

livre sou

prevenção  
de drogas



# apostila de atividades ensino fundamental



## BECK?

Eu decido  
por mim mesmo!

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>FAÇA UM TESTE</b>	<b>4</b>
AULA 1: CIGARRO E MACONHA	5
<b>FUMAR: COMO FUNCIONA</b>	<b>5</b>
<b>VÍCIO FÍSICO E MENTAL</b>	<b>6</b>
<b>FUMAR MACONHA E OUTRAS DROGAS</b>	<b>6</b>
<b>DROGAS: O QUE VOCÊ SABE? E O QUE NÃO SABE?</b>	<b>8</b>
<b>MITOS E VERDADES</b>	<b>9</b>
<b>TAREFAS DE CASA</b>	<b>10</b>
<b>TAREFA: ENTREVISTAR ALGUÉM QUE FUMA</b>	<b>11</b>
AULA 2: ÁLCOOL	12
<b>QUE TIPOS DE BEBIDAS ESTÃO LÁ?</b>	<b>12</b>
<b>COMO FUNCIONA</b>	<b>13</b>
<b>BEBER ATÉ APAGAR</b>	<b>13</b>
<b>AS CONSEQUÊNCIAS</b>	<b>14</b>
<b>BEBIDA DESTRÓI MAIS DO QUE AJUDA</b>	<b>15</b>
<b>ENTREVISTA</b>	<b>16</b>
<b>PÁGINA DE PROPAGANDA SOBRE ÁLCOOL</b>	<b>17</b>
<b>FALANDO MAIS</b>	<b>18</b>



# Introdução





PERTO DE VOCÊ, VOCÊ ENCONTRA PESSOAS QUE FUMAM OU BEBEM ÁLCOOL. TALVEZ MUITO PERTO, POR EXEMPLO, SEU PAI OU MÃE. TAMBÉM PODE SER QUE VOCÊ TENHA FUMADO OU BEBIDO. OU VOCÊ JÁ PENSOU EM FAZER ISSO. ESTA É UMA ESCOLHA QUE VOCÊ DEVE FAZER. NA SUA VIDA VOCÊ TEM DE FAZER MUITAS ESCOLHAS: ESTA É UMA DELAS. PARA FAZER UMA BOA ESCOLHA, VOCÊ PRECISA SABER TUDO SOBRE FUMAR E BEBER... PORTANTO, VOCÊ PODE FORMAR SUA RÓPRIA OPINIÃO. A ASSOCIAÇÃO PEDE-BRASIL, QUER MOSTRAR QUAIS SÃO SUAS OPÇÕES.

## HÁBITOS

Toda a pessoa tem certos hábitos. Um hábito é algo que você costuma fazer sem ter que pensar sobre isso, algo natural. Muitas vezes, um hábito acontece sem notarmos, você já fez isso antes, sem perceber. Exemplos são: roer suas unhas ou ouvir música. Hábitos também podem ser irritantes, por exemplo, alguém que mantém sua bagunça por perto. Muitas vezes é muito difícil mudar hábitos.



## QUAIS HÁBITOS VOCÊ TEM?

_____		_____
_____		
	<b>HÁBITOS</b>	
_____		
_____		_____

**VOCÊ ESTÁ MAIS FORTE DO QUE SEUS HÁBITOS?**

## QUERO TENTAR

- 3 DIAS
- 4 DIAS
- 5 DIAS
- 6 DIAS
- 7 DIAS

## NÃO FAZER:

-----

-----

-----

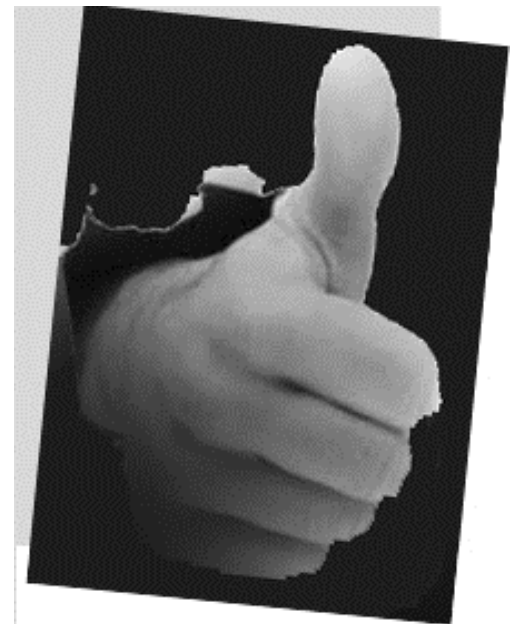
-----

-----

**SIM CONSEGUI**

**NÃO CONSEGUI**

	<b>SIM CONSEGUI</b>	<b>NÃO CONSEGUI</b>
<b>1</b> Domingo		
<b>2</b> Segunda-feira		
<b>3</b> Terça-feira		
<b>4</b> Quarta-feira		
<b>5</b> Quinta-feira		
<b>6</b> Sexta-feira		
<b>7</b> Sábado		





