



GLOSSÁRIO DE TERMOS

abcesso: acumulação de pus nos tecidos do corpo frequentemente com inchaço e inflamação, frequentemente causada por bactérias.

179

aborto espontâneo: terminação involuntária da gravidez ao desprender-se o bebé do útero antes de nascer, numa etapa muito no começo do seu desenvolvimento para que sobreviva.

abstracto: a ideia de separação das realidades concretas, objectos específicos ou casos reais, como *uma ideia abstracta*.

abuso: o uso ilegal, abusivo ou prejudicial de algo.

aditivo: substância adicionada a outra para alterá-la ou melhorá-la de alguma maneira, como para mudar a cor ou a textura dos alimentos.

adulterar: adicionar uma substância a outra, especialmente a uma droga ou bebida alcoólica, usualmente para torná-la mais leve ou mais barata.

aerossol: um recipiente pequeno que contém uma substância que é empurrada para fora do recipiente como num spray, sob a pressão de um gás.

agressividade: descreve uma pessoa que actua de uma maneira que é provável que comece uma briga.

agressão: brigar, ou actuar de uma forma que é provável que inicie uma briga.

alterador do estado de ânimo: drogas ou substâncias que afectam a mente e mudam a maneira em que a pessoa se sente ou pensa.

altos e baixos emocionais: mudanças repentinas e extremas nas emoções e sentimentos de uma pessoa.

alucinações tácteis: *táctil* significa que tem a ver com o sentido do tacto e uma *alucinação* significa experimentar uma percepção que parece real, mas que não está de facto presente.



Uma *alucinação tátil* é experimentar alguma percepção relacionada com o tacto que não existe realmente.

alucinação: uma percepção de alguém ou algo que não existe realmente, que é usualmente uma resposta para algumas drogas.

alucinógeno: uma substância, especialmente uma droga como o LSD, que provoca alucinações. Uma *alucinação* é percepção de alguém ou algo que não existe realmente, que usualmente é uma resposta para algumas drogas.

amnésia: uma perda temporária da consciência, da vista ou da memória.

anestésicos: substâncias que os médicos utilizam para impedir que uma pessoa sinta dor durante uma operação, quer seja em todo o corpo quando a pessoa fica inconsciente ou numa parte do corpo quando está acordada.

anfetaminas: qualquer uma de um grupo de estimulantes poderosos, frequentemente chamada “speed”, que actua sobre o sistema nervoso central (o cérebro e a medula óssea), aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial e reduz a fadiga. O esgotamento e a depressão vêm a seguir, quando os efeitos da anfetamina desaparecem. Podem ser desenvolvidos graves problemas mentais como consequência do seu uso repetido.

anorexia: uma desordem alimentar caracterizada por um medo extremo de ter demasiado peso e conduz a uma dieta excessiva ao ponto de contrair uma doença grave e algumas vezes a morte.

ansiedade: stress, nervosismo ou medo.

antidepressivo: qualquer medicamento utilizado para prevenir ou tratar a depressão é classificado como um antidepressivo. Estes fármacos tendem a tratar só momentaneamente os sintomas sem abordar a causa.

anúncio de serviço público (PSA): uma emissão de uma mensagem gratuita na rádio e televisão (comparado com um anúncio para fazer com que as pessoas comprem algo) que promove programas, actividades ou serviços governamentais ou de organizações sem fins lucrativos que servem os interesses da comunidade.

Apalaches: um sistema montanhoso ao leste da América do Norte, que se estende do sul do Quebec até ao norte de Alabama.

asfixia: falta de ar necessário para respirar; afogamento.

ataque de pânico: uma súbita e intensa sensação de medo ou ansiedade que impede a pessoa de funcionar, frequentemente desencadeado por uma fonte de ansiedade do passado ou do presente.

auditivo: relacionado com a audição



bioquímicos: a interação dos seres vivos e das substâncias químicas. *Bio* significa vida, dos seres vivos. Do grego *bios*, vida ou forma de vida, e *química*, o que têm a ver com substâncias químicas. *Químicos* são substâncias, simples ou complexas, que são os componentes básicos da matéria.

bronquite: uma inflamação (irritação, inchaço, condição dolorosa) dos *brônquios*, os dois ramos da traqueia que levam ar aos pulmões.

butano: um gás obtido do petróleo utilizado como combustível.

cachimbo: uma pipa para fumar tabaco ou marijuana que usa um recipiente de água através da qual se aspira e a fumaça esfria.

cafeína: um estimulante no café, ou chá e nas nozes de cola usado para fazer bebidas gasosas. É amplamente utilizado nos medicamentos e analgésicos.

calafrio: uma repentina sensação de frio.

cardiovascular: relacionado com o coração e os vasos sanguíneos.

cardíaco: que afecta o coração.

