



#TAMO JUNTO

3ª edição



Caderno de Atividades

**#TAMO
JUNTO**
3ª edição



SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS SOBRE DROGAS
E GESTÃO DE ATIVOS

MINISTÉRIO DA
JUSTIÇA E
SEGURANÇA PÚBLICA





Caderno de Atividades - #Tamojunto 3ª edição do Ministério da Justiça e Segurança Pública e Fundação Oswaldo Cruz é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. é permitida a reprodução parcial ou total desta obra desde que cite a fonte.

#Tamojunto - 3ª edição - Versão brasileira adaptada do programa Unplugged*

*Unplugged é um programa desenvolvido pela EU-DAP (Experiência de Prevenção do Uso de Drogas na Europa). Foi adaptado para sua terceira edição pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública e Fundação Oswaldo Cruz. O Instituto EU-DAP OED, em Turim, possui os direitos autorais das versões para a língua inglesa.

(c) 2025 SENAD - MJSP

Revisão: Maria Fernanda Piconez e Trigueiros

Projeto gráfico Diagramação: Emanuelle Arcângela Patrocínio Alves

Ohpá! Design e Comunicação

Direção: Nara Denilse de Araújo

362.2917

C122

Caderno de atividades : #tamojunto / elaboração de texto European Drug Addiction Prevention ; direção Nara Denise de Araújo ; revisão Maria Fernanda Piconez e Trigueiros . – 3. ed. – Brasília : Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e Gestão de Ativos (Senad), 2025.
38 p. : il. color.

Trabalho em parceria da Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e Gestão de Ativos (Senad) com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

ISBN 978-85-5506-216-2

1. Drogas, política de prevenção, Brasil. 2. Adolescente, proteção, Brasil. 3. Escola, atuação, Brasil. 4. Caderno de atividades. I. European Drug Addiction Prevention. II. Araújo, Nara Denise de. III. Trigueiros, Maria Fernanda Piconez e. IV. Brasil. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas e Gestão de Ativos (Senad). V. Título.

CDD

Elaborada por Luciana Maria Steum CBB1-1655

Ministro da Justiça e Segurança Pública: Enrique Ricardo Lewandowski

SECRETARIA NACIONAL DE POLÍTICAS SOBRE DROGAS E GESTÃO DE ATIVOS (Senad)

Secretária: Marta Rodriguez de Assis Machado
Diretora de Prevenção e Reinserção Social: Nara Denilse de Araújo
Coordenador-geral de Reinserção Social: Raphael Calazans de Souza
Coordenadora de Articulação e Parcerias: Sara Maria Baptista Reis
Coordenador de Proteção Social: Andre Wagner Carvalho de Oliveira
Coordenadora-geral de Prevenção: Flora Moura Lorenzo
Coordenador de Projetos de Prevenção: Antônio Rafael da Silva Filho

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (Fiocruz)

Presidente: Mario Santos Moreira
Diretora Fiocruz Brasília: Fabiana Damásio Passos
Coordenador Nacional: André Vinicius Pires Guerrero
Referência institucional para o Projeto GENTE: Helena Fonseca Rodrigues
Assessora de Governança e Gestão: Ana Cecília Miranda de Araújo
Referência Técnica Nacional de Prevenção: Luiz Felipe Zago
Referência Técnica Nacional de Articulação Intersetorial: Igo Gabriel dos Santos Ribeiro
Referência Técnica Nacional de Formação: Marcelo Pedra Martins Machado

EQUIPE TED SENAD / FIOCRUZ

Referência Nacional de Gestão Interinstitucional: Robelle Silva Damasceno
Assessor de Monitoramento I: Fábio Augusto Melo Assunção
Assessora de Monitoramento II: Letícia Cortellazzi Garcia
Assessor Administrativo-financeiro: João Carlos de Jesus Medeiros
Consultora de Publicação e Design: Emanuelle Arcângela Patrocínio Alves
Articuladora de Prevenção: Débora Estela Massarente Pereira
Articulador Intersetorial: Jadir de Assis
Articuladora de Pesquisa e Capacitação: Tamires de Oliveira Garcia

CADERNO DE ATIVIDADES - #Tamojunto 3ª edição

Elaboração de texto:
European Drug Addiction Prevention - EU/DAP

Revisão técnica:
Ana Carolina da Conceição
Glaina Maria Santos Costa
Jane Moraes Lopes
Ramon Damião de Sena Santos
Rebeca Chabar Kapitansky

Supervisão: Debora Estela Massarente Pereira
Colaboração: Raquel Turci Pedroso
Revisão: Maria Fernanda Piconez e Trigueiros
Projeto gráfico e Diagramação: Emanuelle Arcângela Patrocínio Alves e Ohpá! Design e Comunicação
Ilustração: Studio 58 - Estúdio de Ilustração e Animação

REALIZAÇÃO

SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS SOBRE DROGAS
E GESTÃO DE ATIVOS

MINISTÉRIO DA
JUSTIÇA E
SEGURANÇA PÚBLICA



Sumário

Aula 1 – Abertura #Tamojunto	06
Aula 2 – Qual é a minha galera?	08
Aula 3 – Escolhas: fatores de proteção e risco para o uso de álcool	10
Aula 4 – O que você pensa reflete a realidade?	12
Aula 5 – O que sabemos e o que não sabemos sobre o cigarro	15
Aula 6 – Expresse-se	22
Aula 7 – Manifeste-se no mundo e na sua vida	24
Aula 8 – Nova(o) no pedaço!	27
Aula 9 – Drogas – Informe-se	29
Aula 10 – Construindo estratégias para lidar com desafios	30
Aula 11 – Solução de problemas e tomada de decisões	32
Aula 12 – Estabelecimento de metas e encerramento	34

ABERTURA DO #TAMOJUNTO

Leia os títulos das 12 aulas do #Tamojunto no sumário, para conhecer os assuntos que serão tratados nas próximas aulas.

Pensando sobre as aulas da Metodologia #Tamojunto, complete estas frases:



Minhas expectativas para as aulas são:

O que quero aprender sobre álcool, tabaco e outras drogas é...

Que habilidade você gostaria de desenvolver ou melhorar durante as aulas da Metodologia #Tamojunto?

À medida em que você vai ficando mais velha(o), você terá que fazer escolhas saudáveis em relação a álcool, tabaco, certos medicamentos, maconha e outras drogas. As aulas do #Tamojunto vão ajudar você a se preparar para estas decisões.

Para um melhor aproveitamento das aulas, é importante fazer alguns combinados com o grupo:

Eu escuto quando alguém fala.

Eu não rio das outras pessoas em sala de aula.

Eu escolho não fofocar sobre o que as(os) colegas dizem.

Eu respeito o direito das outras pessoas de ter uma opinião diferente da minha.

Eu tenho o direito de ter uma opinião diferente.

Eu tento ser a(o) mais honesta(o) que eu posso.



Eu respeito as regras acordadas.

Sinto-me responsável por manter as regras na sala de aula.

Eu respeito a necessidade de privacidade.

Estou aberta(o) para aprender coisas novas.

QUAL É A MINHA GALERA?

Adolescentes, como você, desejam estar juntas(os)? O que você faria para tornar-se parte de um novo grupo? O que as pessoas esperariam de você como alguém novo no grupo? Como o grupo reagiria ao que você faz ou diz? Estas perguntas constituem o tema desta aula.

