

SABER SAÚDE

PREVENÇÃO DO TABAGISMO E OUTROS
FATORES DE RISCO DE CÂNCER

*Um manual
com sugestões
para educadores*



MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

SABER SAÚDE

Prevenção do tabagismo e outros fatores de risco para o desenvolvimento
de doenças crônicas não transmissíveis

3ª edição revista e atualizada

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2013

© 2004 Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva/ Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. A reprodução, adaptação, modificação ou utilização deste conteúdo, parcial ou integralmente, são expressamente proibidas sem a permissão prévia, por escrito, do INCA e desde que não seja para qualquer fim comercial. Venda proibida. Distribuição gratuita.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Área Temática Controle de Câncer da Biblioteca Virtual em Saúde - BVS/MS (http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/controle_cancer) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 20.000 exemplares – 3ª edição revista e atualizada – 2013

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA
(INCA)

Coordenação-Geral de Prevenção e Vigilância
Rua Marquês de Pombal, 125
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep 20230-240
Tel.: (21) 3207-5500
www.inca.gov.br

Coordenação de Elaboração (1ª edição)

Gulnar Mendonça
Tânia Maria Cavalcante

Texto e organização (1ª edição)

Luisa da Costa e Silva
Vera Luiza da Costa e Silva

Assessoria pedagógica (1ª edição)

Ana Maria Ferreira da Costa Monteiro

Colaboradores (1ª edição)

Ana Lúcia Mendonça
Ana Maria Villela Cavalieri
Antônio Ruffino Netto
Carlos Alberto da S. Rocha
Danilo Virgínio
Dulce Ignácio
Letícia Casado
Luísa da Costa e Silva
Mercedes da Costa e Silva
Mônica Lobo
Silvana Rubano Turci
Tereza Cristina Malburg
Virgynia Prado

Revisão técnica (1ª edição)

Teresa da Rocha

Revisão técnica (2ª edição)

Andréa Ramalho Reis Cardoso
Luisa da Costa e Silva
Maria Raquel Fernandes Silva

Revisão técnica (3ª edição)

Aline Mesquita Carvalho
Ana Cecília P. Roselli Marques
Andréa Ramalho Reis Cardoso
Fernanda de Albuquerque Melo Nogueira
Isabel de Souza Carvalho
Marcela Roiz Saldanha
Maria José Domingues da Silva Giongo
Mônica Lisboa Torres
Rodrigo Amorim
Valéria Cunha de Oliveira

Edição

COORDENAÇÃO-GERAL DE PREVENÇÃO E VIGILÂNCIA
Serviço de Edição e Informação Técnico-Científica
Rua Marquês de Pombal, 125
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep 20230-240
Tel.: (21) 3207-5500

Supervisão Editorial (3ª edição)

Letícia Casado

Edição e Produção Editorial (3ª edição)

Taís Facina

Copidesque (3ª edição)

Taís Facina

Diagramação (3ª edição)

gdes

Normalização Bibliográfica (3ª edição)

Iara Rodrigues de Amorim/ CRB: 7/6230

Ficha Catalográfica (3ª edição)

Mônica de Jesus Carvalho/ CRB: 7/6421

Ilustrações (1ª edição)

Zivaldo Alves Pinto e Miguel Mendes Reis

Artes (1ª edição)

Zivaldo, Mig, Marco Antônio de J. Ferreira, Mauro Ernesto de Oliveira e Ferreth

Computação gráfica (1ª edição)

Ricardo Machado

159s Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva
Saber saúde: prevenção do tabagismo e outros fatores de risco
para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.
/Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – 3 ed
rev atual. – Rio de Janeiro: INCA, 2013.
107p.: il.

ISBN 978-85-7318-224-8 (versão impressa)
978-85-7318-225-5 (versão eletrônica)

1. Doença crônica. 2. Fatores de risco. 3. Tabaco. 4. Bebidas
alcoólicas. 5. Meio ambiente. I. Título.

CDD 614.59994

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos professores do Colégio Bennett e da Escola Municipal Joaquim Nabuco, no Município do Rio de Janeiro, que participaram ativamente com avaliações e sugestões. Sem eles não seria possível levar a efeito todo o Projeto.

Agradecemos também à 2ª Coordenadoria Regional de Educação (CRE) da Secretaria Municipal de Educação do Rio de Janeiro, à Direção das escolas Joaquim Abílio Borges e Joaquim Nabuco, pertencentes a essa CRE, e aos Colégios Bennett e Santo Antônio Maria Zaccaria, sem os quais o Projeto-Piloto não teria sido desenvolvido. Agradecemos ainda à Direção e à equipe da Escola Municipal Castelnuovo, que nos deu a oportunidade de realizar o teste e o reteste dos questionários em seus alunos.

APRESENTAÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis vêm contribuindo de forma crescente para a mortalidade no Brasil. As doenças cardiovasculares ocupam o primeiro lugar, e o câncer é a segunda causa de morte por doença no país.

Uma das principais razões para o aumento da incidência das doenças crônicas não transmissíveis na população é a exposição prolongada a fatores de risco. Desde a infância e a adolescência as pessoas têm sido expostas a costumes inadequados. O fumo, a alimentação incorreta, o sedentarismo, a exposição às radiações solares e o álcool são alguns exemplos, entre muitos outros, de fatores de risco que deterioram a qualidade de vida e fragilizam o organismo, provocando as doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares e o câncer.

Reavaliar essa cultura, por meio da prevenção e da educação, especialmente da população jovem, está entre as prioridades do Ministério da Saúde. O estímulo a uma mudança de comportamento inadequado para um comportamento saudável certamente ajudará a controlar a incidência dessas doenças no Brasil.

Com essa finalidade foi concebido o Programa Saber Saúde, dirigido a professores e estudantes, coordenado pelo Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), órgão do Ministério da Saúde responsável pela Política Nacional de Atenção Oncológica e pela articulação e implementação do Programa Nacional de Controle do Tabagismo.

O Saber Saúde conta com a aprovação do Ministério da Educação e propõe-se a fornecer informações que ajudem os professores a formar cidadãos capazes de fazer opções de vida saudáveis e resistir às pressões sociais de forma consciente, que saibam preservar a saúde e o meio ambiente, tendo em vista uma melhor qualidade de vida para todos.

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva

SUMÁRIO

| | |
|-----------------------|---|
| Agradecimentos..... | 3 |
| Apresentação..... | 5 |
| O que temos aqui..... | 9 |

TEXTOS DE FUNDAMENTAÇÃO

| | |
|---|----|
| I Estilo de vida e os fatores de risco..... | 11 |
| II Uma breve história do tabaco..... | 14 |
| III Publicidade: uma visão crítica..... | 18 |
| IV A escola na sociedade contemporânea..... | 20 |
| V Adolescência: passaporte para a vida adulta..... | 23 |
| VI O corpo e o lúdico..... | 25 |
| VII Meio ambiente e qualidade de vida..... | 28 |

TEXTOS DE FUNDAMENTAÇÃO

Sugestões de atividades

| | |
|--|----|
| 1 Fumar é um problema?..... | 34 |
| 2 Discutindo nossas atitudes..... | 38 |
| 3 Tabaco e meio ambiente: uma dupla que não dá certo..... | 41 |
| 4 Poluição do meio ambiente..... | 44 |
| 5 Refletindo sobre as escolhas..... | 49 |
| 6 Publicidade e liberdade de escolha..... | 52 |
| 7 As mães e seus bebês..... | 56 |
| 8 Preservando o meio ambiente..... | 59 |
| 9 Da boca ao cérebro..... | 63 |
| 10 Mudança de costumes..... | 67 |
| 11 Os alimentos e seu corpo..... | 73 |
| 12 Quem cozinha em sua casa?..... | 79 |
| 13 O início de uma dependência..... | 82 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 14 | Consumo de bebida alcoólica e suas consequências | 85 |
| 15 | Sol: fonte de energia vital | 88 |
| 16 | A pele e o sol..... | 93 |
| 17 | Praticando atividades físicas..... | 97 |
| 18 | Saúde, santé, salut, health,! | 102 |
| | Referências..... | 104 |

O QUE TEMOS AQUI?



Este livro tem por objetivo auxiliar os professores no trabalho de prevenção dos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis. Ele contém informações e sugestões de atividades para possibilitar a inclusão e a abordagem do tema dentro do currículo do Ensino Fundamental, ou seja, junto às turmas do 1º ao 9º ano, podendo ser adaptado pelos professores a qualquer faixa etária e realidade sociocultural.

O material aqui apresentado foi avaliado por meio de uma experiência-piloto realizada pela Coordenação Nacional de Controle do Tabagismo e Prevenção Primária de Câncer (CONTAPP)/INCA/Ministério da Saúde, durante os anos de 1996 e 1997, no Município do Rio de Janeiro. O processo se desenvolveu em quatro escolas – duas da Rede Pública e duas da Rede Privada – envolvendo 170 professores e 3.500 estudantes. A avaliação do projeto-piloto foi realizada a partir de questionários respondidos por professores e estudantes, antes e depois da intervenção. Duas escolas sem intervenção também foram avaliadas no mesmo intervalo de tempo.

O livro se divide em duas partes: a primeira é uma coletânea de artigos nas áreas de Saúde, Psicologia, Pedagogia, Meio Ambiente, Educação Física, Comunicação Social, Sociologia e História, que apresenta, de forma sucinta, informações fundamentais para melhor compreensão do trabalho a ser desenvolvido.

O enfoque dessa coletânea de artigos foi mais direcionado ao tabagismo. Esse é o fator de risco que tem a relação causal melhor estabelecida no surgimento das doenças crônicas não transmissíveis, entre elas o câncer, que é a maior causa isolada evitável de adoecimento e morte no mundo. Os artigos visam a fornecer aos educadores dos diferentes pontos do país subsídios técnicos de áreas afins à área da Educação, enriquecendo-os com informações que os auxiliarão na formação de indivíduos autônomos, com visão crítica e segurança para optar por um comportamento que previna o consumo de tabaco e álcool, e os leve a evitar comportamentos alimentares inadequados e exposição excessiva às radiações solares.

A segunda parte contém sugestões de atividades sobre como abordar o tema, fazendo uma integração horizontal e vertical dos conteúdos

curriculares, incentivando dentro da escola o planejamento inter e multidisciplinar, podendo ser ampliadas segundo a criatividade, a necessidade, as possibilidades do momento, do grupo e da realidade local.

Este livro deve ser utilizado em conjunto com o livro Doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco: o que a educação pode evitar?, que fornece os subsídios básicos para o desenvolvimento deste trabalho, e com recursos audiovisuais especialmente voltados para os professores e para os estudantes, de acordo com as possibilidades da escola. No final do livro encontram-se anexas as tabelas sugeridas para o desenvolvimento de algumas atividades, permitindo, assim, a sua reprodução no quantitativo desejado.

No material de divulgação estão incluídos folhetos, revistas, cartazes, adesivos específicos para crianças e adolescentes, especialmente criados para apoiar a comunidade escolar na realização de eventos, tais como: o Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio), o Dia Nacional de Combate ao Fumo (29 de agosto), o Dia Mundial do Câncer (04 de fevereiro), o Dia Nacional de Combate ao Câncer (27 de novembro), o Dia Nacional do Meio Ambiente (05 de junho), o Dia da Árvore no Brasil (21 de setembro), o Dia Nacional da Hipertensão (26 de abril), o Dia Mundial do Coração (26 de setembro), Feiras de Ciências e Saúde, entre outros. É importante que nessas e em outras ocasiões já programadas no cotidiano da escola, além de oportunidades que poderão ser criadas, as demais turmas da escola, como da Educação Infantil e do Ensino Médio, o Grêmio Estudantil, o Conselho de Escola, ou seja, a comunidade local e do entorno sejam envolvidas, ampliando o alcance da ação educativa.

I ESTILO DE VIDA E OS FATORES DE RISCO

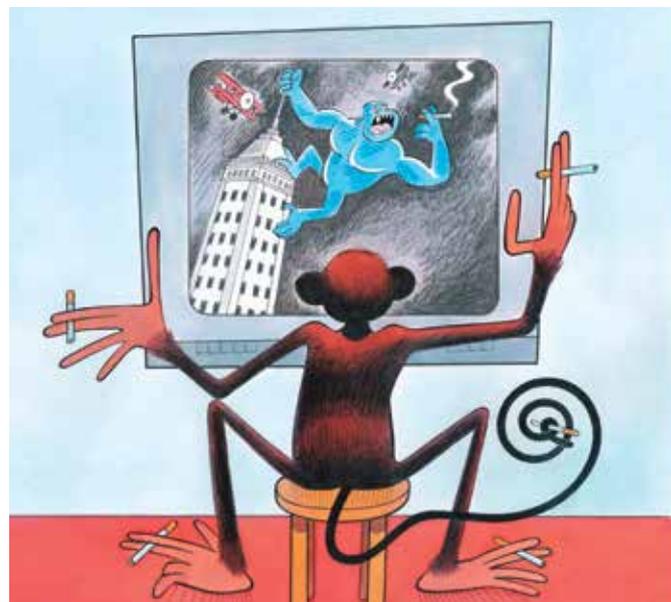
As doenças cardiovasculares (por exemplo: infarto, derrame) e o câncer são, respectivamente, a primeira e a segunda causas de morte por doença no Brasil.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2012), se medidas urgentes não forem tomadas, o câncer passará a ser a primeira causa de morte nos países em desenvolvimento até 2030, países esses que ainda lutam para solucionar problemas extremamente importantes, como saneamento básico, desnutrição e doenças infecciosas, sobrecarregando ainda mais o sistema de saúde, cortando, precocemente, vidas produtivas e provocando dor e sofrimento nos portadores da doença e seus familiares.

Após realizar um esforço monumental para superar esses problemas, os países afetados passarão a enfrentar o adoecimento e a morte em função do aumento da ocorrência das doenças crônicas não transmissíveis, em especial do câncer.

O câncer se desenvolve, em grande parte, de forma similar às demais doenças, como consequência do estilo de vida, particularmente das condições sociais e do ambiente de trabalho que colocam a população em contato com diferentes fatores de risco em decorrência da industrialização e urbanização. Esses fatores são o tabagismo, o uso prejudicial de álcool, a inatividade física, a alimentação inadequada e a exposição excessiva ao sol, entre outros. Além disso, no caso do câncer, o comportamento da sociedade diante da doença contribui para o retardo do seu diagnóstico, incluídos o medo e o preconceito, além da desinformação e do difícil acesso aos serviços de saúde.

O consumo de tabaco é considerado, pela OMS, a maior causa isolada de adoecimento no mundo. A organização assinala que, se medidas urgentes não forem tomadas, até 2030



o índice de doenças cardiovasculares no mundo deve aumentar significativamente e subirá para mais de 8 milhões o número de pessoas que morrerão em todo o mundo por causa do consumo do tabaco.¹

Cerca de 90% dos fumantes adultos tornam-se dependentes da nicotina até os 19 anos de idade. A suscetibilidade do grupo jovem mostra a necessidade de uma intervenção por meio de ações educativas nessa população.

A utilização do tabaco é considerada por muitos como sendo a droga porta de entrada para o uso de drogas ilícitas. Frequentemente, a experiência com o uso de cigarros é acompanhada do uso de álcool e seguida pelo uso de drogas ilícitas.

¹ http://www.inca.gov.br/tabagismo/publicacoes/OMS_Relatorio.pdf

Um dos grandes obstáculos para o controle do tabagismo é o fato de que seu consumo é aceito pela sociedade como parte de um estilo de vida. As crianças crescem em um ambiente onde o ato de fumar é inserido como comportamento desejável pelos meios de comunicação, como em novelas, filmes, entre outros, onde pessoas respeitadas e admiradas fumam. É fundamental, portanto, tentar mudar o comportamento da sociedade a partir das crianças e dos adolescentes, mostrando que fumar deixou de ser considerado apenas um comportamento para ser uma dependência, cujos malefícios não se limitam só aos fumantes, atingindo de forma ampla e danosa a todos e ao meio ambiente.

Com relação ao uso prejudicial do álcool, ele está relacionado a mortes em razão de cânceres da língua, da cavidade oral, da faringe e do esôfago, e pode também levar à cirrose. É na infância e adolescência que ocorre a utilização do álcool pela primeira vez. As causas do uso são similares àquelas que levam uma pessoa a fumar e, na maior parte das vezes, o consumo de ambos está associado. É importante enfatizar que o álcool potencializa o efeito carcinogênico do tabaco.

A dependência do álcool é considerada uma doença de difícil tratamento e que leva a uma deterioração psicológica, orgânica e social dos indivíduos por ela acometidos.

Outro fator de risco de câncer é a exposição excessiva ao sol. O câncer da pele é o mais frequente no país, em ambos os sexos, tornando-se um problema de saúde pública, pois embora, em geral, não leve à morte, é responsável por extensos danos estéticos. As pessoas de pele clara que se expõem ao sol de forma prolongada e frequente, por atividades profissionais ou de lazer, constituem o grupo de maior risco.

No Brasil, o clima tropical, a grande quantidade de praias, a ideia de beleza associada ao bronzeamento, principalmente entre os jovens, além do grande número de crianças e adolescentes trabalhando na agricultura e outras atividades ao ar livre, favorecem enormemente essa exposição excessiva. A infância é uma fase particularmente suscetível aos efeitos maléficos das radiações ultravioletas porque os danos que causam à pele se acumulam no decorrer da vida. Outro fato de importância é a redução progressiva da camada de ozônio, diminuindo a filtragem de raios ultravioleta, aumentando, assim, os efeitos cancerígenos da exposição excessiva ao sol.

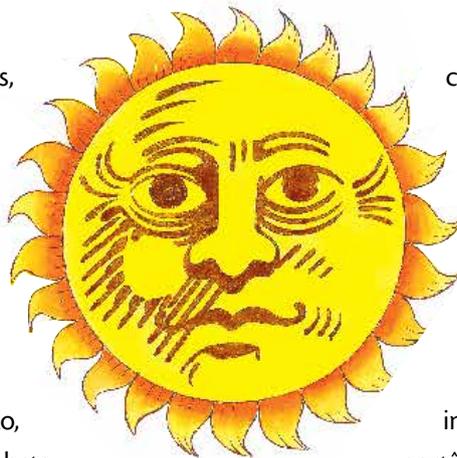


Com relação aos hábitos alimentares, pode-se dizer que eles estão relacionados, em conjunto, a vários tipos de câncer. Uma alimentação com altos teores de gordura e altos níveis calóricos está relacionada a um maior risco de desenvolver câncer do cólon, do reto e da mama, bem como a má conservação dos alimentos e o hábito de consumir alimentos salgados. Por outro lado, uma alimentação rica em fibras, vitaminas C, beta-caroteno, vitamina E e outros compostos orgânicos vegetais pode proteger ou até reverter os processos de carcinogênese.

Entre os jovens, é comum a preferência por alimentos do tipo “fast food”, que incluem a maioria dos fatores de risco alimentares acima relacionados. Essa tendência se observa não só nas classes sociais mais abastadas, mas também nas menos favorecidas, principalmente na região urbana, mas também na rural, onde esse tipo de alimentação vem se estabelecendo em decorrência da vontade de copiar o modelo urbano de vida, muitas vezes acessado através da publicidade. Também, nesse grupo, o consumo de alimentos ricos em fatores de proteção, tais como frutas, verduras, legumes e cereais, costuma ser baixo.

Em resumo, a prevenção aos fatores de risco envolve aspectos que implicam mudanças de hábitos, atitudes e de comportamento.

Crianças e adolescentes são importante público-alvo a ser considerado na realização de trabalhos de prevenção, pois se encontram na fase de formação da consciência crítica, da construção da autoestima, da formação de crenças e da incorporação de hábitos que os acompanharão por toda a vida adulta. É importante que sejam orientados de modo que possam fazer uma escolha segura (assertiva) e de que tenham

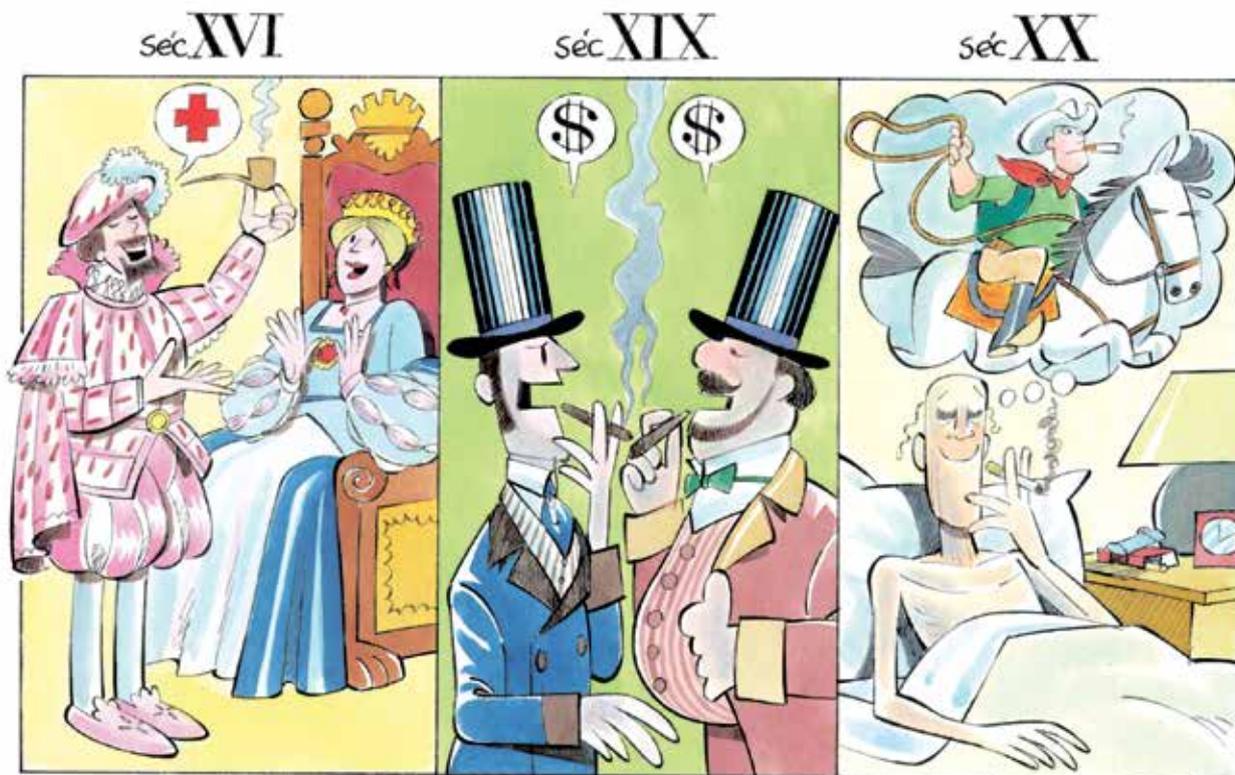


capacidade de decisão bem desenvolvida, entendendo a saúde como um requisito insubstituível, reforçando sua responsabilidade sobre seu próprio corpo e sobre o meio ambiente.

A escola, que é uma grande referência de comportamento da criança e do adolescente, é um importante canal de interação com a comunidade em geral. A importância da atuação nas escolas é reforçada pelo

fato de que crianças e adolescentes passam boa parte de suas vidas no espaço escolar desde muito cedo. Daí se justificam as intervenções educativas em uma fase precoce da vida, visando a evitar ou a interromper os processos cumulativos de adoecimento resultantes dessas exposições, que culminam com o aparecimento do câncer, das doenças cardiovasculares, do diabetes, entre outros, na idade adulta.





II UMA BREVE HISTÓRIA DO TABACO

O consumo de tabaco está presente no mundo inteiro, embora seus malefícios sejam cada vez mais conhecidos. Há aproximadamente quatro séculos, ele era desconhecido da maior parte da população, com exceção da população indígena da América. Originária da América, essa planta só ficou conhecida na Europa a partir do século XVI. Alguns afirmam que foi Jean Nicot quem introduziu o tabaco na França, em 1559. Outros relatam que teria sido André Thevet – capelão da expedição francesa, que, entre 1555 e 1567, tentou se estabelecer no Brasil, na chamada França Antártica, em episódio que deu origem à fundação da cidade do Rio de Janeiro pelos portugueses, que dali o expulsaram.

Jean Nicot, embaixador com acesso à Corte, ganhou fama e renome quando utilizou, conforme as práticas indígenas, as folhas de tabaco para tentar curar as enxaquecas crônicas da rainha Catarina de Médicis. A partir do século XVIII, o *petum* (nome indígena do tabaco) ficou conhecido como *nicotiana tabacum* (nome científico).

Naquele tempo, os europeus aumentaram sua crença nos poderes curativos dessa planta. De acordo com o relato de Sir Francis Drake, navegador inglês que visitou a América pelo menos quatro vezes no século XVI, os ameríndios usavam o tabaco:

(...)contra dor de dente, colocando suas folhas sobre o dente dolorido; como colírio, lavando os olhos com

uma infusão preparada com suas folhas; e usavam o bálsamo, para cicatrizar feridas provocadas por flechas envenenadas. Quando enjoados, eles inalavam a fumaça para provocar vômito. O tabaco moído até virar pó servia para descongestionar o nariz.

Além disso, era utilizado para evocar espíritos em rituais de contemplação e até nas cerimônias de estabelecimento de tratados de paz.

Os europeus ampliaram o uso do tabaco como medicamento na forma de xaropes, extratos, sucos, inalações, fumigações, pomadas, emplastos, entre outros. Ele passou a ser utilizado na tentativa de curar úlceras, ferimentos, enxaquecas, reumatismo, hérnia, gota, sarna, doenças venéreas e, por incrível que pareça, até mesmo bronquite crônica e asma. No final do século XVIII, o tabaco já figurava nas farmacopeias de todos os países na forma de medicamento isolado ou associado a mais de trinta outros.

A associação de virtudes curativas ao tabaco certamente contribuiu para a sua rápida disseminação. Nenhuma droga ou comportamento social expandiu-se com a velocidade do tabagismo, que por volta de 1650 já havia conquistado os cinco continentes. Na Europa, aristocratas e burgueses entregaram-se rapidamente ao consumo do tabaco. Clube e academias foram criados para ensinar a fumar em longos cachimbos. Na Prússia, fundou-se, no início do século XVIII, o “Tabak Collegium” (“Parlamento do Tabaco”). No qual, todas as tardes, ministros, generais e artistas se reuniam para discutir assuntos políticos, administrativos e legislativos aspirando longos cachimbos.

A população em geral, principalmente marinheiros e soldados, rapidamente aderiu à nova moda. Esse aumento do consumo estimulou o interesse na sua produção, que se disseminou nas colônias inglesas do Sul, na América do Norte. Sir Walter Raleigh

tornou-se o mais célebre tabagista da história e, ao divulgar o uso do cachimbo em todo o reino Inglês, tornou-se milionário.

O tabaco também foi produzido no Brasil na região do recôncavo baiano, em Sergipe e Alagoas, para ser utilizado como elemento de escambo no tráfico de escravos na África, difundindo-se também nesse continente. Na região das Antilhas, a produção de tabaco também se ampliou. Até hoje são famosos os charutos produzidos em Cuba.

Mas nem todos acreditavam tão cegamente nas virtudes do tabaco. Alguns monarcas, como Jaime I, da Inglaterra, e Luís XIV, da França, foram seus ferrenhos opositores. Proibiram o fumo em seus reinos e puniam aqueles que desobedeciam às suas ordens na Corte. Mas, ao que parece, não conseguiram se sobrepor aos adeptos do fumo, cada vez mais numerosos.

Aos poucos os cachimbos rústicos dos índios transformaram-se em requintados instrumentos de fumar feitos de materiais nobres como porcelana, bronze, argila e cobre, decorados, ornados e até incrustados com pedras preciosas.

Além do cachimbo, outra forma de fumar tornou-se muito popular a partir do início do século XVIII: a moda de aspirar rapé. Inicialmente o apelo advinha de suas virtudes terapêuticas: o espirro provocado pela aspiração do rapé “eliminava os humores supérfluos, revigorava o cérebro e clareava a mente”. Após constatar a ilusão terapêutica, o hábito enraizou-se no comportamento social e nas relações diplomáticas como atitude que revelava elegância e civilidade de seus praticantes.

Para guardar e aspirar o rapé eram utilizadas as tabaqueiras, que passaram a ser fabricadas com materiais de todos os tipos: ouro, chifres, madeira, marfim, transformando-se, assim, em mais um símbolo de *status*.

O consumo cada vez maior aumentava os lucros.



Para garantir que a Coroa se beneficiasse, foi instituído, na França, em 1716, o monopólio real. Com isso, o Estado passou a ser o único importador, fabricante e vendedor de tabaco. Essa política, de caráter mercantilista, gerou fabulosos lucros para a Coroa Francesa, que punia severamente os infratores e contrabandistas.

Essa situação durou até a Revolução Francesa. Em 1791, restabeleceu-se a liberdade de cultivar, fabricar e vender tabaco. Mais tarde, Napoleão estimulou a sua produção e seu consumo apoiando a difusão da ideia de que fumar era um ato revolucionário, e com isso cresciam cada vez mais o consumo e os lucros.

Durante a segunda metade do século XIX, o rapé começou a ceder lugar para o charuto e para o cigarro. A industrialização e a crescente urbanização mudavam radicalmente a vida das pessoas, criando novas formas de moradia e novos hábitos. O consumo de café, que se generalizou nesse século, reforçou o consumo de tabaco. Todos acreditavam que ambos agiam como poderosos estimulantes físicos e intelectuais, o que levava tanto os trabalhadores fabris quanto as elites a consumi-los com voracidade.

A produção industrial dos cigarros cresceu vertiginosamente, atingindo o total de bilhões de unidades diárias. O

Brasil, que produzia tabaco para trocar por escravos, aumentou enormemente sua produção, principalmente no século XX. O consumo do tabaco tem sido também amplamente difundido pela literatura e pelas artes de maneira geral. Ao longo da história, diversos autores destacaram suas qualidades relaxantes, que libertam os pensamentos e estimulam as ideias. Em língua portuguesa, o exemplo mais significativo é, talvez, o poema “A Tabacaria”, de Fernando Pessoa.

É interessante observar como nele, de alguma maneira, Fernando Pessoa expressa um sentimento que se tornou lugar-comum em sua época e que se mantém até hoje: a de que o fumo relaxa, estimula os pensamentos, aumenta a sensação de liberdade e é fonte de grande prazer. Essa ideia, que é verdadeira em parte porque a nicotina presente no tabaco é um estimulante, é reforçada pela publicidade, que utiliza os mesmos apelos, além daqueles relacionados à sensualidade, ao *status*, à beleza, entre outros.

O tabaco também foi louvado por arquitetos, escultores e músicos. Como elemento decorativo, as folhas de tabaco foram usadas para adornar estátuas, capitéis, frisos e brasões de armas, expressando o poder e a riqueza de nobres, cidades e reinos. No Brasil, a folha do tabaco faz parte da ilustração do brasão presente na Bandeira Nacional.

Músicos como Johann Sebastian Bach, convicto fumante de cachimbo, dedicou uma de suas cantatas profanas ao tabaco. Na música popular são inúmeras as letras que fazem referência ao cigarro. O tango argentino *Fumando Espero!* foi um sucesso estrondoso na década de 1920. Dizia: “Fumar é um prazer ideal, sensual. Fumando espero aquele que mais quero!” Inclusive, há fortes indícios de que ele foi encomendado por companhias fumageiras para divulgar o consumo do cigarro entre as mulheres.

Panaceia ou medicamento, desinibidor ou relaxante,

estimulante ou liberador, símbolo de inteligência, elegância, poder ou riqueza de seus consumidores, a prática de fumar tabaco foi louvada e estimulada de todas as formas possíveis, passando de comportamento restrito aos índios americanos à prática frequente e dependência de bilhões de pessoas em todo o mundo.

A expansão do tabagismo é, portanto, um problema mundial (INCA, 2004, p. 1) e o reconhecimento desse problema fez com que, em maio de 1999, durante a 52ª Assembleia Mundial da Saúde, os Estados Membros das Nações Unidas propusessem a adoção do primeiro tratado internacional de saúde pública da história da humanidade. Trata-se da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco, que determina um conjunto de medidas, cujo objetivo precípua, dentre outros, é deter a expansão do consumo de tabaco, ou seja, sua oferta e demanda. Desde seu início, o Brasil teve uma participação de destaque durante todo o processo de negociação do Tratado e, assim como o Brasil, outros países já firmaram seu compromisso em

proteger a humanidade dos deletérios efeitos causados pelo consumo de produtos derivados do tabaco.

Cabe ressaltar que o objetivo da Convenção-Quadro é:

(...) proteger as gerações presentes e futuras das devastadoras consequências sanitárias, sociais, ambientais e econômicas geradas pelo consumo e pela exposição à fumaça do tabaco, proporcionando uma referência para as medidas de controle do tabaco, a serem implementadas pelas Partes nos níveis nacional, regional e internacional, a fim de reduzir de maneira contínua e substancial a prevalência do consumo e a exposição à fumaça do tabaco. (INCA, 2004, p. 18)²

Cabe-nos agora a árdua, mas estimulante, tarefa de propor aos cidadãos o abandono do consumo do tabaco. Essa sim, mudança que promove inteligência e liberdade.

