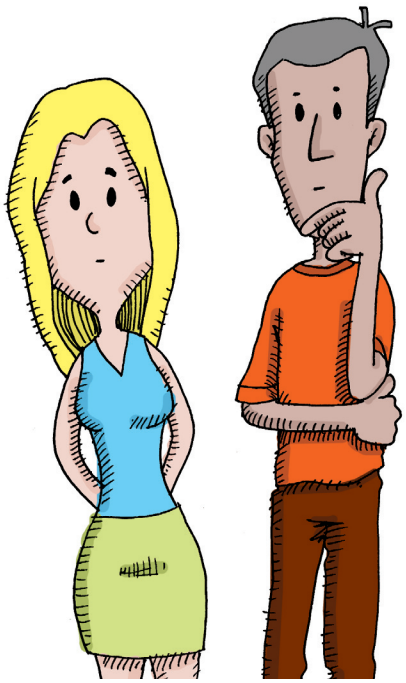
SÉRIE Por dentro do assunto

DROGAS



Cartilha “Mudando Comportamentos”

SENAD
Brasília, 2005

Presidente da República
Luiz Inácio Lula da Silva

Ministro Chefe do Gabinete de Segurança Institucional
Jorge Armando Felix

Secretário Nacional Antidrogas
Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa

Diretora de Prevenção e Tratamento
Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte

Coordenadora Geral de Prevenção
Doralice Oliveira Gomes

Coordenador Geral de Tratamento
Rogério Shigueo Morihisa

Conteúdo e Texto
Beatriz Carlini Marlatt, PhD
Pesquisadora da Universidade Washington, Seattle, USA

Pesquisa de Recursos Comunitários
Déborah Domiceli de Oliveira Cruz

Projeto Gráfico
Lew Lara

Ilustração
Toninho Euzébio

Diagramação
Ponto Dois Design Gráfico

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 indevido de drogas e à atenção e reinserção social de usuários e dependentes.

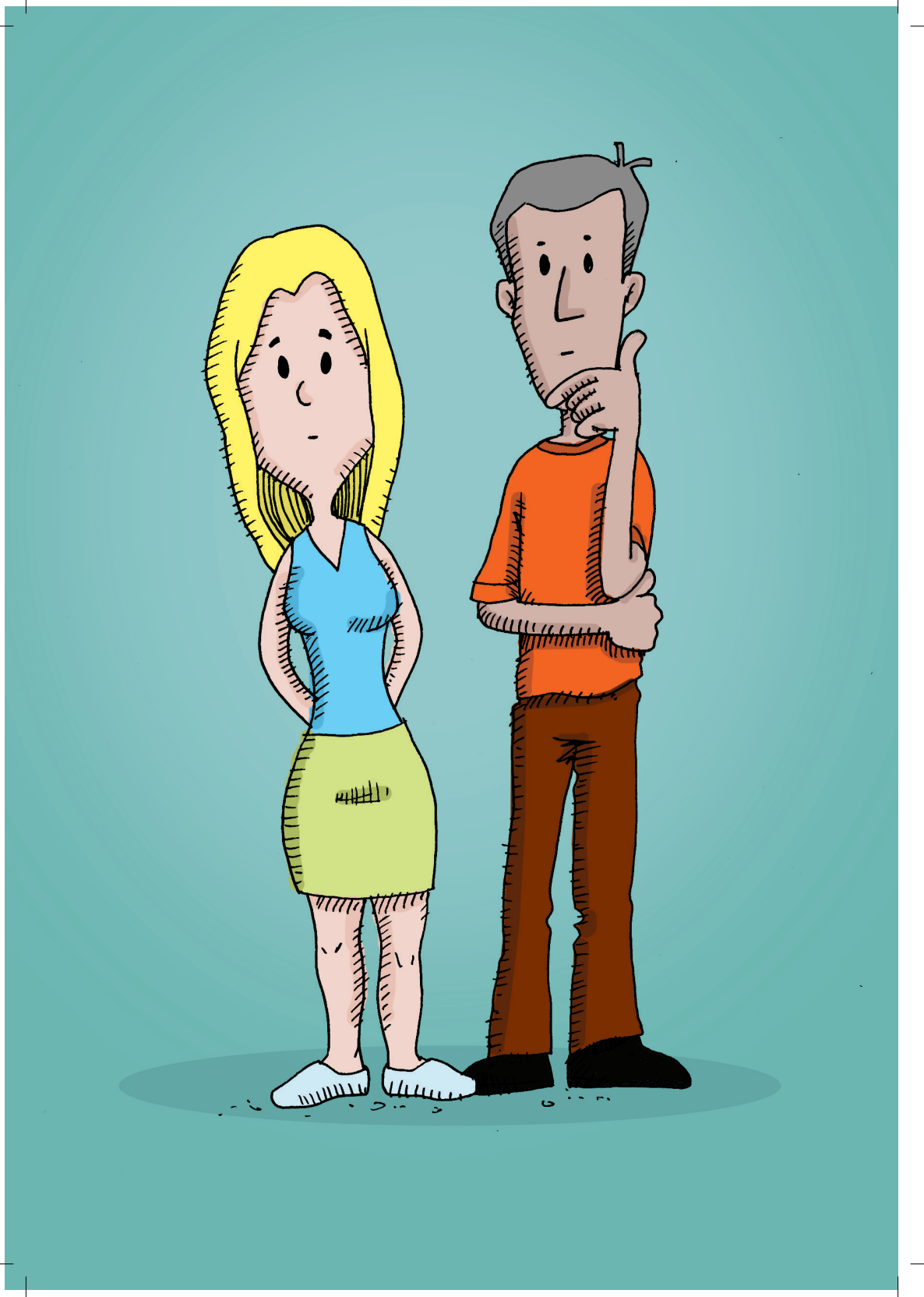
No desenvolvimento de seu papel de coordenação e articulação de ações voltadas a esses temas, a Secretaria Nacional Antidrogas está lançando a Série "Por Dentro do Assunto", com o objetivo de socializar conhecimentos, dirigidos a públicos específicos.

