



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Unidade 5: Abuso de álcool e de drogas

Estas atividades são para os estudantes poderem trabalhar, de forma independente, as fichas de trabalho com pouca ou nenhuma ajuda de professores.

TEMPO ESTIMADO: 1-2 Horas

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Atividade 1

ABUSO DE SUBSTÂNCIAS

Preencha os espaços (escolhendo as palavras da caixa abaixo) para obter uma definição de Abuso de Substâncias.

O **abuso de substâncias** refere-se ao uso _____ ou perigoso de substâncias _____, incluindo o álcool e as drogas _____. O uso de substâncias psicoativas pode levar à síndrome de _____ – um conjunto de fenómenos _____, cognitivos e fisiológicos que se desenvolvem após o uso repetido de substâncias e que, tipicamente, incluem um forte _____ de tomar a droga, dificuldades em _____ o seu uso, persistência no seu uso apesar das _____ nocivas, maior prioridade dada ao uso de drogas do que a outras atividades e _____, maior tolerância e, por vezes, um estado de abstinência física.

| | | | |
|----------------------|-------------------|------------------------|--------------------|
| <i>consequências</i> | <i>ilícitas</i> | <i>comportamentais</i> | <i>controlar</i> |
| <i>psicoativas</i> | <i>obrigações</i> | <i>desejo</i> | <i>dependência</i> |
| | | | <i>nocivo</i> |

Atividade 2

AS DROGAS E O CÉREBRO

O uso de drogas altera a forma como o cérebro funciona. O cérebro é muito importante. Controla as funções corporais como a respiração, o caminhar e o pensar. Descubra as diferentes partes do seu cérebro e o trabalho que realizam. De seguida, saiba como as drogas podem atrapalhar o seu funcionamento. Após a leitura, complete a atividade do diagrama abaixo.

A maior parte do seu cérebro é o **córtex cerebral**. Quando está a funcionar normalmente, esta secção trata de pensar, ver, ouvir e do sentido do tacto.

A seguir é o **cerebelo**. O cerebelo coordena os movimentos que faz diariamente, tais como escovar os dentes e andar de bicicleta.

Logo acima da medula espinal, uma pequena secção do seu cérebro chamada **tronco cerebral** controla funções básicas, tais como respirar, digerir alimentos e manter o seu ritmo cardíaco.

Depois, há o **sistema límbico**, também conhecido como cérebro emocional. É aqui que nascem sentimentos como o medo e a paixão.

Os cientistas identificaram um "caminho de recompensa" no cérebro que inclui o **núcleo acrobático**.

Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

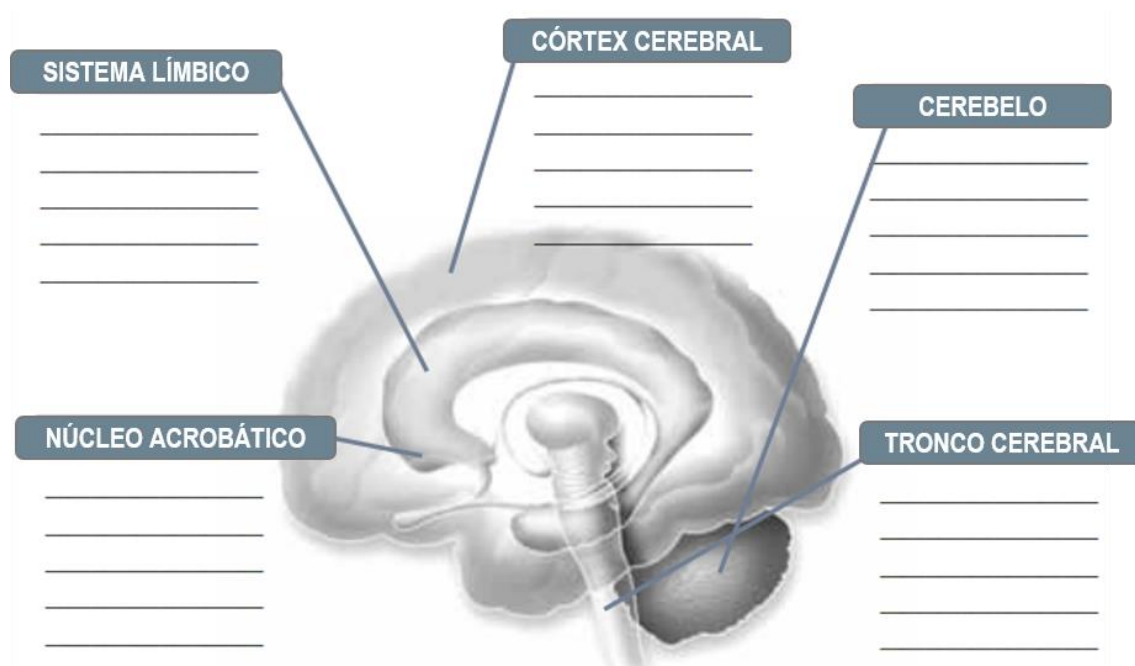
www.healthymindsproject.net

Quando fazemos algo que é fundamental para a sobrevivência, como comer quando temos fome, o caminho da recompensa é estimulado. A maioria dos medicamentos viciantes também estimula esta via de recompensa, muitas vezes mais do que recompensas naturais, como a alimentação.

