



Aprendendo juntos, educando juntos.



**Drogas: saiba como
prevenir e combater.**



Rotary Club Curitiba
Cidade Industrial
Distrito 4730





Projeto SESI Jovem Vida

Apresentação

A cada dia com maior intensidade, a indústria direciona suas ações para o desenvolvimento sustentável da sociedade. Este esforço coletivo ao qual nos alinhamos ocorre em função da consciência de que é responsabilidade de todos solucionar os problemas sociais e ambientais do planeta.

Em 2006, nós do Sistema Fiep, por meio do SESI e do Movimento Empresarial a Saúde, realizamos uma pesquisa para detectar parcerias de sucesso entre a indústria e a sociedade na área da saúde. Mapeamos lideranças locais e levantamos as questões que interferem diretamente na qualidade de vida dos trabalhadores e suas famílias.

Vimos, com este trabalho, que as três maiores causas de problemas sociais são o uso de DROGAS, a AIDS e a GRAVIDEZ PRECOCE. A pesquisa nos mostrou que existem características comuns e importantes entre as causas detectadas. Quais sejam: 1 - atingem todas as classes sociais e culturais; 2 - possuem características de irreversibilidade; 3 - têm maior força de atração sobre a juventude; 4 - a participação da família e o diálogo são fundamentais; e 5 - a EDUCAÇÃO é o método mais efetivo para preveni-las e combatê-las.

Em uma sociedade tão diversificada e suscetível às sugestões de prazer imediato e satisfação individual, é difícil estabelecer um modelo de comportamento ideal. Assim, é imprescindível desenvolver ações educativas capazes de conscientizar os jovens e adolescentes em relação à prevenção.

Além de ser a maneira mais eficaz de combater os problemas sociais, a educação aplicada à prevenção é uma medida de repercussões econômicas. No caso da AIDS, por exemplo, 95% dos pacientes estão em idade laboral plena e o custo com prevenção é 40 vezes menor que o tratamento. Já as drogas estão diretamente ligadas aos acidentes de trabalho e queda na produtividade.

Além da detecção e análise dos problemas, o SESI do Paraná desenvolveu um projeto para realizar ações educativas e de conscientização junto aos trabalhadores da indústria e seus familiares. Trata-se do SESI JOVEM VIDA. Em parceria com diferentes setores da sociedade paranaense, o programa tem como foco a orientação sobre AIDS, GRAVIDEZ JUVENIL E DROGAS.

Esta cartilha, que faz parte da coleção “Aprendendo juntos, Educando juntos”, traz dicas bastante úteis sobre os temas expostos. Leia, converse com seus amigos e familiares sobre os assuntos que tratamos aqui.

Cuide da sua saúde, da sua família e da sua empresa com alegria e responsabilidade.

Rodrigo da Rocha Loures

Presidente do Sistema Federação das Indústrias do Estado do Paraná

Projeto SESI
Jovem Vida



Palavras do SESI

Durante o ano de 2007, o SESI-Paraná desenvolveu diversas atividades de promoção de saúde junto à comunidade e aos trabalhadores da Indústria abordando os temas apontados no Movimento Empresarial pela Saúde. Em quatro meses de ações o Projeto SESI Jovem Vida atingiu mais de 5.000 pessoas.

Isto só foi possível graças a articulações com parceiros estratégicos preocupados com os valores da família e da comunidade paranaense. O Rotary Club de Curitiba – Cidade Industrial – Distrito 4730 é parceiro estratégico nesta ação.

Esta cartilha concretizada nossa parceria com o Rotary Club Curitiba amplia ainda mais as ações e as capilaridades do Projeto SESI Jovem Vida, oferecendo subsídios aos pais e aos jovens sobre problemáticas que afetam toda a sociedade brasileira.

José Antônio Fares

Superintendente do SESI-Paraná

Palavras do Rotary Club Curitiba

Uma das grandes preocupações do Rotary International é com a Juventude. Precisamos fortalecer, apoiar e orientar nossa Juventude pois só assim garantiremos que as próximas gerações sejam responsáveis e éticas, ávidas para dar continuidade ao nosso trabalho. Eles são o elo que temos com o futuro. A maneira mais eficaz de combater os problemas que atingem os jovens é a educação e orientação.