Esta série de cartilhas, 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 das questões 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.

Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa
Secretário Nacional Antidrogas



MUDANDO COMPORTAMENTOS

Colocando na balança – por que, como e quando mudar?

Caderno de atividades para ajudar você a mudar seus hábitos relacionados à saúde

Ninguém conhece seu corpo e sua mente melhor do que você. Da mesma forma, você é a pessoa que tem mais a perder, caso não dedique a seu corpo e sua mente o cuidado que merecem. Pense nisso toda vez que decidir adiar, mais uma vez, uma mudança na sua vida, que você sabe que é necessária e urgente.

Esse caderno de atividades é destinado a todos aqueles que estão um pouco, ou muito, incomodados com seu próprio consumo de alguma substância, seja bebida, cigarros, maconha, calmantes, cocaína ou alguma outra.

Muitas vezes, as críticas da família e dos amigos são tão intensas e a culpa tão grande, que toda a energia é usada para ficar na defensiva. Nem sempre é fácil encontrar uma ajuda que não seja a internação no hospital… Há situações em que a força de vontade para mudar é grande, mas a força do hábito é ainda maior.

Nesses casos, analisar a situação em que se encontra, definir objetivos de mudança e montar um plano de ação pode ser uma grande ajuda para alguém que queira mudar, aumentando, consideravelmente, as chances de se ter sucesso. E mesmo que não se tenha êxito numa primeira tentativa, um plano bem pensando aumenta as possibilidades de sucesso da próxima vez.

Esse caderno é seu, pessoal e intransferível. As atividades aqui contidas têm como objetivo levá-lo a um melhor entendimento de seus próprios desejos e, caso seja a sua decisão, a fazer um plano para mudar. Um plano com seu jeito, uma resposta para aquilo que você sente que o incomoda ou prejudica.

Anote seus pensamentos, desejos, idéias. Este caderno servirá como apoio para melhor entender a si próprio, o ambiente em que vive, as barreiras que vêm encontrando para mudar e possíveis maneiras de vencê-las. Ele indica roteiros de reflexão para você realizar individualmente. A melhor maneira de usá-lo é começar os exercícios a lápis, e só passar a caneta quando estiver convencido de que tudo aquilo que escreveu é realista e adequado a você.

Não há pressa para preencher todas as atividades: permita-se refletir bastante a cada passo, pratique auto-observação, mesmo que você demore muito tempo para preenchê-lo. Aumente as possibilidades de ajudar a si mesmo a ter mais controle sobre seu corpo e sua mente.

ATIVIDADE 1

Afinal, qual é o problema?

Para iniciar, descreva aquilo que você está pensando em mudar no seu comportamento relacionado ao uso de álcool, tabaco ou outras drogas: o que, quanto e quando mudar? Preencha as lacunas:

Eu venho usando _____ há _____ meses / anos.

Atualmente eu uso:

( ) Todos os dias ou quase
( ) Pelo menos 3 vezes por semana
( ) Todo fim de semana
( ) Uma vez por semana
( ) Outro: _____

(escreva aqui a freqüência, caso as alternativas acima não sirvam)

A **quantidade** que eu uso normalmente é _____ _____ (em copos/doses, cigarros, gramas, carreiras, comprimidos, pedras, dependendo do que você usa)

Os problemas que venho enfrentando (ou já enfrentei) por causa desse meu comportamento são:

(descreva-os resumidamente)

Saúde (doenças, dores, acidentes, entrada em Pronto Socorro, advertência de profissionais de saúde)	
Relacionamento (críticas de familiares ou amigos, brigas, separações, mau exemplo para filhos, irmãos ou outras pessoas)	
Financeiro (dívidas, venda de bens, excesso de gastos)	
Policiais e judiciais (foi flagrado pela polícia, está respondendo processo, foi preso)	
Escola (teve prejuízos de relacionamento ou aprendizagem, repetiu de ano, foi expulso ou abandonou a escola)	
Trabalho (foi advertido pelo chefe, comprometeu a produtividade, teve problemas de relacionamento com colegas, acidentes ou brigas foi demitido do emprego)	

