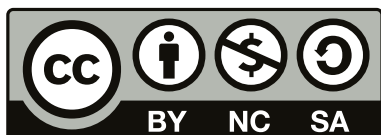


#TAMO JUNTO

3ª edição

Guia do Componente Escolar

**#TAMO
JUNTO**
3ª edição



Guia do Componente Escolar - #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.

Revisão: Maria Fernanda Piconez e Trigueiros
Projeto gráfico Diagramação: Ohpá! Design e Comunicação
Direção: Nara Denilse de Araújo

362.2917

G943 Guia do acompanhamento escolar : #tamo junto / 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.
203 p.

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

ISBN 978-85-5506-215-5

1. Drogas, política de prevenção, Brasil. 2. Adolescente, proteção, Brasil. 3. Escola, atuação, Brasil. 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

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

GUIA DO COMPONENTE ESCOLAR - #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: Ohpá! Design e Comunicação
Direção: Nara Denilse de Araújo
Ilustração: Studio 58 | Estudio de Ilustração e Animação

REALIZAÇÃO

SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS SOBRE DROGAS
E GESTÃO DE ATIVOS

MINISTÉRIO DA
JUSTIÇA E
SEGURANÇA PÚBLICA



APOIO



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
PRIMEIRA PARTE	14
Sobre a experiência brasileira com a Metodologia #Tamojunto de prevenção ao uso de drogas nas escolas	15
Eficácia de metodologias de prevenção – interatividade e modelo de influência social global	15
Sobre a Metodologia #Tamojunto	16
Efeitos da Metodologia #Tamojunto	18
Sobre a prevenção de drogas nas escolas	19
Habilidades sociais relacionadas à prevenção do uso de drogas	19
Dicas e lembretes para o trabalho em sala de aula	22
Quais são os componentes da Metodologia #Tamojunto?	25
Características das instruções de aulas	26
Formação das pessoas facilitadoras	27
Materiais	28
SEGUNDA PARTE	29
Aula 1 – Abertura do #Tamojunto	30
Aula 2 – Qual é a minha galera?	40
Aula 3 – Escolhas: fatores de proteção e risco para o uso de álcool	52

Aula 4 – O que você pensa reflete a realidade?	64
Aula 5 – O que sabemos e o que não sabemos sobre o cigarro	76
Aula 6 – Expresse-se!	86
Aula 7 – Manifeste-se no mundo e na sua vida!	96
Aula 8 – Nova(o) no pedaço!	106
Aula 9 – Drogas – Informe-se	116
Aula 10 – Construindo estratégias para lidar com desafios	124
Aula 11 – Solução de problemas e tomada de decisões	134
Aula 12 – Estabelecimento de metas e encerramento	144
ANEXOS	154
Anexo A – Instruções para desempenhos de papéis (encenação)	154
Anexo B – Energizadores	158
Anexo C – Informações sobre drogas para a pessoa que facilita	172
Anexo D – Perguntas gerais sobre drogas	184
Anexo E – História da Fran	202

GUIA DO COMPONENTE ESCOLAR

Professora e professor,

A Metodologia #Tamojunto 3ª edição é uma ferramenta para o trabalho com influências sociais, crenças normativas e habilidades sociais associadas à prevenção ao uso de álcool e outras drogas, composta por um conjunto de 12 aulas, inseridas na programação curricular escolar, e três oficinas para familiares e responsáveis, onde o objetivo é o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários.

Prevenção na adolescência

Para que a prevenção influencie positivamente o comportamento de adolescentes, é necessário concentrar as ações nos primeiros anos dessa fase. Tabaco, álcool e medicamentos são drogas que as (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 seus efeitos adversos à saúde nas aulas da Metodologia #Tamojunto, as mensagens serão mais eficazes se as(os) estudantes puderem integrá-las em seu dia a dia e discuti-las com as (os) colegas e até mesmo com a família. Por isso, nesta metodologia, as informações sobre drogas estão mescladas com atividades que fortalecem habilidades pessoais e sociais.

É indicado que programas de prevenção deste tipo sejam realizados em escolas, nos anos iniciais da adolescência. Neste estágio, professoras e professores possuem um contato mais estreito com suas turmas e um conhecimento mais profundo das habilidades e atitudes das(os) estudantes.

Esse contato e o conhecimento da pessoa facilitadora com a(o) estudante podem gerar oportunidades para aproximação, relacionar as aulas ao que elas (es) já sabem e estabelecer metas realistas.

Com base nos resultados das avaliações científicas da metodologia no Brasil, o Ministério da Justiça e Segurança Pública recomenda a realização da Metodologia #Tamojunto 3ª edição para a faixa etária de 13-14 anos (8º ano) observando maior efetividade quanto à redução da experimentação nessa idade.

Formação interativa

A equipe envolvida com a implementação do #Tamojunto (professoras e professores, equipes de gestão escolar e profissionais de saúde e assistência do território) participa de uma formação teórico-vivencial que inclui fundamentos da metodologia, estrutura das aulas e desenvolvimento de habilidades e recursos necessários para o trabalho. As pessoas participantes da formação trabalham em grupos e interagem, experimentando atividades propostas nas aulas e oficinas de familiares e responsáveis.

Ao trabalho

A introdução deste guia fornece os fundamentos teóricos da Metodologia #Tamojunto 3ª edição. Antes de começar, leia como a metodologia é composta e veja dicas úteis que poderão ajudar na preparação prática das aulas. As instruções são apresentadas de forma detalhada para facilitar o planejamento das aulas. Esperamos que você se inspire e trabalhe de maneira criativa.

Boas aulas!

INTRODUÇÃO

A prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas é um grande desafio. As ações nesse campo podem basear-se em evidências científicas, o que contribui para a efetividade das intervenções.

Diferentes setores do Estado, como Saúde, Educação, Assistência Social e Justiça, entre outros, devem atuar em parceria na organização de uma rede intersetorial que lide com o contexto multifatorial envolvido na temática do consumo de drogas (lícitas ou ilícitas). A participação de diversos setores (governos, organismos internacionais, sociedade civil, usuários e familiares) no encaminhamento das ações interdisciplinares necessárias desponta como fator decisivo para a sustentabilidade de ações preventivas consistentes.

As questões do uso e do uso problemático de drogas são objeto de intenso debate, particularmente sobre os mecanismos determinantes ou causais, dos quais emerge mais de uma centena de modelos explicativos, porém, ainda com poucos consensos. Em relação à prevenção, também há uma significativa dispersão quanto à compreensão dos objetivos e formas de realização das intervenções.

É fundamental gerar alinhamentos sobre estratégias de prevenção intersetoriais a serem adotadas e recorrer às ferramentas operativas (construídas a partir de conceitos e ideias empiricamente testados quanto à sua efetividade).

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 ao fenômeno. Assim, a prevenção busca atuar:

1. De modo a impedir que o uso de drogas ocorra;
2. De modo a postergar o início do uso de drogas;
3. De modo a reduzir o uso de drogas quando já iniciado;
4. De modo a evitar a transição de uso esporádico para uso frequente ou problemático.

Quando se fala em proteção e defesa dos direitos de crianças e adolescentes, deve-se ter o compromisso de buscar estratégias que evitem a iniciação do consumo de álcool e outras drogas. A experiência mostra que tentativas e métodos de imposição das leis e regras não colaboram para alcançar esse objetivo, sendo necessário ir além de normativas.

Tanto integrantes do seu grupo social quanto responsáveis/pessoas adultas próximas podem fazer o uso de substâncias psicoativas (lícitas e/ou ilícitas) regularmente na presença de adolescentes. Se elas(es) se identificam com responsáveis ou grupo de pessoas amigas, a tentativa de impor conceitos em que as drogas são vistas como “grande mal” pode colocá-las(os) contra seus pares e, assim, fragilizá-las(os), o que paradoxalmente, coloca-as(os) em risco de uso.

A decisão de não consumir álcool, tabaco e outras drogas na adolescência

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



A compreensão das influências relacionadas ao comportamento de início de uso e aos problemas relacionados ao uso de álcool, tabaco e outras drogas permite a identificação de fatores de risco e de proteção e a tomada de decisões no campo da prevenção.

A análise dos diferentes fatores buscando responder “por que as pessoas usam drogas?” não resulta em resposta única e nem universal, pois trata-se de um fenômeno multifatorial e multideterminado. A interface da vulnerabilidade

individual ao consumo de substâncias com os ambientes em níveis micro (interações sociais e interpessoais) e macro (fatores comunitários, institucionais e sociais) coloca a pessoa em risco ou a protege da participação em comportamentos de risco, como o consumo de substâncias.

Os fatores individuais referem-se, por exemplo, à predisposição genética e outras medidas fisiológicas, antecedentes familiares de consumo de substâncias e atitudes a favor do consumo de substâncias. Os fatores sociais incluem situações como gestão familiar limitada/incoerente, conflitos e vínculos familiares precários. Dentre os fatores ambientais figuram as leis e normas favoráveis a comportamentos de consumo de substâncias, incluindo os relacionados à comercialização e disponibilidade, privação econômica e vulnerabilidade da comunidade, entre outros.

As metodologias de prevenção podem incidir sobre os fatores de risco, contribuindo para a interrupção da sequência de fatores que criam contextos que podem levar ao uso de álcool e drogas. Intervenções preventivas potencializam fatores de proteção com ações voltadas ao fortalecimento da capacidade de tomada de decisão, relações de confiança que possibilitem pedidos de ajuda, compreensão dos sentidos do uso de drogas nas diferentes famílias e sociedades e avaliação crítica das mensagens veiculadas nas diferentes mídias.

A instituição escolar é destacada como um espaço potencial para idealizar e realizar a prevenção. Para intervenções preventivas escolares, recomenda-se que sejam observadas a idade de início de consumo de álcool e outras drogas, o contexto da comunidade em que a instituição educacional está inserida e as diretrizes para a implementação de ações de prevenção baseadas em evidência.

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 socio-culturais. A idade inicial irá orientar as intervenções apropriadas para cada faixa etária.

As práticas de prevenção têm eficácia pouco relevante quando voltadas a grupos já expostos ao uso de álcool e grupos etários mais avançados, que fazem uso de drogas e praticam comportamentos de risco (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 consumo de álcool e outras drogas. Para essa faixa etária, programas escolares 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, especialmente familiares e políticas locais, devem ser analisados pela comunidade escolar na implementação de metodologias preventivas. Para tanto, deve-se envolver o território escolar como um todo. As habilidades, o tempo e os recursos necessários à implementação das metodologias devem ser analisados e combinados entre as(os) envolvidas(os) na iniciativa.

Uma metodologia de prevenção, para ser efetiva, deve estar baseada nas necessidades reais e ser relevante no contexto do grupo de crianças e adolescentes participantes, para tornar-se interessante e sustentar-se ao longo do tempo.

Os ajustes culturais tornam-se importantes no planejamento e durante toda a intervenção, para atender às especificidades de cada grupo. Para maior garantia de resultados de prevenção, é importante destacar que, ainda que necessários, os ajustes precisam ser discutidos e planejados, principalmente com especialistas em prevenção, considerando as evidências científicas disponíveis.

3. Diretrizes gerais para o trabalho de prevenção

Intervenções preventivas alicerçadas na transmissão de conhecimento, com foco na informação para a mudança de comportamento, têm pouco efeito comprovado. O tipo de mensagem deve ser relevante às pessoas participantes e aplicável às experiências cotidianas.

A informação isolada é uma estratégia ineficiente. Metodologias interativas são pelo menos duas vezes mais efetivas que outras não interativas e requerem das equipes de facilitação das aulas habilidade no manejo de grupo. As aulas de-

vem ser implementadas de modo a promover o intercâmbio de ideias entre as pessoas participantes.

Uma boa maneira de incidir na prevenção ao consumo de álcool e outras drogas na adolescência é por meio do desenvolvimento de conhecimentos e habilidades e da escolha sobre quais valores cultivar junto às pessoas participantes dos componentes escolares e comunitários propostos pela metodologia.

O fato é que as escolas não têm, em seu poder, a solução mágica para determinar que as(os) adolescentes não fumem, não bebam, pratiquem sexo seguro ou tenham hábitos alimentares saudáveis. Elas têm a seu alcance a capacidade de melhorar o conhecimento e as habilidades, além de incentivar o desenvolvimento de valores positivos. De igual modo, a escola não deve ser responsabilizada quando adolescentes se envolvem em comportamentos não saudáveis e/ou de risco.

É preciso reconhecer a possibilidade da realização de intervenções preventivas dos problemas relacionados ao uso de álcool, tabaco e outras drogas no ambiente escolar buscando alternativas articuladas com os demais setores envolvidos com o desenvolvimento de crianças e adolescentes, promoção de saúde, bem-estar e segurança.

Profissionais da Educação são as principais pessoas facilitadoras de mudança, não por terem todas as respostas, mas por ocuparem lugar privilegiado de referência para a construção da participação crítica e invocarem o clima da solidariedade, da escuta e do questionamento.

Quando professoras e professores ajudam as(os) estudantes a colocarem um ponto de interrogação sobre as normas que operam na sociedade, na família e nas relações pessoais, auxiliando-as(os) a se perguntar a respeito de qual projeto de vida têm para si e para o mundo e como suas escolhas podem induzi-las(os) nesse sentido, aí sim, há como romper a sequência que leva ao uso problemático e à dependência de álcool e outras drogas.

A equipe de facilitação designada e formada para a aplicação da metodologia de prevenção #Tamojunto deve atuar sobre três pilares essenciais que, trabalhados de maneira integrada, potencializam os resultados:

1º) informação coerente com a realidade atual de adolescentes e discutida de forma crítica

Medicações sem a devida prescrição, tabaco (cigarros, vapor, narguilé) e álcool são drogas que adolescentes mais novas (os) podem já ter experimentado. A inclusão de informações sobre drogas e seus efeitos adversos entre as atividades curriculares tem maior efetividade quando integrada com as experiências cotidianas de adolescentes.

Este é o motivo pelo qual uma proposta mais efetiva no campo da prevenção é mesclar informações sobre drogas com pensamento crítico. Conversar com colegas sobre drogas em um ambiente protegido como o da sala de aula pode ser muito proveitoso para rever conhecimentos e crenças.

2º) habilidades sociais

Habilidades sociais englobam a capacidade de apreciar e respeitar as outras pessoas e criar relações positivas com familiares e demais, de ouvir e se comunicar de modo eficaz, de confiar e assumir responsabilidades.

É importante trabalhar com habilidades como expressão de sentimentos, empatia, assertividade, resolução de problemas e tomada de decisão. Professoras e professores têm maior contato e vínculo com estudantes e um conhecimento mais aprofundado sobre suas habilidades e comportamentos/attitudes. Pode-se criar oportunidades de se relacionar ou instigar relações entre o que se aprende nas aulas e o que já se sabe e, com isso, estabelecer metas realistas.

3º) crenças normativas

Processos nos quais a crença em algo torna-se 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 com mais idade (por exemplo, a crença de que quase todas as pessoas usam drogas aos 16 anos). Esta crença torna-se uma norma e pode influenciar o comportamento da(o) adolescente.

Há fatores identificados como favoráveis ao consumo de drogas, especialmente na infância e adolescência, além da influência importante de aspectos ambientais nos contextos socioculturais, tais como a vulnerabilidade social, disponibilidade das substâncias, normas, atitudes e políticas favoráveis às drogas.

Por sua vez, a escola tem como uma das principais funções a formação de novas gerações que tenham acesso à cultura socialmente valorizada, pelo aprendizado de conteúdos diversos. Tem também o papel fundamental de formar pessoas cidadãs 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 de educadoras(es), colegas, familiares e outras pessoas envolvidas. Daí a importância de o território escolar ser compreendido como espaço privilegiado para o desenvolvimento de metodologias de prevenção ao uso de álcool e outras drogas.

Há que se ter um compromisso ético a ser assumido pelos diversos setores da sociedade para evitar a difusão de estratégias pouco eficazes ou que venham a produzir precisamente aquilo que se procura evitar.

Assim, metodologias 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 sociais, hábitos saudáveis, pensamento crítico e afirmação da cidadania para fazer prevenção de modo eficaz e ético.

The background of the image is a vibrant orange color, overlaid with thick, flowing, wavy lines in a darker red or burnt orange hue. These lines create a sense of movement and organic form. In the upper-left quadrant, there is a solid green rounded rectangle. Centered within this green shape is the text "PRIMEIRA PARTE" in a bold, white, sans-serif font.

PRIMEIRA PARTE

Sobre a experiência brasileira com a Metodologia #Tamojunto, prevenção ao uso de drogas nas escolas

A metodologia #Tamojunto resulta de um processo de adaptação transcultural para a realidade brasileira do programa originalmente intitulado *Unplugged*, recomendado pelo UNODC e avaliado em sete países da União Europeia por meio de um projeto financiado pela Comissão Europeia (conhecido como projeto EU-DAP - Experiência de Prevenção ao Uso de Drogas na Europa). A implementação da metodologia no Brasil começou em 2013 pela então Coordenação Nacional de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas do Ministério da Saúde, em parceria com a UNODC Brasil.

As adaptações dos materiais preservaram os componentes da metodologia e foram embasadas nos resultados das pesquisas realizadas entre 2013 e 2019, que compreenderam estudo experimental de avaliação de processo e resultados, bem como estudos clínicos randomizados, sob coordenação de equipes da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

Eficácia de metodologias de prevenção – interatividade e modelo de influência social global

Nos últimos anos, pesquisadoras(es) e profissionais da área de prevenção ao uso de drogas concluíram que algumas características determinam a eficácia de programas desenvolvidos em escolas: modelo de influência social global, habilidades sociais, foco em normas, compromisso de estudantes em não usar drogas e intervenções na família (que nesta metodologia assumem o formato de três oficinas no Guia do Componente Familiar e Comunitário, a serem explicadas em tópico subsequente).

As últimas pesquisas e publicações científicas reconhecem que o uso de drogas é, para muitas(os) 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 sendo usadas em metodologias baseadas no modelo de influência social global, onde certos comportamentos são introduzidos e exercitados para fortalecer atitudes e competências que ajudam a(o) adolescente a lidar com as pressões sociais e influências do grupo próximo de colegas e 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 sociais para que possam lidar com essas influências sociais e adquirir conhecimento sobre drogas e suas consequências adversas à saúde. Além disso, a in-

fluência social está nos programas como um fator de proteção, ou seja, aspecto que inibe o uso de drogas.

Quanto à dimensão da interatividade, os métodos nessas intervenções estão focados no aperfeiçoamento de habilidades que compõem as relações interpessoais e intrapessoais. Os programas de habilidades sociais mais conhecidos e respaldados cientificamente em termos de eficácia e eficiência estão no modelo de influência social global, assim como a Metodologia #Tamojunto.

A partir de uma perspectiva histórica, os primeiros programas de prevenção ao uso problemático de drogas foram fundamentados na hipótese de que adolescentes se abstêm do uso de drogas quando são informados adequadamente sobre seus efeitos nocivos. No entanto, análises de resultados das ações orientadas por este modo de compreensão da questão mostraram que elas não são efetivas na transformação de atitudes ou comportamentos reais de 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 desta metodologia.

Sobre a Metodologia #Tamojunto 3ª edição

Desde a original *Unplugged*, a metodologia orienta-se a partir dos resultados das avaliações processuais realizadas nos países europeus nos quais foi implementada. No Brasil, seguindo o mesmo rigor metodológico, os resultados obtidos em campo foram utilizados para o aprimoramento da Metodologia #Tamojunto, agora em sua terceira edição.

Esta edição preserva os ajustes realizados na versão 2.0 da metodologia, a partir dos resultados das pesquisas brasileiras, e considera os determinantes sociais dos problemas relacionados ao uso de álcool, tabaco e outras drogas, enfatizando questões referentes à diversidade de gênero e perfil étnico-racial brasileiros.

Dentre as principais características da metodologia destacam-se:

- Fundamentação teórica baseada no Modelo de Influência Social Global, que inclui habilidades sociais, crenças normativas e conhecimento a respeito do tema das drogas;
- Ênfase no caráter interativo, com estímulo à troca constante de experiências entre as pessoas participantes por meio de atividades lúdicas, integrando elementos de estilo de vida do público adolescente e suas crenças normativas;
- O público é de estudantes de 13 e 14 anos porque esta é a faixa etária em que adolescentes em geral começam a experimentar drogas, sobretudo cigarro, álcool e maconha;
- As aulas objetivam a redução do consumo regular ou abusivo de álcool e outras drogas, o adiamento do primeiro uso e a prevenção da transição do uso esporádico para o frequente. Pesquisas com 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;

- A metodologia consiste em 12 aulas inseridas entre as atividades curriculares e realizadas por professora ou professor da turma. Pesquisas demonstram que metodologias com menos de dez aulas são menos eficazes do que aquelas com duração média de 15;
- As drogas abordadas na versão brasileira são tabaco, álcool, maconha, crack, anfetaminas, medicamentos, entre outras.

Guia do Componente Familiar e Comunitário

Além das 12 aulas, a metodologia prevê três encontros direcionados às pessoas responsáveis pelas(os) estudantes e à comunidade. Nas últimas décadas verifica-se que bons vínculos familiares são fatores de proteção importantes em relação ao uso problemático 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 dessas substâncias. Diante disso é fundamental o envolvimento de familiares e/ou outras pessoas adultas de referência nas metodologias preventivas para adolescentes em ambiente escolar.

A possibilidade de diálogo e afeto dentro do meio em que a pessoa está inserida é de suma importância para o desenvolvimento saudável, fortalecendo vínculos e relações de confiança. Além disso, estudos comprovam que o comprometimento das pessoas responsáveis com estratégias de prevenção colabora muito para a efetividade de intervenções preventivas.

Ainda que o estudo da EU-DAP a partir dos resultados nos países europeus não tenha encontrado uma relação específica entre a influência deste componente parental e o comportamento de estudantes, optou-se por incorporar o Guia do Componente Familiar e Comunitário à versão brasileira da metodologia.

Entende-se que seu papel é fundamental na abordagem integral e estruturada da escola, principalmente na compreensão de uma política de educação em Saúde. É também no dispositivo da oficina para responsáveis que há a aproximação entre profissionais da saúde e da educação, com a inclusão de outros setores a depender da realidade dos territórios, por meio do planejamento conjunto do encontro e condução compartilhada das atividades propostas para as pessoas responsáveis.

Em termos gerais, certifica-se que a Educação pode contribuir com o conhecimento sobre o cotidiano escolar das(os) adolescentes e está bastante próxima delas(es) e das pessoas por elas(es) responsáveis, enquanto a Saúde pode enriquecer a discussão com seu conhecimento sobre o campo de prevenção, trabalho no território e manejo de grupo.

Ao todo estão previstas três oficinas do Componente Familiar e Comunitário contemplando os seguintes eixos:

- Possibilitar às pessoas responsáveis uma compreensão mais ampla sobre a adolescência e suas especificidades;
- Proporcionar às pessoas responsáveis e professoras(es) um espaço de compartilhamento de experiências e demandas sobre a educação de adolescentes;
- Possibilitar a troca horizontal de saberes entre Saúde e Educação;

- Ampliar as possibilidades de manejo das pessoas responsáveis na educação de adolescentes, enfatizando a necessidade do diálogo a partir de uma escuta próxima e cuidadosa entre as partes, preservando as funções de referência e mediação das pessoas adultas;
- Oferecer orientações fundamentadas em informações científicas dirigidas a responsáveis, motivando-as(os) a adotar uma posição mais ativa quanto à prevenção e redução do consumo de álcool, tabaco e outras drogas pelas(os) adolescentes.

Conteúdos sugerido nas oficinas do componente familiar e comunitário:

A adolescência é um fenômeno universal que ocorre com todas as pessoas? A adolescência é um fenômeno atemporal que sempre ocorreu com todo mundo? A primeira oficina apresenta a Metodologia #Tamojunto, aborda as mudanças características do desenvolvimento, especialmente as dificuldades enfrentadas, as expectativas e os desafios em relação à adolescência. Também propõe a identificação dos fatores que podem ajudar a viver esta fase de forma saudável e dos elementos que podem aumentar o risco de dificuldades e problemas nesta idade.

Educar uma pessoa adolescente significa crescer junto. A segunda oficina aborda a demanda por adaptações nas formas de se relacionar com adolescentes, principalmente nessa etapa da vida, as maneiras de lidar com as mudanças e a necessidade de autonomia (dentro e fora de casa).

Um bom relacionamento com adolescentes 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 da Metodologia #Tamojunto

Com relação à eficácia da metodologia, pesquisas de acompanhamento do *Unplugged* nos países europeus em que foi desenvolvido aplicado e testado demonstram, principalmente, efeitos significativos na redução da frequência com que adolescentes utilizam drogas (marcando uma diferença entre consumos esporádico e regular) e um impacto no retardamento do primeiro uso (adolescentes que passaram a experimentar algumas drogas em uma fase mais tardia). Considerando que esta é uma metodologia de prevenção universal, estes resultados são bastantes expressivos.

A avaliação do EU-DAP (equipe de pesquisadores responsável pela avaliação da metodologia na versão europeia) foi realizada de setembro de 2004 a maio de 2006 por meio de um estudo controlado aleatorizado (sorteio das escolas que participaram da aplicação da metodologia e escolas controle, que não receberam a intervenção e serviriam de base para comparar resultados). O *Unplugged* teve como público estudantes selecionados aleatoriamente, com idades entre 12 e 14 anos, e a eficácia das 12 aulas foi avaliada em comparação ao grupo controle. O efeito da inclusão da intervenção direcionada a mães, pais e responsáveis (oficinas) também foi avaliado.

Resultados europeus apontaram que as(os) estudantes que participaram das aulas do *Unplugged* reduziram em 30% a 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 mães, pais ou responsáveis.

Sobre a prevenção de drogas nas escolas

A realização das metodologias de prevenção escolar é indicada nos anos iniciais da adolescência. Neste estágio, profissionais da educação possuem um contato mais estreito com suas turmas, com quem convivem diariamente, tendo um relacionamento mais próximo e conhecimento mais profundo das habilidades e atitudes das(os) estudantes.

As escolas têm papel-chave na implementação de ações de prevenção ao público adolescente por muitas razões. Dentre elas:

- Garantem o alcance universal das ações, uma vez que a maioria das crianças e adolescentes do País as frequentam;
- Em razão de sua função social, transmitem alguns dos fatores gerais de proteção em relação ao uso de drogas, como alfabetização, transmissão de saberes, vínculos sociais, pertencimento a um grupo, normas de convívio social e habilidade de solução de conflitos;
- Ocupam uma posição estratégica para articulação com outros serviços do território, incluindo representantes da comunidade na figura de responsáveis, associações culturais, pessoas voluntárias ou outras de relevância local.

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

Recomenda-se, porém, para maior eficácia de cada metodologia, que elas sejam realizadas em tempos diferentes, garantindo o potencial de resultados de cada uma e buscando não sobrecarregar a escola com tantas intervenções.

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

Habilidades sociais 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,

como fazer contato com uma pessoa desconhecida ou ouvir atentamente uma conversa.

As habilidades citadas como exemplos são sociais, emocionais ou pessoais e poderão ser mais bem desenvolvidas com metodologias baseadas no modelo de influência social global. Nesta introdução, serão focadas especificamente as habilidades interpessoais (assertividade, influência de pares, tomada de decisões, entre outras) 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 sociais.

Habilidades sociais dizem respeito à capacidade de apreciar e respeitar as outras pessoas e criar relações positivas com a família e amigas(os), de ouvir e se comunicar de modo eficaz, de confiar, tomar decisões e assumir responsabilidades. Nesta perspectiva, as habilidades sociais 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, junto com as crenças normativas e o conhecimento sobre drogas, compõem a metodologia e serão minuciosamente descritas a seguir.

Pensamento crítico

Habilidade de analisar informações e experiências de maneira criteriosa, estando atenta(o) 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 construtivas e responsáveis em relação aos diversos aspectos da vida. Isto se aplica ao campo de prevenção em saúde quando as(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 um 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 a(o) adolescente invista em novas relações e projetos.

Pensamento criativo

Habilidade que contribui para a 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 adequada à própria cultura e às situações cotidianas. 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 as outras pessoas 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 amizades e vínculos próximos certamente é de grande importância para o bem-estar mental e social de todas as pessoas, uma vez que sentir-se acompanhada(o) e ter apoio e pertencimento social são fatores fundamentais de promoção de saúde.

Assertividade

Habilidade de comunicar objetivamente escolhas pessoais, desejos e opiniões, sustentando com firmeza suas posições perante as outras pessoas sem que, para isso, tenha de ser agressiva(o).

Autopercepção

Habilidade de reconhecer a si mesma(o), 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 sua presença produz na outra pessoa.

Empatia

Habilidade de se colocar no lugar da outra pessoa e imaginar/sentir o que está se passando em uma situação com a qual não se está, necessariamente, familiarizada(o). A empatia poderá ajudar a compreender e acolher aquelas pessoas que são muito diferentes de nós, bem como melhorar as interações sociais e a coesão grupal.

Lidar com emoções

Habilidade de reconhecer emoções nas outras pessoas e em nós mesmas(os), estar consciente de como as emoções influenciam o comportamento e ser capaz de responder a elas de maneira coerente. 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 pro-

teção se dá quando o estresse resulta em emoções não explicitadas de maneira apropriada. É preciso reconhecer suas fontes e como afeta a todas as pessoas, além de agir para cuidar dos próprios níveis de angústia. De modo concreto, 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 mais novas(os) tendem a ter crenças naturalizadas e cristalizadas em relação a atitudes de adolescentes mais velhas(os) (por exemplo, a de que quase todas e todos fumam maconha aos 16 anos). Esta crença torna-se uma norma e influencia seu comportamento. Nas atividades previstas com essa metodologia, as pessoas participantes são convidadas a um questionamento sobre crenças naturalizadas que cada uma tem em relação à complexidade do tema das drogas. A aposta é 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 as pessoas participantes e a construção coletiva de conhecimento são importantes pilares para concretização da metodologia em sala de aula. A principal contribuição e responsabilidade para o bom andamento das aulas será a participação e o envolvimento das(os) estudantes nas atividades. A função da pessoa responsável pela facilitação neste processo é aumentar a cooperação e interação positiva entre as(os) adolescentes.

A metodologia propõe atividades e dinâmicas para trabalhos em duplas ou grupos pequenos. No decorrer das 12 aulas, as pessoas participantes 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 Componente Escolar.

A roda de conversa em grupo

O formato da organização em roda tende a fazer com que as pessoas se sintam mais à vontade para expressar suas ideias com o grupo, bem como ouvir com maior atenção as colocações de colegas. Todas(os) conseguem se ver e estão igualmente dispostas no espaço, não há mais aquelas que estão à frente e as que estão ao fundo. A preparação do ambiente antes do início das atividades é fundamental e pode ser realizada com a ajuda das próprias pessoas participantes. Esta é uma forma de ganhar tempo (pois todas ajudam na arrumação), além de responsabilizá-las, de maneira ativa, pelo processo em construção. A pessoa que facilita também fará parte do círculo e, na primeira vez, pode explicar às pessoas o motivo de utilizar esta disposição.

Aprendendo com colegas

A roda permite que cada participante veja e ouça melhor a outra pessoa. Esta disposição é utilizada porque as pessoas participantes também podem aprender umas com as outras, e não apenas com quem facilita.