Depois da situação apresentada, junte-se ao seu grupo e responda essas perguntas:

- Quais sentimentos e pensamentos você experimentou durante a atividade?
- Quais as condições dos grupos você escolheu?
- O que tornou isso fácil? O que tornou difícil? Como você lidou com isso?
- Em que tipo de situações você poderia usar sugestões como no segundo momento? O que significa para o grupo e para os estudantes que buscam fazer parte de um grupo?
- Quais as habilidades você possui para entrar no grupo e para lidar com a possibilidade de ser excluída(o)?
- Qual é a responsabilidade que o grupo tem quando decide não integrar alguma pessoa?
- O que você faria para se tornar parte de um grupo?
- Se você pudesse escolher fazer parte de um grupo ou não, em que aspectos você se basearia para se decidir?

UM GRUPO É UNIDO POR:

Características

Étnico-raciais, gênero, idade, etc.

HABILIDADES

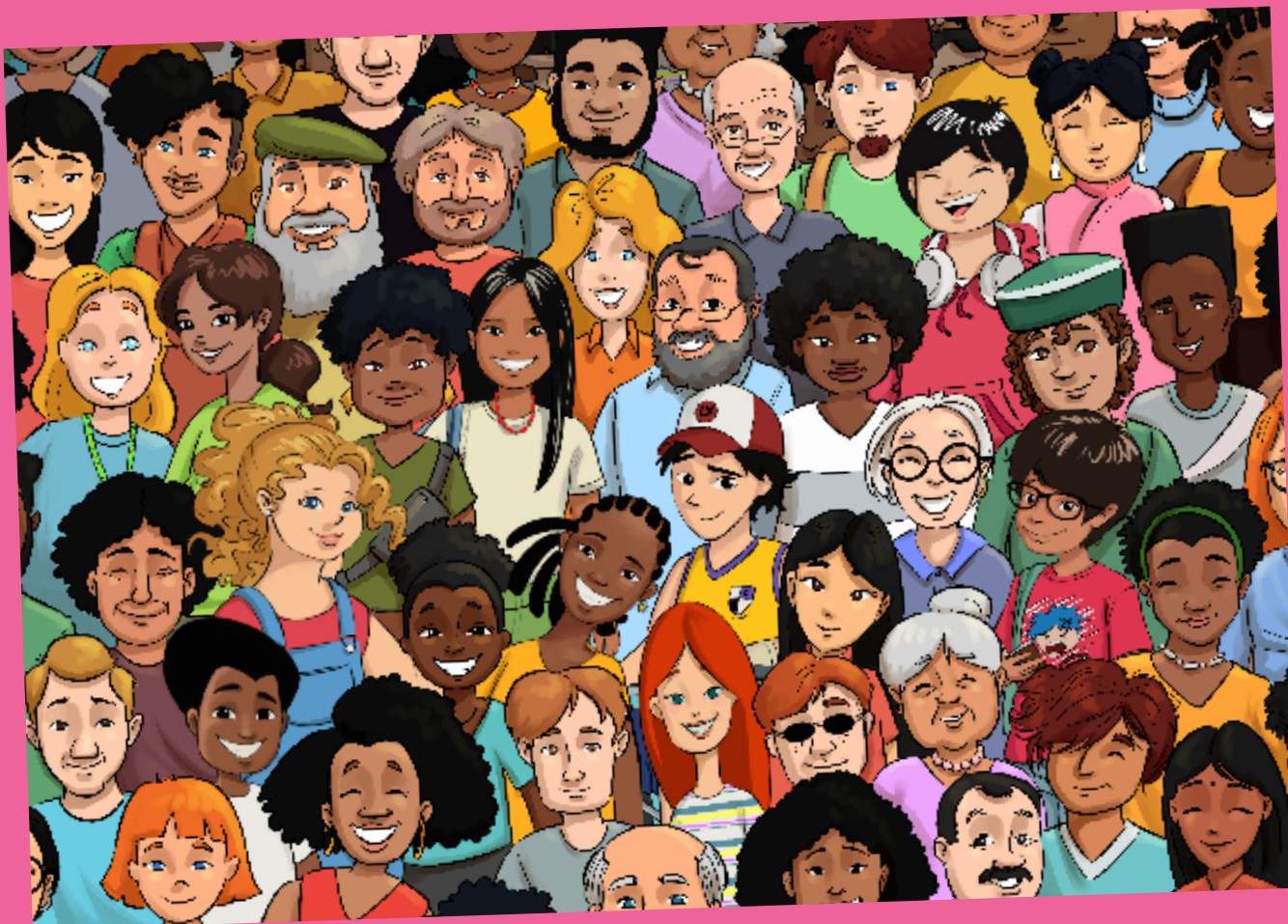
Talento nos esportes, habilidade de tocar instrumentos musicais, saber andar de bicicleta ou skate fazendo manobras, etc.

COMPORTAMENTOS

Maneira de dançar, jeito de falar, preferências musicais, jeito de se divertir, estilo de roupa, fumar, não fumar, etc.

LINGUAGEM

Uso de gírias, trocas de mensagens no celular, certas palavras-código, etc.



Como você se sente em relação ao que vê na figura?

O que torna uma pessoa diferente das outras?

O que torna uma pessoa semelhante a outras?

Dê três razões do porquê uma pessoa, como essas da figura, tem o direito de ser diferente:

1.

2.

3.

O que há de comum entre as pessoas da imagem e o que faria elas se tornarem um grupo?

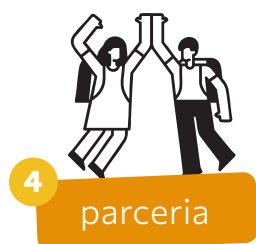
AULA 3

ESCOLHAS: FATORES DE PROTEÇÃO E RISCO PARA O USO DE ÁLCOOL

O álcool também é uma droga e uma mensagem muito nítida é "não beba álcool, porque não é saudável". Obviamente, essa mensagem está correta, principalmente na sua idade. Mas você vê pessoas beberem álcool ou usarem outras drogas, como fumar cigarros. Por que eles fazem isso, e quais são os riscos que correm? E, ainda mais importante, como você pode se proteger desses riscos?

Olhe para as ilustrações abaixo e coloque o número das figuras na caixa correta.

	Social	Físico	Pessoal
Risco			
Proteção			



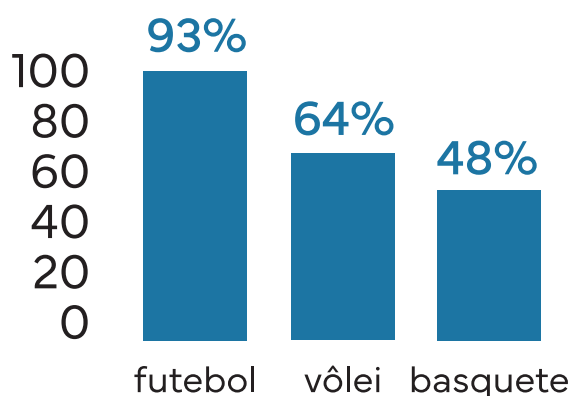
**DESENHE UMA PESSOA COM FATORES DE
PROTEÇÃO PARA NÃO USAR ÁLCOOL**



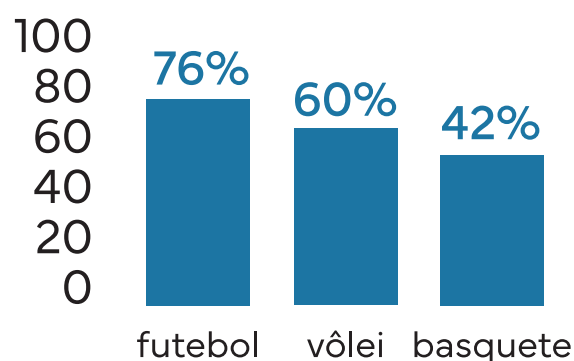
O QUE VOCÊ PENSA REFLETE A REALIDADE?

