

SÉRIE **Por
dentro do
assunto**

Drogas: Cartilha sobre tabaco





**Drogas:
Cartilha sobre
tabaco**

Presidenta da República

Dilma Rousseff

Vice-Presidente da República

Michel Temer

Ministro da Justiça

José Eduardo Cardozo

Secretário Nacional de Políticas sobre Drogas

Vitore André Zílio Maximiano



**Ministério da Justiça
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas**



Drogas: Cartilha sobre tabaco

**2ª edição - 6ª reimpressão
Brasília, DF - 2013**

SÉRIE
Por dentro do assunto

Copyright © 2011
Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas
Disponível em: www.senad.gov.br
Tiragem: 100.000 exemplares
Impresso no Brasil

2ª Edição - 6ª reimpressão
Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas

Endereço para correspondência:
Esplanada dos Ministérios, Bloco T,
Anexo II, 2º andar, sala 205.
Brasília DF. CEP 70064-900

Conteúdo e Texto original
Beatriz H. Carlini, MPH, PhD

Adaptação para esta edição
Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas

Projeto Gráfico
Lew Lara

Ilustração
Toninho Euzébio

Diagramação
Ponto Dois Design Gráfico
Bruno Soares

Dados internacionais de catalogação na publicação (CIP)

362.29
B823d

Brasil. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas.

Drogas : cartilha sobre tabaco / Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas ; conteúdo e texto original : Beatriz H. Carlini. – 2. ed. 6. reimpr. – Brasília : Ministério da Justiça, 2013.

36 p. : il., color. – (Série Por dentro do assunto)

1. Toxicologia. 2. Toxicomania. 3. Orientação educacional I. Carlini, Beatriz H. II. Título. III. Série.

CDD

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca do Ministério da Justiça

Apresentação

Os novos tempos de governo, marcados pela ênfase na participação social e na organização da sociedade, valorizam a descentralização das ações relacionadas à prevenção do uso de drogas e à atenção e reinserção social de usuários e dependentes.

No desenvolvimento de seu papel de coordenação e articulação de ações voltadas a esses temas, a Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas apresenta a Série “Por Dentro do Assunto”, com o objetivo de socializar conhecimentos dirigidos a públicos específicos.

Esta série, construída com base nas necessidades expressas por múltiplos setores da população e em conhecimentos científicos atualizados, procura apresentar as questões de forma leve, informal e interativa com os leitores.

A iniciativa é norteada pela crença de que o encaminhamento dos temas de interesse social só será efetivo com a aliança entre as ações do poder público e a sabedoria e o empenho de cada pessoa e de cada comunidade.

Acreditamos estar, dessa forma, contribuindo com a nossa parte.

Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas



Tabagismo

No Brasil, enquanto cerca de um quarto da população adulta fuma, os outros três quartos, que não fumam, dedicam parte de seu tempo criticando os usuários de cigarro. Fumar é considerado um “vício” para algumas pessoas e uma questão de direito de escolha e liberdade para outras.

Muitos fumantes acreditam ter direito de fumar, em ambientes fechados, perto de crianças e mulheres grávidas. Quando criticados, reagem com ressentimento.

Da mesma forma, muitos não fumantes se irritam, mesmo quando alguém está fumando na praia, num parque, em espaços onde a fumaça é facilmente dispersa. E estes, quando suas críticas não são ouvidas, também reagem com ressentimento.

Esta cartilha apresenta dados atualizados e científicos sobre esse tema tão relevante e, ao mesmo tempo, tão delicado.



As influências sociais e o cigarro

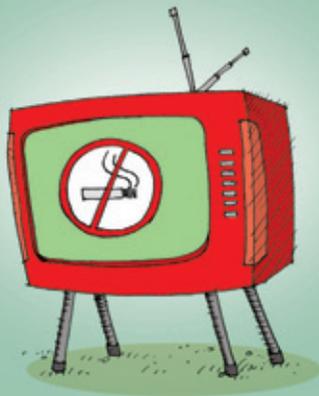
O hábito de fumar é promovido como um exercício de autonomia, de liberdade e como um símbolo de desafio às normas vigentes.

