Geração CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

CARTILHA

Uso Abusivo de Álcool e das Drogas

CONSTRUINDO AÇÕES PREVENTIVAS PARA A JUVENTUDE

unesco
UNAIDS
.RS SEGURO
PROGRAMA TRANSVERSAL E ESTRUTURANTE DE SEGURANÇA PÚBLICA
GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE



Geração CONSCIENTE

O CUIDADO TRANSFORMA

Sumário

Apresentação do programa “Geração Consciente: o cuidado transforma” 4

1. Pra começo de conversa 8

2. Metodologias 12

1. Usar ou não usar: conhecendo fatores de risco e proteção 14

2. Vale tudo por prazer? 19

3. Compreendendo a redução de danos da prática 24

4. Enfrentando a vida de peito aberto e de cara limpa 28

3. Pra saber mais 32

4. Pra fazer mais 35

5. Feedback da cartilha 37

Referências bibliográficas 38

APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA "GERAÇÃO CONSCIENTE: O CUIDADO TRANSFORMA"

O programa **Geração Consciente: o cuidado transforma** é uma iniciativa do Governo do Estado do Rio Grande do Sul realizada por intermédio da Secretaria Estadual de Saúde (SES/RS), em parceria com Secretaria Estadual da Educação (SEDUC/RS), Programa RS Seguro, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), a Secretaria Estadual de e o Programa das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS). Trata-se de um **projeto de comunicação e educação em saúde para adolescentes** estudantes do 8º ano do ensino fundamental e do 1º ano do ensino médio da rede pública de ensino, desenvolvido nos municípios prioritários para a política de HIV/AIDS e para o Programa RS Seguro. Na perspectiva do RS Seguro, o programa procura abordar a questão da violência e da saúde das(os) adolescentes por meio de ações de informação e educação.

O Geração Consciente trabalha para **promover a saúde das(os) adolescentes** em uma perspectiva **integral**, contemplando a **saúde física, a saúde mental/emocional, a saúde das relações, a saúde da comunidade e a transformação social**. A ideia é abordar temas importantes na adolescência de forma dialógica, informal e divertida, objetivando gerar mudanças comportamentais e engajamento social entre as(os) adolescentes.

As sete temáticas abordadas pelo programa são:



1. Emoções e sentimentos: desenvolve familiaridade com o mundo interno das emoções, pensamentos e sentimentos; estratégias de manejo das emoções; noções básicas sobre saúde mental e autocuidado, bem como o cuidado com outras pessoas e com a c oletividade.

2. Identidade: discute o processo de construção de identidade observando a história de vida e a inserção dos sujeitos no coletivo, contemplando os desafios de viver a adolescência nos dias de hoje.





3. Gênero e sexualidade: desenvolve consciência crítica sobre papéis de gênero (masculinidade e feminilidade) e desigualdade de gênero. Informa, ainda, sobre diversidade sexual e de gênero e a população LGBTQIA+.

4. Estigma, discriminação e violência: discute criticamente diferentes formas de desigualdade, discriminação e privilégio, as violências decorrentes disso e desenvolve a temática do bullying.





5. Saúde sexual e reprodutiva: informa sobre saúde na vivência da sexualidade; gravidez; HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e instrumentaliza para a prevenção na perspectiva de gerenciamento de riscos.

6. Uso abusivo de álcool e outras drogas: informa sobre fatores de risco e proteção no uso de álcool e outras drogas e desenvolve autonomia no gerenciamento de riscos na perspectiva da redução de danos relacionados ao uso.





7. Sonhando alto: estimula a reflexão sobre sentidos de vida, desejos e sonhos para o futuro e oferece ferramentas para a criação de projetos e planejamentos de vida realistas.

No percurso formativo, essas temáticas serão trabalhadas a partir de três grandes temas:

- **1. Habilidades socioemocionais**
- **2. Violência(s) na/contra a infância e adolescência**
- **3. Direitos sexuais e reprodutivos**

O desenvolvimento da aprendizagem, por sua vez, será por meio de três eixos de ação:

1. Informação: comunicação difundida nas redes sociais e no site do programa;

2. Educação em saúde: oficinas para aplicação em sala de aula e programas de auditório com a participação das(os) adolescentes em jogos educativos;

3. Engajamento social: concursos culturais consistindo de jogos e desafios colaborativos entre as escolas e turmas.

NESTA CARTILHA, VAMOS TRATAR DO USO ABUSIVO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS.

POR QUE "GERAÇÃO CONSCIENTE?"

Quando falamos em **consciência**, falamos em:

- Consciência na experiência de emoções, pensamentos e desejos – e de como manejá-los;
- Consciência sobre os sentimentos e as necessidades do outro nas relações e sobre os caminhos para lidar com conflitos de forma pacífica;
- Consciência sobre questões sociais que afetam o mundo e como atravessam a vida cotidiana;
- Consciência sobre os riscos que se pode enfrentar na vivência da sexualidade e no uso de álcool e outras drogas – e como gerenciá-los;
- Consciência sobre nossos sonhos (individuais e para o mundo) e sobre caminhos possíveis para concretizá-los.

A consciência é a chave de todo processo de mudança individual e coletiva, pois uma nova forma de ver o mundo – mais ampla, mais crítica, mais profunda – já é capaz de alterar o modo como nos relacionamos com ele.

Mas a mudança só se concretiza, de fato, quando há **cuidado**: ações e práticas de zelo pela saúde individual e coletiva. O objetivo do programa, neste sentido, é promover saúde ao estimular o cuidado de cada adolescente em relação a si e aos seus pares. Cuidado é algo abrangente: envolve instrumentalizar cada adolescente para zelar por suas próprias emoções, seu corpo, suas relações e seu futuro.

A partir da consciência e do cuidado é possível gerar transformação! Por isso, a ideia é estimular o cuidado de si mesmo e do coletivo para que ambos se transformem e possibilitem que emerja uma nova e melhor realidade para todas as pessoas. Quando a juventude se entende como protagonista de transformação social, pode também surgir um senso de pertencimento, autoestima e sentido de vida para cada adolescente. **Quando uma geração se torna consciente, a transformação já começou!**

COMO UTILIZAR ESTA CARTILHA?

Esta cartilha faz parte do eixo de **educação em saúde** do Projeto e visa instrumentalizar profissionais da educação para que possam conduzir momentos de reflexão e aprendizagem com as(os) adolescentes para as temáticas do **Geração Consciente**. Nela, você encontrará roteiros de oficinas com um passo a passo para a realização das atividades, além de instruções e sugestões de abordagens que podem orientar a condução.

Cada oficina contém um pequeno texto de **introdução** sobre a temática trabalhada; **objetivos** específicos da atividade; uma descrição dos **materiais** necessários, o **tempo de duração** estimado e as **questões norteadoras** do encontro, que a dinâmica procurará responder ou investigar. Em seguida, contém uma descrição detalhada de cada etapa da dinâmica.

Todas as oficinas começam com um momento de **integração** – uma dinâmica para aquecimento e conexão do grupo que apresenta o tema da atividade. Depois disso, temos a **apresentação** do tema, seguida da **dinâmica educativa**, que é diferente para cada oficina
e procura investigar a temática de forma lúdica, colocando as(os) adolescentes como protagonistas da atividade. Ao final de todo roteiro há uma seção de **fechamento** com ideias importantes para retomar o que foi aprendido e encerrar o encontro.

Algumas oficinas utilizam modelos e materiais pré-preparados. Eles estão linkados na seção de materiais e ao final de cada roteiro, na seção de **anexos**. Também estão disponíveis para download na pasta de materiais.

Ao final da cartilha há uma seção indicando materiais de aprofundamento intitulada **Para saber mais**, caso o facilitador se interesse por seguir estudando a temática em questão. Há também uma seção de sugestões de atividades extras intitulada **Para fazer mais**. Assim, é possível variar o repertório e seguir colocando em prática os conteúdos trabalhados no dia a dia com as(os) alunas(os). Por fim, há a seção **Feedback da cartilha**, em que os(as) educadores(as) são convidados a compartilhar suas perspectivas e experiências na leitura e na aplicação das metodologias da cartilha.

Esperamos que esta cartilha apoie a realização de momentos educativos realmente transformadores para as(os) adolescentes!

1. PRA COMEÇO DE CONVERSA

O uso de substâncias psicoativas acontece no mundo todo e **representa um grave problema social e de saúde pública que envolve diversas instâncias sociais**. Ao longo da vida, muitas(os) adolescentes vão experimentar essas substâncias, porém somente alguns vão desenvolver transtornos relacionados ao uso de substâncias. Nesses casos, as pessoas acabam fazendo uso contínuo, apesar dos problemas causados.

Se compreende que o fenômeno de consumo de substâncias psicoativas é complexo, sendo necessário o estímulo à discussão nos espaços escolares, articulando programas de saúde e educação. **A necessidade de intervenções nas escolas existe**, pois alguns estudos com escolares apontam que adolescentes acabam por aprender sobre as consequências com amigos da mesma idade – não com educadores ou profissionais que fornecem informações com maior propriedade.

Assim, adolescentes tendem a tornar-se mais vulneráveis ao uso e abuso de álcool e outras drogas, bem como os possíveis problemas e consequências, como a evasão escolar, o baixo desempenho escolar e o envolvimento com atividades que comprometem a sua segurança.

O uso de drogas **raramente é causado por um único fator isolado**. O que ocorre, em geral, é uma interação de diversas condições e fatores individuais, sociais, culturais, psicológicos e ambientais que colocam as pessoas em risco. Assim, o uso de substâncias por adolescentes impõe um problema complexo aos indivíduos, famílias e comunidades.