² http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/observatorio_controle_tabaco/site/home/convencao_quadro





PUBLICIDADE: UMA VISÃO CRÍTICA

Apesar de usadas, geralmente, como sinônimos, as palavras propaganda e publicidade têm significados distintos. Enquanto a primeira visa à propagação de princípios, ideias e teorias, sem finalidade comercial, a segunda, por sua vez, é um conjunto de técnicas que tem por objetivo exercer uma ação psicológica sobre o público, visando o lucro de uma atividade comercial através da conquista, aumento ou manutenção de um mercado de clientes.

A publicidade é, então, uma técnica de persuasão que está por trás do fenômeno de magia que envolve os anúncios comerciais e que tem a intenção de estimular nas pessoas o desejo de consumir para, em seguida, levá-las à ação. Seguem as etapas definidas: primeiramente, desperta a atenção do consumidor através de uma ilustração ou título atraente para depois provocar o interesse no consumo. Para tal, utiliza-se da associação de ideias e estímulos sensoriais, auditivos e visuais, que mexem com o imaginário do observador, passando mensagens positivas, ilusões de prazer e promovendo modelos de comportamento ou ideias de conquistas.

Pode ser do tipo **direta** (anúncios de produtos nos

meios de comunicação) ou **indireta** (apresentação do produto de forma aparentemente não intencional, ou seja, **como se fosse** por acaso) em filmes, novelas, reportagens, nos diferentes meios de comunicação,

em letras de música, ou mesmo quando atores, políticos, ídolos de variadas origens aparecem publicamente consumindo álcool ou tabaco.

Essas impressões se acumulam no subconsciente do consumidor, levando-o a comprar um produto com a crença de que, ao consumi-lo, estará vivenciando o conteúdo de todas as mensagens

ilusórias a ele associadas pela publicidade, direta ou indireta, sempre com a convicção de que uma opção entre diferentes produtos é livre e individual. A verdade é que, na maior parte das vezes, sem perceber, o consumidor é fortemente influenciado em sua escolha. Essa é a razão da publicidade existir.

Tomemos o caso dos cigarros como exemplo. Quem não deseja intensamente ser bem-sucedido, ou, pelo menos, ter “algo em comum” com uma pessoa vitoriosa? E quando tudo isso pode estar tão próximo, afinal, “é só uma questão de opção”, ou “de bom-senso”? Por que não acender um cigarro e viajar na utopia entre uma baforada e outra? Esse ritual pode



levar o fumante a pensar que ele é o que na verdade ele gostaria de ser. Esse é o resultado da nicotina já atuando no cérebro como estimulante artificial, aliada à publicidade que, sendo estimulante do imaginário, aproveita a necessidade imediatista dos jovens de realizar seus sonhos.

Paralelamente à publicidade, comportamentos, hábitos e crenças são construídos sobre a influência do meio socio-cultural. Para fazer frente a esses fatores, deve-se considerar a educação como um processo contínuo e amplo, que começa na infância, tem seu ápice na adolescência e perdura por toda a vida. Pois, na publicidade, assim como na educação, a continuidade é um dos segredos do êxito. O anunciante esclarecido não tem dúvidas sobre essa importância, pois não busca apenas resultados imediatos, mas permanentes. Para manter o nome do produto, e o desejo de consumi-lo, na mente do consumidor, ele sabe que é preciso manter a continuidade da publicidade.

A partir dessa visão, nos últimos anos, as crianças e os jovens têm sido os alvos principais da indústria e da publicidade e, para atingir o seu alvo, as tabacarias têm desenvolvido estratégias planejadas exclusivamente para alcançar seus objetivos e fazer com que cada vez mais crianças e adolescentes experimentem produtos derivados de tabaco, visando a garantir o seu mercado consumidor.

Para fazer frente às estratégias usadas pela indústria, várias ações devem ser colocadas em prática, no caso da saúde e da educação, sob a forma de campanhas contínuas e abrangentes, que podem servir como estratégias de educação, informação, divulgação e orientação à população em geral e a grupos específicos.

Para atingir a seus objetivos, as campanhas educativas devem fazer uso de recursos modernos de comunicação, da mesma forma que a publicidade de alimentos, álcool e tabaco

o fazem, por exemplo. A educação tem um importante papel no desenvolvimento da capacidade de analisar criticamente a publicidade, extraindo dela as inverdades e transformando-a em um rico material para análise constante na sala de aula.

Os profissionais da educação, os pais ou responsáveis, os ídolos das artes, esportes, políticos, entre outros, como modelos de comportamento e agentes mobilizadores da sociedade, não devem emprestar sua imagem para reforçar a publicidade de produtos comprovadamente nocivos à saúde.

Em 15 de julho de 1996, foi instituída a Lei nº 9.294, que dispõe sobre as restrições ao uso e à propaganda de produtos fumíferos, dentre outros. De acordo com a referida Lei, a propaganda comercial de produtos fumígenos, derivados ou não do tabaco, só poderá ser efetuada através de pôsteres, painéis e cartazes, na parte interna dos locais de venda. A propaganda comercial deverá ajustar-se a alguns princípios, dentre eles, não poderá sugerir o consumo exagerado ou irresponsável, nem induzir o consumidor a pensar que o fumígeno causa bem-estar ou saúde, ou fazer associação a celebrações cívicas ou religiosas. Também não é permitido associar o uso do produto à prática de atividades esportivas, olímpicas ou não, e nem incluir a participação de crianças e adolescentes. Esse conjunto de ações é o que chamamos de contrapublicidade, que deve zelar para que, desde criança, os estudantes aprendam a analisar criticamente o conteúdo da publicidade.

Dessa forma, teremos crianças e adolescentes preparados para serem consumidores conscientes, capazes de questionar as inverdades com que a publicidade, por vezes, “enfeita” alguns produtos nocivos à saúde. Só assim terão mais chances de fazer opções de consumo, livremente.

Há anos ouve-se falar que a escola está desatualizada, que envelheceu e que, entre as instituições sociais, foi a que menos se modificou e que está perdendo terreno para os meios de comunicação e para a informática. O fato é inegável, mas está repleto de contradições. Paradoxalmente, apesar de todas as deficiências, a escola vem sendo obrigada a ter uma participação cada vez maior na vida das crianças e dos adolescentes.

Analisando o sistema público brasileiro de educação, percebemos que, apesar de ainda longe de atingir seus objetivos, esse sistema nunca atendeu a uma quantidade relativamente tão grande de crianças. São muito poucas as crianças brasileiras que, hoje, deixam de ter acesso, em algum momento da vida, à escola. Apesar de precário, o sistema público urbano ensaia, em todo o país, projetos de ampliação do tempo diário de permanência das crianças nas escolas e projetos de atividades complementares de instrução, recreação e cultura.

O sistema privado, especialmente o que atende às parcelas mais favorecidas da população, oferece cada vez com maior frequência o horário integral e diversifica suas atividades passando a atuar nas áreas de esportes, artes e cultura em geral. É preciso lembrar ainda a espetacular expansão dos sistemas de creches e pré-escolas e também das pós-graduações. A conclusão é que os indivíduos, no Brasil e no mundo, entram cada vez mais cedo para a escola, permanecem por longos anos ligados ao sistema educacional e a tendência é que ali vivenciem experiências cada vez mais amplas e diversificadas.

No que diz respeito às crianças e aos adolescentes, pode-se observar uma espécie de transferência das

responsabilidades educativas das famílias e comunidades para a escola. Generaliza-se a percepção, entre os professores, de que têm sido obrigados a assumir papéis variados ligados à afetividade, ao comportamento sexual, aos padrões de higiene e saúde, ao uso de drogas e suas respectivas implicações éticas e morais de formação de valores.

Não cabe lamentar ou elogiar o fenômeno. Cabe refletir sobre ele e procurar encontrar o rumo certo. As causas dessa transferência são facilmente identificáveis: a maior participação da força de trabalho feminina, as flutuações matrimoniais (separações, divórcios, novas uniões, entre outros), a rapidez das mudanças nos costumes e valores, a desarticulação da vida comunitária, o enfraquecimento das instituições religiosas tradicionais e, ainda, no caso brasileiro, a condição de miséria e desinformação de uma parcela significativa da população. Em seu conjunto, esses fatores levam ao aumento de expectativas em relação às tarefas da escola.

Entretanto, esse aumento das expectativas educacionais vem acompanhado da dificuldade em se reorganizar a instituição escolar visando às novas tarefas. O resultado é que apesar de quantitativamente, nas áreas urbanas, a escola participar cada vez mais da vida das crianças, qualitativamente, ou seja, sua atuação efetiva junto aos aspectos anteriormente citados, é ainda bastante precária e insuficiente.

As conseqüências são preocupantes. Se família e comunidade enfraquecem sua ação educacional e se a instituição escolar não ocupa a contento esses espaços, outros o fazem. Os meios de comunicação de massa, por exemplo, passam a

ocupá-los de maneira crescente e, muitas vezes, agem de acordo com os interesses do setor privado, que, em geral, representam os interesses das grandes empresas e os dos cidadãos.

Poderíamos escrever páginas e páginas sobre as limitações e contradições da escola, mas ela ainda é uma instituição social que mantém o mínimo necessário de independência para que o ato educativo possa ocorrer verdadeiramente, sem confundir-se com adestramento ou condicionamento.

Sem querer santificar a escola, ou condenar os meios de comunicação de massa, temos, a favor da primeira o fato de ser um espaço de vida compartilhado onde ocorrem relacionamentos humanos concretos de vários tipos (criança / jovem / adulto / idoso; aluno / professor / pedagogo / funcionário / diretor). Muitos afirmam que, se há alguma chance para a democracia e a liberdade humana, ela está localizada na esfera das experiências conjuntas que se fundamentam no diálogo e possibilitam o seu aprofundamento.

No atual formato das comunicações de massa, nem as experiências conjuntas nem a possibilidade de que se estabeleçam diálogos variados e permanentes estão contempladas. Nessas, predomina a corrente de mão única, isto é, a cristalização das posições de

quem emite e de quem recebe informações, o que talvez seja um problema inevitável nas relações de tipo impessoal e padronizado que caracterizam as comunicações de massa.

Como então reestruturar a instituição escolar de forma que ela possa ampliar a sua vocação de local onde verdadeiramente se estabelecem diálogos e trocas culturais? Como ampliar o seu alcance educativo até aqueles espaços que identificamos como esvaziados? E mais: como pode a atuação da escola favorecer uma formação voltada para a competência crítica e para a autonomia? Evidentemente que não se trata de a escola substituir a família ou a comunidade. Ao contrário, uma boa atuação da escola deve justamente fortalecer e revalorizar o papel dessas instâncias educativas. A escola que pode responder às necessidades educacionais da vida contemporânea não é a que busca a autossuficiência, mas a que busca maior envolvimento com a vida extraescolar, ou seja, maior

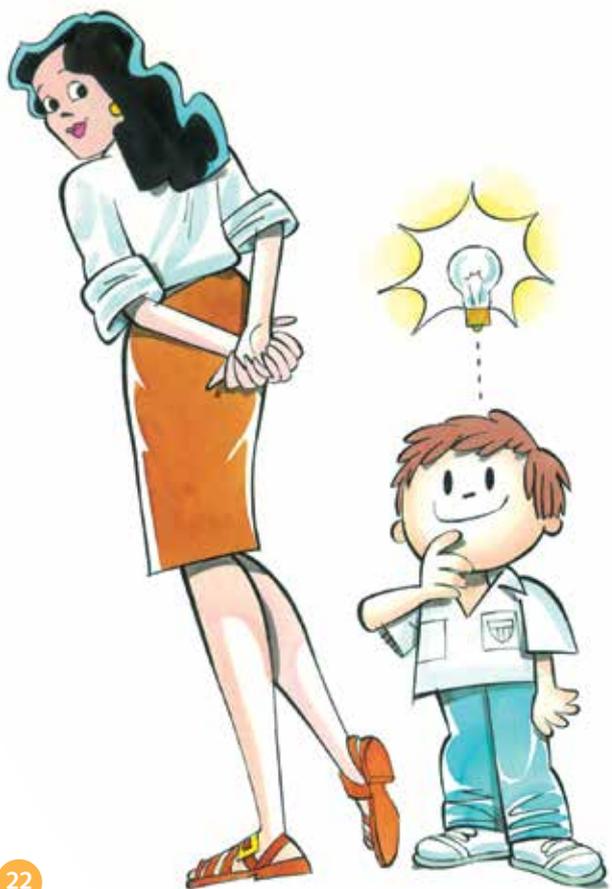


permeabilidade aos fenômenos sociais mais amplos. É a escola que se constitui como um centro democrático de informação e cultura, que não necessariamente tem respostas prontas para todas as questões da vida contemporânea, mas que não deixa de enfrentá-las e de trazê-las à luz das discussões.

Naturalmente, o chamado conhecimento escolar, com certa estabilidade e tradição, é fundamental alicerce para a prática educativa da instituição escolar. Não é, entretanto, suficiente, dadas as novas condições acima descritas. Precisa ser religado às problemáticas que emergem, às questões ainda não traduzidas e organizadas como conhecimento escolar.

A escola que ocupa de maneira adequada os novos espaços educativos, criados pela forma de organização da vida moderna, é a que recebe seu aluno como um ser integral e não apenas como alguém a ser instruído. Que o recebe como indivíduo, mas também como ser cultural e social, e que se deixa invadir pela teia de relações que o acompanham. Para isso, a escola precisa organizar-se e preparar-se, conhecendo o ambiente social e cultural onde está inserida, diversificando suas ações e estabelecendo ligações com a vida que corre fora dela.

A escola não pode tudo, nem a isso deve aspirar. Ela pode instigar, provocar e não se omitir. Pode desenvolver em seus alunos a competência para o diálogo, isto é, as capacidades de expressão e escuta. Pode ser humilde por não ter todas as respostas e ambiciosa por fazer todas as perguntas.



V ADOLESCÊNCIA: PASSAPORTE PARA A VIDA ADULTA

A palavra *adolescência*, do latim *adolescere*, significa crescer, sentido de “crise”, de transição necessária pela qual passam todos os jovens. Este é um momento no qual, no nível individual, vive-se a sensação de transformação e, muitas vezes, de desconforto com o próprio corpo, enquanto, no nível familiar, vive-se um momento em que as regras e padrões de relacionamento precisam ser modificados para dar conta dessas transformações.

A família nuclear, ou original, tem um ciclo de vida que se inaugura a partir do nascimento do primeiro filho e termina após a saída de casa do último filho que se torna independente, porém com os vínculos afetivos mantidos com os demais membros da família. Com o nascimento dos filhos, a família tem duas tarefas básicas que são paralelas: cuidar e proteger os filhos, e, ao mesmo tempo, atuar no sentido de possibilitar a

independência e a individualização dos mesmos. É na adolescência que se acentua o processo de busca da autonomia, que se encerra com a entrada na vida adulta.

Durante esse período, os pais devem procurar abrir espaço para as iniciativas dos filhos, assumindo apenas a posição de supervisores e orientadores dessas vivências. Nesse período, a questão da individualização torna-se prioritária, pois a partir dessa etapa os filhos deverão saber cuidar-se, dependendo cada vez menos dos pais.

A partir das vivências da infância, as crianças vão construindo a sua identidade, que possibilita a sua decolagem para fora do espaço familiar para que, no futuro, consigam construir sua própria família e dar continuidade ao ciclo natural da vida.

Para entendermos bem esse período precisamos



articular os dois níveis, individual e familiar, pois eles se completam e se influenciam mutuamente. É necessário que a família e aqueles que fazem parte do contexto do adolescente, escola e outras instituições, percebam que a desorganização e a experimentação pelas quais passa o jovem são esperadas no curso normal do crescimento. Elas fazem parte de uma etapa de transformação na qual tanto o adolescente quanto a família terão a oportunidade de adquirir uma nova forma de relacionamento, na qual cada um tem o seu papel e deverá se preparar para procurar seu caminho. O adolescente, buscando sua forma de ser adulto com todos os ônus e bônus que isso implica. Os pais, revendo suas próprias vidas e preparando-se para serem avós e encarando o envelhecimento como seqüência natural da vida.

O ciclo da adolescência coincide, em grande parte, com o período de escolaridade básica (Ensino Fundamental e Médio). É uma fase de grandes descobertas e de muita criatividade, tanto para os jovens quanto para aqueles que estão vivendo com eles essa etapa. É o laboratório que permitirá o desenvolvimento de um pensamento crítico e pleno de energia para transformar o mundo e transformar-se. Por isso, mais uma vez, é importante que os adultos envolvidos nesse processo percebam que são parte importante dele.

A escola, assim como a família, é um sistema e, enquanto tal, possui um padrão de funcionamento e uma visão de mundo próprios, nem sempre semelhantes. Apesar disso, é importante que a escola tenha consciência da sua influência e do seu papel junto às famílias e aos adolescentes, devendo buscar ajudá-los no processo da adolescência.



Na relação entre a escola, a família e o adolescente, forma-se um triângulo que vai marcar o padrão de funcionamento de todos. A escola pode facilitar esse relacionamento, através de diferentes atividades, dando oportunidade ao adolescente e aos seus pais de trocarem seus pontos de vista. É importante que a escola, na medida em que observa alguma dificuldade ou distúrbio do adolescente, coloque-se enquanto aliada dele e da família, cooperando e trazendo novos recursos para a integração do adolescente ao contexto social. A escola deve incluir-se no processo, evitando assim uma divisão de autoridade e de limites com os pais, o que favoreceria um comportamento reativo do adolescente em casa ou na escola.

É importante destacar que valorizar as escolhas e as opiniões do adolescente não significa falta de limites ou ausência de hierarquia por parte dos responsáveis por sua formação, mas sim uma valorização do crescimento saudável. A fim de possibilitar um crescimento harmônico para encontrar seu lugar na sociedade, o jovem deve ser levado a reconhecer-se como indivíduo, a ser ouvido e respeitado, a assumir suas responsabilidades e a respeitar ou negociar, quando possível, as regras de todos os contextos nos quais está inserido (família, escola e sociedade).



VI O CORPO E O LÚDICO

Ao longo de sua história, a prática de esportes foi orientada por diferentes visões que expressavam, por vezes, interesses de grupos hegemônicos economicamente ou ideologias políticas vigentes. Uma das tendências voltou-se para a promoção da saúde, para que indivíduos “fortes e saudáveis”

pudessem contribuir para a assepsia da população e a consequente eliminação de doenças e epidemias muito frequentes e recorrentes na época. Outra tendência tinha a instrução militar como parâmetro, privilegiando a purificação da raça e, consequentemente, discriminando os “menos capazes”. Com o fim



da Segunda Guerra Mundial, a chamada tendência biopsicossocial começou a destacar a importância da prática esportiva como atividade de caráter educacional.

Essa reflexão nos permite identificar a utilização da Educação Física como disciplina encarregada da prática esportiva dentro da escola e redimensionar sua prática no sentido de levar os alunos a conhecerem melhor o seu corpo, suas potencialidades e limites, estimulando-lhes a autoconfiança e a capacidade de atuar, no esforço de constituir um meio ambiente físico e social, saudável e justo. Não se favorece uma sociedade democrática, crítica, sabedora dos seus direitos e deveres educando-a autocraticamente. Mas sim com indivíduos autônomos, conscientes e capazes de tomar decisões e que entendam a importância e o prazer de trabalhar em equipe. Essa ideia não é desenvolvida apenas dizendo aos alunos “o que fazer” e “como devem fazer”. Da mesma forma, não basta o professor saber “como fazer” se não souber o “porquê fazer” e “para que

fazer”. O processo de educação é de construção conjunta.

Durante as atividades físicas, sejam exercícios ou brincadeiras, a criança precisa sentir (ter a sensação de seu corpo), pensar sobre seus movimentos, tomar consciência do que faz e, finalmente, revelar-se através do agir. Conhecer o próprio corpo é, além de saber da sua estrutura física, biológica e fisiológica, conhecer sua individualidade e identidade, reconhecendo-se também nos outros com os quais está em relação. Importante para esse conhecimento é se descobrir através dos movimentos em diferentes atividades (dança, ginástica, jogos, artes cênicas, mímica, brincadeiras, enfim, todas as formas de expressão corporal), usufruindo todo o prazer que podem vivenciar. Bater uma bola ou dançar com os amigos não é só um passatempo! Significa, sobretudo, se expressar e aprender a conviver, respeitar as regras estabelecidas ou recriá-las com o próprio grupo, dividir e compartilhar, cooperar e conhecer os limites e a superação deles.

Assim, na prática de atividade física, pode-se desenvolver a solidariedade, a cooperação mútua, o respeito e a liberdade, valorizando seu caráter lúdico, educativo e socializador e, ainda, prevenir o sedentarismo imposto pelo desenvolvimento tecnológico e urbano, que contribui para danos irreparáveis ao organismo.

Com essa finalidade, é fundamental que o professor utilize uma metodologia que possibilite a criação de situações de aprendizagem, aulas mais significativas e prazerosas para os alunos. A quadra de esportes é um excelente espaço para realização dessas atividades e deve ser transformada em espaço de vivência democrática, onde os alunos possam discutir temas variados (competição, violência, preconceito, drogas, entre outros), bem como aqueles relacionados à saúde: cuidados com a exposição ao sol, com a alimentação, riscos do consumo indevido do álcool e de derivados do tabaco, entre outros.

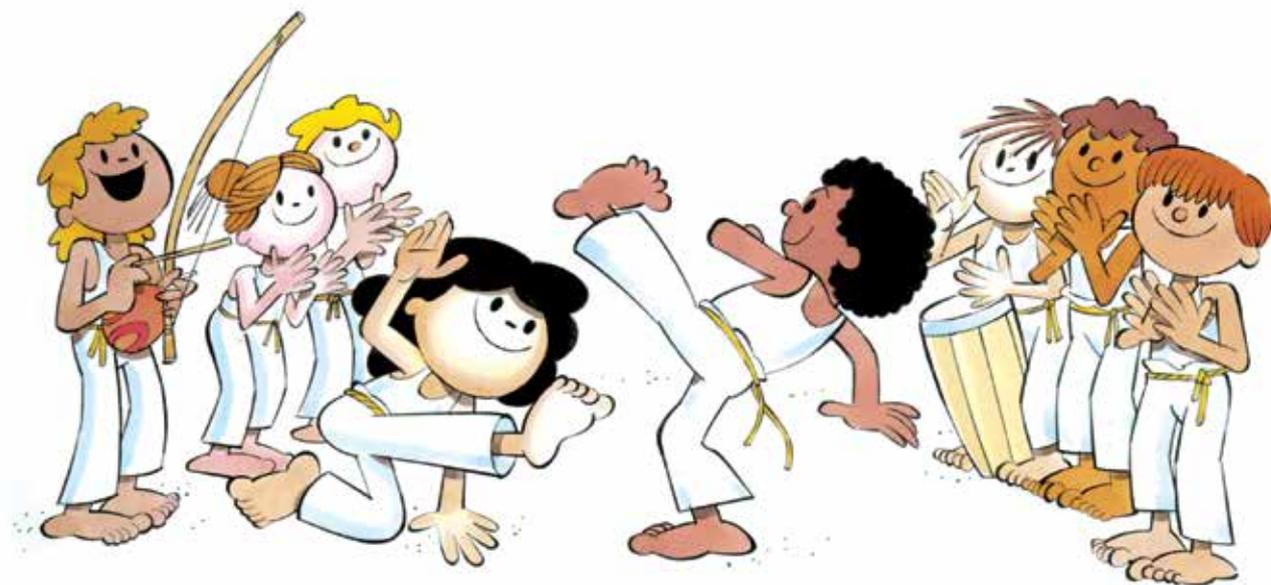
Portanto, as atividades de Educação Física são oportunidades para pensar em como ter uma vida mais saudável e perceber que as atividades físicas esportivas e o estilo de vida saudável não combinam com cigarro, com álcool, com alimentação gordurosa ou com excesso de açúcares e corantes artificiais.

Procure promover atividades nas quais eles possam sentir o próprio corpo e o do companheiro, observando as batidas do coração, a respiração e a circulação. Incentive-os a correr, brincar, jogar. Faça-os sentir a vida permitindo-lhes desenvolver a autoestima e estimulando-os a serem o melhor que puderem ser. É importante reforçar positivamente aqueles alunos que têm mais dificuldade de expressar-se ou colocar-se diante do grupo. As atividades recreativas, como os jogos e as brincadeiras, são fundamentais no desenvolvimento do homem, pois são uma forma natural de manifestação e libertação

de emoções, interferindo na formação da personalidade. Essa será sempre uma experiência inesgotável a ser utilizada. Portanto, aproveite todos os momentos para valorizar a participação coletiva em detrimento do brilhantismo individual, realce as lideranças positivas e desestimize as negativas.

No cenário do esporte nacional e internacional pode-se buscar referências que traduzam de forma prática experiências de vida bem e malsucedidas. Atletas que conseguiram se manter longe da influência das drogas, entre elas o tabaco, e outros que se envolveram e tiveram que se afastar dos estádios, piscinas, pistas, entre outros.

Finalmente, professor, reconheça que você é referência para a formação de atitudes e comportamentos saudáveis dos seus alunos.



VII MEIO AMBIENTE E QUALIDADE DE VIDA

O objetivo básico da questão ambiental é a melhoria da qualidade de vida por meio da melhoria do ambiente como um todo, contando com a participação ativa do homem.

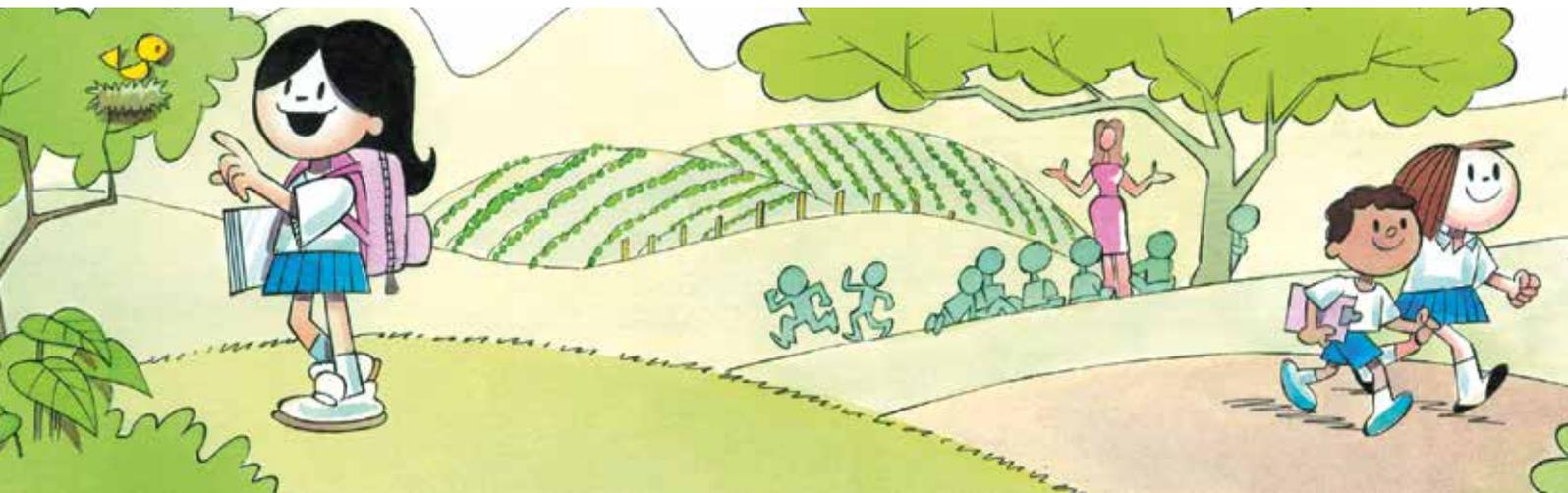
Meio ambiente, no sentido mais amplo, é o resultado da interligação entre as dimensões físicas, biológicas, econômicas, políticas, psicológicas, sociais e culturais, sendo o homem integrado e parte integrante dele. Enfim, meio ambiente é um grande ecossistema composto por um conjunto de ecossistemas menores, que incluem todas as dimensões citadas, interligadas em um contínuo movimento de desequilíbrio na busca de um suposto equilíbrio.

O ser humano faz parte desse contexto, não sendo mais ou menos importante que os seus demais componentes. No entanto, distingue-se por perceber a realidade e atuar sobre ela por vontade própria e, sobretudo, pela capacidade de acumular e transmitir experiências e conhecimentos às futuras gerações, por meio das diferentes linguagens. Ele age não só pelo instinto, mas também pela razão e pelas emoções. Busca

dar um sentido à sua existência indo ao encontro de si mesmo, o que implica em ir ao encontro do outro, buscando a harmonização do seu ser, interligando-o às leis que regem a própria natureza e à cultura da qual faz parte.

A civilização moderna tem se distanciado dessa harmonização homem/meio ambiente, pois, condicionado por leis criadas por ele próprio, o homem tem se comportado segundo apelos do consumo, estimulado pela sociedade industrial e comercial, na ânsia de produzir, comercializar e acumular cada vez mais bens materiais, na maior parte das vezes, em detrimento da natureza do coletivo e de si mesmo.

Vários fatores têm concorrido para quebrar a harmonia do ecossistema. A caça indiscriminada tem contribuído também para o desequilíbrio na cadeia alimentar e extinção de diferentes espécies animais. Os desflorestamentos e as queimadas têm levado à destruição de florestas e santuários ecológicos, deixando muitos animais sem alimento e abrigo, transformando-os, portanto, em presas fáceis. Com o desflorestamento, o solo fica mais



suscetível à erosão, tornando-se infértil e impossibilitando a reposição natural de elementos essenciais à manutenção de várias espécies vegetais e animais. Como consequência da diminuição da cobertura vegetal ocorrem alterações climáticas.

Com a poluição dos rios, dos mares, do ar e do solo, ocasionada pelos detritos industriais, vazamento de óleos, poluentes emitidos pelos motores dos automóveis, agrotóxicos, lixo produzido cotidianamente pela população e outros poluentes, dá-se a contaminação e a morte de animais e vegetais e a redução da camada de ozônio com aquecimento e uma série de fenômenos que resultam em uma interferência na natureza, pondo em risco a própria existência do homem.

O rompimento de um elo pode representar a quebra de toda a cadeia. Pois tudo o que existe na natureza tem um papel importante para a continuidade da vida no planeta Terra. Para mantê-la, deve-se buscar e incentivar, cotidianamente, uma nova maneira de ver a realidade, incorporando uma percepção mais sensível da relação íntima e inseparável que existe entre o meio ambiente e a qualidade de vida.

Através da educação, realizada pelos diferentes atores sociais e em todas as suas expressões, pode-se conscientizar os indivíduos sobre a sua responsabilidade na manutenção do

equilíbrio ecológico, dentro do processo de desenvolvimento da cidadania. Esse processo deve envolver todos, as velhas e novas gerações, promovendo um tipo de comportamento menos individualista e mais comprometido com os aspectos sociais, com a percepção do outro e do seu meio.

Dentre os diferentes fatores sociais envolvidos, a escola desempenha um papel importante para o redirecionamento de nossa civilização. A ela compete contribuir para a formação de futuros cidadãos, entre eles os que serão os futuros líderes da sociedade. No seu dia a dia, o professor deve ter uma constante preocupação em promover novas posturas que levem à reflexão e à autocrítica, bem como condutas favoráveis à preservação do meio ambiente e à promoção do bem-estar do homem.

Configura-se, assim, a visão ética em que se entende saúde como a inserção harmônica do homem no meio ambiente, agindo como ator consciente e responsável nesse grande ecossistema. Nesse contexto, inclui-se o direito de todos os homens a uma melhor qualidade de vida, dentro da lógica do desenvolvimento sustentável.



ORIENTAÇÃO METODOLÓGICA

Como abordar uma questão tão delicada como a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis com crianças e adolescentes, em escolas do Ensino Fundamental?

Como enfrentar ou neutralizar campanhas publicitárias tão sedutoras e competentes, envolvendo recursos milionários, sofisticadas tecnologias direcionadas, em sua maior parte, aos adolescentes – possíveis futuros consumidores? Por outro lado, nossos alunos não aceitam mais campanhas nas escolas que, de forma simples e autoritária, lhes digam apenas: Não fume! O fumo faz mal à saúde! Não beba! Ou a proibição pura e simples dos familiares.

Esses são os novos e os difíceis desafios que estão postos. Sabemos que a escola não pode tudo, “mas pode informar, instigar, provocar e não se omitir”.

O estudo dos fatores de risco do câncer implica conhecimento de informações de base científica, oriundas das diferentes disciplinas. Com o objetivo de oferecer uma efetiva ajuda a você que enfrenta tantos desafios no seu cotidiano profissional, desenvolvemos sugestões de atividades nas quais o tema fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis é abordado buscando a valorização da saúde. Informações científicas são apresentadas, ao mesmo tempo em que o aluno é desafiado a interpretar o mundo que o cerca e a resolver problemas cuja solução implica repensar de hábitos e práticas comuns ao seu dia a dia.