Como é que as drogas afetam o cérebro? Uma vez no cérebro, as drogas são semelhantes em tamanho e forma aos químicos cerebrais chamados neurotransmissores. As células cerebrais libertam e absorvem estes químicos naturais, a fim de enviar e receber mensagens de e para o outro. As drogas perturbam este delicado sistema de comunicação e podem prejudicar o seu cérebro.

PARTES DO CÉREBRO: PARA QUE SERVEM?

Para cada parte do cérebro, escreva uma das funções que desempenha. Além disso, inclua uma forma como utilizou recentemente cada parte do seu cérebro.



Atividade 3

PALAVRAS CRUZADAS SOBRE ABUSO DE SUBSTÂNCIAS

Completa as palavras cruzadas

Vertical

Horizontal

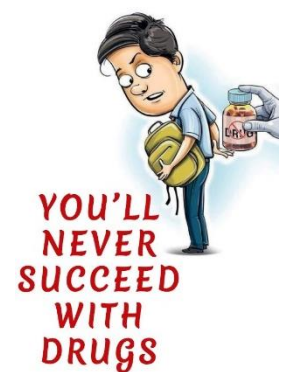
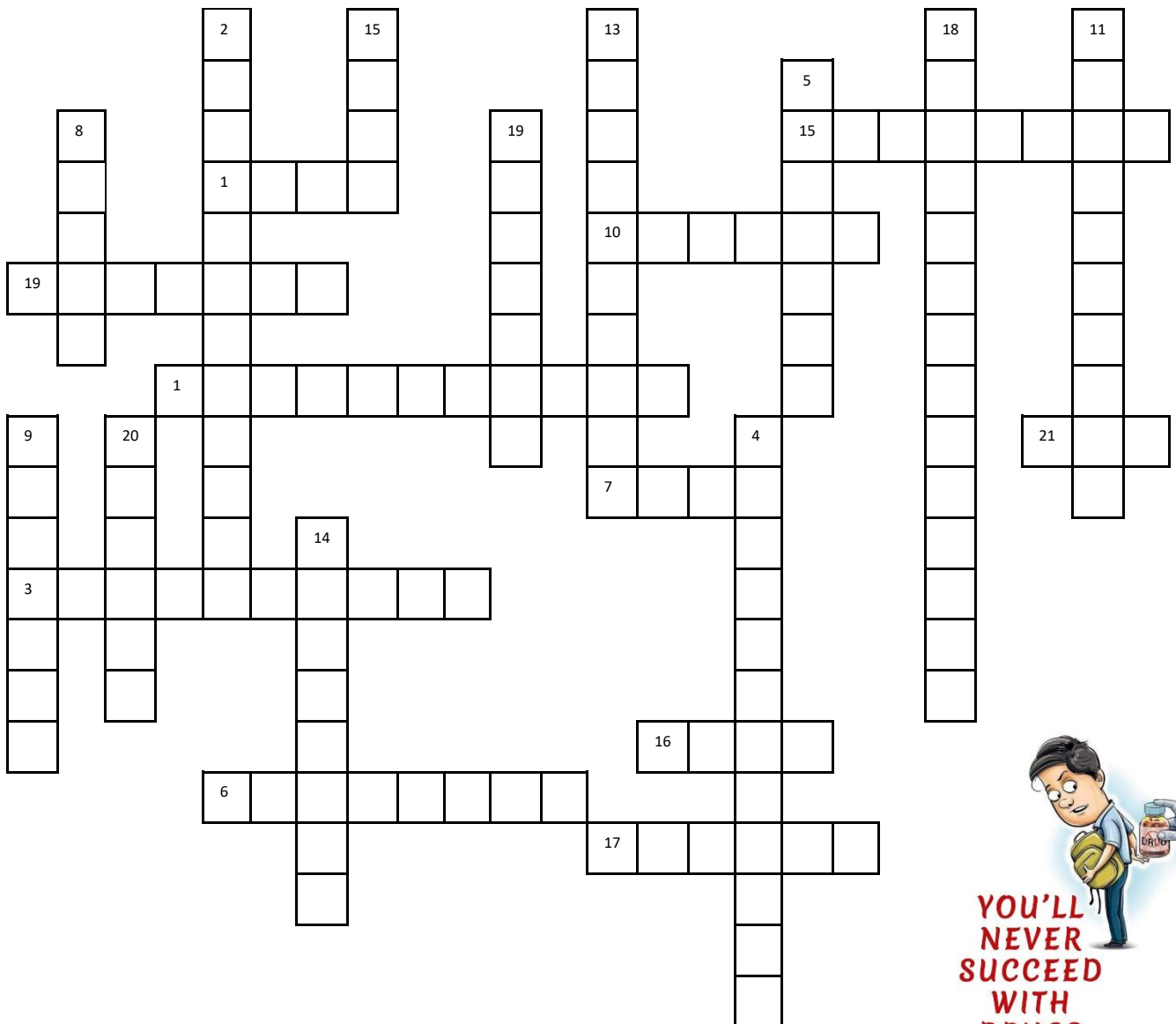
Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