# aula 1: cigarro & maconha

**O CIGARRO CONTÉM APROXIMADAMENTE 4000 SUBSTÂNCIAS TÓXICAS. OS MAIS IMPORTANTES SÃO:**

- Nicotina
- Chumbo
- Monóxido de Carbono
- Amônia

## FUMAR, O QUE CAUSA EM VOCÊ?

**NO MUNDO, APROXIMADAMENTE 1 BILHÃO DE PESSOAS FUMAM. ISTO É 5 VEZES A POPULAÇÃO DO BRASIL. CERCA DE 6 MILHÕES DE PESSOAS POR ANO MORREM POR CAUSA DE TABAGISMO. É MUITO, A CIDADE INTEIRA DO RIO DE JANEIRO. MUITAS PESSOAS FUMAM QUASE QUE AUTOMATICAMENTE. HÁ PESSOAS QUE SEMPRE FUMAM UM CIGARRO APÓS ALMOÇAREM OU JANTAREM. QUANDO VOCÊ FUMA, ENTÃO FUMA O TABACO EM CIGARROS, CHARUTOS OU UM TUBO. TABACO VEM DE UMA PLANTA QUE CRESCE EM PAÍSES QUENTES. AS FOLHAS SÃO SECAS E CORTADAS. ESTE É O TABACO. É ENROLADO EM UM PAPEL E FORMA UM CIGARRO.**

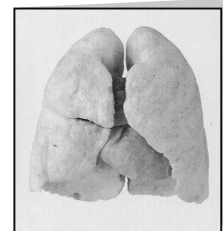
## FUMAR: COMO FUNCIONA?

**A NICOTINA** é uma substância forte que faz o coração bater mais rápido. Se o seu coração bate mais rápido, tem que trabalhar mais e também se desgasta mais rápido. A nicotina é também a substância à qual você pode se tornar fisicamente viciado. Além disso, algumas pessoas se sentirão mais relaxadas quando fumarem. Isto também é devido à nicotina.

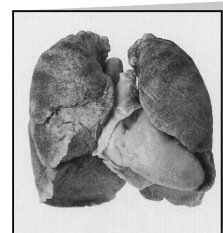
**CHUMBO** é uma substância que acaba em gotas muito pequenas nos pulmões quando você fuma. O chumbo faz com que os cílios se colem e não possam mais se mover. Isso permite que substâncias sujas entrem nos seus pulmões, o que faz com que o fumante tussa o que também é chamado de "tosse do fumante". O ato de fumar, usar substâncias químicas faz com que tenha uma chance maior de câncer de pulmão.

**O MONÓXIDO DE CARBONO** é uma substância que assegura que há menos oxigênio no sangue. Seu corpo precisa de oxigênio para viver. O sangue transporta oxigênio para seus braços, pernas e todos os outros lugares do corpo. Por causa do monóxido de carbono, há menos oxigênio no cérebro e nos músculos. Isso faz você se cansar mais rápido. O monóxido de carbono também garante que os vasos sanguíneos se fechem mais rapidamente. Isso é muito perigoso. Quando os vasos sanguíneos ficam entupidos, os órgãos não recebem mais oxigênio. Como resultado, esses órgãos não podem mais realizar seu trabalho. Se isso acontecer com o coração, um ataque cardíaco é o resultado.

**A AMÔNIA** é uma substância que garante que todas as membranas mucosas possam ficar irritadas. No final, elas podem ficar anestesiadas. Isso dificulta a respiração, com todas as suas consequências, o que também duplica o efeito aditivo do tabaco.



