

PLANO DE ENSINO

I. Dados de identificação

CEEBJA

Ano: 2014

1º semestre

Professoras: Debora Sitta e Jayne Cristie Padilha

Campus Laranjeiras do Sul

Turma: EJA - Fase 1 – alfabetização

Escola do campo

Tema: **Tabagismo**

II. Objetivos: (formativos, de ensino)

- Refletir sobre o tabagismo.
- Apontar as consequências do uso do cigarro para a saúde.
- Incentivar a busca de informações, alertando sobre os malefícios que o tabagismo causa para a sociedade.
- Pesquisar sobre o consumo dessa droga com as pessoas que convive.

III. Disciplinas envolvidas e conteúdos:

- Português: Escrita, ortografia, silabação, leitura, produção de textos e frases.
- Ciências: Consequência e efeito da nicotina no organismo.
- História: Levantamento de dados com pessoas fumantes.

IV. Atividades e recursos:

1º DIA:

Proporcionar aos/as alunos/as a reflexão sobre o que sabem do tabagismo, a consequência do seu uso e o efeito da nicotina no organismo e na vida das pessoas, qual a sua visão do problema e como fazer a prevenção do seu uso indevido através da dinâmica “Jogo dos balões” (anexo I) a qual serão

divididos em grupos e cada grupo discutirá sobre uma questão proposta: Grupo 1 - A visão que você tem das drogas. Grupo 2 - O que você sabe sobre drogas. Grupo 3 - O que você pode fazer para prevenir o uso de drogas. No final da dinâmica há a socialização e discussão sobre os temas propostos.

Comentar que o tabagismo é um dos problemas mais graves de saúde pública em todo o planeta. O fumo é fator casual de 50 doenças diferentes, destacando-se as cardiovasculares, o câncer e as doenças respiratórias obstrutivas crônicas. Apesar disso, o cigarro é uma droga lícita, adquirida por qualquer pessoa em diferentes pontos comerciais, com custo relativamente baixo, além de ser uma fonte de prazer, devido à associação de substâncias nitrogenadas, o que favorece a dependência química do organismo. Os efeitos fisiológicos do tabagismo devem-se, em grande parte, à nicotina.

Assistir ao documentário: 31 de Maio - Dia mundial contra o tabaco. Levantamento de dúvidas e debate sobre o assunto.

Transcrever na lousa as palavras chave que forem sendo verbalizadas, como "tabaco e cigarro". Trabalhar ainda as complexidades "gu" do "apague" para que as palavras tabaco e cigarro não pareçam atraentes. Trabalhar ortografia a partir destas palavras com o alfabeto móvel e transcrevê-las nos balões de fumaça (anexo II), ler novamente, posteriormente copiar no caderno e separar em sílabas.

Confecção de um mural:

- Realizar uma pesquisa na internet relacionada ao uso do tabaco (cigarro) e aos malefícios que traz à saúde, criando textos e/ou frases;
- Recortar de revistas imagens relacionadas ao tema
- Confecção do Mural: "Apague essa ideia".

Atividade de casa: Conversar com uma pessoa fumante e questionar os motivos que o levaram a utilizar o tabaco.

Coletar caixas de cigarros inutilizados.

2º DIA:

Feedback através de questionamentos para fazer um levantamento do que os alunos recordam sobre o assunto.

Utilizando-se dos resultados da pesquisa sobre os motivos que levaram a utilização do tabaco, realizar a dinâmica “Levantamento de Motivações” (Anexo III). Dividir os alunos em grupos e identificar o maior número de motivos para a utilização do tabaco e escrever cada um deles em uma tira de papel, para posteriormente ser colado em uma cartolina.

À partir das frases criadas pelos alunos, instiga-los a produzir um texto coletivo na lousa, tendo o professor como escriba, posteriormente os alunos copiam o texto no seu caderno, destacam as palavras que já conhecem e/ou as palavras tabaco, cigarro e apague (conforme as palavras que forem utilizadas no texto).

Realizar a leitura do texto “Tabagismo: Conheça os efeitos da nicotina no cérebro humano” (anexo IV) e debate com os alunos sobre os malefícios que o uso do tabaco causa na saúde das pessoas.