Esta cartilha foi uma das formas encontradas para expor e difundir e orientar sobre os temas tão em evidência em nossa sociedade atual. Cada um fazendo a sua parte teremos uma juventude saudável e ciente de suas responsabilidades e os rotarianos sabem disso e sempre estão a procura para melhorar a qualidade de vida de seus semelhantes.

Por trás das boas ações do Rotary e de seus parceiros existe uma força invisível, é a força da boa vontade em consequência um mundo melhor.

Ilma Brandalize Machado

Governadora 2007-08 do Distrito 4730 do Rotary International

DROGAS: saiba como prevenir e combater.

Em uma sociedade tão diversificada e suscetível às sugestões de prazer imediato e satisfação individual, é difícil estabelecer um modelo de comportamento ideal, por isso é imprescindível desenvolver ações capazes de conscientizar os jovens e adolescentes em relação à prevenção. O conceito atual de PREVENÇÃO baseado na vulnerabilidade das pessoas, surge como mais eficaz que outras propostas até então aplicadas.

A prevenção as Drogas além de ser uma política de saúde pública obrigatória, é também uma estratégia sócio-econômica para sociedade.

O uso e abuso das drogas estão diretamente relacionados com a violência, acidentes de trânsito, acidentes de trabalho, invalidez precoce, doenças e diminuição na expectativa de vida. Por isso o desenvolvimento de ações como as do SESI-PR, visam prevenir o uso de drogas principalmente entre adolescentes e jovens, permitindo maior impacto no combate às drogas, elevando a qualidade de vida do trabalhador, seus dependentes e de toda a sociedade.



Esta cartilha lhe dará dicas úteis sobre drogas. Leia, converse com seus amigos, seus familiares. Cuide da sua saúde, da sua família e sua empresa, com alegria e responsabilidade.

DROGAS

Drogas são substâncias naturais ou artificiais capazes de alterar o comportamento e afetar a saúde das pessoas. Várias substâncias são consideradas drogas, como remédios ou alimentos. Aqui iremos tratar daquelas drogas que causam dependências e são nocivas para a saúde.

Estas drogas são divididas em dois tipos:

Drogas legalizadas

cigarro e bebida alcoólica.



Drogas ilegais

maconha, cocaína, crack, ecstasy entre outras.



Todas estas drogas atacam o organismo e são capazes de nos deixar doentes ou mesmo levar à morte! O prejuízo causado pelas drogas também ocorre na vida social e profissional: na escola o aluno que utiliza drogas tem notas baixas. O funcionário que usa drogas produz menos, tem maior dificuldade em permanecer no emprego e maior chance de acidentes no trabalho.

As drogas podem ser encontradas em vários locais, até mesmo nas escolas, empresas e academias. Acredita-se porém, que o consumo de drogas seja facilitado principalmente em locais como bares, boates e raves.

Por isso é importante prevenir o uso de drogas e orientar as pessoas dependentes para que procurem tratamento. Lembre-se que você é muito importante no combate às drogas na escola, empresa e comunidade.

Mas o que leva uma pessoa a usar drogas?

Geralmente o primeiro contato com as drogas ocorre já na adolescência, ali mesmo na roda de amigos. Várias são as causas que estão relacionadas com o início da utilização das drogas:

- ✓ **Auto-afirmação;**
- ✓ Baixa auto-estima;
- ✓ **Problemas familiares;**
- ✓ Aliviar dores, tensões, angústias, depressões;
- ✓ **Ajuda a esquecer ou fugir dos problemas familiares ou profissionais;**
- ✓ A facilidade de acesso e obtenção;
- ✓ **Buscas de novas sensações e satisfações;**
- ✓ Influência de amigos, traficantes e propagandas;
- ✓ **Para estar na moda;**



Barato que sai caro

Difícilmente uma pessoa que é dependente de drogas consegue abandonar o vício sem ajuda. Por isso é importante identificar as pessoas que usam drogas o mais cedo possível para poder ajudá-las.

Mesmo no começo do uso de drogas, já ocorrem algumas mudanças no comportamento e atitudes desta pessoa.