As atividades foram organizadas da seguinte forma: primeiro é indicado o **fator de risco**; depois apresentamos **UMA BASE PARA A ATIVIDADE**, na qual constam informações específicas sobre o tema, complementando as já fornecidas no livro *Doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de*

risco: o que a educação pode evitar?; um **DESENVOLVIMENTO**, em que são sugeridas diferentes propostas de trabalho, utilizando várias técnicas e recursos, mas sempre buscando problematizar e proporcionar oportunidades para os alunos agirem – manipulando objetos, organizando dados e informações – e se expressarem, por meio das diferentes linguagens: verbal (oral ou escrita), cênica, musical, plástica. Ao desafiá-los a agir (organizar eventos, festas, murais, escrever cartas, encenar dramatizações, entre outros), criamos a oportunidade para que se expressem utilizando as novas aprendizagens em contextos significativos que realçam o caráter de transformação pessoal e social que desejamos atingir.

Assim, nessas atividades, estruturas cognitivas e socioafetivas são desenvolvidas de forma que a mudança de comportamento esperada seja resultado de opção, expressão da autonomia do aluno, e não uma simples obediência a ordens ou orientações.

Ao final, apresentamos o item **RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA**, em que a atividade é analisada com indicação dos objetivos e conteúdos, observações quanto à atuação do professor junto aos alunos e aspectos teórico-metodológicos mais significativos na sua realização.

Nas atividades não indicamos o ano do Ensino Fundamental, pois é você quem fará a escolha daquelas atividades que julgar adequadas à turma com a qual você trabalha. Elas também não são modelos a serem seguidos, apenas sugestões, exemplificando a forma de abordagem. Use sua criatividade para adaptá-las e criar outras utilizando sua própria experiência. Nosso país é bastante diversificado geograficamente, cultural e economicamente, possibilitando variações e novos aproveitamentos. Muitas vezes as atividades sugeridas apresentam várias opções de desenvolvimento que podem ser realizadas em dias diferentes

ou implicam busca de informações em outros conteúdos, que não estão diretamente relacionados ao fator de risco, ou que já foram ou poderão ser estudados a partir dos desafios propostos.

É importante reafirmar que o trabalho de prevenção do tabagismo e de outros fatores de risco não é responsabilidade de um professor apenas – seja ele de Ciências, História, Geografia, Matemática, Língua Portuguesa, Língua Estrangeira, Educação Física, Ensino Religioso ou Artes. Entendemos que esse é um trabalho que a escola deve assumir como um todo, envolvendo os funcionários e os familiares dos alunos.

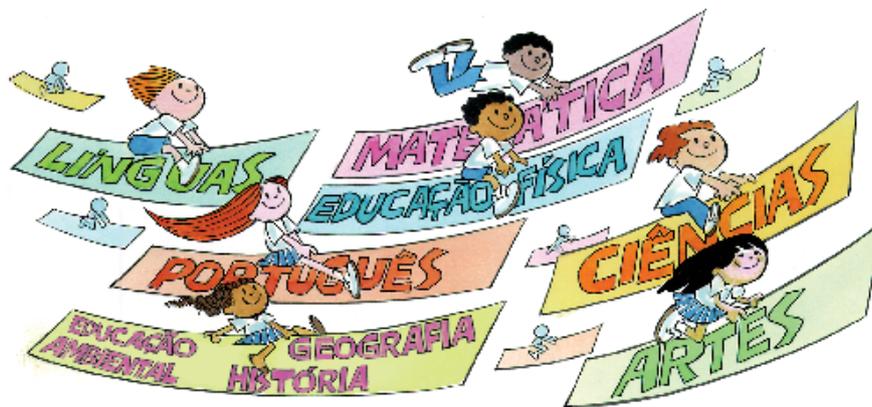
O importante é que se desenvolva uma ação coerente com o que está sendo proposto aos alunos. Por exemplo: não fumar nem ingerir bebidas alcoólicas no ambiente escolar, oferecer alimentos saudáveis e gostosos na merenda ou na cantina da escola, evitar aulas de Educação Física sob o sol do meio-dia.

Certamente a comunidade escolar precisará refletir e rever muitos de seus hábitos. Isso ficará muito mais fácil se essa ação fizer parte do Projeto Pedagógico da escola, assumido por todos os seus integrantes. Acreditamos que o assunto possa ser abordado ao longo do ano, com diferentes enfoques segundo

as disciplinas, como resultado de um planejamento integrado que dê a todos os professores a segurança para escolher a melhor oportunidade de trabalhar o tema, sabendo que seus colegas também estão agindo em consonância com o projeto.

Observação: Os dias 31 de maio (Dia Mundial sem Tabaco), 29 de agosto (Dia Nacional de Combate ao Fumo) e 27 de novembro (Dia Nacional de Combate ao Câncer), além do Dia do Coração, da Hipertensão, do Diabetes e do Meio Ambiente podem ser incluídos no calendário da escola, abrindo espaço para exposições, atividades esportivas, lúdicas, culturais e palestras para aprofundamento dos assuntos estudados, com a presença dos pais e da comunidade. Afinal, a escola cada vez mais pode e deve ampliar sua área de influência e de dinamização cultural.

Com isso, acreditamos que estamos criando a possibilidade de transformar o controle do tabagismo e dos demais fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis em mais um instrumento para o desenvolvimento de nossa competência para o diálogo na busca da cidadania e de maior qualidade de vida, em consonância com a promoção da saúde.



OBJETIVOS GERAIS

Conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva.

Conhecer a ação dos fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis, tais como infarto, derrame, entre outras, no corpo humano, valorizando a adoção de hábitos saudáveis como base da qualidade de vida, agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva.

| FATOR DE RISCO | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | CONTEÚDOS |
|---|--|---|
|  | Valorizar a adoção de hábitos alimentares saudáveis | Alimentar-se nos horários regulares: dedicar um horário especial e exclusivo para refeições |
| | Identificar alimentos e hábitos alimentares saudáveis distinguindo-os dos não saudáveis | Fatores de Proteção: Vitamina C: abacaxi, acerola, caju, laranja, tomate, entre outros Vitamina A: brócolis, pimentão, cenoura, entre outros Vitamina E: alho, cebola, repolho, couve, brócolis, entre outros Fibras: feijão, farinha de mandioca, milho, entre outros |
| | Identificar fatores de proteção presentes em alimentos, aproveitando alimentos locais e da época | Comer regularmente e em grande quantidade: frutas ácidas, vegetais amarelos e verde-escuros, verduras, legumes, cereais, fibras, entre outros |
| | Identificar alimentos que devem ser evitados | Alimentos mofados, maionese, presunto, salsichas, paio, carne seca e outras carnes salgadas e defumados |
|  | Identificar os danos provocados à saúde pela exposição excessiva ao sol | Desidratação, internação e queimadura, envelhecimento e câncer da pele e dos olhos |
| | Conhecer a importância da exposição ao sol em horas e duração adequadas | Expor-se ao sol antes das 10h e após as 16h; benefícios: síntese de vitamina D e crescimento ósseo |
| | Relacionar as radiações solares com o tipo de pele e o surgimento do câncer | Radiações causadoras do câncer da pele – UVA e UVB; relação com a redução da camada de ozônio; cuidados com a pele clara e valorização como padrão de beleza das diferentes etnias existentes no país |
| | Conhecer a importância do uso de proteção solar | Os filtros e os diferentes fatores de proteção solar |
| | Adotar hábitos que evitem a exposição excessiva às radiações solares | Utilizar filtros solares, camisetas, chapéus, barracas, óculos, sombra das árvores, entre outros |
| | Adotar condutas de preservação do meio ambiente | Evitar o uso de produtos contendo clorofluorcarbono (CFC), que destroem a camada de ozônio |

FATOR DE RISCO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

CONTEÚDOS



Identificar os riscos à saúde provocados pelo consumo de bebidas alcoólicas

Relacionar consumo de álcool às dependências física e psíquica; identificar motivos que levam as pessoas a consumir bebidas alcoólicas

Analisar criticamente a publicidade de bebidas alcoólicas

Reduzir ou evitar o consumo de bebidas alcoólicas

Relação entre consumo de álcool e acidentes de trânsito; ação do álcool no organismo humano e possibilidade de causar adoecimento: alcoolismo, cirrose, câncer

Autoafirmação; pressões do grupo, dos modelos de comportamento e da publicidade; determinadas características de personalidade e dificuldade para suplantar problemas

Mensagens publicitárias: significados e influências

Conhecimento dos malefícios provocados pelo consumo do álcool e apoio ao desenvolvimento da autoestima



Identificar os riscos à saúde provocados pelo tabagismo

Identificar os danos provocados pela prática do tabagismo em ambientes fechados

Caracterizar os danos provocados ao meio ambiente e aos lavradores pelo cultivo e industrialização do tabaco

Identificar origens históricas da adoção e generalização do uso do tabaco

Relacionar consumo de tabaco às dependências física e psíquica

Identificar os motivos que levam as pessoas a consumir cigarros e outros derivados do tabaco

Analisar a publicidade de derivados do tabaco, mais atentamente a de cigarros; aumentar a capacidade de resistir aos apelos de consumo de derivados do tabaco; reconhecer e analisar a propaganda antitabagismo

Doenças causadas pelo tabagismo: câncer, infarto do coração, úlcera de estômago, derrame cerebral, entre outros

Poluição tabagística ambiental; substâncias tóxicas do tabaco; os riscos do fumo passivo

Exaustão do solo; uso de fertilizantes e agrotóxicos; desmatamento para obtenção de lenha para cura das folhas; doenças de pele e do sangue

A utilização pelos indígenas; a planta na Europa; seu uso como parte de um comportamento esperado; disseminação com a industrialização e o desenvolvimento das técnicas de publicidade

A dependência à nicotina: os efeitos da droga no corpo humano

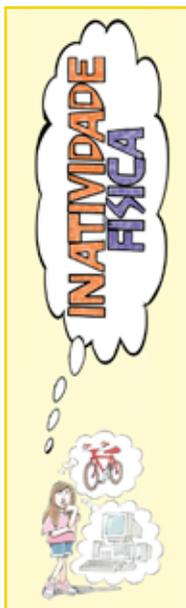
Autoafirmação; pressões do grupo, dos modelos de comportamento e publicidade; características de personalidade e dificuldade para suplantar problemas

Mensagens publicitárias: significados e influências ao consumo; mensagens de saúde

FATOR DE RISCO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

CONTEÚDOS



Compreender a importância da atividade física para a saúde

Práticas que envolvam os eixos: dança, jogos, luta, ginástica; iniciação desportiva; prevenção da obesidade



Identificar os vírus relacionados ao surgimento do câncer; compreender a importância da prática do sexo seguro

Vírus que se relacionam com o surgimento do câncer: Herpesvírus tipo II e Papilomavírus humano (HPV); vírus da imunodeficiência adquirida (HIV); vírus HTLV I e vírus da Hepatite B

BASES PARA A ATIVIDADE

Para produzir a lenha necessária para curar (secar ao calor) as folhas do tabaco, necessárias à fabricação de 300 cigarros, é preciso derrubar uma árvore. Em 2010, o consumo anual de cigarros no Brasil,³ foi de 682 unidades *per capita*, sendo que há 27,9 milhões de fumantes, consumindo 110 bilhões de cigarros por ano, acrescidos de 48 bilhões procedentes de contrabando. Pode-se imaginar a devastação ambiental que isso representa. O consumo desses cigarros gera a formação de fumaça, que polui o ar que respiramos de duas formas: diretamente da ponta dos cigarros acesos ou quando os fumantes a exalam no ambiente. Essa fumaça é o maior poluidor de microambientes fechados que se conhece e causa danos tanto às máquinas, móveis, aparelhos de ar condicionado, carpetes, assoalhos, quanto aos fumantes e não fumantes que a respiram.

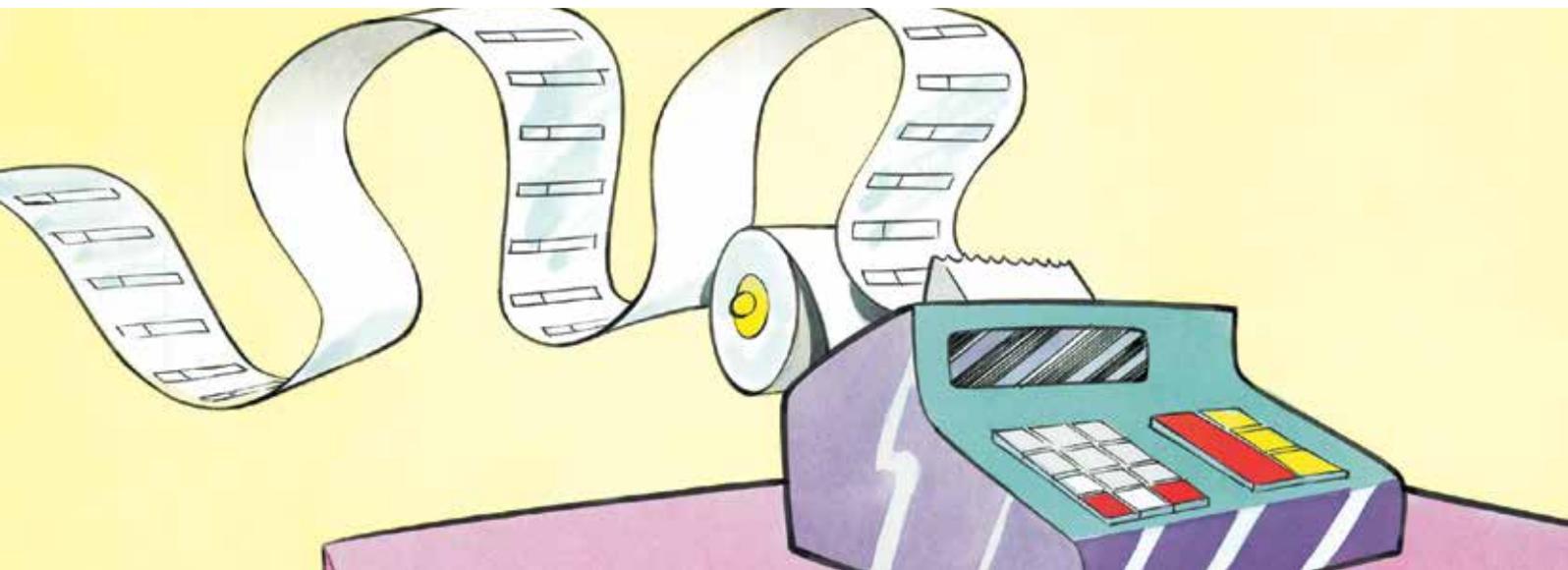
³ http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/observatorio_tabaco/site/home/dados_numeros/consumo_per_capita

Além desses inconvenientes, deve-se levar em conta o que o fumante gasta para comprar cigarros. Esse montante poderia ser gasto em alimentação, vestimenta e lazer, reduzindo os riscos para a saúde e os danos ao meio ambiente!

De acordo com a OMS, “metade dos atuais usuários de produtos de tabaco acabarão por morrer devido ao tabagismo e, a partir de 2020, as mortes anuais por essa causa chegarão a 7,5 milhões, respondendo por 10% de todas as mortes. E mais de 80% ocorrerão em países de baixa e média rendas”.⁴ Alerta, ainda, que “a carga global das doenças crônicas não transmissíveis (doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, diabetes, câncer) está aumentando e representa a principal barreira para o desenvolvimento e o alcance dos Objetivos do Milênio para o Desenvolvimento”.⁵

⁴ http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/observatorio_tabaco/site/home/dados_numeros/mortalidade

⁵ http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/observatorio_tabaco/site/home/dados_numeros/doencas



DESENVOLVIMENTO

Essas informações contêm dados que se tornam mais claros com a ajuda da matemática. Os alunos podem ser desafiados a comprovar se fumar é mesmo um problema.

CÁLCULO

Fumar é um problema?

Problema para o meio ambiente.

- Se para fabricar 300 cigarros se destrói uma árvore, quantas árvores serão derrubadas para produzir 60 maços de cigarros ou 1.200 cigarros?
- Se no Brasil são consumidos _____ unidades de cigarros por ano, quantas árvores são derrubadas anualmente para produzi-los?
- Procure saber qual a quantidade de cigarros consumida no seu estado e no município em que mora e faça o mesmo cálculo.
- Imaginando que um fumante consuma um maço de cigarros por dia, quantas árvores serão necessárias para curar o tabaco consumido por ele ao final do mês? E do ano?

PROBLEMA PARA O BOLSO

Se um maço de cigarros custa em média R\$ _____, uma pessoa que fuma dois maços por dia gasta:

Em um dia: _____

Em uma semana: _____

Em um mês: _____

Em cinco anos: _____

Em um ano: _____

- Com o gasto com cigarros, aquela pessoa poderia comprar muitas coisas. Por exemplo:
- Solicitar aos estudantes que pesquisem os preços dos produtos ilustrados a seguir.



- Descobrir o que se pode comprar com o dinheiro gasto em cigarros:

Quadro 1 – Custo do consumo de cigarros

| Período | Quantia gasta com cigarros | O que se pode comprar |
|---------|-----------------------------|-----------------------|
| 1 mês | R\$ _____ (2 maços por dia) | |
| 6 meses | | |
| 1 ano | | |
| 5 anos | | |

- Escrever um texto com as conclusões.

PROBLEMA PARA A SAÚDE

- Com base nas pesquisas a serem realizadas e nas bases fornecidas para esta atividade, os alunos poderão realizar cálculos variados, por exemplo:
- No Brasil, foram estimados 27.630 casos novos de câncer do pulmão para 2010, sendo 17.800 entre homens e 9.830 entre mulheres. Com base no total de casos, poderíamos dizer que esses casos correspondem a _____ % de homens e _____ % de mulheres.

PESQUISA I

- Pesquisar por que a destruição de árvores provoca danos ao meio ambiente.
- Criar cartazes ou fazer um mural com fotos e desenhos mostrando a destruição de árvores e os danos ao meio ambiente provocados pela produção de cigarros.

PESQUISA II

- Apresentar uma advertência sanitária à turma.
- Comentar o significado da advertência sanitária e o motivo de sua divulgação. A partir daí, organizar uma plenária para comentar o significado das advertências sanitárias, e debater sobre os problemas para a saúde provocados pelo fumo.
- Propor a criação de outras advertências.



RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Identificar malefícios à saúde causados pelo tabagismo.
- Identificar os danos provocados pela prática do tabagismo em ambientes fechados.
- Caracterizar os danos provocados ao meio ambiente em geral e decorrentes do cultivo e da industrialização do tabaco.
- Reconhecer e analisar criticamente as advertências sanitárias.

Os problemas provocados pelo fumo são mais conhecidos pela resolução de “situações-problema” que implicam realização de cálculos utilizando operações simples e porcentagens.

A linguagem matemática propicia aqui uma oportunidade para que algumas das graves consequências dos malefícios provocados pelo tabagismo sejam entendidas de forma clara pelos alunos.

O trabalho com dados estatísticos simples possibilita a percepção de relações de grandeza e proporcionalidade em termos populacionais.

O dinheiro gasto com cigarros pode ser melhor avaliado quando comparado com o dinheiro necessário para comprar produtos que os adolescentes valorizam. Essa atividade deve ser desenvolvida de forma que os alunos possam

expressar seus interesses e escolher os produtos que gostariam de comprar. Estes deverão ser apresentados com os preços reais para que a verdadeira dimensão dos valores seja percebida.

É muito importante, também, que o professor propicie oportunidade para a produção de texto escrito com as conclusões. Ao escrever, os alunos estarão organizando suas ideias e, no caso, desenvolvendo sua capacidade de argumentação. Daí ser importante que a avaliação considere, além da correção, a coerência e a clareza do texto.

A última atividade aprofunda a reflexão e chama a atenção para as advertências sanitárias presentes nas embalagens de cigarros, que muitas vezes passam despercebidas.

O debate sobre o significado de cada uma delas cria oportunidade para os alunos esclarecerem suas dúvidas e expressarem suas opiniões a respeito do assunto.

A criação de outras frases de advertência pelos alunos possibilita a organização de ideias, podendo ser utilizada para avaliação.

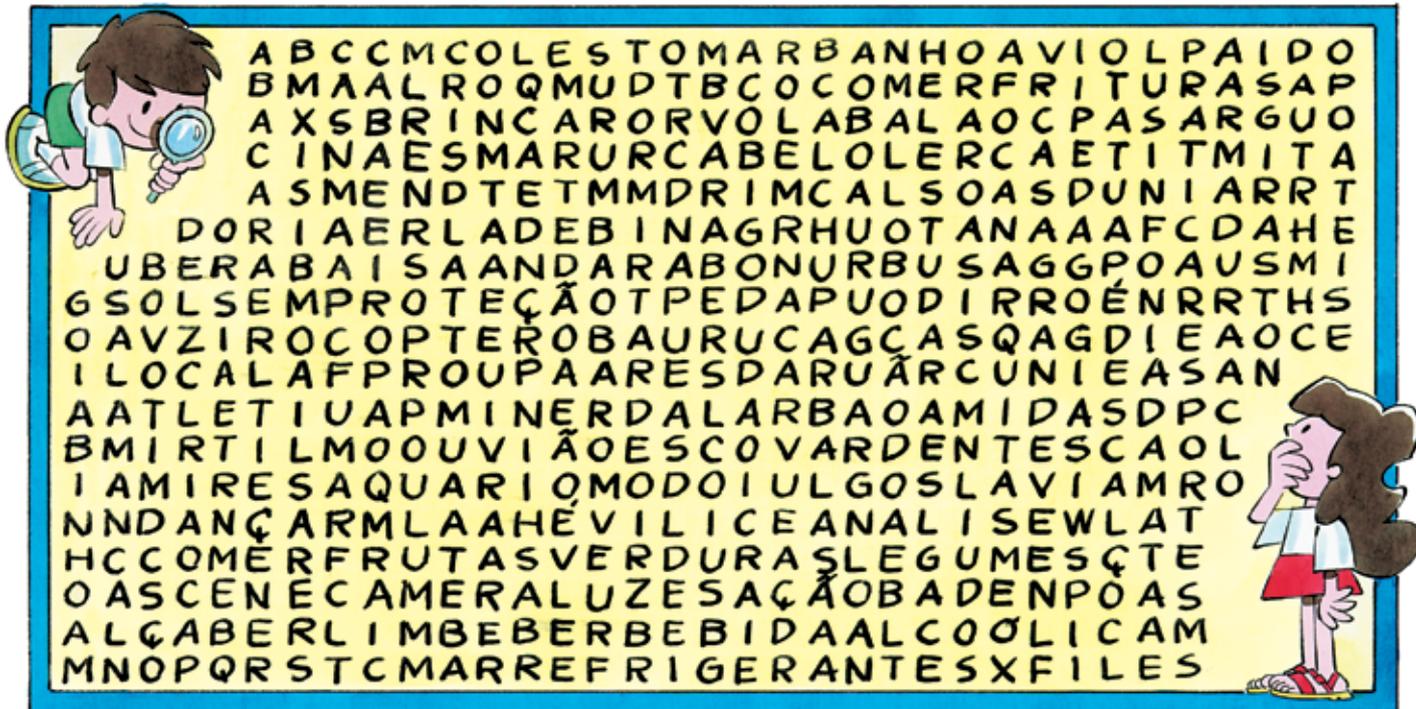


2

DISCUTINDO NOSSAS ATITUDES

Fator de risco: tabagismo, uso do álcool, exposição excessiva à radiação solar, alimentação inadequada, inatividade física e prática de sexo sem proteção

BASES PARA A ATIVIDADE



Resp.: Dormir tarde, Andar, Ler, Estudar, Praticar Esportes, Dançar, Fumar, Escovar dentes, Comer frutas, Legumes, Verduras, Brincar, Comer frituras, Chupar balas, Tomar refrigerantes, Beber bebida alcoólica, Sol sem proteção, Tomar banho.

DESENVOLVIMENTO

DEBATE

- Conversar com os alunos sobre os seus comportamentos diários: o que fazem quando acordam, sua higiene, o que comem, as brincadeiras, as horas da escola, o tempo para estudar, as horas de ver televisão, as horas de sono, as atividades físicas, entre outros. Discutir o que gostam e o que não gostam de fazer.

PESQUISA

- Procurar comportamentos no caça-palavras, separar no quadro em dois grupos: gostam/não gostam.
- Explicar por que gostam ou não gostam.
- Falar de outros comportamentos e adicionar aos dois grupos.

- Comentar o que são hábitos saudáveis e propor uma nova arrumação dos grupos gosto/não gosto em saudáveis/não saudáveis. Analisar com os alunos por que são saudáveis ou não saudáveis, reforçando a importância de sua adoção para se ter uma vida saudável, evitando doenças e desenvolvendo as potencialidades do corpo.



MURAL

- Solicitar que os alunos escolham uma cor para escrever no calendário semanal as atividades realizadas, nas diferentes partes do dia. Escolher outra cor para escrever aquelas que não fazem, mas gostariam de fazer.
- Criar um sinal de alerta e marcar as atividades não saudáveis.
- Fazer uma legenda mostrando o significado das cores e símbolos utilizados.

Quadro 2 – Calendário semanal

| | DOMINGO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|-------|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|
| MANHÃ | | | | | | | |
| TARDE | | | | | | | |
| NOITE | | | | | | | |

- Fixar em um mural ou organizar no piso da sala de aula, com os alunos sentados no chão, em círculo, os calendários criados por eles. Avaliá-los um a um, ressaltando os pontos positivos (comportamentos benéficos para uma boa saúde) e criticando construtivamente os comportamentos pouco saudáveis. Fazer um balanço do grupo como um todo, ou seja, verificar se a tendência da turma

é para comportamentos tidos como saudáveis ou no sentido contrário. Meses depois, a atividade poderá ser repetida e uma análise evolutiva do comportamento dos alunos, individualmente, e do grupo, em relação aos fatores de risco, poderá ser observada.

- Refazer o mural colocando lado a lado os resultados, dos dois calendários e das avaliações da turma.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Valorizar a adoção de comportamentos saudáveis.
- Identificar os fatores de risco de câncer, diabetes, hipertensão e outras doenças crônicas não transmissíveis.
- Aumentar a capacidade de resistir ao consumo de tabaco e álcool.

Essa atividade utiliza a brincadeira do caça-palavras que, geralmente, desperta muito interesse em crianças e adolescentes. Eles devem ser desafiados a encontrar palavras que, sozinhas ou em conjunto, indiquem atividades habituais das pessoas e a organizá-las nos grupos sugeridos. Essa “brincadeira” cria a oportunidade de identificar hábitos saudáveis ou não saudáveis a partir da análise de seus próprios hábitos,

repensando-os. A conversa deve aprofundar a reflexão de por que certos comportamentos prejudicam a saúde e devem ser evitados.

A atividade possibilita a troca de experiências e a percepção de que as pessoas têm comportamentos semelhantes e diferentes. Além disso, os alunos refletem sobre os comportamentos que gostam e os que não gostam, para investir nos que podem dar mais prazer e são saudáveis. É uma oportunidade para você valorizar a prática de comportamentos saudáveis desenvolvendo a autoestima de seus alunos, possibilitando-lhes fazer opções conscientes. A atividade também auxilia na organização e distribuição do tempo (horário/calendário) e estimula o autoconhecimento. Caso você não saiba responder todas as questões que surgirem, anote-as e divida as tarefas de pesquisar as respostas para a próxima aula. O desenvolvimento de símbolos e legendas auxilia a desenvolver de forma lúdica o pensamento simbólico.



BASES PARA A ATIVIDADE

O solo brasileiro é um solo muito rico e fértil. Costuma-se dizer que no Brasil “tudo o que se planta dá!”. Infelizmente, essa afirmação vem perdendo a sua essência em determinados locais.

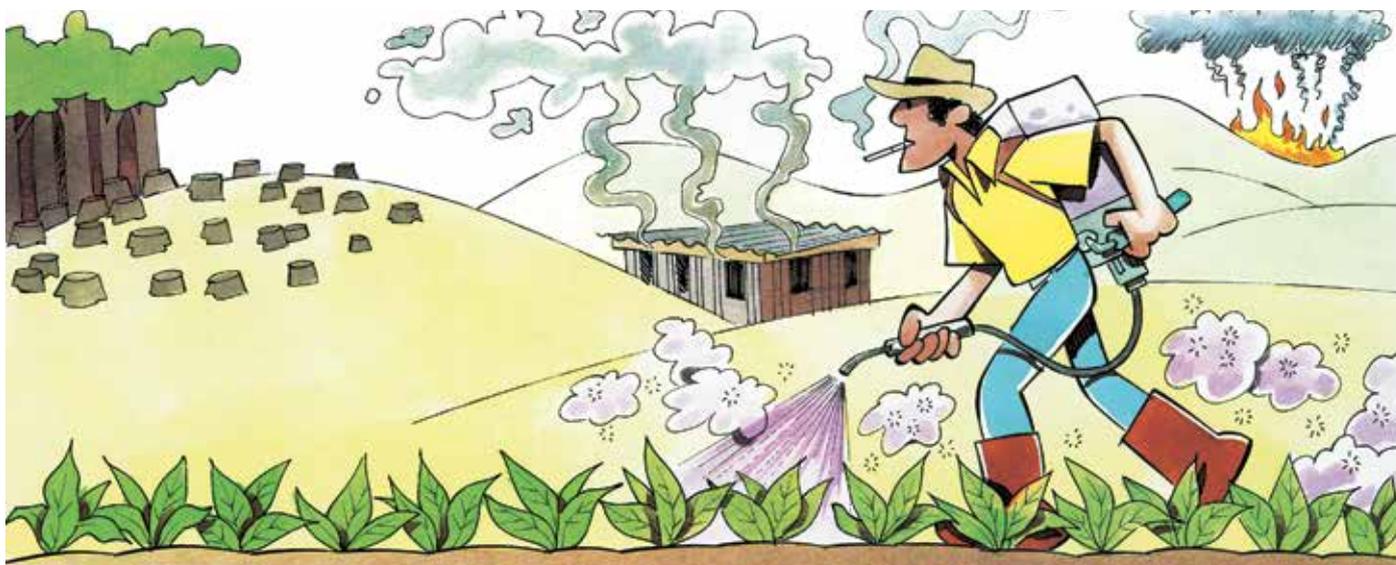
Esse fato ocorre, em parte, devido à plantação do fumo em nosso solo. A terra onde se planta tabaco fica rapidamente empobrecida, pois a planta do tabaco absorve grande quantidade de nutrientes, levando o solo à exaustão. Além disso, o cultivo do tabaco exige cuidados especiais, para obtenção de folhas com alta qualidade que são vendidas às fábricas de cigarros e charutos no Brasil e em outros países. O Brasil é um dos maiores exportadores de folhas de tabaco no mundo.

O tabaco é uma planta de ciclo anual que possui de 18 a 25 folhas por pé. Estas são colhidas à medida que amadurecem, uma a uma, manualmente, pelos plantadores.

Para obter folhas com a qualidade necessária, os orientadores da indústria fumageira (do fumo) fazem inúmeras recomendações aos agricultores, desde a especificação do terreno até o uso de esterilizadores do solo, adubos (fertilizantes), desbrotadores e agrotóxicos, também aplicados manualmente. Estes são utilizados constantemente, pois as folhas de tabaco são atacadas por muitas pragas. Essas substâncias causam intoxicação e doenças nos plantadores e também provocam danos ao solo pelo seu acúmulo na terra, muitas vezes inviabilizando-a para o plantio de alimentos depois.

Por causa disso, animais, plantas, rios e lagoas podem ficar contaminados com substâncias que causam graves danos à saúde e ao meio ambiente.

(Ministério da Saúde, 1997; van Wanbeke, 1975; Souza Cruz, 1984; Quesada, 1988; Erges, 1989; Perez, 1990)



DESENVOLVIMENTO

LEITURA

- Ler o texto em silêncio (individual) ou em voz alta (por um ou vários alunos).
- Identificar os danos que uma plantação de fumo pode causar.
- Analisar as possíveis consequências de se plantar fumo, para agricultores e meio ambiente.
- Criar um título para o texto que foi lido.

DEBATE

Uso de agrotóxicos: solução ou problema?

- Ouvir e comentar a opinião dos alunos sobre as duas vertentes do problema e o porquê delas.
- Fazer um paralelo entre o uso de agrotóxicos na agricultura, causando danos ambientais, e o consumo de substâncias tóxicas (nicotina, álcool, determinados alimentos, radiações, entre outros) causando danos ao organismo dos indivíduos.
- Enfatizar a importância do cuidado com o uso dos agrotóxicos respeitando as recomendações, de forma a proteger a vida dos plantadores, dos consumidores e do ecossistema.
- Comentar os problemas decorrentes do cultivo de tabaco. Organizar as informações no quadro.