Apresentar imagens das caixas de cigarros (anexo V) e as que foram trazidas pelos alunos e estimular a reflexão sobre as frases apresentadas. Comentar sobre as estatísticas onde demonstram que 45% das mortes por infarto do miocárdio, 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema), 25% das mortes por doença cérebro-vascular (derrames) e 30% das mortes por câncer podem ser atribuídas ao cigarro. Outro dado alarmante: 90% dos casos de câncer do pulmão têm correlação com o tabagismo. Em seguida realizarão a atividade “Mensagem no espelho” (anexo VI) onde criarão novas frases para os maços de cigarros.

3º DIA:

Feedback lembrando sobre os malefícios causados pelo Tabaco.

Realização da dinâmica “A árvore do Prazer” (anexo VII) a qual deverão identificar fatores de risco e proteção que envolvem as situações prazerosas.

Entregar uma cópia da música “É proibido fumar” (Anexo VIII), ouvir com bastante atenção acompanhando a letra. Comentar sobre a letra da música ressaltando sobre a Lei Nº 9.294 de 15 de julho de 1996, Art. 2º a qual proíbe o uso de cigarros em ambientes fechados e do Art. 243 do Estatuto da Criança e do Adolescente onde proíbe a venda de bebida alcoólica para menores de dezoito anos. Destacar no texto as palavras que já conhece, o professor anota na lousa e todos leem as palavras destacadas.

Elaborar um texto de acordo com as ideias trabalhadas sobre o tabaco pode ser um texto contra o fumo, contando uma experiência ruim que alguém já viveu ou simplesmente uma redação em favor da saúde e da vida.

Para encerrar, os alunos participarão de uma palestra sobre os malefícios do uso de tabaco e de outras drogas para a saúde, ministrada pela Secretaria Municipal da Saúde.

V. Avaliação:

A avaliação será realizada em função dos objetivos propostos, através da apresentação das atividades solicitadas e pela participação nas propostas de trabalho. O aluno deverá realizar auto avaliação para que defina o seu grau de envolvimento e aprendizagem. Os instrumentos de avaliação são: produções escritas e orais e trabalhos em grupo e individuais durante todo o processo de ensino-aprendizagem de modo que permeia o conjunto de todas as ações pedagógicas.

VI. Anexos:

Anexo I

Jogo dos Balões

Objetivo: Proporcionar a reflexão sobre o que o aluno sabe sobre tabagismo, qual a sua visão do problema e como fazer a prevenção do seu uso indevido.

Material: Sala ampla, sentar em círculo, 6 balões coloridos (três cores em pares).

Desenvolvimento:

1. Facilitador divide os alunos em 6 grupos, de acordo com o número de participantes.
2. Para cada grupo é dado um balão de cor diferente.
3. Cada grupo receberá uma frase:
 - Grupo 1 - A visão que você tem das drogas.
 - Grupo 2 - O que você sabe sobre drogas.
 - Grupo 3 - O que você pode fazer para prevenir o uso de drogas.
4. O facilitador deve passar cada frase aos grupos, certificando-se de que um grupo não sabe a frase do outro.
5. Cada grupo fará uso da linguagem não-verbal (sem o uso da palavra), podendo apenas utilizar mímicas e gestos aproveitando sempre o balão cheio para auxiliar o processo de dramatização.
6. Após a apresentação de cada grupo, abrir o grande grupo para identificar as frases, favorecendo, assim a discussão.

Sugestões para reflexão:

- Qual a dificuldade de se explicar sem utilizar as palavras?
- Por que a certeza de que foram entendidos?
- Quanto se deve entender e conhecer do cigarro/tabaco?
- Que se pode fazer para trabalhar a prevenção?
- Como posso me comprometer?

Resultado esperado: Reflexão sobre o que o grupo sabe a respeito de tabaco, seu entendimento do problema e o que o aluno pode fazer, como estudante e cidadão, para evitar o seu uso.

Anexo II



Anexo III

Levantamento de Motivações

Objetivo: Estimular a reflexão sobre os motivos que levam uma pessoa a começar a fumar.

Material: Canetas coloridas, tiras de papel de mais ou menos 6 cm, fita adesiva e texto "Em busca dos porquês" para todos.

Desenvolvimento:

1. O facilitador solicita que os participantes formem grupos de 4 pessoas.
2. A seguir, distribui as tiras de papel e uma caneta colorida para cada integrante do grupo. Explica que a proposta de trabalho é de se fazer um levantamento dos motivos que levam uma pessoa a começar a fumar.
3. Solicita que cada grupo identifique o maior número de motivos que puder, sem censura, e que escreva cada um deles em uma tira de papel, bem grande e legível.
4. Quando todos os grupos tiverem terminado, o facilitador solicita que os grupos coleem cada tira com os motivos identificados em uma cartolina. Junto com os alunos, o educador lê os motivos, tirando os repetidos e pedindo explicações quando não entender.
5. Em seguida, o facilitador distribui o texto Em busca dos porquês para todos, alguém lê em voz alta e os demais acompanhem a leitura. Ao final, pergunta a que conclusão chegaram.