2. Esta é a primeira fase do vício
4. Este tipo de droga pode levar uma pessoa a ver ou ouvir coisas que não são reais
5. A marijuana causa danos no seu curto prazo _____
8. Todos os dias morrem 1.200 pessoas devido a doenças causadas por este
9. Todos os fármacos causam danos a este órgão
11. Estes medicamentos só devem ser usados com o consentimento do seu médico
13. Verdadeiro ou Falso: A maioria dos adolescentes não fuma
14. Esta é a droga viciante encontrada em produtos do tabaco
15. Consumir álcool ao ponto de a pessoa desmaiar é chamado _____ alcoólico.
18. Esta droga pode ser muito prejudicial para os dentes
19. Esta droga é um estimulante e vem sob a forma de pó branco.
20. Há _____ fases de dependência.
1. Esta é uma palavra de calão para marijuana
3. Esta droga é considerada um potenciador do desempenho atlético.
6. Este nome de calão para Ecstasy tem o mesmo nome de um rebuçado
7. O tabaco de mascar pode causar este tipo de cancro
10. O uso desta droga por menores de idade leva a cerca de 5.000 mortes por ano nos Estados Unidos
12. Isto ocorre quando uma pessoa não pode deixar de utilizar uma substância
15. Fumar é a #1 _____ causa de morte na EU.
16. Um pequeno copo de álcool é chamado assim
17. Esta é a razão #1 pela qual os adolescentes fazem mau uso de drogas
19. Esta é uma droga estimulante suave encontrada no café.
21. Uma forma de recusar o uso de drogas é "Basta dizer ___".

Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net



Atividade 4

FALAR SOBRE MARIJUANA

Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Aqui estão algumas das palavras-chave que precisa de compreender para discutir a marijuana e os seus efeitos. Reveja o glossário. Depois, preencha os espaços em branco no artigo abaixo.

GLOSSÁRIO

Blunt: termo gíria para um charuto cheio de marijuana

Receptores de canabinóides: locais na superfície das células cerebrais onde o princípio ativo na marijuana se liga para produzir os efeitos da droga

Cerebelo: parte do cérebro envolvido no movimento corporal

Córtex Cerebral: parte do cérebro envolvido no pensamento superior

Dopamina: um químico cerebral (ou neurotransmissor) que ajuda as células nervosas a comunicar

Cânhamo: a marijuana vegetal provém de

Hipocampo: parte do sistema límbico do cérebro que ajuda na aprendizagem e na memória

Charro: termo de calão para marijuana enrolada num cigarro

Neurónios: células no cérebro; também encontradas na medula espinal e outros órgãos

THC: tetrahydrocannabinol, o principal ingrediente ativo da marijuana

O QUE É A MARIJUANA? O QUE FAZ AO CÉREBRO?

A droga marijuana são as folhas secas e desfiadas da planta de _____. Embora existam vários métodos de utilização, a marijuana é muitas vezes enrolada num cigarro, chamada _____, ou enfiada num charuto oco, chamado _____, e fumada.

Os efeitos da droga no cérebro são causados pelo principal ingrediente ativo, tetrahydrocannabinol ou _____. Este químico liga-se a recetores específicos no cérebro chamados receptores _____. Quando se liga a estes recetores, interfere com a comunicação normal entre as células cerebrais, ou _____.

Várias partes do cérebro têm muitos destes recetores, incluindo o _____, que lida com a aprendizagem e a memória; o _____, que ajuda no movimento do corpo; e o _____ cerebral, que é responsável pelo pensamento superior.

Finalmente, a investigação mostra que o THC desencadeia a libertação de _____, um químico que ajuda as células nervosas a comunicar.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Atividade 5

ESTERÓIDES: HORROR GERAL

Algumas pessoas tomam ilegalmente drogas chamadas esteróides como uma forma de construir os seus músculos. Mas os esteróides afetam mais do que os músculos. Leia abaixo como os esteróides mexem com o seu cérebro e corpo. Depois, termine o diagrama.