Por essa razão, a adolescência e a juventude são as faixas etárias mais suscetíveis à influência, tanto dos amigos como da publicidade, para experimentar e usar cigarros.

A busca de novas emoções, de integração com grupos de pares e de questionamento de padrões e regras, muitas vezes, aliada à falta de informação adequada sobre o assunto, leva muitos jovens, de ambos os sexos, a iniciar o hábito de fumar.

Esse comportamento não é influenciado apenas pela propaganda direta, mas também pelas imagens apresentadas nos programas de televisão e nos filmes, nos quais heróis, heroínas ou personalidades famosas aparecem fumando e evidenciando a possível associação entre o glamour ou o sucesso e o fato de ser fumante.

A vulnerabilidade dos mais jovens a essas imagens e a alta possibilidade de ficarem dependentes da nicotina, presente no cigarro, indicam a necessidade deles terem uma visão crítica diante dessa realidade.



A legislação brasileira

Felizmente para nós, brasileiros, a distribuição e publicidade de cigarros são regulamentadas, no nosso País, por uma das políticas mais ousadas do mundo contemporâneo, só comparada à do Canadá, em termos de proteção da sociedade. No Brasil, a propaganda de cigarros é proibida em todos os veículos de comunicação, as companhias de cigarro não podem patrocinar eventos culturais ou esportivos e os lugares onde é permitido fumar são regulamentados por lei.

Outra medida importante é a proteção da saúde das pessoas que não fumam, mas que inalam a fumaça produzida pelos fumantes em ambientes fechados. É o chamado “fumo passivo”, que provoca vários malefícios à saúde. No Brasil, vários estados já possuem leis que proíbem o consumo de tabaco em recintos coletivos fechados: Espírito Santo, Maranhão, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Paraíba, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Roraima e São Paulo. Além disso, onze municípios aprovaram leis com a mesma finalidade.

O Ministério da Saúde exige que todo verso dos maços de cigarros apresente ilustrações sobre consequências negati-

vas do tabagismo, acompanhadas de uma frase de advertência.

Além disso, na tentativa de desencorajar o consumo, os impostos sobre os cigarros no Brasil contribuem para que o preço seja mais elevado do que as leis naturais de mercado determinariam.

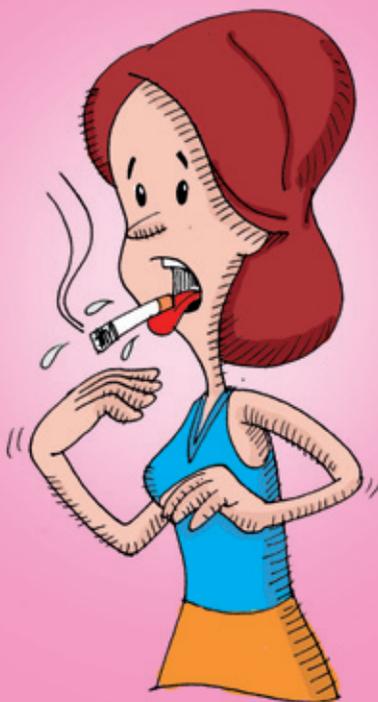
Essas medidas tão corajosas, no entanto, às vezes são contrabalançadas por afirmações ou medidas destinadas a minimizá-las.

Várias marcas de cigarro brasileiras, por exemplo, incluem adesivos-brinde dentro do próprio maço, com temas visualmente agradáveis, para serem colados sobre as fotos estampadas no verso da embalagem de cigarros, como as que mostram fumantes em estado terminal de saúde.

