do sangue.

Cerca de 90% do álcool consumido alcança o cérebro;

- de 30 a 60 minutos depois do consumo, o nível do álcool no sangue alcança a maior concentração. O nível exato de álcool no sangue depende da combinação entre a quantidade de álcool consumida, a velocidade de absorção nos intestinos e no estômago, o peso corporal, o sexo e a velocidade individual no metabolismo do álcool. O nível de álcool no sangue é medido “por ml”, sendo que 1/ml significa que um litro de sangue contém um mililitro de álcool puro;
- o álcool tem efeito em “dois estágios”:
primeiro, uma reação prazerosa fácil de perceber e com curta duração (isto é experimentado como relaxante, calmante, sensação de desinibição e similares).

segundo, uma reação desagradável não muito perceptível que começa lentamente, mas de longa duração, experimentada como nervosismo, mau humor, desatenção ou ressaca. Este efeito desagradável pode ser minimizado ou substituído pelo efeito prazeroso de se iniciar um novo consumo de

álcool. Isto implica o risco de se beber mais ou com mais frequência;

- um copo de cerveja (250 ml, 5%), um coquetel (70 ml, 18%), uma bebida mais forte, como uísque (25 ml, 45%) e um copo de vinho (100 ml, 12%) contêm a mesma quantidade de álcool puro, ou seja, 8-10g;
- o metabolismo do álcool leva muito tempo: para 0,1/ml de álcool, o fígado precisa de cerca de uma hora (mulheres precisam de ainda mais tempo). Depois de uma noite consumindo bastante álcool, a pessoa ainda estará alcoolizada no dia seguinte;
- o consumo regular e intenso de álcool pode resultar em séria dependência;
- o álcool afeta a capacidade de dirigir mesmo a partir de pequenas quantidades consumidas;
- conforme a legislação do Brasil, o consumo de álcool pode resultar em severas penalidades.

POSSÍVEIS EFEITOS:

- geralmente a pessoa se sente relaxada, alegre e bem depois de um ou dois copos de álcool. O coração bate mais rápido e a respiração fica acelerada também. Em muitos casos, experimenta-se maior sociabilidade e coragem em contato com outras pessoas;
- a ingestão de uma certa quantidade de bebida alcoólica pode resultar na perda de controle sobre as próprias ações, na má interpretação das situações e na exposição a riscos. Podem acontecer reações impulsivas, reações que podem gerar arrependimento depois;
- depois de beber quantidades excessivas (nível de álcool no sangue em 1,3 a 3 por ml), a pessoa quase não será capaz de coordenar os movimentos, perderá o equilíbrio e não será capaz de se concentrar. Podem ocorrer alterações da visão (visão dupla) e a fala não é clara. Muitas pessoas ficam enjoadas;
- o consumo de álcool a partir de 3/ml provoca sensação de frio ou calor extremos ou sono profundo. A partir de 4/ml, podem ocorrer coma e morte;
- depois de ter bebido demais (a quantidade exata é diferente de pessoa para pessoa), a pessoa sente-se mal e enjoada no dia seguinte. Geralmente sofre de dor de

cabeça e dor de estômago, e não se tem muita energia.

RISCOS QUE DEVEM SER CONHECIDOS:

- a maioria dos acidentes é causado por pessoas que consumiram álcool: acidentes de carro, acidentes nas tarefas domésticas, comportamento destrutivo e também suicídios são, com frequência, desencadeados pelo uso intenso do álcool;
- a ingestão excessiva de álcool influencia o comportamento e as escolhas das pessoas, o que pode colocá-las em situações de risco (como, por exemplo, situações de violência, relações sexuais de risco etc.);
- o uso regular do álcool prejudica a atenção, concentração e a capacidade cognitiva (percepção, memória, raciocínio);
- a destruição de células no cérebro é observada em pessoas que consomem álcool intensamente. Este dano é maior quanto maior a quantidade de álcool consumida por dia;
- o organismo de pessoas que bebem cotidianamente desenvolve uma "tolerância" ao álcool. Isto significa que o corpo precisa de quantidades maiores de álcool para alcançar o mesmo efeito relaxante. Ao mesmo tempo, o corpo é fortemente afetado por esta quantidade maior de álcool (mesmo que não se tenham os sintomas);
- a pessoa embriagada poderá fazer ou dizer coisas que não serão lembradas no dia seguinte. Pode ser bastante constrangedor ser a única pessoa a não saber o que aconteceu na noite anterior;
- o álcool pode promover significativo aumento de peso: um copo de cerveja contém 100 Kcal. Bebidas alcoólicas gasosas contêm 146 kcal;
- o álcool danifica o coração e o fígado, além de influenciar a pressão arterial. A ingestão de álcool por pessoas com doenças específicas é, portanto, muito prejudicial;
- o consumo de álcool misturado com outras substâncias é muito perigoso. A combinação de álcool com outros tranquilizantes, como drogas para dormir ou relaxar, aumenta o risco de perda de consciência, de colapso ou de risco de parada respiratória com possível resultado letal.

INFORMAÇÕES SOBRE INALANTES

O QUE NOS ENSINAM AS PESQUISAS CIENTÍFICAS:

- as seguintes substâncias são usadas como inalantes: lança-perfume, esmaltes, tintas, thinners, propelentes, gasolina, querosene, removedores, vernizes, cola de sapateiro, corretor de escrita ("branquinho"), éter, acetona, benzina, cheirinho de loló etc.;
- os inalantes afetam as funções cognitivas do cérebro, isto é, influenciam as emoções, percepções, pensamentos e julgamentos;
- a inalação dessas substâncias é muito prejudicial à saúde, porque poderá resultar em problemas duradouros em relação à concentração e coordenação, assim como danos ao cérebro;
- o uso de inalantes pode levar à dependência.

POSSÍVEIS EFEITOS:

- alguns segundos após a inalação, o usuário se sentirá relaxado, quente, alegre e em transe. O efeito, geralmente, continua por alguns minutos;
- ao mesmo tempo, a visão e audição são afetados e tudo fica um pouco borrado;
- os efeitos dos inalantes, após a aspiração, iniciam rapidamente (de segundos a poucos minutos), e desaparecem em, no máximo 15 a 40 minutos. Os usuários tendem a aspirar os produtos repetidamente, buscando prolongar as sensações;
- o usuário frequentemente tem dor de cabeça, tontura, fortes batimentos cardíacos, pele vermelha, e, possivelmente, sente enjoo porque os vasos sanguíneos se expandem rapidamente.

RISCOS QUE DEVEM SER CONHECIDOS:

- é possível que se perca o controle no estado de transe, por exemplo a perda da coordenação dos movimentos. A respiração fica desacelerada e, frequentemente, o usuário experimenta uma sensação de pânico;
- é difícil ter controle sobre a quantidade de substância inalada. Em caso de inalação de

quantidades muito altas, disfunções da circulação do sangue no cérebro poderão provocar danos ou paralisia no mesmo;

- se as substâncias acidentalmente tiverem contato com a pele, poderá resultar em corrosão e cicatrizes duradouras;
- colocando lenços ou sacos utilizados para a inalação diretamente sobre o rosto corre-se o risco de asfixia (ficar sem ar);
- em casos extremos, a inalação destas substâncias poderá induzir à apneia e parada cardíaca.