Eu estou querendo:

( ) parar

( ) diminuir a freqüência

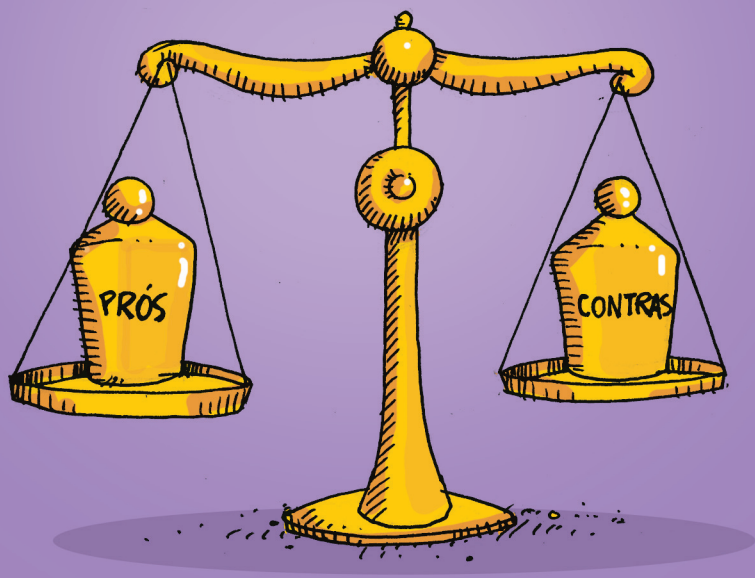
( ) diminuir a quantidade

( ) ainda não sei bem o que quero.

Outro: _____

(escreva aqui)

Data:_____/_____/_____


PRÓS
CONTRAS

ATIVIDADE 2

Prós e Contras

Como quase tudo na vida, comportamentos e hábitos têm aspectos positivos e negativos.

Mudar de vida poderá trazer muitas coisas que você sempre quis e significar uma grande conquista na sua vida. Mas, por outro lado, você também vai sentir falta de muita coisa.

Neste exercício de prós e contras, comece por anotar coisas que você considera positivas e negativas se continuar sua vida como está agora, sem mudar nada, usando (coloque o nome da droga) _____ do mesmo jeito que vem fazendo ultimamente.

Se eu continuar com o mesmo comportamento, não mudar nada…

Aspectos positivos	Aspectos negativos

Aqui vão alguns exemplos que podem ajudá-lo a refletir sobre sua situação. Fique à vontade, no entanto, para detalhar as suas razões particulares. Nesse exercício de reflexão não tem certo ou errado, o importante é a sua percepção e o seu sentimento.

O que algumas pessoas que **fumam** dizem sobre cigarros:

Aspectos positivos	Aspectos negativos
Ter algo para fazer com as mãos	Faz mal para a saúde
Acalma e alivia o stress	Meus dentes estão amarelos
Combina com meu estilo de vida	Tenho ficado sem fôlego facilmente
	Muita gente me critica
	Fico cheirando cigarro o tempo todo
	Sou um mau exemplo para meus filhos (ou irmãos menores, sobrinhos)

O que algumas pessoas que **bebem bastante**, todos os dias, dizem:

Aspectos positivos	Aspectos negativos
É mais divertido em festas	Minha esposa (ou namorada) não agüenta mais meu comportamento
Não preciso pensar nos meus problemas	Posso perder o emprego
É mais fácil para dormir	Tenho gasto muito dinheiro com bebidas
	Não consigo lembrar nada do que aconteceu depois de uma noitada bebendo

O que algumas pessoas que **usam maconha** dizem:

Aspectos positivos	Aspectos negativos
Fazer sexo fica mais gostoso	Sinto-me culpado(a) e com vergonha do que faço
Fico mais sensível e relaxado	Tenho ido mal na escola
Meus amigos usam, é coisa de turma	Posso ter problemas com a polícia

Mudanças também têm aspectos positivos e negativos.

Faça agora o mesmo exercício, tentando antecipar os lados positivos e negativos de você mudar de comportamento (seguindo o que você estabeleceu na Atividade 1 desse caderno).

Se eu mudar de comportamento, os custos e benefícios que antecipo são…

Aspectos positivos	Aspectos negativos

Aqui são apresentados alguns exemplos para ilustrar esta reflexão. Os nomes das pessoas que fazem os depoimentos são fictícios:

"Sei que vou ficar muito orgulhosa de mim mesma se parar de fumar: vou me sentir mais saudável, mais responsável, em forma. Sei que fumar envelhece precocemente, aumenta as rugas… Por outro lado, tenho medo de engordar, quase todo o mundo engorda…"

Gisele, 34 anos, fumante desde os 19 anos

"Ando bebendo muito, tem dia que nem janto, apago primeiro. Se eu parar de beber, vou ter mais tempo com minha família à noite. Acho que vou curtir jantar com minha esposa e filhos, chegar mais cedo em casa. Mas vou sentir falta de ir ao bar depois do expediente, conversar com os amigos."