Escreva ou como os esteróides afetam a parte do corpo indicada por uma seta, ou o nome da parte do corpo afetada.

Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

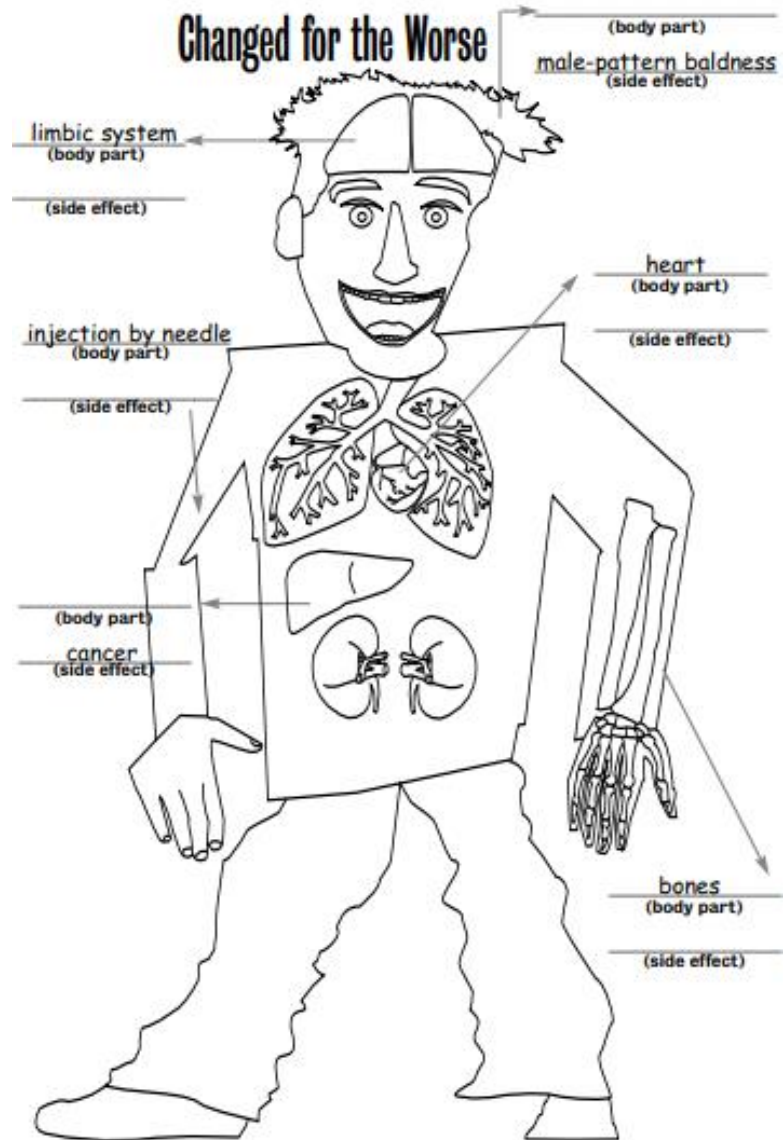
- Os esteróides anabolizantes são versões artificiais da hormona sexual masculina testosterona. As hormonas artificiais afetam o corpo de várias maneiras. Os homens, por exemplo, podem desenvolver seios. E as mulheres podem crescer pelos faciais e corporais em excesso, e obter vozes profundas. Ambos os sexos podem experimentar **calvície de padrão masculino**.

- As drogas também podem causar **crescimento atrofiado** na adolescência. Quando o cérebro sente uma hormona em demasia, alerta os ossos para pararem de crescer, mesmo numa idade jovem.

- Os esteróides anabolizantes também causam problemas no cérebro. Eles afetam o **sistema límbico**, uma parte do cérebro ligada ao estado de espírito. Alguns utilizadores experimentam sentimentos muito violentos. Esta condição é conhecida como **raiva roid (de esteroides)**.

- A maioria dos utilizadores de esteróides toma os comprimidos, mas alguns injetam as drogas. Quando partilham agulhas, isto pode levar à propagação do **VIH** e da **SIDA**.

- Por fim, os esteróides dirigem-se ao coração, causando **ataques cardíacos** potencialmente fatais. Também passam através do fígado, causando quistos e, possivelmente, **cancro do fígado**.



Atividade 6

PREOCUPAÇÕES DE SAÚDE/ABUSO DE DROGAS



Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Leia o cenário abaixo e responda às seguintes perguntas.