Centro do Controlo das Doenças (CDC): uma agência do governo dos EUA, com sede e os seus principais laboratórios em Atlanta, Georgia. O CDC realiza a investigação sobre a origem e a aparição de doenças e desenvolve métodos para o seu controlo e prevenção.

ciclo menstrual: numa mulher que não está grávida, a eliminação de sangue e outros materiais do revestimento do útero uma vez por mês aproximadamente.

cocktail: uma bebida ou uma solução formada de várias drogas.

coma: um longo período de inconsciência do qual uma pessoa não pode ser acordada.

comportamento psicótico: comportamento que mostra a existência de *psicose*, uma condição na qual se tem *delírios* (crenças falsas sobre a situação na qual a pessoa está), *alucinações* (coisas que a pessoa imagina que pode ver ou ouvir, mas que não existem realmente), *incoerência* (falar de uma forma que não se pode entender) e percepções distorcidas da realidade.

concentração: esforço concentrado ou atenção numa coisa em particular.

convulsão: Os movimentos de uma sacudida violenta do corpo ou das extremidades causada por contracções musculares descontroladas (fortes e dolorosas), que podem ser um sintoma de transtornos cerebrais e outras condições.

cravagem-do-centeio: o bolor do *centeio* que contamina as flores do trigo, centeio e outros cereais, e produz venenos que prejudicam os humanos e animais que comem grão contaminado.



cultura de drogas: refere-se não só aos estilos de vida das pessoas toxicodependentes e do modo de vestir e de comportar-se comuns aos toxicodependentes dos diferentes tipos de drogas, mas que se refere também ao grau em que as drogas invadiram tantos aspectos da nossa sociedade e influenciaram a nossa cultura de maneira fundamental.

cultura: as crenças e actividades que são comuns aos membros de um grupo. A cultura inclui ideias que as pessoas têm sobre a arte, a religião, a família e o governo, as suas ideias sobre o que é importante ou valioso, como devem actuar as pessoas e o que as pessoas gostam de fazer por diversão ou entretenimento.

“cheirado”: inalado através dos orifícios nasais.

células nervosas: células que formam parte do sistema nervoso e transmitem mensagens a partir e ao cérebro.

chutar-se: injectar-se uma droga ilegal, especialmente heroína ou cocaína, numa veia importante.

danos no sistema reprodutor: dano causado às partes do corpo relacionadas com a procriação.

delirium-tremens: uma condição psicótica típica da retirada nos alcoólatras crónicos, que inclui tremores, alucinações, ansiedade e desorientação.

delírios de grandeza: super-estimativa grande e falsa do valor, importância, poder ou atractivo de si mesmo.

delírio: um estado caracterizado por inquietude extrema, confusão e, às vezes, alucinações, causado por febre, envenenamento ou lesão cerebral.

dependente: que tem uma “necessidade” física ou mental de consumir uma droga ou outra substância com regularidade, apesar do facto de que esta provavelmente tenha um efeito prejudicial.

dependência: 1. ter uma “necessidade” física ou mental de consumir uma droga ou outra substância com regularidade, apesar do facto de que esta provavelmente tenha um efeito prejudicial. 2. facto de ser *dependente*.

depressivos: chamados também depressivos do sistema nervoso central, estas drogas diminuem o funcionamento do cérebro. Incluem os sedativos e depressivos.

depressão: um conjunto de sintomas tais como sensações persistentes de desesperança, concentração fraca, falta de energia e incapacidade para dormir.

deprimir: debilitar algo ou fazer algo menos activo.

derivado: uma substância química formada a partir de outra substância relacionada.



derrame cerebral: um bloqueio ou quebra repentina de um vaso sanguíneo que resulta em, por exemplo, perda de consciência, perda parcial de movimento ou perda da fala.

desassociar: cortar a associação com (algo ou alguém), desconectar de; não estar mais relacionado com (algo ou alguém).

desejo: uma forte vontade por algo.

desgaste muscular: contracção gradual dos músculos devido a que o tecido muscular (o material do qual estão formados os músculos) é consumido pelo corpo.

desidratação: uma perigosa falta de água no corpo que resulta da falta de ingestão de fluídos ou da perda excessiva deles através do suor, vômitos ou diarreia.

desparasitante para cães: uma substância química que é usada para eliminar as lombrigas, parasitas que vivem nos intestinos e noutros tecidos dos cães.

183

diabetes: uma doença crónica caracterizada por excesso de açúcar no sangue, sede, fome e urina, e debilidade. Se não lhe é dado tratamento, a diabetes pode provocar coma e morte.

dilatado: engrandecido, normalmente é usado para descrever as pupilas dos olhos.

diluir: adicionar uma quantidade pequena de álcool ou de droga em algo.

dissolvente de tintas: um líquido como a aguarrás que é adicionado à tinta para torná-la mais líquida.

dissolvente: uma substância que dissolve outra substância para formar uma solução.

droga de acesso: uma droga que quando é consumida pode levar ao consumo de outras substâncias mais aditivas.

droga de desenho: uma droga que é alterada quimicamente para melhorar as suas propriedades ou para burlar uma proibição legal.

droga ilegal: uma droga cujo consumo, posse, compra ou venda são proibidos por lei.

droga sintética: uma droga feita de maneira artificial a partir de produtos químicos, em especial a feita de tal maneira que pareça um produto natural.

droga: qualquer substância que não seja alimento, que quando é introduzida no corpo, muda a maneira em que este funciona ou a maneira de pensar ou de sentir da pessoa.