Veja como identificar possíveis situações de uso de drogas:

- ♦ Queda no rendimento escolar ou abandono dos estudos;
- ♦ Queda na qualidade do trabalho ou abandono;
- ♦ Abandono das amizades (fica trancado no quarto ou desaparece por várias horas);
- ♦ Perda de interesses pelas atividades favoritas. Esportes e passatempos são deixados de lado;
- ♦ Inquietação, irritabilidade e insônia;
- ♦ Aumenta o número de infrações de trânsito. Pequenos acidentes começam a ocorrer com frequência. O uso de maconha no carro também pode causar pequenos buracos no estofamento;
- ♦ Mudanças de turma. O jovem afasta-se dos antigos amigos para procurar um grupo da "pesada" ou estreita o vínculo com poucos amigos;
- ♦ Brigas em casa. Aumentam as hostilidades com os familiares;
- ♦ Espaçamento ou ausência de vida sexual. O usuário pode começar a ter dificuldades em manter relacionamentos afetivos prolongados;
- ♦ Lesões e irritações nasais constantes. O uso contínuo de cocaína produz lesões dentro do nariz que podem sangrar;
- ♦ Olhos avermelhados ou dilatados (arregalados) frequentes;
- ♦ Não se preocupa com a aparência física ou com higiene pessoal;
- ♦ Alterações acentuadas no apetite. Algumas drogas causam uma grande sensação de fome e outras diminuem o apetite;

- ♦ Atitudes furtivas ou impulsivas. Uso de óculos escuros mesmo sem excesso de luz, camisas de manga longa mesmo no calor;
- ♦ Atitudes furtivas ou impulsivas. Uso de óculos escuros mesmo sem excesso de luz, camisas de manga longa mesmo no calor;

- ♦ Ficam nervosos quando falam sobre drogas ou álcool nas conversas;
- ♦ Desaparecimento de objetos de valor em casa ou no local de trabalho;
- ♦ Aumentam as dívidas em casa e no trabalho;



O QUE AS PRINCIPAIS DROGAS CAUSAM NO CORPO

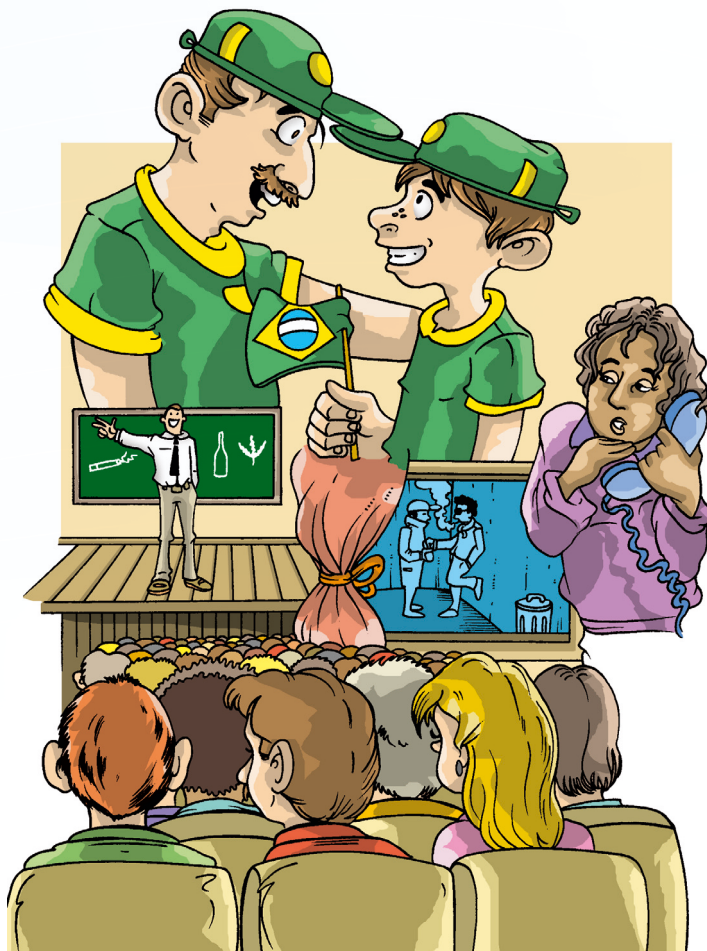
OS EFEITOS DAS DROGAS		
DROGAS	EFEITOS	CONSEQUÊNCIAS
Cocaína e Crack	Excitação, euforia, perda do sono e da fome;	• Aumento da pressão sangüínea; • Insônia, ansiedade, paranóia ou pânico; • Irritabilidade e liberação da agressividade; • Derrame cerebral e infarto cardíaco;
Maconha	Relaxamento, euforia, problemas com o tempo e o espaço, falar em demasia e fome intensa. Olhos avermelhados, pupilas dilatadas e boca seca;	• Prejudica a memória e causa alucinações; • Diminuição dos reflexos, aumentando o risco de acidentes; • Ansiedade intensa, pânico, paranóia ou depressão;
Inalantes (Cola de sapateiro e lança perfume)	Euforia, sonolência, diminuição da fome, alucinações, vômitos, visão dupla, fala enrolada e confusão mental;	• Arritmia do coração e baixa a pressão arterial; • Problemas nos rins e destruição dos neurônios; • Tentativa de suicídio;
Ecstasy	Perda do sono, sede, euforia, perda do medo;	• Alucinações; • Febre e desidratação; • Ansiedade, sensação de medo, pânico e delírios;