Cris veste roupas mais folgadas porque acredita que a maioria das pessoas que admira se veste dessa maneira. Rafa come um determinado alimento, embora não goste, porque acredita que a maioria das pessoas de que gosta e admira também come. Nesta aula, descobrimos como nossas crenças sobre o comportamento das pessoas que admiramos influenciam nosso comportamento, com atenção especial para o uso de álcool, cigarros e outras drogas.

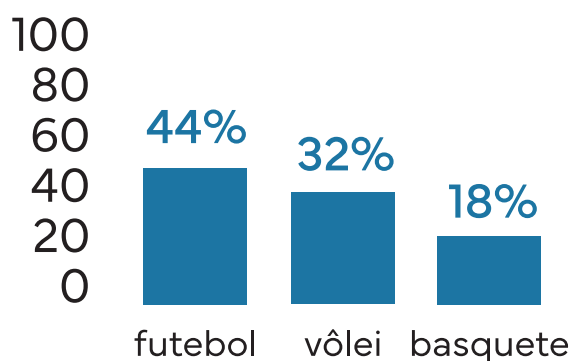
Prática de esportes durante a vida



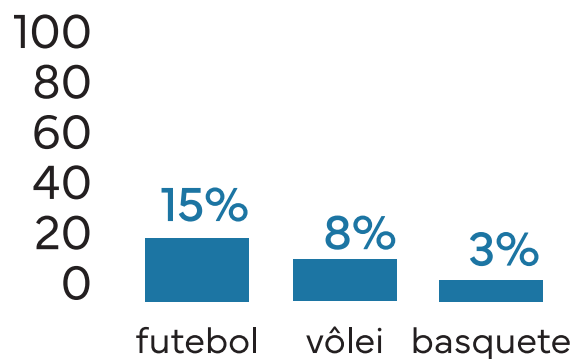
Prática de esportes anualmente



Prática de esportes mensalmente



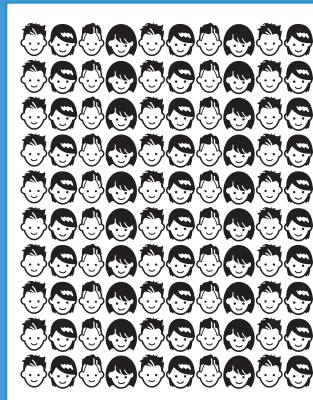
Prática de esportes diariamente



Uma aula simples de estatística

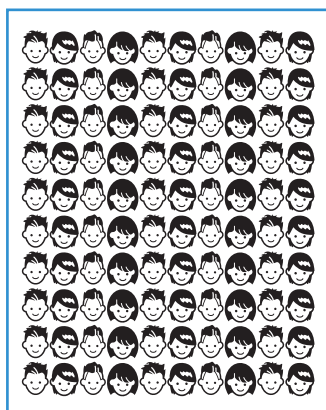
Você entende a diferença entre “uma vez na vida”, “anual”, “mensal” e “diário”?

Circule a
estimativa: 27%

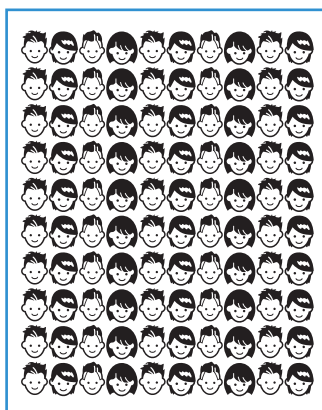


O que você acha?

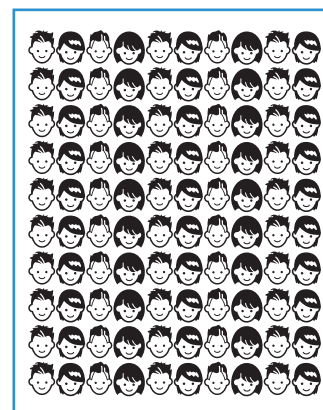
Qual o percentual de adolescentes, na faixa etária de 16 a 17 anos,
que usaram nos **últimos 30 dias...**



álcool



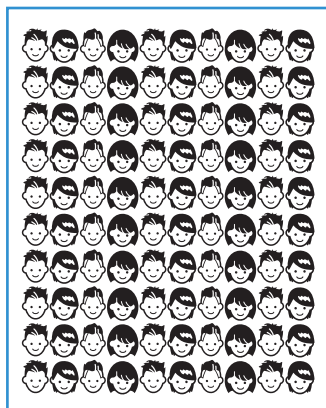
cigarro de tabaco



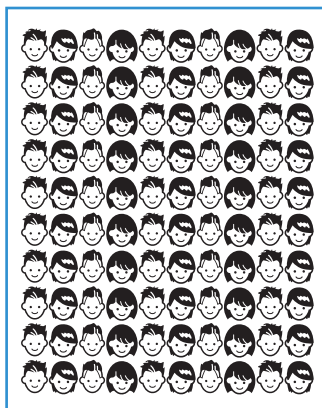
drogas ilícitas

O que você acha?

Qual o percentual de adolescentes, na faixa etária de 16 a 17 anos, que
usaram **alguma vez durante a vida...**



álcool



cigarro de tabaco



drogas ilícitas

Depois de comparar a sua estimativa com os números corretos, responda a estas perguntas em seu grupo:

- 1 Onde está a maior diferença?
- 2 Em quais gráficos você chegou mais perto da realidade?
- 3 Quais podem ser as razões para a estimativa diferente do que dizem as pesquisas sobre uso de álcool, tabaco e outras drogas?
- 4 Quais podem ser as principais razões pelas quais os meios de comunicação mencionam os números de uso de drogas durante a vida?

Cite exemplos do que influencia essas estimativas, como:

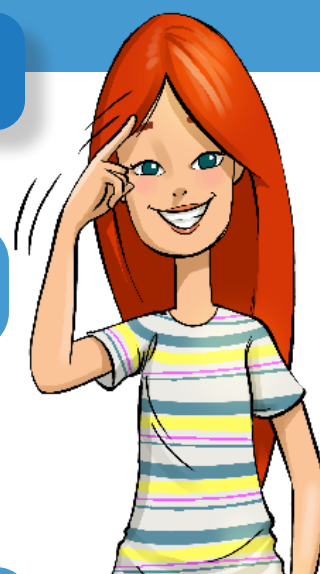
Amizades ou familiares

Publicidade e propagandas

Notícias na internet, TV, rádio, jornal, mídia

Filmes, figuras, histórias, canções

Outros exemplos



Sinal de pensar
em Libras

O QUE SABEMOS E O QUE NÃO SABEMOS SOBRE O CIGARRO

O QUE A PESQUISA CIENTÍFICA NOS DIZ?

O que é nicotina?

