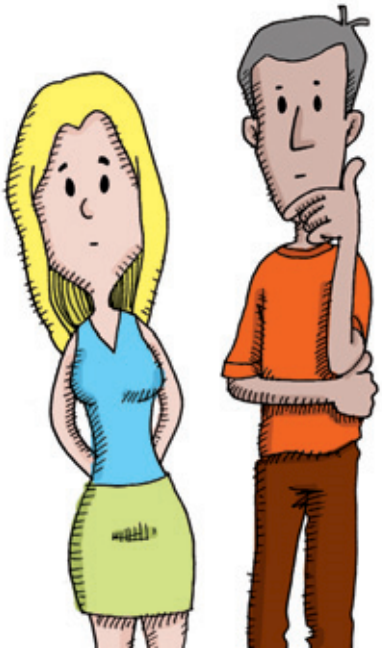
SÉRIE Por dentro do assunto

Drogas: Cartilha mudando comportamentos

Drogas:
Cartilha mudando comportamentos

Ministério da Justiça
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas



Drogas: Cartilha mudando comportamentos

2ª edição - 6ª reimpressão
Brasília, DF - 2013

SÉRIE **Por dentro do assunto**

Copyright © 2011
Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas
Disponível em: www.senad.gov.br
Tiragem: 60.000 exemplares
Impresso no Brasil

2ª Edição - 6ª reimpressão
Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas
Endereço para correspondência:
Esplanada dos Ministérios, Bloco T,
Anexo II, 2º andar, sala 205.
Brasília DF. CEP 70064-900

Conteúdo e Texto original
Beatriz H. Carlini, MPH, PhD

Adaptação para esta edição
Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas

Projeto Gráfico
Lew Lara

Ilustração
Toninho Euzébio

Diagramação
Ponto Dois Design Gráfico
Bruno Soares

Dados internacionais de catalogação na publicação (CIP)

362.29
B823d

Brasil. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas.
Drogas : cartilha mudando comportamentos / Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas ; conteúdo e texto original :Beatriz H. Carlini. – 2. ed. 6. reimpr. – Brasília : Ministério da Justiça, 2013.
52 p. : il., color. – (Série Por dentro do assunto)

1. Droga, prevenção. 2. Entorpecente, usuário, tratamento. 3. Comportamento humano, aspectos psicológicos. I. Carlini, Beatriz H. II. Título. III. Série.

CDD

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca do Ministério da Justiça

Apresentação

Os novos tempos de governo, marcados pela ênfase na participação social e na organização da sociedade, valorizam a descentralização das ações relacionadas à prevenção do uso de drogas e à atenção e reinserção social de usuários e dependentes.

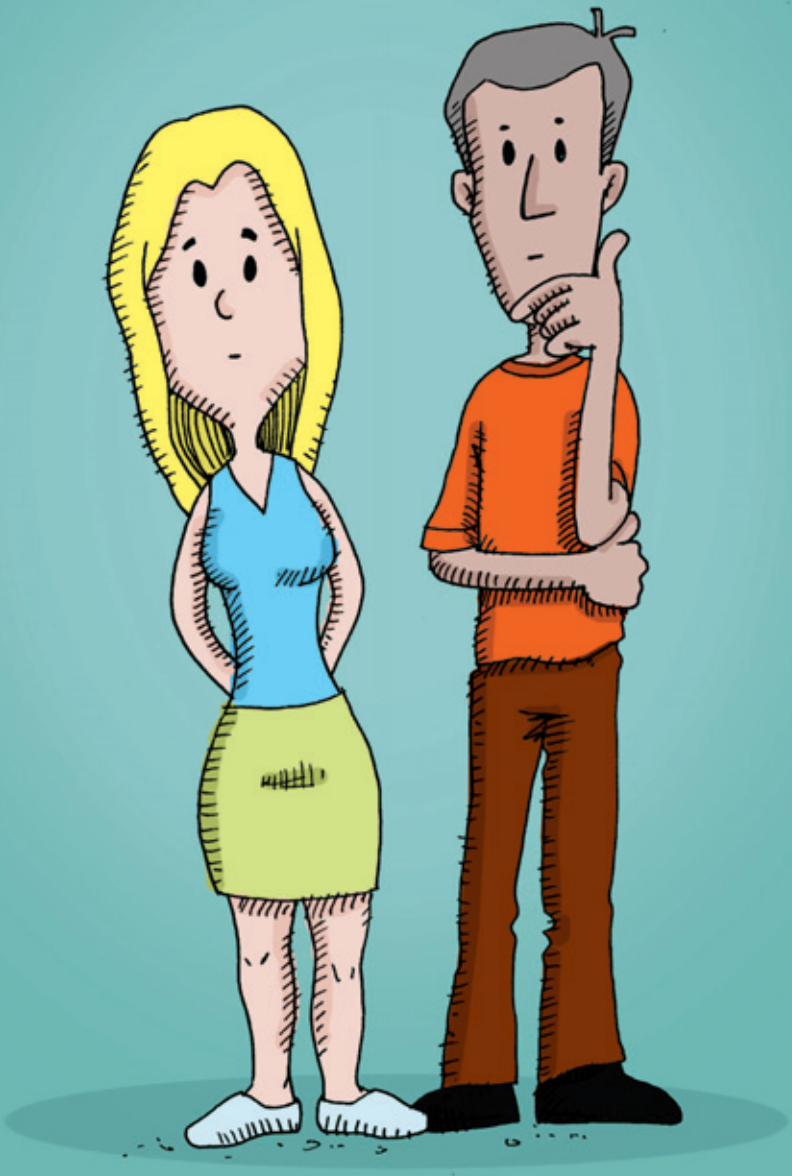
No desenvolvimento de seu papel de coordenação e articulação de ações voltadas a esses temas, a Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas apresenta a Série "Por Dentro do Assunto", com o objetivo de socializar conhecimentos dirigidos a públicos específicos.