PREVENÇÃO

O primeiro passo para prevenir o uso de drogas ilegais é saber que qualquer droga, em qualquer dose, faz mal para a saúde. A informação é a melhor arma para combater as drogas.

O que você pode fazer para evitar as drogas na sua família ou empresa

- Bom diálogo familiar: o bom relacionamento familiar entre pais e filhos, marido e mulher, gera confiança suficiente para conversar sobre drogas;
- Organizar na sua empresa, escola ou comunidade, atividades que abordem temas relacionados às drogas ou que diminuam as causas que levam as pessoas a usarem drogas;
- Informando e denunciando. Os traficantes de drogas são muitas vezes protegidos pela "lei do silêncio", por isso existem formas de denúncia anônima;



CONVERSANDO COM O USUÁRIO DE DROGAS

Geralmente são os familiares ou amigos que percebem que a pessoa está usando drogas. Neste momento o principal é saber o que fazer e o que não fazer.

O que fazer

- Acolhimento e apoio mesmo nos momentos mais difíceis;
- Redução de danos: evitar que o usuário coloque sua vida em risco;
- Diálogo com usuário sobre drogas e os danos que esta lhe causa - primeiro passo para ajudar o usuário é fazer com que ele aceite ajuda;



O que não fazer

- Bater, surrar, trancar ou acorrentar, não resolve o problema. Em casos mais graves procure ajuda médica;
- Posturas autoritárias e violentas só vão piorar as coisas;
- Medidas salvadoras e milagrosas só complicam a situação;
- Humilhação do usuário, só irá reforçar sua dependência;



O QUE FAZER ENTÃO?

De acordo com o grau de dependência, as medidas a serem tomadas são diferentes. Variam desde consultas e terapias até internamentos em casos mais graves, por isso o acompanhamento de um profissional é fundamental.

O ÁLCOOL

As bebidas alcoólicas são as principais drogas consumidas em nosso meio. Infelizmente os jovens e adolescentes são atraídos pela bebida principalmente pelas propagandas e pelo fácil acesso.

O álcool atinge várias partes do corpo humano como o fígado, estômago, cérebro, coração entre outras, causando doenças irreversíveis e podendo levar à morte.

O álcool é responsável pela maioria dos acidentes de trânsito, sendo responsável por mais de 25 mil mortes por ano.

Dentre os adolescentes e jovens, o uso de bebida alcoólica é alto. Em média 10% dos adolescentes e jovens bebem regularmente, 46% bebem em festa e ocasiões sociais e 43% não bebem.

O contato com a bebida alcoólica geralmente começa em casa por causa dos pais ou parentes. A criança muitas vezes começa a beber com o exemplo dos pais. Estes hábitos são reforçados na adolescência e juventude, nas rodas de amigos onde a bebida é meio de aproximação das pessoas.

Quem consome bebida alcoólica começa a desenvolver tolerância e necessita de uma quantidade cada vez maior de álcool para atingir o mesmo efeito. O próximo passo é a dependência, que consiste na necessidade de utilizar a bebida e incapacidade de abandoná-la ou diminuir a dose sem ajuda profissional.

Além dos males que causa à saúde, a bebida alcoólica interfere diretamente nas relações familiares, no trabalho e na escola. Acredita-se que o consumo de álcool precede e/ou funciona, como um fator para o consumo de outras drogas.

Sem dúvida o alcoolismo é uma doença que precisa de tratamento médico. A melhor maneira de combater o alcoolismo é a prevenção que começa dentro de casa, da escola e das empresas. O bom diálogo entre pais e filhos, aulas sobre o assunto e grupos de apoio, são formas que ajudam a prevenir o uso do álcool.



BEBENDO SOCIALMENTE OU ALCOOLISMO?