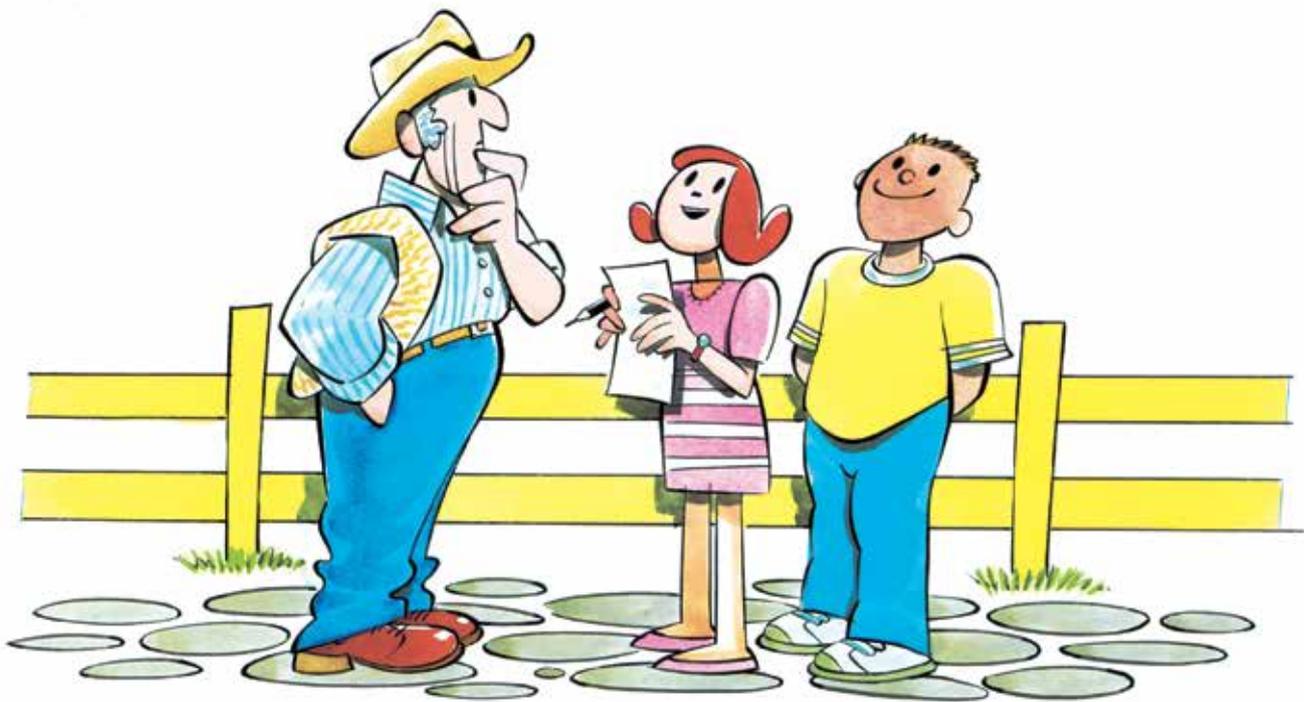
- Analisar os dados obtidos enfatizando a possibilidade e necessidade de culturas alternativas à do tabaco. Observar como essa mudança deve ser cuidadosa (procurando saber o tipo de solo, o clima da região, a demanda do produto no mercado, a facilidade de obter sementes para a nova atividade, garantia de venda do produto, entre outros). Em outras palavras, lembrar que esta nova atividade agrícola precisa gerar um produto que deve ser bem aceito, com venda garantida no mercado, caso contrário, o agricultor não mudará de cultura, pois precisa sobreviver.
- Escrever no quadro os nomes de alguns produtos alternativos.

PRODUÇÃO DE TEXTO

- Escrever um texto com o *slogan*: “Terra é vida, não plante fumo.”

Quadro 3 – Produção de fumo

| PRODUÇÃO DE FUMO | |
|----------------------------|--|
| Características do cultivo | |
| Danos ao plantador | |
| Danos ao meio ambiente | |
| Culturas alternativas | |



RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Caracterizar os danos provocados ao meio ambiente em geral e aos agricultores, decorrentes do cultivo e da industrialização do tabaco.
- Propor alternativas para a substituição do cultivo do tabaco.

Esta atividade aborda a questão do tabagismo de um ponto de vista novo para a maioria das pessoas. Possibilita o acesso a informações que revelam os danos que o cultivo do tabaco provoca ao meio ambiente e as formas como afeta a saúde de seus produtores. Mostra como tudo está interligado e como a alteração de um elemento afeta todo o conjunto. Enfim, desafia os alunos a buscar soluções que viabilizem a subsistência

do homem com manutenção do equilíbrio ecológico; de preferência produzindo produtos que concorram para uma melhor qualidade de vida. O professor deve chamar a atenção para que a escolha da alternativa ao cultivo do tabaco garanta, no mínimo, o mesmo rendimento ao agricultor. Caso contrário, os produtores não vão concordar em abandonar esse cultivo. Dessa forma, trabalharemos na perspectiva do desenvolvimento sustentável, ou seja, planejado para a subsistência do homem sem destruir o meio ambiente. Com isso, ampliamos a visão crítica de todos sobre o tabagismo, ultrapassando a mera discussão de fumar ou não fumar, através de atividades que priorizam a reflexão e o debate.

BASES PARA A ATIVIDADE

O cultivo, a industrialização e o consumo do fumo provocam grandes danos ao meio ambiente.

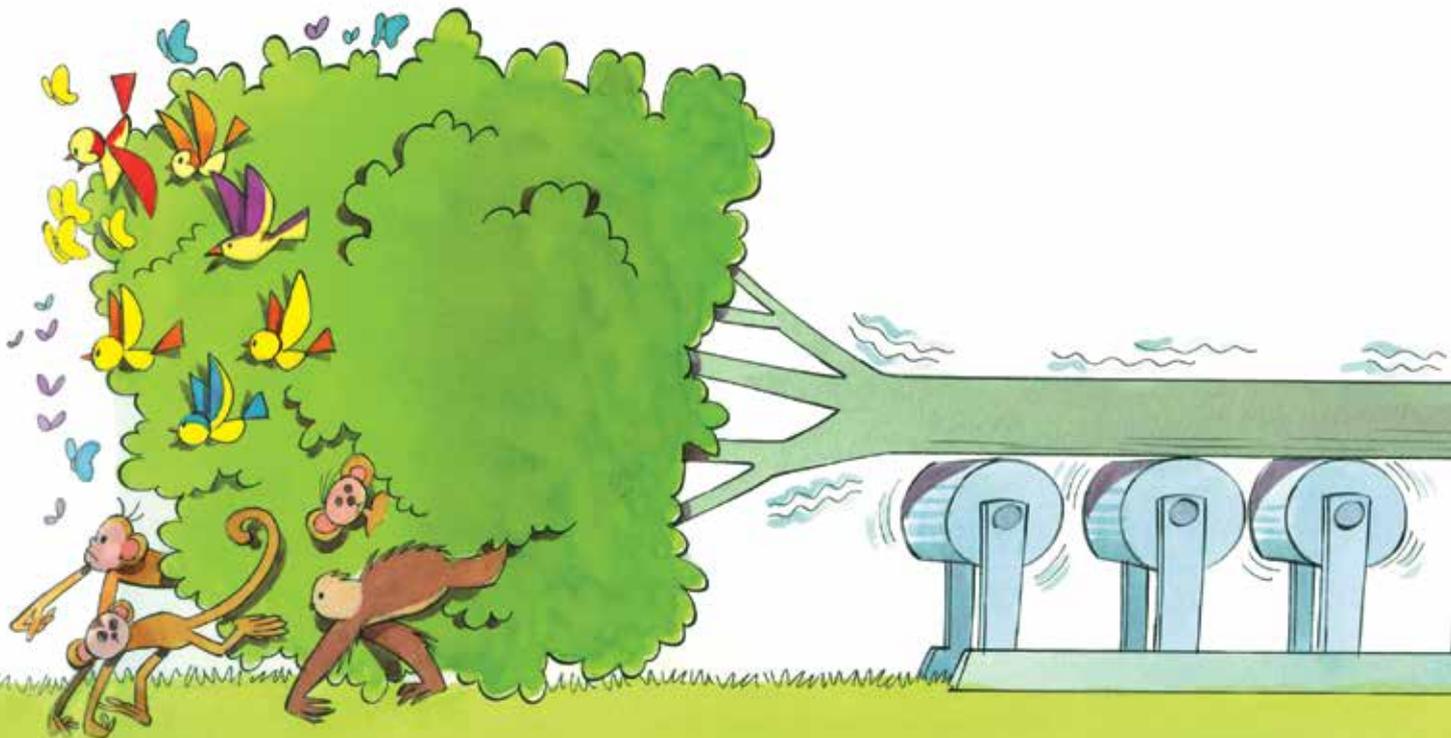
No Brasil, que é um dos maiores produtores mundiais de tabaco, o processo de cura (secagem das folhas de fumo) é realizado por estufas alimentadas por madeira. Essa madeira tem sido obtida há vários anos por extrativismo, diretamente da Mata Atlântica, contribuindo para a redução da cobertura vegetal. A Organização Internacional da Defesa de Consumidores (International Organization Consumers Unions – IOCU) apresenta informações de que para curar cada quilo de tabaco, são usados 25 Kg de lenha. Os dados obtidos pela OMS nos mostram que para curar o tabaco usado na fabricação de 300 cigarros, uma

árvore é derrubada. Essa informação revela que o fumante de um maço de cigarros diário consome uma árvore a cada 15 dias.

Em alguns países produtores de tabaco são utilizadas estufas alimentadas a óleo, a carvão ou a gás de petróleo liquefeito nesse processo de cura do fumo. Em outros casos as folhas são secas naturalmente em galpões, como ocorre também no Nordeste do Brasil.

A pressão por parte da opinião pública e dos grupos ambientalistas, organizados tanto nacional quanto internacionalmente, está despertando a consciência da importância da preservação ambiental para a manutenção dos ecossistemas.

A indústria do tabaco tem se apresentado como parte



integrante desse grupo consciente, pois realiza o reflorestamento das áreas que devastou anteriormente. No entanto, esse reflorestamento tem como principal objetivo suprir a demanda de lenha necessária para sustentar os 120 mil fornos⁶ existentes no Brasil da chamada cura do tabaco, que consomem 13,2 milhões de metros cúbicos de lenha. Além disso, são usadas no reflorestamento eucaliptos e acácias, que não restabelecem a diversidade biológica da mata nativa.

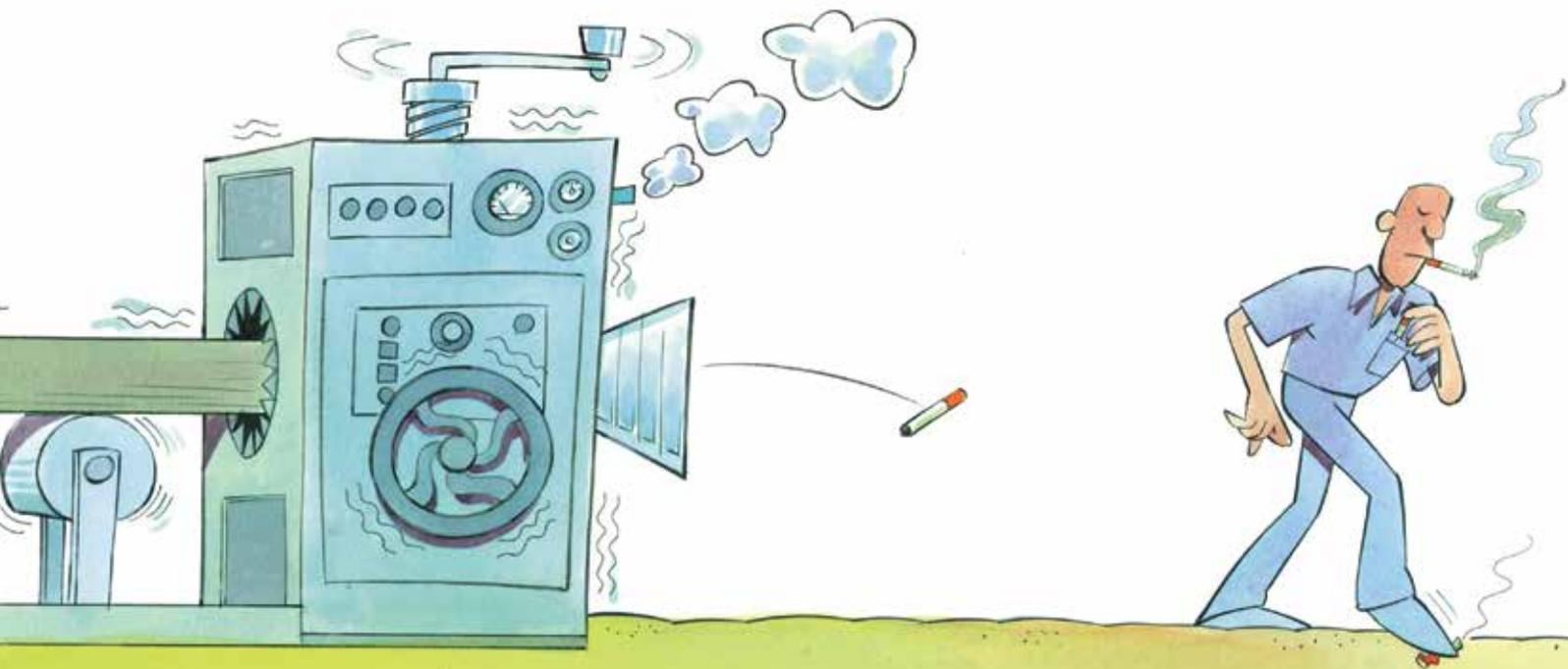
Um outro ponto importante é o crescente número de incêndios que vêm sendo provocados por pontas de cigarro acesas, lançadas pelas janelas das casas ou dos meios de transporte. Nos centros urbanos, há destruição de casas, prédios, carros e ônibus, levando a perdas de vidas humanas e prejuízos materiais incalculáveis. Na região rural de diferentes países são destruídas matas e reservas florestais.

⁶ <http://www.inca.gov.br/tabagismo/atualidades/ver.asp?id=1264>

É bom lembrar que é importante jogar o lixo no lugar apropriado para ele. O lugar da ponta de cigarro é no cinzeiro, pois em qualquer outro lugar, se acesa, ela pode causar incêndios e, se apagada, estará contribuindo para o acúmulo de lixo nas ruas, deixando a cidade com aspecto feio e causando enchentes, por não permitir que a água das chuvas escoe pelos bueiros. Os filtros de cigarros jogados nos rios e mares levam em torno de cinco anos poluindo, pois esse é o tempo necessário para degradarem-se.

Atenção: o tempo de decomposição do filtro do cigarro dependerá das condições climáticas e da composição do material que foi utilizado no seu processo de produção.

Não devastar a vegetação, utilizar o solo racionalmente e os recursos naturais em harmonia com o meio ambiente, além de dar ao lixo o destino apropriado, são maneiras inteligentes de garantir a continuidade da vida em nosso planeta (Quesada, 1989; Chapman, 1990).



DESENVOLVIMENTO

LEITURA

Ler o texto anterior em silêncio (individual) ou em voz alta (por um ou dividido entre vários alunos). Se a turma precisar, você poderá ajudá-la, usando o método que achar melhor.

DEBATE

O cultivo do tabaco deve ser abolido?

- Discutir com o grupo: o número de árvores derrubadas para a cura do tabaco; os prejuízos causados ao meio ambiente pelo desmatamento e uso irracional do solo; o reflorestamento; a possibilidade de se substituir o plantio de tabaco e as alternativas para tal.

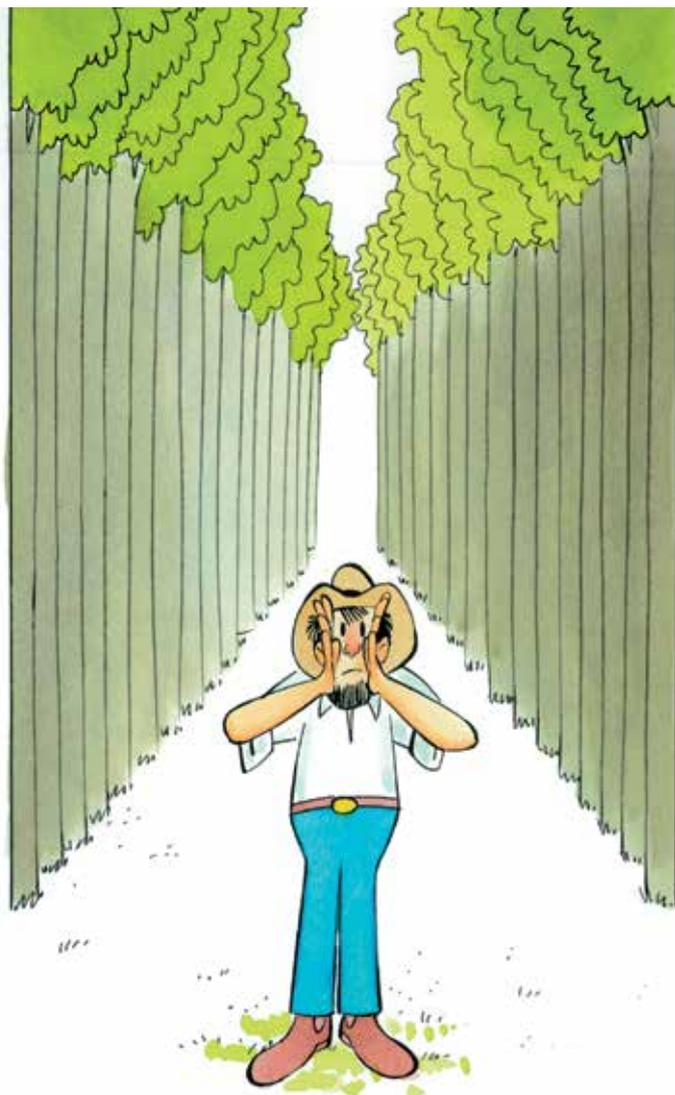
PESQUISA

Como deve ser feito um reflorestamento? Por que o reflorestamento com eucaliptos ou acácias não é adequado? (Procure dados no texto e nas bibliotecas de sua região.)

- Solicitar que escrevam um relatório ilustrado com os resultados da pesquisa.
- Discutir os resultados da pesquisa indagando aos alunos sobre as informações obtidas para responder às perguntas acima. A partir dos relatos, enfatizar sempre a importância da biodiversidade (manter as diferentes espécies de plantas e animais de uma região, garantindo assim o ecossistema).

MURAL

- A partir das pesquisas, organizar com os alunos uma exposição para os pais, onde os próprios alunos procurarão responder às perguntas dos visitantes.



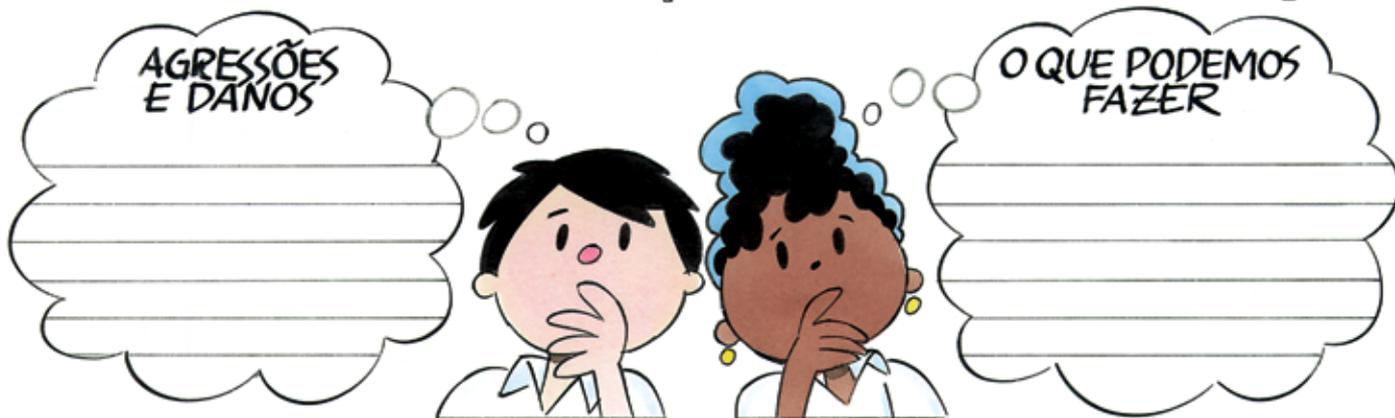
INTERPRETAÇÃO

- Apresentar o *slogan*: “Preserve a natureza para preservar a vida!”
- Organizar os alunos em grupos e propor que analisem o significado do *slogan*, escolhendo um relator que deverá ser o porta-voz das conclusões do grupo para apresentação em plenária.

- Abrir a discussão reunindo em plenária todos os grupos de forma que cada relator apresente as conclusões de seu grupo. Comentar as diferentes interpretações.
- Identificar agressões ao meio ambiente provocadas por atividades econômicas ou pela forma como consumimos (tipos de produtos, embalagens, desperdício, entre outros) ou como nos desfazemos de nosso lixo. Solicitar que pesquisem sobre o assunto.
- Identificar com os alunos atitudes que eles costumam ter e que sejam consideradas por eles como danosas ao meio ambiente (como jogar lixo nos locais inadequados, jogar pontas de cigarro acesas pelas janelas, entre outros).
- Solicitar que os estudantes pesquisem outros materiais e seu tempo de decomposição no meio ambiente.
- Analisar as informações obtidas ressaltando o que é possível fazer no dia a dia para contribuir na preservação do meio ambiente (utilização de produtos reciclados e biodegradáveis, evitar a poluição ambiental, entre outros). Além disso, como são parte do ecossistema, devem refletir como podem fazer sua própria preservação (cuidando de seu corpo e do meio ambiente em que estão inseridos).

Como forma de sistematizar essas informações, peça que preencham o quadro a seguir.

COMO PRESERVAR O EQUILÍBRIO ECOLÓGICO?



MURAL

- Criar outros *slogans* sobre o tema, em grupos de no máximo quatro alunos cada.
- Pedir a um representante de cada um dos grupos que leia em voz alta o *slogan* criado, procurando observar a clareza da mensagem, o grupo a que se dirige a sonoridade (se “pega” fácil), fazendo-os entender a importância de conseguirmos expressar-nos bem para sermos compreendidos e atingirmos nossos objetivos.
- Propor uma exposição dos *slogans* criados e pesquisas realizadas, de forma que possam ser manuseados pelos visitantes, que poderão fazer perguntas aos alunos. Convidem os funcionários, os pais e parentes, bem como a comunidade.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA



OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Caracterizar os danos provocados ao meio ambiente em geral, decorrentes do cultivo do tabaco e do destino dado ao lixo produzido cotidianamente.
- Conhecer a importância da biodiversidade.

Essa atividade cria, mais uma vez, a oportunidade para a discussão da questão ecológica, a exemplo da atividade anterior. Entretanto, os dados são diferentes e apresentam um novo ângulo do problema.

O desmatamento provocado pela necessidade de lenha para alimentar os fornos de cura das folhas é aspecto pouco conhecido e que tem provocado danos ambientais com consequências ainda não totalmente avaliadas. A correlação com incêndios pode também ser revelada e discutida.

O texto apresenta informações básicas para subsidiar os possíveis argumentos dos professores e dos alunos. O professor, ao organizar a atividade, deve ficar atento para suscitar novas questões e instigar e promover a participação de todos os alunos, evitando o monopólio do discurso por alguns deles. No entanto, não cabe ao professor falar por eles.

As dúvidas que surgirem e para as quais o professor não tiver resposta poderão ser listadas e anexadas à pesquisa sobre as formas de reflorestamento e apresentadas em forma de relatório, que poderá ser ilustrado com fotos, desenhos ou outras formas de representação. A análise do significado do *slogan* e a criação de outros é um momento rico para a avaliação de procedimentos e desenvolvimento do espírito crítico com base nas informações de base científica já obtidas.

A identificação de situações e atitudes que implicam danos ao meio ambiente, bem como a identificação de ações de preservação e manutenção do equilíbrio, possibilitam que o grupo crie alternativas e tenha em mãos condições para agir no mundo, tornando-se agente de transformação social.

A apresentação aos pais e membros da comunidade desenvolve a autoestima dos alunos, criando uma situação em que seu estudo e esforço são valorizados, e possibilita que a escola se transforme em centro de dinamização e informação cultural.

5

REFLETINDO SOBRE AS ESCOLHAS

Fator de risco: tabagismo, uso do álcool e alimentação inadequada

BASES PARA A ATIVIDADE

Para o adolescente, dizer “não” é, muitas vezes, difícil. É importante encorajá-lo a manter suas próprias opiniões, mesmo que sejam discordantes das dos seus colegas. Muitas vezes discordamos de outras pessoas nas brincadeiras, em pontos de vista, nas coisas que gostamos ou nas que não gostamos. As opiniões são construídas a partir do conhecimento daquilo que acreditamos, dos nossos valores e vivências. Ter uma opinião ou comportamento diferente de seu colega não impede a amizade. Ser diferente é muitas vezes desejável e até admirável. Quando colocamos nossa opinião de forma delicada, porém firme, ganhamos vários admiradores e não precisamos deixar de ser amigos daqueles de quem discordamos. Dessa forma,

DESENVOLVIMENTO

DRAMATIZAÇÃO

- Organizar os alunos em dois grupos e apresentar uma situação a ser desenvolvida para cada grupo. Exemplo: escolher um brinquedo, uma comida, ou uma roupa (na hora de comprar ou de sair); colocar bombinha de São João no ralo da rua (para os mais jovens); “matar aula”; pichar paredes, entre outros.
- Exercitar o modelo de reflexão abaixo, para decidir de forma consciente, frente a cada situação. Cada grupo deve discutir cada etapa até chegar a uma decisão final. O professor deve circular pelos grupos, orientando os alunos sempre que necessário.

podemos até ser respeitados por termos nossa própria maneira de ser e pensar. Se alguém é incapaz de respeitar você e suas diferenças, é bem provável que no fundo ele não seja tão amigo assim. Muitas vezes a pressão do grupo é demasiadamente forte e é necessário estar bem seguro da decisão tomada para poder mantê-la. A maior liberdade que temos é a possibilidade de optar, de forma consciente, e fazer aquilo que acreditamos: ser livres. Existem muitas pessoas que gostariam de dizer “não” como você. Pense nisso!



1º momento: O grupo identifica a situação: O que eu quero? Em que acredito? Eu quero mesmo isso? O que seria melhor neste momento? Tenho dinheiro para comprá-lo? Eu quero mesmo matar aula? O que gostaria de fazer neste momento?

2º momento: O grupo pensa nas possibilidades de opções dentro da situação: Eu quero um jogo ou uma boneca? Eu posso matar aula ou eu posso...

3º momento: O grupo reúne informações relacionadas às diferentes opções: Que ganhos terei com esta escolha? Vou mesmo usar este brinquedo? Vou matar aula para fazer o quê?

4º momento: O grupo considera as consequências pensando no que poderá acontecer de positivo e de negativo a partir da escolha: vou ter o brinquedo mas não terei mais o dinheiro, meus pais podem descobrir que matei aula e ...

Após os alunos terem reunido todas as informações, eles devem dramatizar as situações expressando como construíram suas escolhas.

DEBATE

- Conversar sobre as escolhas realizadas, seus motivos, suas implicações e as conclusões a que chegaram. Observação: Em outro dia, esta atividade pode ser ampliada para situações que envolvam os fatores de risco, como



álcool, alimentos e tabaco (Exemplo: se seu melhor amigo oferece um cigarro para você experimentar... ; em uma festa, todos estão bebendo e solicitando que você beba pelo menos um copo, ou coma algo muito gorduroso).

PESQUISA I

Aprendendo sobre você e eu

- Construir com os alunos uma tabela: "Como eu sou...". Depois os estudantes deverão andar pela sala e verificar com os colegas as características que possuem em comum.
- Solicitar que cada um encontre pessoas com opções semelhantes às de sua lista.
- Pedir que cada um leia para o resto da turma os pontos em comum colocados em seu quadro, identificando os colegas que concordaram com suas afirmações.
- Observar que diferenças e semelhanças podem ser encontradas nas mesmas pessoas. E que é possível gostar e conviver com colegas mesmo que não sejam iguais, que não tenham os mesmos hábitos e comportamentos.

PESQUISA II

Eu sou especial

- Pedir aos alunos para imprimirem suas impressões digitais em folhas brancas.
- Estimule-os a observar as diferenças entre as impressões.
- Discutir que determinadas características são exclusivas de cada pessoa, nos fazendo diferentes e especiais, o que nos dá a nossa identidade, e que isso deve ser valorizado e preservado.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Desenvolver a autoestima e a capacidade de resistir às pressões.
- Desenvolver a capacidade de análise crítica e de tomada de decisões em face de situações do cotidiano.

Essa dinâmica de grupo tem como objetivo fazer com que os alunos compreendam a importância de refletir sobre as decisões tomadas diante das mais variadas situações. E, mais do que isso, perceber que eles devem ser os autores de suas escolhas, manter seus pensamentos mesmo que estes sejam diferentes de outros, isto é, desenvolvendo sua autonomia e capacidade de decidir. Os professores das diversas disciplinas podem incluir rotineiramente este modelo de atividade. A intenção é que os alunos possam participar, sempre que possível, das decisões pertinentes à sua vida escolar. Por exemplo: participar da escolha do passeio da turma (dia, hora, local, entre outros.), se os trabalhos das diferentes disciplinas podem ser realizados em grupo ou individualmente; o texto a ser lido; a atividade de Educação Física; as peças musicais para apresentação em datas especiais; os temas para as aulas de dança, teatro e pintura, entre outros. O importante é exercitar os passos envolvidos no processo de decisão, para que os alunos aprendam uma forma mais reflexiva e consciente de optar. Se eles internalizarem este modelo de escolha, poderão ampliá-lo para outras situações de vida.

Os alunos devem ser deixados à vontade para falar e relatar suas dúvidas e experiências. Em um segundo momento, o professor poderá utilizar o mesmo modelo reflexivo para trabalhar álcool e tabaco ou qualquer outra situação de risco.



Lembramos que o professor não deve assumir uma postura moralista, de julgar qual comportamento é certo ou errado. Caso seja apresentada uma situação em que os alunos afirmem uma ação negativa, por exemplo, pichar a escola, o professor deve abrir o debate com o grupo e discutir os significados desta ação e porque ele acha que ela não deve ser feita. O professor deve afirmar sua posição mesmo que, aparentemente, não tenha convencido seus alunos. Sua atitude fica como referência para eles. O importante é ressaltar que nenhuma escolha é permanente, elas podem ser reformuladas e repensadas.

Mesmo que o aluno tenha passado por situações difíceis em função de suas escolhas, ele deve ser estimulado a superá-las e a buscar novas alternativas. A busca de opiniões semelhantes nessa atividade leva à constatação também das diferenças e de que os grupos podem ser formados por pessoas diferentes e isso só enriquecerá as experiências, portanto, não é necessário adotar comportamentos iguais para conviver com os colegas. Já o trabalho com as impressões digitais permite a verificação de características que são exclusivas de cada pessoa. O educador pode discutir a noção de individualidade e identidade, valorizando as diferenças como algo desejável e que deve ser preservado.

BASES PARA A ATIVIDADE

Noventa por cento dos fumantes adultos tornaram-se tabagistas até os 19 anos. Muitos adolescentes brasileiros têm feito uso de bebida alcoólica cada vez mais cedo. Esse fato é preocupante, pois é resultante da publicidade direta e indireta que busca, continuamente, conquistar novos consumidores entre os jovens. Sua preocupação é repor, por exemplo, os usuários adultos que deixam a dependência e aqueles que adoecem e morrem em decorrência de seu uso.

Em um país da Europa, a indústria distribuiu amostra grátis de cigarros a todos os estudantes candidatos a uma vaga na universidade. Normalmente, esse é um momento de muito estresse e algumas pessoas que nunca haviam fumado acabam fazendo uso da amostra grátis recebida, relacionando-a, imediatamente, com as propriedades relaxantes propaladas pela publicidade, direta e indireta, que, lentamente, impressiona o seu subconsciente desde a infância. Daí em diante o condicionamento vai se instalando, reforçado pela ação da nicotina, levando alguns desses jovens a se tornarem consumidores e dependentes dos cigarros.

Além dessa forma de publicidade indireta, frequentemente os meios de comunicação veiculam também imagens de artistas famosos, intelectuais, esportistas e outros ídolos formadores de opinião, portando cigarros, cachimbos ou charutos, bem como divulgam seu uso e o de bebidas alcoólicas em novelas e filmes, auxiliando, assim, à consolidação da ideia de que o consumo desses produtos é normal, esperado e símbolo de status, inteligência, entre outros.