Jenny e a sua prima mais velha Tina têm sido muito próximas desde que Jenny se consegue lembrar. Recentemente, Tina começou a sair com um novo grupo que deixa a Jenny nervosa. Hoje, Tina estava a agir de forma diferente e admitiu à Jenny que tinha experimentado drogas. Jenny disse a Tina que devia parar imediatamente ou teria de dizer aos seus pais. Tina pensa que Jenny está a criar drama e que se Jenny a ama e a respeita, não lhe dirá o que fazer nem contará a ninguém sobre o assunto. Jenny sabe que é porque se preocupa que está a pedir à Tina para parar.

Dica adicional: Uso de drogas e Comunicação

Pode ser difícil ter uma conversa com alguém que esteja a consumir drogas ou que esteja a deixar de consumir. Isto porque as drogas podem prejudicar o julgamento de uma pessoa, a perceção de uma situação e a capacidade de ler sinais sociais. O consumo de drogas também pode ter impacto no humor e na capacidade de uma pessoa de controlar as suas emoções e

1. Como pode Jenny usar estratégias de comunicação saudáveis e linguagem respeitosa para expressar as suas preocupações à Tina?

2. Como é que o consumo de drogas pela Tina pode ter impacto na forma como ela percebe esta situação?

3. Tina tem razão ao dizer que, se a Jenny a ama e respeita, não lhe deve dizer o que fazer? Porquê ou por que não?

4. O que deve a Jenny fazer se a Tina se recusar a deixar de consumir drogas?



Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net



Atividade 7

VANTAGENS DE NÃO USAR DROGAS

Encontre as seguintes 15 palavras escondidas neste puzzle.

Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

As palavras podem ser para a frente, para trás, para cima, para baixo ou na diagonal em qualquer direção.

ASSERTIVE (assertivo) COMMUNICATION (Comunicação) CONTROL (controlo)
 CONCENTRATION (concentração) ESTEEM (estima) FRIENDSHIP (amizade)
 HEALTHIER (mais saudável) INDEPENDENCE (independência) JUDGMENT (julgamento)
 MEMORY (memória) PARENTS (pais) PRIDE (orgulho) RELATIONSHIPS
 (relações) RESPECT (respeito) SUCCESS (sucesso)

N Z M L G M G V H A V M Q I N P A E Z W
 U A S N O Z E E O Y S Z B N O S S S D B
 F V M P P R A M F K J U O V I T S T J J
 T X B R I L T P O B Y I E Y T N E E O E
 N W I T T H Y N Q R T M M J A E R E V Y
 F D X H C O S G O A Y O D T C R T M G B
 E H I O F J H N R C G J K T I A I F R G
 G E A I C M A T O N D R T R N P V A J Y
 R P A I Q F N G R I Q G F N U A E N O N
 D Y B W T E K F Y N T T N E M G D U J J
 N J O V C O C A R K Y A T V M U T X X J
 P N S N F R Y X P I A T L H O I F A C F
 C Z O S U C C E S S E H L E C A R T M T
 X C I N D E P E N D E N C E R W C P K B
 N L O W H T C Z B G H O D G K E B U W Q
 K Y D W X F F C T E H O U S P G S Q Z S
 O O Y Q M A A F Q D F K Z S H O S S U D
 M I J J E J D N G N X X E J U I B T R P
 P Q Y J B D Y H X B Z R A M N O P P V F
 K M B A S R O U R B S N G K T N E A X E

Atividade 8

ÁLCOOL



Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

O álcool é uma droga deprimente, o que significa que retarda as mensagens que viajam entre o cérebro e o corpo. **Encontre as palavras relacionadas com esta droga e os seus efeitos no puzzle abaixo.**

G K P C E O B J J V O T K P X N O M G X K Y Z E
G M D Q M E D S N W R U U U I B L W G P S J B G
E J H R I B F R G O L G U O C W X O X Y U Y P A
Q T S T R O K E X T J B P F K J T Z D B O N N M
F J E R U S S E R P R E E P I C H O E B I D K A
O R E C N A C O V O M I T I N G A E T P L A Q D
V A X N H Q O F G W W N Z M X U R L I R L N A E
E M P N Z H W C H E B K D J G D D B B S E G P V
G O U A W B H S G T Z Q L P C T N B E I B E E R
D C K P E H W V T S A S I J A R T R K W E R U E
R I S R E C L U W I N E T H Q R G N I G R O Q N
O B G U Z C C A O B R O D C N X T N N I L U P A
W U G E J I C V U U E I I Q E H E Y P M C S A M
S F M E K I G J N S U J P S H F F A E L L E S V
I H M R E T T R O H S J R S I W F Z I G B U S Q
N Z I U W M C Z M F R A D J S C L E A R L H K N
E U D M M Y L O H O C L A O W K E B R A I N X G
S I S S E N S U O I C S N O C N U D B R F B F W
S B H J K Z G O Y P T X C T Q A S C I X O T H Q
H J R P X V D S T N A S S E R P E D E X L N C V
L Q P M G R Y U F X K D U W F T M B M P J T E G
I Y N V U D C G N I N O S I O P T F R R Y O U F
J T G G F B V X I X S J W V S B M R E T G N O L
H I S B S J O T J K N A Z G O P F B Y X V S Q R



Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

| | | | |
|------------|------------|-----------------|--------------|
| Death | Effects | Party | Cancer |
| Ulcers | Brain | NerveDamage | Stroke |
| Blackout | Coma | Unconsciousness | Vomiting |
| Drowsiness | Rebellious | Dangerous | PeerPressure |
| Toxic | Alcohol | Decisions | Depressants |
| Drugs | LongTerm | ShortTerm | Poisoning |
| Spirits | Wine | Beer | |

| | | | |
|------------|-------------|---------------|---------------------|
| Morte | Efeitos | Festa | Cancro |
| Úlceras | Cérebro | Danos neurais | Derrame |
| Apagão | Coma | Inconsciência | Vómitos |
| Sonolência | Rebelde | Perigoso | Pressão dos colegas |
| Tóxico | Álcool | Decisões | Depressivos |
| Drogas | Longo prazo | Curto prazo | Intoxicação |
| Espíritos | Vinho | Cerveja | |

Atividade 9

NÃO ESQUECER

Complete o criptograma e não se esqueça da sua mensagem para a vida!

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-------|------------|--|----------|--|-------|--------------|---------------------|-----------|--|----------|--------------|-------|---------|--|--|----------|--|--|
| _____ | | | | | | | _____ | | _____ | | | | | | | | | | | |
| 19 13 15 11 9 14 7 | | | | | | | 9 19 | | 1 4 4 9 3 20 9 22 5 | | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | | | | | | _____ | | | _____ | | | | | _____ | | |
| 13 1 18 9 10 21 1 14 1 | | | | | | | | | | 3 1 14 | | | 1 6 6 5 3 20 | | | | | 25 15 21 | | |
| _____ | | | | | | | | | | _____ | | | | | _____ | | | | | |
| 18 9 7 8 20 | | | | | | | | | | 1 23 1 25 | | | | | | | | | | |
| _____ | | | | | _____ | | | _____ | | | | _____ | | | _____ | | | | | |
| 1 12 3 15 8 15 12 | | | | | 3 1 14 | | | 8 1 18 13 | | | | 25 15 21 | | | 1 14 25 | | | | | |
| _____ | | | | | _____ | | | _____ | | | | _____ | | | | | | | | |
| 20 9 13 5 | | | | | 25 15 21 | | | 4 18 9 14 11 | | | | | | | | | | | | |
| _____ | | _____ | | | _____ | | | | _____ | | | | | _____ | | | | | | |
| 9 | | 4 15 | | | 14 15 20 | | | | 14 5 5 4 | | | | 4 18 21 7 19 | | | | | 20 15 | | |
| _____ | | | _____ | | | | | | _____ | | | | | | _____ | | | | | |
| 2 5 | | | 3 15 15 12 | | | | | | | | | | | | ! | | | | | |

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Respostas às atividades

Atividade 1

ABUSO DE SUBSTÂNCIAS

Preencha os espaços (escolhendo as palavras da caixa abaixo) para obter uma definição de Abuso de Substâncias.

O **abuso de substâncias** refere-se ao uso **nocivo** ou perigoso de substâncias **psicoativas**, incluindo o álcool e as drogas **ilícitas**. O uso de substâncias psicoativas pode levar à síndrome de **dependência** – um conjunto de fenómenos **comportamentais**, cognitivos e fisiológicos que se desenvolvem após o uso repetido de substâncias e que, tipicamente, incluem um forte **desejo** de tomar a droga, dificuldades em **controlar** o seu uso, persistência no seu uso apesar das **consequências** nocivas, maior prioridade dada ao uso de drogas do que a outras atividades e **obrigações**, maior tolerância e, por vezes, um estado de abstinência física.

Atividade 2

AS DROGAS E O CÉREBRO

O uso de drogas altera a forma como o cérebro funciona. O cérebro é muito importante. Controla as funções corporais como a respiração, o caminhar e o pensar. Descubra as diferentes partes do seu cérebro e o trabalho que realizam. De seguida, saiba como as drogas podem atrapalhar o seu funcionamento. Após a leitura, complete a atividade do diagrama abaixo.

A maior parte do seu cérebro é o **córtex cerebral**. Quando está a funcionar normalmente, esta secção trata de pensar, ver, ouvir e do sentido do tacto.

A seguir é o **cerebelo**. O cerebelo coordena os movimentos que faz diariamente, tais como escovar os dentes e andar de bicicleta.