Esta série, construída com base nas necessidades expressas por múltiplos setores da população e em conhecimentos científicos atualizados, procura apresentar as questões de forma leve, informal e interativa com os leitores.

A iniciativa é norteada pela crença de que o encaminhamento dos temas de interesse social só será efetivo com a aliança entre as ações do poder público e a sabedoria e o empenho de cada pessoa e de cada comunidade.

Acreditamos estar, dessa forma, contribuindo com a nossa parte.

Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas



Mudando Comportamentos

Colocando na balança - por que, como e quando mudar?

Caderno de atividades para ajudar você a mudar seus hábitos relacionados à saúde

Ninguém conhece seu corpo e sua mente melhor do que você. Da mesma forma, você é a pessoa que tem mais a perder, caso não dedique a seu corpo e sua mente o cuidado que merecem. Pense nisso toda vez que decidir adiar, mais uma vez, uma mudança na sua vida, que você sabe que é necessária e urgente.

Esse caderno de atividades é destinado a todos aqueles que estão um pouco, ou muito, incomodados com seu próprio consumo de alguma substância, seja bebida, cigarros, maconha, calmantes, cocaína ou outras substâncias.

Muitas vezes, as críticas da família e dos amigos são tão intensas e a culpa tão grande, que toda a energia é usada para ficar na defensiva. Nem sempre é fácil encontrar uma ajuda que não seja a internação no hospital… Há situações em que a força de vontade para mudar é grande, mas a força do hábito é ainda maior.

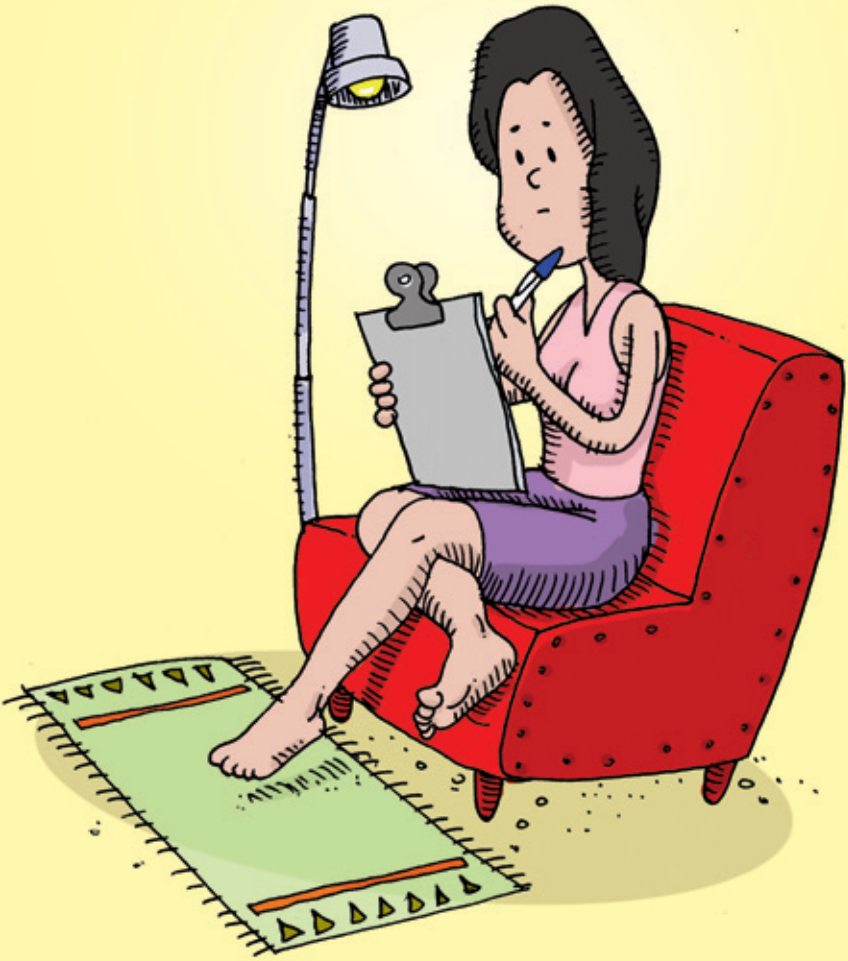
Nesses casos, analisar a situação em que se encontra, definir objetivos de mudança e montar um plano de ação pode ser uma grande ajuda para alguém que queira mudar, aumentando, consideravelmente, as chances de se ter sucesso. E mesmo que não se tenha êxito numa primeira tentativa, um plano bem pensando aumenta as possibilidades de sucesso da próxima vez.