Drug Enforcement Administration (DEA, que em Português significa Força Administrativa de Narcóticos): uma agência do governo dos EUA criada em 1973. O principal trabalho da agência é reduzir o fornecimento das drogas ilegais produzidas dentro dos EUA ou das que entram nos EUA a partir do estrangeiro.

Efeito a curto prazo: um efeito que dura um curto período de tempo.



efeito a longo prazo: um efeito contínuo durante um longo período.

elevação: a primeira onda de sensação quando se fuma ou se injecta uma droga, variando em termos de duração dependendo da droga.

enfarte: uma interrupção repentina do funcionamento do coração, grave, dolorosa e às vezes fatal, devido especialmente a um bloqueio do fornecimento de sangue das artérias ao coração.

epilepsia: uma doença médica que se manifesta por perda ou redução ocasional repentina de consciência, frequentemente acompanhada de convulsões (contrações violentas do corpo).

errático: imprevisível e instável.

esgotado emocionalmente: alguém que está quase sem força ou vitalidade.

espancar: golpear com, ou como se fosse com um porrete pesado.

espasmos: sacudidas descontroladas do corpo ou dos braços e pernas.

estimulante: uma droga que aumenta a energia e a consciência imediata, mas que se acompanha de aumentos da pressão arterial, ritmo cardíaco e respiração.

euforia: **1.** um sentimento de grande alegria, emoção, ou bem-estar. **2.** ter uma falsa sensação de felicidade, com controlo físico e mental reduzidos, devido ao consumo de álcool ou de uma droga.

falha do coração ou rim: falha ou redução das funções do coração ou rins ou alguma ocasião na que eles pararam de funcionar ou pararam de funcionar de forma adequada.

falha renal: uma interrupção ou diminuição do funcionamento dos rins ou uma ocasião em que pararam de funcionar ou de funcionar adequadamente.

falha respiratória: *respiratório* significa relacionado a ou usado em respirar ou o sistema no corpo que recebe e distribui oxigénio. *Falha* significa uma quebra ou diminuição da performance algo. Portanto, uma falha respiratória é uma diminuição ou quebra da capacidade de fornecer oxigénio ao corpo.

fatal: que provoca ou é capaz de provocar a morte.

flashbacks (cenos retrospectivas): experimentar os efeitos de uma droga alucinógena, como o LSD, muito depois de ter parado de consumí-la.

Food and Drug Administration (FDA): *ver* US Food and Drug Administration.

Gabinete das Nações Unidas para a Prevenção de Drogas e do Crime (do inglês Office on Drugs and Crime): esta instituição ajuda os países a lutar contra as drogas ilegais, crime e terrorismo.



guerra psicológica: o uso de propaganda, ameaças e outras técnicas psicológicas para enganar, intimidar, desmoralizar ou influenciar de qualquer outra forma ou pensamento o comportamento de um oponente.

guerras do ópio: duas guerras comerciais (1839–1842, 1856–1860) entre a Grã-Bretanha e a China, que começaram como um conflito acerca do comércio do ópio.

habilidade motora: destreza e facilidade de coordenação na execução dos movimentos do corpo.

hemorragia: perda de sangue abundante e grave do corpo.

hepatite: inflamação do fígado provocada por um vírus ou uma toxina, que dá como resultado febre, pele amarelada, forte dor de estômago e debilidade, frequentemente causada por contacto sexual ou agulhas hipodérmicas.

185

hiperactividade: uma condição na qual se está extremamente activo e inquieto e com uma falta de capacidade para concentrar-se durante qualquer período de tempo.

hiper estimulado: *hiper-* significa excessivo, extraordinariamente alto. De maneira que, *hiper estimulado* significa extraordinariamente estimulado. (provocar actividade física em algo como um nervo ou órgão).

hiperexcitabilidade: *hiper-* significa excessivo, extraordinariamente alto. De maneira que, *hiperexcitabilidade* significa excitabilidade extraordinariamente alta (nervoso e propenso a excitar-se rapidamente).