INFORMAÇÕES SOBRE MACONHA

O QUE NOS ENSINAM AS PESQUISAS CIENTÍFICAS:

- maconha é usada para produtos de cânhamo, haxixe e maconha;
- a substância psicoativa tetraidrocannabinol (THC), contida na maconha, influencia pensamentos e emoções. Esta influência pode ser prazerosa ou irritante e a definição de qual tipo de sensação se experimentará depende de muitos fatores (ver possíveis efeitos);
- quando se fuma maconha, o THC é absorvido pelo sangue pelo pulmão e, depois, transportado a todos os órgãos. Os vestígios de THC podem ser detectados na urina mesmo semanas depois do consumo;
- quando o THC alcança o cérebro, ele influencia áreas que são responsáveis pela memória de novas informações e pela execução de movimentos automáticos específicos. Isto explica por que a maioria das pessoas sob o efeito de maconha não consegue se lembrar de acontecimentos recentes, experimenta uma percepção perturbada do tempo e tem dificuldades em controlar seus movimentos.

POSSÍVEIS EFEITOS:

- os efeitos da maconha podem ser muito diferentes para cada pessoa, dependendo da quantidade usada, das circunstâncias externas e das expectativas que se têm sobre o seu efeito. Pode acontecer que alguém não sinta qualquer coisa especial durante os primeiros usos, enquanto outras pessoas se sintam enjoadas ou

experimentem uma sensação de pânico no primeiro uso;

- por seu efeito psicoativo, a maconha influencia as emoções, a percepção, os pensamentos e a estimativa de riscos. Geralmente a pessoa se sente alegre e relaxada depois do uso, a música soa mais intensa e a pessoa ri mais. O tempo e o ambiente são percebidos de maneiras diferentes. Algumas pessoas gostam disso, outras ficam desconfortáveis e outras até podem ficar em pânico ou ter alucinações. Sob o efeito da maconha, a pessoa apresenta dificuldade de se concentrar em situações externas ou lembrar de novas informações. Este período dura, geralmente, uma ou duas horas e depois desaparece lentamente. Depois, a pessoa se sente sonolenta e fraca;
- no decorrer da última década foram mostrados efeitos negativos da maconha sobre as funções do cérebro. As pessoas que a usam regularmente têm dificuldades marcantes em suas funções cognitivas (memória de curto prazo, reações ou capacidade de solucionar problemas). Essas deficiências cognitivas podem continuar por até um ano mesmo depois ter parado o consumo desta droga.

RISCOS QUE DEVEM SER CONHECIDOS:

- tendo em vista que os efeitos da maconha podem ser muito diferentes para cada pessoa, há sempre o perigo de se ter uma experiência muito desagradável ao fazer uso dessa substância. Os efeitos negativos são potencializados especialmente em caso de sentimento de tristeza intensa, ansiedade, insegurança e desorganização psíquica;
- o uso de maconha pode levar à dependência. Na dependência a pessoa sente que precisa de maconha para relaxar, para se alegrar e ser feliz, para ter sentimentos intensos e sentir-se confortável;
- doses elevadas de maconha podem causar distúrbios circulatorios (tontura ou até desmaio);
- sob a influência de maconha a pessoa é mais suscetível a acidentes, porque a percepção e a avaliação de situações de risco ficam comprometidas;
- a memória e a concentração são influenciadas pelo THC. O uso diário pode resultar em problemas significativos no rendimento escolar, diminuição de

atividades ou contatos com outras pessoas e perda de interesse em assuntos apreciados anteriormente.

- um efeito do uso da maconha é uma concentração maior em processos internos, isto é, nas próprias emoções, pensamentos e percepções. Algumas pessoas se fecham completamente quando usam maconha. Neste sentido, a pessoa pode ter um comprometimento no contato com outras pessoas;
- fumar maconha aumenta o risco de problemas respiratórios como bronquite, infecções na traqueia ou nos pulmões;
- comparável ao uso de cigarros, o uso da maconha prejudica a condição física e o desempenho em esportes;
- visto que a fumaça de maconha geralmente é inalada mais profundamente e mantida por mais tempo no pulmão do que a fumaça do cigarro, o dano de um baseado (cigarro de maconha) é comparável ao dano de 3 a 5 cigarros (em relação ao monóxido de carbono e ao alcatrão);
- beber ou comer maconha gera efeitos mais fortes do que fumá-la. Os efeitos demoram mais tempo para começar, mas, quando se manifestam, são muito mais intensos. O consumo oral leva a alucinações com mais frequência;
- o uso de haxixe e maconha é ilegal na maioria dos países. Ser alguém é flagrado consumindo maconha nestas localidades, isto pode levar a sérios problemas;
- a maconha pode ser oferecida em diferentes doses: em algumas regiões os produtos de maconha são mais fortes (isto é, contêm mais THC). Com esta concentração maior os problemas e riscos também são potencializados.

INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS DE FESTAS: ECSTASY E ANFETAMINAS

O QUE NOS ENSINAM AS PESQUISAS CIENTÍFICAS:

- as drogas geralmente consumidas em festas possuem várias substâncias químicas diferentes, projetadas para a atmosfera e a cultura de festas, eventos musicais e de dança. Na maioria das vezes são consumidas como comprimidos, mas também como pó ou líquidas;

- o momento em que essas drogas são eficazes depende da dose, do modo de uso e de fatores pessoais como peso corporal, sexo ou ingestão com antecedência. Uma dose média é eficaz por 3 a 8 horas, mas às vezes dura até 12 horas;
- todas essas substâncias mudam pensamentos e a percepção, influenciando o funcionamento do sistema nervoso central;
- o ecstasy provoca um estado de consciência diferente: o que se pensa, sente ou vê é estranho;
- anfetaminas são estimulantes: elas aceleram o batimento do coração e a temperatura;
- às vezes, produtos que não são anfetaminas ou ecstasy são vendidos como tal, enganando os compradores.

POSSÍVEIS EFEITOS:

- as drogas comumente consumidas em festas dão a sensação de estar feliz, ativo, alerta e conversador;
- pouco tempo após a utilização, os braços parecem ficar rígidos, a boca seca e o coração bate mais rápido (taquicardia). As pupilas são alargadas. Às vezes, sente-se enjoo ou tensão no maxilar ou ranger dos dentes. Isto está relacionado ao alargamento das veias e batimento cardíaco acelerado;
- algum tempo depois do uso, os sinais de fome e sede desaparecem e a pessoa se sente muito fraca, cansada, exausta e triste. Estes efeitos negativos podem durar até 24 horas;
- o ecstasy dá a impressão de que os sentimentos negativos e positivos são mais intensos, a pessoa pode se sentir mais atraída a outras pessoas;
- algumas pessoas podem ter a sensação de prazer aumentada pela música e pela dança, o que faz com que se sintam mais abertas para ter contato com outras pessoas.