- A nicotina é a substância que está presente nos cigarros, narguilé e vaper (cigarros eletrônicos) e que é responsável pela dependência.
- A nicotina é absorvida nos pulmões e rapidamente (menos de dez segundos) atinge o cérebro através do sangue. Em razão desta velocidade, o fumante percebe os efeitos da nicotina muito rapidamente. No cérebro, a nicotina afeta diversas áreas e desencadeia mudanças em todo o corpo: o coração passa a bater mais rápido, a pressão arterial aumenta, há contração dos vasos sanguíneos e a queda da temperatura das extremidades do corpo (mãos e pés). Esses efeitos estressam o corpo.

A parte tóxica de um cigarro

- A nicotina é tóxica: um adulto morreria com uma dose de 0,05g de nicotina pura. Para as crianças, absorver as toxinas de um único cigarro podem levar à morte;
- Este efeito tóxico já aparece quando alguém fuma o primeiro cigarro. As consequências habituais são tosse, sensação de mal-estar, garganta áspera, olhos vermelhos e lacrimejantes – sinais de que o corpo “luta” contra a substância tóxica.



NA VERDADE, O QUE SÃO CIGARROS?

Efeitos do cigarro

- A nicotina, por si só, não garante a redução do estresse. Na verdade, os efeitos de relaxamento que as pessoas que fumam sentem estão relacionados à redução de sintomas desconfortáveis causados pela falta de nicotina no organismo. Nervosismo, problema de concentração e ansiedade são consequências da falta do cigarro para quem fuma.

Informações sobre narguilé

- O narguilé é um grande cachimbo composto de um fornilho (recipiente com água perfumada) e um tubo por onde a fumaça é aspirada;
- O narguilé contém nicotina e as mesmas 7 mil substâncias tóxicas presentes no cigarro comum de tabaco (algumas cancerígenas), que causam dependência e problemas de saúde, mas pode ter cheiro e sabor modificados intencionalmente para parecer menos danoso;
- Apesar do uso do narguilé ser considerado um grave problema de saúde pública pela Organização Mundial da Saúde (OMS), adolescentes e adultos jovens acreditam que o narguilé não causa dependência e nem é perigoso à saúde. Porém, pode causar os mesmos problemas que o cigarro e ainda de forma mais rápida, pois a quantidade de fumaça inalada é muito maior;
- Muitos usuários acreditam que a fumaça desse equipamento é menos prejudicial do que a do cigarro pelo fato de ela passar pela água (existe uma crença popular de que as substâncias tóxicas do tabaco e da fumaça seriam filtradas e purificadas pela água, como se ela fosse capaz de reduzir e até eliminar as impurezas da fumaça do narguilé). Na realidade, a água resfria a fumaça, facilitando a inalação mais profunda. Dessa forma, o vapor penetra mais intensamente nos pulmões, carregando muitos agentes causadores de graves danos à saúde, incluindo substâncias cancerígenas, metais pesados, inúmeras partículas tóxicas, além de altos níveis de nicotina, que são eficientemente disponibilizados por meio do narguilé;

Alguns números

- Além da nicotina, o cigarro e a fumaça de cigarro contêm cerca de 7 mil substâncias tóxicas que fazem mal à saúde; 40 delas podem causar câncer. Estas substâncias incluem arsênico, amônia, alcatrão, cianeto de hidrogênio, monóxido de carbono e gás butano. Arsênico, por exemplo, é usado para veneno de ratos e o amoníaco é um dos componentes do detergente;
- O tabagismo é a maior causa isolada de morte evitável e de doenças no Brasil. De fato, mais de 160 mil brasileiros morrem a cada ano devido ao fumo. No mundo, este número chega a mais de 4 milhões. Felizmente, mais e mais pessoas tentam parar;
- Cada cigarro tira 11 minutos do tempo de vida de uma pessoa que fuma.

- O uso do narguilé pode causar os mesmos tipos de problemas que o cigarro e ainda de forma mais rápida, pois a quantidade de fumaça inalada é muito maior: em uma hora de narguilé, a pessoa que fuma inala o equivalente à fumaça de 100 a 200 cigarros. Dentre os efeitos prejudiciais à saúde, o narguilé pode levar à dependência, causar câncer, doenças respiratórias, doença de boca, tuberculose e hepatites virais.

Cigarros eletrônicos (vape, pod ou pendrive)

Os cigarros eletrônicos contêm nicotina e, apesar de terem o sabor suavizado, a quantidade de nicotina inalada é maior e prejudica a saúde tanto ou mais que o tabaco.

Dentre os que fumam, 20,5% fazem isso por curiosidade e 12% porque está na moda.

Os cigarros eletrônicos, conhecidos como vape, também provocam dependência. Esses dispositivos possuem quantidades variáveis de nicotina, além de aditivos, sabores e produtos químicos tóxicos que tornam suas emissões prejudiciais à saúde, tanto para quem faz o uso direto quanto para quem é exposto aos aerossóis.

Mesmo alguns produtos que alegam não conter nicotina podem, na verdade, apresentar essa substância em sua composição e suas emissões são nocivas. Apesar de ter o sabor suavizado, a quantidade de nicotina inalada é maior e prejudica a saúde tanto ou mais que o tabaco. Uma pessoa que não fuma e começa a usar cigarros eletrônicos pode se tornar dependente de nicotina e ter dificuldades para cessar o uso, ou ainda, pode tornar-se dependente de produtos convencionais de tabaco.

Além de causar dependência, a nicotina pode afetar negativamente o desenvolvimento cerebral de crianças e adolescentes, impactando no aprendizado e na saúde mental. Estudos recentes sugerem, dentre as consequências do uso de vapes, a possibilidade de aumento do risco de doenças cardíacas e lesões pulmonares. No caso de exposição de gestantes à nicotina, considera-se que o desenvolvimento cerebral do feto possa ser afetado negativamente.

O uso dos cigarros eletrônicos pode provocar acidentes e lesões físicas como queimaduras por explosões ou falhas no seu funcionamento. O contato de crianças com os líquidos ou cápsulas do cigarro eletrônico é considerado muito perigoso pelo risco de essas substâncias serem engolidas acidentalmente.

RISCOS DE FUMAR

Dependência

A nicotina é uma droga que causa dependência entre 60 a 80% das pessoas que fumam.

Estes são sinais da dependência nas pessoas que fazem uso de cigarro:

- Desejo intenso de fumar;
- Tentativas de parar sem sucesso;
- Desenvolvimento de tolerância (vontade de fumar cada vez mais para ter os efeitos esperados);
- Sintomas de abstinência ao fumar menos ou parar de fumar.

Estes são sintomas de abstinência - as consequências sentidas depois de ter parado de fumar:

- Nervosismo;
- Inquietação;
- Humor depressivo;
- Problemas com concentração e sono;
- Aumento do apetite (portanto, muitas vezes, ganho de peso).

No começo é muito difícil parar de fumar:

A maioria das pessoas que querem parar de fumar falha várias vezes.

O tabagismo na adolescência leva muito rapidamente a sinais de dependência: poucos dias após os primeiros cigarros.

Condição, potência corporal e sexual

O monóxido de carbono é um gás muito tóxico presente na fumaça dos cigarros. Ele reduz o transporte de oxigênio para os órgãos. A perda de oxigênio resulta em perda de energia e das condições físicas e estes efeitos aparecem logo depois de fumar. Um exemplo nítido é a falta de ar mais rápida ao praticar esportes ou subir escadas.

Alcatrão é um resultado do processo de queima. Um maço por dia equivale a um copo de alcatrão puro por ano. Bastões de alcatrão nos pelos microscópicos da traqueia lentamente cobrem o pulmão, provocando tosse e infecções em todo o sistema respiratório.