Valorizando as opiniões

Ao serem incentivadas(os), mesmo que com poucas palavras, a contribuírem com sua opinião para a discussão, estudantes adquirem autoconfiança para participar novamente de outras atividades. O sentimento de solidariedade entre participantes cresce e a coesão do grupo aumenta, potencializando cada vez mais o bom clima de trabalho.

Fazendo perguntas

Ao fazer perguntas sobre algo que outra pessoa diz, as(os) adolescentes poderão verificar, entender e empatizar com o que foi dito. Isto é importante na roda de conversa, mas se tornará ainda mais relevante nas tarefas dos pequenos grupos, nas quais a troca de ideias e a compreensão do ponto de vista da outra pessoa são algumas das habilidades sociais trabalhadas.

Junte-se ao grupo

Ao juntar-se à discussão, interessada pelas questões levantadas pelas(os) estudantes, a pessoa que facilita dará o exemplo e, por conseguinte, incentivará a participação ativa de todas as demais.

Educandas(os) introvertidas(os)

Algumas pessoas participantes mais caladas não precisam de expressões verbais para se comunicar, pois aprendem muito ouvindo. Por outro lado, colegas de turma mais extrovertidas(os) aprendem falando. Há ainda aquelas que permanecem silenciosas e gostariam de participar, mas são tímidas. Uma sugestão de estratégia para envolver essas mais silenciosas é incentivar cada pessoa a cochichar sua ideia no ouvido daquela que está sentada a seu lado. A pessoa participante diz em voz alta o que ouviu. Outra alternativa para facilitar a participação das pessoas mais inibidas seria a opção de escrever a ideia num papel, sem a necessidade de identificação, preservando-se o sigilo e evitando-se maior exposição.

Silêncio

Um intervalo de silêncio na conversa não significa que o processo de aprendizagem parou. As pessoas participantes podem estar pensando. Muitas de suas perguntas são um tanto difíceis. A pessoa que facilita a aula também precisa pensar sobre elas. Esperar dez segundos certamente não será redundante. Pode-se tornar o silêncio mais confortável ao explicitamente anunciar: vamos pensar juntas sobre isso agora, ou ao assumir uma posição mais afirmativa: estou pensando agora.

O direito de passar a vez

Se a pessoa que facilita a atividade perguntar sobre experiências pessoais, pensamentos ou sentimentos, deverá dar às pessoas participantes o direito de

recusa a responder. Elas não precisam contar fatos confidenciais ou algo que poderia levar a constrangimentos. A decisão é da própria pessoa participante, mas a maneira como a pergunta é feita tem grande influência nessa decisão. Pode ser oferecida a oportunidade de passar a pergunta, sem se expor.

Não permita ridicularizações

Nada é tão eficaz em causar frustração e humilhação do que fazer a pessoa se sentir ridicularizada, seja aberta ou secretamente. Cada pessoa responsável pela facilitação deverá, evidentemente, proibir que uma pessoa participante deboche de outra. Entretanto, as regras do jogo com adolescentes são mais sofisticadas, como algumas professoras e professores já devem ter experimentado. Quando for notado que há humilhação e deboche, às escondidas ou sorrateiramente, deve-se falar o que ouviu ou viu. Nestas ocasiões, a função da pessoa responsável pela facilitação dará ao grupo a segurança e proteção necessárias à criação de um espaço de experimentação de habilidades pessoais e sociais.

Envolvendo a família

Recomenda-se comunicar às pessoas responsáveis sobre a metodologia em execução. Isto poderá aumentar sua adesão às oficinas para responsáveis, bem como aproximá-las da escola, unindo esforços e potencializando as ações de promoção de saúde. Convém, contudo, ressaltar que esta comunicação deverá ser criteriosa e cuidadosamente avaliada pela equipe da escola envolvida no processo, sempre com a preocupação de minimizar exposições e situações conflituosas entre as diversas pessoas em questão.

Respondendo a perguntas das pessoas participantes

A pessoa responsável pela facilitação das aulas deve sentir-se segura em responder a perguntas sobre valores e crenças pessoais. Adolescentes querem saber o que a professora ou professor pensa. Entretanto, é importante deixá-las(os) pensar também. Ao analisar o comportamento ou as expressões de outras pessoas, adolescentes podem construir com mais solidez seus próprios comportamentos e opiniões.

Facilite o debate e a reflexão

Procure apresentar novas questões e ajude as pessoas participantes a se envolverem no debate. Lembre-se de que nas aulas, geralmente, o objetivo não é encontrar a resposta certa, mas sim, criar a oportunidade de aprender com o olhar da outra pessoa.

Motive e inspire

O entusiasmo da pessoa facilitadora será decisivo na motivação e inspiração do grupo. Prepare-se também mentalmente para as atividades e procure achar as palavras e atitudes que convidarão estudantes a participar.

Quais são os componentes da Metodologia #Tamojunto?

As unidades da metodologia concentram-se em três componentes:

- Informação e atitude (info);
- Habilidades interpessoais (inter);
- Habilidades intrapessoais (intra).

A tabela a seguir oferecerá à equipe de facilitação uma visão geral das atividades e o foco principal de cada aula da Metodologia #Tamojunto. Sugere-se que tenham sempre em mente os objetivos da aula e que também os comuniquem abertamente às pessoas participantes, para que possam contribuir e trabalhar para atingir os objetivos desejados.

AULA	TÍTULO	ATIVIDADES	METAS/OBJETIVOS	FOCO
1	Abertura #Tamojunto	Apresentação, trabalho em grupo Gestão do Contrato de Convivência, atividades de casa	Introdução à metodologia, 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	Conhecimento sobre 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 álcool, discussão e trabalho em pequenos grupos	Informações sobre diferentes fatores que influenciam o uso de álcool	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 e reais e efeitos de curto prazo e de longo prazo	Info
6	Expresse-se!	Jogo, discussão e plenária, trabalho em grupo	Comunicação adequada sobre emoções, distinção entre comunicação verbal e não verbal	Intra

7	Manifeste-se no mundo e na sua vida!	Discussão geral, trabalho em grupo, desempenho de papéis	Promovendo a assertividade e o respeito pelos outros	Inter
8	Nova(o) 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	Construindo estratégias para lidar com desafios	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, atividade 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 da metodologia 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, usado como uma manchete ou como um título de trabalho para explicitar às pessoas participantes o que a professora ou professor está fazendo durante as aulas da Metodologia #Tamojunto.

Algumas palavras sobre esta aula

Apresentar alguma fundamentação sobre o assunto desta aula e motivos para trabalhar o assunto. Talvez a pessoa responsável pela facilitação encontre algo nesta parte que possa contar às pessoas participantes, em suas próprias palavras, como introdução, se perguntarem sobre uma atividade em particular.

Objetivos

Esta seção descreve os resultados desejados das atividades de cada aula e que não deverão ser alterados.

Do que você vai precisar

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

Dicas para auxiliar a aula

Alguns detalhes práticos sobre facilitação das atividades ou apontamentos técnico-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 da metodologia 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 atenta(o) durante este período pode ajudar a garantir que nenhum componente importante seja ignorado.

Envolvimento de mães, pais e responsáveis

A equipe internacional da EU-DAP desenvolveu uma metodologia que consiste em três oficinas a serem agendadas e realizadas de acordo com a conveniência e disponibilidade das pessoas participantes, a ser realizada com mães, pais e responsáveis das pessoas participantes do #Tamojunto. Cada oficina tem duas ou três horas de duração e deverá ser planejada pela equipe de educação e saúde dos territórios.

Formação das(os) professoras(es)

O modelo de influência social global é baseado em métodos interativos de ensino. Isso requer que as pessoas envolvidas na intervenção participem de uma formação específica que as capacite a realizar esse trabalho escolar de maneira interativa, além de ter acesso às instruções para aplicação da metodologia.

Logo, está prevista uma formação para todas as pessoas que serão convidadas a implementar a metodologia (docentes, gestoras/es, diretoras/es pedagógicas/os e profissionais de Saúde).

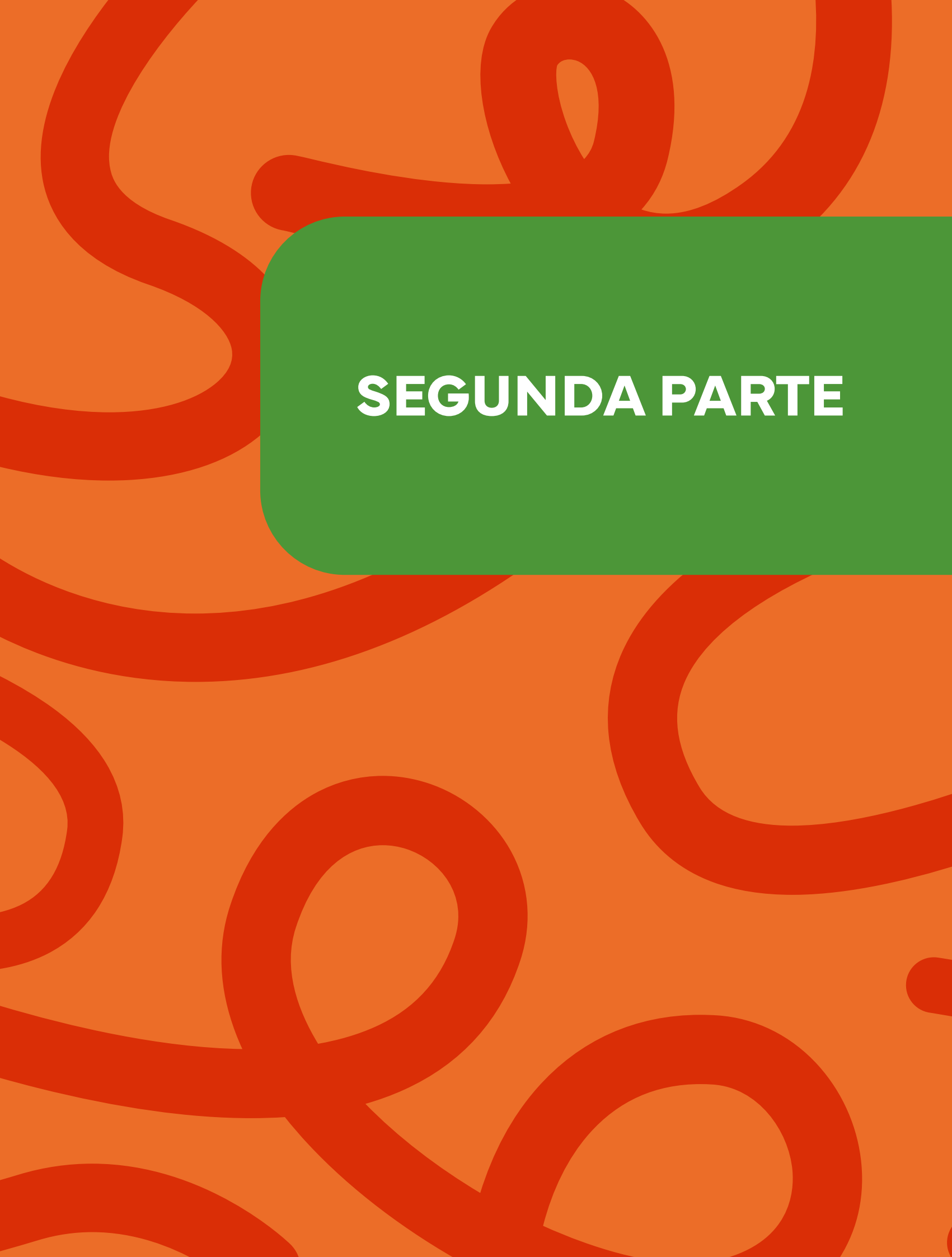
Ao longo da formação, são apresentados os componentes, fundamentos e a estrutura cruciais à metodologia. Além de focar nos princípios e na estrutura de

cada aula, a capacitação foca nas atitudes e metodologia necessárias para trabalhar as habilidades sociais e o modelo de influência social global. A formação não é apenas instrutiva, mas também altamente interativa e as pessoas participantes são estimuladas a praticar parte das lições e atividades da Metodologia #Tamojunto 3ª Edição.

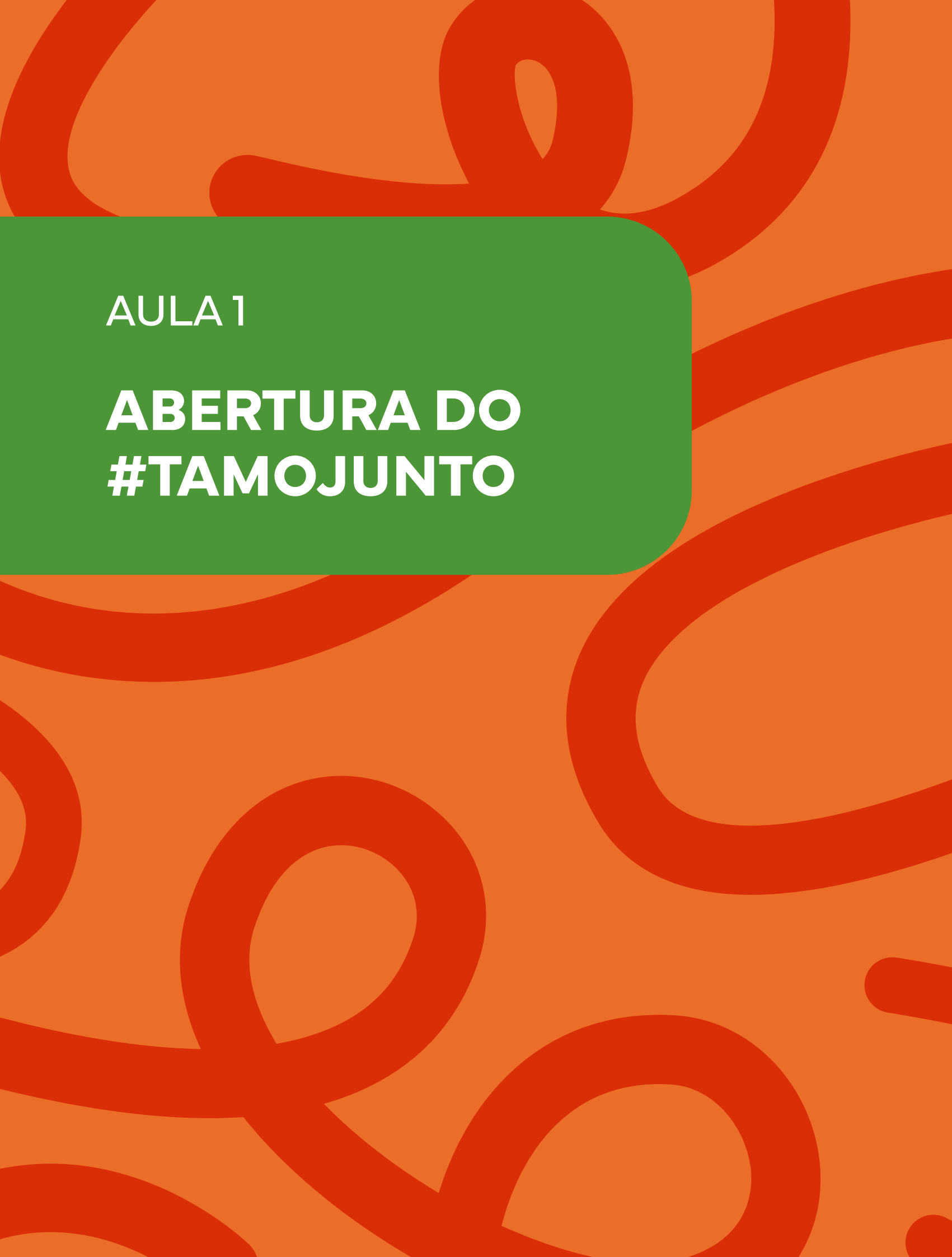
Materiais

Existem materiais de apoio para o trabalho com a Metodologia #Tamojunto: um Guia do Componente Escolar, a ser utilizado pela equipe de facilitação para a preparação das aulas, com instruções, fundamentos e descrição de cada atividade prevista para cada aula; um Caderno de Atividades para cada adolescente participante, com exercícios para cada aula; um Conjunto de Cartões a ser utilizado em um jogo proposto na aula 9, e um Guia do Componente Familiar e Comunitário, que orienta a condução das oficinas para mães, pais e responsáveis.

Cada pessoa da equipe de facilitação deverá ter um conjunto completo do material, aconselhando-se a consulta detalhada de todos os materiais antes do início das atividades, bem como a sua utilização durante toda a implementação da metodologia



SEGUNDA PARTE



AULA 1

**ABERTURA DO
#TAMOJUNTO**

Algumas palavras sobre esta aula

Esta aula apresenta a Metodologia #Tamojunto à turma participante, sendo importante explicar por que participam da implementação da metodologia, do que ela trata, o que podem esperar da própria participação, além de estabelecer alguns acordos para criar um ambiente respeitoso. É fundamental motivá-la e entusiasmá-la com as aulas que estão por vir.

Para evitar qualquer equívoco sobre o motivo da participação desta turma em uma metodologia de prevenção ao uso de álcool e outras drogas, é importante mencionar que não houve evento de uso de drogas que motivou a pessoa que facilita a iniciar a metodologia.

Objetivos

Participantes deverão:

- Receber uma introdução sobre a metodologia e as 12 aulas que a compõem;
- Elencar expectativas e construir combinados para a convivência durante as aulas;
- Começar a refletir sobre seu conhecimento a respeito do que são drogas.

Do que você vai precisar

- Um cartaz com os títulos e imagens ilustrativas das 12 aulas;
- Três folhas grandes de papel ou cartolinas para registrar a tempestade de ideias, as expectativas e os combinados feitos pela turma (esses registros deverão ficar expostos ao longo do processo para que possam, eventualmente, ser consultados);
- Caderno de Atividades para as(os) adolescentes participantes das aulas.

Dicas para auxiliar a aula

Este item estará presente em todas as aulas. Nele são apresentados lembretes metodológicos ou práticos. Certifique-se, também, de ler a introdução cuidadosamente e verificar os anexos correspondentes, indicados nas aulas.

1. Grupo em roda: escolha um lugar no qual possa formar uma roda com o grupo. Assim, todas as pessoas podem se ver e escutar umas às outras. Pode-se instruir a turma antes de cada aula para que prepare a sala durante o intervalo, antes da metodologia começar. Na maioria das aulas também será utilizada uma lousa/quadro de giz ou um *flip-chart* (cavalete com um bloco de folhas grandes);

2. Caderno de Atividades: todas(os) as(os) estudantes receberão um Caderno de Atividades que serve especificamente para uso nas aulas da Metodologia #Tamojunto, o qual servirá para fazerem observações e reflexões pessoais.

Dica de facilitação:

Combine com a turma se os cadernos ficarão na escola ou cada pessoa 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 da pessoa que facilita para com as informações pessoais contidas neste caderno, além de legitimar a importância destas informações.

Abertura (aproximadamente 5 minutos)

Apresente a proposta, explicando o que é a metodologia, seus objetivos, informando que é composto de 12 aulas, como está organizado e de que forma a turma participará.

Aproveite este momento para explicitar que o foco é trabalhar com diversas habilidades sociais (pensamento crítico, tomada de decisões, solução de problemas, pensamento criativo, comunicação eficaz, autopercepção, empatia, lidar com emoções), a partir de temáticas da adolescência, com atenção à prevenção ao uso de álcool e outras drogas. Conte que a metodologia #Tamojunto é bastante dinâmica e interativa e que a turma será convidada a participar ativamente a todo instante.

Solicite uma tempestade de ideias sobre a Metodologia #Tamojunto (aproximadamente 15 minutos)

- a. Escreva o título da metodologia em uma cartolina e peça às pessoas participantes que descrevam, em uma palavra ou frase, o que vem à mente quando pensam sobre o que será o #Tamojunto, baseando-se também na apresentação feita anteriormente. Faça uma lista de todas as contribuições na cartolina e resuma o que disseram;
- b. Apresente o cartaz das aulas e os temas que serão abordados em cada uma delas. Explique por que se entende que o desenvolvimento dessa metodologia pode contribuir para a formação das(os) estudantes.

Este seria um bom momento para explicar que, no decorrer da Metodologia #Tamojunto, serão utilizadas técnicas interativas. Isto significa que as pessoas participantes serão convidadas a participar ativamente de todas as aulas e que terão a oportunidade de falar bastante umas com as outras em pequenos grupos.

Estudantes aprenderão não somente com a pessoa responsável pela facilitação e com o Caderno de Atividades, mas, principalmente, por meio de conversas e da interação com a turma. Esta é a finalidade de muitas atividades e jogos com foco em dinâmica de grupo.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (aproximadamente 40 minutos)

Trabalho em pequenos grupos: “O que esperamos?”.

1. Divida a turma em pequenos grupos de, no máximo, seis integrantes;
2. Sugestão de energizadores para divisão em grupos: Salada de Frutas (consulte o Anexo B Energizadores - pág. 163). Por meio dos energizadores, formam-se grupos inéditos, diferentes das formações por afinidade que adolescentes tendem a repetir;
3. Distribua os Cadernos de Atividades às pessoas participantes;
4. Solicite que abram na primeira aula, leiam e discutam, em pequenos grupos, o que esperam alcançar com a participação nestes encontros.
 - O que esperamos aprender?
 - O que esperamos vivenciar?
 - Quais combinados precisam ser feitos para alcançarmos essas expectativas?

Observação: No Caderno de atividades 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 palavras EXPECTATIVAS e COMBINADOS e peça que cada grupo compartilhe, primeiramente, suas expectativas, enquanto você registra na cartolina :

EXPECTATIVAS

Comente as expectativas apresentadas e discuta se elas poderão ser atendidas durante as aulas do #Tamojunto. Por exemplo, se as pessoas participantes expressarem a expectativa de que durante as aulas irão conhecer um ex-usuário de drogas para aprender sobre sua experiência, a pessoa responsável pela facilitação da aula poderá explicar que este fato não ocorrerá.

TODAS AS EXPECTATIVAS SERÃO ACOLHIDAS E DEBATIDAS EM GRUPO

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

COMBINADOS

Registre os combinados na cartolina e pergunte às pessoas se concordam com eles e se desejam acrescentar mais algum. Garanta que os seguintes combinados estejam na lista:

- O direito de passar a vez - quando a(o) estudante não se sentir confortável com alguma atividade, não deve ser obrigada(o) a realizá-la(o);
- Não rir ou desrespeitar a outra pessoa;
- Respeito às diferentes opiniões;

- Quando uma pessoa fala, a outra deve escutar;
- Manter entre o grupo o que for dito durante as aulas (compromisso com o sigilo).

DICA:

Certifique-se que haja ligação entre os combinados e as expectativas apresentadas. Para essas expectativas serem alcançadas, deve-se manter esses combinados. Lembre às pessoas participantes que será responsabilidade de todas manter um clima agradável no grupo, o que irá contribuir para as experiências com a metodologia.

O cartaz com os combinados da sala deverá ser assinado por todas as pessoas participantes, inclusive pela pessoa responsável pela facilitação, e deverá ficar exposto na parede enquanto durarem as aulas da metodologia. Caso a pessoa responsável pela facilitação considere o risco de o cartaz ser extraviado, sugere-se que seja recolhido ao final de cada aula e recolocado na próxima.

Encerramento (aproximadamente 10 minutos)

Reflexão pessoal

Peça para completarem as frases em seus Cadernos de Atividades:

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

“Que habilidade você gostaria de desenvolver ou melhorar durante os encontros da metodologia #Tamojunto?”

Resumindo...

1. Apresentar os objetivos e o conteúdo da metodologia;
2. Conhecer 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 álcool, tabaco e outras drogas.

AULA 1

Atividade	Abertura: Introdução à Metodologia #Tamojunto	Tempestade de ideias sobre a Metodologia #Tamojunto	Atividade prin- cipal: pequenos grupos: O que es- peramos?	Atividade prin- cipal: Criando o contrato da turma	Fechamento: reflexão pessoal
Objetivo	Introdução da me- todologia e das 12 aulas	Levantar expectativas	Estabelecer objetivos	Estabelecer combinados	Refletir sobre o interesse das pessoas par- ticipantes em relação à meto- dologia/tema
Disposição da turma	Em roda	Em roda	Grupos de até seis	Em roda	Individual
Energizador sugerido	---	---	Salada de Frutas - Corrida de Táxi	---	---
Material necessário	Cartaz com os tí- tulos das aulas	Caderno de Ativi- dades; Cartolina para tempestade de ideias	Caderno de Ativi- dades; Cartolina para cartaz com as expectativas	Caderno de Ativi- dades; Cartolina para cartaz com os combinados da turma	Caderno de Atividades
Tempo (minutos)	Aproximadamente 5	Aproximadamente 15	Aproximadamente 10	Aproximadamente 30	Aproximadamente 10

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 1. ABERTURA DO #TAMOJUNTO

ABERTURA (aproximadamente 5 minutos)

- Apresentar o #TJ: duração, objetivos, caracterização e formato da metodologia.

TEMPESTADE DE IDEIAS SOBRE O #TAMOJUNTO (aproximadamente 15 minutos)

- Escrever o título da metodologia em uma cartolina e solicitar às pessoas participantes que descrevam, em uma palavra ou frase, o que vem à mente quando pensam sobre o como será o #Tamojunto. Produzir cartaz a partir de contribuições do grupo;
- Apresentar o cartaz impresso da metodologia.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (aproximadamente 40 minutos)

- Trabalho em pequenos grupos: “O que esperamos?”;
- Energizador para divisão em pequenos grupos - Salada de Frutas (maçã, laranja, maracujá, abacaxi, manga);
- Caderno de Atividades;
- Construir os COMBINADOS com a turma;
- Produzir cartazes com as Expectativas e outro com os Combinados.

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 10 minutos)

Completar as frases utilizando o Caderno de Atividades.

MATERIAIS:

Cartaz com os títulos das aulas;
Cartolina para tempestade de ideias;
Cartolina para cartaz com as expectativas;
Cartolina para cartaz com os combinados da turma;
Caderno de atividades;
Canetas coloridas.

ENERGIZADOR:

- Salada de Frutas ou Corrida de Táxi.

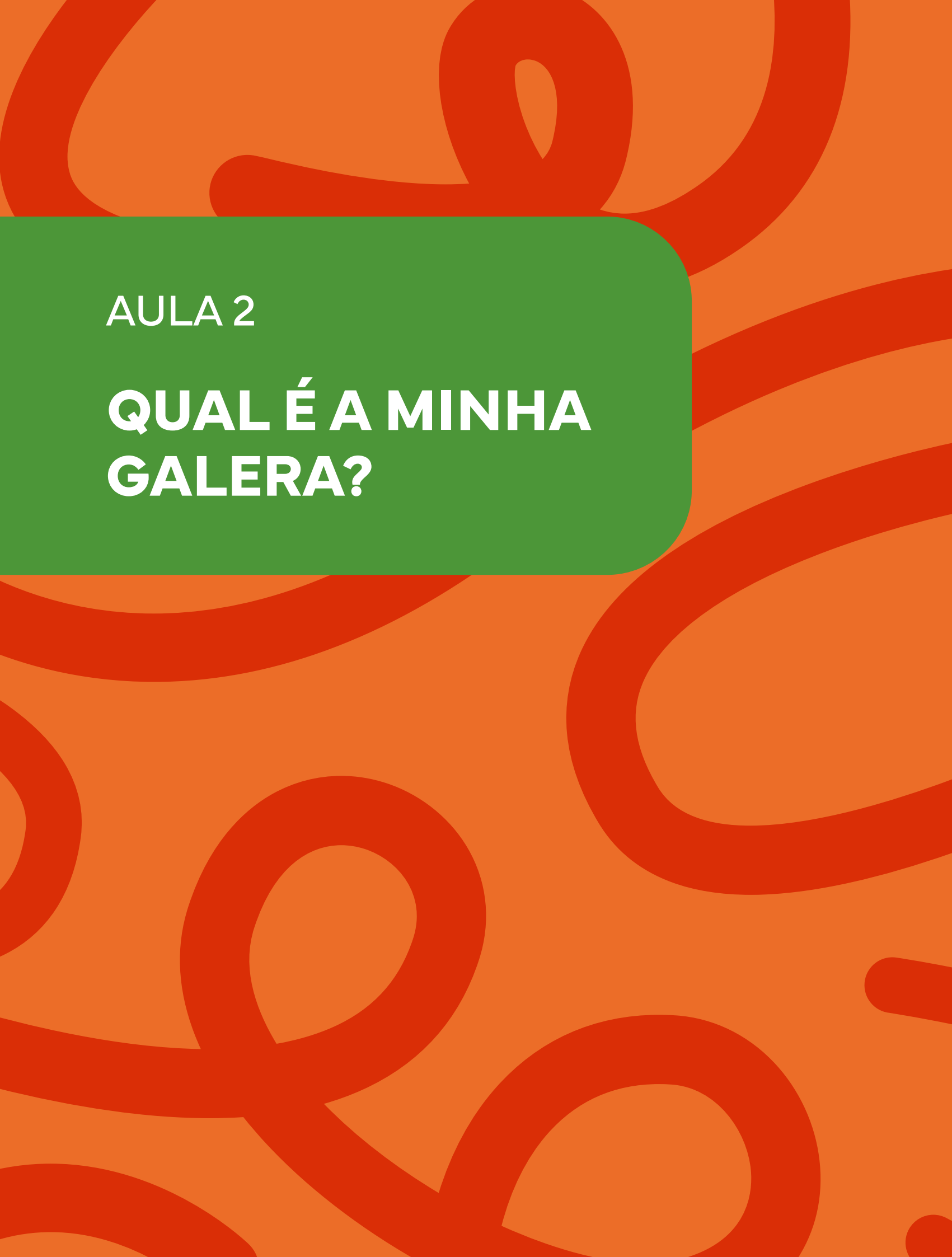
OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

MATERIAL DE REFERÊNCIA - AULA 1

MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA
MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA
MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA
MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA
MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA
MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA
MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA
MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA
MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA
MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA
MAÇÃ	LARANJA	MARACUJÁ	ABACAXI	MANGA

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.



AULA 2

QUAL É A MINHA GALERA?

Algumas palavras sobre esta aula

Esta aula aborda a experiência de pertencer a um grupo, a dinâmica de formação dos grupos e seu funcionamento, com o foco na 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 da vida adulta. A influência do grupo sobre os comportamentos pessoais, valores e atitudes individuais está relacionada a essa necessidade de pertencer.

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

A necessidade de se sentir parte de um grupo pode levar adolescentes a adotarem comportamentos relacionados à identidade e pertencimento, como estilos de roupas, acessórios, repertório musical, hábitos esportivos, e ao consumo em grupo de álcool, tabaco e outras drogas.

Contudo, a influência de colegas e o pertencimento social também podem atuar no sentido de resultados positivos. Todas as pessoas possuem lembranças de situações nas quais a influência de colegas foi fundamental (superação de problemas, apoio em situações difíceis, realização de algum objetivo, praticar algum esporte juntos, iniciar uma dieta saudável).

Objetivos

As pessoas participantes 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 excluída(o) de um grupo e refletir sobre este conflito.

Do que você vai precisar

- Espaço suficiente para simulação de duas situações;
- Cadeiras afastadas na sala de aula ou outro espaço, para simulação de duas situações ao mesmo tempo;

Dicas para auxiliar a aula

Antes do início da aula, organize o espaço para a simulação de situações. A turma será convidada a ajudar a pessoa responsável.