Algumas outras marcas incluem em seus maços um pequeno texto sugerindo que as pessoas consumam seus produtos de forma moderada, exercendo sua liberdade de escolha. Esse apelo contraria décadas de pesquisa na área que vem demonstrando que somente uma pequena minoria de fumantes consegue fumar moderadamente, devido ao alto potencial de dependência causada pela nicotina.

Existem também pressões internacionais que podem contribuir para enfraquecer nossos esforços, especialmente no que se refere aos eventos culturais e esportivos, inclusive por meio de ameaças de impedir a divulgação mundial pelos órgãos de comunicação.

Todas essas tentativas não são, no entanto, argumento para desistir da regulamentação do produto. Ela visa proteger nossa saúde e retirá-la só prejudicaria a situação ainda mais.



O que tem dentro do cigarro? **Conhecendo melhor o que você coloca na sua boca**

A noção de que o cigarro nada mais é do que a folha de uma planta (o tabaco), picada e enrolada em papel, é simplista.

O processo de produção do cigarro industrial envolve muitos passos e processos químicos e a adição de vários produtos conhecidos mas, em geral, não associados com cigarros.

Ao ser queimado, o tabaco produz uma fumaça composta de, pelo menos, 4.800 componentes, sendo 68 deles já identificados como carcinogênicos (que provocam câncer).

Alguns desses aditivos são:

Amônia	Também usada em produtos para desinfetar banheiros
Acetona	Também usada para remover esmaltes e tintas
Arsênico	Inseticida, também venenoso para seres humanos
Cianeto	Veneno usado em câmaras de gás durante a Segunda Guerra Mundial
Tolueno	Solvente industrial
Butano	Usado como gás de isqueiro
Monóxido de carbono	Gás tóxico emitido na fumaça de carros
DDT	Inseticida
Naftalina	Produto que usamos para matar traças e baratas
Cadmium	Usado em baterias de carro

Além desses, existem outros componentes que estão presentes apenas nos cigarros, como é o caso do alcatrão e da nicotina.



Nicotina: tão inocente, mas tão cheia de culpa

A nicotina, aparentemente, não faz mal para ninguém. É um estimulante leve, que traz poucos riscos à saúde, mesmo quando usada regularmente.

Mas, por outro lado, a nicotina é uma das drogas mais sedutoras que existem. Seu maior problema está na sua capacidade de causar dependência, que é altíssima. Algum tempo de uso... e pronto. Fica muito difícil largar.

Estudos mostram que cerca de 70% dos atuais fumantes gostariam de parar de fumar e que 90% dos atuais fumantes começaram a fumar na adolescência, com a intenção de só fumar alguns cigarros e parar quando quisessem.

E aí está o poder da nicotina. Seu potencial de induzir a dependência nos seus usuários é tão forte que mais de 85% daqueles que fumam, o fazem diariamente. Enquanto isso, entre os usuários de cocaína, menos de 10% fazem uso diário.



É mesmo verdade que fumar provoca rugas?

À medida que a expectativa de vida aumenta no mundo, dermatologistas vêm investigando as melhores maneiras de se manter a elasticidade e o tônus da pele depois de uma certa idade. Há duas décadas, trabalhos científicos vêm pesquisando o impacto, causado pelo hábito de fumar, na pele, principalmen-

te do rosto. Os resultados deixam pouca margem para dúvida: fumantes apresentam bem mais precocemente rugas no rosto e aparência da pele envelhecida, quando comparados com pessoas da mesma idade que não fumam.

Muitos pesquisadores vêm tentando entender os motivos desse resultado indesejado, principalmente para aqueles que acham fumar um ato socialmente atraente e de certo modo “sexy”. Pesquisadores japoneses acham que o cigarro provoca uma quebra na harmonia da matriz de tecidos de conexão, o que seria a base molecular para envelhecimento precoce. Alguns europeus acreditam que a associação ruga-tabaco é especialmente forte nos fumantes que estão constantemente expostos ao sol. Alguns estudiosos consideram que o impacto é maior na pele de mulheres. Qualquer que seja o mecanismo, portanto, parece haver um razoável consenso de que pele jovem, ou pelo menos conservada, não combina com uso de cigarros.