RISCOS QUE DEVEM SER CONHECIDOS:

- nunca se tem certeza sobre as substâncias que realmente estão nos comprimidos ou no pó, qual sua concentração e qual o perigo (a não ser que você tenha analisado a substância quimicamente em laboratório). As drogas de festa não são medicamentos

controlados, mas frequentemente são comprimidos autoconcedidos;

- em razão da eliminação da sede e do cansaço, há um risco maior que a temperatura do corpo aumente muito e que alguém possa até ficar superaquecido ou com hipertensão (aumento repentino da pressão arterial). Ao se perder controle sobre as sensações do próprio corpo, a pessoa esquece de tomar água, descansar brevemente ou até de tomar ar;
- o uso de drogas consumidas em festas pode levar a uma forte ansiedade, dificuldades na orientação e até mesmo alucinações;
- os sentimentos de cansaço e de tristeza no dia seguinte ao uso de drogas de festa podem implicar no consumo de antidepressivos ou outros medicamentos controlados;
- essas drogas podem gerar dependência emocional: quando a pessoa não consegue mais se divertir sem o uso de ecstasy ou anfetaminas. Às vezes os usuários precisam de doses mais altas para o mesmo efeito e, se pararem ou reduzirem o consumo, sentem-se enjoados;
- as drogas consumidas em festas danificam os axônios (as extremidades) de determinadas células nervosas que são responsáveis pela produção natural de serotonina.

INFORMAÇÕES SOBRE COCAÍNA

O QUE NOS ENSINAM AS PESQUISAS CIENTÍFICAS:

- cocaína é um pó branco cristalino e de gosto amargo que é produzido a partir das folhas da planta de coca, que são misturadas com água, cal, carbonato de sódio, querosene e amônia;
- a cocaína geralmente é cheirada, mas também pode ser injetada na veia;
- os efeitos da cocaína iniciam-se rapidamente e influenciam os pensamentos, percepção e emoções. Se a cocaína for cheirada, os efeitos começam depois de alguns minutos;
- o efeito da cocaína dura de 30 a 60 minutos.

POSSÍVEIS EFEITOS:

- a cocaína causa uma intensa euforia muito rapidamente. O usuário sente-se bem acordado, animado e inquieto e tem

necessidade de se mover. Os pensamentos ficam acelerados e, às vezes, os usuários falam muito e dizem coisas sem sentido. A pessoa se sente excessivamente assertiva, pronta para se arriscar e pode se tornar muito imprudente e agressiva. Isso inclui também o perigo de que subestime os riscos reais, como, por exemplo, pular de um lugar alto;

- no auge do efeito da cocaína a pessoa não percebe fome, sede ou cansaço;
- depois que o efeito da cocaína desaparece (aproximadamente depois de uma hora), a pessoa se sente triste, tensa e ansiosa por um longo período e tem o desejo de usar cocaína imediatamente;
- doses elevadas de cocaína podem desencadear sentimentos de ansiedade ou delírios. É possível, por exemplo, que a pessoa pense ser observada ou perseguida constantemente.

RISCOS QUE DEVEM SER CONHECIDOS:

- a cocaína pode induzir ou amplificar problemas ou transtornos mentais. Especialmente em jovens, o risco inclui estados de ansiedade, delírios ou psicose;
- um risco que está associado a várias drogas: subestimar o perigo em situação de flerte e ficar mais exposto a sofrer um abuso sexual;
- um dos motivos que leva à dependência é a necessidade de voltar a usar a cocaína quando os efeitos terminam. A pessoa se sente tão mal após o auge que ela quer usar a droga, quase de imediato, para se sentir forte e assertiva novamente.

INFORMAÇÕES SOBRE CRACK

O QUE NOS ENSINAM AS PESQUISAS CIENTÍFICAS:

- o crack é um tipo de cocaína;
- pode apresentar aspecto de "pedra" e não pode ser transformado em pó fino e ser aspirado, como a cocaína em pó;
- o crack necessita de uma temperatura baixa (95°C) para passar do estado sólido para o vapor quando aquecido e, por isso, é fumado em "cachimbo";
- por ser um tipo de cocaína, todos os efeitos no cérebro provocados pela cocaína também ocorrem no crack. Porém, a via de

uso (via pulmonar, já que é fumado) faz toda a diferença em relação ao uso da "cocaína em pó". Assim que o crack é fumado, alcança o pulmão, que é um órgão intensamente vascularizado e com grande superfície, levando a uma absorção instantânea. Pelo pulmão cai quase imediatamente na circulação, chegando rapidamente ao cérebro. Com isso, pela via pulmonar, o crack "encurta" o caminho para chegar ao cérebro, desencadeando os efeitos da cocaína muito mais rápido do que por outras vias.

POSSÍVEIS EFEITOS:

- em 10 a 15 segundos os primeiros efeitos já ocorrem. Essa característica faz do crack uma droga "poderosa" do ponto de vista do usuário, já que o prazer acontece quase instantaneamente após uma "pipada" (fumada no cachimbo);
- a duração do efeito é muito rápida. Em média em torno de 5 minutos;
- a curta duração do efeito faz com que o usuário volte a utilizar a droga com mais frequência que as outras vias (praticamente de 5 em 5 minutos), levando-o à dependência muito mais rapidamente do que usuários de outras drogas, além de um investimento monetário muito maior;
- após a "pipada", o usuário tem uma sensação de grande prazer, intensa euforia e poder. Alguns usuários comparam o prazer ao orgasmo;
- o crack provoca também um estado de excitação, hiperatividade, insônia, perda da sensação do cansaço, falta de apetite;
- após o uso intenso e repetitivo, o usuário experimenta sensações muito desagradáveis como cansaço, intensa depressão, visão "borrada", dor no peito, contrações musculares, convulsões e até coma. Além dos sintomas descritos, a pessoa que usa perde o interesse sexual de forma muito marcante. Eventualmente a pessoa pode ter alucinações e delírios;
- os maiores efeitos são sobre o sistema cardiovascular. A pressão arterial pode elevar-se e o coração pode bater muito mais rapidamente (taquicardia). Em casos extremos, chega a produzir parada cardíaca por fibrilação ventricular. A morte também pode ocorrer em razão da diminuição de atividade de centros cerebrais que controlam a respiração.

RISCOS QUE DEVEM SER CONHECIDOS:

- o efeito do crack é tão agradável que, logo após o seu desaparecimento, a pessoa quer voltar a usar a droga, fazendo isso inúmeras vezes, até acabar todo o estoque que possui ou o dinheiro para consegui-la. A essa compulsão para utilizar a droga repetidamente dá-se o nome popular de “fissura”, que é uma vontade praticamente incontrolável de sentir os efeitos da droga;
- a tendência da pessoa que usa é aumentar a dose da droga na tentativa de sentir efeitos mais intensos. Porém, essas quantidades maiores acabam por levar o usuário a comportamento violento, irritabilidade, tremores e atitudes bizarras por conta da sensação de paranoia;
- um dos efeitos, a paranoia, provoca um grande medo nas pessoas que fazem uso. Elas passam a vigiar o local onde usam a droga e a ter uma grande desconfiança umas das outras, o que pode levar a situações extremas de agressividade.

Anexo IV – Perguntas Gerais Sobre Drogas

PERGUNTAS GERAIS SOBRE DROGAS

P1: Ao beber uma lata de cerveja, podemos dizer que uma pessoa está usando drogas?

A. Sim. B. Não.

O uso de drogas influencia as emoções, os comportamentos e as percepções.

Sob o efeito de substâncias psicoativas/drogas a pessoa fica em um estado alterado de consciência: o que se vê, se sente ou se pensa pode parecer diferente, novo, mais colorido, mais escuro, mais triste, mais intenso ou apenas desconhecido ou assustador. Desse modo, prejudica a percepção de perigo e facilita a exposição a situações de risco.

Comportamento:

Dica para discussão: o álcool é considerado uma droga? Por quê? Sim, ele é considerado uma droga porque pode alterar nossas emoções, pensamentos e percepções, influenciando o comportamento.