O risco para a saúde mais conhecido é o câncer de pulmão, mas também muitos outros tipos, como de traqueia, rins ou pâncreas. Doenças cardiovasculares ou problemas com vasos sanguíneos ocorrem porque a nicotina contrai os vasos e aumenta o batimento cardíaco. Isto pode causar um ataque cardíaco, em longo prazo, mas também leva à impotência sexual.

Aparência, cheiro e sabor

A circulação sanguínea reduzida causa a degeneração da pele. Em comparação às pessoas que não fumam, a pele de quem fuma apresenta mais danos dermatológicos, incluindo acne, e as rugas se desenvolvem mais cedo do que o esperado. Roupas e cabelos cheiram mal, dentes e dedos ficam amarelados. O olfato e o paladar são afetados. As pessoas que fumam também têm mais problemas com dentes e gengiva.

Pessoas do sexo feminino e bebês

Combinar pílula anticoncepcional e tabagismo aumenta o risco de danos na circulação do sangue nas pessoas do sexo feminino, podendo causar trombose, ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral (AVC).

Fumar durante a gravidez leva a uma diminuição do peso do bebê, crescimento mais lento, aumento do risco de parto prematuro e síndrome de morte súbita.

Meio ambiente e dinheiro

A fumaça do cigarro é um dos tipos mais perigosos de poluição atmosférica.

“Fumante passivo ou fumante de tabela” são termos usados para as pessoas que não fumam, mas respiram a fumaça de outra pessoa. Durante a produção de tabaco, o calor é necessário para secar as folhas. Para gerar este calor é preciso utilizar cinco vezes o peso das folhas de tabaco em lenha (geralmente madeira tropical).

Cigarros são caros. Imagine o que você pode comprar com o custo de uma centena de maços por ano. E de 200 ou 300?

PARA REFLETIR

Outro “risco” de fumar é ser manipulado pela indústria do tabaco. Empresas de cigarro querem o maior número de clientes possível. Por isso eles usam diferentes estratégias para atingir este objetivo.

Riscos e prejuízos estão escondidos e não aparecem nas redes midiáticas. E, ainda existem mais estratégias da indústria do tabaco: negar consequências da dependência e as consequências prejudiciais ao longo do tempo. Isto significa que algumas substâncias são adicionadas aos cigarros para acelerar a dependência e esconderem os danos óbvios. Exemplos são o açúcar, alcaçuz, cacau ou óxido de magnésio. Estas substâncias aumentam a absorção da nicotina no pulmão, com maior chance de se tornar dependente.

Elas também reduzem a irritação na traqueia, resultando em menos reações adversas contra o fumo. Os aditivos também dão uma cor mais clara ao fumo, tornando-o menos visível e reduzindo as reações dos outros.

TESTE DE CONHECIMENTOS

Leia cada pergunta ou declaração cuidadosamente e decida, então, qual é a resposta correta. Marque uma das alternativas: a, b ou c.

1. **Quantas substâncias realmente perigosas (algumas podem até mesmo causar câncer) os cigarros contêm?**
 - a. Aproximadamente 7 mil.
 - b. Aproximadamente 200.
 - c. Aproximadamente 1.200.
2. **Mais de 80% das pessoas que fumam começam a fumar antes dos...**
 - a. 18 anos.
 - b. 21 anos.
 - c. 25 anos.
3. **A cada ano, mais pessoas morrem por fumar do que por...**
 - a. Usarem outras drogas.
 - b. Acidentes de carro.
 - c. Ambos os motivos acima mencionados.
4. **Depois de cada cigarro fumado, quantos minutos você perde da sua vida?**
 - a. Aproximadamente 2 minutos.
 - b. Fumar não influencia a duração da sua vida.
 - c. 11 minutos.
5. **Quantas pessoas morrem por fumar, todos os anos, em todo o mundo?**
 - a. Mais de 40 mil.
 - b. Mais de 400 mil.
 - c. Mais de 4 milhões.
6. **O que pode acontecer com o bebê quando uma mulher grávida fuma?**
 - a. Os bebês crescem mais lentamente.
 - b. Os bebês nascem com baixo peso.
 - c. Ambos os motivos acima.
7. **Qual a quantidade de nicotina pura que provoca a morte?**
 - a. 1 quilo.
 - b. 100 gramas.
 - c. 0,05 gramas.
8. **Qual o percentual de pessoas que querem parar de fumar e já tentaram parar?**
 - a. 6%.
 - b. 28%.
 - c. 55%.
9. **Quantas pessoas jovens que fumam tentaram parar de fumar pelo menos uma vez?**
 - a. 11%.
 - b. 35%.
 - c. 61%.
10. **O que acontece imediatamente após fumar um cigarro?**
 - a. Mãos e pés ficam mais frios.
 - b. O estômago fica irritado.
 - c. Roupas e cabelos cheiram mal.

11. Quem apresenta o melhor desempenho em testes de difícil concentração?

- a. Pessoas que fumam.
- b. Pessoas que não fumam.
- c. Pessoas que já fumaram.

13. Quantos adolescentes que fumam querem parar de fumar ou, pelo menos, reduzir?

- a. 2%.
- b. 30%
- c. 68%.

15. A indústria de tabaco adiciona substâncias aos cigarros a fim de acelerar a dependência do produto. Quais dessas substâncias são adicionadas para este efeito?

- a. Alcaçuz.
- b. Cacau.
- c. Amônia.

12. Folhas de tabaco colhidas são secas com calor. Quanta madeira é destruída?

- a. Um quilo de lenha (feito de árvores de mata fechada).
- b. Cinco quilos de lenha.
- c. Lenha nenhuma, porque o ar em regiões mais quentes é o suficiente.

14. As crianças expostas ao fumo passivo são mais propensas a desenvolver:

- a. Inflamação do ouvido médio.
- b. Bronquite.
- c. Asma ou outras infecções das vias aéreas de modo mais frequente.

16. Das substâncias contidas na fumaça do cigarro, quantas podem causar câncer?

- a. Nenhuma.
- b. Aproximadamente 10.
- c. Aproximadamente 40.

PENSANDO SOBRE AS AULAS DA METODOLOGIA #TAMOJUNTO, COMPLETE AS FRASES:

Como você se sente em relação às aulas da metodologia até agora?

O que você acha que é interessante? O que não é?

O que você gostaria de sugerir para as próximas aulas?



EXPRESSE-SE!

Ao se comunicar, você fala e ouve por meio de palavras. Mas, a comunicação não se dá, apenas, por meio da fala. Escrevendo, usando mensagens de celular, fazendo mímica, mostrando, tocando, são também, formas de se expressar. Certamente, quando você quer manifestar um sentimento ou uma emoção é preciso muito mais do que palavras.

EXEMPLOS DE PALAVRAS QUE FALAM DE SENTIMENTOS:

Abandonada(o) Acanhada(o) Aliviada(o) Animada(o) Assustada(o) Aterrorizada(o) Boa (bom) Chateada(o)
Deprimida(o) Desanimada(o) Desconfortável Empolgada(o) Entediada(o) Envergonhada(o)

ESCOLHA UMA DESSAS SITUAÇÕES:

- 1** Após um conflito com minha mãe/pai/responsável, eu quero dizer que eu estava errada(o).
- 2** Minha irmã está triste e quero consolá-la.
- 3** Estou apaixonada(o) e quero dizer isso, mas sem exagerar.
- 4** Eu quase tive uma briga e quero deixar nítido que eu estava certa(o).
- 5** Minha equipe foi derrotada em uma partida e eu estou muito triste.
- 6** Estou desapontada(o) pelo que uma amiga fez e eu quero dizer isto para ela, sem comprometer a nossa amizade.