Geraldo, 43 anos

“Outro dia, quase bati o carro na saída de uma festa. Já não sabia mais o que estava fazendo, mesmo estando com a menina que eu queria. .Acho que ficou super óbvio que eu estava bêbado, ela nem quis saber de mim depois. O pior é que, na manhã seguinte, eu não lembrava de nada, foi preciso ela me falar. Se parar de beber desse jeito nos fins de semana, vou poder lembrar do que fiz e não vou desapontar os outros, e nem colocar a vida de ninguém em risco.”

Bruno, 18 anos

“Se eu parar de fumar maconha, sei que vou melhorar na escola. Está perto do vestibular e eu não quero decepcionar meus pais e a mim mesmo. Eu só fumo depois da escola, mas aí me dá um sono, quero ficar ouvindo rock a tarde toda, e nada de estudar. Sei que assim não dá mais, vou ter saudades das minhas tardes inúteis, mas está na hora de tomar jeito na vida, quero entrar numa faculdade boa.”

Débora, 17 anos

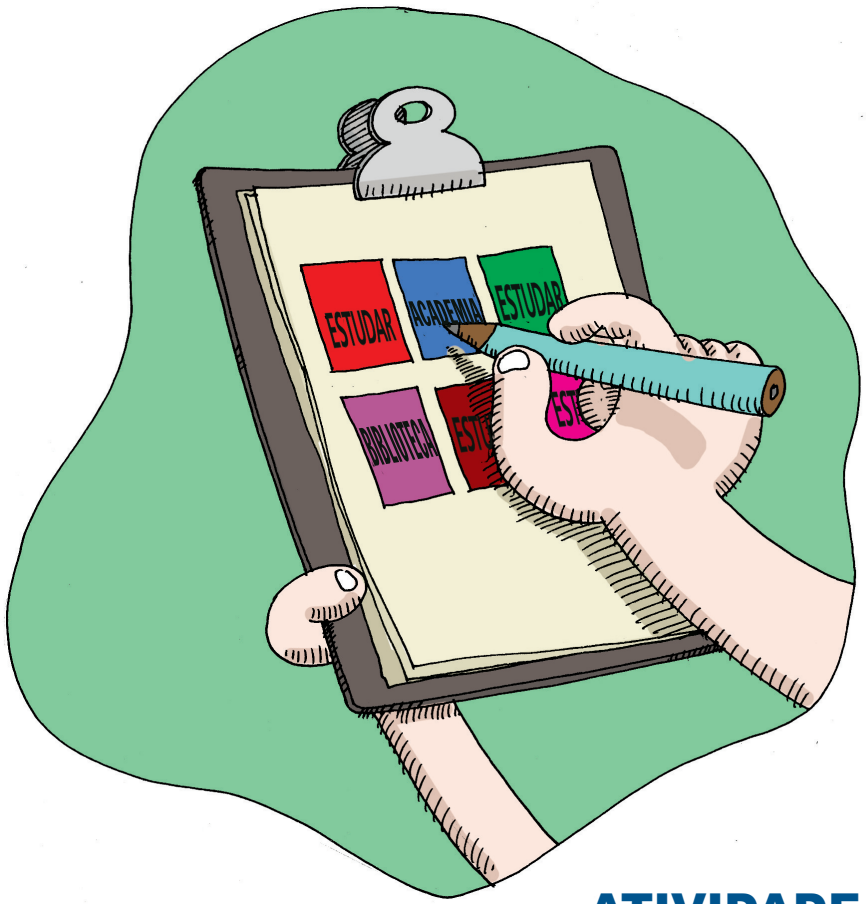
MONTANDO UM PLANO: METAS, TÁTICAS, ALTERNATIVAS

Com os exemplos e reflexões anteriores, é possível que você agora tenha mais clareza daquilo que vai perder e ganhar com sua nova vida, sem usar _____. Que tal fazer um plano?

Para que um plano?

Muitas pessoas decidem mudar algo fundamental na sua vida apoiadas somente na força de vontade. Para alguns poucos essa estratégia funciona. Para a maioria, a melhor maneira de concretizar as mudanças é combinar força de vontade com maneiras claras de operacionalizar seus objetivos.

Um plano é útil na hora de medir progressos, entender erros e acertos, mudar o curso da ação, se algo não está funcionando. Pode ajudar a saber a quem recorrer quando for preciso apoio e antecipar possíveis dificuldades e o modo de enfrentá-las.



ATIVIDADE 3

O que eu quero? Estabelecendo metas

No seu plano, comece por estabelecer metas, ou seja, definir aonde você quer chegar.

Objetivos gerais são importantes, mas insuficientes. Dizer para si mesmo “quero emagrecer” é bom, mas melhor é dizer “quero perder 10 kg até o meu aniversário.“

Ao definir sua meta inclua uma decisão relativa à **quantidade** e outra em relação ao **tempo**. A decisão relativa ao **tempo** pode ser expressa definindo o dia em que vai começar a mudança de comportamento, ou o dia no qual pretende alcançar um determinado resultado.