O que se sabe sobre o uso de substâncias psicoativas entre adolescentes no Brasil:

- Álcool e tabaco, enquanto substâncias lícitas, são as principais substâncias consumidas pelos jovens.
- Está aumentando o uso de cigarro eletrônico (vapes), maconha e opióides.
- O uso experimental pode evoluir para um quadro de transtorno por uso de substâncias.
- O uso precoce tem um maior impacto sobre o cérebro e consequentemente sobre o desenvolvimento saudável.
- Pode gerar prejuízos físico, emocional e psicossocial (problemas de saúde, sentimentos de culpa, ansiedade, conflitos familiares, abandono da escola, envolvimento com justiça etc.).

- Famílias com vínculo prejudicado e abuso de drogas pelos responsáveis potencializam o risco de repetirem o mesmo comportamento.
- **Os principais ambientes para intervenções preventivas são a família, a escola e a comunidade**.

Alguns números sobre o consumo, publicados no Relatório Mundial do Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC) de 2023:

- Aproximadamente 296 milhões de pessoas jovens e adultas usaram drogas em 2021, 26% a mais do que dez anos antes e 12 milhões a mais do que o ano anterior.
- Os jovens usam mais drogas neste momento do que os jovens das gerações anteriores.
- Na América Latina e na África as pessoas com menos de 35 anos representam a maioria das pessoas em tratamento devido ao uso de drogas, revelando início precoce do consumo.
- Aumentou o impacto do uso de drogas associadas com graves problemas de saúde, desemprego e violência doméstica e infantil.
- 39,5 milhões de pessoas sofrem de transtornos associados ao uso de drogas, um aumento de 45% em 10 anos. Em 2021, apenas 1 em cada 5 pessoas recebeu tratamento adequado para essas doenças.
- A legalização da maconha (cannabis) tende a aumentar o uso e os impactos relacionados à saúde.
- Maior expansão do uso de cigarro eletrônico (vapes) entre os jovens, principal público-alvo da indústria tabageira.
- Quase 3% da população brasileira com mais de 15 anos é alcoólatra.

E o que dizem pesquisas brasileiras sobre o consumo entre estudantes adolescentes?

Veja os dados a seguir da OMS e IBGE a respeito do uso de álcool e drogas na adolescência e compare com as suas impressões sobre o seu ambiente escolar:

- Segundo a OMS, em um grupo de 4 crianças de 9 anos, pelo menos 1 delas já provou bebida alcoólica. A média de idade para que um adolescente fique bêbado é aos 13 anos;
- 29% das pessoas com 15 anos bebem toda semana;

- Cerca de 63,3% dos estudantes de escolas públicas e particulares entre 13 e 17 anos já experimentaram bebida alcoólica.
- Desses estudantes que ingeriram **bebida alcoólica**:
  - Um terço deles provou pelo menos uma dose antes de completar 14 anos.
  - Quase metade teve episódios de embriaguez.
  - A principal forma de obtenção de bebida foi em uma festa (29,2%), seguida por compra em mercado (26,8%).
- 22,6% haviam experimentado **cigarro (tabaco)**.
  - Entre esses, para 11,1% a experimentação ocorreu antes dos 14 anos.
- 13% dos escolares de 13 a 17 anos referiram ter usado **droga ilícita** como maconha, cocaína, crack e ecstasy.
  - As meninas são mais expostas a essa iniciação precoce: 36,8%, contra 32,3% entre os meninos.

DIANTE DISSO, O QUE PODEMOS FAZER NO AMBIENTE ESCOLAR?

Uma das formas mais eficazes no combate ao uso prejudicial do álcool e outras drogas é a prevenção. A família, a escola e a comunidade têm papel fundamental em ações preventivas.

Em linhas gerais, os programas de prevenção podem adotar perspectivas distintas sobre a concepção de como organizar as suas ações de prevenção, adotando uma postura proibicionista (abolir o uso, amedrontar, reprimir e punir o indivíduo que usa) ou de redução de danos (respeita as escolhas individuais, mediante estratégias que reduzem o risco do uso como informações e formação de cidadãos).

A prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas (ATOD) deve ter como meta principal **evitar a experimentação** e **reduzir os danos** causados por essas substâncias antes que problemas comecem de fato a surgir.

Um importante **princípio** das ações de prevenção envolve estratégias voltadas para a redução dos fatores de risco e o fortalecimento dos fatores de proteção.

Fatores de risco (FR) são aquelas situações ou eventos que afetam negativamente o indivíduo, colocando-o em uma situação de maior vulnerabilidade e maior probabilidade de experimentação, uso e consequentes transtornos por uso de drogas. Alguns exemplos:

- experimentação precoce de bebidas alcóolicas;
- ausência de um projeto de vida;
- ambiente escolar com atitudes favoráveis ao uso e com regras ambíguas em relação ao uso de drogas;
- dificuldade de acesso a serviços básicos de educação, assistência social, saúde, moradia, trabalho, segurança, cultura e lazer;
- influência de amigos e curiosidade;
- facilidade de acesso à substância;
- histórico familiar;
- cultura;
- presença de transtornos mentais não tratados; e
- traumas.

Fatores de proteção (FP) são aqueles associados à redução do potencial de uso, que aumentam a resistência à experimentação. Alguns exemplos:

- possuir uma rede de apoio efetiva;
- ter envolvimento em atividades saudáveis;
- engajamento em grupos de pertencimento;
- ambiente escolar que ofereça apoio e cuidado;
- acesso a informações sobre drogas e seus riscos;
- acesso aos meios que possibilitam qualidade de vida, como saúde, educação e lazer;
- família com vínculos afetivos fortes.

É necessário adotar uma **atitude crítico-reflexiva** na escola sobre os fatores individuais e do contexto de vida da(o) adolescente e sua família, a fim de evitar julgamentos morais ou críticas precipitadas, sobre o estilo de vida das pessoas e seu contexto social. **Desenvolver uma postura empática e compreensiva, nos ajuda a contribuir para a promoção da saúde e estimular respeitosamente a adoção de hábitos saudáveis de vida.**

2. METODOLOGIAS

A abordagem do tema uso abusivo de álcool e drogas tornou-se uma necessidade diante do impacto que essas substâncias causam ao longo da vida e, principalmente, do aumento do uso entre a população adolescente e jovem.

Lembramos que **não há uso seguro de nenhuma substância psicoativa**, especialmente entre jovens que não têm a maturidade neurológica completada, por isso, a abordagem dos temas de forma organizada e estruturada é uma oportunidade para discutir o tema criticamente com as(os) estudantes e tirar dúvidas.

As atividades educativas voltadas para prevenção em álcool e drogas envolvem treinamento de habilidades sociais, aspectos de valorização da vida, vinculação às figuras de função paterna e o manejo das emoções, sem que para este enfrentamento o foco seja o uso de substâncias psicoativas.

É importante conhecer o público e a sua realidade, utilizando linguagem acessível à faixa etária. Nesse sentido, esta cartilha apresenta algumas propostas de atividades sobre prevenção ao uso de álcool e outras drogas.

As oficinas sugeridas foram desenvolvidas no âmbito do Geração Consciente, com base em experiências encontradas na literatura e vivências com o trabalho de especialistas com grupos jovens, tendo como referência de que momentos lúdicos possibilitam autoconhecimento e autorreflexão e, também, um espaço aberto e sem julgamentos para a discussão, aprendizado e desmistificação de um tema pouco explorados na escola (como drogas), por meio de dinâmicas diferentes daquelas já propostas e instituídas na rede de ensino.

Espera-se que, em todas as oficinas, haja momentos de autorreflexão sobre a vida, os relacionamentos que estão sendo construídos e o impacto das escolhas de vida sobre desejos para o futuro dos participantes, além de perspectivas sobre comportamento, mudanças ao longo da adolescência, entre outros.

Este material possibilita operacionalizar a abordagem de adolescentes sobre o tema do uso de álcool e drogas, contribuindo com a prevenção por meio da reflexão, raciocínio crítico e relação dialógica, promovendo a conscientização. Para orientar adolescentes faz-se necessário fomentar questões sobre a preservação da vida humana, sua vida pessoal e social, estimulando de forma criativa os adolescentes a pensarem sobre eles mesmos, suas relações, seus sentimentos e o mundo.

Para esta cartilha – Uso Abusivo de Álcool e Outras Drogas: Construindo Ações Preventivas para a Juventude –, elaboramos quatro metodologias. A seguir, confira um breve resumo de cada uma delas. **Ao clicar no título, você será direcionado para a íntegra da**

metodologia. Navegue por todas elas, descubra aquelas que mais fazem sentido para você e suas turmas e comece a preparar as atividades! Vai ser uma linda jornada!

1. USAR OU NÃO USAR: CONHECENDO FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO

Nesta atividade inicial busca-se conhecer os aspectos pessoais, sociais e ambientais que aumentam a probabilidade do uso de drogas (fatores de risco), bem como elementos que protegem contra o uso abusivo (fatores de proteção).

2. VALE TUDO POR PRAZER?

Esta atividade pretende discutir sobre como escolhemos nos sentir relaxados ou escolhemos algo que nos dá prazer. Reconhecer as nossas opções nos auxiliam a analisar nosso repertório de autocuidado e escolher uma ação consciente.

3. COMPREENDENDO A REDUÇÃO DE DANOS NA PRÁTICA

Esta oficina visa analisar o conceito de redução de danos e realizar um exercício de aplicação dessa estratégia no cotidiano, estimulando a reflexão para a importância do autocuidado com a saúde mental e corporal, através de atividades que busquem a prevenção dos danos, das consequências adversas e dos danos associados ao uso de substâncias.

4. ENFRENTANDO A VIDA DE PEITO ABERTO E DE CARA LIMPA

Esta oficina abordará o uso de estratégias de enfrentamento positivas para situações de exposição às pressões do dia-a-dia sem que seja necessário estar sob influência de álcool e drogas. Espera-se que entre os adolescentes haja dificuldades em lidar com os problemas em casa ou na escola, assim como com emoções como a raiva, ansiedade, tristeza, porque o repertório de vida, experiências e estratégias de enfrentamento ainda não é amplo. Essa dinâmica permitirá a reflexão sobre as estratégias saudáveis para enfrentar situações difíceis, ou seja, exercer a autodefesa em situações de pressão.