**PULMÕES DE UM NÃO FUMANTE**



**PULMÕES DE UM FUMANTE**

### O QUE SERIA UMA RAZÃO PARA VOCÊ FUMAR?

1. Todo mundo faz isso.

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

### O QUE SERIA UMA RAZÃO PARA VOCÊ NÃO FUMAR?

1. Eu quero ser capaz de praticar esporte.

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

## VÍCIO FÍSICO E MENTAL

Você pode se tornar viciado em algo de duas maneiras: física e mentalmente. Se você se torna fisicamente viciado em fumar, é porque seu corpo se acostumou à nicotina que está no tabaco. Seu corpo precisa dessa substância e pede por ela. Sem ela, o corpo não se sentirá confortável.

Você também pode se tornar espiritualmente viciado. Isso significa que sua mente pode desejar algo, mesmo sem precisar de seu corpo. Muitas pessoas fumam em horários fixos, por exemplo, após a refeição. Se você parou de fumar, pode acontecer que, pela primeira vez após a refeição, você ainda tenha vontade de fumar. Seu corpo não precisa mais fumar, mas sua mente ainda anseia por isso.

# FUMAR MACONHA E OUTRAS DROGAS

## TIPOS DE DROGAS

*Subdividido de acordo com o seu efeito no sistema nervoso central*



### QUAIS DROGAS SÃO DE FÁCIL ACESSO?

-----

-----

-----

-----

## 1 MACONHA E CANABIS

A primeira vez que você fuma, pode ser que você não sinta nada. Também pode ser que você esteja com muita náusea ou tontura. Mas se você realmente ficar chapado, você também pode se sentir muito feliz, feliz e feliz. Se você receber uma "dose de sorriso", você pode rir por três horas, sem que seja possível parar. Também pode acontecer que você fique muito ansioso ou triste e depois entre em pânico. Maconha é uma erva enrolada em um papel. E é muito parecido com um cigarro, mas existe drogas nele. A substância que permite que você fique atordoado é chamada Tetra Hydro Cannabinol (THC). Esta substância está, por exemplo, no seu cérebro e afeta sua memória. Você precisa do seu cérebro para poder aprender na escola. Você pode aprender menos fumando. Demora 4 a 6 semanas para esta substância ser removida do seu corpo.



## 2 COMPRIMIDOS

Há histórias de que drogas, disfarçadas de doces, estão sendo oferecidas para as crianças nas escolas. Não conseguimos confirmar essas histórias, por isso, não sabemos se é verdade. O que sabemos é que existe o uso de drogas dentro das escolas. Então, deixamos aqui um aviso sério. Se algo errado como drogas, está sendo oferecido a você, não aceite. Seja forte e ouse dizer "não".



**Maconha e cannabis: o que você sabe,  
o que você não sabe.**



**ENQUANTO  
OLHAMOS O FILME,  
VOCÊ PODE  
COMPLETAR SUAS  
RESPOSTAS NA  
PÁGINA ABAIXO.**

**FUMAR MACONHA: VOCÊ SABE O QUE FAZ COM VOCÊ?**

A large rectangular area with a thick black border, containing ten horizontal dashed lines for writing answers.





## Mitos & Verdades



### 1 **MEU AVÔ TEM 87 ANOS E SEMPRE FUMOU.**

Se as pessoas fumarem a partir do seu 15º aniversário e não pararem, elas morrerão em torno de 15 a 20 anos mais cedo. Então, se você fumar, e envelhecer, considere-se realmente muito sortudo.

### 2 **AINDA NÃO SE SABE O QUE O FUMO PODE CAUSAR**

Todos os anos, em todo o mundo morrem seis milhões de pessoas por causa do cigarro. Isso é 16.483 por dia! Isto significa que as causas de morte mais conhecidas são: o câncer de pulmão e a doença cardiovascular.

### 3 **MACONHA E CANNABIS SÃO MEDICAMENTOS E, PORTANTO, NÃO VICIAM.**

Durante anos pensamos que as pessoas não ficariam viciadas em fumar. Agora, a cada ano, mais e mais usuários de cannabis estão sendo admitidos em centros de reabilitação.

### 4 **FUMAR PURIFICA SEUS PULMÕES.**

Há muito mais chumbo na maconha e cannabis do que no tabaco. Isso apenas contamina seus pulmões. Se você fumar um mês, é tão prejudicial quanto se você fumar um ano. Além disso, a chance de ter câncer com drogas é doze vezes maior do que fumar.