Esse caderno é seu, pessoal e intransferível. As atividade-

des aqui contidas têm como objetivo levá-lo a um melhor entendimento de seus próprios desejos e, caso seja a sua decisão, auxiliá-lo a elaborar um plano de mudança. Um plano com seu jeito, uma resposta para aquilo que você sente que o incomoda ou prejudica.

Anote seus pensamentos, desejos, idéias. Este caderno servirá como apoio para melhor entender a si próprio, o ambiente em que vive, as barreiras que vêm encontrando para mudar e possíveis maneiras de vencê-las. Ele indica roteiros de reflexão para você realizar individualmente. A melhor maneira de usá-lo é começar os exercícios a lápis, e só passar a caneta quando estiver convencido de que tudo aquilo que escreveu é realista e adequado a você.

Não há pressa para preencher todas as atividades: permita-se refletir bastante a cada passo, pratique auto-observação, mesmo que você demore muito tempo para preenchê-lo. Aumente as possibilidades de ajudar a si mesmo a ter mais controle sobre seu corpo e sua mente.



Atividade 1

Afinal, qual é o problema?

Para iniciar, descreva aquilo que você está pensando em mudar no seu comportamento relacionado ao uso de álcool, tabaco ou outras drogas: o que, quanto e quando mudar? Preencha as lacunas:

Eu venho usando _____ há _____ meses / anos.

Atualmente eu uso:

( ) Todos os dias ou quase

( ) Pelo menos 3 vezes por semana

( ) Todo fim de semana

( ) Uma vez por semana

( ) Outro: _____

(escreva aqui a frequência, caso as alternativas acima não sirvam)

A **quantidade** que eu uso normalmente é _____ _____ (em copos/doses, cigarros, gramas, carreiras, comprimidos, pedras, dependendo do que você usa)

Os problemas que venho enfrentando (ou já enfrentei) por causa desse meu comportamento são:

(descreva-os resumidamente)

Saúde (doenças, dores, acidentes, entrada em Pronto Socorro, advertência de profissionais de saúde)	
Relacionamento (críticas de familiares ou amigos, brigas, separações, mau exemplo para filhos, irmãos ou outras pessoas)	
Financeiro (dívidas, venda de bens, excesso de gastos)	
Policiais e judiciais (foi flagrado pela polícia, está respondendo processo, foi preso)	

Escola (teve prejuízos de relacionamento ou aprendizagem, repetiu de ano, foi expulso ou abandonou a escola)	
Trabalho (foi advertido pelo chefe, comprometeu a produtividade, teve problemas de relacionamento com colegas, acidentes ou brigas foi demitido do emprego)	

Eu estou querendo:

( ) parar

( ) diminuir a frequência

( ) diminuir a quantidade

( ) ainda não sei bem o que quero.

Outro: _____

Data:_____/_____/_____

PRÓS
CONTRAS

Atividade 2

Prós e Contras

Como quase tudo na vida, comportamentos e hábitos têm aspectos positivos e negativos.

Mudar de vida poderá trazer muitas coisas que você sempre quis e significar uma grande conquista na sua vida. Mas, por outro lado, você também vai sentir falta de muita coisa.

Neste exercício de prós e contras, comece por anotar coisas que você considera positivas e negativas se continuar sua vida como está agora, sem mudar nada, usando (coloque o nome da droga) _____ do mesmo jeito que vem fazendo ultimamente.

Se eu continuar com o mesmo comportamento, não mudar nada…

Aspectos positivos	Aspectos negativos

Aqui vão alguns exemplos que podem ajudá-lo a refletir sobre sua situação. Fique à vontade, no entanto, para detalhar as suas razões particulares. Nesse exercício de reflexão não tem certo ou errado, o importante é a sua percepção e o seu sentimento.

O que algumas pessoas que fumam dizem sobre cigarros:

Aspectos positivos	Aspectos negativos
Ter algo para fazer com as mãos	Faz mal para a saúde
Acalma e alivia o stress	Meus dentes estão amarelos
Combina com meu estilo de vida	Tenho ficado sem fôlego facilmente
	Muita gente me critica
	Fico cheirando cigarro o tempo todo
	Sou um mau exemplo para meus filhos (ou irmãos menores, sobrinhos)

O que algumas pessoas que bebem bastante, todos os dias, dizem:

Aspectos positivos	Aspectos negativos
É mais divertido em festas	Minha esposa (ou namorada) não aguenta mais meu comportamento
Não preciso pensar nos meus problemas	Posso perder o emprego
É mais fácil para dormir	Tenho gasto muito dinheiro com bebidas
	Não consigo lembrar nada do que aconteceu depois de uma noitada bebendo

O que algumas pessoas que usam maconha dizem:

Aspectos positivos	Aspectos negativos
Fazer sexo fica mais gostoso	Sinto-me culpado(a) e com vergonha do que faço
Fico mais sensível e relaxado	Tenho ido mal na escola
Meus amigos usam, é coisa de turma	Posso ter problemas com a polícia

Mudanças também têm aspectos positivos e negativos.

Faça agora o mesmo exercício, tentando antecipar os lados positivos e negativos de você mudar de comportamento (seguindo o que você estabeleceu na Atividade 1 desse caderno).