Sugestão: propor que pessoas voluntárias se candidatem para protagonizar a encenação ou escolher estudantes para ocupar esse papel. No segundo caso, é importante garantir que estejam confortáveis com a sua indicação.

Abertura (aproximadamente 10 minutos)

Inicie com uma revisão da aula anterior: “**de quais temas do encontro da Metodologia #Tamojunto vocês se lembram?**”.

Faça referência a algumas expectativas e combinados discutidos na aula anterior. Aproveite os cartazes expostos nas paredes.

Perguntas disparadoras

Pergunte às pessoas participantes sobre situações próximas à realidade delas em que sofram pressão de colegas para tomar decisões.

Sugestões:

- “Você acha que suas amigas e seus amigos influenciam suas escolhas? Em quais situações?”;
 - *Exemplos: “você vai para a escola de bicicleta, carro, ônibus, ou a pé? Com quais pessoas amigas 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 outras(os) colegas, fumar, faltar aos treinos de esportes, deixar de ir às aulas, mentir para os pares ou mães/pais/responsáveis.*

Após esta conversa, anuncie que a turma encenará algumas situações indicadas pela pessoa que facilita. Estas situações trabalham o tema do Pertencimento a um Grupo.

Atividades principais (aproximadamente 40 minutos)

Simulação de situação 1: Grupo Código e Grupo Aberto (aproximadamente 20 minutos)

Etapa 1. **Saída de duas pessoas da sala:** duas pessoas voluntárias previamente escolhidas* terão de sair da sala. Quando voltarem, sua tarefa será integrar-se aos grupos formados.

*Sugestão: pode-se utilizar o energizador Leões (consultar o ANEXO B Energizadores - pág. 167) para obter as pessoas voluntárias. Sairá da sala a dupla que ficar sem cadeiras ao final da atividade.

Etapa 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 duas pessoas possam participar dele. O Grupo Aberto não possui nenhum código, desse modo, não é preciso fazer nada específico como condição para fazer parte deste grupo, elas serão integradas sem qualquer problema.

*Sugestão: a pessoa responsável pela facilitação poderá utilizar o energizador - pág. 160, caso não tenha utilizado na Aula 1, ou - pág. 162 (consultar o Anexo B Energizadores - pág. 158).

Etapa 3. **Definição do código e aceitação pelo grupo**: o Grupo Código precisa decidir o critério para uma pessoa ser aceita no grupo. Exemplos: ela precisa gostar de um determinado estilo musical, precisa assistir a alguma série, gostar de esportes, 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.

Etapa 4. **Retorno das duas pessoas à sala com a tarefa de integrar-se aos grupos**: elas retornam à sala de aula e são conduzidas ao Grupo Aberto para a realização da tarefa (não devem ser comunicadas sobre a diferença entre os dois grupos). Explique que o oferecimento de uma cadeira será o sinal de que foram aceitas. O Grupo Aberto as recebe e oferece uma cadeira para que se sentem. Em seguida, elas deverão ser conduzidas ao Grupo Código. No Grupo Código, 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 às(aos) colegas.

Simulação de situação 2: Você aceita qualquer regra para fazer parte de um grupo? (aproximadamente 20 minutos)

Etapa 1. **Saída de duas pessoas da sala**: para esta nova atividade, outras duas pessoas devem sair da sala. Novamente, pode-se utilizar o energizador Leões para definir quem se voluntaria.

Etapa 2. **Divisão da sala em dois grupos**: desta vez os dois grupos são definidos como Grupo Código, mas os critérios serão explicados às pessoas voluntárias (não é necessário fazer uma nova divisão de grupo. Podem ser mantidos os mesmos da situação 1).

Etapa 3. **Definição do código**: os dois grupos código definem seus critérios.

Etapa 4. **Retorno das pessoas que saíram à sala com a tarefa de integrar-se aos grupos**: após retornarem à sala, dirigem-se a um dos grupos, que deverá dizer quais condições precisam ser atendidas para que elas possam ser integradas. Em seguida, as pessoas voluntárias vão ao outro grupo para ouvir os critérios deste.

Etapa 5. **Tomada de decisão sobre participar ou não do grupo:** as pessoas que foram voluntárias decidem se aceitam os critérios para fazer parte de um grupo e explicam sua decisão.

Avaliação das simulações (aproximadamente 15 minutos)

Em primeiro lugar, proponha que as quatro pessoas que foram voluntárias falem sobre suas experiências. Pode-se utilizar estas perguntas desencadeadoras:

- *Quais sentimentos e pensamentos você experimentou durante a atividade?*
- *Quais eram as condições 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 pessoas participantes. Sugestão de energizador para divisão em grupos: A Banda (consultar o Anexo B Energizadores, pág. 158).

Peça que discutam, em grupo, as situações experimentadas e que respondam às seguintes perguntas desencadeadoras em seus Cadernos de Atividades:

- *Em que tipo de situações você poderia usar sugestões como no segundo momento? O que significa para o grupo e para as(os) estudantes que buscam fazer parte de um grupo?*
- *Quais 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 pudesse escolher fazer parte de um grupo ou não, em que aspectos você se basearia para se decidir?*
- *O que tornou isso fácil? O que tornou difícil? Como você lidou com isso?*
- *Quais as condições dos grupos você escolheu?*

Conclusão

Ao final das atividades, caso ainda não tenha sido tema de alguma discussão com a turma, pode-se acrescentar que é importante defender aquilo em que se acredita, bem como informar às outras pessoas sobre o próprio ponto de vista. Adolescentes têm a liberdade de decidir se querem ou não fazer parte do grupo (caso concordem ou discordem da condição estabelecida).

Encerramento (aproximadamente 10 minutos)

De maneira individual, peça que as pessoas participantes examinem a figura em seus Cadernos de Atividades e respondam às perguntas referentes a ela. Proponha que algumas pessoas voluntárias leiam em voz alta as suas respostas.

A figura representa a flutuação e as diversidades que existem entre os indivíduos e a parceria de um grupo, que é um equilíbrio importante para este período de desenvolvimento das(os) adolescentes. Conhecer estes movimentos contribui para o autoconhecimento e a autoconfiança.

Resumindo...

Nessa aula, a turma:

1. Simula situações do cotidiano, em um ambiente protegido;
2. Avalia as situações;
3. Reflete sobre o grupo ao qual pertencem e sobre o funcionamento de diferentes grupos de que já fizeram parte;
4. Analisa uma pessoa a partir da perspectiva de um grupo.;
5. Discute sobre as diferentes posições daquelas pessoas que querem fazer parte de um grupo e das que decidem quem recebe a permissão para fazer parte de um grupo, mediada pela pessoa responsável pela facilitação.

AULA 2

Atividade	Abertura: discussão sobre a pressão de grupo	Simulação de Si- tuação 1: Grupo Código e Grupo Aberto	Simulação de Si- tuação 2: “Você aceita qualquer re- gra para fazer par- te de um grupo?”	Avaliação da si- mulação de situa- ções	Fechamento com o Caderno de Atividades
Objetivo	Aprender a rele- vância de pertenc- er a um grupo e de pressões sociais	Aprender que há grupos espontâneos e estruturados com dinâmicas explí- citas e implícitas; experimentar como é ser excluída(o) de um grupo e refletir so- bre este conflito	Aprender a iden- tificar o quanto o comportamento é modificado por um grupo	Refletir sobre como o equilíbrio entre o individual e a parceria no grupo é necessá- rio para o auto- conhecimento e a autoconfiança	Analisar a figura que representa a flutuação e as diversidades que existem en- tre os indivíduos e a parceria no grupo
Disposição da turma	Em roda	Duas rodas dividindo a turma em dois grupos	Duas rodas dividindo a turma em dois grupos	Grande roda Grupos de cinco participantes	Individual
Energizador sugerido	---	Leões: (para definição de pessoas volun- tárias); Corrida de Táxi ou Buquê de Flores: (para divisão em dois grupos)	Leões (para defi- nição das pessoas voluntárias)	A Banda (para divisão em peque- nos grupos)	---
Material necessário	Comentários escritos no Cader- no de Atividades na aula 1; Regras e contrato do grupo	---	---	Caderno de Atividades	Caderno de Atividades
Tempo (minutos)	Aproximadamente 5	Aproximadamente 20	Aproximadamente 20	Aproximadamente 15	Aproximadamente 10

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 2. QUAL É A MINHA GALERA?

ABERTURA (aproximadamente 5 minutos)

- Revisar aula anterior;
- Resgatar as expectativas e combinados;
- Perguntas disparadoras;
- Perguntar ao grupo exemplos de situações nas quais possam sofrer pressões de colegas quando precisam decidir/escolher por algo. Introduzir o tema pertencimento a um grupo.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (aproximadamente 40 minutos)

Simulação 1: Grupo Código e Grupo Aberto (aproximadamente 20 minutos)

- Etapa 1. Saída de duas pessoas voluntárias da sala;
- Etapa 2. Divisão da sala em Grupo Código e Grupo Aberto;
- Etapa 3. Definição do código e aceitação pelo grupo;
- Etapa 4. Retorno das duas pessoas à sala com a tarefa de integrar-se aos grupos;
- Etapa 5. Tomada de decisão sobre participar ou não do grupo.

Simulação 2: Você aceita qualquer regra para fazer parte de um grupo? (aproximadamente 20 minutos)

- Etapa 1. Saída de duas pessoas voluntárias da sala;
- Etapa 2. Divisão da sala em dois grupos;
- Etapa 3. Definição do código;
- Etapa 4. Retorno das duas pessoas à sala com a tarefa de integrar-se aos grupos;
- Etapa 5. Tomada de decisão sobre participar ou não do grupo.

AVALIAÇÃO DAS SIMULAÇÕES (aproximadamente 15 minutos)

Perguntas norteadoras:

- Quais sentimentos e pensamentos você experimentou durante a atividade?
- Quais 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 condições como no segundo momento? O que significa para o grupo e para as(os) estudantes que buscam fazer parte de um grupo?
- Quais 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 pudesse escolher fazer parte de um grupo ou não, em que aspectos você se basearia para se decidir?

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 10 minutos)

Analisar a imagem no Caderno de Atividades e responder às perguntas.

MATERIAIS:

- Caderno de Atividades
- Cartaz dos Combinados do grupo
- Canetas coloridas

ENERGIZADOR:

- Leões
 - A Banda
-

OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

MATERIAL DE REFERÊNCIA - AULA 2

BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO
BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO
BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO
BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO
BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO
BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO
BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO
BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO
BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO
BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO
BATERIA	GUIARRA	FLAUTA	VIOLINO	PANDEIRO

[illegible]

AULA 3

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

Algumas palavras sobre esta aula

Esta aula é a primeira que trata diretamente sobre o uso de drogas, dedicada especialmente ao consumo de álcool porque, semelhante ao tabaco, pode ser uma das drogas de fácil acesso, por ser legalizada para venda. Pode ser que as (os) estudantes tenham experimentado, sozinhas(os) ou com familiares e amigas(os). Enfatize que o álcool e o cigarro também são drogas.

A mensagem da aula é que há alguns fatores que influenciam o uso de álcool, tornando as pessoas ou grupos mais vulneráveis, aumentando a probabilidade do uso problemático de álcool e potencializando riscos à saúde, dentre os quais a dependência ou problemas decorrentes do uso. O objetivo geral é motivar as pessoas participantes do #Tamojunto a pensarem sobre modelos de comportamento social.

É importante lembrar que o fato de uma pessoa apresentar determinados fatores de proteção ou de risco não significa, necessariamente, que terá este ou aquele comportamento. Por exemplo, se uma pessoa apresenta fortes fatores de risco para o uso problemático de álcool, como ser solitária e ter na família pessoas com histórico de uso excessivo, isso não significa que 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 desta metodologia de prevenção é fortalecer fatores de proteção, como um bom diálogo com as(os) responsáveis e o pensamento crítico, e reduzir os impactos dos fatores de risco, como aceitabilidade social para o abuso de álcool, associação entre álcool e diversão.

Objetivos

As pessoas participantes deverão:

- Conhecer os diferentes fatores que aumentam a probabilidade do uso problemático de álcool e outras drogas;
- Praticar o trabalho em grupos;
- Discutir suas ideias com colegas.

Do que você vai precisar

- Caderno de Atividades;
- Tesouras;
- Cola;
- Fita adesiva (para fixar as cartolinas na parede);
- Canetas coloridas.

Dicas para auxiliar a aula

É fundamental que a pessoa que facilita reveja as informações sobre álcool no Anexo C – Informações sobre drogas para a pessoa que facilita - pág. 172, ao final deste guia.

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

Abertura (aproximadamente 20 minutos)

Inicie a aula com um energizador. Sugere-se que utilize o Jogo de Bola com Malabarismo (consulte o Anexo B Energizadores - pág. 158). O exercício ajuda a criar um clima de descontração, estabelecer contato visual entre toda a turma, facilitar a pronúncia dos nomes das(os) colegas e ouvir seus nomes serem chamados. Após o jogo, inicie uma conversa aberta sobre o 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, se pode ser influenciada(o) por ele (por exemplo, roupas, pensamentos e maneiras de agir). Apresente os três grupos básicos de influência sobre o uso de qualquer droga:

- INFLUÊNCIA PESSOAL

São características individuais psicológicas e físicas (fisiológicos, metabólicos e genéticos) e histórico familiar de abuso de substâncias.

Exemplos:

Influência psicológica: desejo de experimentar algo desconhecido, autoestima (capaz de pensar positivamente sobre si mesma(o) e reconhecer suas capacidades e pontos fortes, terá menos chance de recorrer ao álcool para sentir-se melhor), impulsividade (risco de tomar uma decisão errada ou precipitada sobre o uso de drogas, colocando-se mais frequentemente em situações de risco).

Influência física: a pessoa correrá mais rapidamente se tomar um determinado comprimido ou energético.

- INFLUÊNCIA SOCIAL

É a forma como o ambiente social influencia o comportamento da pessoa.

Exemplos:

Amigas(os) íntimas(os), família e professoras(es) por perto podem formar uma rede social que protege ou intervém quando surgirem problemas.

- INFLUÊNCIA AMBIENTAL

São as influências da cultura e as normas sociais implícitas ou explícitas sobre o comportamento.

Exemplos: disponibilidade de determinadas drogas como o álcool nos supermercados, cultura local que associa beber à diversão, acesso à bebida em ambientes que a pessoa normalmente frequenta.

Importante destacar que as influências se inter-relacionam, como, por exemplo, uma pessoa com dificuldade de dizer não em um ambiente onde a presença do grupo é grande.

Então, pergunte:

- *O que influencia uma pessoa a beber álcool?* (estes são chamados de fatores de risco).
- *O que influencia as pessoas a se abster da bebida ou a beber demais?* Peça exemplos (estes são chamados de fatores de proteção).

Em seguida, classifique junto com a turma os fatores (trazidos por ela e elencados na cartolina ou na lousa) como pessoais, sociais ou ambientais, explique que poderá haver fatores de risco e de proteção dentro de cada grupo e que há grande relação entre fatores dos três grupos.

Enfatize que esses fatores são válidos para muitas drogas apesar de, nesta aula, o álcool ser o exemplo.

Atividade principal (aproximadamente 40 minutos)

Utilize um energizador para dividir a turma em trios. Sugestão: energizador Completando frases (consulte o Anexo B Energizadores - pág. 158).

1. Solicite que cada trio
 - a. Observe as figuras da pág. 10 do Caderno de Atividades;
 - b. Discuta quais fatores de proteção ou de risco são representados nas imagens;
 - c. Construam um pequeno cartaz, conforme o modelo da figura: Social Físico Pessoal; Risco; Proteção;
 - d. Complete os espaços, colocando o número das figuras na caixa correta;
 - e. Exponha suas respostas nas paredes indicadas.
2. Finalizados os cartazes com as respostas, ofereça alguns minutos para que as(os) adolescentes circulem pela sala, observando as respostas dos diferentes grupos.
3. Converse com a turma sobre 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?”
4. Destaque e explique informações ou interpretações incorretas, oferecendo argumentos para as eventuais correções necessárias e oriente a turma para que finalizem registrando a numeração correta em seus cadernos de atividades, numerando os quadros correspondentes – pág. 10).

Veja alguns argumentos que poderão ser utilizados na explicação ao final da descrição desta aula.

Explique as informações ou interpretações incorretas e instrua para marcarem a solução correta em seus cadernos de atividades (numerar nos quadros correspondentes – pág. 10).

O lugar correto dos desenhos encontra-se no quadro abaixo, com alguns comentários que poderão ser utilizados na explicação.

Encerramento (aproximadamente 10 minutos)

Peça que se reúnam nos mesmos trios novamente e que desenhem uma pessoa com fortes fatores de proteção (pág. 11 do Caderno de Atividades).

Resumindo...

1. Distinguir as influências pessoais, sociais e físicas sobre o uso de drogas, usando o álcool como exemplo;
2. Discutir os fatores de proteção e de risco relacionados ao uso de álcool;
3. Desenhar uma personagem, baseados em fatores de risco e de proteção para não usar álcool.

FATORES SOCIAIS**Sozinho**

O risco de usar álcool e outras drogas para resolver ou esquecer os problemas é maior naquelas pessoas que têm dificuldade de conversar com outras sobre o que se passa ou como se sentem.

**FATORES FÍSICOS****Diferentes fisiologias corporais**

Para as pessoas designadas ao gênero feminino do seu nascimento pode haver um prejuízo maior, devido à forma de absorção das substâncias pelo organismo, dadas as suas composições corporais, metabólicas e hormonais. Elas podem experimentar um efeito negativo mais intenso, especialmente do álcool. Isso não significa que pessoas designadas ao gênero masculino do seu nascimento que consumirem substâncias estão livres de terem algum tipo de problema ou efeitos negativos.

**FATORES PESSOAIS****Estresse**

Uma pessoa que leva uma vida cheia de situações e momentos estressantes possui 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.

**Parceria**

Amizades, família e professoras(es) 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 adolescentes em relação ao uso de álcool e outras drogas.

**Atividade física**

O consumo de álcool e outras drogas na adolescência muitas vezes está associado à busca de prazer. Nesse sentido, atividades físicas (danças e esportes) são 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, pode diminuir a chance de a pessoa usar drogas para sentir prazer.

**Autoestima**

Se for capaz de pensar positivamente sobre si mesma(o) e reconhecer suas capacidades e pontos fortes, terá menores chances de recorrer ao álcool para sentir-se melhor.



AULA 3

Atividade	Abertura: Abertura: Três grupos básicos de influência sobre o uso de qualquer droga.	Fatores	Encerramento: Crie um Personagem
Objetivo	Aprender sobre os fatores pessoais, sociais e ambientais 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 três	Grupo de três
Energizador sugerido	Jogo de Bola com Malabarismo	Completando frases	---
Material necessário	Folhas sulfite (bolas de papel)	Caderno de Atividades, papel grande ou cartolina, canetas	Caderno de Atividades; Canetas coloridas
Tempo (minutos)	Aproximadamente 20	Aproximadamente 40	Aproximadamente 10

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 3. ESCOLHAS: FATORES DE PROTEÇÃO E RISCO PARA O USO DE ÁLCOOL

ABERTURA (aproximadamente 20 minutos)

- Energizador para aquecer o grupo: Jogo de Bola com Malabarismo;
- Retomar a temática Pertencer a um grupo;
- Apresentar os três tipos básicos de influência: pessoal, social e ambiental;
- O que influencia a pessoa a beber álcool? O que influencia a pessoa a se abster da bebida ou beber demais?
- Construir cartaz ou colocar na lousa os tipos de influências elencados pelo grupo, informando que haverá Fatores de Risco e de Proteção em cada tipologia.

ATIVIDADE PRINCIPAL (aproximadamente 40 minutos)

- Energizador para divisão do grupo em três subgrupos - Completando frases;
- Classificar fatores de risco e de proteção conforme as influências pessoais, sociais e ambientais"
- Criar personagem com fatores de proteção para não usar álcool

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 10 minutos)

- Fazer desenhos em trios.

MATERIAIS:

- Cartolina para cartaz ou lousa para elencar os exemplos de influências, bem como os Fatores de Risco e de Proteção;
- Papel rascunho, sulfite, revistas ou jornal (para preparar as bolas de papel para o energizador);
- Caderno de Atividades, papel grande ou cartolina;
- Canetas coloridas.

ENERGIZADOR:

- Jogo de Bolas com Malabarismo;
- Completando frases.

OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

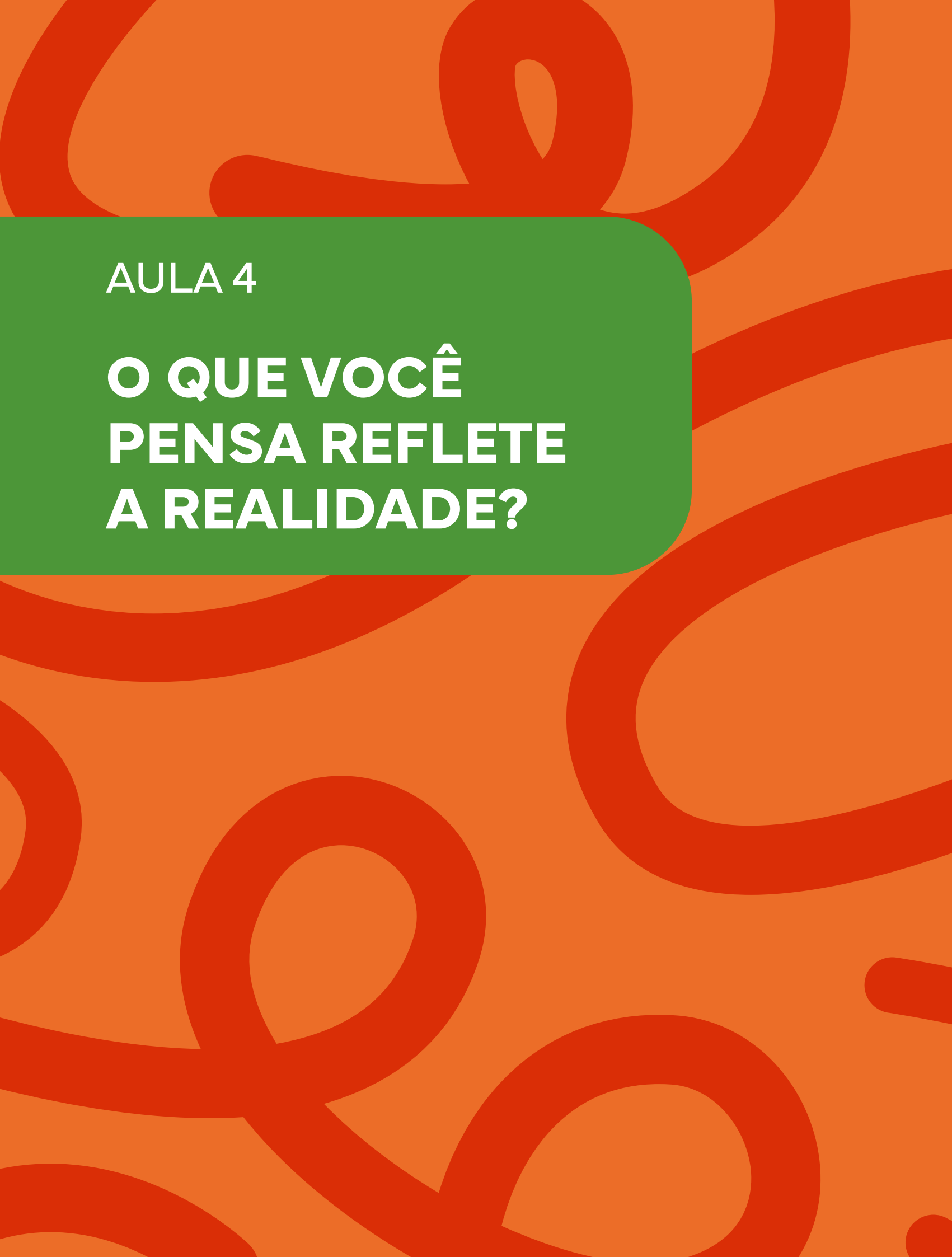
notações:

MATERIAL DE REFERÊNCIA - AULA 3

VIVENDO	...E APRENDENDO	FAÇA	...BOM PROVEITO	AS APARÊNCIAS
...ENGANAM	ANTES SÓ	...DO QUE MAL ACOMPANHADO	NEM TUDO QUE RELUZ	...É OURO
VIVENDO	...E APRENDENDO	FAÇA	...BOM PROVEITO	AS APARÊNCIAS
...ENGANAM	ANTES SÓ	...DO QUE MAL ACOMPANHADO	NEM TUDO QUE RELUZ	...É OURO
VIVENDO	...E APRENDENDO	FAÇA	...BOM PROVEITO	AS APARÊNCIAS
...ENGANAM	ANTES SÓ	...DO QUE MAL ACOMPANHADO	NEM TUDO QUE RELUZ	...É OURO
VIVENDO	...E APRENDENDO	FAÇA	...BOM PROVEITO	AS APARÊNCIAS
...ENGANAM	ANTES SÓ	...DO QUE MAL ACOMPANHADO	NEM TUDO QUE RELUZ	...É OURO
VIVENDO	...E APRENDENDO	FAÇA	...BOM PROVEITO	AS APARÊNCIAS
...ENGANAM	ANTES SÓ	...DO QUE MAL ACOMPANHADO	NEM TUDO QUE RELUZ	...É OURO
VIVENDO	...E APRENDENDO	FAÇA	...BOM PROVEITO	AS APARÊNCIAS
...ENGANAM	ANTES SÓ	...DO QUE MAL ACOMPANHADO	NEM TUDO QUE RELUZ	...É OURO

UMA PÁGINA PARA VOCÊ

A vertical rectangular sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the top left corner, there is a small orange square containing the text "UMA PÁGINA PARA VOCÊ" in white, bold, uppercase letters.



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 a questionar a confiabilidade das fontes de informações sobre a frequência de comportamentos relacionados ao consumo de álcool, tabaco e outras drogas. Um comportamento arriscado pode ser imitado com base em crenças de que este tipo de comportamento seja mais frequente do que realmente é (a pessoa acredita que o comportamento é a norma aceita pelo grupo e por isso o segue). Esta maneira de pensar ocorre cotidianamente: querer pertencer a um determinado grupo de pessoas e comprar roupas esportivas porque acredita 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 uma pessoa de 13 ou 14 anos, na adolescência: você quer ser como aquelas que têm 16 ou 17 anos. Como acredita que algumas das que têm mais idade usam drogas no final de semana, imagina que a maioria age assim e, por isso, imita o comportamento.

Na aula 2, a respeito de pertencer a um grupo, procurou-se estimular as pessoas participantes a refletirem sobre se imitar o comportamento ditado pelo grupo é o que realmente querem ou acreditam. Nesta aula sobre crença normativa, a proposta é verificar 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 comporte daquela maneira, mas a realidade pode ser diferente do que acreditamos. A(O) adolescente corre o risco de fazer uso de álcool e outras drogas por achar que a maioria das pessoas faz isso.

Objetivos

As pessoas participantes 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 nas percepções individuais;
- 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 Atividades;
- Dados científicos sobre uso de drogas entre estudantes dos ensinos fundamental e médio (contidos ao final desta aula);
- Folha sulfite.

Dicas para auxiliar a aula

Não é necessário conhecer fundamentos em estatística para conduzir esta aula, mas a distinção entre *uso pelo menos uma vez na vida* e *uso pelo menos uma vez no mês* deverá ser do conhecimento da pessoa que facilita as atividades. As definições destes conceitos são:

- *Uso pelo menos uma vez na vida*: quando a pessoa fez uso de qualquer droga 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 pelo menos uma vez nos 30 dias que antecederam a pergunta;
- *Uso frequente*: quando utilizou droga seis ou mais vezes nos 30 dias que antecederam a pergunta.

Ilustre com alguns exemplos que correspondam à vida cotidiana de adolescentes.

Pode-se explicar ao grupo 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 encontre exemplos recentes de superestimativas em mídia jornalística. Também podem ser usados exemplos de filmes, figuras, anúncios ou canções sobre o uso de cigarro, bebida e outras drogas. A aula fomenta a discussão sobre como comportamentos comuns ou comportamentos desejados podem influenciar a imagem de si e das outras pessoas.

Abertura (aproximadamente 10 minutos)

A aula anterior tratou de Fatores de Proteção e de Risco em relação ao álcool. Pergunte ao grupo se, de alguma maneira, refletiu ou pensou 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 o consumo de bebida alcoólica na adolescência? Para quem é, para quem não é e o que pode dificultar a conversa?

- Inicie a aula perguntando quantas pessoas com idades entre 15 e 18 anos fumam tabaco;

- Anote alguns dos números na lousa, analise-os e explique que adolescentes, com frequência, fazem uma interpretação errada sobre algo, embora achem que tenham se baseado em informações corretas. Conclua que o foco da aula está no pensamento crítico;
- Sua experiência de ter participado dessa atividade durante a formação para pessoas implementadoras da Metodologia #Tamojunto poderá ser compartilhada com a turma.

Atividades principais (aproximadamente 50 minutos)

Quantas vezes...

1. Peça à turma exemplos de comportamentos interessantes e possíveis de calcular a frequência com que ocorrem. Por exemplo, saber quantas pessoas no Brasil utilizam transporte público ou dirigem carro, ou quantas pessoas comem chocolate ou quantas pessoas nadam 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 e mês passado. Também entre todas as pessoas e grupos etários específicos;
3. Indique que vejam em seus cadernos de atividades os gráficos sobre o comportamento de prática de esportes (pág. 12);
4. Explique com este exemplo a diferença entre diferentes frequências do comportamento (alguma vez na vida, ano, mês, dia). Também entre todas as pessoas e grupos etários específicos.

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

Sugestão: Para que as pessoas compreendam melhor o tema, ao realizar a explicação acima, pode-se fazer perguntas sobre comportamentos comumente associados às pessoas do Brasil, provocando questionamentos sobre crenças prévias e a frequência da ocorrência das diferentes situações. Como por exemplo:

Toda(o) brasileira(o) joga futebol:

Quem jogou futebol hoje? Quantas(os) jogaram nesta semana? Quem jogou pelo menos uma vez no mês passado? Quanta(os) teriam jogado pelo menos uma vez durante o ano anterior?

Brasileira(o) sabe sambar:

Toda(o) brasileira(o) samba? Quem sambou esta semana? E pelo menos uma vez no mês passado? E pelo menos uma vez no ano passado?

Quem mora no litoral pode ir à praia todo dia:

Quem foi à praia nesta semana? E pelo menos uma vez no mês passado? E pelo menos uma 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 se a turma conhece as substâncias (álcool, cigarro de tabaco, drogas ilícitas) da próxima atividade do Caderno de Atividades (pág. 13).

Solicite que preencham as figuras de porcentagens individualmente no Caderno de Atividades.

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

Peça que estimem qual a porcentagem de adolescentes, na faixa etária de 16 a 17 anos, que usam as drogas mencionadas alguma vez na vida e nos últimos 30 dias.

Pense no contexto das pessoas participantes do grupo e utilize seu critério para colocar ênfase apenas sobre drogas que sejam relevantes para elas. Trabalhe apenas com conteúdos trazidos na discussão, não introduza nada novo.