### 5 **FUMAR TE DEIXA RELAXADO.**

Fumar aumenta o seu humor. Se você está feliz, ficará ainda mais feliz. Mas se você está inseguro ou com medo, pode ficar muito triste ou com mais medo do que antes.

### 6 **AS VEZES FUMAR É MELHOR DO QUE UMA CERVEJA.**

Se você beber uma cerveja porque gosta ou por diversão, não sentirá os danos. Beber muito álcool pode ser muito perigoso. O tabaco, o fumo e a maconha são sempre prejudiciais para os pulmões e o cérebro.

### 7 **PARA OBTER BOAS NOTAS EU FUMO.**

Ao fumar você não aprende corretamente. Você não consegue se concentrar bem na leitura e não lembra o que leu.

### 8 **MEUS AMIGOS FUMARAM POR ANOS, SEM PROBLEMAS.**

Ao fumar você pode ter problemas. Seu comportamento muda, nada lhe interessa. A maioria dos fumantes tem problemas em casa e na escola por causa de sua sonolência e desinteresse. Outros problemas são a falta de dinheiro e as relações destruídas.

### TAREFA 1

- 1 Diga aos seus pais o que você aprendeu sobre o vício.**
- 2 Discuta entre si o que você achou.**
- 3 Escreva um pequeno relatório, faça a próxima lição e discuta-a com o professor.**

Esperamos que você tenha uma boa conversa com seu (s) pai (s) /responsáveis! Boa sorte e divirta-se!



### TAREFA 2

Responda a seguinte pergunta após a tarefa (você não precisa enviar isso)

**VOCÊ FALA SOBRE VÍCIOS?**

---

---

---

---

---

---

## **TAREFA: ENTREVISTA COM UM FUMANTE**

Faça as perguntas listadas abaixo, para alguém do bairro que fuma.  
Por exemplo, seu pai, mãe, avô ou vizinho.

**1. Quantos anos você tinha quando começou a fumar?**

.....

**2. Por que você começou a fumar?**

.....

**3. Quantos cigarros você fuma por dia?**

.....

**4. Você se considera um viciado?**

.....

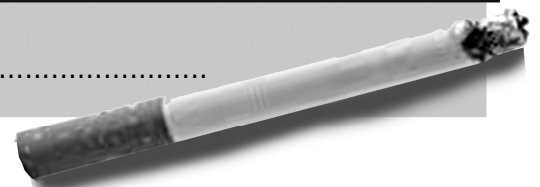
**5. Você já tentou parar?**

.....

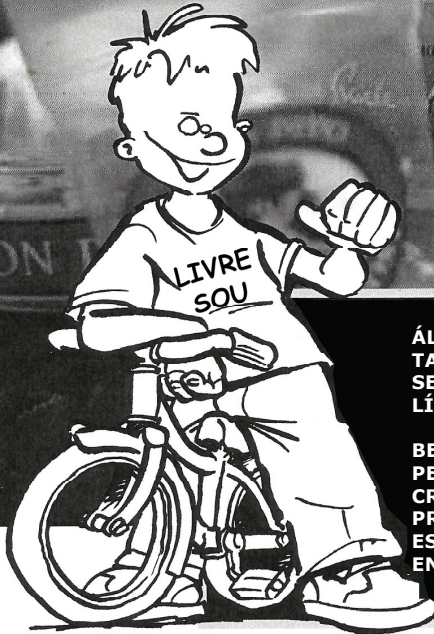
**6. Como foi isso?**

.....

**Eu fiz as perguntas para .....**



## aula 2: álcool



**ÁLCOOL PURO SE PARECE MUITO COM ÁGUA. QUASE IGUAL E TAMBÉM NÃO TEM PERFUME. MAS É 100 % VENENO PARA O SEU CORPO. SÓ PODE BEBER QUANDO É DILUÍDO COM OUTRO LÍQUIDO.**

**BEBER ÁLCOOL PODE SE TRANSFORMAR UM HÁBITO. MUITAS PESSOAS PENSAM QUE BEBER MUITO É ALGO NORMAL. MUITAS CRIANÇAS RECEBEM A PRIMEIRA GOTA DE CERVEJA OU VINHO NA PRÓPRIA CASA. O ÁLCOOL É IGUAL FUMAR E PODE DEIXAR VICIADO ESPIRITUALMENTE E FÍSICAMENTE. NO BRASIL MUITAS PESSOAS ENCONTRAM BASTANTE PROBLEMAS POR BEBEREM ÁLCOOL.**

### CONSUMO DE BEBIDA ALCÓOLICA NO BRASIL

No Brasil, 77,3% dos homens e 60,6% das mulheres consome bebida alcoólica. Isto representa mais ou menos 138.000.000 de brasileiros.