Se eu mudar de comportamento, os custos e benefícios que antecipo são…

Aspectos positivos	Aspectos negativos

Aqui são apresentados alguns exemplos para ilustrar esta reflexão. Os nomes das pessoas que fazem os depoimentos são fictícios:

"Sei que vou ficar muito orgulhosa de mim mesma se parar de fumar: vou me sentir mais saudável, mais responsável, em forma. Sei que fumar envelhece precocemente, aumenta as rugas… Por outro lado, tenho medo de engordar, quase todo o mundo engorda…"

Gisele, 34 anos, fumante desde os 19 anos

"Ando bebendo muito, tem dia que nem janto, apago primeiro. Se eu parar de beber, vou ter mais tempo com minha família à noite. Acho que vou curtir jantar com minha esposa e filhos, chegar mais cedo em casa. Mas vou sentir falta de ir ao bar depois do expediente, conversar com os amigos."

Geraldo, 43 anos

“Outro dia, quase bati o carro na saída de uma festa. Já não sabia mais o que estava fazendo, mesmo estando com a menina que eu queria. Acho que ficou super óbvio que eu estava bêbado, ela nem quis saber de mim depois. O pior é que, na manhã seguinte, eu não lembrava de nada, foi preciso ela me falar. Se parar de beber desse jeito nos fins de semana, vou poder lembrar do que fiz e não vou desapontar os outros, e nem colocar a vida de ninguém em risco.”

Bruno, 18 anos

“Se eu parar de fumar maconha, sei que vou melhorar na escola. Está perto do vestibular e eu não quero decepcionar meus pais e a mim mesma. Eu só fumo depois da escola, mas aí me dá um sono, quero ficar ouvindo rock a tarde toda, e nada de estudar. Sei que assim não dá mais, vou ter saudades das minhas tardes inúteis, mas está na hora de tomar jeito na vida, quero entrar numa faculdade boa.”

Débora, 17 anos

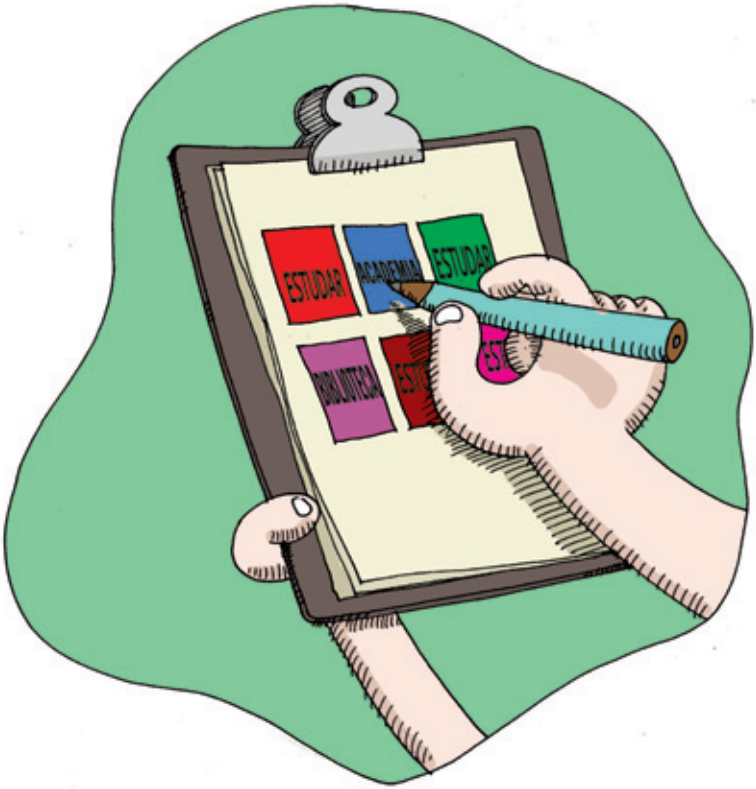
Montando um plano: metas, táticas, alternativas

Com os exemplos e reflexões anteriores, é possível que você agora tenha mais clareza daquilo que vai perder e ganhar com sua nova vida, sem usar _____. Que tal fazer um plano?

Para quê um plano?

Muitas pessoas decidem mudar algo fundamental na sua vida apoiadas somente na força de vontade. Para alguns poucos essa estratégia funciona. Para a maioria, a melhor maneira de concretizar as mudanças é combinar força de vontade com maneiras claras de operacionalizar seus objetivos.

Um plano é útil na hora de medir progressos, entender erros e acertos, mudar o curso da ação, se algo não está funcionando. Pode ajudar a saber a quem recorrer quando for preciso apoio e antecipar possíveis dificuldades e o modo de enfrentá-las.



Atividade 3

O que eu quero? Estabelecendo metas

No seu plano, comece por estabelecer metas, ou seja, definir aonde você quer chegar.

Objetivos gerais são importantes, mas insuficientes. Dizer para si mesmo “quero emagrecer” é bom, mas melhor é dizer “quero perder 10 kg até o meu aniversário.“

Ao definir sua meta inclua uma decisão relativa à **quantidade** e outra em relação ao **tempo**. A decisão relativa ao **tempo** pode ser expressa definindo o dia em que vai começar a mudança de comportamento, ou o dia no qual pretende alcançar um determinado resultado.