1. Usar ou não usar: conhecendo fatores de risco e proteção

INTRODUÇÃO

O consumo de álcool e drogas é um fenômeno que transcende a categoria de "problema de saúde". **As substâncias psicoativas (SPAs) interferem não só em nível biológico, mas em todo o contexto biopsicossocial** (habitação e alimentação adequadas, acesso à educação e ao mercado de trabalho, a possibilidade de viver em paz e em um ambiente livre de poluição) das pessoas que as consomem, tornando-as vulneráveis a situações de risco. Não à toa, o uso abusivo dessas substâncias está ligado ao aumento do risco de acidentes e violência, relações sexuais sem protenção, transmissão de vírus da imunodeficiência humana (HIV) e outras Infecções Sexualmente Transmissiveis (ISTs).

No Brasil, estudos demonstram uma redução da idade para o início do uso de drogas. Uma pesquisa do Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas mostra que o uso na vida pode já acontecer **aos dez anos de idade**, sendo as principais drogas, além do álcool e do tabaco, os solventes e a maconha.

As abordagens de redução dos fatores de risco e ampliação dos fatores de proteção podem diminuir a probabilidade de experimentação ou manutenção do uso de drogas. Esta atividade pretende auxiliar a reflexão ativa sobre os aspectos que nos protegem e expõem a riscos no uso de álcool e outras drogas, já que sabemos que oferecer aos adolescentes apenas conhecimento teórico não é eficaz.
O foco desta aula está no mapeamento de fatores de risco e fatores de proteção que cada estudante identifica em seu cotidiano, pensando no comportamento do uso de álcool e outras drogas. Uma vez que o álcool é uma substância de fácil acesso na sociedade brasileira, esta pode ser uma boa oportunidade de ressaltar para os estudantes que, embora o álcool e o cigarro sejam legalizados, também são considerados drogas, por alterarem o funcionamento do organismo e causam um alto grau de dependência.
A mensagem desta oficina é que **algumas caracteristicas pessoais e/ou do ambiente tornam as pessoas ou grupos mais vulneráveis, aumentando a probabilidade do uso abusivo de álcool e outras drogas**, e assim potencializando o risco da dependência. Essas características são conhecidas como fatores de risco. **Entretanto, há, igualmente, alguns atributos pessoais (e/ ou do ambiente) que tornam os indivíduos mais fortalecidos, diminuindo a probabilidade do abuso de substâncias.** Tais características são conhecidas como **fatores de proteção**.

É importante explicar que o fato de um indivíduo apresentar determinados fatores de risco ou de proteção não significa, necessariamente, que ele terá este ou aquele comportamento. Por exemplo, o fato de um indivíduo demonstrar fortes fatores de risco para o abuso de álcool, como ser solitário e ter uma família com histórico de uso excessivo, não significa que ele vá desencadear esse comportamento. Vale ressaltar que os fatores de risco não são uma sentença, assim como os fatores de proteção não são uma garantia. O "porre de álcool" é um fator de risco específico, importante para os adolescentes que começam a fazer uso de bebida alcoólica muito cedo: adolescentes que, frequentemente, apresentam episódios de "porre" têm maior probabilidade de desenvolver problemas associados ao uso de álcool e outras drogas.

OBJETIVOS

- Propiciar a identificação de situações de risco e fatores de proteção ao uso de álcool e drogas;
- Possibilitar o reconhecimento de vulnerabilidades e fatores de proteção como alternativas para o enfrentamento de situações de risco para a saúde.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Tesoura, cola e canetas coloridas; • Cartolinas e folha sulfite; • Lousa, caneta de quadro branco ou giz.	1 hora	• Existe risco à saúde relacionado às coisas que nos dão prazer? • O que pode nos proteger destes riscos à saúde? • O que pode nos proteger dos riscos associados ao uso de álcool de drogas?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO/APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- Inicie a atividade com um brainstorming (uma "tempestade de ideias") para aquecer o grupo. **Proponha uma conversa aberta sobre o que nos dá prazer na vida** (fontes de pra-

zer). Registre em uma folha todas as fontes de prazer indicadas, então recorte, dobre e distribua aleatoriamente os papéis com as proposições apontadas. A partir daí, **cada aluno apresenta o registro que sorteou e aprofunda a explicação de como o comporta- mento apresentado pode ser de risco ou proteção para a saúde.** Aja como um facilitador impulsionando o debate e a reflexão sem julgamentos ou direcionamento de opiniões.

Em seguida, apresente a proposta de discutir sobre o uso de álcool e outras drogas. O primeiro passo poderá ser o questionamento: **usamos álcool e drogas para ter prazer? Por quais outros motivos usamos álcool e drogas?** Respostas possíveis poderão ser "para esquecer problemas"; "para fugir do tédio"; "para escapar da timidez e da insegurança"; "para buscar diversão ou prazer"; "pela adrenalina"; "por necessidade de experimentar emoções novas e diferentes". Em geral, usamos drogas porque elas nos dão alívio emocional diante de alguma experiência ou situação que é difícil enfrentar, como por exemplo determinados ambientes sociais.

2. DINÂMICA EDUCATIVA

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Explique que essa dinâmica propõe pensar em algumas das coisas que nos dão prazer, assim como os riscos envolvidos em cada uma delas.** Questione o grupo se é possível evitar riscos. Divida o grupo em grupos menores de 3 ou 4 adolescentes.

Distribua cartolinas divididas em três colunas intituladas prazer, risco e proteção. Veja o exemplo no quadro abaixo:

PRAZER	RISCO	PROTEÇÃO
Comer chocolate	Engordar, aumentar o açúcar no sangue (glic emia)...	Comer poucas quantidades de chocolates e com baixo teor de açúcar
...	...	...

- **Convide os adolescentes a preencher primeiro a coluna do prazer.** Peça para que listem ali em torno de 5 ou 6 atividades ou situações que lhes dão prazer, incluindo ou não usar algum tipo de droga (ex.: comer, fumar, beber, transar, dormir).

Agora, guie-os para que pensem juntos sobre quais são os riscos envolvidos em cada uma das atividades listadas, assim como as vulnerabilidades envolvidas. Oriente-os a preencherem a coluna dos **riscos.** Por exemplo, quando um(a) adolescente é usuário(a) de maconha, ele(a) pode ter aumentada a probabilidade de desenvolver uma doença

pulmonar, mas o uso de maconha também pode trazer outras consequências, tais como conflitos com os pais, perda de interesse na escola, culpa e ansiedade.

- Em seguida, guie-os para pensar sobre a coluna **proteção**: aquelas variáveis que protegem as pessoas dos riscos envolvidos com as atividades ou situações que lhes dão prazer, ou seja, de situações que podem agredi-los física, psíquica ou socialmente. Por exemplo, ter com quem conversar sobre o uso de álcool e outras drogas, ter acesso aos serviços e ações de saúde, frequentar espaços de lazer e cultura, participar de atividades educativas, praticar atividades físicas.

3. DISCUSSÃO

TEMPOESTIMADO: 15 MINUTOS

- Peça para que cada grupo apresente seu cartaz, explicando um pouco sobre os riscos percebidos e as formas de se proteger deles. Pontue as falas sugerindo novos riscos envolvidos e especialmente novas formas de proteção como no quadro abaixo:

FATORES DE RISCO PESSOAIS	FATORES DE RISCO SOCIAIS	FATORES DE RISCO AMBIENTAIS
Impulsividade – Impulsivo é aquele que não pensa 2 vezes antes de agir, e por isso, corre um maior risco de tomar uma decisão errada ou precipitada sobre o uso de drogas, colocando-se mais frequentemente em situações de risco.	Isolamento – O risco de usar uma droga para resolver/ esquecer os problemas é maior naqueles que têm dificuldade em conversar com outras pessoas sobre o que se passa ou como se sentem com suas vidas.	Se em determinada localidade há muita oferta de bebida alcoólica e a diversão estiver relacionada ao consumo de álcool, o risco de usar este tipo de droga para fazer parte de um grupo ou como uma condição para a diversão é muito maior.
FATORES DE PROTEÇÃO PESSOAIS	**FATORES DE PROTEÇÃO SOCIAIS**	**FATORES DE PROTEÇÃO AMBIENTAIS**
• Utilização de métodos c ontrac eptivos; • Redução da quantidade de drogas ingeridas; • Manter uma alimentação adequada; • Amizades fortes e positivas conexões familiares; • Desenvolvimento e fortale-cimento das habilidades do adolescente em lidar com situações adversas.	• Se afastar de determinados grupos, regiões ou pessoas: redução da oferta de substâncias; • Boas condições de vida: saneamento básico, emprego, direito a escola	• Monitorização dos comportamentos dos filhos e amigos; • Ter regras claras dentro do ambiente familiar a respeito do consumo de substâncias: envolvimento ativo dos pais e cuidadores na vida das crianças; • Fortes conexões positivas entre os adolescentes e instituições, como a escola, instituições religiosas e outras.

- **Dica o(a) facilitador(as):** Introduza o conceito de fatores de risco e proteção, distinguindo os três tipos de influência: pessoal, social e ambiental; Após, discuta os fatores de risco e proteção relacionados ao uso de álcool, realizando a leitura das informações sobre álcool e outras drogas no capítulo “Para saber mais”, ao final desta cartilha. Os(as) professores(as) devem ter cuidado para não reforçar estereótipos sobre as pessoas que bebem e/ou usam drogas, assim como evitar comentários sobre aspectos familiares de uso de substâncias. Na verdade, todas as pessoas estão expostas a fatores de risco e de proteção – portanto, não devem ser julgadas por ter essa ou aquela característica, condição familiar ou por estarem inseridas em determinado contexto social.

4. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: 5 MINUTOS

- Explique que há muitas razões que levam as pessoas a usar álcool e outras drogas. **Essas razões não dizem respeito exclusivamente a droga mas também a questões pessoais, sociais e ambientais que representam situações de vulnerabilidade** (conforme quadro apresentado anteriormente).
- **Algumas estratégias podem ser úteis para prevenir o uso ou reduzir os danos relacionados ao uso e abuso de drogas na adolescência.** Ampliar o repertório de estratégias adaptativas, assim como se expor a ambientes de proteção, auxiliam na prevenção de comportamentos de risco e promovem decisões alternativas ao uso de drogas. Quando um(a) adolescente enfrenta dificuldades e está exposto(a) a ambientes
- de cuidado, corre menos risco de usar drogas para sentir-se aliviado ou ter prazer. Para que os fatores de proteção sejam implementados na prática, é importante que sejam criados **espaços de diálogo** abertos sobre sexualidade, comportamentos,
- relações, prevenção e redução de danos relacionados ao uso de álcool e outras drogas.

Finalize solicitando que cada estudante verbalize um **fatores de proteção** importantes na vida dele.

ANEXOS

Para fazer o downloaddessametologia, clique aqui.

2. Vale tudo por prazer?

INTRODUÇÃO

O uso de drogas pode expor uma pessoa a vários riscos para a sua saúde, especialmente se esse consumo evolui de ocasional para um quadro de dependência mais grave. O primeiro passo para qualquer tipo de dependência é o ato de experimentar a sensação de prazer, que pode levar à repetição do uso e desencadear a necessidade de se repetir essa experiência mais e mais. A partir daí, o **indivíduo corre o risco de vivenciar situações de abuso no consumo ou desenvolver o Transtorno por Uso de Substâncias**, uma doença crônica.

A única maneira de evitar o problema e garantir satisfação com a vida é aumentando o repertório de experiências, atividades prazerosas. Aprender a dizer “não” quando se é estimulado ao uso de uma substância, dizer a alguém que lhe oferece drogas que você não tem interesse em consumir aquele produto pode ser feito de maneira tranquila e cordial, sem precisar ofender ou agredir quando se sentir pressionado para aceitar a oferta. Saber desviar o assunto e reforçar, de forma clara, os motivos pelos quais você não se interessa por esse tipo de atitude para se divertir. Escolhendo bem os amigos, observar os hábitos do grupo com o qual se convive, quais são suas ideias de diversão e se eles costumam julgar alguém que não quer seguir suas sugestões de atividades. Se houver o sentimento de insegurança com relação à pressão que o grupo exerce, é importante praticar como se afastar do grupo até que se consiga estabelecer uma nova rede de amizades.

Evitar alguns círculos de amizade não significa evitar conviver com alguém que faça uso, basta que seus amigos saibam respeitar as escolhas individuais.

A prática de exercícios físicos estimula a produção de endorfina, que é um hormônio relacionado com a sensação de prazer, por esse motivo, uma das formas de prevenção mais eficientes para o uso de drogas na vida adulta é o estímulo da prática regular de atividades físicas de maneira equilibrada, valorizando a manutenção da saúde e o bem-estar.

Práticas lúdicas, vivências emocionais significativas, como um relacionamento afetivo, conexão com um propósito de grupo, espiritualidade ou religiosidade, ser reconhecido por alguma característica ou habilidade são exemplos de experiências geradoras de prazer que são protetivas ao uso de substâncias.

OBJETIVO

- Estimular a visão sobre as vivências prazerosas e o estímulo social ao consumo de “coisas” que nos dão a sensação de satisfação com a vida, prazer, alteram o humor e as emoções.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Cartolinas para cartaz, lápis colorido, canetas ponta grossa coloridas, tesoura, cola, revistas e/ou jornais e massa de modelar. Materiais alternativos: argila, slime...; • Retalhos de papel sulfite; • Papel pardo;	2 horas	• Como o estilo de vida das pessoas com quem convivemos pode influenciar nos nossos desejos de consumo? • É possível que alguns de nossos comportamentos sejam estimulados pelo grupo que convivemos? • A sociedade e grupo que convivemos podem influenciar nossos no uso de álcool e drogas?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO/APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 15 MINUTOS

- Peça para os(as) participantes sentarem em círculo. Em seguida, **peça para a pessoa da sua direita dizer seu nome e algo que goste de fazer para se sentir relaxado(a);** Exemplo: “Eu sou Aline e gosto de jogar futebol”. O seguinte repete o nome do companheiro, apresenta-se dizendo seu próprio nome e acrescenta o que gosta de fazer para se sentir relaxado(a). Por exemplo: “Aline, eu sou o Marcelo e gosto de dormir”; E assim sucessivamente. Ao final, o grupo terá partilhado situações e atividades que habitualmente executam para sentir-se relaxado e produzir experiências prazerosas.

2. DINÂMICA EDUCATIVA

TEMPO ESTIMADO: 60 MINUTOS

- **O facilitador divide os participantes em três grupos** e explica que cada grupo representará uma agência de publicidade. Essa agência terá que **preparar um comercial convincente para a divulgação de um serviço ou produto que ofereça um dia de experiências incríveis**, oportunizando às pessoas que o adquirirem tranquilidade, alegria e prazer. A agência deverá preparar a divulgação por meio de uma apresentação (ex. cartazes, anúncios, encenação). (30 minutos).
- Após a preparação do comercial, **cada grupo apresenta a sua propaganda** (15 minutos). O facilitador, após as apresentações, chama um representante de cada grupo (o "dono da agência") e avisa que o “contratante” pediu que a agência inclua os riscos do serviço ou produto, classificados como tristeza, ansiedade e raiva. Cada grupo terá mais 15 minutos para preparar um novo comercial incluindo esses riscos. Nada do que foi feito no comercial pode ser mudado, apenas poderá ser acrescentada uma nova informação (frase, figuras, fala, encenação, etc).
- No final, os próprios estudantes farão a escolha do melhor comercial.
- **Dica ao professor(a):** é importante que o(a) professor(a) considere a habilidade dos estudantes na problematização e avaliação crítica sobre o comercial que cada grupo produziu, assim como o comercial que o próprio grupo produziu. A ideia é oportunizar um exercício de tomada de decisão assertiva e de autocrítica.

3. DISCUSSÃO

TEMPOESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Pontos para debate a partir das apresentações:** Explorar a criatividade, a comunicação
e vivências que oportunizam a sensação de prazer consciente em relação aos riscos e benefícios. Explore também a perspectiva de que ações simples do cotidiano nos dão prazer porque colaboram com o nosso desenvolvimento, nos tornando mais hábeis em socializar, conversar sobre a vida (sonhos, desejos e planos), fazer novos amigos, ser ativo fisicamente ou bom em esportes, em música e/ou em disciplinas escolares. Essas experiências aumentam a autoestima, o autoconhecimento e a autoeficácia.
- **Questione o grupo:**
    - Como a sua agência avaliou os riscos e danos que o seu serviço ou produto poderiam oferecer?
    - Como as propagandas influenciam os comportamentos dos consumidores?

- Em relação a venda de substâncias psicoativas que alteram nosso comportamento é igual (de que forma), somos estimulados a usar?
- Quais os riscos que corremos ao não avaliar as ideias e comportamentos que a propaganda nos vende?

- **Dicas ao facilitador(a):**

  - Uma pessoa **não começa a usar drogas ou a abusar delas por acaso ou por uma decisão isolada ou apenas por prazer**. Cada vez mais pesquisas e estudos mostram que o uso de drogas é fruto de vários fatores.
  - **Os fatores de risco são condições ou variáveis associadas à possibilidade de ocorrência de resultados negativos para a saúde, o bem-estar e o desempenho social.**
  - A decisão de usar substâncias apesar dos problemas a serem enfrentados pelo uso se referem a características das pessoas; meio em que vive ou, ainda, a condições estruturais e socioculturais mais amplas.
  - **Os fatores de proteção são aqueles que protegem as pessoas de situações que podem ser agressivas física, psíquica ou socialmente, garantindo um desenvolvimento saudável.** Por exemplo, ter com quem conversar sobre o uso de álcool e outras drogas, ter acesso aos serviços e ações de saúde, frequentar espaços de lazer e cultura, participar de atividades educativas dentro e fora da escola, praticar atividades físicas.
  - Para que os fatores protetores sejam implementados na prática, **é necessário ter espaços para conversar, sem constrangimento, sobre sexualidade, prevenção e redução de danos no uso de álcool e outras drogas**. Esses espaços, se democráticos, respeitosos e participativos, vão funcionar como fatores e processos de proteção.
  - Ações continuadas e permanentes que incentivem atividades solidárias, fortalecendo a comunicação e o respeito às diferenças, **minimizam fortemente os mais diversos fatores de risco** e incrementam potenciais fatores de proteção, e busca por alternativas de prazer e satisfação com a vida.

- O facilitador faz registros no quadro.

4. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: 15 MINUTOS

- **Apresente uma síntese das reflexões feitas diante das propagandas do serviço ou produto.** Considere que sempre que estamos consumindo um produto também estamos comprando uma ideia de bem-estar, prazer e conforto. No caso do uso de álcool e drogas, ocorre desta forma. Podemos consumir algo com o objetivo de atender a um desejo relacionado aos efeitos imediatos (possível prazer), no entanto, sem considerar os diversos prejuízos associados. **É importante ressaltar que não existe uso seguro de substâncias que alteram nosso cérebro e comportamento.** Assim, não há garantia de segurança relacionada a quantidade, frequência ou tempo de ação (ou seja, não existe droga forte ou fraca, existe droga).

ANEXOS

Para fazer o downloaddessametologia, clique aqui.