DESENVOLVIMENTO

PESQUISA

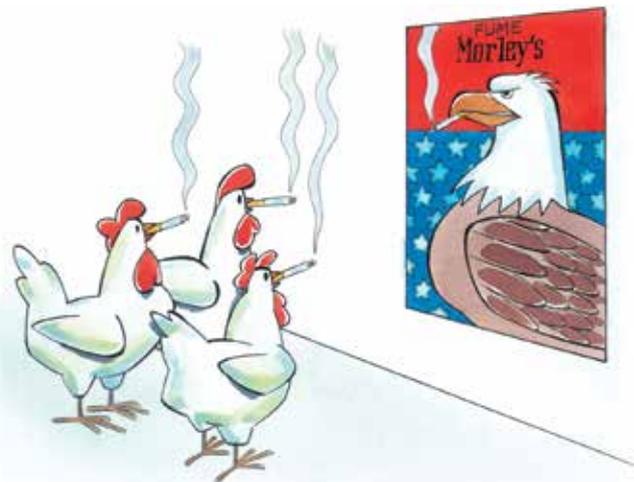
- Solicitar aos alunos que procurem, em jornais ou revistas, ou anotem observações feitas no rádio, na TV, no cinema e em *outdoors*:

1. Anúncios de diferentes produtos (roupas, carros, apartamentos, brinquedos, cosméticos, bebidas alcoólicas ou não, alimentos), que apelem para que haja o consumo por parte de crianças, jovens, adultos e idosos.

2. Notícias comuns com personalidades e ídolos fumando ou bebendo, ou revelando sua preferência por algum produto.

3. Chamadas para shows e eventos esportivos patrocinados pelas indústrias dos produtos citados, exceto do cigarro, pois de acordo com a Lei nº 9.294/1996, a indústria do tabaco e seus derivados não pode patrocinar atividades culturais e esportivas.

4. Lançamento de lanchonetes, bares, bancas de



revistas e jornais, entre outros, que apelen para que haja o consumo de determinados produtos por parte de crianças, jovens, adultos e idosos.

Estimule-os a observar mais atenta e criticamente as diferentes inserções publicitárias utilizadas.

- Classificar o material em dois grupos: **Publicidade direta e publicidade indireta.**
- Comparar os dois tipos de publicidade, identificando as semelhanças e diferenças.



DEBATE

A publicidade e a promoção do álcool deveriam ser proibidas?

- Perguntar: Os alunos concordam com esta afirmativa? Essas promoções contribuem para a melhoria da qualidade de vida? A distribuição de amostras grátis pode causar algum prejuízo à população jovem? A decisão de fumar ou beber é um ato de liberdade?
- Pedir que justifiquem a sua opinião.
- Estimular a participação de todos, dando seu ponto de vista, expressando livre e claramente seus pensamentos e conhecimentos.

DEBATE

- Discutir: Qual o significado das mensagens publicitárias? Para que servem? A quem se dirigem? Quem apresenta a mensagem?
- Perguntar: A publicidade divulga sempre informações corretas? Qual a finalidade da publicidade indireta? E do patrocínio de eventos?

DEBATE

Utilizar uma mensagem de saúde como a do cartaz nesta página

- Analisar: Segundo o ponto de vista da saúde. Qual o significado da mensagem? Por que foi utilizada a figura de um palhaço? Os alunos concordam com a afirmação?
- Propor a criação de outros cartazes alertando sobre os males causados pelo consumo de tabaco ou de álcool, ou sobre alimentação inadequada, exposição excessiva ao sol e sexo sem proteção.

PRODUÇÃO DE TEXTO

- Solicitar a criação de um texto em que os alunos expressem suas opiniões sobre a publicidade de cigarros nos pontos de vendas, bebidas alcoólicas ou alimentos não saudáveis.



- Propor a criação de histórias em quadrinhos em grupos, duplas ou individualmente.
- Organizar com eles a montagem do mural.
- Solicitar que criem cartazes informativos sobre a existência da Lei nº 9.294/1996, que dispõe sobre as restrições ao uso e à propaganda de produtos fumíferos, bebidas alcoólicas, entre outros.

Obs.: esses materiais poderão ser selecionados para publicação no jornalzinho do grêmio da escola, caso exista.

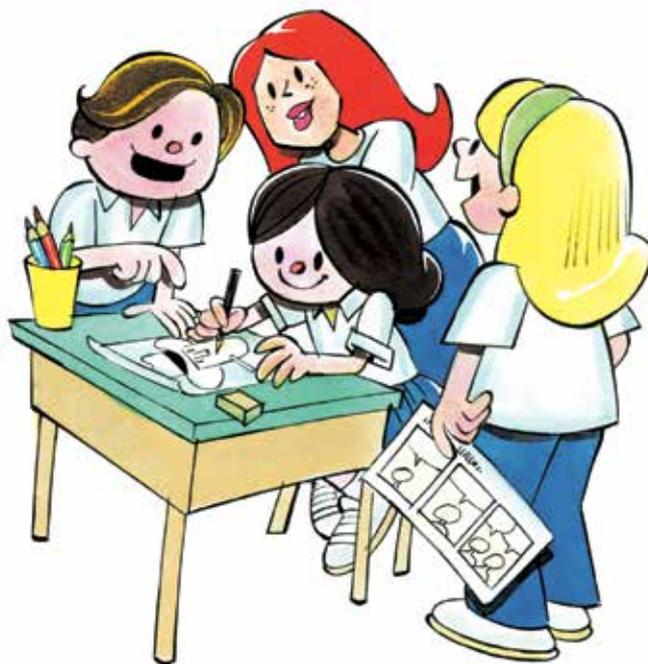
RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Desenvolver a capacidade crítica frente à publicidade, de forma geral, e, especificamente, frente àquela relacionada aos fatores de risco das doenças crônicas não transmissíveis.
- Conhecer a legislação vigente sobre o tema publicidade de produtos derivados de tabaco e álcool.
- Identificar os diferentes tipos de publicidade.

Vivemos hoje envolvidos pela ação de campanhas publicitárias que têm objetivos definidos com relação aos produtos que ajudam a vender. Além disso, elas atingem os consumidores de forma unilateral, já que são poucos os espaços nos quais a crítica das mensagens veiculadas é realizada. Os espaços nos meios de comunicação são caríssimos, dificultando as áreas de saúde a darem uma resposta à altura ou realizar uma propaganda do mesmo porte, não só em países como o nosso, mas nos países mais ricos também.

Nesse sentido, a realização na escola de atividades que possibilitem o desenvolvimento do pensamento crítico e



o acesso a informações que auxiliem os alunos no momento de tomar decisões tem grande importância. Esse trabalho não deve se restringir, porém, ao debate e comentário oral das observações realizadas. É importante que os alunos tenham oportunidade para produzir textos escritos e criar novas mensagens que expressem suas conclusões e ideias a respeito dos temas em questão.

O professor deve estimular o debate e ficar atento para que os alunos sintam-se à vontade para expressar suas dúvidas, interesses e inseguranças, sem medo de fazer perguntas e de dizer o que pensam. Somente assim criaremos um espaço de vivência democrática, facilitando o intercâmbio de experiências que contribuam decisivamente para o processo de aprendizagem.

O professor deve expressar suas opiniões lembrando-se de que é uma referência muito importante para seus alunos.

Sem ser autoritário, prática esta que somente serve para instilar o medo, deve deixar claro que tem posição firmada e estar atento para propor alternativas de pesquisa, se necessárias, para buscar informações, e para fortalecer posicionamentos condizentes com os objetivos da escola.

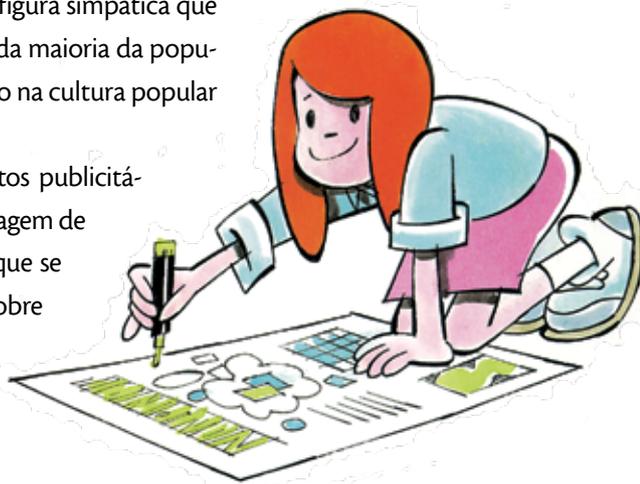
Essa atividade possibilita, também, a interpretação e utilização da linguagem simbólica, bastante utilizada na publicidade, e que é importante instrumento para o desenvolvimento da capacidade de abstração. Por exemplo, o cartaz “Fumar é careta” explora os vários sentidos das mensagens visual e escrita que constituem a mensagem final (Não fumar). O palhaço faz “caretas” e a palavra “careta”, no uso popular, entre adolescentes, significa atitudes, hábitos e comportamentos considerados sem graça, bobos, seria o que se chama de “não moderno”. E a mensagem do cartaz associa o fumar a esta cultura adolescente, considerando-o não desejado.

Por outro lado, o palhaço é uma figura simpática que está associada a bons momentos da vida da maioria da população. No entanto, ser considerado palhaço na cultura popular também não é desejável.

A leitura e análise crítica de textos publicitários na escola, além de possibilitar a abordagem de temas atuais e vivos, permitem também que se amplie a discussão e os conhecimentos sobre instrumentos e práticas desenvolvidos em nossa sociedade relacionados à área econômica.

A propalada “liberdade” do consumidor de escolher o produto que deseja comprar pode ser discutida em termos de seus limites e da identificação do que seria necessário para fazer escolhas conscientes. A utilização do jornal do grêmio como forma de divulgação amplia as possibilidades de informar, ao mesmo tempo em que pode integrar os alunos não envolvidos pelo programa.

Obs.: essa atividade pode ser utilizada também com propagandas de bebidas alcoólicas, principalmente de cerveja, que têm tido sua divulgação bastante ampliada recentemente. A distinção entre publicidade direta e indireta é encontrada no texto de fundamentação nº 3.



Fator de risco: tabagismo, uso do álcool, exposição excessiva à radiação solar, inatividade física e alimentação inadequada

BASES PARA A ATIVIDADE

A gestante que fuma ou respira a fumaça do cigarro está levando ao seu bebê, através da placenta, todas as substâncias tóxicas do tabaco. Além disso, fumar pode colocar em risco a vida da mãe, pois aumenta o risco de aborto e de parto prematuro. A gestante que fuma corre o risco de dar à luz um bebê de menor peso, ou antes do tempo, com pulmão menos desenvolvido, entre outras alterações.

Mesmo após o nascimento, o bebê continua sendo afetado pela fumaça do cigarro no ar dos ambientes fechados e pelas substâncias tóxicas que chegam a ele através do leite materno.

O consumo de álcool durante esse período da vida causa também diversos prejuízos à saúde materno-infantil. Dependendo de quanto a gestante beber, o bebê pode inclusive ter crise de abstinência alcoólica ao nascer. Pode ainda apresentar microcefalia (redução das dimensões do crânio), deformidades faciais e dos membros, doença cardíaca congênita associada, retardo do crescimento, na coordenação e no desenvolvimento mental.



A exposição solar inadequada, além de submeter a mãe às radiações ultravioleta causadoras do câncer, levam ao desconforto das queimaduras e ao calor excessivo, podendo causar desidratação e elevação excessiva da temperatura do corpo, submetendo o feto aos efeitos negativos causados pela agressão causada ao organismo materno.

Uma alimentação saudável é fundamental durante a gestação e amamentação. Deve-se abusar de frutas, legumes, verduras, fibras, cereais e carnes brancas. A grávida precisa de alimentação reforçada em vitaminas e ferro. Além disso, não deve utilizar muito sal na sua alimentação, para manter os líquidos do organismo em equilíbrio e a pressão dentro do normal. A gestante está com a quantidade de líquido na circulação aumentada e isso requer maior esforço do coração. O organismo está naturalmente bem adaptado para essa função, apenas deve-se evitar sobrecarregá-lo.

DESENVOLVIMENTO

PESQUISA

- Conversar com os alunos sobre seu nascimento (data, como estava o dia, hora, a gestação).
- Pedir que façam estas perguntas e outras que se relacionem com a ocasião às suas mães ou substitutas(os) e que tragam as respostas no dia seguinte.

PRODUÇÃO DE TEXTO

- Solicitar que escrevam um texto sobre sua própria gestação e nascimento utilizando os dados obtidos nas entrevistas com os pais ou responsáveis, além de recortes de revistas, desenhos ou fotos.

DISCUSSÃO

- Ouvir os relatos e comentar com eles a relação estreita entre a mãe e o feto durante a gestação (gerar, desenvolver, alimentar, proteger).
- Falar sobre os cuidados para evitar a exposição a riscos como cigarro, bebida alcoólica, radiações solares em horários inadequados, bem como sobre a importância de uma alimentação adequada.
- Solicitar que escrevam uma mensagem alertando as gestantes sobre os riscos do uso de tabaco e de álcool, bem como sobre a exposição excessiva às radiações solares ou a uma alimentação inadequada e inatividade física.



- Afixar no mural da escola para apresentar durante a reunião de mães e pais ou em outra ocasião.

DRAMATIZAÇÃO

- Criar com os alunos uma peça teatral (roteiro, cenário, figurinos, trilha sonora, movimentos de palco, iluminação) na qual os riscos dos fatores abordados, em relação à gestação, fiquem claros.
- Apresentar a peça às mães.

LANCHE COLETIVO

- Preparar com os alunos um lanche que inclua apenas alimentos saudáveis e oferecê-lo ao final da apresentação. Em vez de refrigerantes, sucos naturais. No lugar de frituras e doces, frutas da época e da região, pipoca, milho cozido, pão, cuscuz de milho ou arroz, bolo de trigo ou milho, queijo branco, iogurte natural, sorvete ou salada de frutas locais, entre outros. Se possível, tudo feito na escola.

MURAL

- Agrupar as mensagens da atividade anterior, de acordo com o fator de risco a que se referem.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Identificar e valorizar o papel das mães e pais na gestação e educação dos filhos.
- Identificar malefícios à saúde das gestantes e bebês provocados pelos fatores de risco trabalhados.
- Transformar a comemoração da “Semana da Família” em momento de valorização da maternidade e de divulgação de informações sobre a adoção de hábitos saudáveis por gestantes, mães e seus filhos.

Essa atividade busca auxiliar o aluno a resgatar uma vivência pouco conhecida – a de sua própria gestação,

destacando o papel e a importância dos pais nesse processo. O estudo iniciado com a rememoração da história da vida possibilita desenvolver e sedimentar a identidade, auxilia a construção da noção de tempo e a descobrir o papel biológico da mãe, criando a oportunidade para discutir saúde e fatores de risco. Essa atividade pode ser dolorosa para alguns dos alunos, no entanto, o professor poderá buscar contornar a situação solicitando a ajuda do responsável na lembrança dos dados necessários. Nos casos de impossibilidade, trabalhar com a imaginação procurando uma forma positiva.

A criação da mensagem, a dramatização, a organização de uma festa, o preparo de uma refeição saudável e gostosa dão a oportunidade para que os alunos se expressem em diferentes linguagens. Promover eventos como festas ou atividades físicas em conjunto é importante não só para divulgar informações, como também para valorizar as ações de cada um dos alunos e de todo o grupo, e envolver pais e comunidade na ação educativa da escola, que fica assim potencializada, ampliando bastante o seu alcance.

Esta é uma boa atividade para a semana das famílias. Nessa data, deve-se procurar explorar o prazer de gerar um ser, a experiência única dos pais, a sua responsabilidade sobre

a saúde de ambos, mãe e filho, a importância do papel do pai durante esta fase, a importância de reduzir a exposição a fatores de risco, tais como: tabaco, álcool, exposição excessiva à radiação solar, hábitos alimentares inadequados e sedentarismo.

Com essa proposta, a Semana das Famílias pode se transformar em uma experiência rica de aprendizagem para alunos e pais, superando o consumismo a que se propõe e acrescentando-lhe um significado mais humanista, além de reforçar em todos a capacidade de resistir ao consumo de produtos que expõem voluntária ou involuntariamente o ser humano ao adoecimento.



BASES PARA A ATIVIDADE

O pulmão é o órgão responsável pela introdução de oxigênio no organismo através do ar que respiramos. Ele é formado por brônquios, bronquíolos e alvéolos, que constituem a árvore respiratória. Ao longo dos brônquios existem estruturas muito finas, que se movimentam continuamente, que são os chamados cílios. Eles têm a função de retirar secreção e corpos estranhos que entram na árvore respiratória, sendo fundamentais, portanto, para a integridade do aparelho respiratório. As substâncias contidas na fumaça do tabaco paralisam esses cílios, levando ao acúmulo de secreções e à diminuição na defesa de retirar os corpos estranhos do pulmão.

A deposição de secreção e de substâncias da fumaça nas paredes dos brônquios e bronquíolos dificulta a saída do ar, acumulando-o de forma crescente nos pulmões. Em consequência, há um aumento do depósito de secreção e de substâncias tóxicas nos alvéolos, diminuindo a elasticidade e destruindo a estrutura de suas paredes, que se rompem, não sendo mais eficientes para empurrar o ar para fora dos pulmões.

Esse processo vai se acumulando, mais alvéolos rompidos, mais ar que não sai, e vão se formando bolsas de ar dentro do pulmão, que vão causar o enfisema. O que ocorre é similar ao que observamos quando enchamos balões de festa mais do que eles poderiam resistir. Durante todo esse processo as trocas de gás carbônico e oxigênio também vão ficando dificultadas de forma crescente. Além disso, o fumante respira o monóxido de carbono existente na fumaça do cigarro, que é igual ao de um escapamento de gás ou ao que sai do cano de descarga

dos automóveis. A descarga dos carros joga para o meio ambiente toneladas de compostos tóxicos que são resultantes da combustão incompleta de combustíveis fósseis (petróleo). O benzopireno é um desses compostos que pode causar câncer. O monóxido de carbono se liga fortemente aos glóbulos vermelhos do sangue ocupando o lugar do oxigênio, acentuando ainda mais a falta de oxigênio no organismo.

Outro dano é o decorrente da ação das substâncias cancerígenas do tabaco, diretamente nas células, alterando seu código genético. O cigarro possui diferentes substâncias cancerígenas, entre elas o benzopireno, o benzeno, o polônio 210 (substâncias radioativas).

DESENVOLVIMENTO

EXPERIÊNCIA I

ATENÇÃO: Esta atividade deverá ser feita pelo professor com a observação dos estudantes. A garrafa deverá ser montada em local apropriado e o cigarro só poderá ser aceso em um ambiente livre, ou seja, aberto, de forma que as crianças fiquem afastadas do cigarro enquanto ele queima.

Os estudantes poderão assistir à montagem, mas não devem, em hipótese nenhuma, manipular cigarros.





Garrafa fumadora:

Esta atividade é desenvolvida a partir da realização de uma experiência para a qual são necessários os seguintes materiais:

- um cigarro
- um recipiente redondo
- água
- algodão
- um bico de mamadeira

Etapas:

- encher a garrafa
- colocar o algodão dentro do bico da mamadeira. Aumentar o orifício do bico de modo que o filtro do cigarro se ajuste perfeitamente ao orifício
- ajustar o bico da mamadeira ao gargalo (boca) da garrafa, tendo cuidado de não molhar o algodão
- colocar a garrafa dentro do recipiente

- acender o cigarro e colocá-lo no buraco feito no bico da mamadeira, rapidamente. Tapar e destapar de vez em quando o orifício da garrafa com um dedo: você terá uma verdadeira “garrafa fumadora”

Discutir com os alunos a experiência, questionando sobre:

- * O que aconteceu com o algodão?
- * O que aconteceu com o cigarro?
- * O que a garrafa contém?
- * A que órgãos do corpo humano podemos comparar a garrafa fumadora?
- * O que podemos concluir?
- Solicitar que façam um relatório sobre suas observações e conclusões, ilustrando com desenhos.

EXPERIÊNCIA II

- Material: filtro de papel utilizado para coar café ou uma folha de papel e o cano de descarga de um veículo ligado e parado.
- Solicitar que os alunos o acompanhem até o local onde esteja estacionado um carro. A turma deve permanecer a dois metros de distância **na lateral** do veículo. Solicite ao motorista que ligue o motor e depois aproxime cuidadosamente a folha de papel ou coador do cano de descarga, a um máximo de trinta centímetros, por alguns segundos.

Observe os requisitos de segurança necessários: não

deixe que as crianças se aproximem demais, alerte sobre o perigo de queimadura e inalação da fumaça do veículo. Afaste-se do carro, que já poderá ser desligado. Observe com os alunos o que ocorreu. Comente que essa é a poluição que sai dos canos de descarga dos automóveis para o meio ambiente, poluindo o ar que respiramos. Estabelecer uma relação com a poluição causada pela fumaça do tabaco e a existência de altas concentrações de monóxido de carbono em ambas. De acordo com o Ministério da Saúde: “Quando inalado, o monóxido de carbono combina-se com a hemoglobina do sangue, formando a carboxi-hemoglobina, reduzindo a capacidade do sangue em transportar oxigênio para os tecidos do organismo”.

O carro é um dos meios de transporte que contribui para o conforto do homem. Para que possamos utilizá-lo, é colocado nele um filtro para reduzir a emissão de poluentes. O cigarro não melhora a vida do homem, não se justificando, portanto, o desenvolvimento de filtros. Os fumantes criam mecanismos para neutralizar a ação desses filtros, respirando, no final das contas, uma grande quantidade de substâncias tóxicas. Além disso, os filtros não diminuem a poluição causada pela fumaça do cigarro nos ambientes fechados.

- Perguntar se eles já prestaram atenção na respiração, na tosse, no hálito, na voz, nos dentes, nos dedos, nos bigodes e na pele dos fumantes.





- Que danos o aumento de monóxido de carbono causa no sangue?
- Que danos o alcatrão causa no organismo humano?
- Os relatórios das conclusões podem ser organizados em mural na sala ou no pátio da escola.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Identificar as substâncias contidas nos derivados do tabaco e os danos que causam, quando fumadas ativamente ou passivamente.
- Estabelecer correlação entre a poluição produzida pelos automóveis e pelo cigarro.

Esta é uma oportunidade interessante de constatação concreta da intervenção desse fator de risco no organismo quando inserido por via inalatória, seja voluntária ou passivamente. A coloração escura no algodão é decorrente do depósito de alcatrão presente na fumaça do cigarro e que não é visível a olho nu. Aproveite para falar do número de substâncias contidas na fumaça do tabaco (esta e outras informações estão presentes no livro: *Doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco: o que a educação pode evitar?*). O depósito de alcatrão assim visualizado serve de base para uma ampla discussão sobre os danos que pode causar, tais como o aumento das doenças respiratórias e da ocorrência de câncer.

A partir daí pode-se abordar a poluição de forma mais ampla: a causada pela fumaça do tabaco em ambientes fechados e a provocada por outros poluentes, como os clorofluorcarbonados (CFC) e pelas substâncias presentes na fumaça dos automóveis.

Os CFC (compostos à base de clorofluorcarbono) interagem com a camada de ozônio, destruindo-a, reduzindo sua proteção às radiações solares e provocando mudanças climáticas no planeta.

A experiência com a fumaça emitida pelo cano de descarga dos automóveis permite visualizar, de forma clara, as partículas poluentes que se acumulam na atmosfera, produzindo danos muito graves à saúde e ao meio ambiente.

Essas informações importantes para a compreensão dos problemas provocados pelo cigarro devem ser adequadas pelo professor à turma em que estiver trabalhando.

BASES PARA A ATIVIDADE

Observe os desenhos a seguir. Eles nos mostram o percurso da fumaça do cigarro da boca até o cérebro. O sistema nervoso central se incumbem de receber e dar respostas aos estímulos que vêm do ambiente externo. Toda sua atividade é realizada pelas células nervosas ou neurônios, que se conectam uns aos outros transmitindo mensagens, através dos feixes nervosos, constituindo uma rede que atinge todas as partes do corpo. De forma figurada, poderíamos compará-lo a um computador central, o cérebro com uma série de fios que levam e trazem informações a todas as partes do corpo.

O sistema nervoso dá ao homem a capacidade de pensar, memorizar, raciocinar e agir, possibilitando o controle das reações corporais, a comunicação e as emoções (amor, alegria, raiva, entre outros). Portanto, qualquer alteração neste sistema pode causar sérias consequências, tanto mentais quanto físicas. As drogas (substâncias psicoativas), como a nicotina, o álcool, entre outros, produzem

mudanças no sistema nervoso central do indivíduo, podendo alterar o seu estado emocional, comportamental e sua capacidade de aprendizagem. O uso frequente de uma droga pode levar à dependência. A dependência caracteriza-se pela perda do controle sobre o uso da droga. Quando a dependência está estabelecida, a interrupção do consumo da droga pode levar ao aparecimento de sintomas e sinais que em conjunto são denominados Síndrome de Abstinência.

O fumante introduz, por vontade própria, no seu organismo 4.720 substâncias tóxicas e, por isso, adoece com uma frequência duas vezes maior do que as pessoas que não fumam. Entre elas está a nicotina, que é a droga do tabaco veiculada na fumaça do cigarro, cachimbo, charuto, goma de mascar ou rapé e que causa dependência. Ela leva em média 9 segundos para completar o trajeto desde a boca até o cérebro. A síndrome de abstinência do tabaco tem uma variação individual muito grande: há pessoas que fumaram diariamente por



vários anos e que pararam de fazê-lo sem problemas maiores do que um forte desejo de fumar. Muitos outros que fumaram da mesma forma, ou até em menor quantidade ou por um tempo menor, sentiram, ao parar, todos ou alguns dos seguintes sintomas de abstinência: irritabilidade, ansiedade, tristeza, vontade de chorar, inquietação, palpitação, dificuldade de concentração, dor abdominal, dor de cabeça, insônia e aumento de apetite.

DESENVOLVIMENTO

PESQUISA

- Identificar o trajeto por onde passam as substâncias contidas na fumaça do cigarro até chegar ao cérebro.
- Organizar com os alunos um quebra-cabeça do corpo humano e marcar as áreas afetadas pelo tabaco.
- Identificar as substâncias tóxicas presentes na fumaça do cigarro e seus malefícios.
- Pesquisar a Lei nº 9.294/1996, que dispõe sobre as restrições ao uso e à propaganda de produtos fumíferos, entre outros.

ENTREVISTA

- Dividir a turma em grupos:

Cada grupo pode entrevistar pessoas que fumavam e que nunca fumaram.

Sugestões de perguntas para ex-fumantes:

- Com quantos anos você começou a fumar?
- Por que começou?
- Quanto tempo você fumou?
- Por que parou de fumar?

Muito mais da metade dos fumantes sabe que fumar faz mal à saúde. A maioria já tentou se livrar do consumo de cigarros pelo menos uma vez. É fundamental a força de vontade de cada um e o mais importante é querer deixar de fumar. No entanto, a família e os amigos podem dar um grande apoio e estímulo àqueles que tomam essa decisão!

Nos últimos anos tem aumentado o número de pessoas que deixam de fumar, em todo o mundo!



- Como você conseguiu parar de fumar?
- Como você se sente agora?
- Você sente vontade de fumar?

Sugestões de perguntas para NÃO fumantes:

- Alguém já lhe ofereceu cigarros?
- Quem e quando?
- O que você respondeu?
- Quais os seus motivos para não fumar?

- Alguém na sua casa fuma?
- A fumaça do cigarro lhe incomoda?
- Você pede a um fumante que apague o cigarro? De que forma?
- Analisar as entrevistas, comparando-as e procurando identificar, de um lado, as dificuldades e os méritos dos fumantes que deixaram de fumar, e, de outro, a capacidade de resistir dos que nunca começaram a fumar.
- Observar as entrevistas, procurando ordenar as respostas de forma a responder as seguintes questões:
 1. A faixa de idade em que a maior parte começou a fumar.
 2. As razões mais frequentes para começar.
 3. As razões mais frequentes para deixar de fumar.
 4. Quem oferece cigarros com maior frequência.
 5. Respostas e motivos para não aceitar.

DEBATE

O texto mostra que uma parcela significativa dos fumantes tem conhecimento dos efeitos prejudiciais do cigarro ao organismo humano. No entanto, muitos desses indivíduos não abandonam o consumo de cigarros.



- Debater a dependência da nicotina trabalhando os próprios relatos das entrevistas. Como pode ser explicado esse fato? Parar de fumar é uma guerra solitária? Por quê?

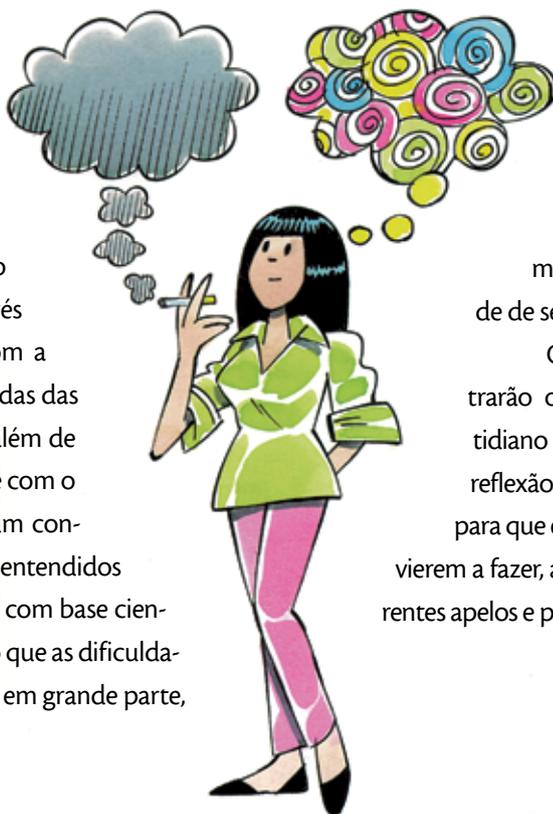


RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Identificar riscos à saúde provocados pelo tabagismo.
- Identificar e caracterizar a ação de substâncias psicoativas no corpo humano.
- Relacionar consumo de tabaco à dependência.

Essa atividade tem por objetivo identificar malefícios à saúde decorrentes do tabagismo através da compreensão da ação das substâncias tóxicas no sistema nervoso central e a consequente criação da dependência à nicotina. As informações sobre dependência, abstinência e a caracterização da nicotina como droga e a maneira como é introduzida no organismo são obtidas pelo aluno através da análise dos desenhos da pesquisa com a leitura dos textos fornecidos, acompanhadas das explicações do professor. As entrevistas, além de possibilitarem o contato com as pessoas e com o relato de suas experiências, produzirão um conjunto de dados que poderão ser melhor entendidos tendo como contraponto as informações com base científica que eles já têm. Os alunos concluirão que as dificuldades para deixar de fumar são decorrentes, em grande parte, da dependência.



Durante o debate, surgirão opiniões diferentes e, nesse momento, o professor terá papel de mediador, fornecendo informações para esclarecer as possíveis dúvidas. Por exemplo: até que ponto fumar expressa uma liberdade de optar? O momento também pode ser aproveitado para discutir a questão do respeito aos fumantes. Esse respeito, no entanto, não deve ser confundido com tolerância à poluição pela fumaça do cigarro em ambientes fechados, pois ar puro não é opção, é direito de todos, fumantes e não fumantes.

O professor também deverá estar atento para dar oportunidade para que todos possam se expressar, mesmo os mais tímidos ou que tenham dificuldade de se expor em grupo.

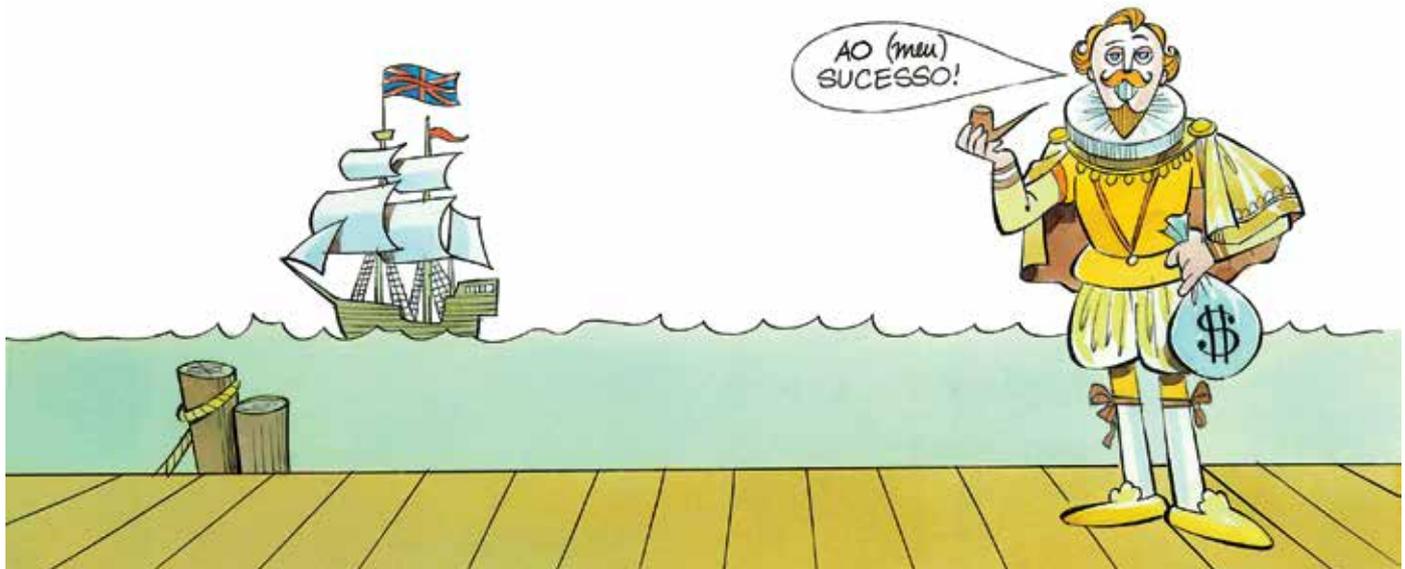
Os exemplos citados provavelmente trarão outras situações semelhantes do cotidiano dos alunos, ampliando o espaço de reflexão. Com isso propiciaremos elementos para que eles possam ter clareza nas opções que vierem a fazer, agindo conscientemente face aos diferentes apelos e pressões sociais que induzem a fumar.