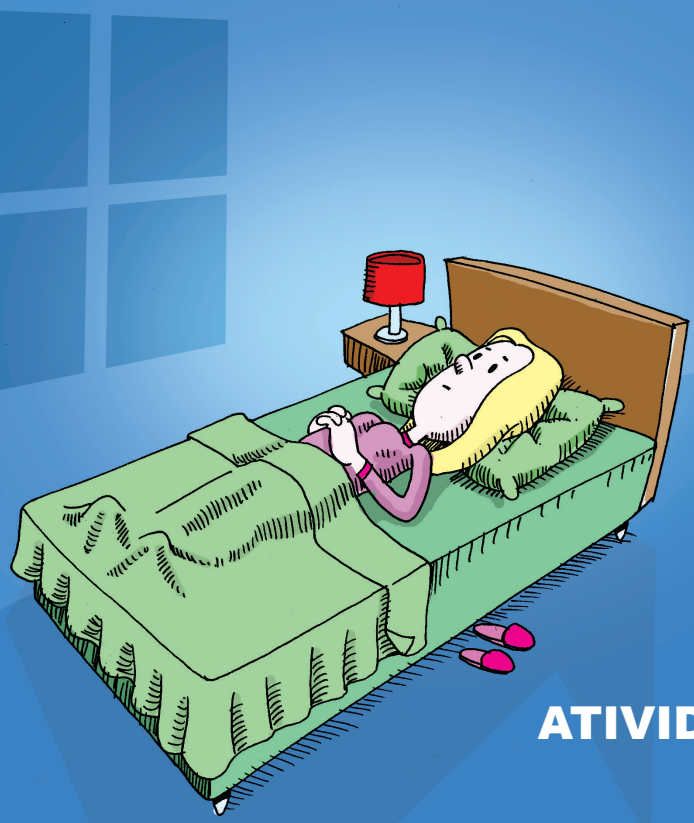
Veja alguns exemplos de metas:

• Quero diminuir bastante em relação ao que estou bebendo atualmente: quero chegar a beber, no máximo, 2 cervejas por dia no fim de semana e parar completamente de beber durante a semana. Quando o Natal chegar, quero poder dizer para mim mesmo: Parabéns, você conseguiu!

• Não dá mais para continuar fumando, minha esposa está grávida. Quero ter parado completamente de fumar cigarros um mês antes de o bebê nascer.

• Vou parar de fumar maconha no dia 15 de setembro, dia do aniversário de minha mãe. Ela não sabe que eu fumo, menos ainda que escolhi esse dia, mas para mim é como se fosse uma homenagem a ela.

E você? Seu objetivo geral foi definido na atividade 1 desse caderno. Baseado no seu objetivo, escreva abaixo qual será sua meta.



ATIVIDADE 4

Como é que eu vou chegar lá? Definindo estratégias de enfrentamento

As pessoas fumam, bebem, abusam de remédios ou drogas por vários motivos e para lidar com muitas situações. Mapear essas situações, que favorecem o abuso e que são particulares de cada indivíduo, é fundamental para poder antecipar como lidar com elas. Quanto mais específico você for nessa atividade, mais preparado vai estar para enfrentar a jornada difícil que o espera, rumo à conquista de suas metas. Caso preciso, antes de completar o quadro abaixo, observe seu próprio comportamento durante uma ou duas semanas e registre-o numa folha de papel.

Assinale todas as alternativas que se aplicam:

Eu uso _____ quando:

( ) Chego da escola ou do trabalho
( ) No início da noite
( ) Depois do almoço
( ) De manhã, quando acordo
( ) À noite, para dormir
( ) No carro
( ) _____
( ) _____
( ) _____

Eu uso _____ nas seguintes situações:

( ) Para namorar ou ter relações sexuais
( ) Para substituir comida
( ) Para relaxar quando estou tenso
( ) Para me acalmar quando estou com raiva
( ) Para me alegrar quando estou triste
( ) Para tirar minha ansiedade
( ) Para lidar com o medo
( ) Para celebrar situações especiais
( ) Quando estou feliz
( ) Para me ajudar a falar em público
( ) Para controlar a dor
( ) Para melhorar minha depressão
( ) Para ouvir música
( ) _____
( ) _____
( ) _____

ATIVIDADE 5

Meu mapa de alternativas

Nesta próxima atividade, você vai tentar identificar modos alternativos de se comportar diante dessas situações e sentimentos que assinalou. Antecipar agora novas formas de lidar com sentimentos e situações que estão ligadas ao seu uso de _____ pode suavizar muito sua difícil jornada rumo a um novo jeito de viver. Planejar antecipadamente, mesmo que pareça algo estranho e artificial, vai aumentar suas chances de sucesso.

Como assim?

Idéias de atividades que podem substituir seu uso de cigarros, álcool ou outras drogas

- Pense em coisas que você gostaria de ter ou fazer, e que talvez fiquem acessíveis, se você parar de gastar seu dinheiro com cigarro, álcool ou drogas: pode ser ir ao cinema, comprar algo a prestação, comer algo de que gosta.
- Lembre de coisas que você gostava de fazer e que parou depois que começou a usar _____
- Faça uma lista de atividades novas que você gostaria de experimentar e que estão ao seu alcance. Pode ser algum esporte, conviver com alguma pessoa, dedicar-se a um passatempo.
- Pense em desculpas, argumentos, comentários que podem ser úteis para recusar cigarro, bebida ou outra droga quando alguém lhe oferecer.