3. Compreendendo a redução de danos da prática

INTRODUÇÃO

A Redução de Danos (RD) é um conjunto de princípios e ações para a abordagem dos problemas relacionados ao uso de drogas que é utilizado internacionalmente e apoiado pelas instituições formuladoras das políticas sobre drogas no Brasil. Tendo como objetivo o enfrentamento de problemas relacionados a comportamentos de risco e a formulação de práticas direcionadas aos usuários de drogas e aos grupos sociais com os quais eles convivem, pretende-se reduzir os danos causados pelo uso de álcool e drogas.

Trata-se portanto, de **abarcar ações do campo da saúde pública preventiva e de políticas públicas que visam prevenir o dano antes que ocorra** (ex. uso de adesivos de nicotina, servir bebidas em copos de plásticos ao invés de vidro, escolha de motorista sóbrio, tratamentos de substituição de drogas, etc.).

A Estratégia de Redução de Danos (RD) é tolerante, pois evita o julgamento moral sobre os comportamentos relacionados ao uso de substâncias psicoativas e às práticas sexuais, por exemplo, evitando intervenções autoritárias e preconceituosas. As Estratégias de Redução de Danos formulam práticas, direcionadas àqueles que usam drogas e aos grupos sociais com os quais convivem, que visam diminuir os danos causados por elas.

Em suma, as estratégias de RD buscam **desviar-se do uso de drogas em si e focar-se nos danos causados ao indivíduo e à sociedade**: não julga o comportamento de uso como certo ou errado; oferece opções para reduzir as consequências do uso; aceita que algumas pessoas usem drogas; preocupa-se com o manejo de questões cotidianas e práticas reais; e adota uma postura humanitária, baseada nas necessidades do usuário.

OBJETIVOS

- Analisar o conceito de Redução de Danos e sua aplicação na vida diária;
- Refletir sobre nossas decisões pessoais em relação ao uso de substâncias psicoativas, a diminuição dos danos físicos, psicossociais e jurídicos relacionados ao uso de drogas.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Uma folha grande de papel (ou cartolina), para registrar a tempestade de ideias. A proposta é de que esse registro fique exposto ao longo do processo e possa ser consultado; • 4 cópias da Estória de Rafa, uma para cada grupp (disponível nos anexos).	1 hora e 40 minutos	• Por que as pessoas usam dro gas? • Em que contexto as pessoas estão mais vulneráveis para usar substâncias? • Que atitudes uma pessoa que usa substâncias pode desenvolver para reduzir o dano (cuidar da saúde)?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO/APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Um aluno é convidado a encenar um personagem exposto à alguma substância.** Este personagem pode ser inspirado em algum personagem dos quadrinhos ou filmes. **Os demais alunos realizam uma primeira abordagem (conversa colaborativa) para alertar**
o personagem sobre opções e benefícios em diminuir os danos (consequências) associados ao uso de substâncias.
- O Professor(a) deve questionar aos alunos: **"Como iniciar uma conversa com quem está apresentando problemas relacionados ao uso de substâncias?"**
- **Os participantes devem ser incentivados a compartilhar suas impressões sobre as dificuldades de abordar esse assunto com as pessoas com quem se relacionam** (amigos, colegas e família). O facilitador deve estimulá-los a refletir sobre essas situações e dificuldades.

2. DINÂMICA EDUCATIVA

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Dividir a turma em 4 grupos e cada um receberá uma cópia da Estória de Rafa** (disponível nos anexos).

- **Cada um dos grupos deverá responder aos seguintes questionamentos sobre a Estória do Rafa:**

    1. Que situações da vida do Rafa podem estar contribuindo para usar substâncias?
    2. O uso de substâncias parece promover ao Rafa algum prazer no dia a dia?
    3. Existe evidências de prejuízos na vida familiar e do trabalho que que tenham relação com seu estilo de vida?
    4. Quais comportamentos de Rafa colocam sua saúde em risco?

- **Proponha argumentos que podem ser utilizados em uma conversa com o Rafa sobre os problemas de uso de substâncias.** Não esqueça de promover a reflexão de Rafa sobre o seu estilo de vida, evitando julgamentos, direcionamentos e correções comportamentais.
- **Cada grupo apresenta a forma como vai abordar Rafa sobre os prejuízos que podem estar associados ao seu estilo de vida.**

3. DISCUSSÃO

TEMPOESTIMADO: 40 MINUTOS

- Informe aos participantes que a grande maioria das pessoas que têm problemas com o uso de substâncias têm **dificuldade em suspender ou diminuir o uso**, mesmo quando desejam. Isso porque há alterações significativas que ocorrem tanto no estilo de vida da pessoa, quanto no cérebro.
- A mudança do estilo de vida é um processo muito difícil, podendo levar tempo, e por isso as pessoas resistem a buscar ajuda. Além disso, são comuns os sentimentos de culpa e a vergonha reforçados pela sociedade que estigmatizam usuários de substâncias.
- **É muito importante que as pessoas com problemas com o uso de substâncias recebam suporte de uma rede de apoio** (serviços e pessoas) para refletir sobre os problemas que está enfrentando. Questionar a pessoa se têm alguma ideia de como poderia diminuir o uso de drogas é uma boa estratégia de acolhimento (início de conversa). Isso porque os usuários de substâncias precisam ser tratados com respeito e acolhimento, buscando compreender as suas necessidades de vida que estão por trás do uso de substâncias.

- **Dicas ao(a) facilitador(a):**
    - É importante abordar aqui que as dificuldades de Rafa sofrem interferência de um contexto de vida, e não somente do uso de substâncias. Observar que ele tem um repertório de oportunidade restrito (subemprego, subsalário, mora com a sogra, não acessa serviço de saúde, não se protege de infecção sexualmente transmissíveis, etc) que tende a ficar mais difícil.

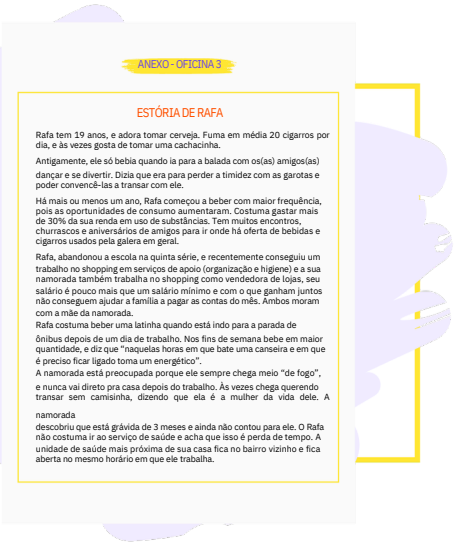
4. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: 10 MINUTOS

- **Aborde como as nossas escolhas podem ser influenciadas pelas pessoas, cultura e ambiente que vivemos, e de que forma podemos agir, mesmo diante de um grupo de pessoas que estimamos.** As pessoas que conhecemos na infância podem fazer escolhas diferentes, respeitar as escolhas e a forma de viver de cada pessoa é fundamental.
- O estilo de vida e suas consequências são decisões individuais dentro de um contexto que pode ser favorável ou desfavorável. Por isso, **é importante refletir sobre hábitos de vida saudável.**
- Explore com o grupo pedindo a cada um que elabore uma frase: **"O que estou levando como reflexão desta atividade para minha vida?"**.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui.


ANEXO - OFICINA 3

ESTÓRIA DE RAFA

Rafa tem 19 anos, e adora tomar cerveja. Fuma em média 20 cigarros por dia, e às vezes gosta de tomar uma cachacinha.

Antigamente, ele só bebia quando ia para a balada com os(as) amigos(as) dançar e se divertir. Dizia que era para perder a timidez com as garotas e poder convencê-las a transar com ele.

Há mais ou menos um ano, Rafa começou a beber com maior frequência, pois as oportunidades de consumo aumentaram. Costuma gastar mais de 30% da sua renda em uso de substâncias. Tem muitos encontros, churrascos e aniversários de amigos para ir onde há oferta de bebidas e cigarros usados pela galera em geral.

Rafa, abandonou a escola na quinta série, e recentemente conseguiu um trabalho no shopping em serviços de apoio (organização e higiene) e a sua namorada também trabalha no shopping como vendedora de lojas, seu salário é pouco mais que um salário mínimo e com o que ganham juntos não conseguem ajudar a família a pagar as contas do mês. Ambos moram com a mãe da namorada.

Rafa costuma beber uma latinha quando está indo para a parada de ônibus depois de um dia de trabalho. Nos fins de semana bebe em maior quantidade, e diz que "naquelas horas em que bate uma canseira e em que é preciso ficar ligado toma um energético".

A namorada está preocupada porque ele sempre chega meio "de fogo", e nunca vai direto pra casa depois do trabalho. Às vezes chega querendo transar sem camisinha, dizendo que ela é a mulher da vida dele. A namorada descobriu que está grávida de 3 meses e ainda não contou para ele. O Rafa não costuma ir ao serviço de saúde e acha que isso é perda de tempo. A unidade de saúde mais próxima de sua casa fica no bairro vizinho e fica aberta no mesmo horário em que ele trabalha.

4. Enfrentando a vida de peito aberto e de cara limpa

INTRODUÇÃO

Esta atividade pretende auxiliar a reflexão ativa sobre as estratégias de enfrentamento que nos protegem e expõem a riscos no uso de álcool e outras drogas.

É fundamental entender que sempre se enfrentará circunstâncias sociais onde estaremos mais vulneráveis a ceder e assumir riscos, como usar drogas e transar sem proteção, por exemplo. Por isso **é fundamental que se construa relações de confiança para um bom desenvolvimento psicossocial.**

Ressalta-se que a família, a escola e o grupo de amigos são importantes meios de socialização para treinar habilidades sociais, cumprem um papel relevante na criação de condições para fortalecer estratégias de enfrentamento para lidar com situações adversas em que o uso de substâncias não seja uma alternativa.

Geralmente, os indivíduos costumam olhar para as ausências e faltas de habilidades em suas vidas (fraquezas), não se dando conta de seus pontos fortes, pois ao ignorá-los, os vê como algo comum, sem muita importância. Assim, acostuma-se com a crença de que o potencial mais significativo para melhoria e desenvolvimento pessoal na vida é “consertar” fraquezas, ao invés de promover pontos fortes (fortalezas).