BASES PARA A ATIVIDADE

O consumo de tabaco em nossa sociedade é tão disseminado que custa-nos acreditar que há quatro séculos essa planta era desconhecida da maior parte da população do planeta, com exceção dos indígenas da América Central, que a utilizavam em rituais de purificação, de contemplação hipotética, de invocação dos espíritos e dos deuses e durante os tratados de paz, séculos a.C.

Originária da América, ficou conhecida na Europa a partir do século XVI, sendo utilizada como medicamento na forma de xaropes, extratos, sucos, inalações, fumigações, pomadas, emplastos, entre outros. A associação de virtudes curativas ao tabaco, hoje cientificamente contestadas, certamente muito contribuiu para sua rápida disseminação. Em 1650, já havia atingido os cinco Continentes. O tabaco também foi produzido no Brasil na região do Recôncavo Baiano, em Sergipe e

Alagoas. Aqui, no entanto, seu destino era diferente. Era produzido, em grande parte, para ser utilizado como mercadoria de escambo no tráfico de escravos na África. Com isso, essa planta começou a ser difundida nesse Continente. Fumado pelos indígenas em cachimbos, o tabaco foi rapidamente incorporado pelos africanos e europeus que aqui se radicaram. No imaginário popular, vários são os exemplos de sua incorporação, como a sua utilização pelo saci-pererê, caipora, preto velho, entre outros. Aos poucos os cachimbos foram dividindo seu espaço com o rapé, muito popular no século XVIII. No século XIX surgiu o charuto e logo a seguir o cigarro. Com a industrialização de sua produção e o desenvolvimento das técnicas de publicidade, seu consumo popularizou-se enormemente, sendo hoje consumido por 1,1 bilhão de pessoas em todo o mundo.



DESENVOLVIMENTO

LEITURA E INTERPRETAÇÃO

- Ler o texto de base e o de fundamentação, se necessário, em silêncio (individual) ou em voz alta (por um ou dividido entre os alunos). Se a turma precisar, você poderá ajudá-la, usando o método que achar melhor.
- Debater com os alunos o significado da descoberta da América pelos europeus, acontecimento que promoveu um encontro de diferentes culturas: europeus e indígenas se descobriram mutuamente.

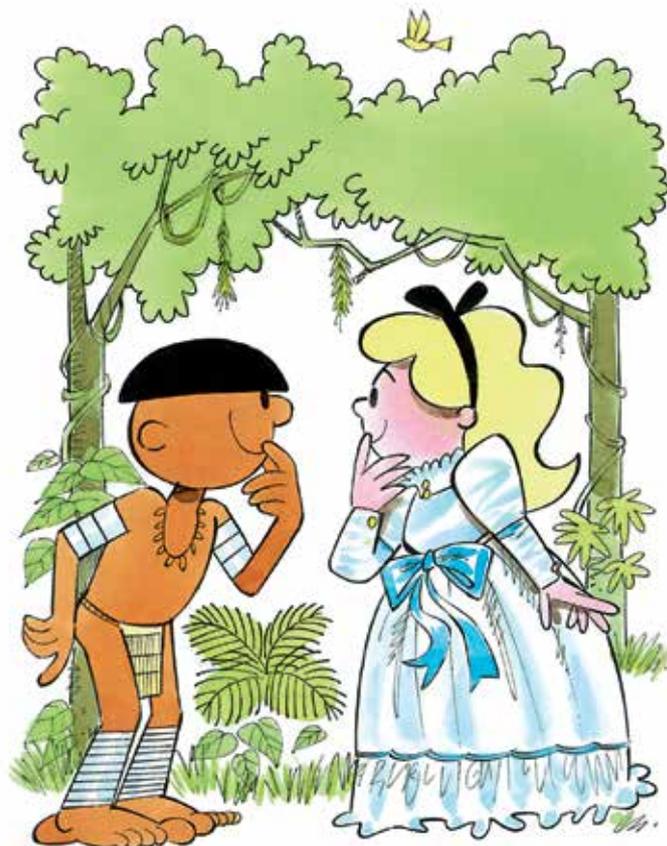
PESQUISA I

- Solicitar que preencham o Quadro 4 com as informações pedidas, em grupo:

Quadro 4 – O encontro de culturas

| O ENCONTRO DE CULTURAS | | |
|----------------------------|----------|-----------|
| Novos conhecimentos sobre: | Europeus | Indígenas |
| Plantas | | |
| Animais | | |
| Moradias | | |
| Utensílios | | |
| Doenças | | |
| Religiões | | |
| Alimentos | | |
| Comportamentos | | |

- Analisar o quadro preenchido, comentando o significado desses novos conhecimentos para europeus e para indígenas. Incluir o tabaco como uma das plantas que os europeus conheceram através dos índios.



- Solicitar que redijam um relatório sucinto sobre as conclusões da pesquisa.

DEBATE

- A colonização europeia na América: progresso ou destruição? Para quem?

PESQUISA II

O tabaco foi introduzido na Europa e rapidamente se difundiu porque as pessoas acreditavam que ele possuía virtudes terapêuticas.

- Pesquisar se essas ideias eram verdadeiras, se realmente a pesquisa científica confirmou essas características.

- Solicitar que escrevam um relatório com as informações obtidas.

DISCUSSÃO

Segundo alguns, o consumo do tabaco traz vantagens para os seus produtores e consumidores. O que pesa mais, as vantagens ou as desvantagens? Colocar no Quadro 5 e discutir em grupo.

Quadro 5 – Produção e consumo de tabaco

| PRODUÇÃO E CONSUMO DE TABACO | | |
|------------------------------|-----------|--------------|
| | Vantagens | Desvantagens |
| Produtores | | |
| Agricultores | | |

JOGO

Brincando com a máquina do tempo.

Se ela existisse, poderíamos nos comunicar com as pessoas do passado e, portanto, alertar os indígenas e os europeus sobre os riscos que estavam correndo ao consumir tabaco.

- O que você escreveria se pudesse lhes enviar uma carta?
- E para os consumidores de hoje, o que você escreveria?

MURAL

- Solicitar que organizem as cartas em dois grupos: cartas para o passado e cartas para o presente.
- Solicitar que criem ilustrações que sinalizem o passado e o presente.
- Montar junto com eles um mural para ser observado por toda a comunidade escolar.



LEITURA E INTERPRETAÇÃO

Os brasões de armas ou escudos foram criados para identificar e expressar a grandeza, a força e o poder de reinos, nações, cidades, clubes ou famílias. Por isso, apresentavam os elementos que caracterizavam esses atributos.

- Observar e analisar o brasão de armas do Império do Brasil e o da cidade do Rio de Janeiro no século XIX, quando era a capital do Império. Explicar os elementos que os compõem, identificando o motivo da presença de um ramo de tabaco e de um ramo de café. Comparar com os atuais.



Brasão do Brasil Império



Brasão da Cidade do Rio de Janeiro
(de 1826 a 1856)

- Solicitar que produzam um texto com as conclusões, indicando as diferenças e semelhanças.
- Procurar conhecer os brasões de seu município e estado (passado e presente) para esclarecer o significado de seus componentes. Compará-los aos do Rio e do Brasil.

PESQUISA III

Muitos costumes que temos hoje em dia, como o comportamento de fumar, não eram conhecidos no passado. Na época colonial, no Brasil, por exemplo, as moradias não possuíam água encanada, o que obrigava os moradores a ir buscá-la em chafarizes, fontes e rios próximos. Com isso, os banhos não eram tão frequentes como são hoje em dia.

Conforme o tempo passa, novas tecnologias são inventadas e novos conhecimentos obtidos através de pesquisas científicas, promovendo a adoção de novos hábitos e costumes e o abandono de outros.

- Consultar livros e enciclopédias, profissionais especializados ou pessoas idosas para preencher o Quadro 6, a seguir.

Quadro 6 – Características da vida social, no passado e no presente, no Brasil

| CARACTERÍSTICAS DA VIDA SOCIAL NO BRASIL | | |
|--|----------------|-------------|
| Atividades/ costumes | Época colonial | Hoje em dia |
| alimentação | | |
| higiene corporal | | |
| vestimentas | | |
| lazer | | |
| exposição ao sol | | |
| moradias | | |
| abastecimento de água | | |
| iluminação | | |
| saneamento | | |
| transportes | | |
| relações de trabalho | | |
| atividades econô- micas | | |
| tratamentos de doenças | | |
| meios de comunicação | | |

- Observar o quadro e separar as características em dois grupos: mudanças e permanências.
- Analisar os dois grupos e marcar, com cores ou símbolos diferentes, nos dois grupos, as características que contribuem ou não contribuem para uma melhor qualidade de vida.

- Identificar, entre os hábitos, os praticados hoje em dia, e aqueles que precisam ser repensados ou abandonados por serem prejudiciais à saúde.

MURAL

Embora hoje em dia já tenhamos recursos para promover uma vida saudável para a população, nem todos usufruem desses benefícios.

- Indicar os aspectos que contribuem para a má qualidade de vida, com especial atenção para o município onde vivemos.
- Estimular a busca de propostas alternativas para superá-los.
- Solicitar que escrevam em conjunto uma carta ao prefeito com as propostas do grupo.
- Acompanhar e avaliar as ações da prefeitura para a solução dos problemas verificados.
- Organizar um mural que poderá ser dividido em: diagnóstico (com os dados constatados); alternativas (com as propostas); propostas (com as cartas enviadas) e respostas (com os resultados obtidos: cartas, atitudes, medidas



administrativas, entre outros). Tudo bem ilustrado e documentado conforme os recursos disponíveis entre os alunos (desenhos, maquetes e quadrinhos feitos por eles, fotos, recortes de revistas e jornais, entre outros). Convidar a comunidade escolar para a exposição.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Identificar origens históricas da adoção e generalização do uso do tabaco.
- Caracterizar e comparar hábitos e costumes da vida social brasileira no passado e no presente, observando as modificações.
- Estimular iniciativas em defesa da saúde e da melhoria na qualidade de vida.
- Identificar as competências das diferentes instâncias administrativas e os canais de comunicação com elas.

As atividades propostas sob o título de **mudanças de costumes** têm por objetivo mais geral possibilitar a percepção de que os modos de viver dos diferentes grupos humanos fazem parte da cultura, são aprendidos na infância com as gerações mais velhas e durante a vida em contato com outros grupos e povos. Não são, portanto, estigmas de ordem natural dos quais não podemos nos libertar.

A reflexão que o conhecimento da história do tabaco possibilita é muito rica, pois revela como seu uso tão disseminado no presente era desconhecido no passado, quando o tabaco tinha outra utilização e significado. A inclusão no imaginário

e, portanto, no folclore brasileiro é outro importante aspecto.

A atividade inicial cria oportunidade para que trabalhe o tema da conquista da América pelos europeus na ótica de um encontro e choque de culturas, possibilitando superar preconceitos que a perspectiva europocêntrica sempre ajudou a reforçar. Assim, o indígena, vítima da dominação, é também percebido como agente de muitas transformações que mudaram a vida não apenas dos europeus que vieram para a América, como também daqueles que viviam na Europa.

O quadro a ser completado possibilita a visão comparativa, colocando europeus e indígenas em igualdade de condições enquanto participantes deste encontro de culturas que transformou tantas vidas. A criação de textos permite a consolidação e organização das informações obtidas.

A análise dos brasões cria a oportunidade para desenvolver o pensamento simbólico. Analisar os seus diferentes elementos constitutivos possibilita interpretar os motivos que levaram à sua escolha, expressos em imagens e não em palavras. A presença do ramo de café e de tabaco é reveladora não apenas da importância desses dois produtos para o Império Brasileiro, como também expressa as características básicas de nossa economia agroexportadora*.

A produção do texto cria oportunidades para que organizem seus pensamentos na transposição da linguagem icográfica (da imagem) para a linguagem verbal.

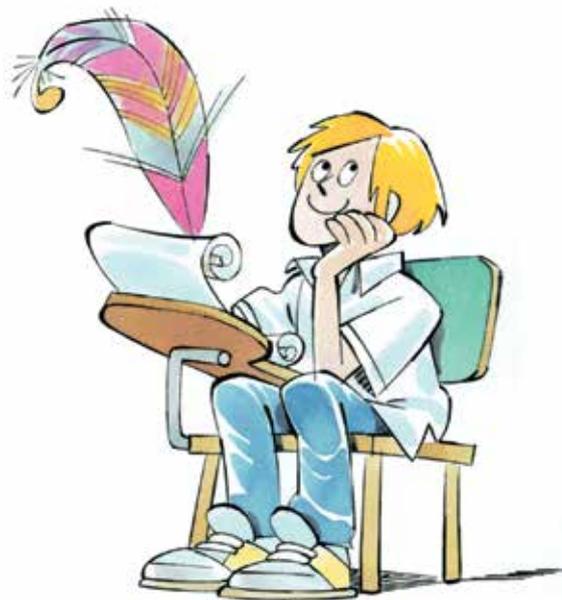
A atividade **modos de viver** permite comparar as diferentes épocas e deve ser realizada em grupo.

A carta ao prefeito, que tem por objetivo viabilizar uma experiência de vivência democrática de cidadania, implica em saber onde ele trabalha, conhecer suas responsabilidades e atribuições e aprender que os cidadãos têm direitos e deveres e devem participar na busca da solução dos problemas de todos.

É importante, também, deixar claro que o prefeito não resolve tudo sozinho, precisando da colaboração de todos os cidadãos.

A análise dos costumes e práticas realizadas no passado e hoje em dia, considerando aspectos relacionados à saúde, avaliando quais devem ser abandonados ou substituídos, abre espaço para a reflexão e mudanças de comportamentos que, como os alunos tiveram oportunidade de perceber, mudam com o tempo e de acordo com os interesses e conhecimentos dos homens.

**No escudo do Brasil Império, a coroa representa a forma monárquica de governo; as estrelas, as províncias; a cruz, a religião católica; a esfera armilar, a herança lusitana; os ramos de café e tabaco, as riquezas principais do Brasil. No escudo da cidade do Rio de Janeiro (1826-1856), a esfera armilar, a herança lusitana; os ramos de café e tabaco, o escudo monárquico (o Rio de Janeiro era a capital da Corte); e as flechas se referem ao sacrifício de São Sebastião, padroeiro da cidade.*



BASES PARA A ATIVIDADE

Os alimentos funcionam como combustível para o corpo. Eles são importante fonte de energia através dos carboidratos e das gorduras. Além disso, as gorduras são importantes na síntese de hormônios e auxiliares na digestão e, as proteínas, para construção e manutenção de órgãos e tecidos. As vitaminas e sais minerais ajudam o corpo a funcionar corretamente e a permanecer saudável. Cada uma dessas substâncias tem importante papel para o crescimento, desenvolvimento da inteligência, de uma boa visão, da beleza da pele, dos cabelos, dos dentes e protege o nosso organismo de várias doenças. Por isso, devemos ingerir alimentos variados e em quantidade suficiente para a manutenção da nossa saúde, mesmo que não sejam os nossos preferidos! É importante fazer sempre um prato bem colorido! Devemos evitar alimentos com muitos aditivos químicos como corantes e estabilizantes; com excesso de açúcar, que estraga os dentes, contribui para a obesidade e para o diabetes; e salgados demais, pois aumentam o risco de câncer e aumentam a pressão arterial, podendo ocasionar doenças do coração. Já se foi o tempo em que uma alimentação para ser considerada boa tinha que ter muita carne, leite integral e manteiga. Hoje sabemos que o melhor é comer bastante grãos e cereais, verduras e frutas. Uma alimentação com muita gordura pode ser prejudicial à saúde. Por outro lado, uma alimentação rica em frutas e

vegetais variados, cereais integrais e feijões pode ajudar a evitar essas doenças. O modo como os alimentos protegem ou causam câncer ainda não está totalmente estabelecido. Uma forma de proteção é através da ação antioxidante que alguns nutrientes, como as vitaminas C e E, os carotenoides e o selênio, têm. Eles protegem o organismo contra os danos causados pela formação dos chamados radicais livres. Os radicais livres são moléculas nocivas que normalmente se formam no organismo a partir do metabolismo. Essas moléculas são capazes de alterar a estrutura do DNA das células. Os antioxidantes neutralizam a ação dos radicais livres, reduzindo o risco de vários tipos de câncer. As fibras fazem parte das plantas; não são digeridas pelos seres humanos, mas são muito importantes, pois aumentam o trânsito intestinal, auxiliando na eliminação das fezes, diminuindo, portanto, a absorção de substâncias carcinogênicas.



Quadro 7 – Relação entre os alimentos e os fatores de proteção

| Possíveis fatores de proteção | Alimentos |
|-------------------------------|---|
| Vitamina A (Betacaroteno) | Vegetais de folha verde-escura (azedinha, breudo, nabiça, mostarda, vinagreira, couve, salsa, cheiro-verde, espinafre, bortalha, coentro, caruru, serralha, mastruço, jambu, agrião, chicória, taioba, acelga, almeirão, folhas de mandioca, de batata-doce, de abóbora, de beterraba); vegetais e frutas amarelo-alaranjados (cenoura, batata-doce, abóbora/jerimum, pequi, buriti, pupunha, taperebá, caqui, damasco, pitanga, manga, nectarina, melão) |
| Vitamina C | Laranja, limão, caju, araçá, goiaba, murici, kiwi, morango, azedinha, bortalha, cheiro-verde e pimentão |
| Vitamina E | Óleos vegetais, germen de trigo, produtos de soja, abacate, alho, cebola, couve, brócolis, nozes, entre outros |
| Selênio | Cevada, trigo, melado |
| Fibras | Grãos integrais, farelo de cereais, frutas e vegetais |

Sempre que possível, devemos aproveitar os talos, folhas, sementes, cascas e bagaços das verduras, frutas e legumes. Essas

partes dos alimentos são riquíssimas em vitaminas e fibras, e com elas podem-se preparar deliciosos pratos ou enriquecer sopas.

DESENVOLVIMENTO

CLASSIFICAÇÃO

- Conversar com os alunos quais são os alimentos comumente consumidos por eles, quais os que gostam e os que não gostam de comer. Escrevê-los no quadro como sugerido a seguir.

Quadro 8 – Descrição dos alimentos preferidos e dos não tolerados

| ALIMENTOS | |
|-----------|-----------|
| GOSTO | NÃO GOSTO |
| | |

- Comentar a importância e o papel dos alimentos para o corpo: a função das proteínas, gorduras, açúcares,

vitaminas e fibras. Ver o que contribui para um alimento ser considerado saudável.

- Analisar o conteúdo dos alimentos citados no Quadro 7 de acordo com a presença dessas substâncias.
- Avaliar quais são os alimentos mais e os menos saudáveis no Quadro 8, criado por eles.
- Escrevê-los no quadro como a seguir.

Quadro 9 – Alimentos saudáveis e não saudáveis

| ALIMENTOS | |
|-----------|---------------|
| SAUDÁVEIS | NÃO SAUDÁVEIS |
| | |

- Pesquisar outros alimentos protetores e reuni-los segundo a sua composição no Quadro 10.
- Considerando o conjunto dos alimentos saudáveis obtidos no Quadro 9, classificá-los de acordo com o fator de proteção que eles contêm em maior quantidade e colocá-los também no Quadro 10, a seguir.
- Avaliar quais os alimentos que embora não gostem, devem ser consumidos por serem saudáveis.

PESQUISA I

Conteúdos dos alimentos industrializados

- Pedir aos alunos que tragam rótulos e embalagens de alimentos.
- Localizar onde estão impressos, na embalagem, os ingredientes de sua composição. Geralmente os ingredientes estão listados em ordem decrescente da quantidade contida no alimento.
- Pedir aos alunos que examinem a presença de gorduras

Quadro 10 – Alimentos protetores

| ALIMENTOS PROTETORES | |
|----------------------|-----------|
| FATOR DE PROTEÇÃO | ALIMENTOS |
| vitamina C | |
| vitamina A | |
| vitamina E | |
| fibras | |

(*saturadas e polinsaturadas*), proteínas, açúcar, fibras, vitaminas e aditivos químicos (estabilizantes, conservantes, corantes, espessantes, entre outros.).

- Pedir que escrevam os nomes dos alimentos no caderno, classificando-os de acordo com seu grau de qualidade para o consumo, em: muito bom, bom e evitar.

Quadro 11 – Tabela de alimentos recomendados pelo Ministério da Saúde

| MUITO BOM | BOM | EVITAR |
|-----------|-----|--------|
| | | |

- Comentar quais são os mais consumidos e por quê.
- Propor alternativas para revisão dos hábitos alimentares.
- Discutir os destinos das embalagens, que muitas delas não são biodegradáveis
- Conversar sobre a importância da colocação do lixo em locais apropriados, do trabalho dos garis e da reciclagem do lixo.



PESQUISA II

A influência das diferentes culturas na alimentação dos brasileiros.

- Conversar com os alunos sobre as diferentes origens das comidas consumidas pelos brasileiros (africana, indígena, portuguesa, italiana, francesa, norte-americana, chinesa, japonesa, alemã, entre outros).
- Solicitar aos alunos que citem exemplos que eles conhecem e que identificam (pizza - italiana; hambúrguer - norte-americana; canjica - africana; farinha de mandioca - indígena; bisnaga - francesa; salsicha - alemã; doce de ovos - portuguesa, entre outros).
- Escrever no Quadro 12 os alimentos de acordo com a sua origem cultural:

Quadro 12 – Os alimentos de acordo com sua origem cultural

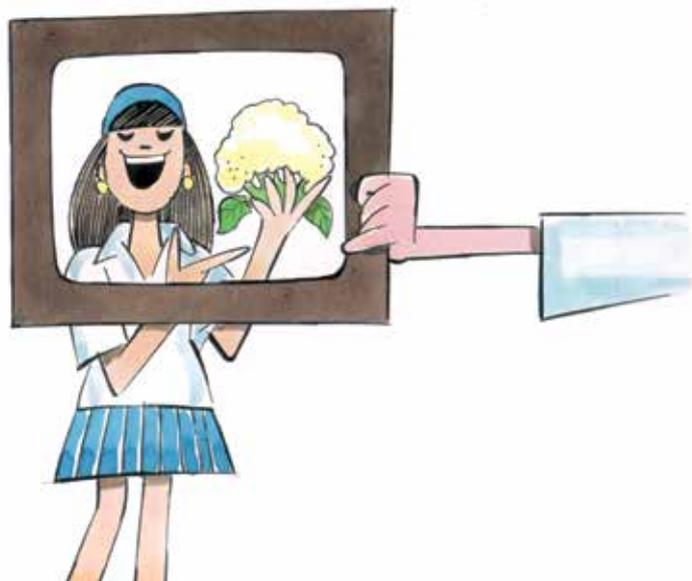
| CULINÁRIA BRASILEIRA | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|----------|------------|----------|----------|----------------------|-------|---------|----------|
| Origem | Indígena | Africana | Portuguesa | Italiana | Francesa | Norte- -americana | Alemã | Chinesa | Japonesa |
| Comidas | | | | | | | | | |

- Comentar o quadro levando em consideração os alimentos que compõem os diferentes pratos.
- Identificar aqueles que são mais saudáveis considerando as substâncias que os compõem. Utilizar a legenda da atividade anterior e marcar com estrelas as comidas.
- Comentar a relação da ingestão de alimentos mais gordurosos em países de clima frio e sua inadequação para regiões de clima tropical. Destacar, também, os malefícios decorrentes de seu consumo para o desenvolvimento de câncer e de doenças cardiovasculares.
- Reforçar os alimentos de origem africana e indígena (peixe, frutas, vegetais, farinha, feijão e até a rapadura, que é melhor do que açúcar refinado, entre outros) que fazem parte do cardápio brasileiro e cujo consumo é recomendado.

PESQUISA III

Influência da publicidade

- Pedir aos alunos que procurem anúncios de alimentos em jornais, revistas e observem a publicidade veiculada na televisão e no rádio, fazendo anotações sobre o que viram e ouviram.
- Solicitar que façam uma lista dos alimentos anunciados e dos *slogans* e situações utilizados para descrevê-los.
- Discutir as características do material e os atrativos utilizados para estimular seu consumo.
- Relembrar as recomendações para uma alimentação saudável.



- Avaliar se as informações que constam dos anúncios são corretas ou enganosas.
- Solicitar que façam um texto com suas observações e conclusões.

MURAL

- Organizar a turma em subgrupos e propor que cada um deles crie um anúncio para um alimento saudável que eles escolherem.
- Apresentar as diferentes propostas ao grupo e fazer uma exposição no mural da sala de aula ou em outro espaço da escola, com o material recolhido. Utilizar diferentes

linguagens para apresentá-lo: dramatização, desenhos, colagens de fotografias, entre outros.

- Convidar pais, funcionários e a comunidade para observar a exposição que poderá ocorrer na escola, no clube, na igreja ou na praça de seu bairro ou cidade!

HORTA

- Discutir sobre o que plantar, considerando as condições climáticas, os hábitos regionais e os aspectos saudáveis.
- Estimular a utilização dos alimentos produzidos, na preparação da merenda, em festas escolares, passeios, entre outros.
- Propor que repitam a experiência em casa com pais e irmãos.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Valorizar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e identificá-los, diferenciando-os dos não saudáveis.
- Identificar alimentos protetores.
- Identificar alimentos que devem ser evitados.
- Valorizar a contribuição das diferentes culturas na formação dos hábitos alimentares brasileiros.
- Identificar o valor nutritivo de alimentos regionais, valorizando o seu aproveitamento.
- Identificar o conteúdo dos alimentos industrializados e os riscos de seu consumo excessivo.
- Analisar a publicidade de alimentos.

O estudo do papel dos alimentos para a formação do corpo saudável tem sido pouco desenvolvido nos currículos escolares. Tema de importância fundamental, é abordado muitas vezes de forma simplista nas séries iniciais e, posteriormente, como conteúdos a serem apreendidos sem que os aspectos relacionados a sabores, cores, cheiros, gostos e funções sejam considerados.



Essa atividade propõe, a partir da listagem de alimentos que os alunos gostam e não gostam, iniciar o estudo de sua composição, identificação enquanto saudáveis e não saudáveis. Traz ainda o conhecimento com base científica do papel das proteínas, carboidratos, gorduras e fibras, necessário para que os hábitos possam ser avaliados, modificados ou adotados.

Aconselhe seus alunos a optar pelos menos maléficos à saúde. Por exemplo: no lugar do hambúrguer de carne bovina ou suína, optar pelo de frango ou peixe; sorvete, optar pelo de frutas; refrigerante, optar por um suco natural ou água.

A ação do professor deve se voltar para a formação de hábitos saudáveis de alimentação, auxiliando os alunos a assumir postura crítica face aos apelos publicitários, muito sedutores, que induzem ao consumo de *fast-food*, refrigerantes, doces, balas, cervejas, queijos amarelos. A pesquisa de material publicitário cria oportunidade para descobrir inverdades e incoerências nas mensagens publicitárias. Não se esqueça de que você também deve ser coerente, dê o exemplo.

O que é mais importante é que o aluno adquira um conjunto de informações que lhe possibilite adotar hábitos saudáveis de alimentação mais do que insistir em aspectos relacionados à doença e outros males.

Essa atividade deve ser realizada em outros momentos do ano letivo para reforçar e acompanhar as mudanças efetuadas (conhecimento, hábitos, atitudes e comportamentos).

O trabalho com as embalagens permite que os alunos percebam a presença de aditivos químicos necessários à conservação de alimentos industrializados. Permite ainda trabalhar as questões relacionadas ao destino a ser dado ao lixo.

A tabela de orientação ao consumidor com os produtos recomendados cria oportunidade para o aluno agir já tendo incorporado as novas aprendizagens. O professor pode pensar com eles em formas de divulgação entre os pais e a comunidade, ampliando a ação escolar, ressaltando os aspectos positivos e alimentos habitualmente consumidos pela população, tais como angu de milho, polenta, pamonha, canjica, pirão de peixe, peixe, feijão, cuscuz de milho e arroz, beiju/tapioca, rapadura para adoçar os alimentos, frutas típicas regionais. São alimentos riquíssimos em proteínas, fibras e vitaminas, que devem ter seu consumo mantido e estimulado independentemente de qualquer aumento no poder aquisitivo.

O trabalho com as origens dos diferentes alimentos aborda a perspectiva cultural, revelando como os povos adotam formas de preparar seus alimentos segundo suas possibilidades e necessidades. Temos uma grande diversidade de contribuições, cabendo-nos selecionar aquelas que, além de saudáveis, mais nos agradam.

Atenção! Algumas pessoas gastam muito dinheiro e se alimentam mal. Outras, com poucos recursos, podem consumir uma alimentação balanceada. O fator econômico não é o único responsável pela má nutrição. Os fatores culturais também são muito importantes para uma alimentação saudável.



BASES PARA A ATIVIDADE

A alimentação tem uma importância muito grande para a nossa vida, podendo nos manter saudáveis ou provocar doenças. Alguns cuidados podem evitar grandes problemas futuros.

Devemos dar preferência a comer as frutas e os vegetais crus ou cozidos no vapor. Assim, não ocorrerá uma perda de vitaminas muito grande. Pelo mesmo motivo, sucos de frutas não devem ser preparados muito antes de serem ingeridos. É muito importante limpar muito bem os alimentos que são consumidos crus para eliminar bactérias, vírus e parasitas, como cólera e os vermes.

Uma alimentação rica em gorduras e com alimentos altamente refinados e processados, ao longo de vários anos, pode aumentar o risco de doenças crônicas não transmissíveis. Devemos ficar atentos também para o tipo de gordura que comemos. Ao contrário dos alimentos de origem animal, a gordura de origem vegetal não contém colesterol e é mais saudável,

protegendo das doenças do coração. Os alimentos com gordura trans também devem ser evitados.

O consumo elevado de alimentos salgados e preservados com nitritos (conservas em vidros ou latas) também não é recomendável. Quando em contato com as aminas do estômago, se transformam em nitrosaminas, relacionadas ao câncer do estômago. Alimentos salgados também levam a um aumento da pressão arterial, sobrecarregando o coração e contribuindo para o infarto.

Os alimentos defumados ou churrascos impregnados pelo alcatrão proveniente da fumaça do carvão devem ser evitados. Esse é similar àquele encontrado na fumaça do cigarro.

Consumir grãos e cereais é saudável mas, se estiverem mofados podem estar contaminados pelo fungo *Aspergillus flavus*, que produz a aflatoxina que, com o vírus da hepatite B, está associada ao desenvolvimento do câncer do fígado.

Quadro 13 – Alimentos e fatores de risco

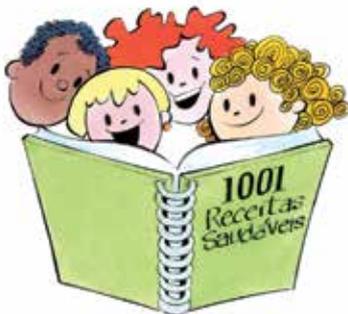
| Possíveis fatores de risco | Onde e como encontramos |
|-------------------------------|---|
| Excesso de gordura | Carne vermelha, leite integral e seus derivados, maionese, frituras |
| Excesso de sal | Carne de sol, carne-seca, carnes de feijoadada, bacalhau |
| Conservantes, corantes | Salsichas, linguiças, presunto, mortadela, enlatados |
| Aflatoxinas (mofo) | Amendoim, milho e trigo contaminados pelo mofo <i>Aspergillus flavus</i> |
| Excesso de açúcar | Caldas, doces, balas, chocolates |
| Excesso de peso | Obesidade |
| Sedentarismo | Pouca atividade física (por preguiça ou tipo de trabalho) |
| Estresse | Vida urbana (trânsito, violência, desemprego, más condições de vida, responsabilidade excessiva, determinadas ocupações etc.) |

Para diminuirmos o risco de câncer, diabetes, cárie dentária, hipertensão e de doenças cardiovasculares, devemos:

- Incluir frutas, verduras e legumes variados na alimentação diária (aproveitar os da época).
- Comer alimentos ricos em fibras, como cereais integrais, farelos de cereais, frutas secas e vegetais.
- Guardar os alimentos em locais sem umidade.
- Diminuir a ingestão de gorduras. Escolha cortes de carne magros; carnes brancas como a do frango ou peru, sem pele; peixe; leite e derivados desnatados ou semidesnatados; molhos sem maionese.
- Evitar o consumo de alimentos defumados, salgados e embutidos (pickles, azeitona, bacon, salame, entre outros.).
- Exercitar-se e manter o peso ideal para sua altura, idade e tipo físico.