Em busca dos porquês..

Às vezes, a gente fica se perguntando: *se todo mundo sabe que o tabaco é prejudicial à saúde, então por quê tanta gente usa?* Parece uma pergunta tão simples de responder e de repente percebemos que é justamente o contrário. Para começo de conversa, é bom saber que, historicamente, a humanidade sempre procurou por substâncias que produzissem algum tipo de alteração em seu humor, em suas percepções, em suas sensações. Em segundo lugar, não é possível determinar um único porquê. Os motivos que levam algumas pessoas a se utilizarem de tabaco variam muito. Cada pessoa tem necessidades, impulsos ou objetivos que as fazem agir de uma forma ou de outra e a fazer escolhas diferentes. Se fôssemos fazer uma lista, de acordo com o que os especialistas dizem sobre o que motiva as pessoas ao uso do tabaco, veríamos que as razões são muitas e que nossa lista ainda ficaria incompleta. Quer ver?

- Curiosidade;
- para esquecer problemas, frustrações ou insatisfações;
- para fugir do tédio;
- para escapar da timidez e da insegurança;
- por acreditar que certas drogas aumentam a criatividade, a sensibilidade e a potência sexual;
- insatisfação com a qualidade de vida;
- saúde deficiente;

- busca do prazer;
- enfrentar a morte, correr riscos;
- necessidade de experimentar emoções novas e diferentes;
- ser do contra;
- procura pelo sobrenatural;

Bom, já deu para perceber que a tarefa não é fácil. Então, se queremos entender e combater o uso do tabaco, precisamos saber que não é possível generalizar os motivos que levam uma pessoa a usar. Cada usuário tem os seus próprios motivos.

E é necessário conhecer as motivações das pessoas, para compreender atitudes aparentemente incompreensíveis. E esta regra vale para qualquer situação, não só para o tabaco.

Anexo IV

Tabagismo: Conheça os efeitos da nicotina no cérebro humano

Mariana Aprile, Especial para a Página 3 Pedagogia & Comunicação

18/10/2006

De acordo com estudos da Organização Mundial de Saúde, a cada dia, morrem mais de 10 mil pessoas por causa do tabagismo: o nome que se dá à dependência física e psicológica de tabaco. A soma ultrapassa 4 milhões de mortos por ano. E esses números tendem a aumentar, já que a quantidade de fumantes continua crescendo com o passar do tempo.

Estima-se que ele estará dobrado por volta do ano 2020, ou seja, serão cerca de 8 milhões de mortes anuais causadas pelo fumo. Isso sem falar que o cigarro já provoca mais mortes do que a cocaína, a heroína, os incêndios, e a aids, juntos. O tabagismo, encarado como doença há alguns anos, transformou-se num dos maiores problemas de saúde pública.

No Brasil, as enfermidades provocadas pelo fumo matam anualmente mais de 200 mil pessoas de idades entre 35 e 60 anos. Diversos tipos de câncer (de pulmão, boca, laringe), derrames cerebrais, doenças do coração (angina, infarto), bronquite e enfisema são algumas das doenças ligadas ao uso do cigarro.

As causas do vício

Nosso sistema nervoso possui células especiais chamadas transportadoras, que levam substâncias como os hormônios e os neurotransmissores para locais específicos no cérebro. Esses elementos têm o

poder de nos excitar ou relaxar e constituem as respostas naturais que damos aos estímulos do meio ambiente.

Numa situação de perigo, por exemplo, as células transportadoras carregam noradrenalina (a popular adrenalina) para o cérebro. Isso causa irritação e estado de alerta. Nesse momento, todas as células do corpo "despertam" e o organismo fica preparado para lutar ou fugir, conforme a necessidade da situação. Mas onde entra o cigarro nessa história?

Bem, o tabaco é rico em uma substância chamada nicotina, que estimula a produção de dopamina, um dos maiores mediadores químicos das células, que atua nos centros de prazer do cérebro. Sem a nicotina, o cérebro do dependente recebe menos dopamina. Para compensar, o organismo produz mais noradrenalina. Por isso, quando alguém pára de fumar, fica nervoso ou irritado.