### QUE TIPOS DE BEBIDA CONTÉM?

Você pode pensar que o álcool é dividido em diferentes grupos. Para cada tipo de bebida você terá seu próprio copo. Quanto mais álcool houver na bebida, menor é o copo. Dessa forma, você obtém a mesma quantidade de álcool por copo. Existe uma dose padrão de álcool.

Mas algumas bebidas geralmente são em garrafas, para drinks e coquetéis. Você então recebe mais álcool, 1,25 % de um copo padrão. Uma garrafa de cerveja contém 1,3% de álcool do copo padrão.

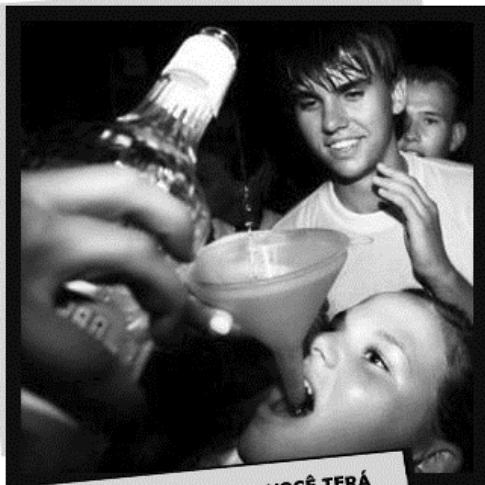
### QUANTO DE ÁLCOOL TEM EM CADA BEBIDA?



Copo de Cerveja    Copo de Vinho    Bebidas Pesadas    Garrafas de Cerveja    Shoote    Coquetel    Blaster

Percentual de álcool	5%	12%	35%	5%	10%	5,6%	10%
Conteúdo	250 ml	100 ml	35 ml	330 ml	20 ml	275 ml	200 ml
Cálculo	0,05 x 250	0,12 x 100	0,35 x 35	0,05 x 330	0,10 x 20	0,056 x 275	0,10 x 200
<b>Álcool por bebida</b>	<b>12,50 ml</b>	<b>12 ml</b>	<b>12,25 ml</b>	<b>16,5 ml</b>	<b>2 ml</b>	<b>15,4 ml</b>	<b>20 ml</b>
Número de copos padrão de álcool	1	1	1	1,3	0,15	1,25	1,6





**SE VOCÊ BEBE MUITO, VOCÊ TERÁ RESSACA NO DIA SEGUINTE. SE SENTIRÁ MUITO MAL E TERÁ DOR DE CABEÇA.**

## COMO FUNCIONA

Se você ingerir álcool, o álcool entrará em seu sangue através do estômago e dos intestinos. Seu sangue carrega o álcool por todo o corpo. Se o álcool chegou ao seu cérebro, então começa a perceber que você bebeu. O efeito do álcool é perceptível em 4 fases; quanto mais você bebe, mais acontece.

### **Fase 1** O álcool entorpece suas inibições

Com os primeiros 1 ou 2 copos de álcool, você se sentirá mais livre e relaxado. Você fala mais fácil e se sente menos tímido.

### **Fase 2** O álcool reduz sua capacidade de reação

Se você beber mais, sua capacidade de resposta e seus sentidos também não funcionarão. Você ouve e vê menos nitidamente, mas acha que ainda pode fazer tudo. Por exemplo, você pega sua bicicleta para pedalar achando que pode fazer isso em segurança.

### **Fase 3** O álcool reduz a sua coordenação motora

Com mais álcool, você perde o controle sobre seus movimentos. Falar é enrolado, correr é cambalear.

### **Fase 4** O álcool entorpece sua consciência: coma ou morte

Se você beber ainda mais, as partes mais profundas do seu cérebro ficarão entorpecidas. Estes regulam, entre outras coisas, os músculos do coração e dos pulmões, e a respiração. O Coma ocorre quando você bebe tanto que esses músculos não podem mais funcionar. Se seu coração ou respiração param completamente você pode morrer disso.