Divida a turma em grupos de cinco, deixe que comparem suas estimativas e encontrem um consenso em cada grupo. Entregue uma folha sulfite para cada grupo e solicite que registrem o consenso do grupo sobre as estimativas de porcentagem de adolescentes com idade entre 16 e 17 anos que usam as drogas mencionadas alguma vez na vida e nos últimos 30 dias nas folhas fornecidas.

SUGESTÃO:

Pode-se utilizar o energizador “Floresta” (consulte o Anexo B Energizadores - pág. 158) para dividir as (os) estudantes em grupos.

Porcentagens reais sobre o uso de drogas

Enquanto ainda estiverem em grupos de cinco, coloque os dados científicos sobre o uso de drogas no quadro - pág. 71.

Faça com que os grupos verifiquem suas próprias porcentagens e peça que respondam às perguntas no Caderno de Atividades:

- “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:
 - Amizades ou familiares;
 - Notícias na internet, TV, rádio, jornal, mídia;
 - Publicidade e propagandas;
 - Filmes, figuras, histórias, canções;
 - Outros exemplos.

Encerramento (aproximadamente 10 minutos)

Forme um grande círculo e pergunte o que pensam sobre as porcentagens que foram confrontadas.

Explique que, com frequência, adolescentes 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 15 anos bebe álcool, tomará isso 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 grande parte das pessoas experimenta drogas apenas uma vez ou poucas vezes e depois deixa de usar porque não experimentou o efeito esperado ou simplesmente não tem interesse em seguir consumindo drogas.

Com frequência, observa-se 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, baseiam-se em dados de frequência na vida, mas a forma como a frase está escrita pode ser entendida como uso frequente, provocando uma percepção distorcida da realidade.

Resumindo...

1. Peça que as pessoas participantes façam uma estimativa média do número de usuários de álcool, tabaco e outras drogas para adolescentes, na faixa etária de 16 a 17 anos, e confronte 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 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 cinco participantes	Grupos de cinco participantes	Grande roda
Energizador sugerido	---	---	Floresta	---	---
Material necessário	---	Caderno de Atividades	Caderno de Atividades; Porcentagens do Guia do Componente Escolar	Lousa; Folhas sulfite	---
Tempo (minutos)	Aproximadamente 10	Aproximadamente 10	Aproximadamente 20	Aproximadamente 20	Aproximadamente 10

DADOS SOBRE O CONSUMO DE ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS ENTRE AS(OS) ADOLESCENTES BRASILEIRAS(OS)

USO DE DIFERENTES DROGAS ENTRE 159.245 ESCOLARES DOS ENSINOS FUNDAMENTAL II E MÉDIO DE TODAS AS REGIÕES BRASILEIRAS.

Os dados sobre o uso de álcool e outras drogas presentes neste material correspondem à Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE, realizada em 2019 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com o Ministério da Saúde e o apoio do Ministério da Educação. Foram 4.242 escolas, 6.612 turmas e entre 159.245 escolares das redes pública e privada, de todas as regiões brasileiras.

Pode-se ter acesso à pesquisa completa no sítio da web: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf>

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR (PeNSE) - 2019

Percentual de frequência de uso de substâncias por escolares na faixa etária de 16 a 17 anos				
SUBSTÂNCIA	Frequência de uso	Total	Homem	Mulher
CIGARRO	Alguma vez	32,6%	35,0%	30,3%
	30 dias anteriores	10,0%	11,9%	8,2%
NARGUILÉ	Alguma vez	33,6%	36,0%	31,3%
	30 dias anteriores	9,8%		
CIGARRO ELETRÔNICO	Alguma vez	22,7%	27,0%	18,5%
	30 dias anteriores	3,7%		
BEBIDA ALCÓOLICA	Alguma vez	76,8%	75,5%	78,1%
	30 dias anteriores	38,9%	39,2%	38,6%
	Tiveram episódio de embriaguez	58,1%	58,9%	57,4%
DROGAS ILÍCITAS (maconha, cocaína, crack, cola, loló, lança-perfume, ecstasy, oxy etc.)	Alguma vez	21,6%	22,7%	20,6%
	30 dias anteriores	8,7%	10,2%	7,1%
MACONHA	30 dias anteriores	8,8%	10,3%	7,3%
CRACK	30 dias anteriores	0,6%	0,9%	0,3%

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 4. O QUE VOCÊ PENSA REFLETE A REALIDADE?

ABERTURA (aproximadamente 10 minutos)

- Reflexão inicial;
- Quantas pessoas fumam tabaco?

ATIVIDADES PRINCIPAIS (aproximadamente 50 minutos)

Quantas vezes... (elencar comportamentos interessantes e a frequência com que ocorrem)

- Levantamento sobre comportamentos calculáveis;
- Fazer a diferenciação entre:
“pelo menos uma vez na vida, mês passado e nessa semana
todas as pessoas e grupos etários específicos (Acompanhar os gráficos no Caderno de Atividades).

Apresentar as estimativas sobre o uso de drogas

- Conferir se a turma conhece as drogas mencionadas na atividade;
- Solicitar que façam estimativas de consumo, individualmente, no Caderno de Atividades;
- Dividir em subgrupos com cinco participantes e convidá-los a comparar as estimativas sugeridas individualmente e consensos dos grupos;
- Apresentar dados científicos;
- Comparação das estimativas e dados científicos em grupos.

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 10 minutos)

Discussão sobre crenças normativas, na grande roda.

MATERIAIS:

- Folhas de sulfite;
- Caderno de Atividades;
- Dados de pesquisa sobre consumo de álcool e drogas.

ENERGIZADOR:

- Floresta

OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

MATERIAL DE REFERÊNCIA - AULA 4

LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO
LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO
LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO
LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO
LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO
LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO
LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO
LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO
LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO
LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO
LEÃO	ELEFANTE	CANGURU	ARARA	URSO

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.

AULA 5

O QUE SABEMOS E O QUE NÃO SABEMOS SOBRE O CIGARRO

Algumas palavras sobre esta aula

A Aula 5 fornece informações sobre drogas e seus efeitos, assim como as aulas 3 e 9. 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 as(os) adolescentes. Portanto, recomenda-se focar a discussão em aspectos sociais e de curto prazo.

Em segundo lugar, tenha em mente que as(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 aceita(o) 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:

1. Se apresentar uma informação a respeito de riscos do uso de drogas que não condiz com o que as pessoas participantes observam ou experimentam em sua realidade, elas não terão confiança em qualquer outra informação sobre riscos veiculada pelas professoras e professores. Por exemplo: com a intenção de evitar que as(os) adolescentes fumem, a pessoa que facilita diz que, ao fumar apenas um cigarro, a pessoa se torna dependente ou que se todas as vezes em que beber muito passará mal. As pessoas participantes saberão, a partir de suas observações e experiências, que não é verdade e, conseqüentemente, podem deixar de confiar nas informações trazidas pela pessoa que facilita;
2. Se o foco for demasiado nos efeitos da droga ou no número de pessoas que já usaram, as(os) adolescentes 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 4). Essa é a razão de oferecer à pessoa que facilita 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 cuidadosa(o) com perspectivas meramente sanitárias (mortes, problemas de saúde, toxicidade, dependência etc.). Ao longo das aulas se perceberá que várias informações da Metodologia #Tamojunto não tratam de saúde, mas de crenças sociais.

Objetivos

O grupo deverá:

- 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 Atividades;
- Os cadernos de atividades;
- 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.

Dicas para auxiliar a aula

Leitura prévia das informações do Caderno de Atividades (págs. 18 e 19) que descrevem as consequências de fumar tabaco.

Abertura (aproximadamente 15 minutos)

Jogo de conhecimento sobre cigarro

Inicialmente, cada pessoa participante responderá às perguntas em seu Caderno de Atividades (pág. 20) sobre os efeitos do fumo e a responsabilidade das indústrias de tabaco. Ela poderá achar a maioria das respostas em seu caderno. Estabeleça um limite de tempo. Apresente as respostas corretas para a turma, para que possam verificar seus acertos e equívocos. Depois de completar o jogo, vejam juntas(os) as respostas corretas e comparem as questões que acertaram com as que erraram.

Sugestão: Para possibilitar a leitura integral do texto do Caderno de Atividades, desenvolva uma atividade de leitura compartilhada. Deve-se ler o texto em voz alta para que todas as pessoas ouçam e fazer a leitura com calma para facilitar a compreensão. O método se tornará a principal referência para a leitura correta dos dados. Enquanto isso, cada pessoa participante deverá, individualmente, percorrer os mesmos trechos lidos pela pessoa que facilita e acompanhará em silêncio ou em voz baixa.

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

Importante destacar que algumas perguntas apresentam mais de uma resposta correta, discutindo essa informação com as(os) estudantes.

Atividades principais (aproximadamente 45 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 as pessoas que fumam veem nisso? 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 ambientais que influenciam o ato de fumar.

Pessoais: sinto-me mais relaxada(o), gosto do sabor. Sociais: muitas pessoas próximas a mim fumam, pessoas que fumam parecem mais confiantes. Ambientais: é fácil de comprar.

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 Atividades.

Peça que distingam as consequências em curto e em longo prazos de fumar tabaco, e faça perguntas destacando a importância desta distinção:

- As consequências de curto e de longo prazos 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 para as pessoas quais argumentos sobre tabaco elas ouvem ou leem com mais frequência em discussões ou na mídia. Pode-se utilizar as seguintes perguntas:

- Quais informações você acha que uma pessoa que produz tabaco deve divulgar se ela for honesta 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 B Energizadores - pág. 158).

O primeiro grupo é advogada(o) das pessoas que não são fumantes, o segundo é advogada(o) da indústria de tabaco e o terceiro é juíza(juiz). Dê aos grupos cinco minutos para prepararem suas intervenções de um minuto, utilizando os apontamentos do exercício anterior (que estão no quadro), as informações do Caderno de Atividades e suas próprias ideias. Dê instruções específicas ao grupo juíza(juiz). As pessoas deverão preparar duas ou três perguntas decisivas para fazer aos dois outros grupos, com especial atenção a “qual é a fonte de suas informações?”. Este grupo também possui uma função moderadora (com a ajuda

da professora ou professor, se necessário), e terá de formular um veredito quando o tempo acabar.

Informado o veredito do grupo juiz, aponte a importância de 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 pessoas fumantes conhecidas e que querem parar, mas ainda não conseguem. O número de pessoas fumantes interessadas em parar mostra que fumar não é uma escolha de estilo de vida ou um simples hábito, mas, para a maioria, uma situação de dependência da substância.

Encerramento (aproximadamente 10 minutos)

Um pequeno retorno das pessoas participantes sobre a Metodologia #Tamojunto pode ser apropriado neste estágio. Se houver tempo, peça que respondam às perguntas abaixo nos livros ou que as tragam respondidas na próxima aula. Quando estiverem prontas, dê a elas a oportunidade de expressar seus pensamentos e sentimentos sobre as aulas:

- Como se sente em relação às aulas com a metodologia até agora?
- O que acha interessante? O que não é?;
- O que você gostaria de sugerir para as próximas aulas?

Resumindo...

1. Aprendizagem de 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;
3. Debate sobre a questão do tabaco;
4. Avaliação intermediária da Metodologia #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	Avaliar as primeiras aulas da Metodologia #Tamojunto
Disposição da turma	Individual	Grande roda	Três grandes grupos	Individual
Energizador sugerido	---	---	Corrida de Táxi	---
Material necessário	Caderno de Atividades	Cartolina ou lousa	---	Caderno de Atividades
Tempo (minutos)	Aproximadamente 15	Aproximadamente 20	Aproximadamente 25	Aproximadamente 10

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 5. O QUE SABEMOS E O QUE NÃO SABEMOS SOBRE O CIGARRO

ABERTURA (aproximadamente 15 minutos)

Jogo de conhecimento sobre cigarro no Caderno de Atividades

- Fazer leitura colaborativa e compartilhada do Caderno de Atividades;
- Conferir as respostas corretas.

ATIVIDADES PRINCIPAIS (aproximadamente 45 minutos)

Argumentos a favor e contra

- Colocar na lousa a pergunta O que as pessoas buscam ao fumar?. Anotar respostas;
- Colocar também na lousa Efeitos do Fumo, destacar as consequências sociais e estéticas contidas no Caderno de Atividades;
- Ao lado de cada efeito, categorizá-lo como de curto ou longo prazo;
- Vivenciar O Tribunal dividindo o grupo em três subgrupos: advogada(o) das pessoas não fumantes, advogada(o) da indústria do tabaco e juíza(juiz).

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 10 minutos)

Avaliação intermediária do #TJ.

MATERIAIS:

- Cadernos de Atividades;
- Cartolina (ou lousa) O QUE AS PESSOAS BUSCAM AO FUMAR;
- Cartolina (ou lousa) EFEITOS DO FUMO.

ENERGIZADOR:

- Corrida de Táxi.

OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

MATERIAL DE REFERÊNCIA - AULA 5

TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5
TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5
TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5
TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5
TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5
TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5
TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5
TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5
TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5
TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5
TÁXI 1	TÁXI 2	TÁXI 3	TÁXI 4	TÁXI 5

[illegible]



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 nos ambientes familiar e social. Este contexto pode deixar a pessoa vulnerável frente a uma situação adversa e, indiretamente, levá-la 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 à capacidade de demonstrar empatia, de ouvir ativamente, de compreender o que as outras pessoas comunicam, bem como expressar suas emoções e opiniões em relação a uma situação.

Na abordagem preventiva da Metodologia #Tamojunto, pessoas participantes 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 uma pessoa amiga.

Objetivos

Participantes 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 Atividades);
- Para atividade de abertura e a escultura humana será preciso bastante espaço;
- Os títulos Verbal e Não verbal escritos na lousa, em uma cartolina ou flip-chart.

Abertura (aproximadamente 15 minutos)

Etapa 1. Distribua um cartão para cada pessoa participante: com um número em um lado e uma palavra de emoção no outro lado.

Etapa 2. Peça que o grupo se alinhe rapidamente na ordem crescente dos números do verso de cada cartão;

Etapa 3. Reagrupe as pessoas e peça que se alinhem na ordem da data ou mês de seus aniversários;

Etapa 4. Reagrupe as pessoas 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 seu ponto de vista.

Etapa 5. Discuta com a turma os critérios utilizados 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 (aproximadamente 45 minutos)

Situações e expressão de emoções

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

Etapa 2. Divida o grupo em duplas. Se possível, utilize um energizador simples para formar as duplas. Sugestão de energizador: Buquê de Flores (consulte o Anexo B Energizadores, pág. 158).

Etapa 3. Uma pessoa 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.

A outra pessoa deve adivinhar o sentimento que está escrito no cartão de seu par, mas deve esperar para dar sua resposta depois que as quatro expressões forem concluídas.

Etapa 4. Inverta os papéis. A pessoa que observava agora interpretará a emoção de seu cartão para que a outra adivinhe.

Etapa 5. Reúna o grupo, 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.

Etapa 6. ESCULTURAS HUMANAS. Este exercício é somente sobre expressão não verbal. As mesmas duplas ficam juntas, uma de frente para a outra, formando duas fileiras, uma à esquerda e outra à direita. As pessoas participantes não irão expressar verbalmente as próprias emoções, elas irão esculpir a expressão não verbal dessas emoções ao modelar as posições do corpo, as atitudes e expressões faciais de sua dupla, que será um material nas mãos da pessoa escultora.

Demonstre isso com uma das pessoas participantes. A pessoa que faz a escultura pode manejar o material humano da maneira que desejar e a escultura terá de sujeitar-se ao seu desejo (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 e a pessoa que foi esculpida fica parada quando terminada. O grupo da direita observa, junto com a pessoa responsável pela facilitação, e adivinha quais emoções são expressas. Depois disso, o grupo da direita começa a esculpir e o grupo da esquerda é o público.

Etapa 7: Divida a turma em novos trios. Cada um tem seu Caderno de Atividades com a lista de palavras de emoção e de situações:

- Após um conflito com a minha mãe/pai/responsável, eu quero dizer que eu estava errada(o);
- Minha irmã está triste e quero consolá-la.
- Estou apaixonada(o) e quero dizer isso, mas sem exagerar;
- Eu quase tive uma briga e quero deixar nítido que eu estava certa(o);
- Minha equipe foi derrotada em uma partida e eu estou muito triste;
- Estou desapontada(o) pelo que uma amiga fez e quero dizer isto para ela, 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 querem expressar (a emoção desejada), e outras palavras que certamente não querem expressar (a emoção indesejada).

Em seguida, devem escrever uma expressão verbal em seus cadernos de atividades e mostrar 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 animada(o) e não quero expressar nervosa(o). 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.”

Esta última etapa foca na situação em que, às vezes, se expressa um sentimento diferente do que se gostaria de expressar. Por exemplo: você gostaria de expressar que está orgulhosa(o) de sua mãe/pai/responsável, mas as pessoas têm a impressão de que você está com medo dela(e).

Encerramento (aproximadamente 10 minutos)

A lista telefônica

Convide quatro ou cinco pessoas voluntárias para a atividade de encerramento.

Crie uma lista telefônica fictícia. Peça para que cada pessoa participante leia os números dessa lista usando um determinado tom emocional (por exemplo, proponha triste, feliz, angustiada(o), com medo). Ao final da leitura dramatizada, o resto da turma diz qual emoção foi demonstrada e explica por que a reconheceu (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 as pessoas da turma.

Resumindo...

1. As pessoas participantes se organizarão em filas conforme diferentes critérios;
2. Em duplas, expressam sentimentos de modos verbal e não verbal;
3. Em trios, expressam sentimentos ligados às situações hipotéticas, levando dicas em consideração;
4. Lista telefônica - descontração para demonstração de diferentes sentimentos.

AULA 6

Atividade	Abertura: Reconhecendo as emoções	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	---	Buquê de Flores	---
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, em uma cartolina ou flip-chart. Caderno de Atividades	Lista telefônica fictícia
Tempo (minutos)	Aproximadamente 15	Aproximadamente 45	Aproximadamente 10

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 6. EXPRESSE-SE!

ABERTURA (aproximadamente 15 minutos)

- Etapa 1.** Distribuir um cartão para cada pessoa participante;
- Etapa 2.** Pedir que se alinhem na ordem crescente dos números do verso de cada cartão;
- Etapa 3.** Pedir que se alinhem na ordem da data ou mês de seus aniversários;
- Etapa 4.** Pedir que se alinhem na ordem decrescente do sentimento muito positivo ao sentimento muito negativo;
- Etapa 5.** Discutir critérios utilizados para definir seus lugares na fila e diferenciar sentimentos positivos e negativos.

ATIVIDADE PRINCIPAL (aproximadamente 45 minutos)

Situações e expressão de emoções

- Etapa 1.** Recolha os cartões, embaralhe e redistribua (não mostrem seus cartões às demais pessoas);
- Etapa 2.** Divida o grupo em duplas;
- Etapa 3.** Uma pessoa de cada dupla deverá expressar a emoção que está escrita em seu cartão. A outra pessoa deve adivinhar o sentimento que está escrito no cartão de seu par;
- Etapa 4.** Inverta os papéis: aquela que observava interpretará a emoção de seu cartão para que a outra adivinhe;
- Etapa 5.** Pergunte ao grupo o que funcionou bem e o que teve mal-entendidos. Trabalhe a distinção entre comunicação verbal e não verbal. Anote dicas e os equívocos, na lousa ou cartolina, abaixo dos títulos Comunicação Verbal e Comunicação não verbal, de acordo com as contribuições trazidas pelo grupo;
- Etapa 6.** Esculturas humanas. Demonstre com uma pessoa;
- Etapa 7:** Divida a turma em novos trios. Cada um usa Caderno de Atividades e prepara a expressão de uma emoção possível para uma das situações

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 10 minutos)

Lista telefônica - quatro ou cinco pessoas voluntárias.

MATERIAIS:

- Cartões com um número em um lado e palavras de emoção no outro lado;
- Caderno de Atividades;
- Lista com alguns números de telefone (fictícios);
- Cartolina ou lousa;
- Canetas coloridas.

ENERGIZADOR:

- Buquê de Flores.

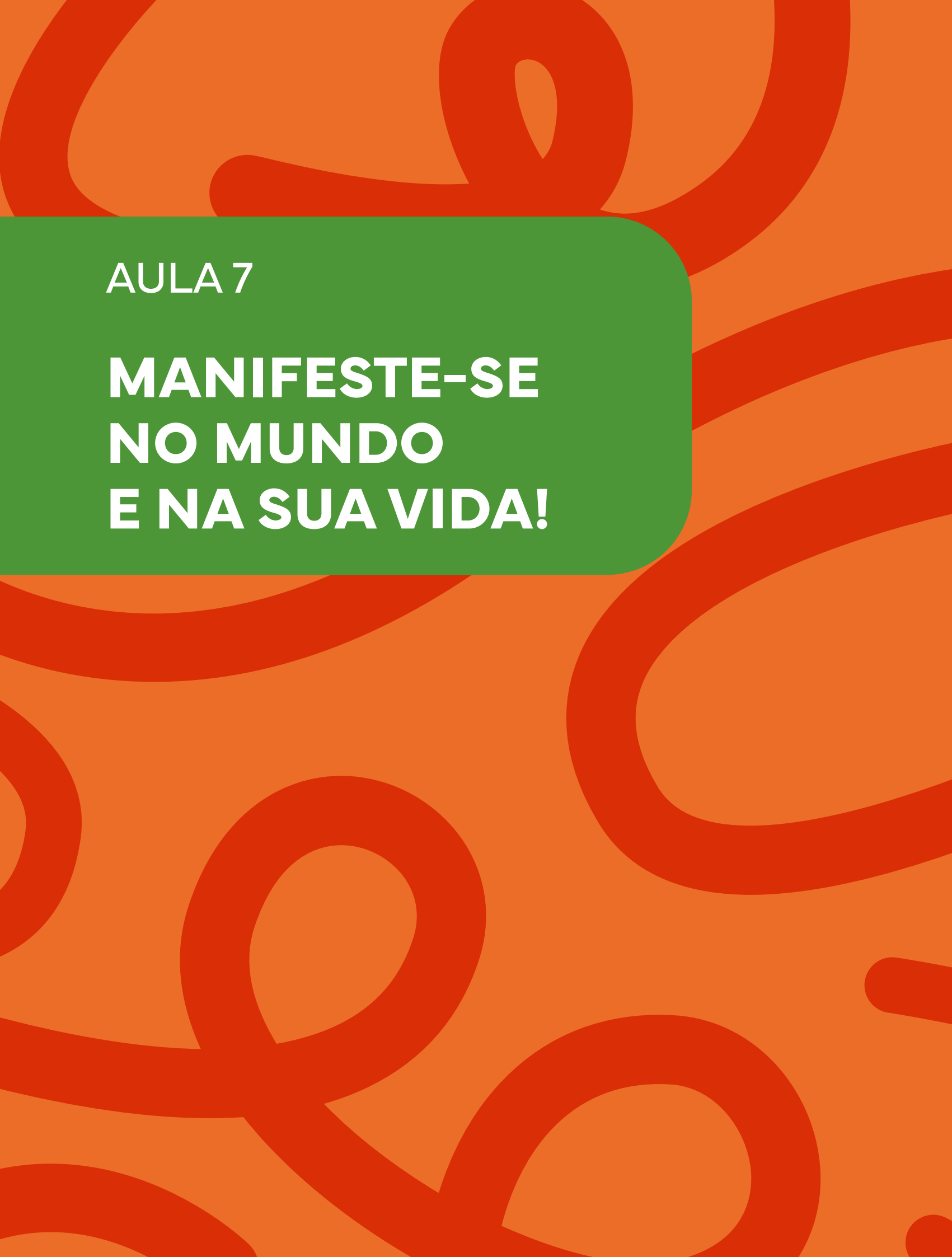
OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

MATERIAL DE REFERÊNCIA - AULA 6

ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA
ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA
ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA
ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA
ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA
ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA
ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA
ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA
ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA
ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA
ROSA	GIRASSOL	TULIPA	MARGARIDA	ORQUÍDEA

[illegible]



AULA 7

**MANIFESTE-SE
NO MUNDO
E NA SUA VIDA!**

Algumas palavras sobre esta aula

A assertividade como habilidade de comunicar, de se posicionar e escutar a outra pessoa é essencial na aplicação de uma metodologia de influência social global, pois possibilita aprender alternativas para lidar com influências sociais diretas. Esta aula permitirá que as pessoas participantes aprendam e desenvolvam a assertividade para lidar com situações de vulnerabilidade e risco no futuro.

Objetivos

As pessoas participantes deverão:

- Identificar contextos nos quais é necessário ser assertiva(o);
- 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 (pág. 22);
- Espaço suficiente para a curta encenação (desempenho de papéis) de uma situação hipotética.

Dicas para auxiliar a aula

Leia o Anexo A – Instruções para o desempenho de papéis (encenação) (pág. 154) para auxiliá-la(o) na condução da aula.

Abertura (aproximadamente 15 minutos)

Retome, brevemente, o tema da aula passada e inicie com uma pequena revisão da aula anterior: Expresse-se. O que acharam da aula da última semana? As pessoas participantes 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 e, se julgar necessário, abra espaço para perguntas e opiniões.

Discussão conduzida pela pessoa facilitadora

1. Explique que há diferença entre as opiniões e crenças de cada pessoa e que é importante saber ouvir a opinião da outra com respeito. São essas diferenças entre as opiniões e os modos de se expressar que trazem o desafio do diálogo: cada pessoa tenta influenciar a outra a partir de seu modo de ver e falar sobre o mundo, trazendo novas ideias, perspectivas

e soluções. Aprender a ser assertiva(o) pode ser fundamental na prevenção do uso de álcool e outras drogas. Suas razões e opiniões importam. Expressar opiniões diferentes do que pensa a maioria pode demonstrar que você se sente segura(o) em se posicionar. É importante ser crítica(o) diante de informações da mídia, refletir sobre propagandas, reportagens, notícias, até mesmo diante de conversas de amigas e amigos. Ser assertiva(o) é necessário para manter as próprias opiniões e crenças. No entanto, assertividade não significa que, necessariamente, haverá um conflito;

2. O quanto se é assertiva(o) varia de acordo com a pessoa com a qual se relaciona. Certamente há situações nas quais se é assertiva(o). Exemplo: a irmã mais nova de uma(um) adolescente se aproxima e começa a olhar o que ela(e) está escrevendo. Isto a(o) incomoda, já que ela(e) está tentando se concentrar na tarefa de casa. O que dizer a ela? Esta(e) adolescente reagiria do mesmo modo com suas mães, pais ou responsáveis?
3. Veja o próximo exemplo: uma pessoa considerada sua melhor amiga parece nunca ter uma caneta para fazer anotações na aula e está sempre pedindo emprestado. Não seria um problema se a caneta fosse devolvida depois da aula. Como isso não ocorre, você não quer continuar emprestando as canetas. Entretanto, também não quer machucar os sentimentos da(o) melhor amiga(o). O que você dirá quando essa pessoa amiga pedir novamente? É fácil ser assertiva(o) nesta situação, comparando-a ao exemplo sobre a irmã da(o) adolescente?

Atividades principais (aproximadamente 45 minutos)

1. Quando sou assertiva(o)?

Solicite ao grupo que abra seu Caderno de Atividades e faça a atividade - Eu sou assertiva(o).

Considere:

- Com quais pessoas (exemplo: estranhas, mães/pais/responsáveis, professoras(es), irmãs/irmãos, outras);
- Em quais situações (exemplo: praticando esporte, em casa, na escola, em uma festa, em outro local);
- Como elas(es) se sentem (exemplo: autoconfiantes, seguras(os), confortáveis, outras maneiras).

2. Praticando a habilidade de por que e como dizer não: suas razões importam, use a lista de exemplos do Caderno de Atividades para dar suporte a esta atividade.

Discussão conduzida pela pessoa que facilita: algumas pessoas acreditam que ser assertiva(o) 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 algumas situações que podem ser semelhantes às vivenciadas no dia a dia. O Caderno de Atividades elenca exemplos de recu-

sa que visam minimizar conflitos, permitindo que as pessoas participantes alcancem o que realmente querem, colocando as próprias opiniões de modo que sejam respeitadas e consideradas pelas(os) colegas.

Lembre-se de manter-se próxima(o) à cultura e estilo de vida do grupo de estudantes.

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 (amiga(o) que empresta canetas).

Divida a turma 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 leiam as cinco situações e solicite que apresentem outros exemplos relevantes, nos quais sejam necessárias respostas assertivas.

Sugestão de energizador:

Piscada que faz dormir – as(os) cinco primeiras(os) estudantes que dormirem formam um grupo, e assim sucessivamente até formarem-se todos os grupos (consulte o Anexo B Energizadores - pág. 158).

1. Você viajou com um time para participar de um campeonato de futebol durante um final 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 as pessoas responsáveis saíram. Elas sabem que algumas amigas e amigos visitarão você para fazer um trabalho da escola. Alguém traz vodca e energético para todas(os) 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 quem ele pegou R\$ 10,00 emprestados. Ele pede o dinheiro 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.
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.

Peça aos grupos que escolham uma destas situações ou criem uma nova. As pessoas do grupo dividem os papéis para uma breve encenação da situação e tentam dar duas respostas assertivas, respeitando as opiniões das pessoas. Elas deverão procurar uma maneira em que consigam ser as mais autênticas e naturais possíveis. Cada pessoa participante 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 das pessoas participantes com a encenação.

3. Reflexão individual

Peça que cada pessoa participante complete as sentenças abaixo em seus cadernos de atividades:

- Uma coisa que eu aprendi nesta aula foi:
- O que eu queria dizer na aula mas não tive oportunidade é:
- Durante a aula, me lembrei de uma situação parecida que aconteceu 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...

Encerramento (aproximadamente 10 minutos)

Explique que todas as pessoas precisam praticar a assertividade e aprender respostas assertivas. As situações da vida real são as melhores oportunidades para aprimorar este aprendizado. Peça que o grupo use as respostas assertivas em alguma situação real nos próximos dias.

Resumindo...

1. Identifique situações de tomada de decisão em que se pode ser assertiva(o), 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 as pessoas participantes em grupos de cinco. Cada grupo escolhe uma situação e pratica respostas assertivas. O grupo escolherá 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 nível de conforto das pessoas participantes);
5. Reflexão individual.

AULA 7

Atividade	Abertura:	Praticando a habilidade de ser assertivo e saber quando dizer não	Encerramento
Objetivo	Aprender a ser assertiva(o), a expressar opiniões e ser crítica(o), respeitando a outra pessoa	Aprender a dizer não, colocando sua opinião, mas respeitando a outra pessoa, sem provocar conflito	Refletir sobre como dar respostas assertivas no cotidiano
Disposição da turma	Grande roda	Individual; Grande roda; Grupos de cinco	Grande roda
Energizador sugerido	---	Piscada que faz dormir	---
Material necessário	---	Caderno de Atividades	---
Tempo (minutos)	Aproximadamente 15	Aproximadamente 45	Aproximadamente 10

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 7. MANIFESTE-SE NO MUNDO E NA SUA VIDA!

ABERTURA (aproximadamente 15 minutos)

- Breve revisão da aula 6, discussão conduzida pela pessoa facilitadora;
- Explicar a diferença entre as opiniões e crenças, apontando o valor de saber ouvir a opinião ou pensamento da outra pessoa com respeito;
- Falar sobre a importância de expressar opiniões que são diferentes do que pensa a maioria das pessoas;
- Destacar a importância de ter um pensamento crítico sobre as informações;
- Definir o que é ser assertiva(o);
- Exemplificar comportamento assertivo com situações cotidianas.