Veja alguns exemplos de metas:

- Quero diminuir bastante em relação ao que estou bebendo atualmente: quero chegar a beber, no máximo, 2 cervejas por dia no fim de semana e parar completamente de beber durante a semana. Quando o Natal chegar, quero poder dizer para mim mesmo: Parabéns, você conseguiu!
- Não dá mais para continuar fumando, minha esposa está grávida. Quero ter parado completamente de fumar cigarros um mês antes do nascimento do bebê.
- Vou parar de fumar maconha no dia 15 de setembro, dia do aniversário de minha mãe. Ela não sabe que eu fumo, menos ainda que escolhi esse dia, mas para mim é como se fosse uma homenagem a ela.

E você? Seu objetivo geral foi definido na atividade 1 desse caderno. Baseado no seu objetivo, escreva abaixo qual será sua meta.

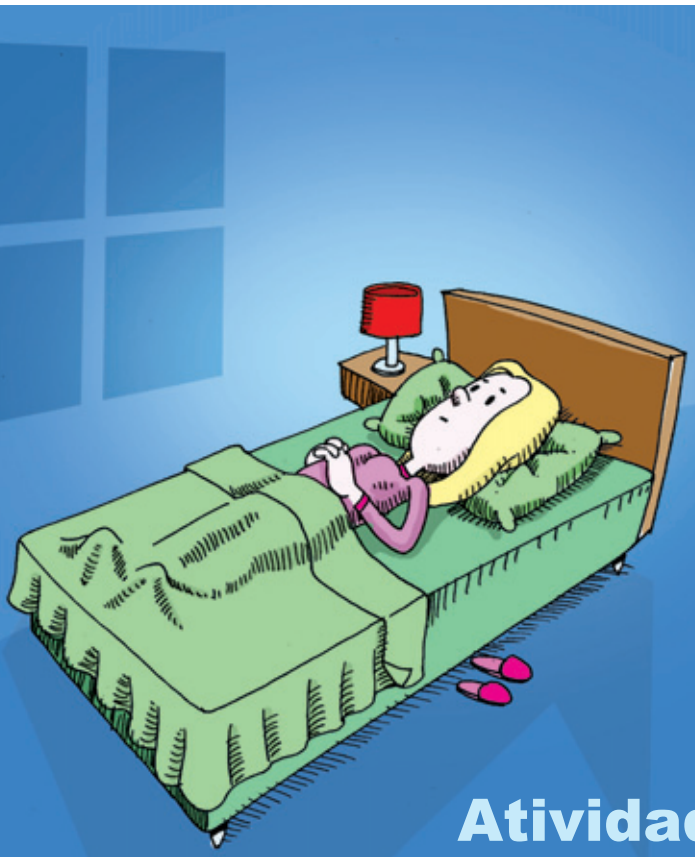
_____

_____

_____

_____

_____



Atividade 4

Como é que eu vou chegar lá?

Definindo estratégias de enfrentamento

As pessoas fumam, bebem, abusam de remédios ou drogas por vários motivos e para lidar com muitas situações. Mapear essas situações, que favorecem o abuso e que são particulares de cada indivíduo, é fundamental para poder antecipar como lidar com elas. Quanto mais específico você for nessa atividade, mais preparado vai estar para enfrentar a jornada difícil que o espera, rumo à conquista de suas metas. Caso preciso, antes de completar o quadro abaixo, observe seu próprio comportamento durante uma ou duas semanas e registre-o numa folha de papel.

Assinale todas as alternativas que se aplicam:

Eu uso _____ quando:

( ) Chego da escola ou do trabalho
( ) No início da noite
( ) Depois do almoço
( ) De manhã, quando acordo
( ) À noite, para dormir
( ) No carro
( ) _____
( ) _____
( ) _____

Eu uso _____ nas seguintes situações:

( ) Para namorar ou ter relações sexuais
( ) Para substituir comida
( ) Para relaxar quando estou tenso
( ) Para me acalmar quando estou com raiva
( ) Para me alegrar quando estou triste
( ) Para tirar minha ansiedade
( ) Para lidar com o medo
( ) Para celebrar situações especiais
( ) Quando estou feliz
( ) Para me ajudar a falar em público
( ) Para controlar a dor
( ) Para melhorar minha depressão
( ) Para ouvir música
( ) _____
( ) _____
( ) _____

Atividade 5

Meu mapa de alternativas

Nesta próxima atividade, você vai tentar identificar modos alternativos de se comportar diante dessas situações e sentimentos que assinalou. Antecipar agora novas formas de lidar com sentimentos e situações que estão ligadas ao seu uso de _____ pode suavizar muito sua difícil jornada rumo a um novo jeito de viver. Planejar antecipadamente, mesmo que pareça algo estranho e artificial, vai aumentar suas chances de sucesso.

Como assim?