Assim, talvez valha a pena repensar um tipo de mecanismo muito frequente quando se discute sobre cigarros: receio de parar de fumar por medo de engordar, o que, muitas vezes, de fato acontece. Infelizmente, como muitas outras coisas na vida, os prós e contras de cada situação tornam qualquer decisão complexa.

Mas se o critério a ser adotado for a aparência atraente e jovial, pode ser que valha à pena preferir uma pele saudável a uma silhueta esguia, uma vez que é bem mais fácil perder peso do que rugas.



Saúde: quando o assunto é cigarros, não se pode deixar de falar nisso

A nicotina é uma droga diferente não só pelos motivos detalhados acima, como pelos prejuízos associados ao seu uso. Fumar cigarros não faz ninguém ficar violento ou incapaz de dirigir carros ou de operar máquinas que exijam coordenação motora. O consumo de cigarros também não está relacionado com sexo sem proteção, com problemas com a polícia ou com acidentes de trânsito.

Esse perfil específico da nicotina e o fato de ser vendido legalmente, em lugares públicos, torna o cigarro tolerado. Quantas vezes não se ouve: “antes ter meu filho fumando do que bebendo” ou “eu não uso drogas nem sou promíscuo, só gosto mesmo é do meu cigarrinho”.

Mas, se é verdade que o impacto dos cigarros na vida dos fumantes e de suas famílias não está relacionado com crimes e acidentes, o prejuízo causado pelo uso de cigarros é, na maioria dos casos, devastador.

Os cigarros e as armas de fogo são as duas únicas mercadorias produzidas legalmente que, se forem usadas conforme os seus fabricantes recomendam, matam.

De cada três adultos vivos que começaram a fumar durante a adolescência ou juventude e não pararam até hoje, um irá morrer precocemente, por doenças causadas pelo cigarro. Os outros dois adultos irão morrer por outras causas, mas vão ter muito mais problemas de saúde do que os não fumantes da mesma idade.

As chances de se morrer pelo uso de cigarro (1 em 3) é duas vezes maior do que a chance de se morrer fazendo “roleta russa” (1 em 6 - numa arma de fogo que carrega seis balas). Mas como a morte não ocorre imediatamente, a conexão entre o comportamento (fumar) e sua consequência (morte precoce) é mais difícil de ser estabelecida. No caso do uso de cigarros, tem-se a ilusão de que se pode “desistir da roleta russa” a qualquer momento, parando de fumar. Obviamente a possibilidade de parar de fumar é real, mas, infelizmente, bem menos frequente do que seria desejável: 90% dos fumantes que tentam parar de fumar, a cada ano, falham nos seus esforços.

Cigarros com filtros, light ou de baixos teores

Os cigarros com filtro foram introduzidos a partir dos anos 50, quando se iniciou o movimento de conscientização do risco do tabaco à saúde. Os fabricantes de cigarros lançaram os cigarros com filtro, garantindo que ele tinha o poder de absorver os componentes tóxicos da fumaça, sem alterar o sabor.

No fim dos anos 60, a indústria introduziu cigarros com baixos teores de alcatrão e nicotina. Os baixos teores eram garantidos e comprovados por meio de medidas científicas, usando máquinas de precisão.



Essas novas modalidades de cigarro têm tido grande sucesso. Fumantes preocupados com sua própria saúde, muitas vezes, preferem esses cigarros e acreditam que, de fato, estão usando um produto que faz menos mal à saúde do que os cigarros tradicionais.

Infelizmente, anos de pesquisa sobre o assunto vem documentando, claramente, que esses cigarros são absolutamente iguais aos outros em termos de riscos à saúde.