P2: Se alguém tomar apenas um comprimido de uma caixa de remédios para dormir e em seguida sair de bicicleta estará pedalando em segurança?

A. Sim. B. Não.

Perigos ou riscos das drogas

Todas as drogas podem ter uma variedade de efeitos negativos e, por isso, qualquer uso (seja ele experimental ou prescrito) pode provocar um risco para a saúde, ocasionando, por exemplo, reações alérgicas ou efeitos colaterais indesejados. Entre os riscos mais importantes para quem as usa, além da possibilidade de se tornar dependente, está a alteração de funções cognitivas e motoras, tais como atenção e concentração, e coordenação dos movimentos físicos.

Dica para discussão: todas as drogas podem ter o efeito esperado e efeitos colaterais inesperados.

P3: Uma pessoa tomou uma lata de cerveja e não está se divertindo. Beber outra lata vai fazer com que ela “entre no clima”?

A. Sim. B. Não.

Os efeitos esperados e inesperados de uma droga aumentam a cada dose.

Mas isso não quer dizer que uma dose a mais fará a pessoa se sentir melhor. Além disso, a maioria das pessoas costuma passar de uma sensação inicial de prazer provocada pela embriaguez para sensações desconfortáveis decorrentes do excesso de álcool no organismo. Se alguém estiver se divertindo depois de ter bebido duas doses de uma bebida alcoólica, por exemplo, isso não significa que ela se divertirá mais se beber cinco doses. Geralmente, quanto maior a quantidade, maior será a chance de ocorrerem efeitos inesperados, como enjoos, tonturas, ressacas entre outros. Isso vale para todas as drogas.

Dica para discussão: o uso de drogas não garante que a pessoa irá se divertir mais. Vários fatores influenciam as sensações experimentadas. Aumentar as doses do uso de drogas podem gerar, inclusive, influências negativas para o bem-estar pessoal.

P4: Se estiver triste, você se sentirá melhor se tomar um comprimido de ecstasy?

A. Sim. B. Não.

Drogas não afetam todas as pessoas da mesma forma

Há grandes diferenças nos efeitos das drogas. O uso de uma droga específica poderá fazer você se sentir bem e eufórico(a), ou mal, dependendo das circunstâncias. Na verdade, isso pode variar em função do modo de uso, do seu estado emocional antes de usá-la, das pessoas ao seu redor, das condições físicas no momento do uso, da quantidade utilizada etc. Também é preciso lembrar que os níveis de concentração das substâncias variam conforme “o produto”, pois nem sempre existe um padrão de controle de qualidade em sua produção.

Dica para discussão: o estado de humor inicial pode influenciar os efeitos das drogas. Se a pessoa estiver triste, a ação da droga pode intensificar este sentimento. Mesmo que ela se sinta bem durante o uso, é provável que a tristeza volte assim que o efeito terminar.

P5: Apenas uma das seguintes afirmações é FALSA. Qual delas?

A. Meninas geralmente ficam embriagadas com uma quantidade menor de álcool do que os meninos.

B. Meninos geralmente bebem mais que as meninas.

C. Meninos têm maior permissão para beber do que meninas.

As drogas são mais perigosas para meninas do que para meninos

Os jovens estão mais expostos ao risco pelo uso de drogas em geral, porque seu corpo e cérebro ainda estão em desenvolvimento, e, portanto, mais sensíveis. As meninas são afetadas mais intensamente devido à sua constituição física (elas, geralmente, têm o peso mais baixo e menos teor de água no corpo do que eles) e podem experimentar o efeito negativo das drogas (especialmente, do álcool) mais intensamente. A mesma quantidade de álcool resulta em um nível alcoólico no sangue 20% maior em mulheres se comparado a homens.

Relacionamento sexual de risco e gênero: garotas e garotos sob o efeito do álcool podem fazer escolhas que não fariam se estivessem sóbrios. Com isso acabam se expondo mais ao risco de terem relacionamentos sexuais desprotegidos, gravidez indesejada, ou mesmo de se relacionarem com alguém que não desejariam se não estivessem com a consciência alterada.

Violência e uso de drogas: garotos e garotas sob efeito de drogas (especialmente álcool e cocaína, que podem fazer com que se sintam muito “poderosos”) podem envolver-se em episódios de agressão e violência com maior frequência.

Dicas para discussão: diferenças biológicas entre garotos e garotas vs. questões de gênero.

P6: Somente uma das seguintes afirmações está CORRETA. Qual delas?

A. Se a minha mãe toma remédios controlados para dormir, eu também posso tomar os comprimidos dela;

B. Minha mãe deveria tomar remédios controlados para dormir somente mediante acompanhamento médico rigoroso.

C. Se minha mãe sente-se bem depois de tomar os remédios controlados para dormir eles não podem ter efeitos negativos.

As substâncias psicotrópicas/drogas também são usadas como medicamento em tratamento de doenças

Muitas drogas são usadas para tratar doenças. Devido aos seus efeitos associados, que podem ser nocivos, os médicos as prescrevem somente em alguns casos, com muita prudência, e sua indicação é feita com rigoroso controle.

Dica para discussão: drogas prescritas somente poderão ser usadas para tratar problemas de saúde mediante acompanhamento médico.

P7: Se você fuma cigarro de tabaco, você se sairá melhor nas atividades físicas e esportes.

A. Sim. **B. Não.**

Há muitas consequências negativas associadas ao uso do tabaco

A nicotina, presente em todos os cigarros de tabaco, leva rapidamente ao estreitamento dos vasos sanguíneos. O seu consumo eleva ligeiramente o batimento cardíaco e, ainda que inicialmente dê a alguns fumantes a sensação de bem-estar, pode causar ansiedade e cansaço, além do alto risco de provocar dependência. No uso contínuo, a respiração é afetada e, em consequência disso, o fôlego para a prática de atividades físicas e esportes fica prejudicado.

Dica para discussão: quais podem ser as consequências em curto e longo prazo dos efeitos do uso do tabaco? Por exemplo, a curto prazo, o mau hálito.

P8: A maioria dos fumantes continua fumando para sempre?

A. Sim. **B. Não.**

Quase todos os fumantes param após certo tempo

Muitos fumantes jovens fumam por um curto período e depois param, porque percebem que não é tão legal quanto eles pensavam que seria quando iniciaram o uso. Outras razões para a interrupção são o alto custo financeiro, consequências negativas nos esportes, na beleza e aparência, e, claro, na saúde.

Dica para discussão: o que leva as pessoas a pararem de fumar cigarros de tabaco?

P9: Os cigarros fazem com que os fumantes percam peso?

A. Sim. **B. Não.**

A nicotina, presente no tabaco, modifica a sensação de fome, e o paladar e o olfato são ligeiramente alterados.

Pode acontecer que, ao parar de fumar, a pessoa passe a comer mais, resultando no aumento de peso, mas isso não quer dizer que o fumo havia feito essa pessoa emagrecer.

Dica para discussão: as drogas, incluindo alguns medicamentos, podem ser tomadas para perder peso sem se pensar nas consequências de curto e longo prazo. No caso do cigarro, a “falsa crença” de que provoca emagrecimento pode motivar o início do uso.

P10: Os cigarros deixam a pele mais pálida com poros maiores e impurezas?