JOGO I

- Conversar com os alunos sobre quem cozinha em suas casas, se eles ajudam os pais, se eles sabem cozinhar ou se gostariam de aprender.
- Propor a preparação em conjunto de um alimento gostoso, saudável e fácil de fazer, por exemplo, salada de frutas. Cada aluno traz uma fruta e no horário combinado todos preparam a salada para comerem juntos. O professor deve chamar atenção para que lavem as mãos e as frutas antes de prepará-las. Comentar a importância das frutas como alimentos e as vitaminas que contêm.



- Utilizar no preparo dos alimentos óleos vegetais (canola, milho, girassol e oliva) naturalmente isentos de colesterol.
- Limitar o consumo de álcool.
- Reduzir os açúcares, pois eles levam à obesidade, estragam os dentes e, em excesso, suscitam diabetes em indivíduos predispostos. Evite as cáries e o sofrimento para tratá-las, escove muito bem os dentes imediatamente após as refeições. Funciona mesmo sem pasta dental! Passe um fio dental entre eles, uma vez ao dia, para retirar os resíduos alimentares que a escova não retira. Boca limpa é um sinal de beleza e também evita câncer. Qual? O da boca.
- Atenção! Não precisa ser radical! O prazer também é importante para uma vida saudável! O importante é ter moderação e manter uma alimentação balanceada e saudável diariamente.

Faça sempre um prato bem colorido!

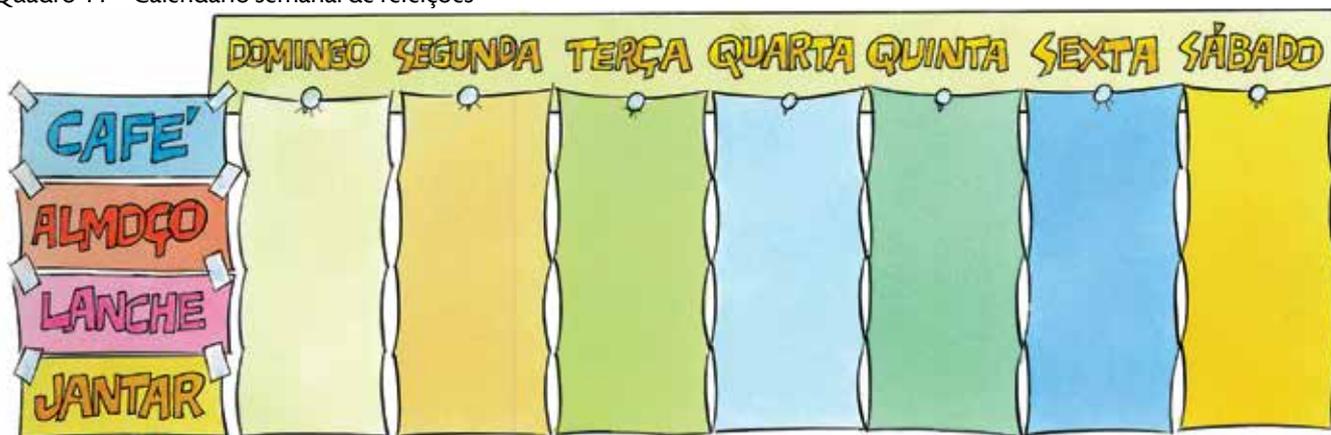
- Repetir a experiência uma vez por mês com receitas diferentes (sopas, bolos, sorvetes). Os alunos podem trazer de casa outras receitas saudáveis.
- Preparar um lanche a ser oferecido aos pais em uma reunião.

JOGO II

- Os alunos imaginam que vão a uma colônia de férias durante uma semana. O ônibus chegará ao sítio para o almoço de domingo e retornará no sábado, após o lanche. Lá não há cantina vendendo sanduíches, balas e refrigerantes.
- Solicitar que organizem em grupo um cardápio saudável e variado, após a leitura e discussão do texto de base dessa atividade.
- Sugerir que os alunos preparem um lanche para a família ou os amigos ou, em grupo, para um piquenique na praia, parque, praça, entre outros.

- Estimular o cuidado com a escolha dos alimentos, a interação do grupo, o contato com a natureza e a sua preservação, e a coleta do lixo após o passeio.

Quadro 14 – Calendário semanal de refeições



RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Valorizar a adoção de hábitos saudáveis de vida.
- Identificar alimentos que devem ser consumidos e evitados.
- Valorizar alimentos regionais e de época.
- Descobrir o prazer de preparar e compartilhar as refeições.

Devemos valorizar o hábito de cozinhar, que ainda é visto com muito preconceito, herança da sociedade escravista em nossa sociedade, sendo, posteriormente, tarefa atribuída somente à mulher. Preparar um alimento que todos possam consumir juntos, consultando as informações do texto de base para fazer as opções, consolidar e organizar as informações recebidas, estimular atos saudáveis, permite desenvolver uma relação

prazerosa entre o aprendizado, o cozinhar e o trabalho de equipe. Além disso, muitas noções podem ser introduzidas a partir dessa experiência. Cozinhar na escola é disciplina em países desenvolvidos. A cozinha é um laboratório em que podem ser observados e apreendidos conceitos de: transformação física; transformação química, como no cozimento; medidas de peso; quantidade; volume; matemática; geometria; tempo; organização espacial; trabalho de equipe; desenvolvimento e observação dos sentidos (visão, olfato, paladar, audição e tato); higiene; e até de economia doméstica e escolha dos alimentos. Esta pode ser uma prática na sua escola. É bom lembrar que comer adequadamente é o melhor remédio e uma importante vacina para prevenir o adoecimento.

BASES PARA A ATIVIDADE

O álcool é uma substância psicotrópica que pode causar dependência, levando muitas pessoas a consumi-lo de forma descontrolada. Qualquer pessoa pode tornar-se dependente do álcool, sem distinção de idade, raça, sexo, classe social, entre outros. A dependência do álcool é chamada alcoolismo e é considerada uma doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS), atingindo cerca de 8% da população mundial.

A mesma quantidade de álcool tem diferentes efeitos nas pessoas. Os seus efeitos variam com:

- a quantidade do álcool – quanto mais álcool, maior o efeito;
- o peso corporal – indivíduos que pesam mais são menos afetados pela mesma quantidade de álcool do que aqueles que pesam menos;
- alimentação – a comida torna mais lenta a passagem do álcool do estômago para o intestino, minimizando os efeitos do álcool;
- o gênero – mulheres e homens que bebem a mesma quantidade têm diferentes efeitos, pois as mulheres

metabolizam mais lentamente o etanol, em função da menor quantidade de água corporal;

- a idade – adolescentes toleram maiores quantidades de bebida que os adultos e não percebem o início dos efeitos.

Muitos desses fatores colocam os jovens em situação de desvantagem, tornando-os mais vulneráveis aos efeitos do álcool. Por exemplo: menor peso, alimentação irregular e a intenção frequente de ficar “mais desinibido” faz com que bebam e não que fiquem bêbados, isto é, desencadeia o comportamento de beber e não o efeito da bebida, que é autolimitado pelo metabolismo hepático.

Como o álcool é uma droga socialmente aceita, o seu acesso é muito facilitado aos adolescentes, mesmo sendo proibida a venda a menores. Eles são estimulados pela publicidade direta ou indireta, bem como pelo exemplo dos adultos com os quais convivem ou admiram. Na primeira fase da adolescência, a curiosidade é o maior fator e, portanto, os pais, os modelos e



a propaganda são os gatilhos. Nas fases seguintes, a influência dos amigos e do grupo é muito importante e geralmente ocorre da seguinte forma: no começo um amigo convida e ele fica sem jeito de dizer não, fica com medo de ser considerado bobo ou criança, ou ainda fica mesmo com vontade de experimentar uma cervejinha. Afinal, todos tomam, até os pais, e a propaganda diz que é uma paixão nacional! Depois ele continua bebendo, e cada vez que sai aumenta a quantidade. A tolerância vai acontecendo: uma pequena quantidade não o deixa mais com aquela tonteirinha e mais desinibido, ele já precisa mais, e assim a ingestão de álcool vai aumentando. Aqueles que têm predisposição genética a desenvolver o alcoolismo passam a consumir mais e mais bebidas alcoólicas, já não têm mais hora, qualquer hora é hora, pode ser até de manhã e sozinho.

Os dependentes de álcool passam a ter uma necessidade tão grande desta droga que ela passa a ser mais importante na vida deles do que qualquer outra coisa ou pessoa. Isso é a dependência. O indivíduo passa a viver em função da droga, sempre procurando uma maneira de obter e utilizar, pois só assim deixará de sentir o mal-estar que a ausência dela causa. Este mal-estar é a síndrome de abstinência. A síndrome de abstinência do álcool aparece de 6 a 8 horas após o último uso e depende da gravidade da dependência, apresenta vários sintomas e sinais: tremores das mãos, inquietação, insônia, irritabilidade até *Delirium tremens*, que pode levar à morte. Durante a dependência o jovem pode perder o ano escolar, o emprego, se afasta dos amigos, muitas vezes torna-se agressivo com a família, que também adoce, se afasta de todos e por fim desenvolve várias alterações graves, como com lesões no fígado, no pâncreas, no estômago, no sistema nervoso central, levando inclusive à deterioração da memória. Se consumido junto com o cigarro pode levar ao câncer mais rapidamente.

DESENVOLVIMENTO

PESQUISA I

- Solicitar que procurem, em grupo, publicidade, direta e indireta, de bebidas alcoólicas, nos diferentes veículos de comunicação, observando as associações feitas com as atividades prazerosas.
- Observar o material que deverá ser apresentado por cada grupo e discutir as associações encontradas (sucesso, sensualidade, relaxamento, coragem, entre outros) de forma crítica.
- Solicitar aos alunos que observem, durante uma semana, nas novelas e filmes, se os personagens fazem uso de bebidas alcoólicas, anotando o número de ocorrências e as circunstâncias em que isso foi observado.
- Realizar uma atividade em que os alunos deverão apresentar suas observações e fazer uma análise crítica, avaliando o potencial da publicidade de induzir o consumo e as inverdades detectadas.



DEBATE I

Dividir a turma em grupos para debater.

- *O álcool é uma droga? Justifique.
- *Por que as pessoas podem se tornar dependentes do álcool?
- *Misturar mais de um tipo de bebida deixa o indivíduo mais bêbado?
- *O que é e como se desenvolve a tolerância ao álcool?
- *A cerveja faz menos mal do que outras bebidas alcoólicas?
- *O que é síndrome de abstinência?
- *Alcoolismo é doença?
 - Solicitar que cada grupo responda, utilizando a linguagem que preferir (escrita, desenhos, colagens, cênicas, musical, entre outras), para apresentar aos demais.
 - Criar uma campanha alertando para os riscos do consumo de bebidas alcoólicas e divulgar POR MEIO de exposição à comunidade escolar.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Identificar riscos à saúde provocados pelo consumo de bebidas alcoólicas.
- Relacionar o consumo de álcool à dependência.
- Identificar os motivos que levam ao consumo de álcool.
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Esta atividade visa a estimular a reflexão do jovem sobre uma droga socialmente aceita, o álcool, e o constante estímulo ao seu consumo. Reforça a reflexão sobre as consequências do consumo excessivo do álcool, bem como esclarece o processo de dependência e os sintomas da crise de abstinência. Leva os alunos a uma reflexão sobre a publicidade direta e indireta. Dessa forma,

DEBATE II

- Debater com a turma sobre como se pode enfrentar determinadas experiências da vida sem o uso de bebidas alcoólicas (paqueras, rompimento de amizade, rompimento de namoro, perdas de entes queridos, perda do ano letivo, outras decepções, ou mesmo aproveitar uma festa sem aceitar a oferta de um colega).

DRAMATIZAÇÃO

- Solicitar que se dividam em grupos e entregar a cada qual uma das situações mencionadas para que pensem em como enfrentá-la. Peça que organizem uma dramatização com as conclusões. (Você poderá escolher entre as citadas ou utilizar a sua experiência, adequando as situações ao momento, ao grupo e às exigências da própria escola em que trabalha.)
- Pedir que cada grupo se apresente e chamar a atenção para as soluções, dando ênfase às que não fazem uso de bebidas alcoólicas como apoio.

estimula os alunos para que resistam à pressão do grupo, da sociedade e da mídia em relação ao uso do álcool.

Devemos ressaltar que a utilização de qualquer droga, para aplacar os conflitos ou dar força para superar as situações difíceis, impede o jovem de exercitar sua própria capacidade de enfrentar as dificuldades que sempre estarão presentes na vida de qualquer um. A droga vira uma armadura e o adolescente permanece imaturo emocionalmente. O professor deve lidar com o tema com segurança, esclarecendo as dúvidas que puder e buscando resposta para as que não souber atender. Deve desmistificar crenças. Por fim deve estar atento para não estigmatizar o alcoolista, que merece apoio e que pode fazer parte da família de muitos de seus alunos.

BASES PARA A ATIVIDADE

Direção responsável, segura e civilizada requer respeito à sinalização, cinto de segurança, faróis funcionando, pneus calibrados, obediência aos limites de velocidade, tolerância com os outros motoristas, respeito ao pedestre, manter as duas mãos na direção, evitando fumar ou segurar o telefone celular, entre outros. Mas se o motorista beber...

Cerca de 65% dos acidentes estão relacionados ao consumo de bebida alcoólica. Tanto pedestres como motoristas alcoolizados podem provocar acidentes. O álcool é considerado uma droga lícita, isto é, seu consumo pode causar dependência e é permitido legalmente para maiores de 18 anos e que não estejam ao volante de um carro, bem como a publicidade de bebidas fermentadas (vinho, cerveja, entre outros) e as destinadas (vodca, uísque, cachaça, entre outros) durante o dia e à noite após às 23 horas.

Cada pessoa tem sensibilidade diferente a quantidades diferentes de álcool, portanto, o que é muito pouco para uns pode ser um desastre para outros. O álcool leva cerca de 30 minutos para ser absorvido pelo intestino delgado e cair na circulação, atingindo o cérebro. Inicialmente, uma dose de bebida alcoólica tem uma ação estimulante, porém, à medida que a quantidade aumenta, o estado de saúde da pessoa vai mudando. Por ser um depressor do sistema nervoso, o álcool quando consumido em excesso leva à depressão e ao coma. Os efeitos são bem visíveis: primeiro uma leve tonteira, diminuição dos reflexos, depois perda de censura sobre os atos, a seguir perda de lucidez, mal-estar, perda de consciência e, no dia seguinte,

os reflexos da intoxicação: dor de cabeça, náuseas, vômitos, amnésia, com o esquecimento dos fatos e atos que ocorreram durante a bebedeira. É importante ressaltar que os efeitos ocasionados pela ingestão do álcool já podem ser observados com apenas 1 lata de cerveja, ou 1 chope, ou 1 copo de vinho, ou 1 dose de uísque ou 1 dose de cachaça, que é o equivalente a 0,5 grama de álcool por litro de sangue.

Existem algumas crenças relacionadas ao consumo de bebidas alcoólicas que precisam ser esclarecidas. Uma delas se refere ao uso de café para anular os seus efeitos, levando a crer que com um café forte o indivíduo que se excedeu no consumo de bebidas alcoólicas está apto a desempenhar suas funções. Sabe-se que a cafeína é um estimulante do sistema nervoso central e, portanto, quando utilizada nesses casos, antagoniza parcial e temporariamente os efeitos do álcool. Mas não os anula, pois, na verdade, o álcool precisa ser metabolizado e eliminado do organismo, e isso leva, para cada dose, 1 hora.

Outra crença se relaciona ao melhor desempenho sexual. Não é bem assim! O consumo de álcool figura entre as causas que levam à impotência sexual, por vários meios, deprimindo o sistema nervoso central, alterando o sistema cardiovascular, entre outras ações. Acredita-se também que é preciso beber para ficar alegre em um ambiente festivo. Nesse caso, o interessante é não se obrigar a ficar alegre. Ou se está ou não se está alegre, com toda a liberdade de sentir o que se sente. Muitas vezes as pessoas bebem para superar ansiedades, medos e decepções, ou para comemorar alegrias e êxitos.

DESENVOLVIMENTO

DRAMATIZAÇÃO

O que você faria no caso de descobrir que, ao sair de uma festa com seus amigos, aquele que fosse dirigir tivesse bebido muita cerveja?

- Solicitar que a turma se divida em grupos e criem situações-resposta a essa pergunta em dez minutos.
- Organizar uma plenária para a apresentação de todos os grupos.
- Observar as diferentes soluções apresentadas e comentá-las com o objetivo de fazê-los ver o perigo de se dirigir alcoolizado. A partir daí, fornecer alguns dados do texto acima e dos obtidos no livro I. Comentário: sugerir, nesta atividade, que, ao sair em grupo para algum programa, eles devem fazer um acordo de que um deles fique sem beber (motorista da vez). Essa pessoa ficaria responsável por dirigir. Caso o motorista beba, devem-se procurar outras alternativas: localizar alguém que possa buscá-lo, assumir a direção; dividir um táxi com outros amigos; voltar a pé, de ônibus ou de trem, de barca, dependendo da situação, é claro!

DEBATE

- Organizar a turma em seis grupos e entregar uma das afirmativas abaixo a cada um deles.

*Tomar um café e/ou um banho frio faz passar os efeitos do álcool.

*Beber melhora o desempenho sexual.

*Para ficar alegre e ter melhor entrosamento social é preciso beber.

*Beber faz bem à saúde.

*É preciso beber para superar ansiedades, medos e decepções.

*O melhor para curar a ressaca é tomar outra dose.

- Solicitar a cada grupo que analise a afirmação que recebeu.

- Reúna-os em plenária para debater as conclusões apresentadas.

JÚRI SIMULADO

- Organizar um júri simulado onde o “réu” seja o consumo de bebidas alcoólicas.
- Escolher o advogado de defesa e o de acusação (promotor) e o juiz.
- Compor o Júri.
- Definir regras: tempo para cada fala, número de réplicas e tempo para decisão do júri.

DEBATE:

- O ato de beber deve ser desestimulado? Como?
- Solicitar que um dos alunos resuma, oralmente, as conclusões.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Identificar os motivos que levam ao consumo de bebidas alcoólicas.
- Aumentar a capacidade de resistir ao consumo de bebidas alcoólicas.
- Identificar os riscos de ingerir bebida alcoólica e dirigir veículos.

O consumo de bebidas alcoólicas tem se expandido entre os jovens. A publicidade divulga a ideia de que beber é sinônimo de alegria, saúde, prazer e juventude. Essa mensagem reforça uma série de crenças, presentes no senso comum, de que o álcool faz bem. Além de ser uma inverdade, essas mensagens abrem as portas para uma possível futura situação de dependência e doença – o alcoolismo.

Esta atividade visa a conscientizar os alunos acerca dos graves danos e dos riscos que o álcool pode acarretar, para sua própria vida e a dos outros, principalmente quando é consumido por alguém que está dirigindo um automóvel. Estimula a reflexão sobre as alternativas a serem utilizadas quando o consumo de álcool não puder ser evitado. Aqui a dramatização possibilita aos alunos vivenciarem uma situação onde a pressão do grupo muitas vezes é tão forte que se torna mais difícil dizer não.

O debate permite desmistificar certas crenças sobre os benefícios e resultados decorrentes do consumo de bebidas alcoólicas. Abre oportunidade para o debate e a obtenção de informações sobre aspectos presentes no imaginário popular e no cotidiano, que poucas vezes são abordados na sala de aula.

A crença de que o álcool é relaxante, faz bem à saúde, auxilia o desempenho sexual tem levado muitos indivíduos ao

consumo e à dependência precoces. É hora de uma conversa franca onde poderão ser esclarecidas algumas dúvidas, obtidas informações corretas sobre os riscos decorrentes do consumo deste fator de risco de câncer e de outras doenças, inclusive psiquiátricas, que podem levar à degradação social. O alcoólatra é muitas vezes marginalizado pela família e pela sociedade, gerando um grande sofrimento para todos os envolvidos. Durante o debate deixe-os à vontade para apresentarem suas respostas e incentive-os. Mantenha sua posição de moderador(a) e a sua opinião, não se deixando envolver por argumentações que considerem apenas o consumo social, esquecendo-se dos demais prejuízos relacionados ao consumo dessa droga.

Na atividade de júri simulado, surge o espaço para a defesa e a acusação, ampliando a discussão e fazendo emergir argumentos que possam ter ficado intocados até então. O professor deverá orientar os alunos com os esclarecimentos necessários, com o cuidado de deixá-los falar.

BASES PARA A ATIVIDADE

O sol é fundamental para a manutenção da vida na Terra. Basicamente, toda energia que há nela é proporcionada pelo sol. Da energia solar que chega ao nosso planeta, 30% é refletida pela atmosfera, pela água e pelo próprio solo e 70% é absorvida, garantindo sua temperatura, a evaporação e o movimento das águas, formação de ventos e a vida. Desse total, 0,1% é absorvido e fixado na fotossíntese e armazenado nos nutrientes orgânicos, garantindo as cadeias alimentares e, portanto, a existência dos seres vivos.

No organismo humano, a energia solar é essencial na formação da vitamina D, através da pele, que, por sua vez, contribui para a formação dos ossos. A luz do sol também está relacionada à secreção, pela glândula pituitária, do hormônio melatonina, responsável por fornecer ao organismo humano o ritmo do dia e da noite (ritmo circadiano). Atualmente, estudos mostram sua ação antidepressiva. “O sol repõe as energias e afasta as doenças”, diz a sabedoria popular. As formas de aproveitar os benefícios da energia solar mudaram com o passar dos tempos. Antigamente, as pessoas se expunham ao sol de forma comedida, com vestimentas que deixavam exposta apenas pequena parte da superfície corporal. O sol tinha sobretudo um importante papel de auxiliar na recuperação dos convalescentes.

Atualmente, de modo geral, os jovens gostam de se expor excessivamente ao sol, em praias de rio ou de mar, piscinas, riachos, açudes ou mesmo no quintal, no jardim, na varanda, entre outros, para obter o famoso e conhecido “bronzeado”.



Eles se expõem durante outras formas de lazer, por exemplo, soltando pipa ou jogando bola, velejando, “surfando”, pedalando, ou mesmo no trabalho durante a plantação e a colheita na região rural ou em extração de minerais, onde a mão de obra infantil é ainda utilizada no Brasil.

No entanto, é importante alertar os jovens para um tipo de doença que surge na vida adulta e que tem como causa a exposição prolongada e repetida ao sol, especialmente na fase da infância e adolescência: o câncer da pele, que causa deformações graves na pele, levando a danos estéticos indesejáveis e, em alguns casos, podendo levar à morte. Esse é o tipo de câncer mais comum no Brasil. Outros danos indesejáveis são os causados aos olhos (catarata, lesões de córnea e de retina) e o envelhecimento precoce: rugas, pés-de-galinha, manchas brancas ou marrons, preguiamento excessivo! A pele assim maltratada fica mais sensível e vulnerável a outros agentes nocivos do ambiente, como bactérias e fungos, facilitando infecções.

Devemos considerar ainda que o excesso de sol pode causar mal-estar geral, dor de cabeça e intermação (elevação da temperatura do corpo, causando um tipo de febre), além das dolorosas queimaduras e a desidratação.

As pessoas que estão mais sujeitas a desenvolver o câncer da pele são as que se queimam com facilidade, isto é, não pegam o bronzado, e as que trabalham ou se expõem

excessivamente ao sol. Dentre essas, especialmente as que têm pele muito clara estão expostas a um risco maior. Mas as outras também correm um grande risco, embora sejam moreninhas!

Os cânceres da pele e dos olhos podem ser prevenidos com a utilização de filtros, chapéus, óculos, camisetas, guarda-sóis ou sombras de árvore e ainda se for evitado o horário em que as radiações são mais intensas – entre 10h e 16h.

UMA PELE DEMASIADAMENTE QUEIMADA NÃO É SINÔNIMO DE SAÚDE

DESENVOLVIMENTO

LEITURA

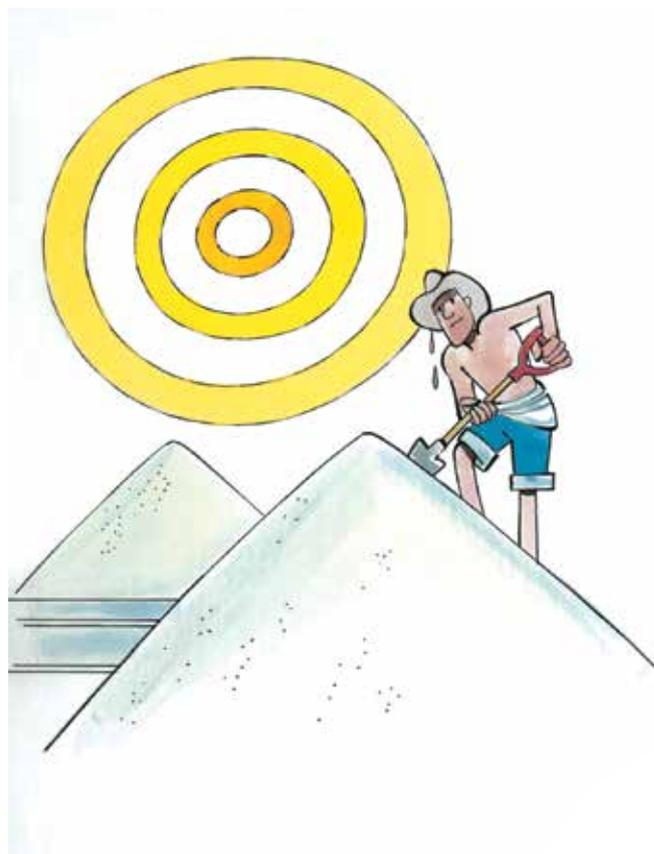
- Ler o texto ao lado em silêncio (individual) ou em voz alta (por um ou dividido entre vários alunos). Se a turma precisar, você poderá ajudá-la usando o método que achar melhor.

DISCUSSÃO

- Procurar saber se as informações contidas no texto estão coerentes com a maneira de os alunos agirem em relação à exposição ao sol (horário e proteção).
- Saber se conhecem alguém que tenha tido câncer da pele e se já observaram alguém jovem com a pele muito envelhecida ou pessoas mais velhas com a pele muito manchada e pregueada, entre outros.
- Perguntar sobre experiências com queimaduras de sol - quando, como, o que aconteceu depois.
- Comentar também as vantagens e os benefícios da exposição ao sol.

PESQUISA I

- Solicitar que busquem em jornais e revistas imagens de adultos e crianças expostas ao sol.



- Entrevistar parentes, amigos, vizinhos sobre seus hábitos de exposição ao sol em parques e praias (criar em conjunto um pequeno questionário para realizar as entrevistas).
- Pesquisar quais as profissões que expõem os trabalhadores a riscos decorrentes da exposição excessiva ao sol.
- Observar as imagens coletadas procurando analisar em que situação as pessoas se encontram (local, atividade, horário provável e que tipo de proteção estão ou deveriam estar utilizando).
- Analisar as entrevistas realizadas.
- Discutir o porquê desse hábito, e o que leva as pessoas a não se exporem de maneira adequada.
- Identificar os riscos a que estão sujeitas as pessoas: insolação, queimaduras, mal-estar, desidratação, envelhecimento com enrugamento e manchas.
- Construir um quadro como o a seguir e colocar as informações obtidas.

Quadro 15 – Benefícios e malefícios da exposição ao sol

| EXPOSIÇÃO AO SOL | |
|------------------|------------|
| BENEFÍCIOS | MALEFÍCIOS |
| | |

- Propor a criação de um folheto explicativo, para os jovens, sobre os perigos da exposição inadequada ao sol.
- Propor a elaboração de um texto para informar e orientar patrões e empregados sobre os riscos da exposição ao sol durante a jornada de trabalho e sobre que cuidados podem adotar para minimizá-la.

PESQUISA II

- Solicitar que tragam, ou realizar na própria sala de aula, coleta de material publicitário sobre bronzeadores, filtros solares e outros produtos relacionados com a exposição ao sol.

- Analisar as mensagens visuais e escritas contidas nesse material - o que pretendem e se estão fornecendo informações adequadas.
- Solicitar que tragam fotos antigas e atuais, de sua família ou de outras famílias, que mostrem a maneira como estas se vestiam, em ocasiões do cotidiano ou de lazer, em diferentes locais e situações, inclusive nos banhos de mar, rio, piscina, entre outros.
- Comentar, com base nas fotos, as mudanças nos trajés de forma geral e, em especial, nos de banho, enfatizando que eles revelam as mudanças de concepções a respeito da exposição ao sol e da exposição do corpo humano publicamente.



MURAL

- Propor a organização de uma exposição do material coletado.
- Sugerimos uma organização cronológica das fotos intercaladas com comentários elaborados pelos alunos, utilizando as questões já discutidas sobre a exposição às

radiações solares. O material publicitário poderá também fazer parte da exposição acompanhado das conclusões da análise realizada. Esta exposição será bastante útil aos demais alunos, aos funcionários e aos pais.



RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Identificar os danos à saúde provocados pela exposição excessiva ao sol.
- Conhecer a importância da exposição ao sol em horas e duração adequadas.
- Relacionar as radiações solares com os tipos de pele e o surgimento do câncer.
- Adotar hábitos que evitem a exposição excessiva às radiações solares.

Esta atividade mostra aos alunos a importância do sol na manutenção da vida no planeta, além de aspectos positivos específicos sobre o organismo humano. A partir daí aborda a questão da exposição excessiva e em horários inadequados ao sol. Cria a oportunidade para que os alunos façam uma reflexão sobre os hábitos e atitudes que levam os indivíduos a não se protegerem do sol, a partir da observação sobre seu próprio comportamento e experiência, do que observam ao redor e dos dados obtidos nas entrevistas. Leva-os a conhecer diferentes atividades e profissões que envolvem maior exposição ao sol, ampliando sua visão sobre os acontecimentos da vida cotidiana.

A coleta de dados do cotidiano obtidos através de imagens de jornais e revistas, das entrevistas e das informações sobre profissões cria um conjunto de informações que será alvo da análise, comparação e reflexão crítica.

A atividade possibilita a aplicação dessas novas informações a situações de vida e permite aos alunos tirar conclusões e adquirir novos conhecimentos com base em dados científicos.

O preenchimento do quadro e a elaboração de material informativo criam situações para a produção de textos utilizando e expressando o que aprenderam, organizando suas ideias e propondo mudanças de comportamento na vida social e cultural.

As atividades sugeridas criam oportunidade para que, mais uma vez, a publicidade seja vista criticamente e que o aluno torne-se um consumidor atento e informado também em relação aos produtos para proteção do sol. A montagem da exposição de fotos cria um veículo informativo e crítico, ampliando sua capacidade informativa ao incluir as observações produzidas pelos alunos, estimulando ainda as potencialidades individuais e o trabalho em equipe, com a finalidade de atingir toda a comunidade escolar.

O tema é polêmico e a proposta vai em direção contrária à cultura de uma boa parte dos jovens dos centros urbanos, que veem no bronzeamento da pele um símbolo de beleza. O importante nesse momento é valorizar as diferentes cores de pele das diversas etnias existentes no País. Todas elas são bonitas, desde que a pele seja bem tratada. Num país com a riqueza de matizes de coloração da pele deve-se valorizar a beleza da

diversidade. As diferentes colorações da pele poderão ser analisadas do ponto de vista biológico, abrindo espaço para a superação de preconceitos existentes em nossa sociedade.

É importante um comportamento prático coerente dos educadores, que devem rever seu próprio comportamento nesse campo, evitando, por exemplo, expor-se inadequadamente ao sol - o que fica evidente quando chegam, por

exemplo, completamente vermelhos após o fim de semana de praia! Além disso, a escola como um todo deve ficar atenta para não promover atividades que revelem contradições, por exemplo: realizar atividades esportivas ao ar livre no horário entre 11 horas e 16 horas, sem a proteção e os cuidados adequados.