ATIVIDADE PRINCIPAL (aproximadamente 45 minutos)

Quando sou assertiva(o)?

- Caderno de Atividades.

2. Praticando a habilidade de por que e como dizer não: suas razões importam

- Discussão: diferenciar assertividade de atitudes de confronto e/ou agressivas. Ter uma opinião diferente em uma situação nem sempre gera um conflito, mas pode permitir o alcance do que realmente quer, colocando as próprias opiniões, de modo que sejam respeitadas e consideradas pelas(os) colegas;
- Dividir a turma em grupos de cinco;
- Pedir que as pessoas participantes leiam as cinco situações;
- Solicitar que apresentem outros exemplos nos quais sejam necessárias respostas assertivas;
- Cada grupo escolhe uma situação para encenar, divide papéis e tenta dar duas respostas assertivas, respeitando as opiniões das pessoas;
- Cada pessoa participante exercita com exemplos de respostas assertivas às situações escolhidas pelo seu grupo;
- Escrever no quadro e analisar as respostas assertivas dadas.

3. Reflexão individual

- Caderno de Atividades

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 10 minutos)

- Fechamento da aula;
- Sugerir uso das respostas assertivas em alguma situação real nos próximos dias.

MATERIAIS:

- Caderno de Atividades.

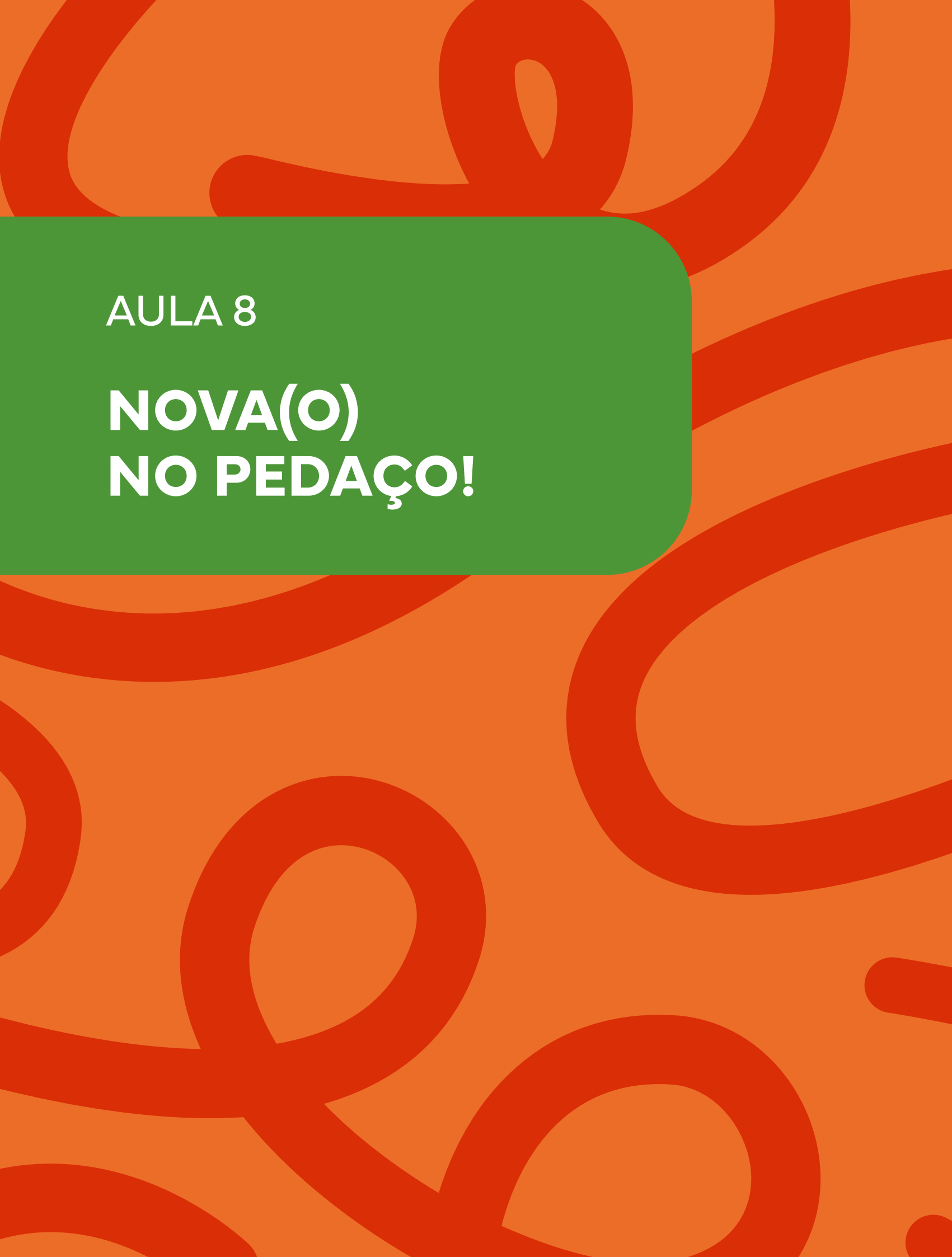
ENERGIZADOR:

- Piscada que faz dormir.
-

OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

[illegible]



AULA 8

**NOVA(O)
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 todas as pessoas. Adolescentes, algumas vezes, têm dificuldades em abordar as pessoas (especialmente colegas) e de iniciar o contato ou o relacionamento que gostariam de ter. Algumas pessoas adolescentes se sentem constrangidas quando tentam dar ou receber elogios.

Esta aula oferece a oportunidade de praticar habilidades interpessoais. Por exemplo, 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

- As pessoas participantes 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 às outras pessoas e refletir sobre a maneira como isso ocorre.

Do que você vai precisar

- Uma folha de papel grosso (papelão, por exemplo) para cada pessoa participante e uma para a pessoa responsável pela facilitação da aula;
- 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 A – Instruções para o desempenho de papéis (encenação) (pág. 155);

A finalidade desta aula é ajudar as(os) adolescentes a enfrentar sua timidez e/ou constrangimento. Elas(es) poderão hesitar em participar da encenação e não devem ser forçadas(os) a fazê-la. Identifique pessoas participantes que possam se voluntariar. Todas têm a sua função, participando ativamente da encenação (desempenho de papéis) ou não.

Abertura (aproximadamente 10 minutos)

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

Seguem algumas sugestões de perguntas disparadoras que podem ser feitas às pessoas participantes:

- Vocês pensaram sobre o assunto durante a semana?;
- Tiveram alguma oportunidade de praticar o exercício de posicionar a sua opinião, como por exemplo dizer não?;
- Vocês gostariam de dizer mais alguma coisa sobre o assunto?

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

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

Atividades principais (aproximadamente 45 minutos)

O grupo deverá lembrar de situações em que se tem contato com pessoas desconhecidas, para que comecem a se aproximar do tema central da aula.

A pessoa facilitadora estimula uma breve discussão com a turma, identificando algumas maneiras de conhecer e iniciar contato com as pessoas, podendo escrevê-las na lousa. A seguir, a turma terá a tarefa de criar uma encenação, escolhendo uma das situações elencadas no Caderno de Atividades (pág. 27).

Etapas para encenação:

Etapas 1: apresente a técnica de encenação/desempenho de papéis (para mais informações, consulte a pág. 153 deste guia).

Pode-se enfatizar que é uma boa oportunidade para 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;

Etapas 2: descreva para a turma a situação que será encenada. Poderá ser uma das situações que inventaram na primeira atividade ou ser utilizada uma situação do Caderno de Atividades;

Etapas 3: designe papéis para a turma (atrizes, atores e grupos de apoio). Solicite que ajudem na invenção e preparação dos papéis. Há uma parte ativa nos papéis da encenação (daquela pessoa que se esforça para conhecer alguém) e uma parte passiva (daquela pessoa que é procurada pela outra). Duas pessoas encenarão a situação. Cada uma será ajudada por três ou quatro colegas de sala (o grupo de apoio) para preparar o papel, ou seja, elencar algumas ideias de como a(o) personagem deve reagir, o que pode dizer etc;

Etapas 4: instrua a plateia (pessoas participantes que não ocuparam nem a função de atrizes/atores 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). Lembre às pessoas participantes que suas(seus) colegas demonstram muita coragem ao participar da encenação e que a plateia deve dar apoio. As regras da plateia (por exemplo, não rir) podem ser lembradas sempre que necessário.

Etapa 5: primeira apresentação da encenação e reflexão. Deixe as duas atrizes/atores encenarem a situação por alguns minutos. Em um segundo momento, as atrizes/atores serão convidadas(os) a descrever sua experiência e seus sentimentos durante a encenação. A plateia será estimulada a comentar sobre o que pensou a partir da cena.

As seguintes perguntas poderão ajudar na reflexão sobre a encenação:

Perguntas para quem 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 faria diferente?.*

Perguntas para quem foi abordada(o):

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

Perguntas às pessoas observadoras (plateia):

- *A situação encenada foi realista?;*
- *O que vocês observaram?;*
- *Quais palavras, gestos ou comportamento mostraram um sentimento evidente por parte da pessoa participante que se esforçou para conhecer a outra?;*
- *O que vocês fariam para conhecer outras pessoas?;*
- *O que notou em relação à voz, contato por meio do olhar e gestos das pessoas que atuaram?*

Etapa 6: planejamento da próxima encenação. As pessoas da plateia sugerem às que atuaram mudanças e aperfeiçoamentos (falas, gestos, aspectos do comportamento). O objetivo é melhorar a cena e tentar fazer novamente levando em conta as sugestões da turma.

As etapas 5 e 6 poderão ser repetidas com a frequência necessária ou possível (até que todas as pessoas estejam satisfeitas com a encenação).

Sugestão:

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

Encerramento (aproximadamente 15 minutos)

Fazendo e recebendo elogios

Opção 1

Todas as pessoas participantes 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 umas das outras. Cada uma deverá coletar quatro ou cinco elogios nas suas costas, ou se estabelece um tempo para a dinâmica e cada uma escreve a maior quantidade possível, respeitando o limite do tempo (por exemplo, dois minutos).

Depois da atividade, cada uma lê, de modo sigiloso, os elogios recebidos pelas pessoas da turma. Proponha que as pessoas participantes compartilhem como se sentiram ao fazer e receber os elogios.

Observação:

Certifique-se de que todas as pessoas participantes tenham algum elogio escrito em suas costas. A pessoa que facilita também participa da atividade, mas certamente não terá tempo de escrever no papel das pessoas participantes. Fique de olho em quem está parado ou com poucos elogios escritos nas costas e oriente as outras pessoas para que escrevam mais elogios.

Opção 2

Se avaliar que a sala de aula não está pronta para a atividade proposta acima, uma vez que requer alto nível de confiança no grupo, também poderá organizá-la sistematicamente. Esta segunda opção poderá ser utilizada conforme o tempo disponível. As pessoas participantes são distribuídas em grupos compostos por quatro integrantes, com os cartões em branco presos em suas costas. Proponha que escrevam elogios no papel fixado nas costas das(os) colegas. Dentro de seus círculos, elas trocam de lugar entre si até que cada cartão tenha um total de três elogios (todas escrevem no cartão de todas).

Sugira que cada uma cole o seu cartão em seu Caderno de Atividades para que possa relê-lo posteriormente, pensar sobre o tema e mostrá-lo para pessoas próximas.

Perguntas de encerramento:

- Como foi a experiência de fazer 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. A pessoa responsável pela facilitação conduz a discussão sobre os sentimentos que temos quando iniciamos contato com outras pessoas;
3. Todo o grupo tem a oportunidade de elogiar e receber elogios das(dos) colegas de sala.

AULA 8

Atividade	Abertura:	Encenação	Encerramento
Objetivo	Discutir e identificar situações desafiadoras que exigem sentir-se mais confiante na comunicação com os outros	Aprender a lidar com situações desafiadoras e ensaiar novas formas de enfrentar a timidez	Aprender a reconhecer qualidades, fazer e receber elogios
Disposição da turma	Grande roda	Grupos divididos por papéis de acordo com demanda da encenação	Livre
Energizador sugerido	---	---	Fazendo e Recebendo Elogios
Material necessário	Lousa ou quadro	Caderno de Atividades	Pedaço de papelão (ou folha em branco); Durex ou alfinete; Canetas
Tempo (minutos)	Aproximadamente 10	Aproximadamente 45	Aproximadamente 15

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 8. NOVO NO PEDAÇO!

ABERTURA (aproximadamente 10 minutos)

- Revisão sobre o tema da assertividade;
- Tempestade de ideias sobre possíveis lugares onde as pessoas se encontram;
- Levantamento: O que é possível fazer para conhecê-las?

ATIVIDADE PRINCIPAL (aproximadamente 45 minutos)

- Elencar e discutir com o grupo situações de convivência, destacando o que é importante no primeiro contato com pessoas desconhecidas;
- Identificar algumas maneiras de como podem conhecer e iniciar contato com as pessoas;
- Escrever alternativas para iniciar contato social na lousa ou quadro;
- A turma cria uma encenação a partir das situações elencadas e sugeridas.

Etapa 1: apresentar a técnica de encenação e desempenho de papéis;

Etapa 2: descrever para a turma a situação que será encenada;

Etapa 3: designar papéis para a turma (atrizes/atores e grupos de apoio);

Etapa 4: instruir a plateia;

Etapa 5: primeira apresentação da encenação e reflexão (primeiro as atrizes/atores, depois a plateia);

Etapa 6: planejamento da próxima encenação. As pessoas da plateia sugerem mudanças e aperfeiçoamento para a atuação realizada.

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 15 minutos)

- Fazendo e recebendo elogios

MATERIAIS:

- Lousa ou quadro;
- Caderno de Atividades;
- Folha de papel em branco ou pedaço de cartolina;
- Fita adesiva;
- Caneta ou canetinha colorida.

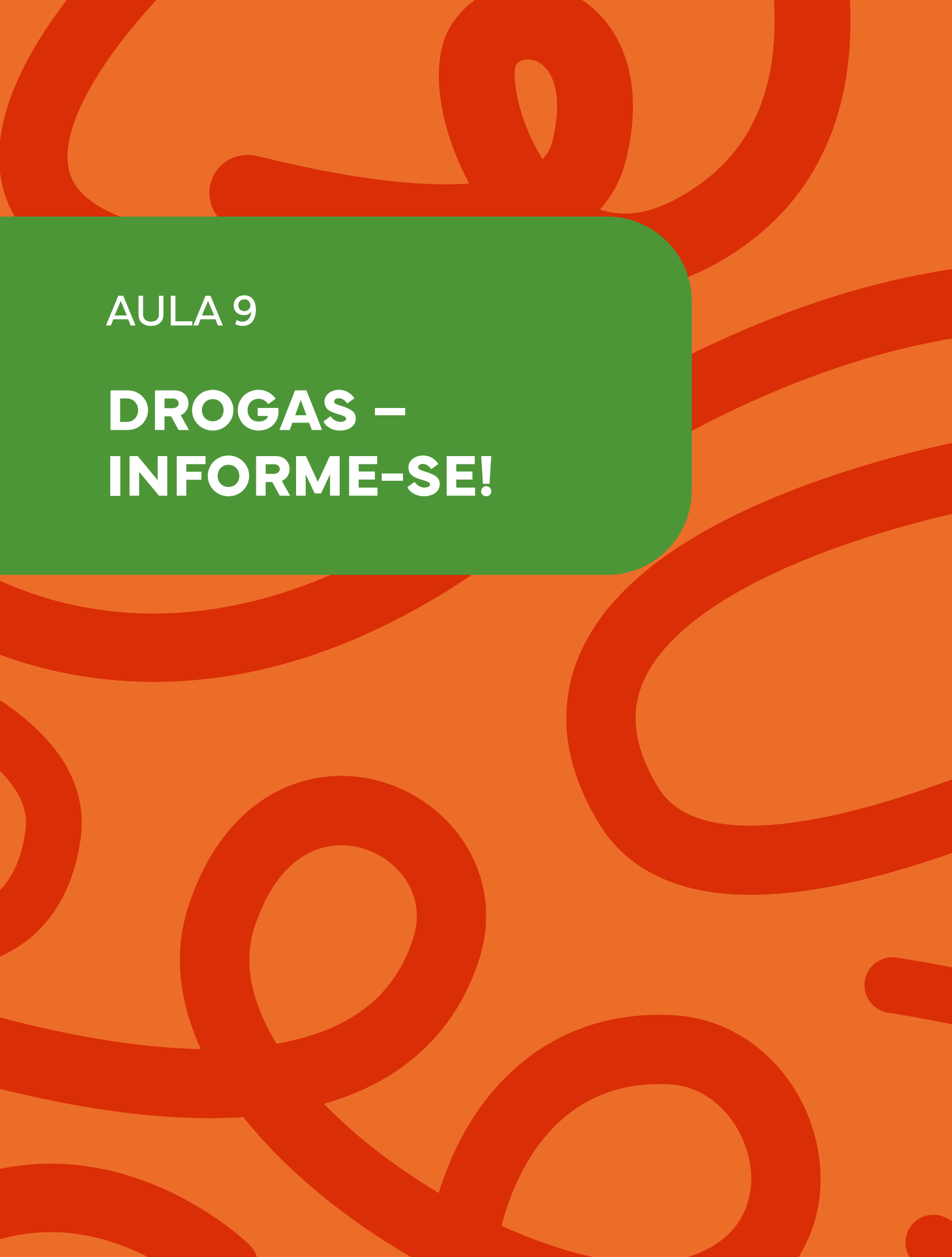
ENERGIZADOR:

- Fazendo e recebendo elogios

OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

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.



AULA 9

**DROGAS –
INFORME-SE!**

Algumas palavras sobre esta aula

Além do álcool e do cigarro, outras drogas, como maconha, ecstasy ou cocaína, estão ao alcance de adolescentes e podem estar também ao alcance das pessoas participantes desta metodologia. É importante lembrar que medicamentos 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, todas as pessoas precisam aprender a lidar com informações sobre drogas e este é o objetivo desta aula.

Objetivos

As pessoas participantes deverão:

- Estudar os efeitos e riscos do uso de drogas;
- Aprender a lidar com informações acessíveis e confiáveis sobre os diferentes tipos de drogas.

INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS: informações precisas e consistentes, que trazem dados relevantes, explicações contundentes e análises nas quais podemos nos basear para entender melhor sobre um determinado assunto.

Deve-se estar atento ao conteúdo, se é atual, original, correto (bem escrito), possui um raciocínio lógico e cita suas fontes de informação.

Do que você vai precisar

- Leitura prévia das perguntas gerais sobre drogas para a Aula 9 (Anexo D - pág. 184 do Guia do Componente Escolar);
- Cartões de perguntas (Kit fornecido);
- Cartões ou pedaços de papel com operações matemáticas produzidos previamente para a energização inicial por meio da interatividade, para dividir a sala em duplas.

Dicas para auxiliar a aula

Os cartões de informações poderão ser pré-selecionados baseando-se no seu conhecimento sobre o grupo e a comunidade, tipos de drogas às quais estão expostos(os) e perguntas feitas nas aulas anteriores. Foram utilizadas cores diferentes para facilitar a identificação das 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, a pessoa responsável pela facilitação não tem o lugar de protagonista, pois o objetivo é que as(os) adolescentes dialoguem em pequenos grupos sobre as perguntas e respostas de seus cartões.

Ao final deste Guia do Componente Escolar no Anexo intitulado Perguntas Sobre Drogas - pág. 184, encontram-se Dicas para Discussão sugeridas após al-

gumas perguntas. Elas não estão impressas no gabarito deste anexo, pois são norteadoras para que a pessoa responsável pela facilitação inicie o debate na sala, durante o exercício ou ao final dele.

Nos momentos de dúvidas e reflexão, a pessoa facilitadora poderá chamar a atenção para os efeitos sociais e para a imagem associada às drogas (uso de drogas não é necessariamente atraente). Pode ainda enfatizar os efeitos de curto prazo que, como já explicado em aulas anteriores, são aqueles que têm mais impacto na mudança de comportamento das(os) adolescentes. Além disso, as perguntas abordam aspectos biológicos e físicos do uso de drogas.

Reflita com as pessoas participantes sobre a importância de não considerar apenas os efeitos de curto prazo, mas também os de longo prazo. Não se esqueça de que a perspectiva das(os) adolescentes é mais pautada no presente.

Abertura (aproximadamente 10 minutos)

Energizador Operações Matemáticas: distribua os cartões com as diversas operações matemáticas e solicite que procurem quem tem um resultado igual (da mesma cor e valor), formando duplas. Descrição detalhada do energizador encontra-se nos anexos desse guia, pág. 162.

Atividades principais (aproximadamente 45 minutos)

Perguntas sobre drogas

Duplas amarelas e duplas verdes de mesmo resultado 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, elas(es) ganham um ponto. Depois disso, o quarteto lê as informações e discute as respostas. Ao sinal da pessoa responsável pela facilitação é a vez das duplas verdes fazerem a pergunta. A 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, a atividade poderá ser organizada para que as pessoas participantes 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 as pessoas participantes tendem a passar mais rapidamente 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 umas delas compartilhem como chegaram à resposta correta ou errada.

A pessoa que facilita poderá fazer perguntas desencadeadoras, tais como:

- *Que informações são fáceis de descobrir?;*
- *Onde podemos encontrar informações seguras?;*
- *Quais respostas e perguntas surpreenderam vocês?*

Encerramento (aproximadamente 15 minutos)

Identifique e nomeie questões que ache interessantes ou novos conhecimentos sobre drogas destacados pela turma. Por exemplo:

- Medicamentos somente devem ser usados conforme indicação e prescrição;
- Em algumas perguntas/cartões percebi que eu tinha uma ideia errada e nem sabia;
- O uso de drogas produz efeitos de curto e longo prazos e em áreas inesperadas do corpo.

Resumindo...

1. Em um jogo, as pessoas da turma formam duplas e depois quartetos;
2. Em grupos pequenos fazem perguntas sugeridas nos cartões de perguntas e respostas;
3. Discussão conduzida pela pessoa responsável pela facilitação 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	Cartões de perguntas e respostas	---
Tempo (minutos)	Aproximadamente 10	Aproximadamente 45	Aproximadamente 15

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 9. DROGAS – INFORME-SE!

ABERTURA (aproximadamente 10 minutos)

- Formar duplas utilizando Energizador Operações Matemáticas

ATIVIDADE PRINCIPAL (aproximadamente 45 minutos)

Perguntas sobre drogas

- Distribuir os cartões (pelo menos quatro cartões para cada dupla);
- Duplas amarelas e duplas verdes de mesmo resultado se juntam em um quarteto.

JOGO:

1. Dar o sinal para a primeira rodada;
 2. Dupla amarela pergunta e dupla verde responde;
 3. Sinal para a segunda rodada;
 4. Duplas verdes fazem a pergunta;
- Regra do jogo: o quarteto lê as informações e discute as respostas;
 - A dupla ganha um ponto por acerto.
 - Pontuação de cada dupla e reflexão;
 - Solicitar que compartilhem como chegaram à resposta correta ou errada.

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 15 minutos)

- Destacar questões interessantes ou novos conhecimentos sobre drogas a partir do jogo.

MATERIAIS:

- Cartões de perguntas e respostas

ENERGIZADOR:

- Operações Matemáticas

OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

MATERIAL DE REFERÊNCIA - AULA 9

$20 + 5 =$	$8 \times 8 =$	$7 + 8 =$	$10 \times 2 =$	$4 \times 6 =$
$50 - 25 =$	$32 + 32 =$	$5 \times 3 =$	$10 + 10 =$	$8 \times 3 =$
$5 \times 5 =$	$60 + 4 =$	$10 + 5 =$	$40 / 2 =$	$20 + 4 =$
$30 - 5 =$	$32 \times 2 =$	$30 - 15 =$	$15 + 5$	$12 + 12 =$
$50 / 2 =$	$50 + 14 =$	$6 + 9 =$	$18 + 2 =$	$14 + 10 =$
TOTAL = 25	TOTAL = 64	TOTAL = 15	TOTAL = 20	TOTAL = 24

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.

AULA 10

**CONSTRUINDO
ESTRATÉGIAS
PARA LIDAR
COM DESAFIOS**

Algumas palavras sobre esta aula

Adolescentes podem acreditar que o uso de drogas fará com que sejam mais facilmente aceitas(os) em algum grupo, ou ainda, que este uso possa ajudá-las(os) a lidar com problemas em casa ou na escola. No entanto, o uso problemático de drogas tende a dificultar o desenvolvimento de recursos para resolver questões da vida em geral. Esta aula permitirá que as pessoas participantes identifiquem estratégias saudáveis para enfrentar situações difíceis.

A história de Fran, 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 trabalhar a relação estudante/professora(professor), de estabelecer a confiança entre pares, permitir a expressão e elaboração de situações pelos participantes). Ao mesmo tempo, cabe à pessoa facilitadora cuidar para que ninguém se exponha, pois, muitas vezes, os adolescentes não têm nitidez sobre 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. Talvez seja necessário falar com participantes em particular sobre algum problema que apareça na aula. Neste momento é importante lembrar que um dos objetivos da metodologia é fortalecer a relação de confiança que adolescentes têm com adultos de referência e com a comunidade escolar de forma geral, uma vez que este é um forte fator de proteção.

Objetivos

- Participantes deverão identificar estratégias saudáveis para lidar com problemas e dificuldades;
- Refletir sobre diferentes características pessoais, avaliando-as de acordo com cada contexto;
- Aprender que experimentar sentimentos negativos faz parte e não é errado ou perigoso;
- Lidar com as próprias limitações de maneira construtiva.

Do que você vai precisar

- A história de Fran, contida no Anexo E deste guia (pág. 202);
- Cadernos de atividades;
- Folhas de papel.

Abertura (5 minutos)

Inicie com uma revisão da aula anterior e aproveite para fazer perguntas desencadeadoras “existe alguma pergunta que não tenha sido respondida?”. É

importante acompanhar o retorno dado pelas(os) participantes. Cuide apenas para não se prolongar muito na discussão.

Atividades principais (30 minutos)

1. Como lidamos com problemas

Discussão conduzida pela pessoa que facilita

1. Inicie a discussão abordando que, ao longo da vida, todas(os) se depararam com diferentes situações difíceis, seja na escola, em casa, com pessoas amigas. Lidar com isso é importante, pois faz parte do processo de crescimento. No entanto, é necessário identificar estratégias saudáveis para enfrentar essas situações difíceis. Promova uma discussão sobre estratégias de como lidar com desafios de formas mais saudáveis e não saudáveis para enfrentar problemas.
2. Proponha uma tempestade de ideias sobre o que a expressão “**lidar com...**” significa e identifique com as(os) participantes 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 superar o desafio de aprender a tocar violão? Respostas possíveis: praticar, pedir ajuda, aprender com professor(a) qualificado(a).

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 uma pessoa que seja profissional de saúde.

Utilize a alternativa de tomar comprimido e problematize a 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 receitado 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 e que, muitas vezes, não temos ingerência sobre ele.

Certifique-se de que a seguinte informação apareça na discussão: o comprimido é usado como remédio para curar a dor de cabeça. Obtém-se alívio instantâneo de um problema que é sentido fisicamente, 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 lidar com a questão de maneira 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 desse problema.

Observação:

Pode trocar os exemplos propostos por outros que sejam mais significativos para este grupo.

No Caderno de Atividades há alguns exemplos de maneiras saudáveis de lidar com os problemas. Solicite às(aos) participantes que leiam os Exemplos de estratégias eficazes de lidar com os desafios e observem que estas são alternativas gerais e que, em questões ou problemas específicos, 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

É necessário aprender a lidar de maneira saudável com as próprias limitações ou dificuldades. Há que se lidar com situações que não podem ser modificadas, como uma característica física, e com situações temporárias, como a decisão que uma pessoa tomou e que não agrada a outra.

As pessoas possuem muitos pontos fortes ou virtudes, que darão auxílio ao lidar com as limitações.

Proponha ao grupo que identifique nos cadernos de atividades seus pontos fortes e suas dificuldades.

3. A história de Fran

Etapa 1. Leia junto com os participantes as(os) história (Anexo E, pág. 202) na qual Fran, personagem principal, precisa identificar maneiras de lidar com a mudança para uma nova cidade e escola.

Etapa 2. Depois da leitura, ofereça oportunidades para perguntas ou reações imediatas à história (mantenha atenção especial às pessoas participantes que se identificam com os sentimentos ou circunstâncias de Fran):

- Fran está achando a mudança difícil?;
- O que pode ser positivo na mudança?;
- Fran possui pontos fortes que podem ajudar neste momento?;
- O que você faria na situação de Fran?

Etapa 3. Utilizando o Caderno de Atividades, solicite que trabalhem em grupos de três ou quatro pessoas e escrevam uma carta com conselhos para Fran. Os conselhos podem incluir algumas das estratégias eficazes para lidar com desafios escritas no Caderno de Atividades. 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 pág. 160. 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, 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 Atividades há um quadro semelhante, com a pergunta

aberta para que as(os) adolescentes respondam. A seguir, algumas respostas que podem surgir ou a pessoa facilitadora pode auxiliar na resposta.

Dificuldades com as quais adolescentes precisam lidar:

- Ser tímida(o);
- Ter dificuldade de aprendizagem ou concentração;
- Ter a necessidade de cuidar do corpo e da saúde mental;
- Não ter uma boa relação com seus familiares;
- Passar longo tempo em função de alguma atividade muito específica (videogame, uso de álcool ou outras drogas);
- Estar frequentemente sozinha(o) em casa.

Pontos Fortes

- Ter uma perspectiva positiva em relação à vida;
- Participar da vida escolar – esportes, agremiações, centros acadêmicos;
- Ser social, iniciar conversa ou fazer amizades com facilidade;
- Ser paciente;
- Ter autoconfiança;
- Ser boa(bom) em ouvir;
- Ter habilidades de comunicação e se expressar bem;
- Ser ativa(o) fisicamente ou boa(bom) em esportes, música ou disciplinas escolares.

Encerramento (aproximadamente 15 minutos)

Troque as cartas enviadas a Fran entre os grupos.

Resumindo...

1. Discutir estratégias saudáveis de lidar com os desafios;
2. Identificar os próprios pontos fortes e dificuldades;
3. Ler uma história sobre dilemas e situações difíceis;
4. Escrever conselhos para Fran, para que possa lidar com a situação.
5. O que você poderia fazer para ajudar Fran?

AULA 10

Atividade	Abertura:	História de Fran	Encerramento
Objetivo	Retomar aspectos importantes das aulas anteriores para dar base às atividades seguintes	Discutir sobre estratégias saudáveis e não saudáveis para lidar com os desafios	Ouvir diferentes perspectivas, conselhos sobre como lidar com dificuldades
Disposição da turma	Grande roda	Pequenos grupos	Pequenos grupos
Energizador sugerido	---	A ser escolhido pela pessoa que facilita	---
Material necessário	---	Caderno de Atividades; Folha em branco	Cartas escritas pelos grupos
Tempo (minutos)	Aproximadamente 10	Aproximadamente 45	Aproximadamente 15

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 10. CONSTRUINDO ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM DESAFIOS

ABERTURA (aproximadamente 10 minutos)

- Inicie com uma revisão da aula 9.