HIV: o vírus que causa o SIDA, uma doença que destrói o sistema natural de protecção que o corpo usa contra outras doenças.

hostil: não amistoso.

humanitário: comprometido no melhoramento das vidas das pessoas.

iminente: a ponto de acontecer.

impotência: incapacidade crónica para ter uma erecção na hora da realização do acto sexual.

inalante: qualquer substância, em forma de gás ou vapor, que pode ser inalada, a qual às vezes é abusada pelo seu efeito estimulante. Quase todos os inalantes produzem efeitos semelhantes aos analgésicos, que diminuem as funções do corpo. O consumidor experimenta uma subida inicial com perda de inibição, e depois sonolência, enjoo e agitação.

inalar: aspirar um gás, líquido ou sólido levando-o assim aos pulmões através do nariz ou da boca.

incapacidade: sem capacidade de actuar de forma normal; não trabalha correctamente.



incapacitado: ter uma incapacidade, não poder desempenhar de uma forma normal, não funcionar correctamente.

ingestão: o acto de ingerir algo.

inibição: ideias ou regras que tendem a deter uma pessoa de fazer algo.

insolação: uma condição causada por estar demasiado tempo exposto a altas temperaturas, que provoca febre alta, pele seca e quente, dores de cabeça, esgotamento físico e às vezes colapso físico e coma.

insónia: incapacidade para dormir ou para continuar a dormir o suficiente para se sentir descansado, especialmente quando este problema dura muito tempo.

186

intoxicado: a condição de estar envenenado por alguém ou algo.

irreversível: impossível de reverter ou de desfazer.

irritabilidade: estado de nervosismo e ansiedade com predisposição para perder o controlo.

letal: que causa a morte.

mal-estar: sensação geral de doença ou de se encontrar mal.

marijuana: descreve qualquer uma das diferentes drogas que vêm do cânhamo indiano, incluindo a marijuana (a partir das flores secas, sementes e folhas) e o haxixe (a partir das resinas). O seu uso médico é ilegal em muitos países.

meios de comunicação de massas: meios de comunicação que alcançam uma grande assistência, especialmente a televisão, o rádio e os jornais.

metanfetamina: um estimulante do sistema nervoso central (cérebro, medula óssea) altamente viciante; uma droga ilegal fabricada pelo homem de maneira sintética do mesmo tipo que a cocaína e outras potentes drogas de rua.

morfina: uma droga que é obtida a partir da papoila do ópio que pode tornar-se viciante com o uso prolongado. É usada para aliviar dores fortes.

má formação genética: condições no corpo causadas por uma irregularidade dos genes (das células que determinam como uma célula cresce, o que faz e como actua).

má nutrição: falta de nutrientes saudáveis na dieta, ou uma ingestão excessiva de nutrientes que não são saudáveis, que conduz a danos físicos.

Nações Unidas (ONU): uma organização internacional de países criada para fomentar a paz mundial e a cooperação internacional, fundada depois da II Guerra Mundial que terminou em 1945, para manter o mundo em paz, desenvolver boas relações entre os países, fomentar a cooperação para resolver os problemas do mundo e incitar o



respeito pelos direitos humanos. Uma das agências da ONU é a Organização Mundial da Saúde (OMS), estabelecida em 1948 a organizar e financiar programas de saúde a nível mundial.

narcótico: uma droga que afecta o sistema nervoso central (o cérebro e a medula óssea), a qual pode provocar enjoos, euforia, perda da memória, falta de coordenação e inconsciência. Muitos narcóticos são derivados da papoila do ópio.

nitrato de amido: um líquido de cor amarela pálida que é utilizado para abrir ou dilatar os vasos sanguíneos para permitir um maior fluxo de sangue, às vezes é consumido como um inalante.

orgia: uma brincadeira ou beber álcool sem restrições, comer, ou gastar dinheiro.

ópio: extracto pegajoso de cor parda da papoila do ópio

187

óxido nitroso: um gás incolor, de odor doce que é usado como anestésico.

papoila do ópio: uma papoila (tipo de flor) com folhas cor verde cinzenta, que é cultivada para produzir ópio.

paranóia: suspeitas, desconfiança ou medo dos outros.

paranóico: que suspeita, desconfia ou tem medo dos outros.

passar o efeito: debilitar-se, perder intensidade, diminuir, reduzir-se ou desaparecer.

percepção: o processo de usar os sentidos a obter informação sobre o ambiente ou situação ao redor da pessoa.

potente: que produz um efeito forte no corpo ou na mente quando é engolido, ingerido ou bebido.

potência: quão forte é uma substância como uma droga ou a graduação do álcool.

pressão arterial alta: a pressão arterial é quantidade de força com a qual o sangue flui através do corpo. Quando alguém tem a pressão arterial alta, isto significa que o coração tem que trabalhar mais duramente para bombear o sangue através das artérias. Se a condição persiste, é provável que sejam provocados danos ao coração e aos vasos sanguíneos.