A. Sim. B. Não.

Fumar, seguramente, tem um efeito negativo sobre a pele

A circulação sanguínea reduzida é responsável pela degeneração da pele. Se comparada à dos não fumantes, a pele dos fumantes é cinza e pálida. As rugas se desenvolvem mais cedo.

Dica para discussão: quais são as influências do uso de drogas na saúde e na estética, durante a adolescência.

P11: Existe uma recomendação para que as clínicas de cirurgia plástica não realizem cirurgias em fumantes porque eles têm uma má cicatrização de feridas como efeito do uso de tabaco: verdadeiro ou falso?

A. Verdadeiro. B. Falso.

Fumar faz com que as feridas cicatrizem mais lentamente

Esse é um efeito do uso da nicotina, substância presente no cigarro. Os cirurgiões plásticos têm uma recomendação de não iniciar o tratamento com fumantes porque a cicatrização nunca apresenta a qualidade desejada.

Dica para discussão: onde podemos encontrar informações sobre efeitos inesperados do uso de cigarros de tabaco?

P12: Abaixo, há quatro afirmações sobre a maconha. Qual delas está errada?

A. Existe a chance de eu não gostar do efeito.

B. Existe a chance de que o efeito seja menos interessante do que se espera.

C. Existe a chance de que não sentirei efeito algum.

D. É garantido que eu vou gostar.

Quando as pessoas falam sobre a maconha é comum que realcem (e muitas vezes exagerem) os efeitos positivos de seu uso

Na realidade, os efeitos percebidos e sentidos por cada pessoa dependem de muitos fatores. Esses fatores podem ser individuais (e terem relação com o modo como cada droga age em cada organismo), mas, também, ser sociais e culturais (terem relação com a cultura na qual se está inserido e com o grupo do qual você faz parte).

Dica para discussão: em que circunstâncias as informações sobre os efeitos podem ser úteis quando alguém lhe oferecer cigarro, álcool ou outras drogas?

P13: Somente uma das seguintes afirmações está correta: Qual?

A. Se eu fumar cigarros somente no final de semana não corro o risco de me tornar dependente.

B. Um adolescente pode se tornar dependente de nicotina se fumar apenas alguns cigarros por semana.

C. Não é possível que eu me torne dependente da nicotina se eu apenas mascar ou cheirar rapé.

Todas as drogas podem causar dependência

O risco é maior com drogas que são injetadas, fumadas ou inaladas porque atingem mais rapidamente o cérebro. Como esses efeitos duram pouquíssimo tempo, é possível que a pessoa queira, imediatamente, repetir a experiência, e, assim, sucessivamente, agravando o cenário que resulta em dependência.

Dica para discussão: a maioria das drogas tem o potencial de causar dependência. Os adolescentes são particularmente suscetíveis

ao potencial causador de dependência de todas as substâncias psicoativas.

P14: Uma das seguintes afirmações está INCORRETA. Qual?

A. Jovens fumam maconha para ter melhor desempenho em jogos que envolvem aptidões físicas e concentração.

B. Jovens bebem álcool em festas porque acreditam que isso os ajuda a superar a timidez.

C. Jovens geralmente fumam porque querem ser parte de um grupo.

Razões por que jovens experimentam drogas

Há muitas razões que levam alguém a experimentar uma droga. Razões possíveis são: curiosidade, desejo de ultrapassar certos limites, de transgredir regras, de experimentar um modo de vida alternativo, de socializar, de pertencer a um grupo. Outro motivador pode ser a crença de que as drogas ajudam a solucionar ou esquecer problemas.

Dica para discussão: quais são as fontes de motivação para se experimentar drogas? Existem diferenças entre as expectativas que criamos em relação ao uso de substâncias psicoativas e as consequências reais do seu uso? É possível avaliar criticamente essas diferenças sem fazer uso de drogas?

P15: Uma das seguintes afirmações está INCORRETA. Qual?

A. Se você beber álcool terá uma chance maior de passar numa prova no dia seguinte;

B. Beber álcool reduz o equilíbrio físico e a coordenação motora no dia seguinte (ex. atravessar a rua para ir à escola);

C. Beber álcool reduz a capacidade de tomar decisões imediatas no dia seguinte (ex. realizar uma tarefa em sala de aula).

Drogas não são úteis na solução de problemas

Quando alguém usa drogas, pode se esquecer das suas preocupações e problemas por um curto espaço de tempo. Entretanto, os problemas permanecem não resolvidos. O uso de drogas levará a problemas adicionais, pois quanto maior o uso, maiores as chances de haver efeitos inesperados e indesejados, como náuseas e vômitos, além da perda do controle

sobre os movimentos do corpo. Beber em excesso pode provocar conflitos interpessoais e episódios de violência, comprometer seu julgamento, expondo-o a riscos desnecessários. Além disso, o uso de drogas pode levar a conflitos com a lei e a Justiça.

Dica para discussão: quando se faz uso de drogas, é possível que se tenha a falsa sensação de que os problemas foram resolvidos, mas esta sensação permanece apenas por um curto espaço de tempo. Alguns efeitos inesperados podem ser percebidos somente no dia seguinte.

PERGUNTAS SOBRE INALANTES

P16: Somente uma das seguintes afirmações não está CORRETA. Qual?

A. Se eu inalar tiner não terei qualquer dano físico;

B. Se eu inalar "loló" e lança-perfume meu humor melhora sem qualquer dano ao cérebro;

C. Inalar tiner, "loló", lança-perfume ou cola pode causar danos físicos severos.

É perigoso inalar tiner, cola e gases tóxicos

Essas substâncias são tóxicas e inalá-las pode causar dano físico e mental (por exemplo, arritmia cardíaca entre adolescentes). Além disso, a inalação dessas substâncias induz a um estado semelhante ao de estar embriagado, o que aumenta o risco de acidentes.

Dica para discussão: inalantes podem causar danos muito perigosos ao corpo e à mente, tanto em curto prazo (efeitos agudos) como em longo prazo (efeitos crônicos)

P17: Andar de skate depois de inalar tinta é seguro. Verdadeiro ou falso?

A. Verdadeiro.

B. Falso.

Inalantes como gasolina, cola ou removedores de tinta, também são considerados drogas

Elas influenciam emoções, percepções, pensamentos e julgamentos e os usuários podem se tornar dependentes.

Dica para discussão: os inalantes influenciam a percepção e o julgamento como qualquer outra droga.

PERGUNTAS SOBRE O ÁLCOOL

P18: Se você sentir sede, qual das seguintes bebidas seria a mais adequada para saciá-la?

A. Água mineral;

B. Cerveja;

C. Coquetel alcoólico.

O álcool não sacia a sede

O álcool é diurético, ou seja, conduz fluidos para fora do corpo. Essa é uma das razões porque as pessoas que bebem álcool são aconselhadas a tomarem o máximo possível de bebidas não alcoólicas antes, durante e depois de tomar álcool. Água mineral é a melhor opção! É muito perigoso combinar álcool com outras drogas como ecstasy ou anfetaminas: essa combinação pode causar sérias complicações à saúde, aumentando o risco de parada respiratória e coma alcoólico.

Dica para discussão: o álcool extrai líquidos do corpo e não os repõe, ou seja, causa desidratação.

P19: Quanto mais se come, mais é possível beber sem ficar embriagado, verdadeiro ou falso?

