

2. OBJETIVOS DO CAPÍTULO

- Aprender que existem bebidas saudáveis.
- Aprender que o consumo de bebidas saudáveis é importante para a boa manutenção de nossa saúde.
- Aprender que as bebidas alcoólicas não são saudáveis.
- Aprender a diferenciar cheiros e fumaças saudáveis das não saudáveis.
- Aprender que o tabaco é algo que faz mal à saúde (não é saudável).

3. APOIO AO TRABALHO

3.1. Bebidas alcoólicas

Professor(a), diante da complexidade sobre prevenção do uso de substâncias psicotrópicas (ou psicoativas) lícitas, entendemos necessária uma pequena contextualização sobre o assunto.

A palavra psicotrópica é composta por outras duas: psico e trópico. Psico está relacionada ao psiquismo (sentimentos, pensamentos, ações) e trópico, a tropismo, que significa ter atração por. Portanto, substâncias psicotrópicas são aquelas que atuam sobre nosso cérebro, alterando de algum modo o nosso psiquismo. Em linguagem comum, as substâncias psicotrópicas são conhecidas como drogas, e na linguagem médica, algumas delas são chamadas de medicamentos.

O uso de substâncias psicotrópicas pela humanidade é milenar: em comemorações, cultos, atividades festivas, rituais curativos etc. Na atualidade, as bebidas alcoólicas, o tabaco e os medicamentos são considerados lícitos, isto é, seu uso é permitido por lei. São subs-

tâncias legalizadas para a comercialização e o consumo, desde que sejam observados alguns critérios como idade, por exemplo, no caso das bebidas alcoólicas, e prescrição médica, no caso dos medicamentos. Esses últimos, na dosagem correta, têm efeito terapêutico e podem ajudar a curar as pessoas.

As bebidas alcoólicas exercem um papel socializador e, dependendo do indivíduo, em pequena quantidade, conferem prazer e descontração. Apesar de ser uma substância estimulante do sistema nervoso central, o tabaco confere ao fumante certa sensação de relaxamento. No entanto, dependendo da quantidade e do local são inegáveis os efeitos deletérios das bebidas alcoólicas e do tabaco no organismo humano e à sociedade, o que têm gerado muita discussão sobre a continuidade ou não da legalidade dessas substâncias.

Nosso objetivo ao trabalhar esse tema é estimular, cada vez mais, a adoção de hábitos saudáveis e esclarecer sobre os usos, costumes, efeitos e limites para o consumo de algumas dessas substâncias.

Nos primeiros momentos da ingestão de álcool, observa-se certa euforia, descontração e maior facilidade ao falar. Após algum tempo de consumo, observa-se a falta de coordenação motora, descontrole e sono. Quando o consumo é exagerado, pode provocar até coma.

De acordo com as características individuais, esses efeitos podem variar, intensificando-se ou não. Por exemplo, uma pessoa acostumada a ingerir bebidas alcoólicas sentirá com menor intensidade os efeitos do álcool do que outra que não está acostumada a beber. Nem por isso, a ingestão de maior quantidade de álcool para as pessoas que estão acostumadas é recomendada.

Os indivíduos dependentes de álcool podem desenvolver várias doenças, sendo as mais frequentes, aquelas relacionadas ao fígado (hepatite alcoólica e cirrose), além de problemas do aparelho diges-

tório (gastrite e síndrome de má absorção), e do sistema cardiovascular (hipertensão e problemas cardíacos). Alguns tipos de cânceres também estão relacionados ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas, e o risco para o surgimento desta patologia é demasiadamente aumentado quando associado ao tabagismo.

Recomenda-se que as mulheres não ultrapassem o consumo de um drink por semana, e os homens, dois drinks.

No entanto, é importante refletir sobre o consumo de bebidas alcoólicas, “socialmente”. Entre as motivações para o uso estão o prazer e a possibilidade de descontração que elas proporcionam aos usuários, durante a comemoração de uma data especial em família ou uma reunião entre amigos, por exemplo. Esse é um exemplo do uso cultural do álcool, cujo consumo moderado é tolerado e incentivado de geração em geração. Nesse contexto, seu consumo é compreendido e aceito como forma de celebração, no qual, em nosso país, ainda é brindado com a palavra “saúde”.