Privação de sono: não ter, ou ser impedido, uma pessoa de dormir suficiente.

propano: um gás incolor que é usado para cozinhar e para a calefação.

pré-natal: que existe ou acontece durante a gravidez, mas antes do nascimento.

psicoses: plural de *psicose*.

psicose: uma condição na qual se tem *delírios* (crenças falsas sobre a situação na qual a pessoa está), *alucinações* (coisas que a pessoa imagina que pode ver ou ouvir, mas que



não existem realmente), *incoerência* (falar de uma forma que não se pode entender) e percepções distorcidas da realidade.

psicótico: uma pessoa afectada pela *psicose*.

pústula: uma pequena protuberância arredondada na pele inflamada, cheia de pus.

química do corpo: qualquer ou todos os elementos que compõem o corpo, assim como as suas diferentes reacções.

raciocínio: a capacidade de formar opiniões razoáveis e de tomar decisões sensatas.

rave: uma grande festa ou evento de clube onde a música popular é tocada e que continua, por vezes, por toda a noite. As festas rave atraem grandes multidões aos clubes ou a outros lugares para dançar freneticamente música gravada. Muitas das pessoas que vão a raves consomem uma droga ilegal popularmente conhecida como Ecstasy.

reabilitação (ou reabilitação de drogas): o período ou processo de reabilitação, no caso de uma pessoa dependente de uma substância química.

rebelar-se: negar-se a conformar-se com os códigos morais e costumes usuais da sociedade.

reflexos: reacções instantâneas em relação a algo, sem ter que pensar acerca disso.

regime: um curso regular, como uma dieta, exercício, ou maneira de viver, que tem a intenção de preservar ou restabelecer a saúde ou de conseguir algum resultado.

resignar-se: ceder ou render-se a uma forte emoção, influência ou tentação.

resina: uma substância semi-sólida derivada da seiva de algumas plantas e árvores. É usada na fabricação de verniz, tintas, adesivos, tintas para desenho e medicamentos.

respiração sibilante: respirar com um som como um sibilo e com dificuldade.

ressaca: um conjunto de sintomas que incluem dor de cabeça, náuseas, sede e mal-estar por ter bebido demasiado álcool.

retirada: as reacções desagradáveis que se sente quando se deixa uma droga, que vão de um ligeiro incómodo até dor intensa e ataques, dependendo da droga. Evitar essa dor é uma das razões pelas quais os toxicodependentes não podem deixar as drogas, mesmo que as queiram deixar.

risco: algo que é potencialmente muito perigoso.

sala de emergências: parte de um hospital aos pacientes que necessitam de atenção urgente como no caso de enfartes ou acidentes de trânsito.

sedação: um estado artificial de calma, descanso ou sonolência, especialmente provocado por uma droga sedativa ou tranquilizante.



sedativo: um medicamento ou droga que acalma ou faz dormir.

seios nasais: as cavidades na parte frontal do crânio através das quais uma pessoa respira com o nariz.

sem restrições: se uma actividade não é restringida, pode-se realizar da maneira que se queira e sem estar limitado por nenhuma regulamentação.

SIDA: (abreviatura de *Síndrome de Imunodeficiência Adquirida*), uma doença que destrói o sistema natural de protecção que o corpo utiliza contra outras doenças.

sintoma(s): um indício de doença no corpo ou alguma outra má condição do corpo; por exemplo, dor, enjoos ou comichão.

sistema imunológico: o sistema imunológico consiste de todos os órgãos e processos do corpo que protegem uma pessoa de doenças e infecções.

sistema nervoso central: a parte do sistema nervoso que está formada pelo cérebro e pela medula óssea.

sistema nervoso: todos os nervos do corpo junto com o cérebro e a medula óssea.

sistematicamente: que é feito ou que actua de acordo com um plano ou sistema fixo, metódico.

substância controlada: qualquer substância numa categoria das que alteram o comportamento ou drogas que causam vício, como a heroína ou a cocaína, cuja posse e uso são restringidos por lei.

terminação nervosa: cada um dos milhões de pontos na superfície do corpo e dentro dele, que envia mensagens ao cérebro, permitindo que a pessoa sinta as sensações como calor, frio e dor.

THC: a principal substância química da marijuana que provoca a sua reacção como droga.

tolerância: a capacidade natural ou desenvolvida para resistir aos efeitos do consumo contínuo ou aumentado de uma droga. Quando uma pessoa consome uma droga ou outra substância durante um período de tempo extenso, diz-se que desenvolve uma *tolerância* aos efeitos que causa a droga, isto é, que experimenta uma redução ou perda gradual do seu efeito normal.

tolueno: um líquido incolor que é utilizado como dissolvente e como combustível.

tom muscular: a firmeza e força dos músculos de uma pessoa.

tonelada: uma unidade de peso equivalente a 1000 kg.



toxicod dependência: abuso de substâncias que implica o consumo de drogas ilegais ou o mal uso de medicamentos.

toxina(s): uma substância que é acumulada no corpo e lhe causa danos.

transtornos do estado de ânimo: distúrbios na vida emocional de uma pessoa. Os sintomas incluem sentimentos de tristeza, sem esperança ou valor, queixas de dor física, e mudanças no apetite, nos padrões de sono e níveis de energia.

tuberculose: uma doença infecciosa que atinge os pulmões e outros órgãos.

táctil: relacionado com o sentido do tacto.

tóxico: prejudicial, destrutivo ou letal; venenoso.