Os motivos são simples. Os fumantes, dependentes da nicotina, estabelecem um mecanismo de compensação ao fumar esses cigarros: fumam com maior intensidade, tragam mais devagar, retendo a fumaça no pulmão por mais tempo, fumam o cigarro até o finzinho e, muitas vezes, tapam os orifícios que os filtros de cigarros têm nas laterais, com os dedos ou a boca. Em geral, todos esses mecanismos não são conscientes. São adaptações de comportamento, necessárias quando se muda o produto (cigarros), mas não a relação de dependência que seus usuários estabeleceram com ele.

Os cigarros *light*, ou com filtro, provocam o mesmo número de mortes e doenças que os cigarros tradicionais.



Se você já fuma

Muita gente consegue parar de fumar. A maioria para por conta própria, com ajuda da família ou dos amigos, por conselho médico, pela vontade de viver mais e com mais saúde, para ver os filhos crescerem.

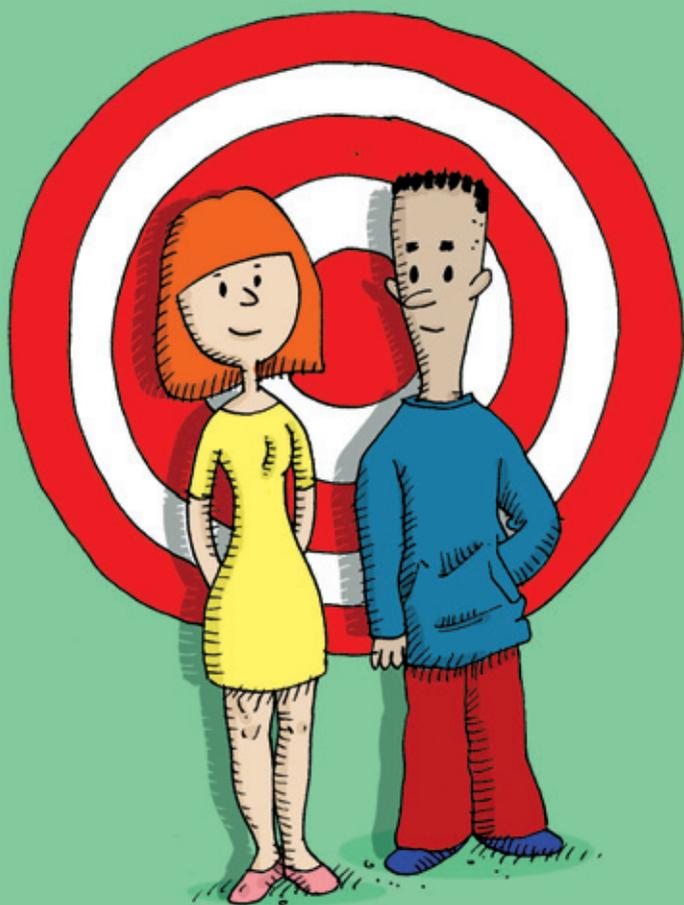
Não são muitos os que conseguem parar na primeira tentativa, mas com insistência e perseverança, aqueles que tentam vão aprendendo com seus erros e um dia... alcançam o sucesso.

Atualmente, o mercado dispõe de produtos que liberam nicotina de forma menos prejudicial à saúde, como os adesivos transdérmicos ou as gomas de mascar. Para alguns, esses produtos podem ajudar muito. Esses produtos ajudam algumas pessoas a primeiro lidarem com a mudança de hábito, deixando de fumar nas ocasiões em que estavam acostumados, para depois tratar a dependência à nicotina, que ainda está sendo liberada, mas não através dos cigarros.

Existem também medicamentos que podem ser prescritos pelo seu médico e ajudar a parar de fumar.

A cartilha “Mudando Comportamentos”, desta série produzida pela SENAD, pode ser útil neste processo: auxilia o fumante a fazer um plano de ação, a monitorar suas dificuldades e a ter clareza dos seus objetivos.