Muitas pessoas negam que tem problemas com o álcool e que só bebem socialmente. Por isso foram desenvolvidas algumas perguntas para identificar comportamento de risco para o alcoolismo:¹

- 1) *Alguma vez, sentiu que deveria diminuir a quantidade de bebida?*
- 2) *As pessoas o aborrecem porque criticam o seu modo de beber?*
- 3) *Sente culpa pela maneira como bebe?*
- 4) *Costuma beber de manhã para diminuir o nervosismo ou a ressaca?*

Se alguma das respostas foi SIM, reflita e não tenha medo de procurar ajuda.



DICAS

- *Evite beber próximo a crianças, pois pode despertar o desejo de consumir álcool. Lembre-se, oferecer bebida para menores de 18 anos é crime;*
- *O diálogo familiar e o exemplo dos pais é fundamental para que os filhos não bebam;*
- *Qualquer bebida alcoólica, mesmo as mais fracas, são capazes de causar dependência;*



- *Não existe o momento nem a quantidade certa para beber. Seja responsável;*

Disk Denúncia Paraná - 181

**Disk Drogas – ViVa Voz –
programa de informações
sobre drogas 0800 5100015**

www.obid.senad.gov.br/mundojovem

TABACO

A dependência pelo cigarro atinge todas as idades e sexos, fazendo as pessoas morrerem por causa dos efeitos do tabaco. O início do uso é relatado desde a infância (10-12 anos), aumentando o consumo com a idade.

A facilidade ao acesso, a aceitação social do cigarro e o uso do cigarro pelos pais, são fatores que contribuem para o uso do cigarro pelos jovens e crianças.

Muitas pessoas acham que o cigarro não é uma droga. Na verdade o cigarro causa dependência e ataca a saúde como qualquer outra droga. A substância do cigarro responsável pela dependência, é a nicotina que atua no cérebro.

Além da nicotina o cigarro contém mais de 3.000 substâncias químicas, sendo que 40 delas causam câncer! O cigarro atinge o pulmão, coração, estômago e outras partes do corpo causando câncer, infarto, impotência sexual e outras doenças, além de atingir o bebê durante a gravidez.

A fumaça do cigarro atinge todas as pessoas próximas. São os "fumantes passivos" que também sofrem com os efeitos do cigarro.





Pesquisas apontam que o álcool e cigarro pode ser porta de entrada para outras drogas². As pessoas que fumam pela primeira vez com menos de 15 anos, têm 80 vezes mais chances de usar alguma droga ilegal. É importante evitar o uso do cigarro.

Conceitos de que o cigarro é charmoso ou de que o cigarro aproxima as pessoas, precisam ser combatidos. O bom diálogo com os jovens e amigos, assim como o exemplo dos pais, são fundamentais para que se evite o uso do cigarro.

O TABAGISMO que é a dependência pelo cigarro, é considerado uma doença e necessita de tratamento.

DICAS

- *Evite fumar próximo aos seus filhos e outras crianças. Além de causar mal para a saúde delas, o exemplo pode despertar o interesse em fumar;*
- *Converse com outras pessoas sobre o hábito de fumar. Em grupo é mais fácil obter sucesso na luta contra o cigarro;*
- *Refleta com sua família e amigos sobre o uso do cigarro por atores em filmes ou novelas e as consequências que isto pode trazer à saúde;*
- *Lembre-se que se uma pessoa parar de fumar após alguns anos, seu corpo pode voltar a ser saudável e vigoroso como antes;*
- *Praticar esporte junto aos familiares reforça conceitos de boa saúde e diminui a procura pelo cigarro e outras drogas;*

“DROGAS” é um tema inesgotável e cercado de dúvidas e desafios. A abordagem precoce e preventiva desta problemática é a medida de maior impacto sobre as crianças, adolescentes e jovens. As posturas autoritárias e restritivas devem ser substituídas pelo diálogo e respeito as crenças e necessidades dos jovens.

O compromisso do governo, empresários e sociedade organizada é a garantia da continuidade das ações de prevenção e do pleno desenvolvimento da juventude.