190

US Food and Drug Administration (FDA, que em Português significa Agência Norte-americana para os Medicamentos e Alimentos): uma agência do governo dos EUA que supostamente se assegura de que os alimentos sejam puros e são e que sejam produzidos sob condições sanitárias; que os medicamentos e a maquinaria que os médicos usam seja segura e eficaz ao uso a que estão destinados; que os cosméticos sejam seguros e sejam fabricados a partir dos ingredientes adequados e não sejam prejudiciais; e que a etiquetagem e empacotamento dos produtos seja verídico, informativo e não enganoso.

valor a curto prazo: *em curto prazo* significa o período que se estende do presente até pouco mais adiante no futuro; *valor* é a importância ou utilidade de algo para alguém.

vaporizar: converter em partículas invisíveis que flutuam no ar por meio de calor ou um pulverizador.

vaso sanguíneo: qualquer uma das veias (grandes e pequenas) que transportam o sangue através do corpo.

veias colapsadas ou marcadas: **1.** um resultado comum das injeções repetidas nas veias em alguns tipos de abuso de drogas. As veias podem ser temporariamente bloqueadas se o recobrimento interno ficar inflamado em resposta às repetidas injeções e pode ser gerado um colapso permanente da veia. **2.** os prejuízos causados por injeções repetidas nas veias (nos braços ou outras áreas do corpo) devido ao uso de agulhas.

veneno: uma substância que provoca doença, danos ou morte caso seja introduzida no corpo ou produzida nele.

vermelhidão: pele avermelhada devido aos vasos sanguíneos abertos.

“viagem” de LSD: a experiência produzida ao tomar uma droga alucinógena, neste caso LSD.



vias respiratórias: a passagem formada pela boca, nariz, garganta e pulmões, através da qual passa o ar durante a respiração.

viciante: que causa *vício*, um estado de dependência física e/ou mental de uma droga até tal ponto que parar causa um trauma severo.

vício: um estado de dependência física ou mental de uma droga, que pode ter um efeito prejudicial.

válvula do coração: uma *válvula* é uma porção pequena de tecido no coração ou numa veia que controla o fluxo de sangue e a mantém a fluir numa só direção.

vírus: agente causador de doenças infecciosas, tais como resfriados e outras doenças.



LIÇÃO 12: SAÚDE

NPH-H.5-8.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão explicar como a saúde é influenciada pela interação dos sistemas corporais e como o cuidado apropriado da saúde pode prevenir a morte prematura e a incapacidade.

NPH-H.5-8.6 – Estabelecimento de Objectivos para a Saúde: Os alunos vão predizer como as decisões relativas aos comportamentos de saúde têm consequências para eles próprios e os demais.

LIÇÃO 13: SAÚDE

NPH-H.5-8.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão explicar como a saúde é influenciada pela interação dos sistemas corporais e como o cuidado apropriado da Saúde pode prevenir a morte prematura e a incapacidade.

NPH-H.5-8.6 – Estabelecimento de Objectivos para a Saúde: Os alunos vão predizer como as decisões relativas aos comportamentos de saúde têm consequências para eles próprios e os demais.

LIÇÃO 14: SAÚDE

NPH-H.5-8.7 – Defesa da Saúde: Os alunos vão demonstrar a capacidade para influenciar e apoiar outros ao tomar decisões de saúde positiva e na habilidade de trabalhar em cooperação em defesa da saúde pessoal, das famílias e das escolas.

NPH-H.5-8.6 – Estabelecimento de Objectivos para a Saúde: Os alunos vão predizer como as decisões relativas aos comportamentos de saúde têm consequências para eles próprios e os demais.

LIÇÃO 15: SAÚDE

NPH-H.5-8.7 – Defesa da Saúde: Os alunos vão demonstrar a capacidade para influenciar e apoiar outros ao tomar decisões de saúde positiva e na habilidade de trabalhar em cooperação na defesa da saúde pessoal, das famílias e das escolas.

NPH-H.5-8.6 – Estabelecimento de Objectivos para a Saúde: Os alunos vão predizer como as decisões relativas aos comportamentos de saúde têm consequências para eles próprios e os demais.

LIÇÃO 16: SAÚDE

NPH-H.5-8.7 – Defesa da Saúde: Os alunos vão demonstrar a capacidade para influenciar e apoiar outros ao tomar decisões de saúde positiva e na habilidade de trabalhar em cooperação em defesa da Saúde pessoal, das famílias e das escolas.