Exemplos:

Atividades/situações	Alternativas
Fumar quando falo ao telefone	Ter um copo de água ao meu lado para beber devagar, ser mais breve no telefone se a fissura para fumar aumentar muito.
Tomar um “porre” toda a vez que eu tenho uma briga com meu/minha companheiro/a.	Sair para tomar ar fresco, praticar um esporte como boxe ou futebol para aliviar a raiva, procurar um amigo para desabafar.
Fumar maconha para relaxar.	Relaxar ouvindo música, dando uma caminhada, praticando ioga, alongamento.
Tomar comprimido para dormir.	Tomar um chá de camomila, começar a se preparar para dormir pelo menos uma meia hora antes, começando a relaxar aos pouquinhos.

Agora é sua vez:

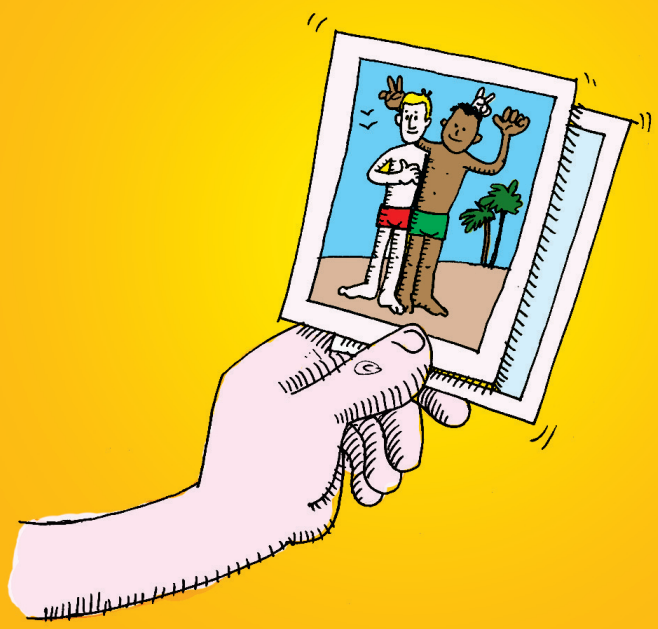
• Selecione as alternativas que você assinalou na atividade anterior (situações em que costuma usar _____).

• Coloque-as no lado direito da tabela abaixo.

• Tente imaginar alternativas para essas situações que não envolvam o uso de bebida, cigarros ou outras drogas. Mesmo que você não consiga imaginar tudo, dedique-se a essa atividade com carinho. Ela servirá como seu mapa pessoal de alternativas para uma vida mais equilibrada.

Escolha alternativas...

Atividades/situações	Alternativas



ATIVIDADE 6

Devo procurar apoio dos outros? De quem?

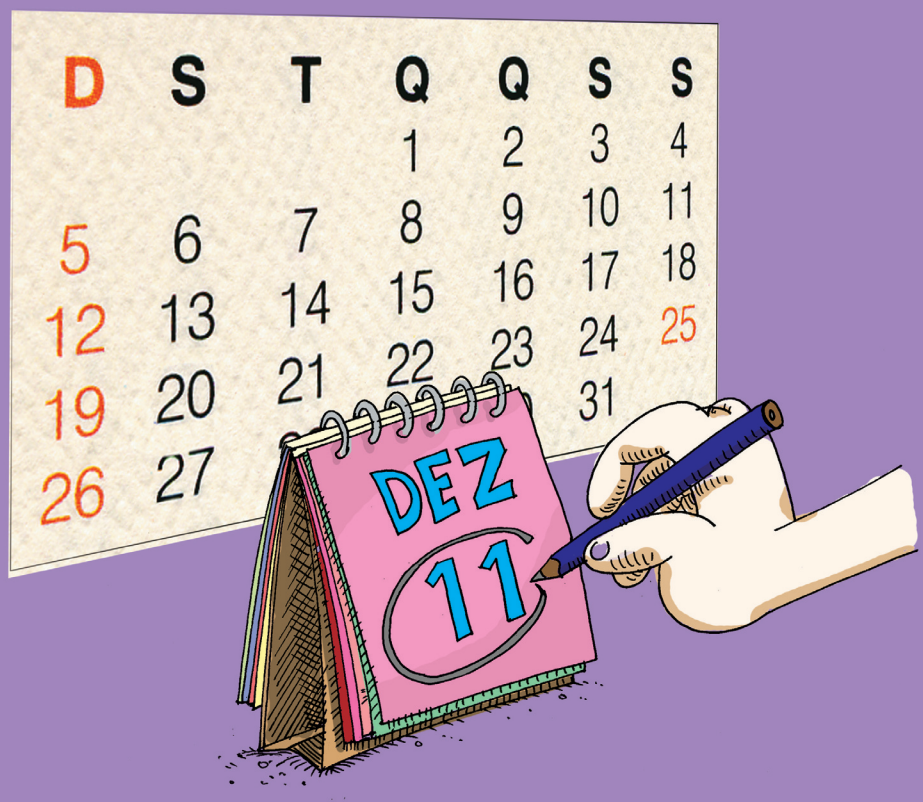
Nas atividades anteriores, você teve a oportunidade de definir o que quer fazer, pesar na balança os prós e contras de sua decisão, mapear os problemas que vêm enfrentando com seu comportamento, e fazer um plano de ação, definindo metas e determinando maneiras de lidar com as situações mais comuns associadas ao seu uso de cigarros, álcool ou drogas.