A. Verdadeiro.

B. Falso.

Mesmo tendo se alimentado, não será possível beber muito álcool sem ficar embriagado

Com estômago vazio, os efeitos do álcool são realmente mais intensos e ocorrem mais rapidamente, provocando embriaguez. No caso do estômago cheio, os processos de digestão e metabolismo são mais lentos, e por isso, os efeitos sobre o comportamento parecem suavizados, mas a embriaguez ocorre.

Dica para discussão: o que acontece quando a pessoa bebe e come ao mesmo tempo?

P20: Depois de uma festa em que Paulo bebeu bastante, ele dormiu por 8 horas. Quais são as chances de, no dia seguinte, ele ir à escola e passar na prova de matemática? Escolha a resposta CORRETA.

A. Maior que de costume;

B. Como de costume;

C. Menor que de costume.

Quando bebemos demais à noite, a qualidade do sono é comprometida

Ainda que a bebida provoque sonolência, o estágio mais profundo do sono é prejudicado pelo uso intenso do álcool. Isso resulta em redução do desempenho físico e das capacidades de se concentrar no dia seguinte, mesmo depois de uma noite de sono.

Dica para discussão: há efeitos da bebida que podem ser sentidos até mesmo no dia seguinte ao consumo.

P21: André percebe que para sentir os efeitos do álcool, ele tem gastado cada vez mais dinheiro em bebidas. Por quê? Selecione a resposta mais provável.

A. O barman adiciona água em suas bebidas.

B. Os preços aumentaram.

C. André desenvolveu tolerância (sua quantidade usual de bebida não é mais suficiente para gerar os mesmos efeitos).

O organismo se acostuma rapidamente à bebida

A tolerância ao álcool aumenta, o que quer dizer que, aos poucos, o corpo se acostuma com a bebida e, por isso é preciso cada vez mais álcool para alcançar o mesmo efeito ou ficar embriagado. Isso significa que o corpo (especialmente o fígado) é exposto a quantidades cada vez maiores de álcool e que, portanto, a probabilidade de prejuízos físicos também aumenta.

Dica para discussão: o uso regular de álcool deixa a pessoa tolerante e é preciso aumentar a dose para alcançar os mesmos efeitos, o que pode acarretar em danos muito sérios e duradouros ao corpo.

P22: Jéssica vai a uma festa, onde ela espera encontrar alguém. Se ela beber bastante álcool, qual das seguintes possibilidades é mais provável que aconteça? Escolha UMA resposta.

A. Ela se tornará agressiva.

B. Ela ficará enjoada e cheirá mal.

C. Ela ficará muito atraente e achará um namorado.

Beber não aumenta as chances de conseguir um namorado ou namorada

Poderá acontecer que alguém se sinta mais encorajado e assertivo para flertar, mas, ao entrar em contato com outras pessoas, é importante poder interpretar as suas reações de maneira apropriada e compreender as suas emoções. Como o álcool influencia os sentimentos e pensamentos, pode acontecer de a pessoa passar a agir de modo muito precipitado ou a fazer coisas, como ferir os sentimentos de alguém. Outro ponto importante é que o cheiro fica forte depois de ter bebido bastante. Isto, para muitas pessoas, não é atraente.

Dica para discussão: beber e encontrar um namorado ou namorada são atitudes que não andam de mãos dadas.

P23: É melhor ingerir bebidas do tipo “ice” (refrigerantes ou sucos misturados com álcool) do que um copo de cerveja porque pode-se beber mais sem ficar embriagado. Verdadeiro ou falso?

A. Verdadeiro.

B. Falso.

Bebidas do tipo Ice não são tão seguras

Bebidas tipo ice contêm a mesma quantidade de álcool que, por exemplo, cerveja, embora estejam misturadas com refrigerantes. Além disso, o sabor do álcool é mascarado pelo sabor doce do refrigerante. Isto poderá resultar em beber mais do que o desejado, sem notar.

Dica para discussão: as bebidas gasosas alcoólicas possuem a mesma quantidade de álcool que cerveja, mas são muito mais doces. É possível beber mais rapidamente e ficar embriagado sem notar o quanto na realidade foi consumido.

P24: Marcela diz que põe suco de laranja na bebida para não ficar embriagada, isso funciona?

A. Sim.

B. Não.

A quantidade de álcool não muda ao se misturar bebidas

A quantidade de álcool puro continua a mesma, mesmo acrescentando-se suco, água ou gelo para evitar a desidratação e retardar a absorção do álcool.

Dica para discussão: que estratégias são possíveis para se evitar a embriaguez ao beber?

P25: Uma das seguintes informações está ERRADA. Qual? Se você estiver de ressaca depois de tomar álcool demais, sentirá:

A. Dor de cabeça.

B. Coceira nos braços.

C. Dificuldade de concentração.

A ressaca ocorre quando se consome álcool demais

É sinal da intoxicação e desidratação do corpo, que geralmente acontece no dia seguinte. Quando alguém está de ressaca pode sentir náuseas, vomitar, ter dor de cabeça, ficar cansado e fraco e sentir dificuldade em se concentrar.

Dica para discussão: todas as pessoas que bebem demais têm ressaca? A sensação de ressaca é igual para todos? O que acontece na ressaca?

P26: Qual das seguintes alternativas é a mais provável de acontecer se você beber álcool?

A. Será respeitado por todos;

B. Aumentará sua chance de ter um comportamento do qual se arrependerá;

C. Será admirado por sua namorada (ou namorado).

Usar álcool não garante que as pessoas irão gostar mais de você

É possível que, em alguns contextos, beber, se arriscar e até mesmo perder o controle de si, seja valorizado pelo grupo. Mas o uso de álcool pode levar à perda do controle da situação e de si. O risco de passar uma impressão errada de si mesmo é alto. Quando se bebe, pode-se perder a capacidade de escolher como queremos nos portar perante os outros.

Dica para discussão: o álcool pode levar ao risco de ter atitudes indesejadas.

PERGUNTAS SOBRE MACONHA

P27: Qual dos seguintes sinais provavelmente indicam que a maconha está tendo um efeito ruim sobre a vida de alguém?

A. Olhos vermelhos.

B. Não dormir bem.

C. Necessidade de fumar maconha o tempo todo para sentir-se bem.

Atenção ao uso prejudicial das drogas

Se alguém sente, constantemente, que precisa de maconha para relaxar, estar feliz, apreciar música ou estar junto com outras pessoas, o seu uso pode estar prejudicando a sua vida, a sua liberdade de fazer escolhas, e limitando as suas experiências.

Dica para discussão: como é possível avaliar se o uso de certa substância psicotrópica está a prejudicar a vida de alguém?

P28: Qual das seguintes afirmações é verdadeira?

A. É menos perigoso fumar um “baseado” do que um cigarro de tabaco;

B. Fumar “baseados” e fumar cigarros são duas ações que estão sempre relacionadas;

C. Fumar um cigarro de tabaco pode ser tão prejudicial quanto fumar um “baseado”.

Fumar maconha não é menos prejudicial para o corpo do que fumar cigarro de tabaco

Visto que a fumaça da maconha geralmente é inalada mais profundamente e mantida por mais tempo no pulmão, comparado com a fumaça do cigarro convencional, o dano de um baseado é comparável ao dano de 3 a 5 cigarros (apenas em relação ao efeito da fumaça!). Se a pessoa que fuma maconha também fuma cigarro de tabaco está aumentando o dano.

Dica para discussão: geralmente, a fumaça da maconha, misturada com tabaco, é inalada mais profundamente e mantida por mais tempo no pulmão do que a fumaça do cigarro convencional.

