

Sessão 3

Tomar decisões informadas sobre fumar

Objectivos específicos:

No final desta sessão, os alunos deverão ser capazes de:

- explicar os efeitos do consumo e abuso de tabaco, álcool e outras drogas;
- identificar na escola e na comunidade recursos envolvidos na educação, prevenção e tratamento do consumo e abuso do tabaco, álcool e outras drogas.

Materiais:

- Videoprojector
- Máquinas de calcular (para os alunos utilizarem)
- Fumar: sim ou não (3.1 H)
- Fumar: sim ou não - respostas (3.1 REF)
- O que é que eu poderia fazer em vez de fumar? (3.2 H)

Estratégias de ensino/aprendizagem:

- Algumas das estratégias foram adaptadas do livro *Beyond Monet* de *Barrie Bennett* e *Carol Rolheiser*, 2001 e do livro *Think Literacy Cross Curricular Approaches*, 2004.
- Faça um pequeno resumo da sessão anterior, lembrando os principais conteúdos abordados.
- Explique aos alunos que o foco desta sessão será o consumo de tabaco.
- Distribua uma cópia da ficha de perguntas "Fumar: sim ou não" (3.1 H) e peça aos alunos para completarem.

Tomar decisões informadas sobre fumar

- Discuta as respostas à ficha (3.1 REF). (10-15 min)
- **Nota:** Para a realização desta actividade, o professor terá que fazer uma pesquisa acerca do preço de um maço de cigarros. Distribua a ficha, "O que é que eu poderia fazer em vez de fumar?" (3.2 H). Os alunos deverão completar esta ficha individualmente. (10 min)
- Discuta as respostas procurando não sobrevalorizar apenas as consequências financeiras, mas também trabalhar outros ganhos de não fumar, readquirir o olfacto e o paladar, capacidade respiratória melhorada, hálito mais fresco, etc. (15 min)
- Pensa, Faz pares e Partilha. Depois de completarem esta ficha de trabalho pergunte aos alunos se eles acreditam que os métodos de educação, prevenção e tratamento estão a funcionar na diminuição do número de pessoas que fumam. Peça-lhes para pensarem primeiro para eles próprios e depois para partilharem as ideias com o seu parceiro. No final deverão discutir as respostas com toda a turma. Durante a discussão pode apresentar alguns dados estatísticos acerca do consumo de tabaco pelos adolescentes. (15 min)
- Antes da sessão terminar reserve alguns minutos para resumir com os alunos os principais conteúdos da sessão (10 min.)
- **IMPORTANTE:** No final, peça aos alunos para na próxima aula trazerem recortes de publicidade que serão fundamentais para as actividades a realizar.

Unidade 3 – Sessão 3

3.1 H

"Fumar: sim ou não"

1. Identifica algumas das razões pelas quais as pessoas fumam.
2. Identifica alguns efeitos do consumo do tabaco, incluindo efeitos físicos, psicológicos e sociais, etc.
3. Quais os motivos para os adolescentes e para os adultos optarem por um estilo de vida saudável?

Tomar decisões informadas sobre fumar

3.1 REF

"Fumar: sim ou não"

1. Identifica algumas das razões pelas quais as pessoas fumam.
 - para parecerem mais maduros;
 - para se sentirem mais sexy;
 - para parecerem mais porreiros;
 - estão viciados;
 - alivia o stress;
 - porque a maioria das pessoas/amigos também fuma.

2. Identifica alguns efeitos do consumo do tabaco, incluindo efeitos físicos, psicológicos e sociais, etc.
 - ficar a cheirar a tabaco (cabelos, roupas...);
 - dentes ou dedos amarelos;
 - mau hálito;
 - perda do olfacto;
 - perda da capacidade degustativa;
 - elevado custo financeiro;
 - mudança no estilo de vida (nível de actividade física);
 - fumadores passivos (familiares e amigos expostos ao fumo).

3. Quais os motivos para os adolescentes e para os adultos optarem por um estilo de vida saudável?
 - maior resistência física;
 - maior capacidade para se envolver em várias actividades;
 - melhor estado de saúde geral;
 - menor probabilidade de ter problemas de saúde no futuro.

Unidade 3 – Sessão 3

3.2 H

O que é que eu poderia fazer em vez de fumar?

1. Qual é o preço de um maço de cigarros? _____

Identifica uma coisa que pudesses fazer com esse dinheiro:

2. Qual o custo, ao fim de uma semana, de um maço de cigarros por dia?

O que poderias fazer em vez disso?

3. Qual o custo ao fim de um mês, de um maço de cigarros por dia?

O que poderias fazer em vez disso?

4. Qual o custo ao fim de um ano, de um maço de cigarros por dia?

O que poderias fazer em vez disso?

5. Qual o custo ao fim de cinco anos, de um maço de cigarros por dia?

O que poderias fazer em vez disso?

Tomar decisões informadas sobre fumar