O que se questiona, portanto, é o consumo abusivo e contínuo de bebidas alcoólicas, principalmente, associado a outras substâncias psicotrópicas, cujos efeitos deletérios, de modo geral, são conhecidos.

Se houver possibilidade, acesse os endereços eletrônicos indicados a seguir para conhecer mais sobre o alcoolismo:

Portal Brasil – Alcoolismo – Ministério da Saúde

Link: <www.brasil.gov.br/saude/2012/04/alcoolismo>. Acesso em: maio 2016.

3.2. Tabagismo

O tabaco é uma planta da qual é extraída a nicotina, substância absorvida rapidamente pelos pulmões, que chega ao cérebro em

aproximadamente nove segundos, ocasionando um pequeno aumento do batimento cardíaco, na pressão arterial, na frequência respiratória e na atividade motora. A nicotina também provoca náuseas, dores abdominais, diarreia, vômitos, cefaleia, tontura e fraqueza.

A planta do tabaco começou a ser usada nas sociedades indígenas da América Central, aproximadamente no ano de 1.000 a.C., em rituais religiosos, com o objetivo de purificar, proteger e fortalecer os guerreiros das tribos, acreditando que a planta atribuía-lhes poderes mágicos. Seu uso foi introduzido na Europa a partir do século XVI. Inicialmente, o tabaco usado no cachimbo tinha finalidade curativa. Ao rapé também foram atribuídas qualidades medicinais. O charuto era visto como forma de ostentação. Em meados do século XIX, o cigarro foi consumido por homens e mulheres como símbolo de *status* e, desde então, seu consumo se expandiu pelo mundo.

Por volta de 1960, os primeiros relatos científicos associando o uso do tabaco ao adoecimento do fumante foram publicados, comprovando os malefícios do tabagismo à saúde do fumante e do não fumante, exposto à fumaça do cigarro.

O cigarro contém mais de 4700 substâncias tóxicas como a nicotina, o monóxido de carbono e o alcatrão. Cerca de 40 delas levam ao surgimento do câncer. O uso intenso e constante de cigarros aumenta a probabilidade de ocorrência de algumas doenças como pneumonia, câncer (pulmão, laringe, faringe, esôfago, boca, estômago etc.), infarto de miocárdio, bronquite, enfisema pulmonar, entre outras.

Cachimbo, rapé, charuto, cigarro são diferentes formas de se consumir o tabaco e todas elas causam sérios danos à saúde.

O comércio do tabaco movimenta milhões de dólares no mundo e apesar dos malefícios que causa, é uma das drogas mais consumidas no planeta.

É importante que os alunos entendam a importância de se evitar contato com a fumaça do cigarro, algo extremamente danoso para a saúde das pessoas em geral.

Se houver possibilidade, acesse os endereços eletrônicos indicados a seguir para conhecer mais sobre o tabagismo:

Programa Nacional de Controle do Tabagismo – INCA e Ministério da Saúde

Link: <www.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes_programas/site/home/nobrasil/programa-nacional-controle-tabagismo>. Acesso em: maio 2016.

Portal Brasil – Tabagismo – Ministério da Saúde

Link: <www.brasil.gov.br/saude/2009/11/tabagismo1>. Acesso em: maio 2016.

3.3. Atividade complementar

Providencie ou peça aos alunos que levem frutas variadas para a escola. Em conjunto, vocês irão preparar uma bebida muito saudável: um suco natural de frutas.

Corte pessoalmente as frutas que serão usadas, para que os alunos não manuseiem instrumentos cortantes, como facas.

Os alunos podem colaborar espremendo as frutas que serão usadas no suco, adicionando água e açúcar. É importante tomar cuidado com a quantidade de açúcar adicionada ao suco, para que ele não fique muito adoçado.