Logo acima da medula espinal, uma pequena secção do seu cérebro chamada **tronco cerebral** controla funções básicas, tais como respirar, digerir alimentos e manter o seu ritmo cardíaco.

Depois, há o **sistema límbico**, também conhecido como cérebro emocional. É aqui que nascem sentimentos como o medo e a paixão.

Os cientistas identificaram um "caminho de recompensa" no cérebro que inclui o **núcleo acrobático**.

Quando fazemos algo que é fundamental para a sobrevivência, como comer quando temos fome, o caminho da recompensa é estimulado. A maioria dos medicamentos viciantes também estimula esta via de recompensa, muitas vezes mais do que recompensas naturais, como a alimentação.

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Como é que as drogas afetam o cérebro? Uma vez no cérebro, as drogas são semelhantes em tamanho e forma aos químicos cerebrais chamados neurotransmissores. As células cerebrais libertam e absorvem estes químicos naturais, a fim de enviar e receber mensagens de e para o outro. As drogas perturbam este delicado sistema de comunicação e podem prejudicar o seu cérebro.

PARTES DO CÉREBRO: PARA QUE SERVEM?

Para cada parte do cérebro, escreva uma das funções que desempenha. Além disso, inclua uma forma como utilizou recentemente cada parte do seu cérebro.

Respostas: Córtex cerebral: pensar, ver, ouvir e sentido do tato; Sistema límbico: produz sentimentos e emoções; Cerebelo: coordena movimentos envolvidos em tarefas quotidianas; Tronco cerebral: controla a respiração, a digestão dos alimentos e o batimento cardíaco; Núcleo acrobático: envolvido em recompensas e sentimentos de prazer. As respostas dos alunos à forma como utilizaram cada parte do cérebro variarão.

Atividade 3

PALAVRAS CRUZADAS SOBRE ABUSO DE SUBSTÂNCIAS

Soluções: Vertical 2. Experimental 4.Alucinogénio 5.Memória 8. Fumar 9.Cérebro 11.Prescrição 13.Verdadeiro 14.Nicotina 15. Coma 18.Metanfetamina 19.Cocaína 20.Quatro | Horizontal 1.Erva 3.Esteróides 6.Skittles 7.Oral 10.Álcool 12.Dependência 15.Evitável 16.Shot 17.Stress 19.Cafeína 21.Não

Atividade 4

FALAR SOBRE MARIJUANA

O QUE É A MARIJUANA? O QUE FAZ AO CÉREBRO?

A droga marijuana são as folhas secas e desfiadas da planta de **cânhamo**. Embora existam vários métodos de utilização, a marijuana é muitas vezes enrolada num cigarro, chamada **charro**, ou enfiada num charuto oco, chamado **blunt**, e fumada.

Os efeitos da droga no cérebro são causados pelo principal ingrediente ativo, tetrahydrocannabinol ou **THC**. Este químico liga-se a recetores específicos no cérebro chamados recetores **canabinoides**. Quando se liga a estes recetores, interfere com a comunicação normal entre as células cerebrais, ou **neurónios**.

Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Várias partes do cérebro têm muitos destes recetores, incluindo o **hipocampo**, que lida com a aprendizagem e a memória; o **cerebelo**, que ajuda no movimento do corpo; e o **córtex** cerebral, que é responsável pelo pensamento superior.

Finalmente, a investigação mostra que o THC desencadeia a libertação de **dopamina**, um químico que ajuda as células nervosas a comunicar.

Atividade 5

ESTERÓIDES: HORROR GERAL

Algumas pessoas tomam ilegalmente drogas chamadas esteróides como uma forma de construir os seus músculos. Mas os esteróides afetam mais do que os músculos. Leia abaixo como os esteróides mexem com o seu cérebro e corpo. Depois, termine o diagrama.

Escreva ou como os esteróides afetam a parte do corpo indicada por uma seta, ou o nome da parte do corpo afetada.

- Os esteróides anabolizantes são versões artificiais da hormona sexual masculina testosterona. As hormonas artificiais afectam o corpo de várias maneiras. Os homens, por exemplo, podem desenvolver seios. E as mulheres podem crescer pêlos faciais e corporais em excesso, e obter vozes profundas. Ambos os sexos podem experimentar **calvície de padrão masculino**.
- As drogas também podem causar **crescimento atrofiado** na adolescência. Quando o cérebro sente uma hormona em demasia, alerta os ossos para pararem de crescer, mesmo numa idade jovem.
- Os esteróides anabolizantes também causam problemas no cérebro. Eles afetam o **sistema límbico**, uma parte do cérebro ligada ao estado de espírito. Alguns utilizadores experimentam sentimentos muito violentos. Esta condição é conhecida como **raiva roid (de esteroides)**.
- A maioria dos utilizadores de esteróides toma os comprimidos, mas alguns injetam as drogas. Quando partilham agulhas, isto pode levar à propagação do **VIH** e da **SIDA**.
- Por fim, os esteróides dirigem-se ao coração, causando **ataques cardíacos** potencialmente fatais. Também passam através do fígado, causando quistos e, possivelmente, **cancro do fígado**.