## COMA ALCOÓLICO

Um coma alcoólico acontece quando você bebe tanto que fica inconsciente. Os jovens entram em coma alcoólico com muito menos álcool que os adultos. Isto acontece por que eles não estão acostumados ao álcool ainda. Por serem muito jovens entram rapidamente na zona de perigo. Beber muito de uma só vez causa danos ao cérebro.

O problema é que os jovens não sentem que bebem demais. Seus cérebros ainda não podem dar esse sinal. Um adulto se sente embriagado e bêbado. Como resultado, pode ser que um jovem ainda esteja bebendo e de repente caia.

## protocolos de cuidados na intoxicação alcoólica aguda



**Segundo a Organização Mundial de Saúde, é estimado que 2,5 milhões de pessoas morreram de causas relacionadas ao álcool em 2004, incluindo 320.000 jovens entre 15 e 29 anos. O uso nocivo do álcool foi responsável por 3,8% de todas as causas de morte em 2004, sendo uma das maiores causas de risco evitável para distúrbios neuropsiquiátricos, doenças cardiovasculares, cirrose hepática, neoplasias, doenças infecciosas, além de acidentes de trânsito e violência.**

## AS CONSEQUÊNCIAS

O álcool pode destruir muito o seu corpo. Os seguintes órgãos podem ser afetados:

### 1 O FÍGADO

O fígado é um órgão muito importante no nosso corpo. O fígado mantém o nosso sangue limpo, porque quebra os resíduos que acabam no nosso sangue. **ÁLCOOL É PERIGOSO !!!!!** O fígado precisa de 1,5 horas para diluir um copo de álcool. Se você bebe muito todos os dias, seu fígado pode ficar doente. A doença hepática mais conhecida é a cirrose hepática. Isso é incurável.

### 2 O CÉREBRO

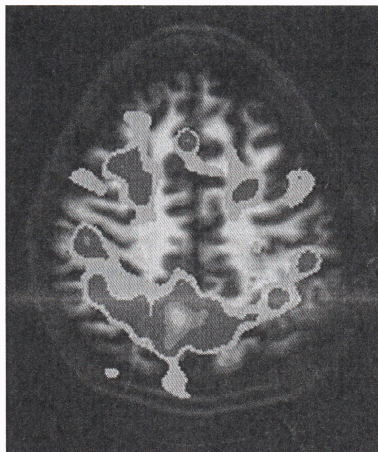
O álcool pode levar a danos cerebrais em jovens. Cérebros ainda estão em desenvolvimento até a idade de 24 anos. Só então, a estrutura básica do cérebro é completa. O álcool impede esse desenvolvimento. Especialmente para jovens com menos de 16 anos, porque todas as áreas do cérebro ainda estão em desenvolvimento. A memória, a concentração e a capacidade de fazer escolhas informadas podem ser permanentemente afetadas se você for jovem e beber regularmente. Isso pode levar a dificuldades de aprendizagem e comportamento impulsivo.

### 3 O ESTÔMAGO

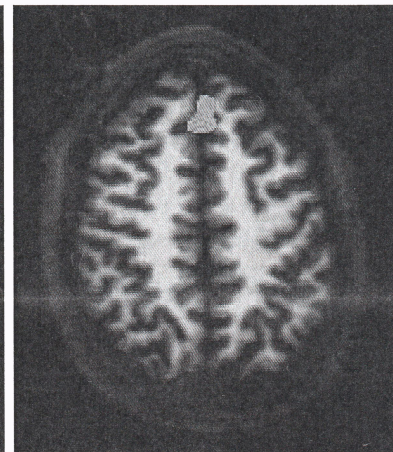
Como toda comida e bebida, o álcool entra primeiro em seu estômago. O álcool é muito agressivo. Pode afetar a parede do estômago, causando inflamação. O álcool também pode causar sangramento no estômago.

#### ATIVIDADE CEREBRAL DURANTE UMA TAREFA DE MEMÓRIA

Menino de 15 anos  
"não bebe"



Menino de 15 anos  
"bebe muito, muitas vezes e começou  
ainda criança"



Dr. Susan Tapert, University of California, San Diego

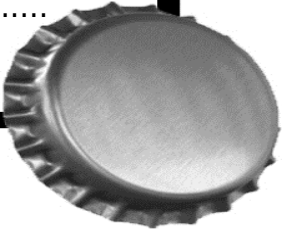
Bebida **destrói**  
o que você ama .....