ATIVIDADE PRINCIPAL (aproximadamente 45 minutos)

1. Como lidamos com problemas?

- Discussão abordando situações difíceis que podem ser vivenciadas ao longo da vida e estratégias saudáveis e não saudáveis para lidar com os desafios;
- Tempestade de ideias sobre a expressão **lidar com...**;
- Usar um exemplo simples e levantar respostas possíveis;
- Usar um exemplo complexo e levantar respostas possíveis;
- Utilizar a alternativa de tomar comprimido e problematize introduzindo a ideia da automedicação como estratégia de lidar com a questão de modo não saudável (destaque para a possibilidade de não resolver a fonte do problema e provocar algumas consequências indesejadas);
- Solicitar que leiam os exemplos de estratégias eficazes para lidar com os desafios no Caderno de Atividades.

2. Lidando com dificuldades ou limitações

- Pedir que identifiquem seus pontos fortes e suas dificuldades em seus cadernos de atividades.

3. A história de Fran

- **Etapa 1.** Ler a história junto com as pessoas participantes;
- **Etapa 2.** Estar atenta(o) a algumas perguntas ou reações imediatas à história;
- **Etapa 3.** Escrever uma carta com conselhos para Fran em grupos de três ou quatro pessoas (conselhos podem incluir algumas das estratégias saudáveis do Caderno de Atividades).

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 15 minutos)

- Trocar as cartas entre os grupos.

MATERIAIS:

- Caderno de Atividades.

ENERGIZADOR:

- Escolha a critério da pessoa facilitadora para divisão em grupos (Anexo B - pág. 160).

OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

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.

AULA 11

**SOLUÇÃO DE
PROBLEMAS
E TOMADA
DE DECISÕES**

Algumas palavras sobre esta aula

Assim como abordado na aula anterior, muitas vezes o uso problemático de drogas compromete a habilidade das(os) adolescentes de enfrentar e solucionar problemas. Elas(es) podem desenvolver uma percepção alterada da realidade ou ainda a relação inversa: dificuldades de enfrentar e solucionar problemas podem fazer com que fiquem mais vulneráveis a problemas relacionados ao consumo de álcool e outras drogas. Pesquisa com universitárias(os) demonstrou que jovens que consomem bebidas alcoólicas em excesso têm pouco desenvolvidas as habilidades de resolução de problemas.

Esta aula permitirá que as pessoas participantes 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

- As pessoas participantes deverão identificar e exercitar diferentes maneiras de solucionar problemas pessoais;
- Desenvolver o pensamento criativo;
- Praticar a habilidade de autopercepção em momentos de pressão ou raiva e tristeza, que podem parecer incontroláveis naquele momento. É preciso conseguir parar, se acalmar, controlar impulsos e, sobretudo, pensar quando tiver um problema, para uma tomada de decisão segura e planejada, ao invés de reagir impulsivamente;
- Distinguir entre consequências positivas e negativas de diferentes ações/soluções em curto e longo prazos.

Do que você vai precisar

- Espaço físico para a realização da atividade Aventura na Selva;
- Folhas de papel ou papelão (tamanho A4), uma para cada pessoa participante;
- Caderno de Atividades.

Dicas para auxiliar a aula

A Aventura na Selva é uma atividade ao ar livre e pode ser uma experiência bastante interessante para o grupo de estudantes.

Verifique se a quadra ou outro espaço da escola está livre e leve a turma até lá.

Abertura (aproximadamente 15 minutos)

Inicie com uma revisão da aula anterior sobre a construção de estratégias para lidar com desafios. As pessoas participantes usaram alguma estratégia saudável para lidar com desafios em suas rotinas na semana que passou? Há perguntas que gostariam que fossem respondidas hoje ou nas próximas aulas? Cuide para não se prolongar na discussão, mas acompanhe o retorno dado pelas(os) adolescentes.

1. Aventura na Selva

Após conduzir o grupo até um lugar com bastante espaço, como uma quadra poliesportiva ou salão, divida a turma em trios. Pode escolher um energizador simples para essa divisão (Anexo B - pág. 160).

Dê uma folha de papel para cada uma das pessoas participantes. Todos os trios devem se posicionar de um lado do espaço e o objetivo é que trabalhem em conjunto para atingir o outro lado. Diga 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 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 todas as pessoas fiquem com os pés sobre os papéis (as pessoas participantes podem ficar cada uma em uma folha, com os dois pés, ou colocar as três folhas dispostas próximas no chão e cada uma ficar com um pé em uma folha). Elas devem arrumar um jeito de se mover pelo espaço sem colocar os pés no chão, fora do papel. Por exemplo: as três pessoas participantes colocam suas folhas dispostas como um triângulo e cada uma tem um pé em uma folha. Depois, encontram uma maneira de ficarem as três em apenas duas folhas (talvez na ponta dos pés) e podem pegar a folha que está livre e colocar mais adiante, caminhando pelo espaço. Ou, então, podem arrumar uma maneira de deslizar as folhas pelo chão, apoiando-se umas nas outras. Se alguém tocar o chão, as três pessoas voltam ao ponto de partida.

O objetivo é colocar as(os) participantes frente a frente com a necessidade de resolver um problema difícil. Elas(es) 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 a turma e diga que, no dia a dia, as pessoas se deparam com diferentes problemas que exigem de cada uma a busca ativa por soluções. Alguns problemas podem ser pequenos, tais como querer um celular novo e não poder ter, e outros maiores, como dificuldades na escola, problemas de relacionamento com os familiares (brigas). Comente que, quando a pessoa se depara com um problema, há diferentes procedimentos para solucioná-lo, sendo importante primeiro identificar o tamanho do problema e as causas, para poder pensar em estratégias para resolvê-lo.

Atividades principais (aproximadamente 45 minutos)

Discussão conduzida pela pessoa responsável pela facilitação

Apresente as cinco etapas para solucionar um problema, utilizando o modelo abaixo. Esse modelo também está no Caderno de Atividades. Aplique o esquema, seguindo as etapas, ao problema do telefone celular e à aventura na selva abordados na abertura.

Você também poderá propor outro exemplo que seja relevante para a turma. Entretanto, tenha cuidado se decidir por um evento que, de fato, tenha ocorrido no grupo. Fique atenta(o) para não confrontar o grupo com reações que possam ser entendidas como conflitos pessoais.

O plano de cinco etapas para solucionar problemas

Etapa 1: identifique o problema. Qual é o meu problema? O que está acontecendo? O que estou sentindo? Tente encontrar as causas.

Etapa 2: pense e fale sobre soluções. Gere muitas soluções diferentes (pensamento criativo), inclusive falar com alguma pessoa na qual você confia. Tente descrever especificamente como se sente.

Etapa 3: avalie as soluções. Compare 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 aconteça.

Etapa 5: aprenda com a sua escolha. Reflita sobre os resultados das soluções que escolheu. O que aprendeu? O que você mudou? Está se sentindo melhor?

Trabalho em grupo

Solicite que formem novamente os mesmos trios. Usando o modelo de cinco etapas, estimule os grupos a proporem soluções para duas das situações (problemas descritos a seguir). Os grupos podem trabalhar os mesmos problemas. Acompanhe para ver se entenderam o modelo e se estão usando as etapas com eficácia.

Exemplos (também estão no Caderno de Atividades):

1. Cris está sempre chegando com atraso na escola porque dorme depois que sua irmã acorda. Como pode superar este problema para chegar a tempo?
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?
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 passivamente. O que pode fazer?
4. Dani encontrou um cigarro num banco de praça. Está com muita curiosidade para experimentar, mas quer que outras pessoas experimentem

junto e resolve pedir a seu amigo Miguel. Miguel decidiu que ele não vai experimentar. O que Miguel deve fazer?

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

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

Encerramento (aproximadamente 10 minutos)

Peça às pessoas participantes que experimentem aplicar o modelo das cinco etapas dentro e fora da escola e que anotem exemplos no Caderno de Atividades, no qual o modelo está listado.

Observação:

Visto que você aconselhou que os estudantes experimentem as cinco etapas em seu dia-a-dia, você também deverá sugerir aos estudantes que utilizem as cinco etapas sempre que ocorrerem problemas em sala. É importante explicar 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. O grupo aprende o modelo de cinco etapas 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 elas(es) praticam o modelo;
5. No grupo, elas(es) discutem soluções para diferentes problemas.

AULA 11

Atividade	Abertura: Aventura na Selva	Cinco etapas para solucionar problemas	Encerramento
Objetivo	Colocar participantes 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 para divisão do grupo em trios	A ser escolhido pela pessoa que facilita	---
Material necessário	Folhas de papel (tamanho A4) para cada participante	Caderno de Atividades	---
Tempo (minutos)	Aproximadamente 15	Aproximadamente 45	Aproximadamente 10

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 11. SOLUÇÃO DE PROBLEMAS E TOMADA DE DECISÕES

ABERTURA (aproximadamente 15 minutos)

- Revisão da aula 10 - Usaram alguma estratégia de enfrentamento saudável?

Aventura na Selva

- Dividir a turma em trios.

Problemas que podem surgir no dia a dia

- Falar sobre existência de problemas no dia a dia, necessidade de buscar soluções e apresentar as etapas.

ATIVIDADE PRINCIPAL (aproximadamente 45 minutos)

Apresentar o plano de cinco etapas para solucionar problema:

- **Etapa 1:** Identifique o problema;
- **Etapa 2:** Pense e fale sobre soluções;
- **Etapa 3:** Avalie as soluções;
- **Etapa 4:** Decida-se por uma solução;
- **Etapa 5:** Aprenda com a sua escolha.

Trabalho em grupo

- Solicitar que formem os mesmos trios;
- Os grupos propõem soluções para duas das situações-problema usando a sugestão das cinco etapas;
- Rever as situações e discutir como os grupos solucionaram os problemas com toda a turma.

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 10 minutos)

- Pedir que experimentem aplicar o modelo das cinco etapas dentro e fora da escola;
- Pedir para que anotem exemplos no Caderno de Atividades.

MATERIAIS:

- Folhas de papel tamanho A4 (jornal ou outro);
- Caderno de Atividades.

ENERGIZADOR:

- A ser escolhido pela pessoa que facilita para dividir o grupo em trios.

OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

MATERIAL DE REFERÊNCIA - AULA 11

JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO
JOELHO	CABEÇA	CINTURA	OMBRO

[illegible]



AULA 12

**ESTABELECIMENTO
DE METAS E
ENCERRAMENTO**

É importante lembrar que esta é a última aula do programa e que eles terão que encerrar.

Algumas palavras sobre esta aula

É importante que adolescentes aprendam a estabelecer metas realistas, exercitando maneiras de alcançá-las. A adolescência é uma fase em que se iniciam os planejamentos para o futuro. A pouca experiência com estes planejamentos pode trazer dificuldades para estabelecer metas possíveis e compreender o caminho a percorrer para concretizá-las. A organização de metas de longo prazo em objetivos de curto prazo auxilia as(os) adolescentes a estabelecerem objetivos mais próximos da realidade.

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

Objetivos

As pessoas participantes deverão:

- Reorganizar o planejamento de metas de longo prazo e transformá-las em objetivos de curto prazo;
- Refletir sobre a metodologia e explicitar o que aprenderam ou aplicaram em um contexto individual;
- Avaliar os pontos fortes e fracos desta metodologia;
- Encerrar as aulas da metodologia.

Do que você vai precisar

- Caderno de Atividades;
- Um papel grande ou a lousa para escrever;
- Pequenos pedaços de papel com um número escrito, para dividir as pessoas participantes em grupos de quatro ou cinco;
- Um rolo de barbante ou novelo de lã;
- Preparar uma curta reflexão sobre a participação das(os) adolescentes 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 da metodologia e como foi vivenciá-la com a turma. Pense em algo que gostaria de dizer ao grupo.

Abertura (aproximadamente 10 minutos)

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

As(os) adolescentes deverão pensar sobre projetos ou metas que querem alcançar ao longo da vida e discutirão com um grupo de colegas quais as etapas necessárias a percorrer para atingir esses projetos de longo prazo.

Longo prazo, neste caso, significa um tempo que está, no mínimo, mais de um mês à frente. Exemplos de metas de longo prazo: aprender a tocar violão, fazer parte de um clube esportivo, ter melhor relacionamento com uma(o) amiga(o), irmã ou irmão, conversar mais com as mães, pais e/ou responsáveis, continuar sem fumar cigarro, divertir-se com pessoas amigas sem usar drogas, ser ecologicamente consciente. Por exemplo, se a pessoa participante pensar na meta de longo prazo aprender a tocar violão, pode-se pensar nos seguintes objetivos de curto prazo: procurar informações sobre onde aprender, conversar com pessoas que tocam violão e obter dicas, tentar tocar uma música com uma pessoa amiga, descobrir um meio de ganhar dinheiro para fazer o curso ou comprar um violão, pesquisar locais que oferecem o curso gratuitamente.

Meta pessoal

Solicite ao grupo que escreva uma meta pessoal em seus cadernos de atividades. Informe que, depois, elas(es) conversarão sobre essa meta com colegas de turma.

Atividades principais (aproximadamente 45)

A atividade é para dividir a turma em grupos com quatro ou cinco pessoas. Cada uma deve tirar um papel com um número, ler, guardar e não contar a ninguém. A partir de agora, nenhuma pessoa deve falar, todas circulam pela sala e, quando encontrarem alguém, devem se cumprimentar com um aperto de mão (movimento para cima e para baixo). Se o número dela(e) for 3, ela(e) aperta a mão da(o) colega três vezes. Se o número da outra pessoa for 5, ela aperta a mão cinco vezes. Sem falar, as pessoas participantes vão de uma pessoa a outra até acharem alguma que tenha o mesmo número. Elas(es), então, ficam juntas(os) e continuam procurando as outras pessoas que tenham o mesmo número.

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

Trabalhando os objetivos de curto prazo em pequenos grupos

Sentadas próximas, cada pessoa do grupo apresenta uma meta pessoal de longo prazo. Com ajuda, se necessário, cada uma tenta definir pelo menos três etapas ou objetivos de curto prazo para serem executados, a fim de atingir esta meta de longo prazo. Estes objetivos também devem ser anotados no Caderno de Atividades.

Peça ao grupo que eleja um exemplo de meta (escolha a meta de uma pessoa do grupo) e os objetivos de curto prazo. Com base neste exemplo, instigue

as pessoas a pensar após lançar perguntas: *Como o uso de drogas pode ser um obstáculo em seu caminho para atingir esse objetivo? Ou será que o uso de drogas 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 controle;
- “Eu quero me tornar um cozinheiro-chefe” – o tabaco reduzirá minhas habilidades de degustação.

Relatório em sala

Ao fim da atividade, a pessoa que facilita 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 (aproximadamente 15 minutos)

Avaliação individual sobre a metodologia

Peça para que as pessoas participantes preencham a folha de avaliação de seus cadernos de atividades e, em seguida, entreguem-na à professora(professor).

Depois da avaliação individual, peça para que cada uma escreva uma palavra no quadro que represente como 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 todas as pessoas 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. A pessoa participante pode falar sobre um aspecto positivo da(o) colega e, se conseguir, também pode dizer algo que tenha percebido de positivo nela(e) relacionado à Metodologia #Tamojunto.

Ainda neste ponto, pode falar sobre o que a metodologia proporcionou de bom para ela(e) própria(o) e, depois, dizer algumas palavras de despedida. Em seguida, quem recebeu o rolo segura outra ponta do barbante, que o liga à(o) colega de quem recebeu, e escolhe outra pessoa para jogar o rolo e dizer palavras positivas sobre ela e algo para se despedir da metodologia.

É importante que a ponta do barbante não seja solta em momento algum por quem a recebeu. Assim, a atividade deve seguir até que a pessoa que começou receba de volta o barbante. Neste momento, todas as pessoas estarão segurando pontas do barbante, que formarão uma rede que liga todo o grupo.

Pode-se pedir para que as pessoas participantes digam o que pensam sobre essa rede/ligação entre o grupo. Fale sobre o quanto a cooperação foi essencial para o andamento da metodologia. Se assim avaliar, reafirme como as aulas do

#Tamojunto permitiram maior integração do grupo e o quanto agora estão mais conectadas(os).

Sugestão:

A pessoa que facilita pode iniciar a atividade, assim, as(os) participantes poderão ter um modelo de como ela funciona. Isto também favorecerá que você finalize o programa com as pessoas ainda em círculo, explicando como se sentiram 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 observarem o desenho que formaram.

Resumindo...

1. As pessoas participantes escrevem individualmente uma meta de longo prazo;
2. Em grupos pequenos, trocam opiniões sobre suas respostas, identificam objetivos de curto prazo para cada pessoa do grupo e a relação ou não destas metas e objetivos com o consumo de álcool e outras drogas;
3. Um exemplo de cada grupo é escrito em um cartaz ou no quadro;
4. Avaliação individual da Metodologia #Tamojunto;
5. Com a atividade da rede social encerram a metodologia.

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 da metodologia
Disposição da turma	Individual	Pequenos grupos de quatro ou cinco participantes	Grande roda
Energizador sugerido	---	---	Rede social
Material necessário	Caderno de Atividades	Caderno de Atividades; Lousa/quadro; Pincel, caneta	Caderno de Atividades; Novelo de lã ou rolo de barbante
Tempo (minutos)	Aproximadamente 10	Aproximadamente 45	Aproximadamente 15

RESUMO PARA FACILITAÇÃO DA AULA

AULA 12. ESTABELECIMENTO DE METAS E ENCERRAMENTO

ABERTURA (aproximadamente 10 minutos)

- Revisão da aula anterior – tema da aula, o que aprenderam, se vivenciaram algo parecido durante a semana;
- Introduzir o tema METAS, destacando o significado de LONGO PRAZO.
- Meta pessoal no Caderno de Atividades;
- Solicitar às pessoas participantes que escrevam uma meta pessoal em seus cadernos de atividades;
- Avisar que essas metas serão compartilhadas com colegas da turma.

ATIVIDADE PRINCIPAL (aproximadamente 45 minutos)

- Dividir a turma em grupos com quatro ou cinco pessoas participantes (aperto de mãos).
- Trabalhando os objetivos de curto prazo em pequenos grupos:
- Cada pessoa do grupo apresenta uma meta pessoal de longo prazo;
- Cada uma tenta definir pelo menos três etapas ou objetivos de curto prazo para serem implementados, a fim de atingir esta meta de longo prazo com a ajuda das(os) colegas;
- Cada uma anota os objetivos no Caderno de Atividades;
- Cada grupo elege um exemplo de meta (escolha uma meta de uma pessoa do grupo) e os objetivos de curto prazo para refletir sobre perguntas (Como o uso de drogas pode ser um obstáculo em seu caminho para atingir esse objetivo? Ou será que o uso de drogas ajudaria?).

Relatório em sala. Solicitar um exemplo de cada grupo e escrever (a meta a longo prazo e seus objetivos de curto prazo) no quadro. A sala avalia se os objetivos são úteis para alcançar a meta.

- Convidar o grupo a pensar e dialogar sobre a relação das metas com o uso ou não de drogas.

ENCERRAMENTO (Aproximadamente 15 minutos)

Avaliação individual sobre a metodologia.

- Pedir às pessoas participantes para que preencham e entreguem a folha de avaliação que está no Cadernos de Atividades;
- Cada uma escreve uma palavra no quadro que represente como se sentiram em relação às aulas.

MATERIAIS:

- Pequenos cartões com números 2, 3, 4, 5 (conforme o número de participantes e número de grupos que deseja formar);
- Caderno de Atividades;
- Lousa/quadro;
- Pincel, caneta colorida;
- Novelo de lã ou rolo de barbante.

ENERGIZADOR:

- Rede social.

OBS: O tempo estimado para cada atividade considera o total de duas horas-aula para cada unidade. A pessoa responsável pela facilitação das aulas deverá considerar o tempo necessário para a realização das atividades e a organização do espaço físico e materiais, antes e depois das aulas.

Anotações:

[illegible]

ANEXO A

**INSTRUÇÕES
PARA
DESEMPENHOS
DE PAPÉIS
(ENCENAÇÃO)**

Durante o desempenho de papéis (encenação) uma situação hipotética é conduzida da realidade a outro contexto.

Participantes que não estão ativamente envolvidas(os) na encenação (isto é, a plateia) atuam como observadoras(es). Têm tanto o papel de dar retorno construtivo e valioso como de aprender por meio da observação de atrizes/atores (modelos). A pessoa que facilita terá a função de moderadora/moderador ou diretora/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 as pessoas participantes ou a que facilita se sintam em condições de se expressar em uma encenação.

Etapas para implantar uma encenação

1. Apresente a técnica e estabeleça regras

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

Alguns exemplos para a plateia:

- Permanecer sentada em silêncio;
- Observar atrizes/atores com atenção;
- Tentar não distrair atrizes/atores com risos ou conversas paralelas;
- Auxiliar atrizes/atores se eles assim quiserem.

Alguns exemplos para atrizes/atores:

- Concentrar-se na encenação;
- Tentar não se distrair;
- Evitar discussões.

2. Escolha o tema para a encenação

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

Rafa encontra Cris e Fran à tarde. Cris e Fran acabaram de começar a fumar e oferecem um cigarro a Rafa, mas Rafa não quer. Rafa está confusa(o) porque quer as duas coisas: resistir à oferta e continuar a amizade.

3. Faça uma tempestade de ideias com diferentes soluções

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

4. Determine os papéis

Todas as pessoas necessárias para a encenação receberão detalhes dos respectivos papéis que irão desempenhar.

5. Escolha um objetivo e a maneira de alcançá-lo (formulação do script)

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

O que Rafa diz detalhadamente? Como expressa sua intenção? Qual é a reação de Cris e Fran? 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 das observadoras/ observadores / plateia

Os outros participantes recebem a instrução de observar a encenação. Diferentes aspectos do comportamento podem ser destacados, por exemplo, contato com o olhar, gestos, postura, tom 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, as pessoas que estão dramatizando descrevem sua experiência e sentimentos. Esta etapa pode ser auxiliada pela pessoa que facilita, podendo, 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 ou devolutiva

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 da atriz/ator);
- Não exija esforço demais das atrizes/atores (nem em quantidade, nem qualidade).

Retorno positivo é essencial na modificação de comportamentos em longo prazo. Observações negativas devem ser evitadas completamente. Mais apropriadas 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

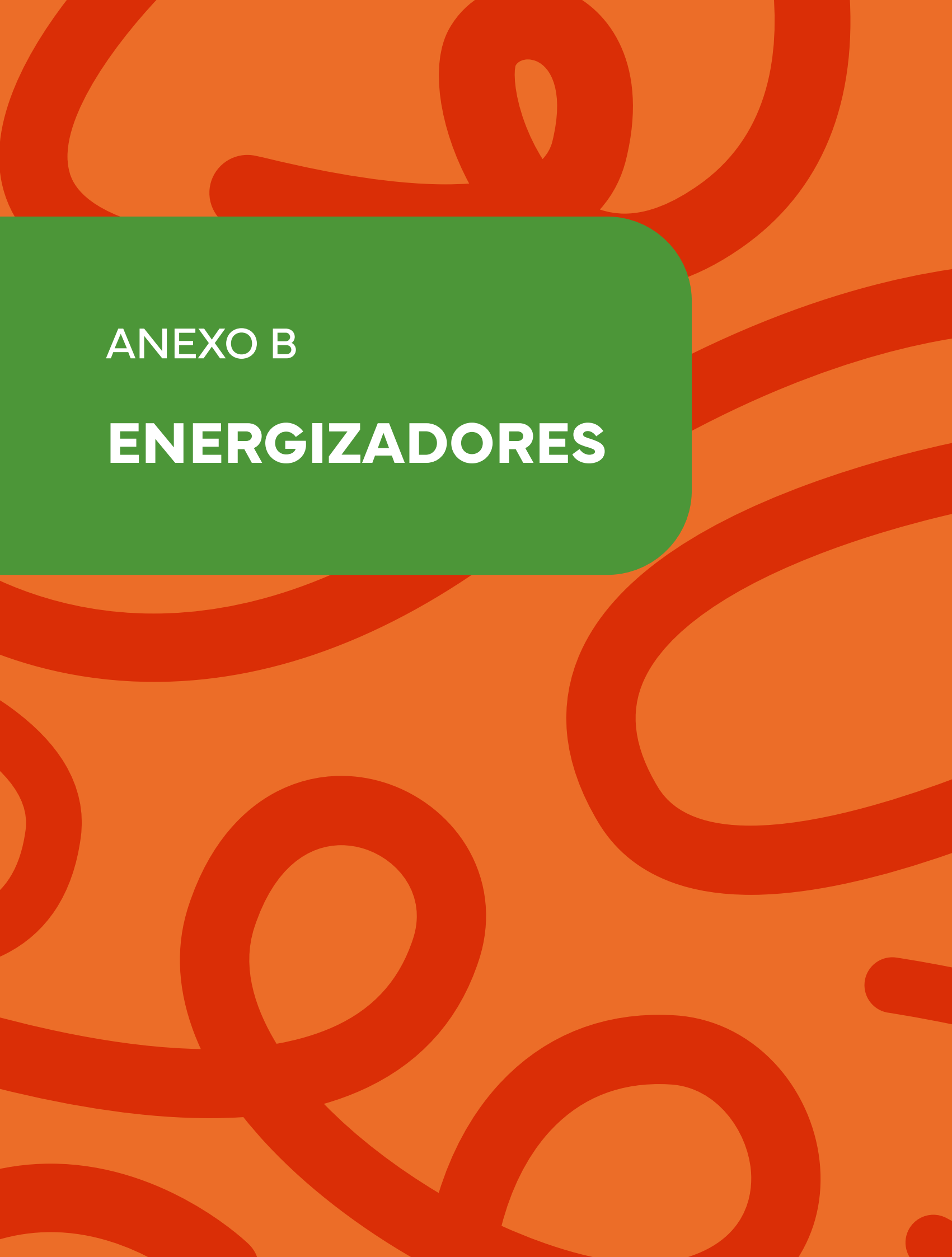
A próxima rodada é feita com outras situações e novas alternativas de respostas. Depois, a avaliação é feita do mesmo modo que da primeira vez.

As últimas três etapas poderão ser repetidas com a frequência necessária ou possível (até que atrizes/atores e 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 realização de encenações

- a. As situações selecionadas deverão ser classificadas por dificuldade. Comece com uma fácil, como por exemplo, uma situação bem conhecida, complexidade reduzida, atrizes e atores com ansiedade mais baixa;
- b. Atrizes e atores devem mudar seus comportamentos e a pessoa que facilita poderá auxiliar, se necessário. Por exemplo, ao perguntar como você quer expressar isso? As(os) envolvidos devem expressar com as próprias palavras o que querem atingir (autoinstrução);
- c. Se a encenação apresentar alguma falha ou algo problemático, a pessoa que facilita poderá auxiliar com breves sugestões (você pode perguntar para ele se...), incentivos (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 esteja perfeito e erros são esperados, mas o processo de modificação e aperfeiçoamento pode ser orientado pelas instruções da diretora/diretor. Deve ser destacado que quem encena atua de maneira “faz de conta” e não mostra seu real comportamento. Isto pode ser sustentado separando-se o palco da encenação do contexto usual da sala de aula. Por exemplo, atrizes e atores devem deixar o palco para a discussão sobre a próxima apresentação;
- e. Participantes que não querem assumir o papel de atriz/ator não deverão ser forçados porque poderá desencadear ansiedade e resistência. Essas pessoas podem ser integradas com a atribuição de tarefas especiais, tais como observar atrizes e atores ou auxiliar na elaboração da(do) personagem;
- f. Por conta da incerteza e ceticismo em relação a encenações, poderá ser útil introduzir esta técnica gradativamente. No início pode-se começar simplesmente dramatizando algumas cenas ou histórias que são conhecidas da literatura em vez de encenar situações do dia a dia;
- g. Outra etapa preparatória é ser breve, tal como O que você diria se... Participantes sentam-se em círculo. Uma(um) delas(es) lança a pergunta e joga a bola para alguém no círculo. Esta(e) participante deverá reagir espontaneamente e dar uma resposta possível à situação solicitada. Depois, joga a bola para alguém. Depois de coletar algumas reações possíveis é dada uma nova situação. Exemplos de situações são:
 - Você está 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 uma(um) adolescente, mas há uma mulher em pé com um bebê de colo.



ANEXO B

ENERGIZADORES

SOBRE ATIVIDADES LÚDICAS E A CONSTRUÇÃO DE SENTIMENTO COMUNITÁRIO

Energizadores são atividades lúdicas inseridas nas aulas da Metodologia #Tamojunto 3ª edição 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 as pessoas participantes possam se desenvolver e aprender. O uso de energizadores auxilia nesse processo, uma vez que têm por objetivo dar às(aos) participantes a oportunidade de:

- Experimentar 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 colegas;
- desenvolver o sentimento de coesão e pertencimento com as outras pessoas do grupo.

POR QUE ATIVIDADES LÚDICAS?

A importância da brincadeira para a aprendizagem

A capacidade lúdica é uma das primeiras desenvolvidas pelo ser humano. Desde a idade mais tenra, bebês brincam com seu próprio corpo para descobrir suas dimensões e capacidades, brincam 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 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, é inserida no mundo do conhecimento formal. Com o tempo é comum esquecer e subestimar o papel do componente lúdico para a aprendizagem. E a própria criança passa a não mais associar os processos de brincadeira aos 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 (criança, adolescente ou adulta) está exercitando sua criatividade e expressividade e, por consequência, sua habilidade de habitar o mundo e as relações sociais.

Os jogos, ao promoverem essa ludicidade de maneira coletiva, desenvolvem importantes aspectos da sociabilidade humana. Requerem cooperação, comuni-

cação e interação entre os pares, aspectos especialmente importantes na adolescência. Auxiliam adolescentes a transitar de uma perspectiva individualista, onde só reconhecem as próprias necessidades, para uma grupal, onde reconhecem as necessidades do grupo.

Portanto, apesar de os 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 do grupo estão sendo desenvolvidas e que, a longo prazo, ele será capaz de realizar estas atividades de maneira mais organizada.

O sentimento comunitário envolve um forte sentimento de pertencimento ao grupo, que é fundamental para que a(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 DAS PESSOAS PARTICIPANTES

1. Jogo de bola com malabarismo

Objetivos: descontrair e favorecer a memorização dos nomes das pessoas participantes; pode ser motivador para quando a classe estiver muito quieta/apática; estabelece sentimento de cooperação.

Descrição da atividade: a pessoa que facilita solicita às pessoas participantes 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. A pessoa que facilita joga uma pequena bola para outra pessoa do círculo, após dizer seu nome de forma audível.

A pessoa que recebeu a bola deve jogá-la 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 (ou para trás) e as(os) outras(os) participantes não podem mais jogar a bola para ela.

Assim, as pessoas participantes vão jogando umas para as outras até que todas tenham recebido a bola e ela volte para as mãos da pessoa que facilita. Peça que todos memorizem a pessoa para a qual jogaram a bola. Quem facilita recomeça, jogando para a mesma pessoa que jogou pela primeira vez. 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 de que a ordem foi memorizada, a pessoa que facilita 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 de quem está na condução do energizador (considerando que algumas podem ser perdidas pelo caminho), a atividade é encerrada.

Material: bolas, em tamanho médio, feitas com papel amassado e fita crepe (cerca de cinco bolas para um grupo de 25 pessoas).