Pense sobre um sentimento (escolha uma palavra desta página) que você deseja expressar nessa situação:

Pense em outro sentimento que você certamente não quer expressar nessa situação:

Uma declaração que você faria:

Heroica(o) Triste Insegura(o) Irritada(o) Medo Nervosa(o) Otimista Segura(o) Solidão Tímida(o) Feliz Forte
Esquecida(o) Apaixonada(o) Confusa(o) Encantada(o) Fria(o) Furiosa(o) Vazia(o) Vulnerável

MANIFESTE-SE NO MUNDO E NA SUA VIDA!

Ser assertivo significa expressar de maneira mais nítida o que sente ou pensa. Às vezes, você tenta deixar evidente o seu pensamento gritando muito. Isso não funciona bem. Outras vezes, quer defender seu ponto de vista em silêncio. Isso também não funciona. Como você defende o seu ponto de vista?

EU SOU ASSERTIVA(O)...

... com essas pessoas
(assinale todas as que se aplicam):

- ☐ Estranhas(os).
- ☐ Mães, pais ou responsáveis.
- ☐ Professoras(es).
- ☐ Irmãs ou irmãos.
- ☐ Outros. Quem?

... quando estou nessas situações:

- ☐ Praticando esportes.
- ☐ Em casa.
- ☐ Na escola.
- ☐ Em uma festa.
- ☐ Em outro local. Qual?

... quando me sinto:

- ☐ Autoconfiante.
- ☐ Segura(o).
- ☐ Confortável.
- ☐ Outra maneira.
- ☐ Como?



EXEMPLOS DE RECUSA

Quando você quer dizer não a uma oferta de cigarros, álcool ou outras drogas, não se sinta como se tivesse que se defender. Você tem sua opinião e é importante respeitar seus motivos para essa escolha. Para tornar a decisão forte e segura, pense sobre as razões e os argumentos por trás de sua resposta. Crie sua própria forma de dizer não, usando seu próprio estilo.

Não, eu não quero fumar porque...

- Há muitos produtos químicos adicionados aos cigarros que ninguém conhece;
- Quero ter um hálito fresco;
- Custa muito, pelo pouco que aproveito;
- Alguns dos meus amigos mais velhos ficam sem ar rapidamente por causa do fumo;
- A indústria que produz cigarros mente constantemente;
- Acho que é burrice;
- Eu realmente não sinto vontade;
- As pessoas podem ter câncer;
- Não posso comprar cigarros e não faço questão;
- Não quero me tornar uma pessoa que faz uso problemático de cigarro, levando à dependência;
- Eu canto, sou atleta etc. e não quero fumar;
- Vou parecer mais inteligente? Você realmente acha?
- Não é ponto final.

Não, eu não quero usar drogas porque...

- Mexe com o meu cérebro e não consigo ficar no controle;
- Minha imaginação já é muito boa sem a ajuda de drogas;
- Custa caro;
- Eu quero ficar no controle do meu próprio corpo e mente;
- Nunca sei realmente qual lixo está misturado;
- Não quero me tornar uma pessoa que faz uso problemático, levando à dependência;
- Eu tenho uma atividade física/prática de esporte amanhã;
- Não é ponto final.

Não, eu não quero beber porque...

- Posso me divertir sem álcool;
- Algumas pessoas que conheço realmente têm problemas por causa da bebida;
- Eu quero ficar no controle do meu próprio corpo e mente;
- Eu quero apenas um refrigerante;
- Vou parecer uma pessoa pouco inteligente;
- Algumas pessoas ficam muito agitadas e agressivas depois de beber e eu não quero ser assim;
- Muitos acidentes acontecem quando se bebe álcool;
- Eu tenho uma atividade física/esportiva amanhã;
- Não é ponto final.

PRATICANDO A HABILIDADE DE POR QUE E COMO DIZER NÃO.

SUAS RAZÕES IMPORTAM!

Exemplos de situações

- 1.** Você viajou com o time para participar de um campeonato de futebol durante o fim de semana. Você e outra pessoa amiga não tomam bebida alcoólica. Duas pessoas que vocês acabaram de conhecer oferecem bebida, mas vocês não querem beber.
- 2.** Você está em casa e os responsáveis saíram. Eles sabem que algumas amigas e 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. Os responsáveis do seu amigo estão em casa, mas não aparecem. De repente, você está sozinha, enquanto algumas pessoas começam a dar em cima de você. Você não quer ficar com ninguém.
- 4.** Um amigo próximo precisa de dinheiro para pagar uma colega de turma de quem ele pegou R\$ 10,00 emprestados. Ele pede o dinheiro a você e você sabe que ele, provavelmente, não o devolverá, porque fez o mesmo com vários outros amigos. Logo, você quer evitar o empréstimo do dinheiro.
- 5.** Em um passeio escolar, você tem uma hora 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 e nem o dinheiro no parque.

Uma coisa que aprendi nesta aula foi:

O que eu queria dizer na aula mas não tive oportunidade é:

Durante a aula, lembrei-me de uma situação parecida que ocorreu com uma pessoa. Essa 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...

NOVA(O) NO PEDAÇO!

Às vezes, você quer mostrar o seu melhor lado sem ser falso. Isso ocorre com frequência quando quer se aproximar de alguém que mal conhece. Nesta aula, você pode praticar suas habilidades para tais relações interpessoais.

SITUAÇÕES NA ESCOLA

Situação 1

Na sua escola há uma pessoa da qual você gostaria de se aproximar e quer convidar para ir ao cinema.

O que você pode fazer? O que você pode dizer? Em que você tem que pensar quando for falar com ela (manter contato visual, falar alto o suficiente, mas não muito alto, etc).

Situação 2

Na sua escola existe alguém que você acha muito interessante. Durante o intervalo, essa pessoa vem até você e convida para ir a uma lanchonete.

Como você responde? Como você se sente ao receber o convite? O que faz você decidir sobre aceitar ou não ir à lanchonete na companhia daquela pessoa?