P29: João diz: “Hoje está tudo dando errado. Talvez com um baseado as coisas melhorem”. Quais das seguintes pessoas dá o melhor conselho ao João?

A. Mateus: Sim, cara!! Você vai esquecer tudo!

B. Como assim, cara?! Pode ser que você fique até pior!

C. Por que você não toma uma cerveja?

Maconha não muda seu humor quando você não está se sentindo bem

A maconha não pode resolver seus problemas, ela poderá apenas, e em alguns casos, fazer você esquecê-los por algumas horas. Pode ser que os sentimentos fiquem piores, porque a maconha amplifica as emoções e não transforma as emoções negativas em positivas.

Dica para discussão: qual é o efeito da maconha sobre as emoções e sentimentos?

P30: Somente uma das seguintes afirmações está CORRETA. Qual?

A. É mais fácil se aproximar de alguém quando se fuma maconha;

B. As pessoas, quando fumam maconha, ficam livres e amorosas;

C. É mais difícil entrar em contato com pessoas que estão fumando maconha.

Fumar maconha não o tornará mais atraente

Se um grupo considera o uso de maconha essencial, pode ser que você só seja aceito quando estiver usando-a. Mas a questão que se coloca é: vale a pena fazer parte de um grupo onde fumar é condição para ser aceito e sentir-se bem? Além disso, a maconha pode ter o efeito de fazê-lo se concentrar em si mesmo e não ter muito interesse pelas outras pessoas. Isso, geralmente, não torna mais atraentes as pessoas que querem entrar em contato com outras.

Dica para discussão: como a maconha influencia a aproximação com outras pessoas?

P31: Seu melhor amigo não está se sentindo bem e parece ter alucinações. Você sabe que ele comeu um bolo de maconha. O que pode ter acontecido com ele?

A. Ele se intoxicou com a maconha e precisa de ajuda urgentemente.

B. Provavelmente os ingredientes do bolo estavam estragados.

É mais lesivo comer ou beber maconha do que fumá-la

Tomar ou comer maconha possui efeitos mais fortes e duradouros quando comparados ao fumo, embora esses efeitos comecem mais tardiamente (cerca de uma hora após a ingestão). O consumo por via oral leva a

alucinações com mais frequência, pois as doses acabam sendo maiores.

Dica para discussão: comer ou beber maconha possui efeitos mais fortes comparados ao ato de fumar maconha.

P32: Sara percebe que seu namorado parece diferente depois de uma festa: ele está distante, desinteressado, seus olhos estão vermelhos e sua conversa é confusa. Qual das seguintes explicações é a mais provável?

- A. Ele pode ter fumado maconha;
- B. Ele pode ter achado outra menina;
- C. Ele pode ter recebido más notícias;
- D. Ele pode não ter ido bem num teste na escola.

Maconha não aumenta as chances de namorar

Os efeitos sedutores da maconha devem ser analisados criticamente. Em primeiro lugar, a pessoa fica com os olhos vermelhos e as pálpebras inchadas inclusive no dia seguinte – o que pode não ser atraente para muitas pessoas. Além disso, sob o efeito da maconha, as pessoas com frequência dizem coisas difíceis de entender e ficam centradas em si mesmas. Neste estado, a comunicação com outros fica prejudicada e, portanto, provavelmente será pior para namorar.

Dica para discussão: fumar maconha pode deixar você menos interessante, pois a postura corporal e as emoções mudam.

P33: Fumar maconha é uma forma segura de uso de drogas. Verdadeiro ou falso?

- A. Verdadeiro. **B. Falso.**

Acreditar que o uso de maconha é seguro é um mito social ou um mal-entendido

Uma quantidade significativa de pessoas que usam maconha tornam-se usuários intensos, com uso problemático, podendo prejudicar aspectos da sua vida. Também, há alguns indivíduos, vulneráveis para transtornos mentais, que podem ter prejuízos graves. Logo, não se pode concluir que ela seja segura.

Dica para discussão: como é possível avaliar se algo é seguro ou perigoso?

PERGUNTAS SOBRE DROGAS SINTÉTICAS

P34: Fernanda está triste porque seu namorado não apareceu numa festa; ela decide tomar um comprimido de ecstasy. Qual das seguintes alternativas é a mais provável que ocorra?

A. Ela poderá esquecer sua tristeza por alguns instantes, mas talvez se comporte de um jeito que se arrependa na manhã seguinte;

B. Ela se sentirá tão brilhante que se tornará a rainha da festa;

C. Ela irá tossir a noite toda.

Razões para evitar o ecstasy

Tentar estabelecer um estado emocional de maneira artificial pode ser perigoso. Além disso, a felicidade sentida dura somente enquanto a substância estiver ativa. Após algumas horas, o usuário normalmente se sente mal, exausto e pode ficar triste e ligeiramente depressivo por dia.

O ecstasy tem um efeito de curto prazo em amenizar emoções tristes. Usuários de fim de semana normalmente sentem-se levemente deprimidos durante a semana posterior ao uso.

Dica para discussão: as maneiras artificiais de alcançar a felicidade podem ser perigosas, duram apenas algumas horas e deixam a pessoa mais vulnerável à vontade de outros.

P35: O que pode acontecer quando se usa ecstasy?

A. Perda do autocontrole e do contato com outras pessoas.

B. Um contato mais profundo e intenso com as outras pessoas em redor.

C. Sentimento de tranquilidade e calma.

Drogas de festa podem distorcer a impressão que se tem de si mesmo

Muitos usuários de drogas sintéticas acham que têm um contato carinhoso e intenso com outras pessoas quando estão sob a influência do ecstasy em uma balada. Mas, geralmente, é possível ter sentimentos semelhantes somente com a influência da música e da dança.

Dica para discussão: é importante manter o controle do próprio corpo, dos próprios sentimentos e da própria capacidade de

comunicar-se com outras pessoas? Em que situações é normal se sentir aceito por outras pessoas?

P36: Não é possível tornar-se dependente de ecstasy ou anfetaminas se a pessoa as toma somente nos finais de semana. Verdadeiro ou falso?

A. Verdadeiro.

B. Falso.

É possível tornar-se dependente de drogas sintéticas

Com o uso frequente de drogas sintéticas, os efeitos desejados (sentir-se bem e em forma) vão diminuindo e a pessoa sente uma necessidade de ingerir maiores quantidades, o que pode levar a uma situação de dependência. Contudo, o cansaço e a tristeza sentidos após o consumo não diminuem mesmo aumentando a dose ingerida.

Dica para discussão: é possível viciar-se em ecstasy?

PERGUNTAS SOBRE COCAÍNA

P37: Somente uma das seguintes afirmações está CORRETA. Qual?

A. Usar cocaína ajuda a perder peso de maneira saudável;

B. Usar cocaína pode levar tanto à diminuição quanto ao aumento de peso;

C. Usar cocaína provavelmente não afetará o peso.

O uso da cocaína pode levar tanto ao aumento quanto à perda de peso

A cocaína somente tem o efeito de suprimir a percepção de fome durante a ação da droga. Isto implica que a pessoa, provavelmente, não comerá durante este tempo, mas, muito provavelmente, comerá depois (por exemplo, depois de aproximadamente uma hora), porque sente-se muito triste, e, portanto, poderá comer, especialmente, doces ou coisas gordurosas, na tentativa de diminuir esses sentimentos ruins.