Um fator muito importante para se ter sucesso nas mudanças é ter apoio dos outros. Alguém que possa compartilhar com você suas pequenas vitórias e ficar ao seu lado quando a “barra pesar” ajuda muito. Uma pessoa (ou pessoas) que acredite em você, não faça julgamentos precipitados do seu comportamento (do tipo “você não tem jeito mesmo”), saiba ajudá-lo a avaliar dificuldades e avanços.

Pense nas pessoas com quem você convive que poderiam dar-lhe esse apoio e escreva abaixo o nome delas.

Se achar adequado, compartilhe seus planos com elas desde o início e peça apoio. Mas, se achar que precisa antes iniciar sua mudança para ter mais credibilidade, espere um pouco.

Caso você ache difícil fazer esta lista, não desanime. Deixe em branco por alguns dias, reflita bastante sobre seu presente e passado e verá que é possível identificar alguém, mesmo que você não tenha convivido com ele (ela) há muito tempo.


D S T Q Q S S
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 27 31
DEZ
11

ATIVIDADE 7

Quando começar?

Se na Atividade 3 você não definiu a data em que vai começar a trabalhar no esse seu plano de mudança, que tal fazê-lo agora?

O ideal é que essa data seja definida no prazo de, no máximo, um mês depois de ter completado esse caderno de atividades.

Caso não queira estabelecer esse compromisso, há duas alternativas:

- Volte a ler esse caderno quando tiver em mente uma data precisa e confira se aquilo que você escreveu precisa de atualização.

- Inicie suas mudanças tão logo você se sentir pronto para tal, mas lembre-se de anotar a data que começou aqui no caderno, para você poder monitorar seu progresso.

Meu primeiro dia de vida nova: ____/____/____

BEBIM
ALCOÓLICA

REFLEXÕES FINAIS

Esse caderno de atividades é seu aliado numa jornada que requer muita coragem e planejamento. Se você é daqueles que já tentaram várias vezes e se sente desmoralizado, os especialistas têm uma boa notícia: poucos são aqueles que conseguem parar de usar alguma substância (cigarro, bebida, remédios, drogas ilegais) na primeira vez que se propõem a fazê-lo. Em geral, é preciso errar para aprender, vivenciar as dificuldades para melhor planejar modos de enfrentá-las. É como aprender a andar de bicicleta: somente depois de alguns tombos é que se consegue equilibrar-se. Claro que não precisa ser assim para todo mundo, tem gente que consegue da primeira vez. Mas se esse não é o seu caso, o segredo do sucesso é a persistência.

Tentações e possíveis escorregadas são partes previsíveis dessa jornada difícil. Cada vez que você se sentir perto de desistir, respire fundo. Lembre-se do seu exercício de prós e contras e concentre-se nas coisas positivas que você listou na sua jornada rumo a um novo estilo de vida. Lembre-se também dos problemas que já enfrentou por causa do seu uso de _____ e que listou na Atividade 1. Consulte a lista que fez na Atividade 5, seu mapa de alternativas.

Lembre-se também de contatar aquelas pessoas que você identificou como potencial apoio para essa sua tentativa de mudar: procure-as, nem que seja só para conversar sobre outras coisas.

Caso você já tenha tentado ou até já tenha mudado algumas vezes, mas depois voltou "para a vidinha de sempre", não se deixe tomar pelo desânimo.

Se pararmos para pensar sobre como as pessoas costumam julgar umas às outras, vamos reparar que, muitas vezes, aquele que reconheceu seus erros, prometeu mudar mas, até hoje, não conseguiu, é mais criticado do que aquele que nunca planejou ou prometeu mudar e que, simplesmente, se recusa a enxergar a realidade e as conseqüências da vida que leva.

Não se envergonhe de ser aquele que está sempre buscando e tentando. Um dia, seus esforços vão certamente compensar. E é bem possível que, se você levou a sério e acompanhou todas as atividades propostas nesta cartilha, isto significa que este é um momento importante para começar uma vida nova, mais saudável e feliz.

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 ou conhecer os locais de atendimento.