**ENQUANTO  
ASSISTIMOS  
UM FILME,  
VOCÊ PODE  
COMPLETAR SUAS  
REPOSTAS NO  
ESPAÇO  
ABAIXO**

**ÁLCOOL: VOCÊ SABE O QUE FAZ COM VOCÊ?**

1.	.....
2.	.....
3.	.....
4.	.....
5.	.....
6.	.....
7.	.....
8.	.....
9.	.....
10.	.....
11.	.....
12.	.....
13.	.....



## ENTREVISTA

Hoje vamos falar com .....

Que foi viciado em álcool / drogas

**1. Por que você ..... começou a usar álcool / drogas?**

---

---

---

**2. Quais foram as consequências de começar a usar álcool ou drogas?**

---

---

---

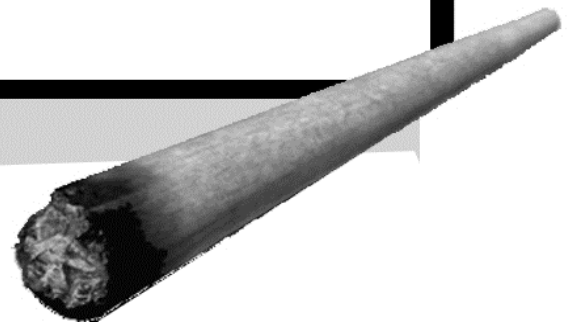
---

**3. Como parou?**

---

---

---

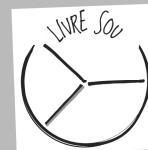




# Questionário

COLE ALGUMAS FRASES SOBRE  
DROGAS OU ÁLCOOL NESTA  
PÁGINA OU FAÇA UM DESENHO

## Você quer falar? Você está preocupado (a) com alguma coisa?



### VOCÊ QUER FALAR MAIS?

Quer falar mais sobre as atividades? Ou você está envolvido? Fale sobre isso com uma das Missionárias Facilitadoras. Elas gostariam de ouvir.

Você quer perguntar algo anonimamente? Então ligue para 11 3678-6892. Você realmente não precisa dizer seu nome e a conversa permanece entre nós.

### PRECISA DE AJUDA?

Precisa de ajuda? Então vá para a igreja que realiza seu projeto PEDE. Se você não sabe qual igreja é essa, veja no site:

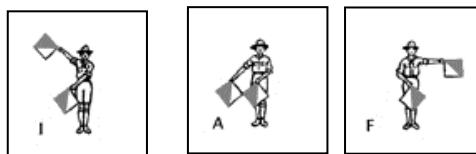
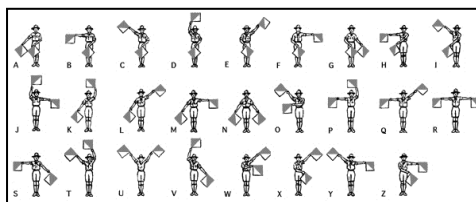
<http://www.pede-brasil.com.br/pt/projetos/nossos-projetos/>

#### Referências:

Apostila de ensino para projeto de prevenção "LIVRE SOU" para o ensino fundamental. Desenvolvido pela a Fundação Voorkom! - Holanda em cooperação com a Associação PEDE-Brasil.

c. 2013 Fundação Voorkom / Ass. PEDE-Brasil

# logotipo



O logotipo foi desenhado por Eric Visser, artista visual, cavaleiro na ordem de Oranje Nassau e titular da medalha de bronze da Associação Real Belga de Artistas Profissionais, e é um variante do logotipo usado pela Associação PEDE-Brasil. No seu design, ele também se refere claramente o símbolo de banir da bomba que foi usado nas décadas de 1960 e 1970 na batalha contra armas atômicas. Este sinal, projetado em 1958 pelo artista britânico Gerald Holtom, baseia-se nas letras N e D do alfabeto semafórico internacional e representa o **D**esarmamento **N**uclear. Este sinal também é o chamado Cruz de Nero e simboliza as perseguições cristãs nos primeiros séculos após Cristo. **I Am Free** baseia-se nas letras I, A e F deste alfabeto que significa **LIVRE SOU**. Isto quer dizer; liberados da escravidão da dependência de usuários. Liberados como o povo de Israel já foi libertado da escravidão no Egito.

Se todo mundo  
colocar isso na parede  
de sua casa,  
o Brasil finalmente  
estará livre de  
drogas.....!



Pr. Eric Visser / Presidente