Respostas: Calvície de padrão masculino; Crescimento atrofiado dos ossos; cérebro/sistema límbico – raiva roid; Local de injeção de braços/agulhas-HIV/SIDA; Coração-ataque cardíaco; Quistos do fígado e cancro do fígado.

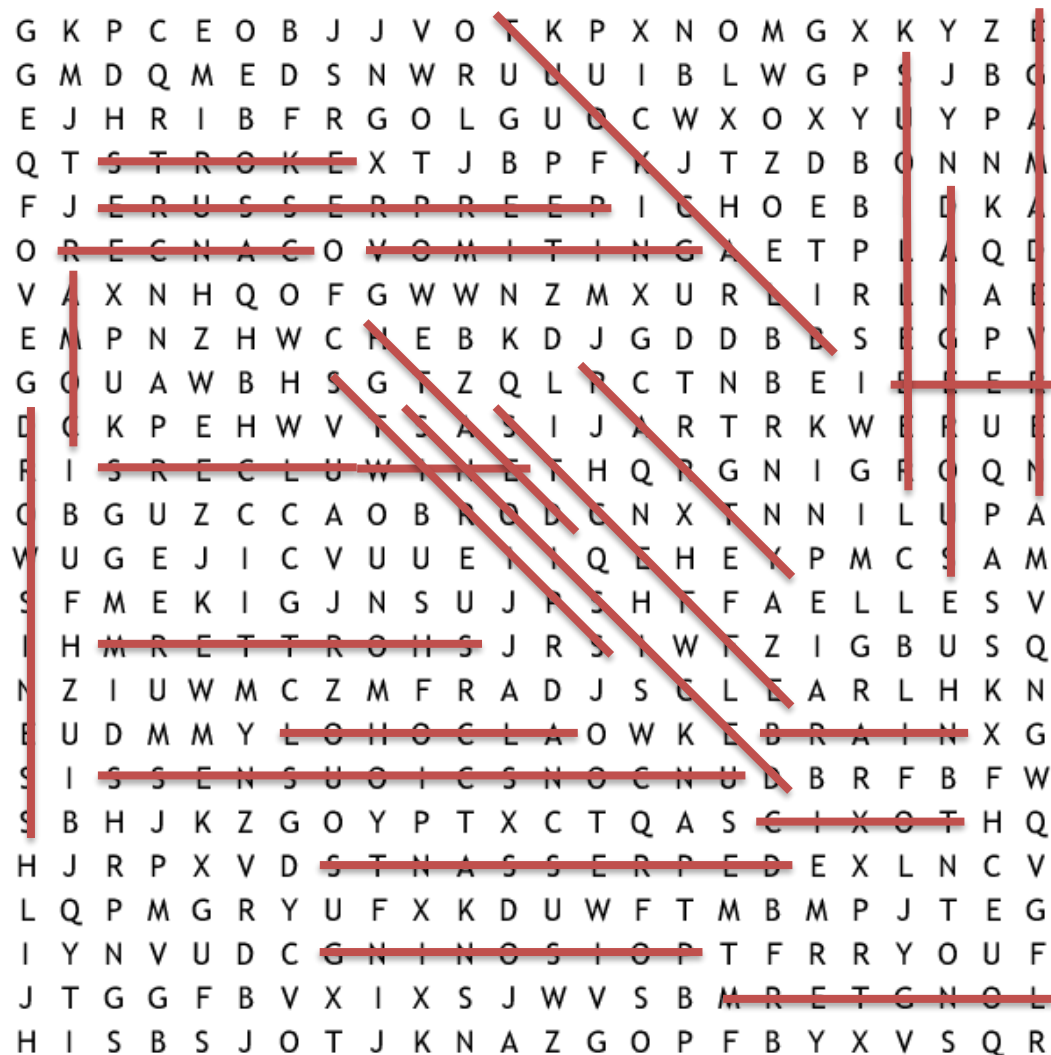
Atividade 6

PREOCUPAÇÕES DE SAÚDE/ABUSO DE DROGAS

Erasmus+ project "Healthy Minds - Wellbeing at School"

www.healthymindsproject.net

Atividade 8



Atividade 8

NÃO ESQUECER

SMOKING IS ADDICTIVE. MARIJUANA CAN AFFECT YOU RIGHT AWAY. ALCOHOL CAN HARM