Idéias de atividades que podem substituir seu uso de cigarros, álcool ou outras drogas

- Pense em coisas que você gostaria de ter ou fazer, e que talvez fiquem acessíveis, se você parar de gastar seu dinheiro com cigarro, álcool ou outras drogas: ir ao cinema, comprar um bom livro, ir ao clube, praticar esporte...
- Lembre de coisas que você gostava de fazer e que parou depois que começou a usar _____
- Faça uma lista de atividades novas que você gostaria de experimentar e que estão ao seu alcance. Pode ser algum esporte, conviver com alguma pessoa, dedicar-se a um passatempo.
- Pense em desculpas, argumentos, comentários que podem ser úteis para recusar cigarro, bebida ou outra droga quando alguém lhe oferecer.

Exemplos:

Atividades/situações	Alternativas
Fumar quando falo ao telefone	Ter um copo de água ao meu lado para beber devagar, ser mais breve no telefone se a fissura para fumar aumentar muito.
Tomar um “porre” toda a vez que eu tenho uma briga com meu/minha companheiro/a.	Sair para tomar ar fresco, praticar um esporte como boxe ou futebol para aliviar a raiva, procurar um amigo para desabafar.
Fumar maconha para relaxar.	Relaxar ouvindo música, dando uma caminhada, praticando ioga, alongamento.
Tomar comprimido para dormir.	Tomar um chá de camomila, começar a se preparar para dormir pelo menos uma meia hora antes, começando a relaxar aos pouquinhos.

Agora é sua vez:

- Selecione as alternativas que você assinalou na atividade anterior (situações em que costuma usar _____).
- Coloque-as no lado direito da tabela abaixo.
- Tente imaginar alternativas para essas situações que não envolvam o uso de bebida, cigarros ou outras drogas. Mesmo que você não consiga imaginar tudo, dedique-se a essa atividade com carinho. Ela servirá como seu mapa pessoal de alternativas para uma vida mais equilibrada.

Exemplos:

Atividades/situações	Alternativas

Atividade 6

Devo procurar apoio dos outros? De quem?

Nas atividades anteriores, você teve a oportunidade de definir o que quer fazer, pesar na balança os prós e contras de sua decisão, mapear os problemas que vêm enfrentando com seu comportamento, e fazer um plano de ação, definindo metas e determinando maneiras de lidar com as situações mais comuns associadas ao seu uso de cigarros, álcool ou outras drogas.

Um fator muito importante para se ter sucesso nas mudanças é ter apoio dos outros. Alguém que possa compartilhar com você suas pequenas vitórias e ficar ao seu lado quando a "barra pesar" ajuda muito. Uma pessoa (ou pessoas) que acredite em você, não faça julgamentos precipitados do seu comportamento (do tipo "você não tem jeito mesmo"), saiba ajudá-lo a avaliar dificuldades e avanços.

Pense nas pessoas com quem você convive que poderiam dar-lhe esse apoio e escreva abaixo o nome delas.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Se achar adequado, compartilhe seus planos com elas desde o início e peça apoio. Mas, se achar que precisa antes iniciar sua mudança para ter mais credibilidade, espere um pouco.

Caso você ache difícil fazer esta lista, não desanime. Deixe em branco por alguns dias, reflita bastante sobre seu presente e passado e verá que é possível identificar alguém, mesmo que você não tenha convivido com ele (ela) há muito tempo.

D S T Q Q S S
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 31
DEZ
11

Atividade 7

Quando começar?

Se na Atividade 3 você não definiu a data em que vai começar a trabalhar no seu plano de mudança, que tal fazê-lo agora?

O ideal é que essa data seja definida no prazo de, no máximo, um mês depois de ter completado esse caderno de atividades.

Caso não queira estabelecer esse compromisso, há duas alternativas:

Volte a ler esse caderno quando tiver em mente uma data precisa e confira se aquilo que você escreveu precisa de atualização.

Inicie suas mudanças tão logo você se sentir pronto para tal, mas lembre-se de anotar a data que começou aqui no caderno, para você poder monitorar seu progresso.

Meu primeiro dia de vida nova: ____/____/____

BEBIDA
ALCOHÓLICA

Reflexões Finais

Esse caderno de atividades é seu aliado numa jornada que requer muita coragem e planejamento. Se você é daqueles que já tentaram várias vezes e se sente desmoralizado, os especialistas têm uma boa notícia: poucos são aqueles que conseguem parar de usar alguma substância (cigarro, bebida, remédios, cocaína, ...) na primeira vez que se propõem a fazê-lo. Em geral, é preciso errar para aprender, vivenciar as dificuldades para melhor planejar modos de enfrentá-las. É como aprender a andar de bicicleta: somente depois de alguns tombos é que se consegue equilibrar-se. Claro que não precisa ser assim para todo mundo, tem gente que consegue da primeira vez. Mas se esse não é o seu caso, o segredo do sucesso é a persistência.

Tentações e possíveis escorregadas são partes previsíveis dessa jornada difícil. Cada vez que você se sentir perto de desistir, respire fundo. Lembre-se do seu exercício de prós e contras e concentre-se nas coisas positivas que você listou na sua jornada rumo a um novo estilo de vida. Lembre-se também dos problemas que já enfrentou por causa do seu uso de _____ e que listou na Atividade 1. Consulte a lista que fez na Atividade 5, seu mapa de alternativas. Lembre-se também de contatar aquelas pessoas que você identificou como potencial apoio para essa sua tentativa de mudar: procure-as, nem que seja só para conversar sobre outras coisas.