Dica para discussão: a cocaína tem o efeito de suprimir a percepção de fome?

P38: Qual, das seguintes alternativas, provavelmente ocorrerá com Ricardo se ele usar cocaína?

A. Sua conversa será mais brilhante.

B. Ele se tornará muito sexy e elegante.

C. Sua conversa pode parecer confusa para outras pessoas.

A cocaína não torna a pessoa mais atraente

Sob os efeitos da cocaína, a pessoa experimenta um forte impulso de falar e poderá concluir que está sendo mais sociável ou interessante. Entretanto, os outros percebem isso mais como uma fala confusa e sem nexos do que uma conversa atraente. Além do mais, a cocaína com mais frequência causa rinite duradoura e suor abundante – o que arruína a tão desejada “imagem sexy”.

Dica para discussão: sob o efeito da cocaína, experimenta-se um forte impulso para conversar, mas, com frequência, a conversa é muito longa e não é clara.

P39: Qual das seguintes afirmações está CORRETA?

A. Usar cocaína de vez em quando não causa dependência.

B. O uso de cocaína melhora o desempenho escolar.

C. Depois de usar cocaína a pessoa se sentirá forte e calma por um longo tempo.

D. Nenhuma das afirmações está correta.

É possível tornar-se dependente de cocaína

É comum que, quando o efeito da droga passa que a pessoa se sinta tão mal que queira usar a droga de novo para voltar a sentir-se forte e atraente o mais rápido possível. Isso vai se repetindo como um ciclo vicioso e esse é um dos motivos pelos quais a cocaína pode causar dependência tão rapidamente.

Dica para discussão: a cocaína causa dependência de modo rápido.

P40: Qual das seguintes afirmações está ERRADA?

A. Depois do uso de cocaína a pessoa poderá ter comportamentos agressivos;

B. A cocaína alivia a dor de cabeça;

C. Depois do uso de cocaína a pessoa estará mais inclinada a fazer coisas arriscadas, por exemplo, dirigir muito rápido.

Efeitos do uso de cocaína

A cocaína causa um sentimento eufórico intenso muito rapidamente. O usuário sente-se bem acordado e inquieto, e tem a necessidade de se mover. Os pensamentos correm e, às vezes, a pessoa fala muito e diz coisas sem sentido. Ela se sente excessivamente assertiva, pronta para arriscar-se, e pode tornar-se muito imprudente e agressiva. Isso inclui, também, o perigo de subestimar riscos reais. No auge do efeito da droga, o indivíduo não percebe a fome, a sede ou o cansaço. Depois que a sensação desaparece (aproximadamente 01 hora), ele se sente cansado ou ansioso por um período maior e tem vontade de usar cocaína de novo, imediatamente.

Dica para discussão: a cocaína influencia a percepção da realidade e dos riscos.

P41: Somente uma das seguintes afirmações está CORRETA. Qual?

A. Usar cocaína é uma maneira de, facilmente, passar em provas.

B. Usar cocaína aumenta a concentração;

C. Depois de usar cocaína, os pensamentos ficam muito "acelerados" e desorganizados.

O uso da cocaína pode prejudicar o desempenho escolar

O uso da cocaína causa perda de controle sobre os pensamentos. Além disso, você tem uma autoimagem falsa sob os efeitos da cocaína: você acredita saber mais, mas isto não é verdade.

Dica para discussão: O uso de cocaína causa perda de controle sobre os pensamentos.

PERGUNTAS SOBRE CRACK

P42: Qual das seguintes afirmações sobre crack está CORRETA?

A. A dependência de crack se desenvolve muito rapidamente.

B. A dependência de crack se desenvolve no decorrer de vários anos.

C. A dependência de crack somente se desenvolve entre pessoas que já possuem problemas psicológicos.

O uso, mesmo que esporádico do crack, provoca dependência

O uso regular de crack causa dependência. Seus efeitos desejados são muito intensos, mas acabam rapidamente, despertando o desejo de usá-lo novamente. O usuário sente-se mal sem ele (cansaço, depressão, ansiedade, paranoia) e tem um desejo irresistível de usá-lo de novo. Os dependentes de crack, geralmente, não são capazes de se importar ou estar interessados em qualquer coisa que não seja a droga; o crack torna-se o foco de suas vidas.

Dica para discussão: o uso regular de crack leva muito rapidamente à dependência.

P43: Felipe aconselhou Emília a usar crack misturado com maconha (mesclado) dizendo que é mais leve e menos perigoso para a saúde do que o crack sozinho. Emília deve confiar nele?

A. Sim. **B. Não.**

Fumar crack com maconha é tão perigoso quanto fumar apenas crack

Independente de fumá-lo sozinho ou misturado com outra droga, o usuário de crack estará arriscando sua saúde. O crack leva à dependência se usado regularmente.

Dica para discussão: o uso regular do crack provoca dependência, mesmo que mesclado com outras drogas.

P44: Uma das seguintes afirmações está INCORRETA. Qual?

A. O uso de crack faz sentir uma grande euforia momentânea, seguida de uma intensa depressão;

B. O uso de crack modifica as sensações, levando à perda do apetite e do interesse sexual;

C. O efeito do crack dura bastante tempo e a pessoa não precisa de novas doses para manter a sensação de bem-estar;

D. Depois de usar crack, a pessoa não poderá prever suas próprias reações, experimentando paranoia e medo injustificado.

Como a pessoa se sente depois de usar Crack?

A duração do efeito do *crack*, apesar de muito intensa, é breve (o prazer dura, em média, 05 minutos), levando o usuário a utilizar a droga com mais frequência que outras drogas, o que pode, rapidamente, produzir dependência. Passado o efeito, aparecem sensações desagradáveis de cansaço e depressão, além de irritabilidade e paranoia.

Dica para discussão: o usuário de crack perde o interesse por comida, o interesse sexual e os cuidados pessoais, levando-o, rapidamente, a um estado de deterioração física, psíquica e isolamento social.

Anexo V – História do João

Há caixas em toda minha casa e as cortinas foram retiradas das janelas, é impossível impedir o que está para acontecer. Estou indo para uma nova casa em outra cidade, em apenas alguns dias, com minha mãe e irmã. Eu ainda não entendo o motivo, só sei que desde que meu pai perdeu o emprego, as brigas em casa não pararam mais e minha mãe decidiu voltar para a cidade onde vive a minha avó. Como posso ir para um lugar onde tudo é diferente? A cidade para a qual nós estamos indo fica muito longe daqui e não sei se meu pai vai com a gente. Eu nunca fui para lá, não sei como é... Não vou ser tão feliz. Aqui tenho muitos e bons amigos. Acho que lá vou ficar isolado e triste. Na última vez que meus pais se separaram eu só pensava nisso e nem conseguia aprender as coisas na escola, tive até que frequentar as aulas de reforço, coisa que nunca tinha acontecido. Ainda bem que meus amigos me ajudaram... E agora, como vou fazer para participar das atividades da escola sem conhecer ninguém? Aqui eu sou da seleção de futebol da escola. E lá? Vai ser muito difícil! E minha namorada? A gente conversava tanto! Nunca mais vou achar alguém legal assim...

Estou preocupado. Normalmente sou uma pessoa positiva, mas está difícil ver qualquer coisa boa sobre a mudança! O que posso fazer para superar isso da melhor maneira?

Por favor, me deem algum conselho!