Vale à pena tentar. Como podemos ver no quadro a seguir, seu corpo começa a se beneficiar quase imediatamente e os benefícios de continuar sem fumar vão aumentando ano a ano.



Como seu corpo reage quando você para de fumar

- **20 minutos depois do seu último cigarro**
Seu batimento cardíaco fica menos acelerado.
- **12 horas depois**
Níveis de monóxido de carbono voltam ao normal no seu sangue.
- **De 2 semanas a 3 meses depois do seu último cigarro**
Seu risco de morrer de ataque cardíaco começa a diminuir. Suas funções pulmonares começam a melhorar.
- **De 1 a 9 meses depois do seu último cigarro**
Tosse e falta de ar diminuem.
- **1 ano depois do seu último cigarro**
Seu risco de contrair doenças coronarianas já é metade do que era quando você fumava.
- **5 anos depois de parar**
Seu risco de derrame é reduzido para o de um não fumante.
- **10 anos depois de parar**
A chance de morrer por câncer de pulmão é metade do que a de um fumante. Os riscos de morrer de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, fígado e pâncreas diminuem.
- **15 anos depois de parar**
Seu risco de contrair doenças coronarianas é o mesmo do de alguém que nunca fumou na vida.

Alguns dados que podem interessá-lo

- A estimativa oficial da Organização Mundial da Saúde - OMS é de 1 bilhão e 200 milhões de fumantes no mundo, aproximadamente um terço da população com 15 anos ou mais.
- Globalmente, a OMS calcula que aproximadamente 47% dos homens e 12% das mulheres, com 15 anos ou mais, fumem.
- A OMS (2003) estima que as doenças causadas pelo uso de cigarros vêm resultando na morte de 5 milhões de pessoas por ano no mundo todo, o que corresponde a mais de 10 mil mortes por dia. Caso as atuais tendências de expansão do seu consumo sejam mantidas, esses números aumentarão para 10 milhões de mortes anuais por volta do ano 2030, sendo metade delas em indivíduos em idade produtiva (entre 35 e 69 anos).
- O hábito de fumar é responsável por:
 - 90% dos casos de câncer de pulmão
 - 75% dos casos de bronquite crônica e enfisema pulmonar
 - 25% dos casos de isquemia

Palavras finais

Fumar é um hábito muito difundido no Brasil e em todo o mundo, portanto, é importante conhecer não apenas as causas disso, como também as consequências para a saúde individual e coletiva.

Os dados apresentados nesta cartilha podem ser um bom motivo para você refletir antes de acender seu primeiro cigarro. Ou, quem sabe, apagar o último de sua vida.



Recursos comunitários

Apresentamos, abaixo, algumas indicações de instituições públicas, privadas e órgãos não-governamentais das quais você poderá dispor na sua cidade ou região caso queira obter maiores informações sobre o assunto abordado nesta cartilha.

Secretaria Nacional de Políticas Sobre Drogas - SENAD

- **SENAD**
Esplanada dos Ministérios, Bloco T, Anexo II, 2º andar, sala 205. Brasília DF. CEP 70064-900
www.senad.gov.br
- **Central de Atendimento VIVA VOZ**
132
- **Observatório Brasileiro de Informações Sobre Drogas - OBID**
www.obid.senad.gov.br

No Observatório Brasileiro de informações sobre Drogas (OBID) você vai encontrar muitas informações importantes: contatos de locais para tratamento em todo o país, instituições que fazem prevenção, grupos de ajuda-mútua e outros recursos comunitários. São disponibilizadas, ainda, informações atualizadas sobre drogas, cursos, palestras e eventos.

Dentro do OBID, há dois sites específicos voltados para os jovens: **Mundo Jovem** e **Jovem sem Tabaco**, além de uma relação de *links* para outros *sites* que irão ampliar o seu conhecimento.