NPH-H.5-8.6 – Estabelecimento de Objectivos para a Saúde: Os alunos vão predizer como as decisões relativas aos comportamentos de saúde têm consequências para eles próprios e os demais.

LIÇÃO 17: SAÚDE

NPH-H.5-8.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão compreender a forma de reduzir os Riscos relacionados aos problemas de saúde dos adolescentes.

NPH-H.5-8.3 – Redução de Riscos para a saúde: Os alunos vão explicar a importância de assumir a responsabilidade dos comportamentos de saúde pessoal e vão demonstrar estratégias para melhorar ou manter a saúde pessoal e familiar, assim como demonstrar a maneira de evitar e reduzir as situações de perigo.

NPH-H.5-8.5 – Uso de técnicas de comunicação para promover a saúde: Os alunos vão demonstrar a capacidade de utilizar técnicas de comunicação interpessoal para melhorar a saúde; de demonstrar a eficácia verbal e não verbal como habilidades de comunicação para melhorar a saúde, maneiras saudáveis de expressar as suas necessidades, desejos e sentimentos, assim como a negativa e a capacidade de negociação para melhorar a saúde.

NPH-H.5-8.6 – Estabelecimento de Objectivos para a Saúde: Os alunos vão aplicar as estratégias e habilidades necessárias para alcançar os Objectivos de saúde pessoal.

NPH-H.5-8.7 – Defesa da Saúde: Analisar diversos métodos de comunicação para expressar com precisão a informação e as ideias, assim como a informação e expressar opiniões sobre temas de saúde.

LIÇÃO 18: SAÚDE

NPH-H.5-8.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão explicar a importância de assumir a responsabilidade dos comportamentos de saúde pessoal.

NPH-H.5-8.7 – Defesa da Saúde: Os alunos vão demonstrar a capacidade de influenciar e apoiar outros ao tomar decisões de saúde positiva e na habilidade de trabalhar em cooperação no que diz respeito à defesa de pessoas, de famílias e de escolas saudáveis.



Correlação de Normas Modelo
do 9.º ao 12.º Anos

para

Fundação por Um Mundo Sem Drogas
Currículo de A Verdade sobre as Drogas

A lista que vem a seguir é proporcionada como uma linha de orientação ao professor que deseja coordenar a inclusão destas lições no seu plano de estudos com os padrões de ensino.

De: Mundo da Educação, www.educationworld.com/standards

200

LIÇÃO 1: SAÚDE

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Perigos da Saúde: Os alunos vão analisar o papel de responsabilidade individual para melhorar a saúde.

NPH-H.9-12.7 – Em Defesa da Saúde: Os alunos vão expressar a informação e opiniões sobre temas da saúde.

LIÇÃO 2: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças: Os alunos vão analisar como a família, os cônjuges, e a comunidade influenciam a saúde dos indivíduos.

NPH-H.9-12.4 – Influências sobre a Saúde: Os alunos vão avaliar o efeito dos meios de comunicação e outros factores sobre a saúde pessoal, familiar e da comunidade.

LIÇÃO 3: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças: Os alunos vão analisar como a família, cônjuges, e a comunidade influenciam a saúde dos indivíduos.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar a responsabilidade individual por melhorar a saúde.

LIÇÃO 4: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamentos da saúde pessoal sobre o funcionamento de sistemas corporal.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.



NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 5: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

201

LIÇÃO 6: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 7: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 8: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto do comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.



NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 9: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 10: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 11: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 12: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.



NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 13: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

203

LIÇÃO 14: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 15: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 16: SAÚDE

NPH-H.9-12.1 – Promoção da Saúde e Prevenção das Doenças: Os alunos vão analisar como o comportamento pode afectar a manutenção da saúde e a prevenção de doenças e explicar o impacto de comportamento saudável pessoal sobre o funcionamento dos sistemas corporais.



NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar as consequências a curto e a longo prazo de segurança, comportamentos de risco e prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão predizer o impacto imediato e a longo prazo de decisões de saúde sobre o indivíduo, a família, e a comunidade.

LIÇÃO 17: SAÚDE

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão analisar o papel de responsabilidade individual de melhorar a saúde e desenvolver estratégias para melhorar ou manter a saúde pessoal, da família e da comunidade, assim como demonstrar modos de evitar e reduzir situações ameaçadoras.

204

NPH-H.9-12.5 – Utilizar as Destrezas de Comunicação para Promover Saúde: Os alunos vão demonstrar destrezas para comunicarem com eficácia com a família, cônjuges, e outros, modos saudáveis de expressar as suas necessidades, desejos, e com sentimentos assim como rejeição, negociação, e destrezas de colaboração de evitar situações potencialmente prejudiciais.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão demonstrar a capacidade de utilizar várias estratégias tomando decisões relacionadas com as necessidades e riscos na saúde de adultos e jovens.