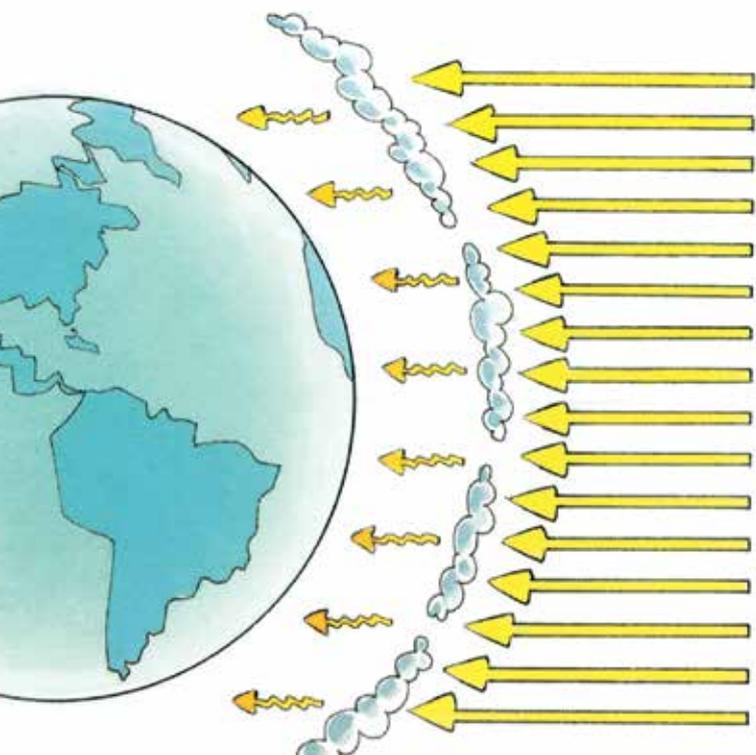
BASES PARA A ATIVIDADE

A camada de ozônio é composta por um tipo de oxigênio mais leve que proporciona uma espécie de escudo ao filtrar uma grande parte das radiações solares que, dessa forma, nem chegam à Terra. Com a industrialização e os avanços da tecnologia, o homem fez enormes conquistas para tornar sua vida mais prática e agradável. No entanto, esse mesmo progresso trouxe alguns efeitos indesejáveis e que estão ameaçando a qualidade e até mesmo a continuidade de sua própria vida e dos demais seres vivos no nosso planeta. Entre esses efeitos, encontra-se a redução da camada de ozônio. Ela ocorre devido ao aumento de poluentes no ar; em especial dos gases à base de clorofluorcarbonos que saem dos canos de descarga

dos automóveis e aerossóis e são utilizados nas indústrias (por exemplo, geladeiras, ar-condicionado, entre outros).

Com a redução da camada de ozônio, as radiações solares vêm atingindo a Terra com maior intensidade e causando danos à pele. A pele é composta por uma camada mais externa que é a que vemos, denominada epiderme, e uma outra, abaixo dessa, chamada derme. Ela possui células especiais que, quando estimuladas, produzem uma substância protetora chamada melanina, que lhe dá uma coloração mais escura. O escurecimento varia diretamente de acordo com a maior ou menor quantidade de melanina existente na pele, e tem como função protegê-la contra as radiações solares. Indivíduos de pele mais clara têm menos quantidade dessas células, produzindo menor quantidade de melanina e, portanto, são mais sensíveis às radiações solares. Os raios ultravioleta tipo A e B, irradiados pelo sol, atingem a pele chegando à derme. No entanto, os tipos B são em grande parte absorvidos ainda na epiderme. Eles causam alterações nas células que compõem ambas as camadas, provocando queimaduras mais ou menos intensas que redundam no envelhecimento precoce da pele e até no surgimento do câncer.

Pessoas menos informadas pensam que se elas estiverem protegidas por filtros solares, bronzeadores e outros produtos podem expor-se ao sol forte sem riscos. Ou, ainda, que em dias nublados o risco é menor. Elas precisam saber que os raios ultravioleta (UV) são invisíveis e atravessam as nuvens. Todos devem saber que os filtros não impedem totalmente a



passagem dos raios UV. Além disso, atenção, pois alguns desses produtos nem sequer estão aprovados por órgãos oficiais de saúde pública.

Os protetores solares têm diferentes capacidades de filtrar as radiações de acordo com a gradação do fator de proteção solar (FPS ou SPF, em inglês) que contêm. Existem várias gradações de fatores de proteção solar nos filtros solares vendidos no país. O FPS 15 filtra 90% das radiações UV que atingem a pele, sendo suficiente para conferir uma excelente proteção.

DESENVOLVIMENTO

LEITURA

- Ler o texto em silêncio (individual) ou em voz alta (por um ou dividido entre vários alunos). Se a turma precisar, você poderá ajudá-la usando o método que achar melhor.
- Destacar, após a leitura, os principais pontos:

* importância da camada de ozônio;

* as formas como as radiações solares podem causar danos à pele;

* formas de evitar os danos causados à pele pelas radiações UV;

* características, uso e conteúdo dos filtros solares;

* motivos pelos quais as pessoas de pele clara são mais sensíveis às radiações solares.

- Solicitar que escrevam um pequeno texto escolhendo livremente um dos aspectos abordados.
- Solicitar que leiam em voz alta seu texto e observar se os principais pontos foram contemplados.

PESQUISA I

A importância da camada de ozônio e como preservá-la.

- Apresentar por escrito um relatório com os resultados da pesquisa.

O número 15 significa que se duas pessoas se expuserem ao sol no mesmo horário, durante o mesmo período de tempo, a que estiver com o filtro nº 15 estará 15 vezes mais protegida. Para que sua ação seja efetiva, deve-se esperar 30 minutos antes de expor-se ao sol. No entanto, a maior parte da população, devido ao alto custo desses produtos, não tem condições de utilizá-los como hábito diário. Uma solução prática e de baixo custo, no entanto, é a utilização de chapéus e vestimentas que protejam a pele.

- Pedir a cada grupo (se a pesquisa foi em grupo) ou aluno (se foi individual) para que leia uma frase que considere que melhor traduza ou explique o resultado de sua pesquisa.
- Anotá-las de modo simplificado, direto no quadro-negro, ou em tiras de papel com pilot colorido, fixando-as em uma das paredes da sala ou no mural, para mostrar, ao grupo todo, o total das informações que eles obtiveram em conjunto e o quanto isso significa em relação ao conteúdo do texto que leram na sala de aula.



PESQUISA II

Os filtros solares: o que são e para que servem?

- Pesquisar a ação dos filtros, de que são compostos e como agem.
- Solicitar que colem rótulos e embalagens de produtos comercializados para proteção solar (cremes hidratantes, filtros, loções de bronzear), trazendo-os para a sala de aula.
- Analisar junto com os alunos o material obtido, observando os diferentes aspectos: informações ao consumidor contidas no rótulo (conteúdo, tipos de substâncias, grau de proteção (FPS), modo de aplicar, prazo de validade, alertas, perigos, entre outros); proteção oferecida, de acordo com o FPS e preço.
- Identificar aqueles que podem ser recomendados para uso da população.

PESQUISA III

- Diferentes formas com que as diferentes populações, em diferentes regiões do mundo e do Brasil, se protegeram e se protegem do sol, espontaneamente, através do tempo.



- Analisar alguns casos, como os nordestinos e gaúchos com seus chapéus; os trabalhadores das pedreiras ou os garimpeiros com seus turbantes improvisados com camisas; os habitantes de países desérticos com seus turbantes e panos, ou os mexicanos com seus *sombreros*. Os comportamentos e hábitos decorrentes da necessidade de se proteger do sol constituem características que são parte de sua cultura e muitas vezes os identificam em qualquer lugar que os vejamos.

MURAL

- Montar um mural expondo as diferentes formas de proteção solar nas diferentes regiões do Brasil e do mundo. Utilizar fotos, propagandas, recortes de revistas e jornais.
- Realizar uma exposição de objetos (chapéus, óculos, lenços, sombrinhas, barracas, turbantes, entre outros).
- Desenhar o contorno dos continentes no papel do fundo do mural e colocar as fotos nos locais que representam é apenas uma das tantas ideias que podem ser utilizadas para dar vida ao mural.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

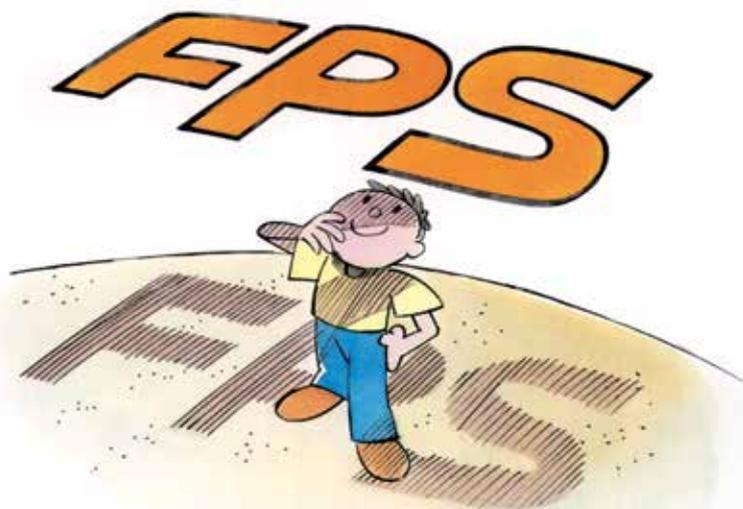
OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Relacionar as radiações solares com os tipos de pele e o surgimento do câncer.
- Identificar a importância da camada de ozônio como proteção da vida na Terra.
- Conhecer a importância do uso de protetores solares.
- Adotar hábitos que evitem a exposição excessiva às radiações solares.
- Adotar condutas de preservação do meio ambiente.
- Reconhecer formas de proteção do sol utilizadas por diferentes povos.

As sugestões de perguntas sobre o texto que serviu de base às explicações fornecidas têm por objetivo obter as informações que ele apresenta. A produção de pequenos textos sobre os pontos abordados possibilita o desenvolvimento da escrita, organização das ideias e informações aprendidas e a compreensão do significado dos conceitos trabalhados. A pesquisa sobre a camada de ozônio, sua destruição pelo desenvolvimento tecnológico e formas de preservação permite trabalhar a preservação ambiental em uma ampla dimensão. Muito se fala, mas pouco se sabe sobre o seu papel na proteção da vida na Terra. A seleção pelos alunos de uma frase síntese mais significativa, além de possibilitar o desenvolvimento desse tipo de habilidade cognitiva, permite que o professor avalie o nível de apreensão do conteúdo pelos alunos. Procure correlacionar, diretamente, as conclusões obtidas pela pesquisa com os danos à saúde. Esse momento deve ser utilizado para reforçar a autoestima, a confiança na capacidade de busca de informações de seus alunos, bem como a importância de construir o saber em conjunto.

A pesquisa sobre os filtros solares é importante, pois possibilita o melhor conhecimento do processo de proteção da pele fornecido por esse produto, sua relação com os raios solares, bem como reafirma a necessidade da utilização de outros mecanismos de proteção. Desenvolve o pensamento crítico e o exercício da cidadania com a prática da ação de defesa dos direitos do consumidor.

Ler os rótulos, composição dos produtos e ter conhecimentos que possibilitem uma tomada de decisão fundamentada em conhecimentos científicos é um dos objetivos mais gerais que a escola procura atingir em sua ação educativa.



Fator de risco: inatividade física, tabagismo, uso do álcool, alimentação inadequada, obesidade

BASES PARA A ATIVIDADE

A importância da atividade física para a saúde é um consenso. Tanto o esporte como a recreação ocupam lugar importante no processo de formação do homem, contribuindo, por meio do movimento corporal, para o desenvolvimento de uma expressão própria, do reconhecer-se como indivíduo, com direito à vida e ao prazer de vivê-la. Além disso, é fonte de saúde, aumentando a resistência orgânica (desenvolve a capacidade pulmonar e cardiovascular, bem como o crescimento ósseo e a musculatura em geral), liberando as tensões e contribuindo para evitar a obesidade. Desenvolve autoconfiança e integra socialmente, através do prazer de vivenciar o inesperado, e oferece a oportunidade do convívio com o grupo e do aprendizado com o movimento.

Nos jogos infantis é permitido errar, criar, brincar e ser livre! Da mesma forma no esporte, a despeito das regras, o esporte deve ser criativo. Além disso, tão importante quanto ganhar é poder jogar. Fazer uma boa jogada é tão bom quanto ajudar o companheiro a fazê-la; ser companheiro tem tanto valor quanto ser honesto e jogar com garra.

Os diferentes tipos de atividades físicas podem envolver experiências com os cinco sentidos e com o ambiente natural (água, terra e ar). Um importante componente deste ambiente é a água, que permite um grande

aprendizado, dado o valor que tem para a sobrevivência do homem, pois nosso organismo é composto por 70% de água. A água também deve ser entendida como fonte de riqueza de um país e, portanto, deve ser preservada, evitando-se o seu desperdício e a poluição de rios, riachos, lagos, lagoas e mares.

Por outro lado, a água representa grande fonte de prazer, em brincadeiras e esportes. É extremamente lúdica, permitindo um sem número de brincadeiras e jogos que proporcionam situações de relaxamento e desenvolvimento físico e psicomotor privilegiados. A natação, esporte que se desenvolve na água, é considerada por muitos profissionais da área esportiva com um dos esportes mais completos!

Destarte, com relação à atividade física, a OMS a define como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia. A inatividade física (falta de atividade física) foi identificada como o principal fator de risco para a mortalidade global – 6% das mortes no mundo. Além disso, o sedentarismo é estimado como um dos responsáveis pela principal causa de cerca de 21%-25% dos cânceres da mama e do cólon, 27% dos casos de diabetes e, aproximadamente, 30% das doenças cardíacas isquêmicas. A OMS assinala ainda que a atividade física não deve ser confundida com o “exercício”, pois exercício é uma subcategoria



da atividade física que é planejada, estruturada, repetitiva e proposital, no sentido de que haja a melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. A atividade física inclui o exercício, bem como outras atividades que envolvem o movimento corporal, tais como jogar, trabalhar, utilizar-se de um transporte, realizar tarefas domésticas e atividades recreativas.⁷

No que diz respeito ao “sobrepeso e à obesidade”, de acordo com a OMS eles são definidos como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura que apresenta um risco para a saúde. A obesidade é o índice de massa corporal (IMC), que calcula-se dividindo-se o peso de uma pessoa (em quilogramas) pelo quadrado da altura de sua altura (em metros). Uma pessoa com um IMC de 30 ou mais é geralmente considerada obesa. Uma pessoa com IMC igual ou superior a 25, considera-se que está com sobrepeso. O sobrepeso e a obesidade são importantes fatores de risco para uma série de doenças crônicas, tais como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. O sobrepeso e a obesidade estão aumentando consideravelmente nos países de baixa e média renda, especialmente em áreas urbanas.⁸

DESENVOLVIMENTO

JOGO 1

- Escolher um trajeto a ser percorrido pelas crianças, preferencialmente arborizado, prazeroso.
- Peça a ajuda dos próprios alunos para a escolha do local, que, por sua vez, poderão consultar pessoas da família, amigos, entre outros.
- Conversar com a turma sobre os benefícios da prática rotineira de atividades físicas. Faça-os perceberem a diferença

⁷ <http://www.who.int/>

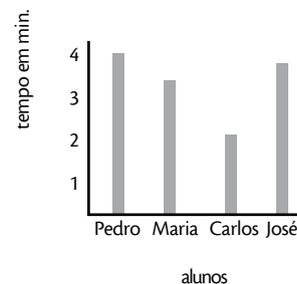
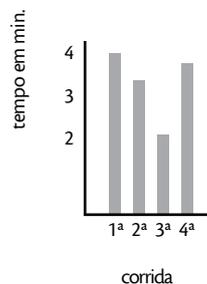
⁸ <http://www.who.int/>



entre preparação física para a formação do atleta, que visa a uma excelente performance com a intenção de competir, e atividade física mínima necessária à saúde de cada indivíduo para manter o bem-estar físico e emocional.

- Conhecer o trajeto e propor uma corrida onde a idade dos alunos determinará a distância de cada grupo. Cada um correrá individualmente. Marque o tempo de cada um ao final do percurso, pois ele servirá para a formulação dos gráficos similares ao do exemplo no quadro a seguir, pelos próprios alunos:

a) ex.: Paulo b) ex.: turma – 1ª corrida



- a) Individual – fornecerá o condicionamento físico pessoal.
- b) Da turma – fornecerá a média de condicionamentos físicos.
- Comentar os resultados e guardar os gráficos. Convide-os a pensar se, e de que forma poderiam melhorar sua performance individual e, desta forma, contribuir para a melhora da performance do grupo, durante o ano. Este é um importante momento de reflexão sobre hábitos de vida que influenciariam positiva e negativamente esses resultados (alimentação inadequada, fumar, excesso de peso, pouca atividade física, entre outros).
 - Repetir esta atividade ao longo do ano, ao final de cada bimestre ou trimestre, observando com eles se está havendo uma melhora nos tempos de cada um e se a média da turma está melhorando. Aproveite e proponha aos alunos reflexões sobre que mudanças eles fizeram ou não em seus hábitos diários e quais devem fazer.

GINCANA

- Propor a atividade a ser realizada, preferencialmente em benefício da comunidade, como: limpeza de praças e parques (recolher o maior número de latas, por exemplo), plantar árvores, recolher roupas ou alimentos para serem doados, entre outros. Os ganhadores poderão ter seus retratos afixados em um mural ao lado dos objetivos atingidos.

JOGO 2

- Organizar competições de futebol ou vôlei, em horários alternativos, como à noite, por exemplo.
- Comemorar com música e dança no encerramento do campeonato. Sábados e domingos são dias ótimos para estes programas, pois é uma oportunidade excelente de reunir alunos, professores e familiares em uma confraternização saudável.

MÍMICA

- Escolher previamente um tema para ser abordado. Por exemplo, nomes de música ou filmes conhecidos ou mesmo títulos de livros já trabalhados, entre outros.
- Pedir que escolham, entre os temas selecionados por você, um para motivar a atividade. Por exemplo, filme.
- Dividir a turma em dois grupos e pedir a cada grupo que escreva em um papel o nome do filme escolhido para realizarem a mímica, dentro do limite de tempo preestabelecido com a turma.
- Desenvolver a atividade observando para que nenhuma palavra seja pronunciada; desta forma a comunicação se estabelecerá somente através do movimento. Vencerá o grupo que conseguir acertar o nome do filme ou mais se aproximar dele.

JOGO 3

- Organizar uma aula participativa onde os alunos devem decidir a atividade a ser praticada; por exemplo, um jogo de vôlei.



- Solicitar que combinem as principais regras e registrem-nas num quadro ou papel. Caso surja algum problema durante o jogo, o mesmo deverá ser interrompido pela professora, que solicitará aos alunos que identifiquem as dificuldades surgidas. Através de perguntas, a professora pede aos alunos que sugiram maneiras de resolver os problemas e as anotem.
- Fazer um balanço da atividade ressaltando os aspectos positivos, os resultados obtidos e discutindo os possíveis pontos negativos que tenham ocorrido e as soluções possíveis.
- Estimular e organizar diferentes atividades envolvendo água, tais como campeonatos de natação, caça a objetos no fundo da piscina, banho de mangueira, entre várias

outras que, dependendo da realidade de sua escola, cidade ou região, possam ser sugeridas. O importante é estar atento ao desperdício, sem, no entanto, privar seus alunos dessa experiência.

- Escolher previamente um horário na semana em que a atividade será realizada; por exemplo, às terças-feiras à tarde.
- Promover, nesse horário, a cada semana, um encontro de: colecionadores, grupo de teatro, coral, dança, leitura, cozinheiros, entre outros. Alunos, professores e comunidade estarão desenvolvendo atividades comuns, onde tudo será planejado, desde quem será o coordenador de cada área até quais são as suas responsabilidades.

RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Reconhecer a importância das atividades físicas para a saúde.
- Desenvolver a autoestima e o prazer de trabalhar em grupo.
- Identificar a importância da água para a existência do homem.
- Identificar formas de evitar o sedentarismo.

A primeira atividade poderia ser utilizada com o objetivo único de melhorar o condicionamento físico dos alunos. Mas da forma como foi desenvolvida, observamos que ela se diferencia das corridas tradicionais, já na sua elaboração, quando junto com os alunos escolhemos o trajeto a ser percorrido, além dos diferentes desdobramentos sugeridos. Tradicionalmente ela seria utilizada como um simples aquecimento, no entanto, verificamos que se transformou em uma atividade

rica em momentos de aprendizagem, integrando diferentes áreas de conhecimento, tais como: Matemática - elaboração de gráficos; Ciências - alimentos, saúde, anatomia, entre outros; Português - análise e registro dos gráficos.

É fundamental a adequação da atividade à faixa etária das crianças, respeitando suas características e possibilidades. Esta atividade, bem como outras, devem ser exploradas em sua riqueza de significados, possibilitando a todos os envolvidos (professor, aluno, comunidade) a construção de novos conhecimentos que favoreçam o surgimento de temas a serem discutidos e aprofundados.

Possibilite ao seu aluno experiências diversas, nas quais ele possa efetivamente atuar como sujeito e não um indivíduo meramente cumpridor de ordens e tarefas.

Nas atividades sugeridas o aspecto competitivo não é importante. O aluno vai acompanhar seu desempenho comparando-se consigo mesmo. Mas não devemos esquecer que as

atividades físicas, além de serem fundamentais para o conhecimento do corpo, suas potencialidades e a promoção da saúde, contribuem para o amadurecimento de diversos sentimentos importantes no desenvolvimento emocional do adolescente. Durante os jogos, competições, entre outros, são vivenciados sentimentos de sucesso, orgulho, perda, fracasso, solidariedade, inveja, persistência, respeito às regras, entre outros; o que faz parte do crescimento. O acúmulo de experiências positivas e negativas gera o saber a ser construído. Atenção: competir é saudável desde que sejam guardados o equilíbrio, a maturidade, e não se chegue a extremos, pois isso fará com que a competição passe a ter efeitos negativos sobre o indivíduo e o grupo e, portanto, no desenvolvimento global do indivíduo.

Os sentimentos considerados “negativos” também

possuem grande influência na evolução psicossocial do jovem. Muitas vezes o aluno pode perder um jogo e sentir-se fracassado. Entretanto, essa experiência pode ser construtiva se for encarada com naturalidade e esclarecida pelo professor, como um episódio comum a qualquer pessoa. Em outra oportunidade ele poderá vencer, e outros que venceram agora poderão perder. O importante é estimular a convivência em grupo, a diversão e a solidariedade e a capacidade de superar frustrações e o cuidado com o próprio corpo e com a saúde. O desenvolvimento de atividades que possibilitem o melhor conhecimento do próprio corpo é uma experiência prazerosa durante um jogo ou exercício físico, ajudando a desenvolver a autoestima e a identidade, fortalecendo a si próprio e ao grupo na busca de uma vida saudável e feliz.

Fator de risco: tabagismo, exposição excessiva à radiação solar, uso do álcool, alimentação inadequada, inatividade física, obesidade e prática de sexo sem proteção

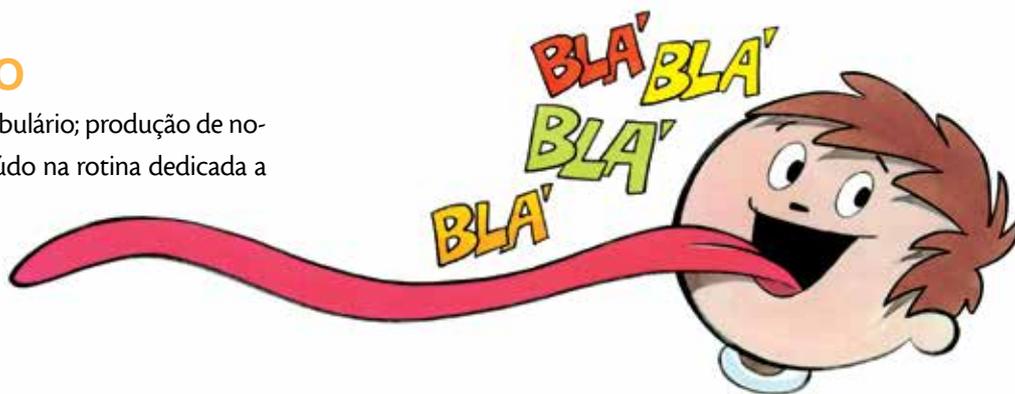
BASES PARA A ATIVIDADE

Pesquisar textos nas diferentes línguas estrangeiras sobre os fatores de risco abordados, adequados ao ano do Ensino Fundamental que você estiver trabalhando.



DESENVOLVIMENTO

Leitura e interpretação: vocabulário; produção de novos textos, enfim, introduzir o conteúdo na rotina dedicada a essas línguas no programa da escola.



RELACIONANDO TEORIA E PRÁTICA

OBJETIVO DA ATIVIDADE

- Conhecer ações de prevenção de câncer desenvolvidas em diferentes países do mundo.

Os textos constantes dessa atividade devem ser extraídos de publicações (inglesas, francesas e espanholas) de organizações que desenvolvem ações de prevenção de câncer em todo o mundo, tais como: Organização Mundial da Saúde, União Internacional de Controle do Câncer, Associação Espanhola contra o Câncer, entre outros.

O trabalho com os textos também permite uma abordagem interdisciplinar por meio do qual informações sobre os diferentes fatores de risco são oferecidas e podem ser trabalhadas em conjunto com as demais disciplinas. Pode-se perceber que as ações de prevenção são fruto de uma preocupação mundial e que envolvem os esforços e recursos de muitos países.

O trabalho de estudo da língua estrangeira vai ser realizado de acordo com os procedimentos habituais, cabendo ao professor destacar as informações, articulando-as ao projeto maior da escola, voltado para a saúde.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DO FUMO. **Perfil da indústria do fumo** - 1997. Rio de Janeiro, 1997.

ASSOCIAÇÃO DE PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE DO ALTO VALE DO ITAJAÍ. **Desmatamento e reflorestamento**: relatório. [Rio do Sul], 1998.

BECKER, F. O que é construtivismo? **Idéias**, São Paulo, n. 20, p. 87-93, 1993.

BENOWITZ, N.L. Tobacco. In: BENNETT, J.C.; PLUM, F. (Ed.). **Cecil textbook of medicine**. 20th ed. Philadelphia: W. B. Saunders, c1996. p. 33-36.

BETHLEM, N. **Pneumologia**. Rio de Janeiro: Atheneu, 1995.

BRANDÃO, Z. (Org.). **A crise dos paradigmas e a educação**. São Paulo: Cortez, c1994.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**. Brasília, DF, 1997.

BUSQUETS, M.D. et al. **Temas transversais em educação**: bases para uma formação integral. São Paulo: Ática, 1997.

CALAZANS, F.M.A. **Propaganda subliminar multimídia**. São Paulo: Summus, 1992. (Novas buscas em comunicação, v. 42).

CAMPOS, M.L.A.F.S. **Publicidade**: responsabilidade civil perante o consumidor. São Paulo: Cultural Paulista, 1996.

CAMPOS, R.C.B. **Grandezas do Brasil no tempo de Antonil**: 1681-1716. São Paulo: Atual, 1996. (O olhar estrangeiro).

CARTMEL, B.; LOESCHER, L.J.; VILLAR-WERSTLER, P. Professional and consumer concerns about the environment, lifestyle, and cancer. **Seminars in Oncology Nursing**, Orlando, v. 8, n. 1, p. 20-29, 1992.

CAVALIERI, A.M.V. et al. **Subsídios para uma proposta de atenção integral à criança em sua dimensão pedagógica**. Brasília, DF: MEC; São Paulo: Moderna, 1994. (Cadernos educação básica. Série institucional, v. 3).

DIAMOND, I. Alcoholism and alcohol abuse. In: BENNETT, J.C.; PLUM, F. (Ed.). **Cecil textbook of medicine**. 20th ed. Philadelphia: W. B. Saunders, c1996. p. 47-49.

FRIEDEWALD, W.T. Epidemiology of cardiovascular diseases. In: BENNETT, J.C.; PLUM, F. (Ed.). **Cecil textbook of medicine**. 20th ed. Philadelphia: W. B. Saunders, c1996. p. 170-173.

GADOTTI, M. **Escola cidadã**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1993.

GALDURÓZ, J.C.F. et al. **III Levantamento sobre o uso de drogas entre estudantes de 1º e 2º graus em 10 capitais brasileiras** – 1993. São Paulo: Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEDRIB), Escola Paulista de Medicina da UNIFESP, 1994.

HÜRNY, C. Psyche and cancer: Odyssey of an old idea in the troubled waters of modern science. **Annals of Oncology**, Dordrecht, v. 1, n. 1, p. 6-8, 1990. Editorial.

INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO; INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA; INSTITUTO DE PLANEJAMENTO ECONÔMICO E SOCIAL. **Pesquisa nacional sobre saúde e nutrição**: resultados preliminares. [Brasília: INAN, 1990].

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Bases para a implantação de um Programa de Controle do Tabagismo**. Rio de Janeiro, 1996. p. 7-8.

_____. **Falando sobre tabagismo**. 3. ed. Rio de Janeiro, 1998.

_____. **O problema do câncer no Brasil**. 2. ed. Rio de Janeiro: Pro-Onco, 1994.

_____. **Por que aprovar a Convenção-Quadro para o**

Controle do Tabaco? Rio de Janeiro, 2004.

JOHANSEN, C.; OLSEN, J.H. Psychological stress, cancer incidence and mortality from non-malignant diseases. **British Journal of Cancer**, London, v. 75, n. 1, p. 144-148, 1997.

KOIFMAN, S. Incidência de câncer do Brasil. In: MINAYO, M.C.S. (Org.). **Os muitos Brasis: saúde e população na década de 80**. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: ABRASCO, 1995. p. 143-176.

MATSUSHIMA, K. A natureza, tal como é, funciona harmoniosamente. In: _____. **Educação ambiental: guia do professor de 1º e 2º graus**. Edição piloto. São Paulo: CETESB, 1987. Texto 9, p. 97-98.

MORAIS, R. (Org.). **Sala de aula: que espaço é esse?** São Paulo: Hucitec, 1993.

OBERMAN, A. Principles of preventive health care. In: BENNETT, J.C.; PLUM, F. (Ed.). **Cecil textbook of medicine**. 20th ed. Philadelphia: W. B. Saunders, c1996. p. 26-27.

OMEN, G.S. Cancer prevention. In: BENNETT, J.C.; PLUM, F. (Ed.). **Cecil textbook of medicine**. 20th ed. Philadelphia: W. B. Saunders, c1996. p. 1008-1009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

ORLEANS, C.T.; SLADE, J. (Ed.). **Nicotine addiction: principles and management**. New York: Oxford University Press, 1993. Part II, chapter 2.

PINHO, J.B. **Propaganda institucional: usos e funções da propaganda em relações públicas**. São Paulo: Summus, 1990. (Novas buscas em comunicação, v. 35).

QUESADA, G.M. Necessidades anuais de lenha para a produção agropecuária em município gaúcho de pequenas propriedades. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, Brasília, v. 27, n. 1, p. 53-59, 1989.

REPACE, J.L. Indoor concentrations of environmental tobacco smoke: field surveys. **IARC Scientific Publications**, Lyon, n. 81, p. 141-162, 1987.

RIBEIRO, I.; RIBEIRO, A.C.T. (Org.). **Família em processos contemporâneos: inovações culturais na sociedade brasileira**. São Paulo: Edições Loyola, c1995.

RIO DE JANEIRO (RJ). Secretaria Municipal de Educação. **Fundamentos para a colaboração do currículo básico das escolas públicas do município do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro, 1991.

ROSEMBERG, J. História do tabaco no Brasil. In: CONGRESSO BRASILEIRO SOBRE TABAGISMO, 1., 1994, Rio de Janeiro.

_____. **Nicotina**. São Paulo: Laboratórios Biosintética, 1996.

ROSS, R. Atherosclerosis. In: BENNETT, J.C.; PLUM, F. (Ed.). **Cecil textbook of medicine**. 20th ed. Philadelphia: W. B. Saunders, c1996. p. 291-295.

SANTOS, B.S. Para uma pedagogia do conflito. In: SILVA, L.H.; AZEVEDO, J.C.; SANTOS, E.S. (Org.). **Novos mapas culturais, novas perspectivas educacionais**. Porto Alegre: Sulina, 1996.

SEARA FILHO, G. Educação ambiental: questões metodológicas. **Ambiente – Revista CETESB de Tecnologia**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 45-48, 1992.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PNEUMOLOGIA E TISIOLOGIA et al. Tabagismo: parte I. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 56, n. 2, p. 134-137, 2010.

SPOSITO, A.C. et al. IV Diretriz brasileira sobre dislipidemias e prevenção da aterosclerose: Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 88, p. 2-19, 2007. Suplemento 1.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. National Institutes of Health (U.S.). **Diet, nutrition & cancer prevention:**

the good news. [Bethesda, 1987]. (DHHS publication, n. (NIH) 87-2878).

VYGOTSKY, L.S. **Pensamento e linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

WEINHOUSE, S. et al. American Cancer Society guidelines on diet, nutrition, and cancer. The Work Study Group on Diet, Nutrition, and Cancer. **CA: a cancer journal for clinicians**, New York, v. 41, n. 6, p. 334-338, 1991.

WEINSIER, R.L. Preventive health care. In: BENNETT, J.C.; PLUM, F. (Ed.). **Cecil textbook of medicine**. 20th ed. Philadelphia: W. B. Saunders, c1996. p. 29-30.

WEISNER, C.; GREENFIELD, T.; ROOM, R. Trends in the treatment of alcohol problems in the US general population, 1979 through 1990. **American Journal of Public Health**, New York, v. 85, n. 1, p. 55-60, 1995.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **National cancer control programmes: policies and managerial guidelines**. Geneva, 1993.

Impresso na Gráfica Flama, em offset,
Capa: papel couché brilho, 150g/m.
Miolo: papel offset, 90g/m.
Fonte Cronos, corpo 11.
Rio de Janeiro, abril, 2013.



Ministério da
Saúde



ISBN 978-85-7318-224-8

ISBN 978-85-7318-225-5



9 788573 182248



9 788573 182255

versão impressa

versão eletrônica