- **Mundo Jovem**
www.obid.senad.gov.br/portais/mundojovem
- **Jovem sem Tabaco**
www.obid.senad.gov.br/portais/jovemsemtabaco

Outras Referências

- **Ministério da Saúde**
www.saude.gov.br
Disque Saúde: 0800 61 1997
- **Centros de Atenção Psicossocial - CAPS**
www.saude.gov.br
Disque Saúde: 0800 61 1997
- **Programa Nacional de DST e AIDS**
www.aids.gov.br
- **Conselhos Estaduais sobre Drogas**
Para saber o endereço dos Conselhos do seu estado consulte o site: www.obid.senad.gov.br
- **Conselhos Municipais sobre Drogas**
Para saber o endereço dos Conselhos do seu município consulte o site: www.obid.senad.gov.br
- **Instituto Nacional do Câncer – INCA e Programa Nacional de Controle do Tabagismo**
Central de Atendimento: 0800 61 1997
www.inca.gov.br
www.inca.gov.br/tabagismo

Grupos de auto-ajuda

- **Liga de Apoio ao Abandono do Cigarro**
www.vidasemcigarro.8m.com
- **Alcoólicos Anônimos - AA**
www.alcoolicosanonimos.org.br
Central de Atendimento 24 horas: (11) 3315 9333
Caixa Postal 580 CEP 01060-970 - São Paulo
- **AL-ANON E ALATEEN** (Para familiares e amigos de alcoólicos)
www.al-anon.org.br
- **Amor-exigente** (Para pais e familiares de usuários de drogas)
www.amorexigente.org.br
- **Grupos Familiares - NAR - ANON** (Grupos para familiares e amigos de usuários de drogas)
www.naranon.org.br
- **Narcóticos Anônimos - NA**
www.na.org.br
- **Associação Brasileira de Terapia Comunitária - ABRATECOM**
www.abratecom.org.br
- **Pastoral da Sobriedade**
www.sobriedade.org.br

Leituras que ajudam

Série de publicações disponibilizadas pela Senad:

As publicações listadas abaixo são distribuídas gratuitamente e enviadas pelos Correios. Podem ser solicitadas no site da SENAD (www.senad.gov.br) ou pelo telefone do serviço VIVA VOZ. Estão também disponíveis no portal do OBID (www.obid.senad.gov.br) para download.

- **Cartilhas da Série Por Dentro do Assunto.**
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2013
- **Glossário de Álcool e Drogas.**
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2010
- **Livreto Informativo sobre Drogas Psicotrópicas.**
Leitura recomendada para alunos a partir do 7º ano do ensino fundamental. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas - SENAD e Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas - CEBRID, 2013

Outras referências de leituras

- **123 Respostas Sobre Drogas - Coleção Diálogo na Sala de Aula.**
Içami Tiba. São Paulo: Editora Scipione, 2003.
- **Admirável Mundo Novo.**
Aldous Huxley. São Paulo: Globo, 2001.
- **Anjos caídos - Como prevenir e eliminar as drogas na vida do adolescente.**
Içami Tiba. São Paulo: Gente, 1999.

- **Desafio da convivência – Pais e Filhos.**
Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: Gente, 1998.
- **Depois Daquela Viagem: Diário de Bordo de uma Jovem que Aprendeu a Viver com Aids.**
Valeria Piassa Polizzi. São Paulo: Ática, 2003.
- **Doces Venenos: Conversas e desconversas sobre drogas.**
Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: Olho D' Água, 1991.
- **Drogas - mitos e verdades.**
Beatriz Carlini Cotrim. São Paulo: Ática, 1998.
- **Drogas, Prevenção e Tratamento - O que você queria saber sobre drogas e não tinha a quem perguntar.**
Daniela Maluf e cols. São Paulo: Cia Editora, 2002.
- **Esmeralda - Por que não dancei.**
Esmeralda do Carmo Ortiz. São Paulo: Editora Senac, 2001.
- **Cuidando da Pessoa com Problemas Relacionados com Álcool e Outras Drogas - Coleção Guia para Família. v. 1.**
Selma de Lourdes Bordin; Marine Meyer; Sérgio Nicastrí; Ellen Burd Nisenbaum e Marcelo Ribeiro. São Paulo: Atheneu, 2004.
- **Liberdade é poder decidir.**
Maria de Lurdes Zemel e Maria Elisa de Lamboy.
São Paulo: FTD, 2000.
- **Obrigado por não fumar: o cigarro não é sublime.**
Sérgio Honorato dos Santos. Rio de Janeiro: Ed. Senac/Rio, 2007.
- **O que é toxicomania.**
Jandira Masur. São Paulo: Brasiliense, 1986.