NPH-H.9-12.7 – Em Defesa da Saúde: Os alunos vão demonstrar a capacidade para expressar a informação e opiniões sobre temas de saúde, vão utilizar estratégias para vencer barreiras para comunicar a informação, ideias, sentimentos e opiniões sobre temas de saúde, e vão demonstrar a capacidade de influenciar e apoiar outros na hora de fazer opções de saúde positivas.

LIÇÃO 18: SAÚDE

NPH-H.9-12.3 – Reduzir os Riscos para a Saúde: Os alunos vão desenvolver estratégias para melhorar ou manter a saúde pessoal, familiar e da comunidade.

NPH-H.9-12.6 – Estabelecer Objectivos para a Boa Saúde: Os alunos vão formular um plano de saúde eficaz para toda a vida.

NPH-H.9-12.7 – Em Defesa da Saúde: Os alunos vão demonstrar a capacidade de influenciar e apoiar outros ao fazer opções de saúde positivas assim como a capacidade de trabalhar em cooperação advogando por comunidades saudáveis.



RESPOSTAS DOS PROFESSORES

“Estes vídeos têm um ritmo rápido e os cenários que descrevem são reais, mostram coisas que definitivamente comunicam com a juventude. Com a educação das drogas, a primeira barreira pela qual você tem de passar é conseguir que os jovens escutem. Estes PSAs (anúncios de serviço público) tocam fundo com impacto e são cativantes. Quando você tem os alunos interessados, a isto lhe seguirá uma verdadeira aprendizagem e então temos uma verdadeira oportunidade de salvá-los dos perigos das drogas.”

205

R.G. – Professor

“Durante o ano passado, ajudei uma escola local na realização de um programa de controlo das drogas sem conjectura. Quis conseguir tanto material educativo quanto pudesse para ajudar a educar os pais, professores e staff em relação aos acontecimentos do mundo com as drogas e abuso de substâncias.”

“Os folhetos de *A Verdade sobre as Drogas* foram de muito benefício e interessantes. Clarificaram o meu conhecimento e o de muitos pais, que frequentemente não sabem sobre o que acontece aí. A informação é um primeiro passo crítico para mudar isso.”

J.E. – Consultor da Saúde

“Usamos os folhetos de *A Verdade sobre as Drogas* num seminário de fortalecimento juvenil para proporcionar factos e informação visual sobre os perigos do uso das drogas. Também gostamos de apresentá-los como uma espécie de levar a mensagem para casa e o criador de conversação. Muitos jovens mostram os folhetos aos seus pais. Isto abre o debate e quando os pais se dirigem aos seus filhos, o risco dos jovens que experimentam drogas diminui. Os jovens informados são jovens inteligentes.”

J.H. – Enfermeira do Departamento da Saúde



“Estamos muito agradecidos e muito obrigado pelos folhetos. São um grande sucesso, e os alunos estão a lê-los!!!! Baseado nas sugestões do manual de actividades, apresentámos cartazes para recolher assinaturas em reuniões (foi tudo visto nos jornais locais) e trabalhamos com o Conselho de Alunos para conseguir que os nossos alunos promovam a prevenção e consciencialização do consumo de drogas. Adoramos os vossos materiais.”

A.G. – Conselheiro de Escola Secundária

“Usamos os materiais de A Verdade sobre as Drogas de diversas formas na nossa escola secundária: (1) o nosso professor de educação física usa-os dentro do plano de estudos; (2) o nosso conselheiro sobre o consumo de substâncias usa-os tanto com os alunos como com os pais; (3) nós distribuímos-los aos pais durante os nossos eventos nocturnos. Os nossos alunos têm estado muito receptivos aos materiais. Também estão interessados na sua leitura e usam os materiais uns com os outros quando estão preocupados que um amigo as esteja a consumir.”

206

M.W. – Conselheiro de Escola Secundária

“Os materiais de A Verdade sobre as Drogas servem para preencher o vazio que os agentes da lei e da ordem podem ter ao dirigir-se aos jovens sobre o tema das drogas. Os vídeos e folhetos são poderosos e são apresentados de uma forma que realmente lhes *chega*. Estes ajudam tremendamente na hora de captar a sua atenção e então permite-lhes avaliar a informação, sobre as drogas, que necessitam para tomar decisões seguras e inteligentes.”

C.L. – Oficial da Polícia

“O kit de educação de drogas é *fantástico!* Gosto do facto de cada droga ser um folheto em si, e têm um tamanho agradável. Há bastante informação, mas não tanta que se tenha que andar a procurar por aí. Obrigado pelo maravilhoso produto.”

M.S. – Enfermeira Formada e Líder de Escuteiros



A
VERDADE
SOBRE AS

DROGAS

INFORMAÇÃO DE CONTACTO

Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 EUA

Dentro dos EUA: 1-888 NO TO DRUGS (1-888-668-6378)
Fora dos EUA: +1-818-952-5260

drugfreeworld.org
e-mail: info@drugfreeworld.org