Dicas:

- Para quem vai facilitar a atividade é importante que deixe perto de si as quatro bolas que serão acrescentadas de surpresa, contudo, em lugar que não seja muito visível;
- Na segunda e terceira rodadas, as pessoas participantes não precisam mais ficar com as mãos levantadas.

2. Como vai, como vai?

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

Descrição da atividade: 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 a(o) colega que bateu em seu ombro. Ao se encontrarem, se cumprimentam três vezes pelo nome: Como vai (nome da pessoa participante)?.

Após o cumprimento, elas devem correr, ainda em direções opostas, para tentar ocupar o lugar que ficou vazio. Aquela que não conseguir pegar o lugar vazio continua a brincadeira (caminha em volta do círculo pelo lado de fora, bate no ombro de alguém, e assim por diante até que todas(os) tenham tido sua vez).

3. Carolina charmosa

Objetivos: favorecer o reconhecimento das pessoas participantes, exercitar a habilidade de reconhecer as próprias qualidades, desenvolver a criatividade.

Descrição: participantes pensam em um adjetivo para descrever como estão se sentindo ou como 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. A pessoa que facilita pede uma(um) voluntária(o), que começa dizendo para o grupo seu nome com o adjetivo que pensou. Quem está a seu lado deve continuar até que todas(os) da roda tenham falado.

Uma variação possível desse energizador é pedir para que, além do adjetivo, a pessoa que está se apresentando também faça 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 participante diga o nome e o adjetivo das(os) 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 é o Sérgio surpreendente e eu sou a Carolina charmosa”. E, assim, a brincadeira continua até que todas(os) falem.

O desafio final seria quem começou, no exemplo o Felipe, dizer o nome com os adjetivos de todos os colegas da turma.

Dicas:

- Reforçar às(aos) estudantes que devem escolher uma característica positiva sobre si;
- Ao final, refletir sobre o processo de escolha dessa qualidade (muitas(os) alunas(os) têm dificuldade em pensar em características positivas sobre si). A pessoa que facilita pode conversar sobre a importância de reconhecê-las.

4. Rede social

Objetivo: descontrair o grupo, favorecer o reconhecimento das pessoas participantes, provocar reflexão sobre a importância das redes de relação.

Descrição: uma(um) por uma(um), todas(os) devem receber o rolo de barbante, arremessado por uma(um) colega. 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 ter uma rede de pessoas com quem se relacionar).

Material: rolo de barbante ou novelo de lã.

ENERGIZADORES PARA FORMAR GRUPOS**5. Completando frases**

Objetivo: dividir grupos em subgrupos, divertir e descontrair.

Descrição: a pessoa que facilita escolhe algumas frases bem conhecidas e escreve cada palavra (ou expressão) num pedaço de papel. Por exemplo, escreve Feliz em um, Ano em outro e Novo em mais um. Os papéis devem ser dobrados e postos em um recipiente como uma caixa, por exemplo. Cada participante pega um pedaço de papel e, conversando com 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 para mim, Nunca diga nunca, Eu te amo, Eu te adoro, Aproveite sua viagem, Pense em mim, Faça você mesmo, Olhe ao redor, Preste muita atenção, Vivendo e aprendendo, Faça bom proveito, Desligue seu celular, Vai dar certo.

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, entre outras.

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

6. Corrida de táxi

Objetivo: dividir o grupo em subgrupos de forma lúdica e interativa.

Descrição: preparar tiras de cartolina com a palavra Táxi. O número de táxis irá variar conforme o número de pequenos grupos que se quer formar. A pessoa que facilita inicia a atividade pedindo por um nº X de voluntárias(os), usando o mote pessoas que gostam de carro (X corresponde ao número de grupos a serem formados).

Decididas as X pessoas voluntárias, cada uma receberá uma das tiras de papel que a tornará motorista de táxi. O táxi 1 circula pela sala, pegando um nº Y de passageiras(os) (esse número depende da quantidade de participantes, divididos pelo número de grupos que se quer formar).

Para que o grupo seja escolhido de forma aleatória, a pessoa que facilita deverá definir critérios para passageiros de cada táxi. Por exemplo, quem estiver usando calça jeans, quem gosta de fruta, quem tem cabelo comprido. Os táxis irão um de cada vez e a pessoa que facilita pede para que as(os) participantes levantem as mãos de acordo com os critérios definidos.

Por exemplo: no táxi 1 pode ir somente quem gosta de frutas. Então, todos que gostam de frutas levantam as mãos e o táxi escolhe as(os) passageiras(os) dentre aquelas(es) com a mão levantada. Os critérios devem ser abrangentes para que todas(os) se encaixem em algum momento. O último táxi pegará todas(os) as(os) passageiras(os) 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 as pessoas participantes em subgrupos de uma forma lúdica, interativa e aleatória.

Descrição: a pessoa facilitadora escreve em pequenos pedaços de papel o nome de quatro ou cinco frutas diferentes e os distribui entre as(os) participantes.

Participantes sentam-se nas cadeiras em formato de círculo, sendo que uma pessoa fica no centro. A pessoa que facilita grita o nome de uma das frutas (por exemplo, laranja) e todas(os) as(os) participantes que foram designadas(os) 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.

A pessoa que facilita espera até que todas(os) tenham mudado de lugar e, então, chama pela próxima fruta, para que ocorra a dinâmica da mudança de lugares novamente.

Deve-se chamar pelos nomes das frutas de forma aleatória, aumentando gradativamente a velocidade com que chama cada fruta. No decorrer da atividade, pode ser chamada mais de uma fruta por vez. Ao final, deve dizer SALADA DE FRUTAS para que todas as pessoas mudem de lugar.

Após este momento a pessoa que facilita pede que as(os) participantes se agrupem de acordo com as frutas. Haverá, por exemplo, o grupo das laranjas, dos abacaxis, das melancias e assim sucessivamente.

Salada de frutas (opção simples)

Este energizador pode ser usado somente para divisão de grupos, sem a brincadeira descrita acima. Para tanto, a pessoa que facilita escreve nomes de frutas em pequenos papéis que serão distribuídos aleatoriamente entre as(os) participantes, solicitando que se agrupem com aquelas(es) que tiraram as frutas iguais. 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 todas(os) em um segundo momento. Assim, representantes de cada atividade estarão dentro do novo grupo, explicando o trabalho realizado para as(os) demais.

Para fazer esta redistribuição, a pessoa responsável pela facilitação 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. As primeiras pessoas de cada coluna deverão mover-se para frente, constituindo um novo grupo com uma(um) representante de cada coluna. Então, as(os) segundas(os) de cada coluna se tornam as(os) primeiras(os), movimentam-se também à frente e constituindo um grupo. E assim por diante, até formarem-se todos os novos grupos.

Material: tiras de papel com nomes de frutas.

8. Floresta

Objetivo: dividir o grupo em subgrupos.

Descrição: a pessoa responsável pela facilitação distribui ao grupo papéis dobrados com nomes de animais. Após as pessoas 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, os grupos dos leões, dos jacarés, dos elefantes, 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 o grupo em subgrupos.

Descrição: as pessoas que participarão recebem um papel com o nome de uma flor e se agrupam com as pessoas semelhantes. Caso a pessoa responsável pela facilitação queira formar dois grupos, deve colocar duas flores, formando dois grandes buquês, e assim por diante, conforme a necessidade da atividade (dois grupos, três, quatro, cinco = dois tipos de flores ou três, quatro, cinco 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 o grupo em subgrupos.

Descrição: cada participante recebe um papel com o nome de um instrumento musical. Sem falar, a partir de mímica e se sentir-se à vontade fazendo o som do instrumento, tem de encontrar outras(os) 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 as primeiras pessoas de cada coluna movimentam-se para frente, constituindo um novo grupo, e assim por diante. Agora, 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 o grupo em subgrupos, trabalhando de forma lúdica e divertida com conteúdos aprendidos nas aulas de matemática.

Descrição: cada participante recebe um papel com uma operação matemática sem o resultado final. Deverá resolver esta operação matemática e procurar aquelas(es) participantes com resultado final igual ao seu para que formem um grupo.

Caso sejam muitas(os) participantes 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 a pessoa participante procure quem tenha o mesmo resultado final e a mesma cor de papel.

Por exemplo, quem tiver os papéis amarelos com $12-8$ e $100/25$ têm 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 grupos em subgrupos de forma lúdica, proporcionando aproximação entre as pessoas da turma.

Descrição: participantes recebem um papel com um número e devem lê-lo e guardá-lo em silêncio. Ainda sem se comunicar, as pessoas participantes circulam pela sala e devem se cumprimentar com um aperto de mão (movimento para cima e para baixo) seguindo o seguinte critério: se o número for 3, aperta-se a mão da(o) colega três vezes; se o número da outra pessoa for 5, ela aperta a mão da(o) colega cinco vezes.

Sem falar, vão de uma pessoa a outra até achar alguém que tenha o mesmo número. As pessoas então se agrupam e continuam procurando outros membros do grupo. Na preparação dos papeizinhos, 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 as pessoas participantes conheçam um pouco das particularidades de cada um, facilitando um sentimento de proximidade entre todas(os).

Descrição: pedir a quem participa que fique em pé e solicitar que troquem de lugar no círculo aqueles que:

- Estão usando blusa branca;
- Gostam de futebol;
- Acordaram antes das 7 horas da manhã;
- Foram dormir ontem depois das 23 horas.

Além das sugestões acima descritas, a pessoa que facilita pode incluir os critérios que quiser para a troca de lugares, tendo o cuidado de não fazer perguntas que exponham demasiadamente as pessoas.

Por exemplo, pode-se perguntar a respeito de preferências musicais (troca de lugar quem gosta de samba) ou de times de futebol (troca de lugar quem torce para um determinado time), e assim por diante, até que a pessoa que facilita considere que a atividade tenha cumprido seu propósito.

Dica: para envolver ainda mais as pessoas participantes, a(o) responsável pela facilitação pode pedir sugestões de critérios para o grupo ou mesmo encontrar uma(um) voluntária(o) 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 as pessoas participantes conheçam um pouco a respeito das particularidades de cada uma, facilitando um sentimento de proximidade.

Descrição: solicitar que se juntem em grupos a partir de comando verbalizado:

- A cor da roupa;
- A fruta de que mais gostam;
- Corte ou comprimento de cabelo;
- Estilo do calçado;
- O que gostam de fazer no tempo livre;
- Mês de aniversário (ao final).

Dica: Se quiser que as pessoas participantes fiquem sentadas 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 dezembro. Feito o círculo, proponha que se sentem nesta mesma ordem para promover a heterogeneidade grupal.

ENERGIZADORES QUE PROMOVEM DESCONTRAÇÃO E APROXIMAÇÃO DO GRUPO

15. Leões

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

Descrição: a pessoa responsável pela facilitação convida o grupo participante para se agrupar 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. As duas pessoas participantes sem cadeiras serão elefantes. Elas caminham ao redor do círculo chamando o nome de diferentes animais. Sempre que adivinharem, 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 a pessoa que facilita pede que alguém seja piscador e que mantenha segredo dessa identidade. Existe também uma(um) detetive que está em busca da(o) piscadora(or) e também guarda sua identidade em segredo.

Para que essas escolhas não sejam muito evidentes para a turma, a pessoa que facilita pode entregar papéis em branco para todos as(os) participantes, menos para a(o) que terá o papel escrito piscador e para a(o) que terá o papel de detetive. O facilitador deve explicar que uma pessoa do grupo poderá fazer as(os) outras(os) dormirem ao piscar disfarçadamente para elas(es). Ninguém pode piscar, a não ser que seja o piscador. Todas(os) caminham pela sala em diferentes direções, mantendo contato visual com quem passa. Se alguém receber as piscadas terá que dormir no chão. O objetivo da(o) detetive é adivinhar quem é a(o) piscadora(or). O jogo acaba quando todos dormirem ou a(o) detetive descobrir quem é a(o) piscadora(or).

Material: tiras de papel em branco, uma delas com a palavra piscadora(or) e outra com a palavra detetive.

17. O sol brilha sobre...

Objetivo: dinamizar e descontrair o grupo.

Descrição: as pessoas participantes sentam-se 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 todas(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: a pessoa que facilita distribui cartões com nomes de pessoas famosas (da TV, da política ou outras celebridades) para todas(os) as(os) participantes. Cada participante prende o cartão nas costas de alguém, sem que esta pessoa veja o nome da celebridade. Na sequência, orienta as pessoas participantes a caminharem em volta da sala fazendo perguntas a suas(eus) amigas(os) sobre a identidade da pessoa famosa nas suas costas. As perguntas somente poderão ser respondidas com SIM ou NÃO. O jogo continua até que todas as pessoas participantes tenham descoberto quais são os nomes nos cartazes em suas costas.
- A segunda: escolher três pessoas que estão em evidência (política, TV, cinema) e pedir três voluntárias(os) ao grupo. Cada pessoa recebe em suas costas um papel com o nome da pessoa famosa que será, sem saber qual é. A(o) voluntária(o), 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 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 de quem participa, principalmente para aquelas pessoas mais resistentes, pois dá a ideia de que se voluntariar para algo solicitado, mesmo sem saber o que é, pode ser divertido e descontraído.

Normalmente, aquelas pessoas que não quiseram se apresentar como voluntárias 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 encorajadas 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. Todas(os) as(os) pessoas participantes devem caminhar por entre as ilhas. Quando quem conduz gritar MARÉ ALTA!, quem estiver participando deve andar mais rápido. Quando gritar MARÉ BAIXA!, deve andar mais devagar. Quando gritar TUBARÃO! precisa achar uma ilha para se salvar.

Aos poucos, a pessoa que facilita vai tirando algumas ilhas e as pessoas participantes precisam se apertar para ficar mais de uma na mesma ilha. Então, acabam tendo de se abraçar e se ajudar. Após o energizador, a pessoa que facilita pergunta a quem participou o que achou da atividade e como se sentiu.

Dica: o energizador pode promover nas(os) participantes 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: a pessoa responsável pela facilitação prepara pequenas tiras de papel. Quatro palavras serão escritas, uma em cada papel, conforme o número de participantes do grupo. As palavras são CABEÇA, JOELHO, OMBRO e CINTURA.

Coloque as tiras de papel em um recipiente (caixa, sacola), misture-as e peça que cada participante pegue uma para si e se una às pessoas que tenham a mesma palavra. Após os quatro grupos formados, solicite que cada pessoa participante coloque suas mãos no lugar descrito na tira de papel. Em seguida, solicite que todas 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.

Obs.: é importante que a pessoa responsável pela facilitação se atente à presença de alguém no grupo com alguma limitação motora, necessidades especiais ou comprometimento físico, para adaptar a atividade ou permitir que essa pessoa passe a vez de participar.

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

21. Bingo

Objetivo: descontrair e aproximar o grupo.

Descrição: a pessoa responsável pela facilitação faz cópias da tabela Encontre alguém que..., localizada logo abaixo neste guia (deve procurar ser criativa e elaborar suas próprias categorias).

Distribuir uma cópia para cada participante e dizer que andem pela sala, fazendo apenas uma das perguntas para cada colega. Quando encontrar alguém que se encaixe na descrição da tabela, a pessoa participante 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 as(os) demais colegas. Essa atividade deve durar cerca de 10 minutos.

Material: cópias do modelo da tabela abaixo.

Encontre alguém que goste de

Bolo de chocolate	Dias nublados	Acordar tarde	Assistir a um jogo de futebol em estádio
Assistir à novela	Cor preferida: azul	Não goste de comer feijão	Cantar no chuveiro
Tocar algum instrumento	Ficar em casa com irmãos/irmãos	Animal de estimação	Contar piadas
Ir à escola	Fazer as unhas	Usar óculos	Namorar

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

22. Quem é a(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 alguém para ser líder, cuja função será começar pequenos movimentos que serão copiados pelas(os) outras(os) pessoas. Por exemplo, bater os pés, coçar o cabelo ou tocar o nariz. Quando a pessoa que deixou a sala voltar, deverá observar o grupo e adivinhar quem é a(o) líder. A pessoa que facilita deve repetir isto algumas vezes, alternando a(o) líder e quem adivinha.

23. Quem é você?

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

Descrição: a pessoa que facilita pede que uma(um) voluntária(o) deixe a sala. Enquanto isso o restante das pessoas participantes decide dar uma profissão a quem saiu, como motorista ou pescadora/pescador. Quando a(o) voluntária(o) retorna, o grupo apresenta atividades em forma de mímica da ocupação escolhida. A(O) voluntária(o) deve adivinhar a ocupação a partir das mímicas.

24. Estátuas de grupo

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

Descrição: a pessoa que facilita deve pedir ao grupo que caminhe pela sala livremente. Depois de um tempo, deve dizer uma palavra. As(Os) integrantes do grupo deverão formar estátuas que descrevam a palavra.

Por exemplo, a pessoa que facilita grita PAZ! Todas as pessoas participantes deverão instantaneamente adotar, sem falar, posturas que expressem o que a palavra significa para elas. A pessoa que facilita 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: a pessoa que facilita pede que todas(os) escolham um ponto/local em particular na sala. Participantes começam o jogo paradas(os) em seu ponto e são instruídas(os) a caminhar pela sala realizando uma ação específica determinada pela pessoa que facilita, como pular, dizer olá para quem está usando azul ou caminhar de costas. Quando a pessoa que facilita disser PARE!, todas(os) devem correr para seu ponto/local original. A pessoa que chegar primeiro ao seu ponto/local de partida será líder e poderá dar instruções ao grupo.

26. Jogo da maçã

Objetivo: motivar e descontrair o grupo.

Descrição: a pessoa que facilita deve selecionar um objeto, como uma maçã ou um molho de chaves, por exemplo. Participantes ficam em pé em um círculo com suas mãos nas costas. Uma pessoa se voluntaria para ficar no meio. A pessoa que facilita 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 das(os) participantes. O trabalho da(o) voluntário no meio do círculo é estudar os rostos das pessoas e descobrir quem está com a maçã. Quando acertar, 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 FAZER E RECEBER ELOGIOS

27. “Vizinha(o) ao meu lado...”

Objetivo: motivar, desenvolver a habilidade de fazer e receber elogios.

Descrição: participantes sentam em círculo e a pessoa que facilita pede que reflitam um pouco e digam algo positivo sobre a pessoa que está à sua direita. É preciso que tenham um tempo para pensar antes de começar. A rodada acaba quando todas(os) tiverem dito os elogios a quem está ao lado.

28. Fazendo e recebendo elogios

Objetivo: desenvolver a habilidade de fazer e receber elogios, promover integração entre os pares.

Descrição: deixar disponíveis pedaços de fita-crepe e folhas de papel A4. A pessoa que facilita deve pedir que participantes colemb nas próprias costas a folha de papel A4 e peguem uma caneta.

Depois que todos estiverem com o papel colado nas costas, a pessoa que facilita dá a seguinte instrução: “Escrevam no papel das(os) demais participantes uma característica positiva (elogio) desta pessoa”. Ao final da atividade cada pessoa pode retirar seu papel e ler os elogios que recebeu. Cada participante leva seu papel consigo.

Material: fita-crepe, folhas de papel, canetas ou canetinhas hidrográficas coloridas.

Dica: é indicado que quem facilita a atividade também participe. Em caso de inibição ou resistência do grupo, pode ter a iniciativa de começar a escrever. Importante ter atenção às folhas de papéis sem elogios, nesse caso, a pessoa responsável pela facilitação escreve.

ANEXO C

**INFORMAÇÕES
SOBRE DROGAS
PARA A PESSOA
QUE FACILITA**

Esta sessão apresenta informações gerais sobre algumas das drogas mais frequentemente utilizadas por adolescentes do Brasil, com o objetivo de oferecer subsídios para as(os) educadores que realizarão a implementação da Metodologia #Tamojunto-3ª edição. Serão apresentadas as principais informações científicas, os possíveis efeitos e riscos que devem ser conhecidos.

As informações aqui apresentadas dizem respeito a um panorama introdutório e não esgotam o conhecimento sobre este tema tão complexo.

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

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: <https://imesc.sp.gov.br/wp-content/uploads/2019/03/Revista-IMESC-n%C2%BA-3-outubro-2001.pdf>

Pesquisa nacional de saúde do escolar : 2019 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. – Rio de Janeiro:IBGE, 2021. 162 p.

Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html>

<https://www.cebrid.com.br> • Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas – Unifesp);

<https://plataformas.inap.com.br/>

<https://www.gov.br/mj/pt-br> • Ministério da Justiça e Segurança Pública

<https://www.gov.br/saude/pt-br> • Ministério da Saúde

<https://www.gov.br/mec/pt-br> • Ministério da Educação

<https://portal.fiocruz.br/> • Fundação Oswaldo Cruz

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111343.htm

Lei 11.343/2006 Institui o Sistema Nacional de Políticas Públicas Sobre Drogas - Sisnad, prescreve medidas para prevenção do uso indevido, atenção e reinserção social de usuários e dependentes de drogas, estabelece normas para repressão à produção não autorizada e ao tráfico ilícito de drogas, define crimes e dá outras providências.

INFORMAÇÕES SOBRE O ÁLCOOL

O que nos ensinam as pesquisas científicas:

Com o cérebro ainda em desenvolvimento (o amadurecimento total só ocorre com cerca de 21-24 anos), a(o) adolescente que bebe (mesmo que o consumo seja moderado) altera a forma com que o cérebro amadurece, aumentando as chances de se tornar dependente não só do álcool, mas 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 através 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 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 (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 iniciar um novo consumo de álcool. Isto implica o risco de beber mais ou com mais frequência;

Um copo de cerveja (250ml), um coquetel (70ml), uma dose de bebida mais forte, como uísque (25ml) e um copo de vinho (100ml) contêm a mesma quantidade de álcool puro;

- A metabolização do álcool leva muito tempo: para 0,1/ml de álcool, o fígado precisa de cerca de uma hora (pessoas com biologia feminina 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 uso problemático ou mesmo em dependência alcoólica;

- O álcool afeta a capacidade de dirigir mesmo a partir de pequenas quantidades consumidas;
- Conforme a legislação do Brasil, o consumo de álcool para menores de idade ou na condução de veículos 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 ocorrer reações impulsivas, que podem gerar arrependimento;
- Depois de beber quantidades excessivas, a pessoa quase não será capaz de coordenar os movimentos, perderá o equilíbrio e a capacidade de se concentrar. Podem ocorrer alterações da visão (visão dupla) e a fala não é compreensível. Muitas pessoas ficam enjoadas;
- O consumo excessivo de álcool 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 dores de cabeça e estômago e não tem muita energia.

Riscos que devem ser conhecidos:

- A maioria dos acidentes é causada por pessoas que consumiram álcool. Acidentes de carro e nas tarefas de casa e comportamento destrutivo 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 perigo (como 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. Significa que o corpo precisa de quantidades maiores de álcool para alcançar o mesmo efeito relaxante. O corpo é fortemente afetado por esta quantidade maior de álcool (mesmo que não se tenham os sintomas);
- A pessoa em estado de embriaguez poderá fazer ou dizer coisas que não serão lembradas no dia seguinte. Pode ser bastante constrangedor não saber o que aconteceu na noite anterior;

- O álcool pode promover significativo aumento de peso. Um copo de cerveja contém 100Kcal. Bebidas alcoólicas gasosas contêm 146Kcal;
- O álcool prejudica o funcionamento do coração e do fígado, além de influenciar na pressão arterial;
- O consumo de álcool misturado com outras substâncias é muito perigoso. A combinação de álcool com tranquilizantes (drogas para dormir ou relaxar) aumenta o risco de perda de consciência, colapso ou 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, loló, esmaltes, tintas, thinners, propelentes (mistura de combustível com comburente), solventes, gasolina, querosene, removedores, vernizes, cola de sapateiro, corretor de escrita (branquinho), éter, acetona, benzina, entre outros;
- 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, podendo 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, a(o) usuária(o) se sentirá relaxada(o), quente, alegre e em transe. O efeito, geralmente, continua por alguns minutos;
- Ao mesmo tempo, a visão e audição são afetadas e tudo fica um pouco borrado;
- Os efeitos dos inalantes, após a aspiração, começam rapidamente (de segundos a poucos minutos) e desaparecem em, no máximo, 15 a 40 minutos. Pessoas que fazem uso tendem a aspirar os produtos repetidamente, buscando prolongar as sensações;
- Usuárias(os) frequentemente têm dor de cabeça, tontura, fortes batimentos cardíacos, pele vermelha e possivelmente sentem enjoo, pois os vasos sanguíneos se expandem rapidamente.

Riscos que devem ser conhecidos:

- É possível que se perca o controle no estado de transe, como por exemplo, a perda da coordenação dos movimentos. A respiração fica desacelerada e, frequentemente, a(o) usuária(o) experimenta uma sensação de pânico;

- É difícil ter controle sobre a quantidade de substância inalada. Em caso de quantidades muito altas, disfunções da circulação do sangue no cérebro poderão provocar danos ou paralisia cerebrais;
- 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 (parar de respirar) e parada cardíaca.

INFORMAÇÕES SOBRE MACONHA

O que nos ensinam as pesquisas científicas:

- A substância psicoativa tetraidrocanabinol (THC), contida na maconha, influencia pensamentos e emoções. Esta influência pode ser prazerosa e a definição de qual tipo de sensação será experimentada depende de muitos fatores (checar possíveis efeitos);
- Absorvida por inalação, a fumaça da maconha atravessa os alvéolos pulmonares, entra na circulação sanguínea e atinge o cérebro em minutos. Uma vez absorvidas pela corrente sanguínea, as concentrações de THC diminuem rapidamente devido ao metabolismo feito pelo fígado. Os vestígios de THC podem ser detectados na urina mesmo semanas depois do consumo;
- Quando o THC alcança o cérebro, influencia áreas responsáveis pela memória de novas informações e 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 dificuldade de 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 seu efeito. Pode ocorrer 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 pode se sentir sonolenta e fraca; As pessoas que usam maconha regularmente podem ter dificuldades marcantes em suas funções cognitivas (memória de curto prazo, reações ou capacidade de solucionar problemas). Essas dificuldades 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 uma experiência muito desagradável ao fazer uso da 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 circulatórios (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 três a cinco cigarros (em relação ao monóxido de carbono e ao alcatrão);
- 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;
- A maconha pode apresentar diversos tipos de concentração de THC, isso faz com que fique mais forte ou mais fraca. Os danos e riscos são potencializados, na mesma proporção.

INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS DE FESTAS: ECSTASY E ANFETAMINAS

o que nos ensinam as pesquisas científicas:

- As drogas sintéticas, geralmente, são consumidas em festas rave ou de música eletrônica, projetadas para a atmosfera e a cultura dessas festas, eventos musicais e de dança. Na maioria das vezes são consumidas como comprimidos, mas também em pó ou líquidas;
- Os efeitos dependem da quantidade da dose, do modo de uso e de fatores pessoais como peso corporal, tolerância, sexo biológico. Em média, a duração dos efeitos deste tipo de droga é de três a oito horas, mas às vezes pode durar até 12 horas;
- Todas essas substâncias alteram pensamentos e a percepção, influenciando o funcionamento do sistema nervoso central;
- O ecstasy altera o estado de consciência: o que pensa, sente ou vê pode ser estranho;
- Anfetaminas são estimulantes: aceleram o batimento cardíaco e a temperatura corporal;
- Devido ao comércio das drogas ser ilegal, às vezes, produtos que não são anfetaminas ou ecstasy são vendidos como tais;

Possíveis efeitos:

- As drogas comumente consumidas em festas dão a sensação de felicidade, vigor, alerta, corpo e mente acelerados;
- Pouco tempo após a utilização, os braços parecem ficar rígidos, a boca seca e o coração bate mais rapidamente (taquicardia). As pupilas são dilatadas. 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 mais de 24 horas;
- O ecstasy dá a impressão de que os sentimentos negativos e positivos são mais intensos, a pessoa pode se sentir mais atraída por 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, pois não há como analisar as substâncias quimicamente em laboratório devido à ilegalidade de sua regulamentação. As drogas de festa não são medicamentos controlados, mas frequentemente se apresentam em forma de comprimidos;

- Em razão da extrema sede e do cansaço, há um grande risco de após o consumo ocorrer o aumento da temperatura corporal, levando a um quadro de superaquecimento corporal ou hipertensão (aumento repentino da pressão arterial). Ao perder controle sobre as sensações do próprio corpo, a pessoa esquece de tomar água, descansar brevemente ou até de tomar ar;
- Consumo de drogas em contexto de festas pode levar a uma forte ansiedade, dificuldades na orientação e até mesmo alucinações;
- Os sentimentos de cansaço e tristeza no dia seguinte ao uso de drogas de festa podem implicar o consumo de antidepressivos ou outros medicamentos controlados para alívio das sensações ruins;
- Essas drogas podem gerar dependência emocional quando a pessoa não consegue mais se divertir sem o uso de ecstasy ou anfetaminas. Às vezes, precisa de doses mais altas para o mesmo efeito e, se parar ou reduzir o consumo, sente-se enjoada;
- As drogas consumidas em festas danificam os axônios (extremidades) de determinadas células nervosas que são responsáveis pela produção natural de serotonina (hormônio responsável pela sensação de bem-estar).

INFORMAÇÕES SOBRE COCAÍNA

O que nos ensinam as pesquisas científicas:

- Cocaína é um pó branco cristalino e de gosto amargo, produzido a partir das folhas da planta de coca que são misturadas com água, cal, carbonato de sódio, querosene e amônia;
- Pode ser consumida por via aspirada (cheirada), injetada na veia ou fumada (denominada crack);
- 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 é um estimulante do sistema nervoso central, causando intensa euforia muito rapidamente. A pessoa sente-se bem acordada, animada, inquieta 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;
- Quando o efeito 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 e contínuas 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 (estado mental com possíveis sintomas de delírios, alucinações, fala incoerente e agitação).
- Um risco associado ao consumo de várias drogas: subestimar o perigo em situação de flerte e ficar mais exposto a sofrer abuso sexual;
- Um dos motivos que levam 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 quer usar a substância quase que imediatamente depois, para se sentir forte e assertiva novamente.

INFORMAÇÕES SOBRE CRACK

O que nos ensinam as pesquisas científicas:

- O crack é um tipo de cocaína solidificado em cristais;
- Pode apresentar aspecto de pedra e sua via de administração é fumada;
- O crack necessita de uma temperatura baixa (95°C) para passar do estado sólido ao 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 absorção pulmonar, já que é fumado, faz toda a diferença em relação ao uso da cocaína em pó. Assim que o crack alcança o pulmão, que é um órgão intensamente vascularizado e com grande superfície, a absorção é instantânea. Pelo pulmão, a substância cai quase imediatamente na corrente sanguínea, 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 rápida e intensamente do que por outras vias.