Centros de informação / orientação / atendimento

- **SENAD - Secretaria Nacional Antidrogas**
  Palácio do Planalto - Anexo II - Sala 267
  CEP: 70.150-901 - Brasília - DF
  Central de Atendimento Viva Voz - 0800 510 0015
  www.obid.senad.gov.br
  www.senad.gov.br

- **Conselhos Estaduais de Entorpecentes/Antidrogas – CONEN's/CEAD's**
- **Conselhos Municipais de Entorpecentes/Antidrogas – COMEN's/COMAD's**
  Para saber o endereço dos Conselhos do seu estado consulte o site:
  www.obid.senad.gov.br
- **Conselhos Tutelares**
- **Conselho Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente – CEDCA**

Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente – CMDCA

- **Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente – CONANDA**
  Informações e endereços: www.presidencia.gov.br/sedh

- **Secretaria Estadual de Saúde**
  Conselho Estadual de Saúde
  Secretaria Municipal de Saúde
  Conselho Municipal de Saúde
  Você poderá identificar os locais de atendimento:
  www.Conselho.saude.gov.br

- **Centros de Atenção Psicossocial - Álcool e Drogas – CAPSad**
  Disque Saúde: 0800 611997
  Informações e endereços: www.saude.gov.br

- **Associação Brasileira de Terapia Comunitária – ABRATECOM**
  www.abratecom.org.br

- **Delegacia de Atendimento à Mulher – DEAM**
  Tel: (61) 2104 9390 ou 2104 9391
  Informações e endereços: www.presidencia/spmulheres.gov.br

- **Alcoólicos Anônimos**
  Central: Av Senador Queiroz, 101, 2º andar,cj 205
  Caixa Postal 3180 São Paulo CEP 01060-970
  Tel: (11) 3315-9333
  www.alcoolicosanonimos.org.br

- **Al-Anon e Alateen (Grupos Familiares do Brasil)**
  Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
  www.al-anon.org.br

- **Narcóticos Anônimos**
  Central: (11) 5594-5657
  www.na.org.br

- **Amor-Exigente** (para pais e familiares de usuários de drogas) Para todo o Brasil: (0xx19) 3252-2630 (Secretaria Nacional - Febrae)
  www.amorexigente.org.br

Leituras recomendadas

O Vencedor. Frei Betto. Ática, 2000.

Depois Daquela Viagem. Valéria Piassa Polizzi. Editora: Ática, 2003.

Liberdade é poder decidir. Maria de Lurdes Zemel, FTD, 2000.

Conversando sobre drogas. Ronaldo Ribeiro Jacobina, Antônio Nery Filho, Salvador: Edufa, 1999.

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. DP Maluf, Takey EH, Humberg LV, Meyer M, Laranjo THM. São Paulo: Cia Editora, 2002.

Guia para Família: cuidando da pessoa com problemas relacionados com álcool e outras drogas. Organizadoras: Anita Taub, Paola Bruno de Araújo Andreoli. São Paulo: Editora Atheneu, 2004.

123 Respostas Sobre Drogas - Coleção Diálogo na Sala de Aula. Içami Tiba. São Paulo: Editora Scipione. 2003.

Doces Venenos: Conversas e desconversas sobre drogas. Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: olho D' Água, 1991.

Quem não tem problema com droga? Jitman Vibranovski, Paulo Antunes. Rio de Janeiro: Mileto, 2004.

Livreto Informativo sobre Drogas Psicotrópicas. CEBRID/SENAD. Brasília. 2004.

Filmes

- **A corrente do bem,** 2000.
  Direção: Mini Leder

- **Diário de um adolescente,** 1995.
  Direção: Scott Kalvert

- **28 dias,** 2000.
  Direção: Betty Thomas

- **Quando Um Homem Ama Uma Mulher,** 1994.
  Direção: Luis Mandoki

- **Por volta da meia noite,** 1986.
  Direção: Bertrand Tavernier

- **Cazuza - O Tempo Não Pára,** 2004.
  Direção: Sandra Werneck e Walter Carvalho

- **Todos os Corações do Mundo,** 1995.
  Direção: Murillo Salles

- **Despedida em Las Vegas,** 1996.
  Direção: Mike Figgis

- **Traffic,** 2000.
  Direção: Steven Soderbergh

- **O Informante,** 1999.
  Direção: Michael Mann

Sites

SENAD - Secretaria Nacional Antidrogas
www.senad.gov.br

OBID – Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas
www.obid.senad.gov.br

Coordenação Nacional de DSTs e AIDS
www.aids.gov.br

Hospital Israelita Albert Einstein
www.einstein.br/alcooledrogas

UNIAD - Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas
www.uniad.org.br

Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (Cebrid)
www.cebrid.epm.br

Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas (Grea)
www.grea.org.br

Associação Brasileira de Estudos de Álcool e outras Drogas (Abead)

www.abead.com.br

Associação Brasileira de Redutores de Danos (Aborda)

www.aborda.org.br

INCA - Instituto Nacional do Câncer

www.inca.org.br

Alcoólicos Anônimos

www.alcoolicosanonimos.org.br

Narcóticos Anônimos Central

www.na.org.br

IMESC - Instituto de Medicina Social e de Criminologia

www.imesc.sp.gov.br

VIVAVOZ
LIGUE PRA GENTE. A GENTE LIGA PRA VOCÊ.
0800 510 0015
Orientações e informações sobre a prevenção do uso indevido de drogas