Com isso, para refletir sobre estratégias de enfrentamento, **propõe-se olhar pela perspectiva das forças de caráter, da Psicologia Positiva**, as quais se referem às características de personalidade positivas dos seres humanos, de forma que os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos contribuam para o desenvolvimento e tornem a vida dos indivíduos melhor. Nesse referencial, 24 forças de caráter foram agrupadas em 6 virtudes: **1) Sabedoria; 2) Humanidade; 3) Justiça; 4) Moderação; 5) Coragem e; 5) Transcendência.**

Assim, explorar as características positivas e qualidades dos adolescentes pode contribuir para a reflexão de atributos positivos inatos e que podem ser desenvolvidos a partir de estímulos. **Isso contribui para fortalecer o desenvolvimento pessoal (autoconhecimento) e psicossocial como alternativa de promover o bem-estar e o florescimento humano.**

OBJETIVO

- Auxiliar ao adolescente a enfrentar situações que exijam autoconhecimento e energia emocional preventivo ao uso de drogas.

MATERIAIS	TEMPO DE DURAÇÃO ESTIMADO	QUESTÕES NORTEADORAS
• Sala ampla; • Balões coloridos; • Aparelho de som com música (celular, caixa bluetooth, YouTube, Spotify); • Cópias da letra da música "Levanta e Vai", de André Luiz (disponível no Anexo A); • Duas cópias das "24 Forças" (disponíveis no Anexo B).	1 hora	• Qual a influência da pressão exercida por pessoas e grupos sociais para o uso ou prevenção do uso de drogas? • Quais estratégias me ajudam a enfrentar a pressão que pessoas ou grupos sociais (amigos, escola, família, trabalho) fazem sobre mim?

ROTEIRO

1. INTEGRAÇÃO/APRESENTAÇÃO

TEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS

- **Distribua folhas com a letra da música "Levanta e Vai"**, de André Luiz. Clique aqui para acessá-la no YouTube. (Disponível no Anexo A)
- Se os alunos conhecerem a música, solicite que cantem ou coloque o áudio para cantarem juntos. Em seguida, **peça que falem sobre qual o sentido que a música quer transmitir. O que esse sentido tem a ver com a adolescência.**

2. DINÂMICA EDUCATIVA

TEMPO ESTIMADO: 30 MINUTOS

- **Divida os participantes em dois grupos.**

- Solicite a um grupo que fique no centro. **A este grupo serão dados pedaços de papel e balões de cores diferentes para cada aluno. Cada um escreve em um pequeno pedaço de papel alguma das forças de caráter que lhe é preciosa, conforme o modelo das "24 Forças"** (disponível no Anexo B). Após, peça para cada um colocar o pedaço de papel escrito dentro do seu balão, inflar e segurar.
- **Enquanto isso, o outro grupo ficará de mãos dadas, circundando o grupo que está no centro.**
  Serão dados dois códigos:
  - **Para o grupo do centro que defende seus balões (valores):** manter os balões no alto, sem deixar cair no chão. Defender os balões do centro, como se defende as forças de caráter que estarão representados nos balões.
  - **Para o grupo de fora que pressiona o grupo do centro (sem soltar as mãos):** mover-se conforme os códigos dados pelo facilitador:
    - Direita (mover-se para a direita, circulando o grupo do centro);
    - Esquerda (mover-se para a esquerda, circulando o grupo do centro);
    - Dentro (mover-se em direção ao grupo do centro pressionando-os);
    - Fora (mover-se em direção contrária ao grupo do centro).
- O grupo do centro não poderá segurar os balões que devem ficar em movimento no ar. O grupo de fora não poderá soltar as mãos, fará somente os movimentos do código de jogo indicado pelo facilitador (direita, esquerda, dentro e fora).
- **Inicie o jogo.**
- **Em um segundo momento, inverte-se a posição dos grupos,** seguindo os passos anteriores, possibilitando a ambos vivenciarem a pressão que o grupo exerce e a pressão que sofre. **Questione o grupo:**
  - O que aconteceu? Como se sentiram?
  - Aconteceram movimentos violentos no grupo?
  - Como foi a articulação dos grupos no exercício da pressão e da defesa? Quais
  - as dificuldades/facilidades de defesa das forças de caráter (valores)? Como é
  - pressionar e ser pressionado?
  - Como podemos relacionar essa experiência com o enfrentamento de situações onde nos sentimos pressionados a abrir mão dos nossos valores?

- **Atenção:** Cuidados com óculos, pregadores de cabelo, e adereços em geral. Dar preferência para executar a oficina em um ambiente amplo ou afastar as cadeiras e mesas o máximo possível.
- **Dica a(o) facilitador(a): Estimule os alunos a refletirem sobre as situações de vulnerabilidade do cotidiano que podem favorecer o uso de drogas**, como a pressão do grupo (por pares), o ambiente que frequenta e os recursos emocionais exigidos nas situações vivenciadas. Além disso, **dê ênfase às estratégias de enfrentamento adaptativas positivas para lidar com essas situações** que exigem autoconhecimento e energia emocional sem que haja o uso de drogas, como por exemplo contar com apoio de familiares, conversar sobre seus sentimentos, buscar relações respeitosas, compartilhar opiniões, desenvolver habilidades para manejar ansiedade e desconforto social, estar em contato com uma rede de apoio que inclui pessoas de confiança, etc. **Relacione a importância de conhecer as próprias forças de caráter para fortalecer as estratégias de enfrentamento coerentes aos seus valores.**

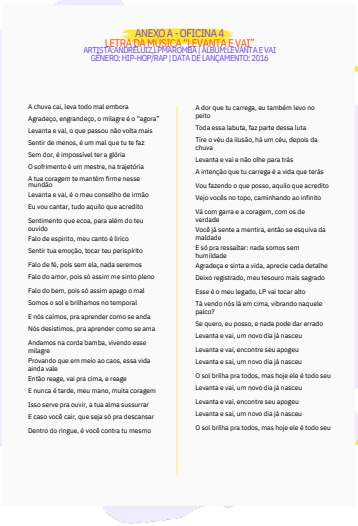
3. FECHAMENTO

TEMPOESTIMADO: 10 MINUTOS

- **Explique aos alunos que existem muitas estratégias de enfrentamento para as situações da vida que nos exigem emocionalmente.** Sejam emoções reconhecidas como positivas (alegria, euforia, amor, felicidade, bem-estar, tranquilidade) ou negativas (raiva, frustração, tristeza, ansiedade, vergonha, culpa e medo). Ampliar o repertório de estratégias adaptativas auxilia na prevenção de comportamentos de risco e promove decisões comportamentais protetivas, alternativas ao uso de substâncias psicoativas. Quando o adolescente enfrenta suas dificuldades de maneira adaptativa corre menos risco de usar as substâncias como reguladores emocionais e comportamentais.

ANEXOS

Para fazer odownload dessa metologia e dos materiais anexos dessa dinâmica, clique aqui.


ANEXO A - OFICINA 4 -
LETRA DA MÚSICA "LEVANTA E VAI"
ARTISTA:ANDRELUIZ LPMARIMBA | ÁLBUM:LEVANTA E VAI
GÊNERO: HIP-HOP/RAP | DATA DE LANÇAMENTO: 2016

A chuva cai, leva todo mal embora
Agradeço, engrandeço, o milagre é o "agora"
Levanta e vai, o que passou não volta mais
Sentir de menos, é um mal que tu te faz
Sem dor, é impossível ter a glória
O sofrimento é um mestre, na trajetória
A tua coragem te mantém firme nesse mundão
Levanta e vai, é o meu conselho de irmão
Eu vou cantar, tudo aquilo que acredito
Sentimento que ecoa, para além do teu ouvido
Falo de espírito, meu canto é lírico
Sentir tua emoção, tocar teu perispírito
Falo de fé, pois sem ela, nada seremos
Falo do amor, pois só assim me sinto pleno
Falo do bem, pois só assim apago o mal
Somos o sol e brilhamos no temporal
E nós calmos, pra aprender como se anda
Nós desistimos, pra aprender como se ama
Andamos na corda bamba, vivendo esse milagre
Provando que em meio ao caos, essa vida ainda vale
Então reage, vai pra cima, e reage
E nunca é tarde, meu mano, muita coragem
Isso serve pra ouvir, a tua alma sussurrar
E caso você cair, que seja só pra descansar
Dentro do ringue, é você contra tu mesmo

A dor que tu carrega, eu também levo no peito
Toda essa labuta, faz parte dessa luta
Tire o véu da ilusão, há um céu, depois da chuva
Levanta e vai e não olhe para trás
A intenção que tu carrega é a vida que terás
Vou fazendo o que posso, aquilo que acredito
Vejo vocês no topo, caminhando ao infinito
Vá com garra e a coragem, com os de verdade
Você já sente a mentira, então se esquiva da maldade
E só pra ressaltar: nada somos sem humildade
Agradeça e sinta a vida, aprecie cada detalhe
Deixo registrado, meu tesouro mais sagrado
Esse é o meu legado, LP vai tocar alto
Tá vendo nós lá em cima, vibrando naquele palco?
Se quero, eu posso, e nada pode dar errado
Levanta e vai, um novo dia já nasceu
Levanta e vai, encontre seu apogeu
Levanta e sai, um novo dia já nasceu
O sol brilha pra todos, mas hoje ele é todo seu
Levanta e vai, um novo dia já nasceu
Levanta e vai, encontre seu apogeu
Levanta e sai, um novo dia já nasceu
O sol brilha pra todos, mas hoje ele é todo seu

3. PRA SABER MAIS

Quer seguir estudando a temática Uso Abusivo de Álcool e Outras Drogas? Abaixo, listamos materiais de apoio e aprofundamento que podem contribuir!