SITUAÇÕES EM UMA FESTA

Situação 1

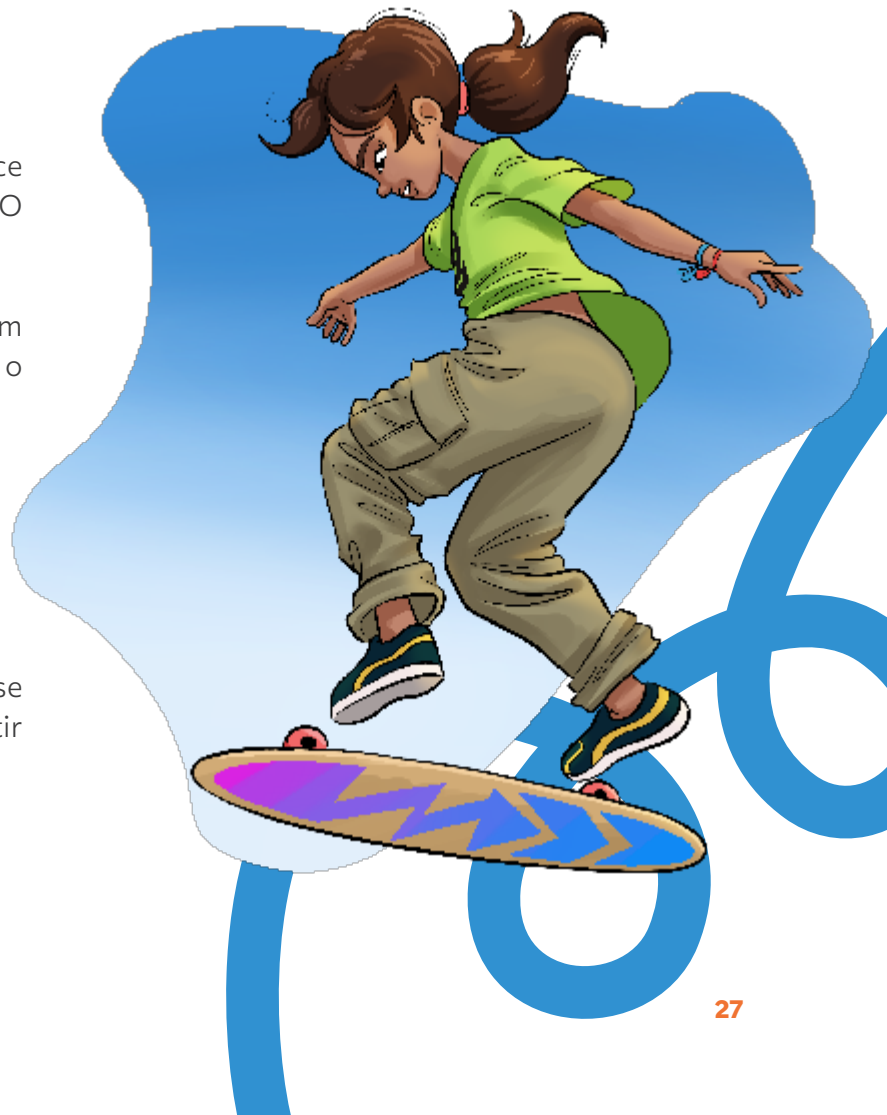
Você está em uma festa de aniversário e não conhece ninguém. Você quer se aproximar de uma pessoa. O que você pode fazer? O que pode dizer?

O que mais você tem que pensar enquanto fala com essa pessoa (manter contato visual, falar alto o suficiente, mas não muito alto, etc).

Situação 2

Você está na festa de aniversário de uma pessoa muito amiga. Então, alguém que não conhece vem até você e tenta iniciar uma conversa.

Como você responde? Como se sente com esse tipo de comportamento? O que faz você se sentir confortável? O que não faz?



Perguntas para a pessoa que interpretou o papel de quem se esforça para conhecer alguém:

- I. Você gostou da sua atuação?
- II. O que foi mais difícil quando teve que iniciar contato com a outra pessoa?
- III. Em uma próxima vez, o que você faria diferente?

Perguntas para a pessoa que foi procurada pela outra:

- I. Como a outra pessoa iniciou o contato com você? Isso a(o) deixou mais à vontade?
- II. Na sua opinião, a outra pessoa que participou da cena estava nervosa? Se sim, que aspectos do seu comportamento deram esta impressão?
- III. Como você pode influenciar o modo como a outra pessoa participante atuou?

Perguntas para as pessoas que observaram (plateia) em sala:

- I. A situação encenada foi realista?
- II. O que vocês observaram?
- III. Quais palavras, gestos ou comportamentos mostraram que quem atuou se esforçou para conhecer a outra pessoa?
- IV. O que você faria para conhecer outras pessoas?
- V. O que você notou em relação à voz, contato por meio do olhar e gestos das pessoas que atuaram?

DROGAS – INFORME-SE!

Você já ouviu falar da palavra drogas fora das aulas da Metodologia #Tamojunto. Talvez em casa, na televisão ou em algum lugar na internet. É necessário falar sobre drogas nas aulas porque você deve saber os riscos que as pessoas correm ao usá-las.

Nós já falamos sobre álcool e cigarros. Há uma grande quantidade de outras drogas sendo fumadas, bebidas, inaladas ou levadas por outros meios para o sangue e, em seguida, para o cérebro. No cérebro, as drogas deixam o usuário mais calmo ou mais ativo. Mas, ao mesmo tempo, podem fazer uma pessoa sentir medo, tonturas ou ficar sedada.

Há também os riscos sociais relacionados ao uso de drogas. Por exemplo, alguém que pensa que para ser legal, rebelde ou ecológico precisa usar drogas. Enquanto, na realidade, há perda de controle e de contato, sem contar que as drogas o levam a imitar o comportamento dos outros. E, ainda, a pagar caro para uma indústria não ecológica, de exploração capitalista e global. Tais efeitos e riscos são os assuntos desta aula.

ALGUMAS PERGUNTAS PARA REFLETIR:



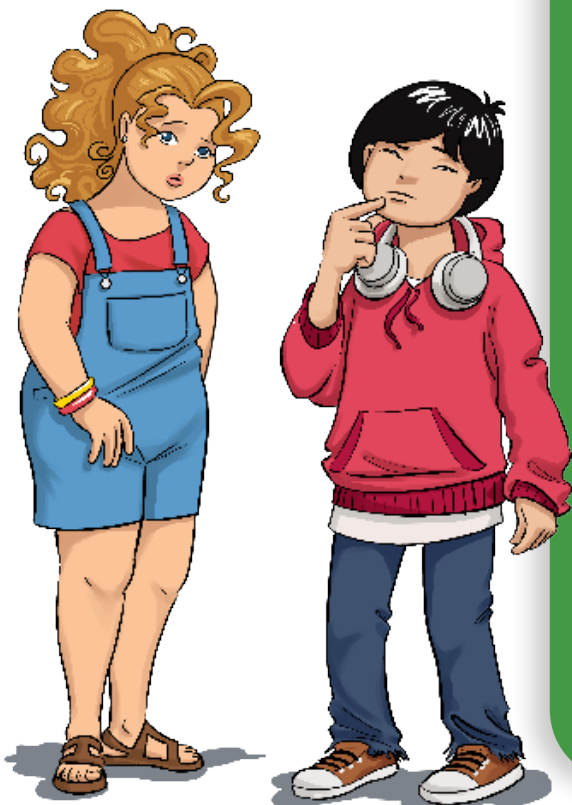
CONSTRUINDO ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM DESAFIOS

Um dia, você se sente feliz e autoconfiante, porque tudo parece certo! Dias fáceis. Mas, outro dia, você pode sentir tristeza ou insegurança, é difícil falar sobre isso com outras pessoas. Porém, você não pode mudar os dias, então, tem que encontrar uma maneira de lidar com esse tipo de situação. Você pode fazer isso falando ou usando outras estratégias.

História de Fran

Fran vive em uma casa velha, em uma rua agitada. Hoje, seu dia está mais triste do que qualquer outro do qual consiga se lembrar.

Em poucos dias haverá uma grande mudança na vida de Fran que preocupa muito. A esse respeito já escreveu sobre a sua história em um site da internet para pedir conselhos, na esperança de que alguém tenha alguma boa ideia.



Oi! Estou escrevendo para obter ajuda. Estou triste e com muitos sentimentos confusos!

Há caixas por toda a 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 só e triste.

Da 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 ocorrido. 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 vôlei da escola. E lá? Vai ser muito difícil! E o meu namoro? A gente conversava tanto! Nunca mais vou achar alguém legal assim...