Parar de fumar é difícil

"A irritabilidade pode durar semanas e o fumante acaba não aguentando", diz o psiquiatra Ronaldo Laranjeira, coordenador da clínica antitabagista da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo).

Já se sabe que é a nicotina que causa a dependência. Ela faz a pessoa sentir necessidade de fumar, numa intensidade que varia de acordo com fatores psicológicos e o grau de dependência bioquímica. Por isso, a dificuldade para largar o cigarro é enorme.

Além do estímulo à produção de dopamina, a nicotina também provoca vasoconstrição (os vasos sanguíneos "apertam-se" diminuindo seu diâmetro) e aumento da pressão arterial. Ela faz mais ainda: causa mutações no DNA das células, que passam a se reproduzir de forma deficiente - isso constitui precisamente o câncer.

Desse modo, enquanto a nicotina dá uma falsa sensação de bem-estar, mascarados por ela milhares de ingredientes venenosos entram no organismo de quem fuma, como bandidos.

Substâncias nocivas

Dentro do cigarro, há uma miscelânea de substâncias nocivas. O alcatrão é um resíduo altamente tóxico, cancerígeno e de cor negra (por isso, o pulmão de quem fuma fica escuro).

Ao queimar, o cigarro também libera monóxido de carbono que diminui a concentração de oxigênio no sangue - esse gás se junta com a hemoglobina e impede que ela faça seu trabalho de levar o oxigênio para todo o corpo, e isso pode causar a morte por asfixia ("falta de ar").

O acetato de chumbo é tóxico e tem efeito cumulativo no organismo, pois o chumbo jamais é eliminado. Após anos de consumo, pode provocar danos ao cérebro e também contribui para o desenvolvimento do câncer.

A amônia, quando inalada, tem efeito corrosivo nas mucosas. A naftalina, utilizada para matar baratas, também se encontra dentro do cigarro. Essas são apenas algumas das substâncias tóxicas que podem ser mencionadas. Pode-se dizer, portanto, que o "enroladinho de fumo" é um coquetel de venenos.

Tipos de fumante

Um homem e uma mulher esperam seu ônibus num ponto. Como o coletivo começa a demorar, o homem acende um cigarro - pois é um fumante ativo. Gentilmente, ele oferece um para a mulher, que recusa, dizendo que não fuma. Ela não sabe, mas está fumando enquanto o homem exala a fumaça ao seu lado.

A mulher, no caso, é uma fumante passiva, pois respira a fumaça do cigarro misturada com o ar. Além dos problemas que ela mesma pode desenvolver, se a mulher estiver grávida, há uma grande possibilidade de o bebê ter várias doenças e ainda se tornar um fumante quando crescer. Segundo a Organização Mundial de Saúde, 50 mil pessoas não fumantes morrem por ano de doenças causadas por respirarem a fumaça dos cigarros alheios.

Não existe cigarro "light"

Entre outros significados, o termo "light" quer dizer "leve" em inglês. Os fabricantes de cigarro dizem que os tipos "light" fazem menos mal à saúde - isso não é verdade. Tanto que o Ministério da Saúde quer abolir esse termo dos rótulos dos maços. Por quê? Para aspirar a fumaça do cigarro light e sentir os efeitos da nicotina, faz-se muito mais força, o que leva a fumaça a entrar mais profundamente nos brônquios.

Um estudo do Instituto Nacional do Câncer, nos Estados Unidos revela que o fumante absorve oito vezes mais nicotina e alcatrão do que a quantidade descrita no rótulo. "É um jogo para manter mais um fumante na praça" diz a médica Luisa Goldfarb, do Instituto Nacional do Câncer do Brasil. Não existe cigarro seguro, nem níveis seguros de consumo - todos os tipos de cigarro prejudicam muito a saúde.

Vencer a abstinência

Para quem deseja parar de fumar, há diversos tratamentos e centros de ajuda. Entretanto, o ingrediente principal da fórmula para se livrar do vício é a força de vontade - e desejo de viver, afinal para quem fuma, o tempo de vida é curto.

Você já ouviu falar na crise de abstinência de quem pára de fumar - o conjunto de sensações desagradáveis provocadas pela ausência da nicotina no organismo. Isso dura dois meses ou mais - perceba o sofrimento que o indivíduo causa para si mesmo ao entrar para o "clube" dos fumantes. Passado esse tempo, a chance de largar o vício aumenta.