- **O Vencedor.**
Frei Betto. São Paulo: Ática, 2000.
- **Satisfaçam minha curiosidade - Drogas.**
Susana Leote. São Paulo: Impala Editores, 2003.
- **Tabebuias: ou Histórias Reais daqueles que se livraram das drogas na Fazenda da Esperança.**
Christiane Suplicy Teixeira. São Paulo: Cidade Nova, 2001.

Filmes sobre o tema

- **28 dias, 2000.**
Direção: Betty Thomas
- **A corrente do bem, 2000.**
Direção: Mini Leder
- **Bicho de sete cabeças, 2000.**
Direção: Laís Bodanzky
- **Diário de um adolescente, 1995.**
Direção: Scott Kalvert
- **Despedida em Las Vegas, 1996.**
Direção: Mike Figgis
- **Eu, Christiane F., 13 anos, drogada e prostituída, 1981.**
Direção: Uli Edel
- **É Proibido Fumar, 2009.**
Direção: Anna Muylaert
- **Ironweed, 1987.**
Direção: Hector Babenco

- **La Luna**, 1979.
Direção: Bernardo Bertolucci
- **Maria cheia de graça**, 2004.
Direção: Joshua Marston
- **Meu nome não é Johnny**, 2008.
Direção: Mauro Lima
- **Notícias de uma guerra particular**, 1999.
Direção: João Moreira Salles e Kátia Lund
- **O Casamento de Rachel**, 2008.
Direção: Jonathan Demme
- **O Informante**, 1999.
Direção: Michael Mann
- **Por volta da meia noite**, 1986.
Direção: Bertrand Tavernier
- **Quando um homem ama uma mulher**, 1994.
Direção: Luis Mandoki
- **Ray**, 2004.
Direção: Taylor Hackford
- **Réquiem para um sonho**, 2000.
Direção: Darren Aronofsky
- **Todos os corações do mundo**, 1995.
Direção: Murillo Salles



O QUE É O VIVAVOZ?

O VIVAVOZ é uma central telefônica de orientações e informações sobre a prevenção do uso indevido de drogas. O telefonema é gratuito e o atendimento é sigiloso. A pessoa não precisa se identificar.

É BOM FALAR COM QUEM ENTENDE

- O atendimento é realizado por consultores capacitados e supervisionados por profissionais, mestres e doutores, da área da saúde
- Os profissionais indicam locais para tratamento
- Oferecem aconselhamento por meio de intervenção breve para pessoas que usam drogas e seus familiares
- Prestam informações científicas sobre drogas

O VIVAVOZ é resultado de uma parceria entre a Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas - SENAD, a Universidade Federal de Ciências de Saúde de Porto Alegre e o Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania (PRONASCI), do Ministério da Justiça.

S E R I E **Por
dentro do
assunto**

DROGAS

Cartilha para pais de crianças

Cartilha para pais de adolescentes

Cartilha para educadores

Cartilha sobre tabaco

Cartilha sobre maconha, cocaína e inalantes

Cartilha mudando comportamentos

Cartilha álcool e jovens

Secom/PR

Venda Proibida

Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas

Ministério
da Justiça