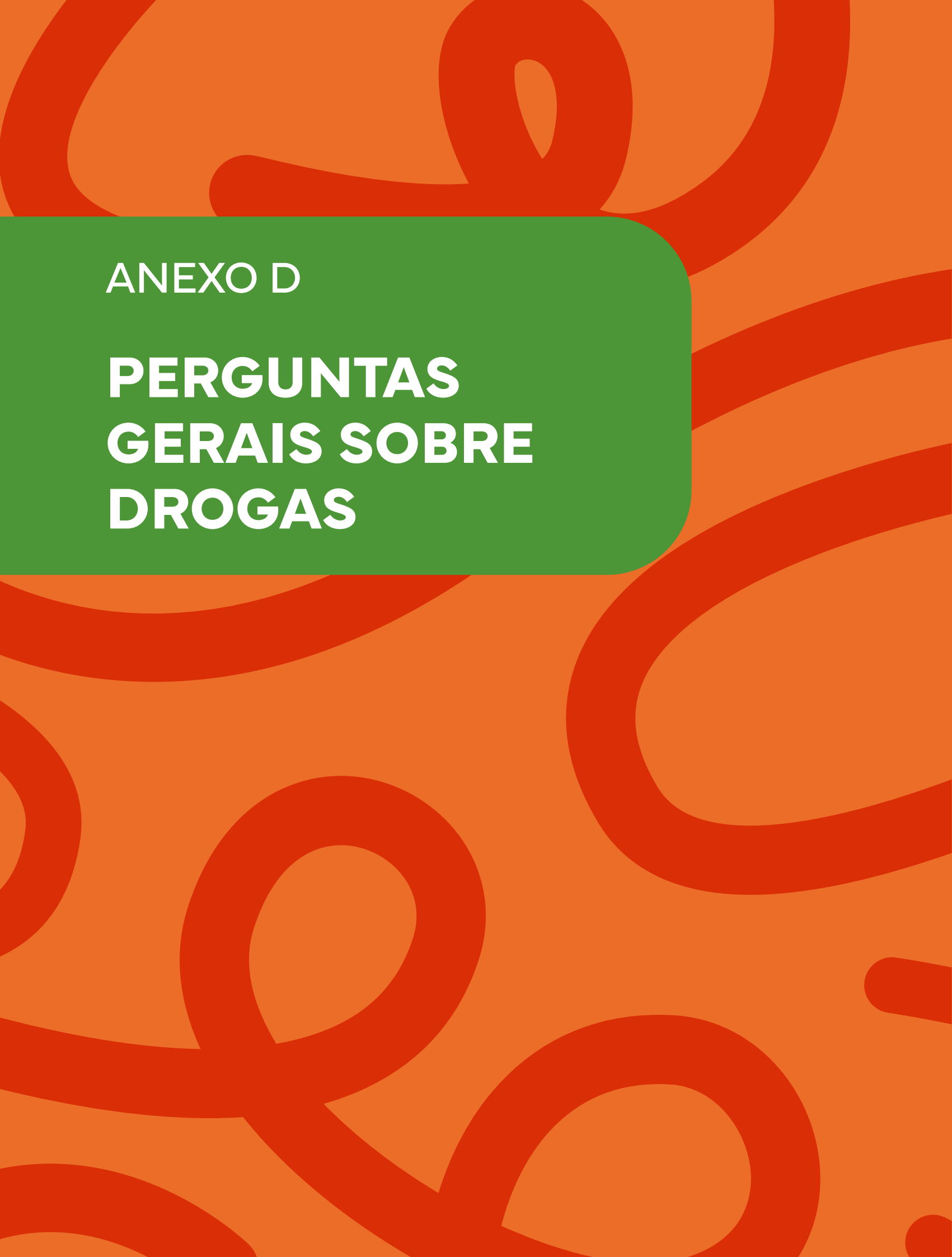
Possíveis efeitos:

- Em 10 a 15 segundos os primeiros efeitos já ocorrem. Essa característica faz do crack uma droga poderosa do ponto de vista de quem usa, já que o prazer ocorre quase instantaneamente após uma absorção da substância;
- A duração do efeito é muito rápida, em torno de 5 a 10 minutos;
- A curta duração do efeito faz com que o usuário volte a desejar e 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 fumar, há uma sensação de grande prazer, intensa euforia e poder;
- O crack provoca também estados de excitação, hiperatividade, insônia, perda da sensação do cansaço, falta de apetite. Eventualmente a pessoa pode ter alucinações e delírios;
- Após o uso intenso e repetitivo, a pessoa experimenta sensações muito desagradáveis como cansaço, intensa depressão, visão borrada, dor no peito, falta de apetite e desnutrição, contrações musculares, convulsões e até coma. Além dos sintomas descritos, a pessoa perde o interesse pelas demais áreas da vida de forma muito marcante. 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 muito intenso e pode parecer 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 intensa de usar a droga para sentir novamente seus efeitos;
- A tendência da pessoa que usa é aumentar a dose da substância na tentativa de sentir efeitos mais intensos. Porém, essas quantidades maiores acabam por levar a comportamento violento, irritabilidade, tremores e atitudes impulsivas 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 no qual usam a droga e a ter uma grande desconfiança umas das outras, o que pode levar a situações extremas de agressividade.



ANEXO D

**PERGUNTAS
GERAIS SOBRE
DROGAS**

PERGUNTAS SOBRE ÁLCOOL

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

A. Sim.

B. Não.

O USO DE ÁLCOOL INFLUENCIA AS EMOÇÕES, OS COMPORTAMENTOS E AS PERCEPÇÕES

O álcool, mesmo sendo legalizada a comercialização no Brasil, é considerado uma substância psicoativa com forte potencial para o consumo problemático. Ao ingerir álcool, seu efeito se dará no sistema nervoso central, diminuindo as funções motoras e cognitivas. Sob o efeito a pessoa fica em um estado alterado de consciência: o que vê, sente ou pensa pode parecer diferente, novo, mais colorido, mais triste, mais intenso, assustador ou apenas desconhecido, o que pode prejudicar a percepção de perigo e facilitar a exposição a situações de risco.

P2: Se uma pessoa tomou uma lata de cerveja e não está se divertindo, pode tomar outra para alcançar o efeito esperado?

A. Sim.

B. Não.

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 pode gerar, inclusive, influências negativas para o bem-estar pessoal.

OS EFEITOS ESPERADOS E INESPERADOS DE UMA DROGA AUMENTAM A CADA DOSE

Ingerir uma dose a mais para se divertir não trará o efeito desejado. Além disso, após a ingestão de álcool é comum as pessoas passarem 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 se divertirá mais se beber cinco doses. Geralmente, quanto maior a quantidade, maior a chance de ocorrerem efeitos inesperados, como enjoos, tonturas, perda da coordenação motora, fala alterada, dificuldade para tomar decisões, entre outros. Isso vale para o consumo de todas as demais substâncias psicoativas.

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

P3: Apenas uma das seguintes afirmações é falsa. Qual delas?

- A. Pessoas do sexo feminino geralmente ficam embriagadas com uma quantidade menor de álcool do que pessoas do sexo masculino.
- B. Pessoas do sexo masculino geralmente bebem mais que as do sexo feminino.
- C. Pessoas do sexo masculino têm maior permissão para beber do que pessoas do sexo feminino.**

O CONSUMO DE ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS PODE SER MAIS PERIGOSO PARA PESSOAS DO SEXO FEMININO DO QUE PARA PESSOAS DO SEXO MASCULINO

Durante a adolescência, as pessoas estão mais expostas ao risco de danos ocasionados pelo uso de álcool e outras drogas porque seu corpo e cérebro ainda estão em desenvolvimento, e, portanto, mais sensíveis. Para as pessoas do sexo feminino pode haver um prejuízo maior, devido à forma de absorção das substâncias pelo organismo, dadas suas composições corporais, metabólicas e hormonais, experimentando um efeito negativo, mais intenso, especialmente do álcool. A mesma quantidade de álcool resulta em um nível alcoólico no sangue 20% maior em pessoas do sexo feminino se comparado à pessoas do sexo masculino. Isso não significa que pessoas do sexo masculino que consumirem substâncias estão livres de terem algum tipo de problema ou efeitos negativos.

P4: Uma das seguintes afirmações está incorreta. Qual?

- A. Se a pessoa beber álcool terá uma chance maior de passar numa prova no dia seguinte.**
- B. Consumir álcool reduz o equilíbrio físico, dificultando a realização de tarefas importantes como atravessar a rua para ir à escola, podendo ainda persistirem efeitos até o dia seguinte.
- C. Beber álcool reduz a capacidade de tomar decisões imediatas, dificultando a realização de tarefas importantes como executar atividades escolares ou em casa.

DROGAS NÃO SÃO ÚTEIS NA SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Quando uma pessoa usa drogas, ela pode se esquecer das suas preocupações e problemas por um curto espaço de tempo. Entretanto, os problemas permanecem não resolvidos. O uso de álcool e outras drogas poderá levar 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 a riscos desnecessários. Além disso, o uso de drogas pode levar a conflitos com a lei e a justiça.

P5: Se a pessoa sentir sede qual das seguintes bebidas será a mais adequada para saciá-la?

- A. Água mineral.**
- B. Cerveja.
- C. Coquetel alcoólico.

O ÁLCOOL NÃO É BOM PARA SACIAR A SEDE

O álcool expulsa os fluidos do corpo por ser diurético. Essa é a razão pela qual as pessoas que bebem álcool devem tomar o máximo possível de bebidas não alcoólicas antes, durante e depois do consumo de álcool. Água mineral é a melhor opção para saciar a sede! É muito perigoso combinar álcool com outras drogas, como anfetaminas ou cocaína. Essa combinação pode causar sérias complicações à saúde, aumentando o risco de parada respiratória e coma alcoólico.

P6. Quanto mais se come, mais é possível beber sem ficar em estado de embriaguez. Verdadeiro ou falso?

- A. Verdadeiro.
- B. Falso.**

MESMO QUE A PESSOA TENHA SE ALIMENTADO, NÃO SERÁ POSSÍVEL BEBER MUITO ÁLCOOL SEM FICAR EM ESTADO DE EMBRIAGUEZ

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 mesmo assim.

P7. Em uma festa, Fran bebeu bastante e depois dormiu por oito horas. Quais são as chances de, no dia seguinte, ir à escola e passar na prova de matemática? Escolha a resposta correta.

- A. Maiores que de costume.
- B. Como de costume.
- C. Menores 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 na redução do desempenho físico e das capacidades de se concentrar no dia seguinte, mesmo depois de uma noite de sono.

P8: Rafa percebeu que para sentir os efeitos do álcool 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. Rafa 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 a ingestão de 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, portanto, a probabilidade de prejuízos físicos também aumenta.

P9. Cris vai a uma festa e espera encontrar uma pessoa pela qual se interesse. Se beber álcool, qual das seguintes possibilidades é mais provável? Escolha a resposta incorreta.

- A. Nada vai acontecer.**
- B. Comprometerá sua capacidade de tomar decisões em relação à pessoa pela qual se interessa.
- C. Aumentará a chance de ficar com enjoo, visão turva, movimentos comprometidos, sonolência.

BEBER NÃO AUMENTA AS CHANCES DE NAMORAR, MAS AUMENTA A VULNERABILIDADE ÀS VIOLÊNCIAS

Poderá ocorrer que uma pessoa se sinta mais encorajada e assertiva para ficar ou namorar e, por isso, é importante poder interpretar suas reações de maneira apropriada e compreender as suas emoções. Como o álcool influencia os sentimentos e pensamentos, há possibilidade de a pessoa passar a agir de modo muito precipitado, prejudicando a capacidade de julgamento e de tomada de decisão, podendo desencadear envolvimento em situações não desejáveis, como ferir os sentimentos de alguém ou até situações de violência. Outro ponto importante é que o cheiro fica forte depois de beber bastante. Isso, para muitas pessoas, não é atraente.

P10. 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 em estado de embriaguez. Verdadeiro ou falso?

- A. Verdadeiro.
- B. Falso.**

BEBIDAS DO TIPO ICE NÃO SÃO MAIS 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. Isso pode resultar em beber de forma excessiva sem perceber.

P11. Jaci diz que põe suco de laranja na bebida para não ficar em estado de embriaguez. Isso funciona?

- A. Sim.
- B. Não.**

A QUANTIDADE DE ÁLCOOL NÃO É ALTERADA PELAS MISTURAS DE BEBIDAS

A quantidade de álcool puro continua a mesma, mesmo que você acrescente suco, água ou gelo para evitar a desidratação e retardar a absorção do álcool. Mas é recomendado para pessoas que consomem álcool, que bebam em grandes quantidades água ou sucos, preferencialmente naturais, ricos em vitamina C, tais como laranja, limão ou acerola.

P12. Uma das seguintes informações está errada. Qual delas? Se você estiver de ressaca depois de beber muito álcool, sentirá:

- A. Enjoo e hipoglicemia (baixa quantidade de açúcar no sangue).
- B. Coceira nos braços e nos olhos.**
- C. Dificuldade de concentração, dores de cabeça.

A RESSACA OCORRE QUANDO SE CONSOME ÁLCOOL EM EXCESSO

É sinal da intoxicação e desidratação do corpo que, geralmente, ocorre no dia seguinte. Uma pessoa com ressaca pode sentir náuseas, dor de cabeça, vômitos, ficar cansada, fraca e sentir dificuldade em se concentrar.

P13. Qual das seguintes alternativas é a mais provável de ocorrer se uma pessoa consumir bebida alcoólica?

- A. Terá o respeito de todas as pessoas.
- B. Aumentará sua chance de ter prejuízo na tomada de decisão, podendo ocorrer comportamentos dos quais se arrependerá.**
- C. Terá admiração de seu par.

CONSUMIR ÁLCOOL NÃO GARANTE QUE AS PESSOAS IRÃO GOSTAR MAIS DE VOCÊ

Sob efeito do álcool é possível que a pessoa tenha a impressão de estar se sentindo mais corajosa e impulsiva no contato com outras pessoas. O risco de dar uma impressão errada de si mesma é alto. Quando se bebe, pode-se perder a capacidade de escolher como se portar perante outras pessoas. O consumo de

álcool leva à perda de controle sobre a situação e sobre si mesma(o), sendo perigoso o envolvimento com situações de violência, especialmente entre mulheres.

PERGUNTAS SOBRE TABACO

P14. Se a pessoa fumar cigarro de tabaco se sairá melhor nas atividades físicas e esportivas?

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 algumas pessoas que fumam 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 esportivas fica prejudicado.

P15. A maioria das pessoas que fumam continua fumando para sempre?

A. Sim.

B. Não.

QUASE TODAS AS PESSOAS QUE FUMAM PARAM APÓS CERTO TEMPO

Muitas pessoas começam a fumar na adolescência, fumam por um curto período e depois param, porque percebem que não é tão legal quanto 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, no cheiro e, óbvio, na saúde.

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

P16. O consumo de cigarro faz com que as pessoas percam peso?

A. Sim.

B. Não.

A NICOTINA, PRESENTE NO TABACO, MODIFICA A SENSACÃO DE FOME E O PALADAR E O OLFATO SÃO LIGEIRAMENTE ALTERADOS

Pode ocorrer que ao parar de fumar a pessoa passe a comer mais, pois consegue saborear melhor os alimentos, podendo resultar no aumento de peso, mas isso não quer dizer que o consumo do cigarro tenha feito essa pessoa emagrecer.

P17. Os cigarros deixam a pele mais pálida, com poros maiores, acnes e impurezas?

A. Verdadeiro.

B. Falso.

FUMAR, SEGURAMENTE, TEM UM EFEITO NEGATIVO SOBRE A PELE

A circulação sanguínea reduzida é responsável pela degeneração da pele. Se comparada à das pessoas que não fumam, a pele das que fumam apresenta mais danos dermatológicos, incluindo acnes, e as rugas, que se desenvolvem mais cedo.

O tabaco também é responsável pelo ressecamento da pele e o surgimento de manchas amarelas. O alcatrão presente no cigarro pode provocar mudança de tonalidade, deixando a pele, os dentes e as unhas de quem fuma com um aspecto amarelado.

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

P18. Pessoas que fumam podem ter má cicatrização de feridas e em procedimentos cirúrgicos, como efeito do uso de tabaco. Essa afirmativa é:

A. Verdadeira.

B. Falsa.

FUMAR FAZ COM QUE AS FERIDAS CICATRIZEM MAIS LENTAMENTE

O cigarro pode dificultar a cicatrização de feridas devido à substâncias como a nicotina e o monóxido de carbono, que comprometem a circulação sanguínea, diminuindo o aporte de oxigênio aos tecidos. Isto prejudica a síntese de colágeno e a absorção de vitaminas e nutrientes importantes para o processo de cicatrização. A diminuição de oxigênio nos tecidos também pode aumentar as taxas de infecção.

P19. Somente uma das seguintes afirmações está correta: qual?

A. Fumar cigarros somente no final de semana não traz risco de prejuízos à saúde, dentre eles a dependência.

B. Na adolescência é possível desenvolver dependência de tabaco se fumar apenas alguns cigarros por semana.

C. Não é possível desenvolver dependência de nicotina se apenas mascar ou fumar tabaco.

O CONSUMO DE DROGAS PODE TRAZER PREJUÍZOS À SAÚDE, INCLUSIVE DEPENDÊNCIA

O risco é maior com drogas 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 suces-

sivamente, agravando o cenário que resulta em graves prejuízos sociais e à saúde, dentre eles a dependência.

P20: O cigarro eletrônico (vape, pod ou pendrive) não apresenta tantas substâncias tóxicas quanto o cigarro de tabaco. A afirmativa é:

A. Verdadeira.

B. Falsa.

UMA PESSOA QUE NÃO FUMA E COMEÇA A USAR CIGARROS ELETRÔNICOS PODE SE TORNAR DEPENDENTE DE NICOTINA

São componentes dos cigarros eletrônicos (vape, pod ou pendrive): nicotina, aditivos, sabores e outros produtos químicos tóxicos. 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 interromper o uso, ou ainda, pode tornar-se dependente de produtos convencionais de tabaco.

P21: O narguilé fumado com água diminui as chances de maiores prejuízos para os pulmões?

A. Sim.

B. Não.

O FUMO DO NARGUILÉ COM ÁGUA NÃO DIMINUI OS RISCOS DE MAIORES PREJUÍZOS AOS PULMÕES E PODE DESENCADear OUTROS PREJUÍZOS À SAÚDE

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: fumar narguilé por uma hora é o equivalente a inalar a fumaça de 100 a 200 cigarros. O uso do narguilé pode levar à dependência do cigarro, causar câncer, doenças respiratórias, doenças de boca, tuberculose e hepatites virais.

PERGUNTAS SOBRE MACONHA

P22: Abaixo, há quatro afirmações sobre a maconha. Qual delas está errada?

A. Existe a chance de não gostar do efeito.

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

C. Existe a chance de não sentir 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 dependem de muitos fatores. Esses fatores podem ser individuais (e terem relação com o modo como cada droga age em cada organismo), mas também sociais e culturais (ter relação com a cultura na qual se está inserida(o) e com o grupo ao qual faz parte).

P23: Uma das seguintes afirmações está incorreta. Qual?

A. Na adolescência se fuma maconha para ter melhor desempenho em jogos que envolvem aptidões físicas e concentração.

B. Na adolescência se bebe álcool em festas porque acredita-se que isso ajuda a superar a timidez.

C. Na adolescência geralmente fuma-se para querer fazer parte de um grupo.

RAZÕES POR QUE JOVENS EXPERIMENTAM DROGAS

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

P24: Quais dos seguintes sinais provavelmente indicam que a maconha tem um efeito ruim sobre a vida de alguém?

A. Olhos vermelhos.

B. Não dormir bem.

C. Necessidade de fumá-la o tempo todo para sentir-se bem.

ATENÇÃO PARA O USO PREJUDICIAL DAS DROGAS

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

P25: 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

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 beck (cigarro de maconha) é comparável ao dano de três a cinco cigarros (apenas em relação ao efeito da fumaça). Se a pessoa que fuma maconha também fuma cigarro de tabaco está aumentando o dano.

P26: Ary diz: “hoje está tudo dando errado. Talvez com um baseado as coisas melhorem”. Qual das seguintes pessoas dá o melhor conselho a Ary?

- A. Adriel: Sim, boa ideia! Você vai esquecer tudo!
- B. Dominique: Como assim!? Pode ser que você fique até pior!**
- C. Francis: Por que você não toma uma cerveja?

FUMAR MACONHA NÃO MUDA O HUMOR QUANDO A PESSOA NÃO ESTÁ SE SENTINDO BEM

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

P27: Somente uma das seguintes afirmações está correta. Qual?

- A. É mais fácil pertencer a um grupo quando se fuma maconha.
- B. As pessoas, quando fumam maconha, ficam livres e amorosas.
- C. É mais difícil pertencer a um grupo com pessoas que estão fumando maconha.**

FUMAR MACONHA NÃO TORNA A PESSOA MAIS POPULAR PARA PERTENCER A UM GRUPO

Se um grupo considera o uso de maconha essencial, pode ser que aceite uma pessoa apenas se ela fizer uso. Mas a questão que se coloca é: vale a pena fazer parte de um grupo onde fumar é condição para pertencer a ele? Além disso, a maconha pode ter o efeito de fazer a pessoa se concentrar em si mesma e não ter muito interesse pelas outras pessoas, e isso não a aproximará mais do grupo, do coletivo.

P28: 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 ocorrido?

- A. Ele se intoxicou com a maconha e precisa de ajuda urgentemente.**
- B. Provavelmente os ingredientes do bolo estavam estragados.

É MAIS PREJUDICIAL INGERIR MACONHA DO QUE FUMÁ-LA

Ingerir maconha possui efeitos mais fortes e duradouros quando comparados aos do fumo, embora esses efeitos comecem cerca de uma hora após a ingestão, podendo durar até oito horas. O consumo via oral leva a alucinações com mais frequência, pois as doses acabam sendo maiores.

P29: Val notou que seu namorado parece diferente depois de uma festa: está distante, desinteressado, seus olhos estão vermelhos, pupilas dilatadas e sua conversa é confusa. Qual das seguintes explicações é a mais provável?

A. Pode ter fumado maconha.

B. Pode ter se interessado por outra pessoa.

C. Pode ter recebido más notícias.

D. Pode ter ido mal em um teste na escola.

MACONHA NÃO AUMENTA AS CHANCES DE NAMORAR

Sob o efeito de maconha, os olhos ficam vermelhos e as pálpebras inchadas, inclusive no dia seguinte, o que pode não ser atraente para muitas pessoas. Além disso, a pessoa que usa maconha frequentemente diz coisas sem sentido ou que só fazem sentido para ela. Como fica concentrada em si mesma, a comunicação com outras pessoas é prejudicada e lenta, portanto, provavelmente, pior para namorar.

Dica para discussão: fumar maconha pode deixar você menos interessante, pois os aspectos físicos e as emoções mudam.

P30: 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 torna-se usuária intensa, com uso problemático, podendo prejudicar aspectos de sua vida. Também há algumas pessoas vulneráveis a 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 COCAÍNA

P31: 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. A pessoa, provavelmente, não comerá durante este tempo, mas, muito provavelmente, comerá depois (após, aproximadamente, uma hora), porque sente-se muito triste e, portanto, poderá comer, especialmente, doces ou coisas gordurosas na tentativa de diminuir esses sentimentos ruins.

P32: Qual das seguintes alternativas, provavelmente, ocorrerá com Luca se usar cocaína?

- A. Sua conversa será mais brilhante.
- B. Ficará muito elegante e mais atraente.
- C. Estará em um movimento muito acelerado e sua conversa pode parecer confusa para outras pessoas.**

A COCAÍNA NÃO TORNA A PESSOA MAIS INTERESSANTE NEM PODEROSA

Sob os efeitos da cocaína, a pessoa experimenta um forte impulso de falar e poderá concluir que está sendo mais sociável ou interessante. Entretanto, as outras pessoas podem perceber isso mais como uma fala confusa e sem nexo do que como uma conversa atraente. Além disso, a cocaína com mais frequência causa rinite duradoura e suor abundante.

P33: Qual das seguintes afirmações está correta?

- A. Usar cocaína de vez em quando não causa sérios comprometimentos à saúde, dentre eles a 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.**

O CONSUMO DE COCAÍNA TRAZ DIVERSOS PREJUÍZOS À SAÚDE

Quando o efeito da cocaína passa, é comum que a pessoa se sinta mal, para baixo, que queira usar a droga de novo para voltar a se sentir forte e interessante o mais rapidamente possível. Isso vai se repetindo como um círculo vicioso e é um dos motivos pelos quais a cocaína pode causar muitos problemas sociais e à saúde, dentre eles a dependência.

P34: 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. Sob efeito de cocaína a pessoa estará mais inclinada a fazer coisas arriscadas, por exemplo, andar de bicicleta de forma imprudente.

EFEITOS DO USO DE COCAÍNA

O uso da cocaína causa um sentimento eufórico intenso muito rapidamente. A pessoa que usa sente-se bem acordada e inquieta 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 os riscos reais. No auge do efeito da droga, a pessoa não percebe a fome, a sede ou o cansaço. Depois que a sensação desaparece (aproximadamente uma hora), ela se sente cansada ou ansiosa por um período maior e tem vontade de usar cocaína de novo, imediatamente.

P35: 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 de cocaína causa perda de controle sobre os pensamentos. Além disso, a pessoa que usa tem uma autoimagem falsa sob os efeitos da cocaína e acredita saber mais, mas isso não é verdade.

PERGUNTAS SOBRE CRACK

P36: 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, CAUSA DIVERSOS PROBLEMAS SOCIAIS E À SAÚDE, DENTRE ELES A DEPENDÊNCIA

Os efeitos do uso de crack são muito intensos, mas acabam rapidamente, despertando o desejo de usá-lo novamente. A pessoa que faz uso sente-se mal sem ele (cansaço, depressão, ansiedade, paranoia) e tem um desejo irresistível de usá-lo novamente.

P37: Gabe aconselhou Manu a usar crack misturado com maconha (mesclado), dizendo que é mais leve e menos perigoso para a saúde do que o crack sozinho. Manu deve confiar?

A.Sim.

B.Não.

FUMAR CRACK COM MACONHA É TÃO PERIGOSO QUANTO FUMAR SOMENTE O CRACK

Independentemente de fumá-lo sozinho ou misturado com outra droga, a pessoa que faz uso de crack arrisca sua saúde. O crack tem alto risco de causar dependência.

Colocar em situações de risco e o isolamento social são outros fatores muito negativos do consumo de crack.

P38: Uma das seguintes afirmações está incorreta. Qual?

- A. O uso de crack causa uma grande euforia momentânea, seguida de 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, cinco minutos), levando a pessoa a utilizar a droga com mais frequência que outras drogas, o que pode, rapidamente, causar dependência. Passado o efeito, aparecem sensações desagradáveis de cansaço e depressão, além de irritabilidade e paranoia.

PERGUNTAS SOBRE ECSTASY

P39: Se uma pessoa estiver triste, ela 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 para cada pessoa. O uso de uma droga específica poderá fazer a pessoa se sentir bem e eufórica 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, dentre outros fatores. 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.

As drogas sintéticas, dentre as quais ecstasy, LSD, anfetaminas, dentre outras, são totalmente artificiais, misturas criadas em laboratório que afetam di-

retamente as ações do sistema nervoso central. É muito provável que substâncias de procedência desconhecida sejam utilizadas no preparo, para aumentar a quantidade.

P40: Ariel está triste porque seu namorado não apareceu numa festa, então, decide tomar um comprimido de ecstasy. Qual das seguintes alternativas é a mais provável que ocorra?

- A. Poderá esquecer sua tristeza por alguns instantes, mas talvez se comporte de um jeito do qual se arrependa na manhã seguinte.**
- B. Vai se sentir tão brilhante que se tornará o poder da festa.
- C. Tossirá a noite toda.

RAZÕES PARA EVITAR O ECSTASY

Tentar estabelecer um estado emocional de maneira artificial pode ser perigoso. Além disso, a felicidade dura somente enquanto a substância estiver ativa. Após algumas horas, normalmente, a pessoa que faz uso de ecstasy ou outra substância sintética se sente mal, exausta e pode ficar triste e depressiva por dias.

O ecstasy tem um efeito de curto prazo em amenizar emoções tristes. Pessoas que fazem uso no fim de semana normalmente sentem-se levemente deprimidas 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.

P41: O que pode ocorrer 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 SINTÉTICAS PODEM DISTORCER A IMPRESSÃO QUE SE TEM DE SI MESMA(O)

Muitas pessoas que fazem uso de drogas sintéticas acham que têm um contato carinhoso e intenso com outras pessoas quando estão sob a influência do ecstasy em uma balada, por exemplo. Mas, geralmente, é possível ter sentimentos semelhantes somente com a influência da música e da dança.

P42: Não é possível ter um uso problemático de ecstasy ou anfetaminas se a pessoa tomar somente nos finais de semana. Verdadeiro ou falso?

- A. Verdadeiro.
- B. Falso.**

É POSSÍVEL TER UM USO PROBLEMÁTICO 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 sérios prejuízos sociais e à saúde, dentre eles a 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 SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

P43: 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

Existem categorias de medicamentos que são considerados substâncias psicotrópicas e desencadeiam uma variedade de efeitos, dentre eles, no sistema nervoso central, ou seja, na mente e no corpo, com alto potencial para desfechos negativos. Tais efeitos podem variar de moderados a graves, ocasionando, por exemplo, reações alérgicas, dores de cabeça, taquicardia, sonolência, dificuldade respiratória, convulsões, podendo até chegar na overdose. Entre os riscos mais importantes para quem as usa, além da possibilidade de se tornar dependente, diversos prejuízos sociais, alteração de funções cognitivas e motoras, tais como atenção e concentração, além da alteração da coordenação dos movimentos físicos. Portanto, todo uso de medicamentos deve ser feito exclusivamente sob prescrição médica.

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

P44: 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 se sente bem depois de tomar os remédios controlados para dormir eles não podem causar efeitos negativos.

AS SUBSTÂNCIAS PSICOTRÓPICAS TAMBÉM SÃO USADAS COMO MEDICAMENTO EM TRATAMENTO DE DOENÇAS

Muitas drogas são usadas para tratar doenças. Devido a seus efeitos colaterais, que podem ser fortes e perigosos, as(os) médicas(os) as prescrevem somente em alguns casos, com muita prudência, e sua indicação é feita sob rigoroso controle.

Toda medicação deve ser ingerida com prescrição e orientação médica adequadas. O fato de estas substâncias serem vendidas nas farmácias não significa que não tenham efeitos adversos perigosos e com alto potencial prejudicial à saúde.

P45: Somente uma das seguintes afirmações está correta. Qual?

- A. Se a pessoa inalar tiner (solvente) não terá qualquer dano físico.
- B. Se a pessoa inalar “loló” ou lança-perfume seu humor melhora sem qualquer dano ao cérebro.

C. Inalar tiner/solvente, “loló”, lança-perfume ou cola pode causar danos físicos severos.

É PERIGOSO INALAR TÍNER/SOLVENTE, COLA, “LOLÓ” OU LANÇA-PERFUME

Essas substâncias são tóxicas e sua inalação pode causar danos físicos e mentais (por exemplo, arritmia cardíaca entre adolescentes). Além disso, inalar essas substâncias induz a um estado semelhante ao de embriaguez, o que aumenta o risco de acidentes.

P46: Andar de bicicleta depois de inalar “loló” é seguro. Verdadeiro ou falso?

A. Verdadeiro.

B. Falso.

INALANTES COMO GASOLINA, COLA, “LOLÓ”, LANÇA-PERFUME OU REMOVEDORES DE TINTA TAMBÉM SÃO CONSIDERADOS SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

Essas substâncias são consideradas drogas porque influenciam emoções, percepções, pensamentos e julgamento. As pessoas que usam podem ter sérios prejuízos sociais e à saúde, dentre eles a dependência.

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).



ANEXO E

HISTÓRIA DE FRAN

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