Ao ficar sem fumar, o organismo já dá sinais de agradecimento:

- Nos primeiros 20 minutos, a pressão arterial volta ao normal e os batimentos cardíacos também.
- Após duas horas, a nicotina sai da circulação sanguínea e as veias e artérias voltam ao diâmetro normal.
- Dois dias sem tragar a fumaça do cigarro, acarretam a recuperação do paladar e do olfato - o fumante perde grande parte desses sentidos.
- Depois de uma semana, a capacidade respiratória aumenta bastante, cerca de 30%. Em um ano, diminui o risco de doenças cardíacas.
- O organismo se recupera por completo depois de 15 anos sem fumar.

Anexo V

FUMAR NA GRAVIDEZ PREJUDICA O BEBÊ



O monóxido de carbono resultante da queima da nicotina é mais absorvido pela hemoglobina do que o oxigênio, vital para o desenvolvimento do feto.

O CIGARRO PROVOCA PARTOS PREMATUROS, NASCIMENTO DE BEBÊS COM PESO ABAIXO DO NORMAL E FACILIDADE DE CONTRAIR ASMA



Além de comprometer a função neurológica, a nicotina reduz a quantidade de vitamina B e absorve o cálcio formador dos tecidos ósseos.

FUMAR CAUSA IMPOTÊNCIA SEXUAL



A nicotina e o alcatrão comprometem a circulação e favorecem a constrição vascular. Com o tempo, as artérias se enrijecem, seu diâmetro interno diminui...

FUMAR CAUSA INFARTO DO CORAÇÃO



...e podem ocorrer obstruções bastante sérias, capazes de comprometer definitivamente a passagem da corrente sanguínea por qualquer região do corpo.

FUMAR CAUSA MAU HÁLITO, PERDA DOS DENTES E CÂNCER DE BOCA



A absorção do cálcio pela nicotina causa também a redução desse elemento na estrutura dos dentes. O câncer na boca pode resultar da ação...

FUMAR CAUSA CÂNCER DE PULMÃO



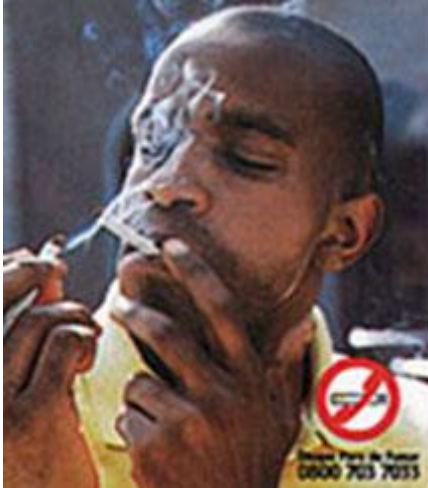
...mutagênica da nicotina sobre o DNA. Ela provoca um descontrole no processo das divisões celulares, caracterizando uma situação de metástase.

QUEM FUMA NÃO TEM FÔLEGO PARA NADA



O alcatrão deposita-se nos alvéolos, tornando-os mais rígidos, o que reduz a elasticidade do tecido pulmonar e, portanto, a capacidade respiratória.

NICOTINA É DROGA E CAUSA DEPENDÊNCIA



A ação do alcalóide sobre os neurotransmissores glutamato e GABA leva ao prolongamento da sensação de prazer, o que estimula o desejo de fumar novamente.

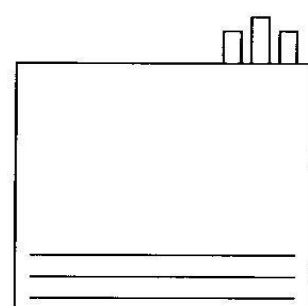
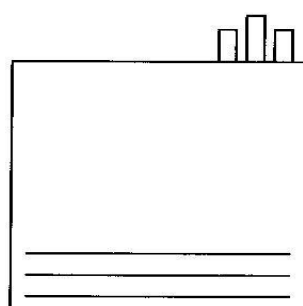
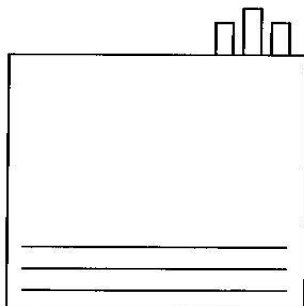
Anexo VI

Mensagem no espelho

- ♦ Coloque esta folha diante do espelho e leia a mensagem escrita atrás do maço de cigarros.