Caso você já tenha tentado ou até já tenha mudado algumas vezes, mas depois voltou “para a vidinha de sempre”, não se deixe tomar pelo desânimo.

Se pararmos para pensar sobre como as pessoas costumam julgar umas às outras, vamos reparar que, muitas vezes, aquele que reconheceu seus erros, prometeu mudar mas, até hoje, não conseguiu, é mais criticado do que aquele que nunca planejou ou prometeu mudar e que, simplesmente, se recusa a enxergar a realidade e as consequências da vida que leva.

Não se envergonhe de ser aquele que está sempre buscando e tentando. Um dia, seus esforços vão certamente compensar. E é bem possível que, se você levou a sério e acompanhou todas as atividades propostas nesta cartilha, isto significa que este é um momento importante para começar uma vida nova, mais saudável e feliz.

Recursos comunitários

Apresentamos, abaixo, algumas indicações de instituições públicas, privadas e órgãos não-governamentais das quais você poderá dispor na sua cidade ou região caso queira obter maiores informações sobre o assunto abordado nesta cartilha.

Secretaria Nacional de Políticas Sobre Drogas - SENAD

- **SENAD**
  Esplanada dos Ministérios, Bloco T, Anexo II, 2º andar, sala 205. Brasília DF. CEP 70.064-900
  www.senad.gov.br

- **Central de Atendimento VIVA VOZ**
  132

- **Observatório Brasileiro de Informações Sobre Drogas - OBID**
  www.obid.senad.gov.br

No Observatório Brasileiro de informações sobre Drogas (OBID) você vai encontrar muitas informações importantes: contatos de locais para tratamento em todo o país, instituições que fazem prevenção, grupos de ajuda-mútua e outros recursos comunitários. São disponibilizadas, ainda, informações atualizadas sobre drogas, cursos, palestras e eventos.

Dentro do OBID, há dois sites específicos voltados para os jovens: **Mundo Jovem** e **Jovem sem Tabaco**, além de uma relação de *links* para outros *sites* que irão ampliar o seu conhecimento.

- **Mundo Jovem**
  www.obid.senad.gov.br/portais/mundojovem

- **Jovem sem Tabaco**
  www.obid.senad.gov.br/portais/jovemsemtabaco

Outras Referências

- **Ministério da Saúde**
  www.saude.gov.br
  Disque Saúde: 0800 61 1997

- **Centros de Atenção Psicossocial - CAPS**
  www.saude.gov.br
  Disque Saúde: 0800 61 1997

- **Programa Nacional de DST e AIDS**
  www.aids.gov.br

- **Conselhos Estaduais sobre Drogas**
  Para saber o endereço dos Conselhos do seu estado consulte o site: www.obid.senad.gov.br

- **Conselhos Municipais sobre Drogas**
  Para saber o endereço dos Conselhos do seu município consulte o site: www.obid.senad.gov.br

- **Instituto Nacional do Câncer – INCA e Programa Nacional de Controle do Tabagismo**
  Central de Atendimento: 0800 61 1997

www.inca.gov.br
www.inca.gov.br/tabagismo

Grupos de auto-ajuda

- **Alcoólicos Anônimos - AA**
  www.alcoolicosanonimos.org.br
  Central de Atendimento 24 horas: (11) 3315 9333
  Caixa Postal 580 CEP 01060-970 - São Paulo

- **AL-ANON E ALATEEN** (Para familiares e amigos de alcoólicos)
  www.al-anon.org.br

- **Amor-exigente** (Para pais e familiares de usuários de drogas)
  www.amorexigente.org.br

- **Grupos Familiares - NAR - ANON** (Grupos para familiares e amigos de usuários de drogas)
  www.naranon.org.br

- **Narcóticos Anônimos - NA**
  www.na.org.br

- **Associação Brasileira de Terapia Comunitária - ABRATECOM**
  www.abratecom.org.br

- **Pastoral da Sobriedade**
  www.sobriedade.org.br

- **Liga de Apoio ao Abandono do Cigarro**
  www.vidasemcigarro.8m.com

Leituras que ajudam

Série de publicações disponibilizadas pela Senad:

As publicações listadas abaixo são distribuídas gratuitamente e enviadas pelos Correios. Podem ser solicitadas no site da SENAD (www.senad.gov.br) ou pelo telefone do serviço VIVA VOZ. Estão também disponíveis no portal do OBID (www.obid.senad.gov.br) para download.

- **Cartilhas da Série Por Dentro do Assunto.**
  Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2013

- **Glossário de Álcool e Drogas.**
  Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2010

- **Livreto Informativo sobre Drogas Psicotrópicas.**
  Leitura recomendada para alunos a partir do 7º ano do ensino fundamental. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas - SENAD e Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas - CEBRID, 2013

Outras referências de leituras

- **123 Respostas Sobre Drogas - Coleção Diálogo na Sala de Aula.**
  Içami Tiba. São Paulo: Editora Scipione, 2003.

- **Admirável Mundo Novo.**
  Aldous Huxley. São Paulo: Globo, 2001.

- **Anjos caídos - Como prevenir e eliminar as drogas na vida do adolescente.**
  Içami Tiba. São Paulo: Gente, 1999.