Isso me causa preocupação. 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!
Fran

EXEMPLOS DE ESTRATÉGIAS EFICAZES PARA LIDAR COM DESAFIOS:

- Converse sobre o problema, pedindo ajuda;
- Ouça o conselho de pessoas nas quais você confia;
- Pese prós e contras;
- Descanse bastante, faça exercícios e tenha uma alimentação saudável para pensar de forma di-retiva;
- Saiba qual é a raiz do problema (por que estou me sentindo triste?) e não apenas identifique a tristeza;
- Escreva sobre a situação e leia um pouco mais tarde;
- Pratique ou exercite algo que queira melhorar;
- Informe-se para saber mais e entender melhor a situação;
- Divirta-se;
- Procure enxergar pontos positivos;
- Seja ativa(o) tentando fazer as coisas que estão a seu alcance.

DIFICULDADES COM AS QUAIS TENHO DE LIDAR:

PONTOS FORTES QUE PERCEBO EM MIM E POSSO USAR:

Junto com seu grupo, elabore uma carta em resposta a Fran, ofertando apoio com alguns conselhos:

[illegible]

SOLUÇÕES DE PROBLEMAS E TOMADA DE DECISÕES

Um problema pode estar diante de você como um bloco de concreto, impossível de ser removido. Ele pode paralisar e impedir de pensar, trabalhar ou prosseguir de forma alguma. O modelo das cinco etapas que você vai aprender nesta aula é uma estratégia para evitar tais situações congelantes.

- 1 Cris está sempre chegando com atraso à escola porque dorme depois que sua irmã acorda. Como pode superar este problema para chegar a tempo?

- 3 Duda sempre vai embora de sua escola com a mãe, que fuma durante todo o caminho. Duda sabe que inalar fumaça de cigarro faz mal e não quer continuar respirando isso. O que pode fazer?

- 5 Gabi decidiu que não quer beber. Surgiu o convite para uma festa e sabe que os amigos servirão vodca com refrigerante. O que Gabi faz?

- 2 Ariel não passou na última prova de matemática e precisa passar na próxima, para evitar a recuperação. Quando crescer quer ter uma profissão que trabalhe com matemática e, portanto, se importa em passar em todas as provas. O que deve fazer?

- 4 Dani encontrou um cigarro no banco da praça. Está com muita curiosidade, mas quer que outras pessoas experimentem junto e resolve pedir a seu amigo Miguel. Miguel decidiu que não quer. O que Miguel deve fazer?

- 6 O irmão mais velho de Rafa fica na internet todo o tempo. Rafa discute com ele porque precisa usar o computador para fazer seu dever de casa. Como Rafa pode resolver esse problema?

ETAPAS PARA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS



ETAPA 1

Identifique o problema

Qual é o meu problema?

O que está acontecendo?

O que estou sentindo?

Tente encontrar as causas do problema.

ETAPA 2

Pense e fale sobre soluções

Gere muitas soluções diferentes (pensamento criativo), inclusive falar com alguém em quem você confia.

Tente descrever especificamente como você se sente.

ETAPA 3

Avalie as soluções

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

ETAPA 4

Decida-se por uma solução

Decida-se por uma solução e aja para que ela se concretize.

ETAPA 5

Aprenda com a sua escolha

Refletir sobre os resultados das soluções que você escolheu.

O que você aprendeu?

O que você mudou?

Você está se sentindo melhor?



Nossa situação escolhida

ESTABELECIMENTO DE METAS

Sonhar com o seu futuro é, muitas vezes, pensar sobre o que quer fazer e o que quer se tornar. O importante também é saber como você vai ser. Seu futuro não é apenas composto por uma profissão, mas também por sua saúde e suas relações com as pessoas a seu redor. No final das aulas da Metodologia #Tamojunto queremos mostrar a você uma ferramenta simples para transformar uma meta de longo prazo em objetivos de curto prazo.

LONGO PRAZO E CURTO PRAZO

Meu objetivo em longo prazo (algo que quero atingir ou alcançar no futuro).
Uma coisa que quero alcançar em longo prazo é:

No grupo, discuta seu objetivo em longo prazo e divida-o em três etapas.
Pense no percurso que você tem para alcançar sua meta (desta forma, você formula objetivos de curto prazo).

Etapa um

Etapa dois

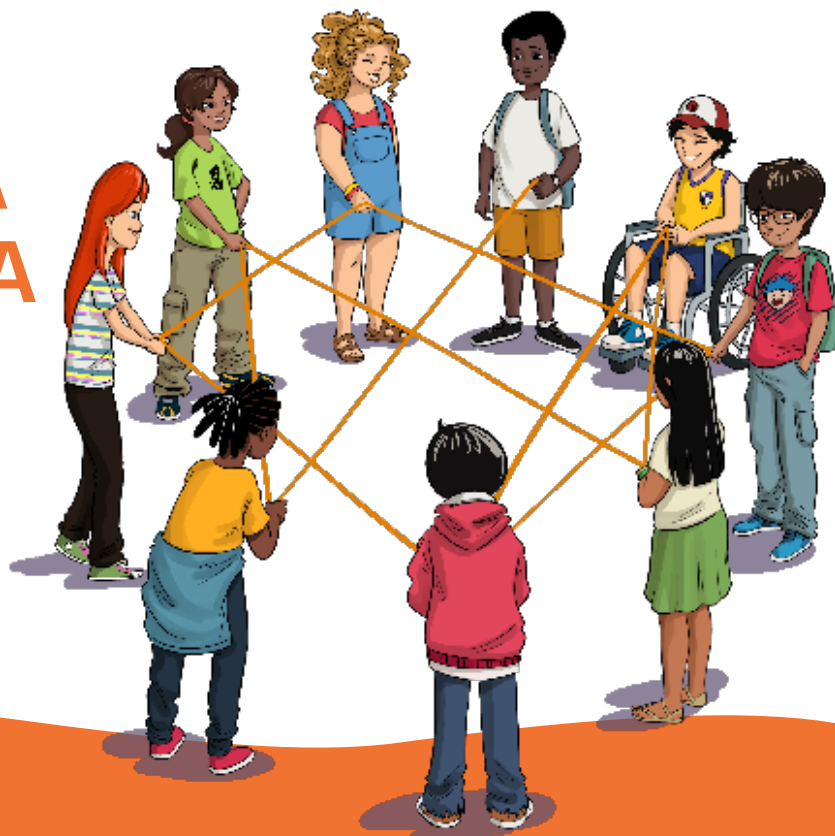
Etapa três

Como o uso de drogas pode ser um obstáculo em seu caminho para atingir esse objetivo? Ou será que o uso de drogas ajudaria?

AVALIAÇÃO DA METODOLOGIA #TAMOJUNTO

Volte para a Aula 1 e reveja suas expectativas para as aulas da Metodologia #Tamojunto.

Você acha que suas expectativas foram alcançadas?



Sim, porque

Não, porque

O QUE EU APRENDI NAS AULAS DA METODOLOGIA #TAMOJUNTO?

O que eu posso usar em minha vida?

O que eu posso usar em casa ou em outro lugar?

O que eu gostaria de melhorar em mim?

O que eu achei mais difícil ou não tão agradável?

Do que eu mais gostei?

Dicas para melhorar as aulas:

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal gray lines running across the width of the page. The lines are thin and light in color, typical of standard notebook paper. There are no margins, text, or other markings present on the page.

Esta obra foi composta nas tipologias Commissioner, Mundial e Shantell Sans Bouncy