- ♦ Agora escreva nos maços abaixo outras advertências que você ache necessário aos fumantes e faça a ilustração de acordo.



Resposta: Crianças começam a fumar ao verem os adultos fumando.

A minha vida tem sido um exemplo para muitos, porque Tu tens sido o meu forte defensor. (Salmos 71:7)

Anexo VII

A Árvore do Prazer

Objetivo: Identificar fatores de risco e proteção que envolvem as situações prazerosas.

Material: Revistas, cola, tesoura, canetinha e papel pardo.

Desenvolvimento:

1. Dividir em grupos.
2. Cada grupo vai fazer um painel sobre tudo o que dá prazer.
3. Quando os trabalhos estiverem prontos, pedir que em uma folha branca eles listem os prazeres apresentados no painel e para cada prazer, levantar Fatores de Risco e Fatores de Proteção.
4. Apresentação dos trabalhos.

Fatores de Risco	Prazer	Fatores de Proteção
<ul style="list-style-type: none">▪ Engordar;▪ Alimentos Sujos ou Contaminados;▪ Aumentar Colesterol;	Comer	<ul style="list-style-type: none">• Lavar Bem os Alimentos
<ul style="list-style-type: none">▪ Dirigir Embriagado;▪ Não usar cinto de segurança;▪ Andar em alta velocidade;▪ Bater o carro.	Carro	<ul style="list-style-type: none">• Não ingerir bebida alcoólica antes de dirigir;• Usar o cinto;• Obedecer as leis de Transito.
<ul style="list-style-type: none">▪ Fumar muito cigarros;▪ Câncer de Pulmão;▪ Problemas pulmonares.	Fumar	<ul style="list-style-type: none">• Fumar poucos cigarros ao dia;• Parar de fumar.

Sugestões para reflexão:

- Qual a importância para minha vida em pensar em Prazer, Risco e Proteção?
- Qual a relação entre Tabaco _ Prazer _ Risco e Proteção?
- O que estou levando desta aula, como reflexão para minha vida?

Anexo VIII

É Proibido Fumar

Roberto Carlos

É proibido fumar
Diz o aviso que eu li
É proibido fumar
Pois o fogo pode pegar
Mas nem adianta o aviso olhar
Pois a brasa que agora eu vou mandar
Nem bombeiro pode apagar
Nem bombeiro pode apagar

Eu pego uma garota e canto uma canção
E nela dou um beijo com empolgação, rá!
Do beijo sai faísca e a turma toda grita
Que o fogo pode pegar, rá! Ah!

Nem bombeiro pode apagar
O beijo que eu dei nela assim
Nem bombeiro pode apagar
Garota pegou fogo em mim
Sigo incendiando, bem contente e feliz
Nunca respeitando o aviso que diz
Que é proibido fumar, rá! Rá! Arrá!
Que é proibido fumar...

Eu pego uma garota e canto uma canção
E nela dou um beijo com empolgação, rá!
Do beijo sai faísca e a turma toda grita
Que o fogo pode pegar, ah! Ah!

Nem bombeiro pode apagar
O beijo que eu dei nela assim
Nem bombeiro pode apagar
Garota pegou fogo em mim
Sigo incendiando, bem contente e feliz
Nunca respeitando o aviso que diz
Que é proibido fumar! Rá! Rá! Rá!
Que é proibido fumar! Uuuuh!
Que é proibido fumar!
Que é proibido fumar!

VII. Referências:

Atividades para o dia do combate ao tabagismo fumo. Disponível em: <http://espacoeducar-liza.blogspot.com.br/2009/05/sugestoes-de-atividades-para-o-dia-do.html>. Acesso em 28/06/2014.

Estatuto da Criança e do Adolescente. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm. Acesso em 28/06/2014.

Lei Nº 9.294 de 15 de julho de 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19294.htm. Acesso em 28/06/2014.

Mostre aos estudantes como agem os componentes do cigarro. <http://revistaescola.abril.com.br/ensino-medio/links-planos-aula-ensino-medio-425436.shtml>. Acesso em 28/06/2014.

31 de Maio - Dia mundial contra o tabaco - Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=Uve_wnNy5B8. Acesso em:28/06/2014.

31 de Maio: Dia do Combate ao Tabagismo. <http://espacoeducar-liza.blogspot.com.br/2009/05/31-de-maio-dia-do-combate-ao-tabagismo.html>. Acesso em 28/06/2014.