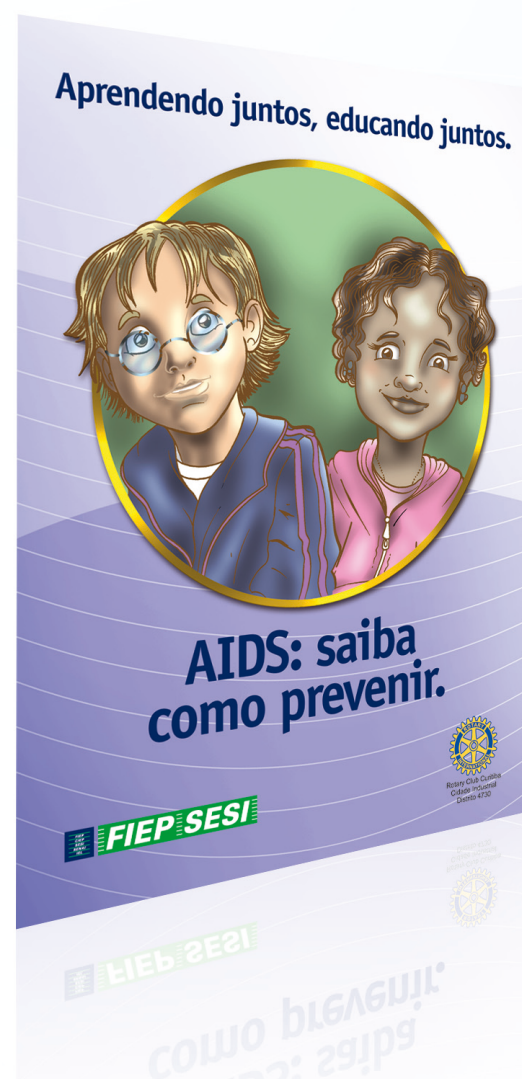
ESTE TEMPO É MEU!, peça teatral escrita por Luciana Narciso, com direção de Fátima Ortiz, composição musical de Rosy Greca e o elenco do Grupo Pé no Palco. ESTE TEMPO É MEU! envolve o público utilizando uma linguagem atual, interagindo o teatro e música ao longo dos seus 50 a 60 minutos de duração, com o objetivo de dialogar com os adolescentes sobre o uso de drogas, álcool e tabagismo, além de estimular a prevenção à gravidez precoce e DST/AIDS.

Integrante do Projeto Expresso das Artes, parceria entre o Sesi e o Teatro Guaíra, o espetáculo viajará por todo o Paraná em um ônibus-teatro, para levar a magia dos palcos para vários estudantes e industriários paranaenses.

IRADO!!!



Conheça também nossas outras duas cartilhas:



ESTE ESPAÇO É MEU!

Use este espaço para escrever sobre a sua vivência no nosso projeto.

REFERÊNCIAS CITADAS

1 PAZ FILHO, G.J. da, SATO, L.J., TULESKI, M.J. et al. Use of the CAGE questionnaire for detecting alcohol use disorders at the emergency room. Rev. Assoc. Med Bras. [online]. 2001, vol. 47, no. 1 [cited 2007-07-10], pp.65-69.

2 CASTRO, Mary Garcia; ABRAMOVAY, Miriam. Drogas nas escolas: versão resumida. Brasília: UNESCO, 2005. 143 p.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

- Disk Saúde 0800 611997
- Disk Denúncia Paraná - 181
- Disk Drogas - Programa de informações sobre drogas - 0800 5100015
- www.obid.senad.gov.br/mundojovem
- <http://virtualpsy.locaweb.com.br/>
- <http://aed.one2one.com.br/novosite/index.htm>
(Site Álcool e Drogas Sem Distorção)
- <http://www.sesipr.org.br/sesijovemvida>



REALIZAÇÃO

Serviço Social da Indústria do Paraná

Presidente do Sistema FIEP
Rodrigo Costa da Rocha Loures

Superintendente
José Antonio Fares

Gerência de Projetos de Articulação Estratégica
Maria Cristhina de S. Rocha

Gestores do Projeto
Anna Paula Zetola
Raphael Hardy Fioravanti

Equipe Técnica
Dr. José Antônio Ferreira Martins
Mariana Ferreira
Maria Schirley Cherobim Figueiredo
Neiane da Silva Azevedo Andreato
Dr. Oscar Alves
Sérgia Regina C. Dubas Martins

Diagramação
Elétrica Comunicação

Ilustrações
Marcelo Oliveira



Serviço Social da Indústria

Av. Cândido de Abreu, 200 - Curitiba - PR - 80530-902
Tel. (41) 3271-9215 - Fax (41) 3271-9221 - www.sesipr.org.br

SESI
CULTURAL
PARANÁ