ARTIGO "FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO PARA O USO DE DROGAS NA ADOLESCÊNCIA"

Este artigo apresenta uma visão compreensiva da complexidade dos fatores de risco e de proteção para o uso de drogas na adolescência. Resume diversos contextos — individual, familiar, escolar, grupo de pares, midiático e comunidade de convivência — propícios tanto ao risco quanto à proteção ao uso das drogas lícitas e ilícitas. Clique aqui para acessar.

RELATÓRIO DO GRUPO DE TRABALHO: GT 07 - EDUCAÇÃO SOBRE DROGAS E SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS (CONGRESSO INTERNACIONAL DA ABRAMD)

Este relatório apresenta os fatores de proteção ao uso de drogas entre jovens dando destaque ao papel das atividades de lazer e extra-escolares, apontando que estratégias de ações podem ser implementadas nas escolas. Clique aqui para acessar.

SITE DA ASSOCIAÇÃO MULTIDISCIPLINAR DE ESTUDOS EM ÁLCOOL E DROGAS (ABRAMD)

Trata-se de uma associação multidisciplinar de estudos na área de drogas, buscando um fórum coletivo de debates e reflexão sobre o tema, de abrangência nacional. A ABRAMD compila em sua biblioteca virtual os últimos relatórios sobre a epidemiologia de drogas entre escolares, assim como divulga estratégias preventivas na escola. Clique aqui para acessar.

RELATÓRIO DE PESQUISA DO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR (PENSE)

Esta pesquisa foi capaz de apontar importantes indicadores sociais para a população jovem brasileira. Alguns dos resultados foram: o uso precoce de álcool e tabaco, exposição ao uso precoce na família, assim como um aumento do uso de medicamentos controlados. Acesse o relatório aqui e a apresentação aqui.

SITE DO CENTRO BRASILEIRO DE INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS PSICOTRÓPICAS (CEBRID)

Nestesitevocê encontra livretos e folhetos de caráter ao mesmo tempo informativo e de prevenção ao abuso dessas substâncias e são dirigidos ao público em geral, principalmente a estudantes a partir dos 12 anos de idade. Clique aqui para acessar.

CARTILHA INFORMATIVA SOBRE MACONHA, COCAÍNA E INALANTES

Esta cartilhaoferece, em poucas páginas,informações científicassobre maconha, cocaína e inalantes. O objetivo é contribuir para que nós, brasileiros, possamos exercer nosso direito de ter acesso a dados científicos numa área dominada por crenças e preconceitos. Clique aqui para acessar.

CARTILHA INFORMATIVA PARA EDUCADORES SOBRE A ABORDAGEM DO TEMA DAS DROGAS

Esta cartilha oferece subsídiosteóricos epráticospara queseusesforços sejam mais alinhados com o que as pesquisas científicas têm apontado como mais eficaz no campo da prevenção do consumo de drogas na escola. Clique aqui para acessar.

CARTILHA SOBRE MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO

Nesta cartilha é possível analisar a situação que motivao desejo de mudança, definir objetivos e montar um plano de ação pode ser uma grande ajuda para alguém que queira mudar. E mesmo que não se tenha êxito numa primeira tentativa, sugere um plano bem pensado que aumenta as possibilidades de sucesso da próxima tentativa. Clique aqui para acessar.

CARTILHA SOBRE AS CONSEQUÊNCIA DO USO DE ÁLCOOL POR JOVENS E ADOLESCENTES

Essacartilha discute ousode bebidas alcoólicas parainformar os jovens, ajudando a desfazer mitos, oferecendo dicas e fazendo algumas sugestões sobre maneiras de diminuir os riscos associados ao consumo de álcool. Clique aqui para acessar.

CARTILHA SOBRE REDUÇÃO DE DANOS E ABSTINÊNCIA

Apresenta informaçõessobreosobjetivosda reduçãode danos e abstinência, conceitos, sintomas a serem enfrentados durante o processo de recuperação, assim como os aspectos de humor e comportamentais envolvidos. Clique aqui para acessar.

CARTILHA SOBRE PROJETOS DE PREVENÇÃO AO USO DE DROGAS NA ESCOLA

Esta cartilhatraz asreflexões deprofessores eestratégiasdeimplementaçãode ações preventivas ao uso de álcool e outras drogas no contexto escolar (2014) Clique aqui para acessar.

VÍDEO SOBRE PREVENÇÃO DE DROGAS PRODUZIDO POR ESTUDANTES DA UFPR

Clique aqui para acessar.

4. PRA FAZER MAIS

Confira abaixo algumas sugestões de outras metodologias ativas que podem ser implementadas em sala de aula ou na escola para promover a reflexão e o engajamento dos(as) adolescentes com a temática Uso Abusivo de Álcool e Outras Drogas.

- **Filmes:**

  - **Paraísos Artificiais:** A história retrata o mundo das festas raves (eventos de música eletrônica) e como o uso de drogas impacta nas vidas da DJ Erika (Nathália Dill), sua amiga Lara (Lívia de Bueno) e Nando (Luca Bianchi), preso em Amsterdã (Holanda) depois de ser pego pela polícia com drogas na mala. Dirigido por Marcos Prado, o filme tem roteiro que envolve o espectador e traz a reflexão sobre o risco dos jovens desperdiçarem suas vidas.

- **Bicho de Sete Cabeças:** Nesse drama dirigido por Laís Bodanzky, Wilson (Othon Bastos) e seu filho, Neto (Rodrigo Santoro) têm uma relação difícil. O vazio entre eles aumenta cada vez mais porque o pai não entende o mundo particular do filho. Mandado para um manicômio, Neto luta contra um sistema corrupto e pouco preocupado com a recuperação das pessoas.

Diário de um Adolescente: Neste filme, Leonardo Di Caprio interpreta Jim, um adolescente talentoso para esportes, que acaba desviando do seu caminho de sucesso quando entra no mundo das substâncias. Jim transforma sua vida em um inferno, chegando a praticar crimes e a prostiuir-se para bancar seu vício.

28 Dias: Gwen Cummings (Sandra Bullock), é uma escritora que leva sua vida inconsequentemente. Vê-se internada em uma clínica de reabilitação para dependentes de álcool, após provocar um acidente de carro. Antes sem qualquer crítica em relação a sua dependência de álcool, aos poucos Gwen começa a perceber que o álcool realmente tomou um grande espaço em sua vida. Auxiliada por outros pacientes, Gwen começa a se dar conta de que tem um sério problema.

- **O Vôo:** O piloto Whisp Whitaker (Denzel Washington) enfrenta um problema no motor de um avião consegue salvar a aeronave e seus passageiros, tornando-se um herói. Mas a Administração Federal de Aviação investiga o episódio e encontra evidências de abuso de álcool e drogas após um exame de sangue. Assim como um histórico de abusos e riscos relacionados ao uso de álcool.

- **Blog sobre estratégias de psicologia positiva na escola:**

  Neste blog, a partir de diversos estudos sobre Psicologia Positiva na escola, este grupo apresenta sugestões para ampliar o bem-estar e engajamento dos alunos, levando em consideração a BNCC e o conceito de educação integral. Clique aqui para acessar.

- **Livros com experiências de prevenção do uso de droga:**

  - **A experiência brasileira de prevenção escolar e comunitária do uso de álcool e outras drogas: registro histórico de adaptação, implementação e avaliação entre os anos de 2013 e 2018.** Clique aqui para acessar;
  - **Construindo na escola um programa para prevenção de drogas.** Clique aqui para acessar.

- **Escritório das Nações Unidas sobre drogas e crime:**

  Destaca que programas de prevenção do uso de drogas são eficazes quando atendem às necessidades de uma comunidade, envolver todos os setores relevantes e são baseados em evidências científicas. Este site apresenta iniciativas voltadas para a família, a escola e o ambiente de trabalho. Clique aqui para acessar.

- **Revista de estratégias de abordagem em saúde para adolescentes:**

  Apresenta de forma estruturada dinâmicas educativas para abordagens de temas sensíveis em saúde específicas para o grupo jovem. Clique aqui para acessar.

- **Artigo científico:**

  Identificou estudos desenvolvidos em escolas relativos às práticas pedagógicas de prevenção do tabagismo entre adolescentes. O artigo identificou 8 estudos que descrevem como aplicaram essas práticas. Clique aqui para acessar.

5. FEEDBACK DA CARTILHA

Depois de ler este material e/ou colocar em prática as metodologias aqui apresentadas, por favor, compartilhe conosco as suas impressões e experiências! No link abaixo, você encontrará um formulário com algumas perguntas de avaliação sobre o material. Respondendo-as, você ajudará o programa a aprimorar sua abordagem na promoção de saúde dos(as) adolescentes!

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DA CARTILHA:

Clique aqui para acessar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alecrim LT. Estratégias de Prevenção e Controle do uso de Drogas entre adolescentes: Estudo Cientométrico e Overview de Revisões Sistemáticas. Brasília: Fiocruz. Dissertação de Mestrado. Fundação Oswaldo Cruz, 2019. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/49592/lucas_alecrim_fiodf_mest_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Associação Brasileira de Enfermagem. Revista Adolescer: compreender, atuar, acolher. Capítulo 6. Dinâmicas de Prevenção ao Uso indevido de Drogas. [Internet]. Disponível em: http://www.abennacional.org.br/revista/cap6.5.html. Acessado em 20 out. 2022.

Ayres JR, Calazans GJ, Saletti Filho HC, França Júnior I. Risco, vulnerabilidade e práticas de prevenção e promoção da saúde. In: Campos GW, Minayo MC, Akerman M, Drumont Júnior M, Carvalho YM, organizadores. Tratado de saúde coletiva. 2a ed. São Paulo: Hucitec; 2012.