- **Desafio da convivência - Pais e Filhos.**
  Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: Gente, 1998.

- **Depois Daquela Viagem: Diário de Bordo de uma Jovem que Aprendeu a Viver com Aids.**
  Valeria Piassa Polizzi. São Paulo: Ática, 2003

- **Doces Venenos: Conversas e desconversas sobre drogas.**
  Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: Olho D' Água, 1991

- **Drogas - mitos e verdades.**
  Beatriz Carlini Cotrim. São Paulo: Ática, 1998.

- **Drogas, Prevenção e Tratamento - O que você queria saber sobre drogas e não tinha a quem perguntar.**
  Daniela Maluf e cols. São Paulo: Cia Editora, 2002.

- **Eu, Christiane F., 13 anos, drogada e prostituída.**
  Kai Herman. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

- **Esmeralda - Por que não dancei.**
  Esmeralda do Carmo Ortiz. São Paulo: Editora Senac, 2001.

- **Cuidando da Pessoa com Problemas Relacionados com Álcool e Outras Drogas - Coleção Guia para Família. v.1.**
  Selma de Lourdes Bordin; Marine Meyer; Sérgio Nicastri; Ellen Burd Nisenbaum e Marcelo Ribeiro.
  São Paulo: Atheneu, 2004

- **Liberdade é poder decidir.**
  Maria de Lurdes Zemel e Maria Elisa de Lamboy.
  São Paulo: FTD, 2000.

- **Obrigado por não fumar: o cigarro não é sublime.**
  Sérgio Honorato dos Santos. Rio de Janeiro: Ed. Senac/Rio, 2007.

- **O Vencedor.**
  Frei Betto. São Paulo: Ática, 2000.

- **Pais e Filhos - companheiros de Viagem.**
  Roberto Shinyashiki. São Paulo: Gente, 1992.

- **Quem não tem problema com droga?**
  Jitman Vibranovski, Paulo Antunes. Rio de Janeiro: Mileto, 2004.

- **Satisfaçam minha curiosidade - Drogas.**
  Susana Leote. São Paulo: Impala Editores, 2003.

- **Tabebuias: ou Histórias Reais daqueles que se livraram das drogas na Fazenda da Esperança.**
  Christiane Suplicy Teixeira. São Paulo: Cidade Nova, 2001.

Filmes sobre o tema

- **28 dias,** 2000.
  Direção: Betty Thomas
- **A corrente do bem,** 2000.
  Direção: Mini Leder
- **Bicho de sete cabeças,** 2000.
  Direção: Laís Bodanzky
- **Coisas Que perdemos pelo Caminho,** 2007.
  Direção: Susanne Bier
- **Diário de um adolescente,** 1995.
  Direção: Scott Kalvert
- **Despedida em Las Vegas,** 1996.
  Direção: Mike Figgis
- **Eu, Christiane F., 13 anos, drogada e prostituída,** 1981.
  Direção: Uli Edel.
- **É Proibido Fumar,** 2009.
  Direção: Anna Muylaert.
- **Ironweed,** 1987.
  Direção: Hector Babenco
- **La Luna,** 1979.
  Direção: Bernardo Bertolucci
- **Maria cheia de graça,** 2004.
  Direção: Joshua Marston

- **Meu nome não é Johnny,** 2008.
  Direção: Mauro Lima
- **Notícias de uma guerra particular,** 1999.
  Direção: João Moreira Salles e Kátia Lund
- **O Casamento de Rachel,** 2008.
  Direção: Jonathan Demme
- **O Informante,** 1999.
  Direção: Michael Mann
- **Por volta da meia noite,** 1986.
  Direção: Bertrand Tavernier
- **Quando um homem ama uma mulher,** 1994.
  Direção: Luis Mandoki
- **Ray,** 2004.
  Direção: Taylor Hackford
- **Réquiem para um sonho,** 2000.
  Direção: Darren Aronofsky
- **Todos os corações do mundo,** 1995.
  Direção: Murillo Salles

132 VIVAVOZ
Orientações e informações sobre prevenção do uso de drogas

O QUE É O VIVAVOZ ?

O VIVAVOZ é uma central telefônica de orientações e informações sobre a prevenção do uso indevido de drogas. O telefonema é gratuito e o atendimento é sigiloso. A pessoa não precisa se identificar.

É BOM FALAR COM QUEM ENTENDE

- O atendimento é realizado por consultores capacitados e supervisionados por profissionais, mestres e doutores, da área da saúde
- Os profissionais indicam locais para tratamento
- Oferecem aconselhamento por meio de intervenção breve para pessoas que usam drogas e seus familiares
- Prestam informações científicas sobre drogas

O VIVAVOZ é resultado de uma parceria entre a Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas - SENAD, a Universidade Federal de Ciências de Saúde de Porto Alegre e o Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania (PRONASCI), do Ministério da Justiça.

SÉRIE

Por dentro do assunto

DROGAS

Cartilha para pais de crianças
Cartilha para pais de adolescentes
Cartilha para educadores
Cartilha sobre tabaco
Cartilha sobre maconha, cocaína e inalantes
Cartilha mudando comportamentos
Cartilha álcool e jovens