Ayres, J. R. de C. M., Calazans, G. J., Saletti Filho, H. C., & Franca Junior, I. (2009). Risco, vulnerabilidade e práticas de prevenção e promoção da saúde. In Tratado de saúde coletiva PP - São Paulo. HUCITEC/ FIOCRUZ. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/347426/mod_resource/content/1/risco_vulnearabilidade%20Ayres%20e%20cols.pdf. Acesso em: 23/10/2022.

Bessa MA, Casella CB, Boarati MA, Scivoletto S. Crianças e adolescentes. Prevenção ao uso de substâncias. In: Dependência química: prevenção, tratamento e políticas públicas. Diehl A, Cordeiro DC, Laranjeira R. (Org.). 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Bittencourt ALP, França LG, Goldim JR. Vulnerable adolescence: bio-psychosocial factors related to drug use. Revista Bioética. 2015;23(2):311-9. doi: 10.1590/1983-80422015232070. https://doi.org/10.1590/1983-80422015232070

Brasil. Ministério da Cidadania. Plano Nacional de Políticas sobre Drogas (PLANAD). [internet]. Brasília(DF): Ministério da Cidadania, 2019. Disponível em: https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/sua-prote cao/p oliticas-sobre-dro gas/arquivo-manual-de-avaliacao-e-alienacao-de-bens/planad_set_2022.pdf

Brasil. Conselho Nacional Antidrogas. A Prevenção do Uso de Drogas e a Terapia Comunitária. Brasília: Secretaria Nacional Antidrogas, 2006. Disponível em: http://www.mp go.mp.br/p or talweb/hp/54/do cs/car tilha_-__a_prevencao_do_uso_de_dro gas_e_a_terapia_comunitaria.pdf. Acessado: 22/10/2022.

Carlini EA et al. II Levantamento domiciliar sobre o uso de drogas psicotrópicas no Brasil: estudo envolvendo as 108 maiores cidades do país: 2005 - Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID). Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), 2006. Disponível em: https://cetadobserva.ufba.br/sites/cetadobserva.ufba.br/files/632.pdf. Acessado: 22/10/2022.

Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID). Site: https://www.c ebrid.c om.br/

Diehl A, Figlie N. Aconselhamento em dependência química (Org.). São Paulo: Roca; 2010.

Diehl A, Figlie N. Fatores de risco e fatores de proteção. In: Diehl A, Figlie N. Prevenção ao uso de álcool e drogas: o que cada um de nós pode e deve fazer? Porto Alegre: Artmed; 2014. p. 39-49

Diehl A, Figlie N, Campos GM. Prevenção ao uso de substâncias. In: Dependência química: prevenção, tratamento e políticas públicas. Diehl A, Cordeiro DC, Laranjeira R. (Org.). 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Faria Filho EA, Queiros PS, Medeiros M, Rosso CFW, Souza MM. Perceptions of adolescent students about drugs. Rev Bras Enferm. 2015 May/June;68(3):517-23. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680320i 6. Silva R. When school operates in the awareness of young teenagers in the fight against STDs. Educ rev. 2015 July/Sept;57:221-38. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/0104-4060.41170. Acesso em: 23/10/2022

Florêncio, Raquel Sampaio e Moreira, Thereza Maria Magalhães. Modelo de vulnerabilidade em saúde: esclarecimento conceitual na perspectiva do sujeito-social. Acta Paulista de Enfermagem [online]. 2021, v. 34 [Acessado 23 Outubro 2022] , eAPE00353. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00353>. Epub 14 Jul 2021. ISSN 1982-0194.

França MG, Santos MVF, Noto AR. Prevenção do uso indevido de substâncias psicoativas. In: Siqueira MM (Org.) Álcool, tabaco e outras drogas na atenção básica. Vitória: EDUFES, 2016. 284p.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019. Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019/ IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf (Relatório) https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/ad542e8a6ea81cd154e61fc7edf39d00.pdf (Apresentação).

Ignaszewski MJ. The Epidemiology of Drug Abuse. J Clin Pharmacol. 2021 Aug;61 Suppl 2:S10-S17. doi: 10.1002/jcph.1937. PMID: 34396554.

Kantorski LP, Lisboa LM, Souza J. Grupo de prevenção de recaídas de álcool e outras drogas. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2005:1;1. Disponível em <http://p epsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_ar ttext&pid=S1806-69762005000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 24 out. 2022.

Krist AH et al. Primary Care-Based Interventions to Prevent Illicit Drug Use in Children, Adolescents, and Young Adults: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. 2020 May 26;323(20):2060-2066. Disponível em: doi:10.1001/jama.2020.6774

Kulak JA, Griswold KS. Adolescent Substance Use and Misuse: Recognition and Management. Am Fam Physician. 2019 Jun 1;99(11):689-696. PMID: 31150174.

Ma M, Malcolm LR, Díaz-Albertini K, Sánchez JC, Simpson B, Cortes L, et al. Cultural Assets and substance use among hispanic adolescents. Health Educ Behav. 2017;44(2):326-31.

Macedo JKSS et al. Vulnerabilidade e suas dimensões: reflexões sobre os cuidados de enfermagem aos grupos humanos [Vulnerability and its dimensions: reflections on Nursing care for human groups] [Vulnerabilidad y sus dimensiones: reflexiones sobre los cuidados

de enfermería a los grupos humanos]. Revista Enfermagem UERJ, [S.l.], v. 28, p. e39222, jul. 2020. ISSN 2764-6149. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/39222>. Acesso em: 23 out. 2022. doi:https://doi.org/10.12957/reuerj.2020.39222.

Nasheeda A, Abdulah HB, Krauss SE, Ahmed NB. A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. Int J Adolesc Youth. 2018 May. DOI: https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278. Acesso em: 22/10/2022.

National Institute on Drug Abuse. Substance Abuse and Mental Health Prevention. [Internet]. 2022 [capturado em 20 out. 2022]. Disponível em: Prevention of Substance Use and Mental Disorders | SAMHSA

Noronha APP, Batista HHV. Relações entre Forças de Caráter e Autorregulação Emocional em Universitários Brasileiros. Revista Colombiana de Psicologia. 2020:29;1. Disponível em: https://doi.org/10.15446/.v29n1.72960. Acessado em: 24 out 2022.

Organização Mundial de Saúde. Neurociência do uso e da dependência de substâncias psicoativas / Organização Mundial da Saúde. São Paulo: Roca, 2006. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42666/9788572416665_por.pdf;jsessionid=DD77CC4BC0153083284075C961C540C9?sequence=2

Onrust SA, Otten R, Lammers J, Smit F. School-based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: What works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. Clin Psychol Rev. 2016;44:45-59.

Pechansky F, Szobot MC, Scivoletto S. Uso de Álcool entre Adolescentes: conceitos, características epidemiológicas e fatores etiopatológicos. Revista Brasileira Psiquiatria. 2004: 26;1: 4-7. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1516-44462004000500005. Acessado em: 23/10/2022.

Pereira CA, Campos GM, Bordin S, Figlie NB. Prevenção ao abuso de álcool e outras drogas. In: Figlie NB, Bordin S, Laranjeira R. Aconselhamento em dependência química. 2. ed. São Paulo: Roca; 2012.

Peterson C, Seligman ME. Character strengths and virtues: a handbook and classification. American Psychological Association. Washington, 2004.

Pereira AP, Paes AT, Sanchez ZM. Factors associated with the implementation of programs for drug abuse prevention in schools. Rev Saude Publica. 2016;50:44.

Pires, Laurena Moreira, Souza, Márcia Maria de e Medeiros, MarceloAspects of protection and social vulnerability of teenagers in public all-day schools. Revista Brasileira de Enfermagem [online]. 2020, v. 73, n. Suppl 1 [Acessado 21 Outubro 2022], e20190211. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0211>. Epub 10 Jul 2020. ISSN 1984-0446.

Pillon, Sandra Cristina e Luis, Margarita Antonia Villar. Modelos explicativos para o uso de álcool e drogas e a prática da enfermagem. Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]. 2004, v. 12, n. 4 [Acessado 23 Outubro 2022] , pp. 676-682. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692004000400014>. Epub 29 Set 2004. ISSN 1518-8345.

Reis AAC, Malta DC, Furtado LAC. Challenges for public policies aimed at adolescence and youth based on the National Scholar Health Survey (PeNSE). Ciênc Saúde Coletiva. 2018;23(9):2879-90. doi: 10.1590/1413-81232018239.14432018. https://doi.org/10.1590/1413-81232018239.14432018

Silva AG, Rodrigues TCL, Gomes KV. Adolescência, vulnerabilidade e uso abusivo de drogas: a redução de danos como estratégia de prevenção. Rev. psicol. polít. 2015:15;33:335-54. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpp/v15n33/v15n33a07.pdf. Acessado em 24 out. 2022.

Stockings E, Hall WD, Lynskey M, Morley KI, Reavley N, Strang J, et al. Prevention, early intervention, harm reduction, and treatment of substance use in young people. Lancet Psychiatry. 2016;3(3):280-96.

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) - Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime, 2022. https://www.unodc.org/unodc/data-and-analysis/world-drug-report-2022.html

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) - Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime, 2022. https://www.cdebrasil.org.br/relatorio-mundial-sobre-drogas-2022-do-u no dc-destac a-tendencias-atuais-nos-merc ados-de-dro gas-ilicitas-imp actos-das-dro gas-sobre-o-meio-ambiente-e-dados-uso-de-dro gas-p or-mulheres-e-jovens

Yap MBH, Cheong TWK, Zaravinos-Tsakos F, Lubman DI, Jorn AF. Modifiable parenting factors associated with adolescent alcohol misuse: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Adicction. 2017 July;112(7):1142-62. https://doi.org/10.1111/add.13785 Acesso em: 22/10/2022.

Geração
CONSCIENTE
O CUIDADO TRANSFORMA

unesco

UNAIDS

.RS SEGURO
PROGRAMA TRANSVERSAL E ESTRUTURANTE DE SEGURANÇA PÚBLICA

GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE