

## **O QUE É O #TAMOJUNTO 2.0?**

Buscando seguir as diretrizes internacionais de prevenção ao uso de drogas entre adolescentes, a Coordenação Geral de Saúde Mental Álcool e Outras Drogas do Ministério da Saúde, em parceria com a Escritório das Nações Unidas para Drogas e Crimes (UNODC), decidiu investir na adaptação transcultural de programas, de efetividade comprovada, para ampliar a gama de recursos no enfrentamento do abuso de drogas no Brasil e, posteriormente, permitir a substituição de currículos ineficazes ou deletérios por currículos que efetivamente resultem na redução do consumo de álcool e outras drogas entre adolescentes brasileiros. Como eixo desta iniciativa, foi escolhido o programa europeu *Unplugged* para ser adaptado e implantado em escolas públicas brasileiras. No Brasil, este programa foi inicialmente denominado *#Tamojunto* e, posteriormente, *#Tamojunto 2.0*.

O *#Tamojunto 2.0* é um programa de prevenção para adolescentes entre 13 e 14 anos que visa retardar o início e suspender a progressão do consumo de álcool e outras drogas. Foi desenhado para ser aplicado por professores em sala de aula, em 12 sessões de 1 hora, ministradas semanalmente durante um semestre letivo e complementadas por 3 Oficinas de Pais e Responsáveis. Sua estrutura, baseada em evidências científicas decorrentes de inúmeros estudos no campo da ciência da prevenção, abarca os seguintes eixos temáticos: habilidades sociais, habilidades pessoais, conhecimento e crenças normativas. Durante as sessões, as habilidades trabalhadas compreendem o desenvolvimento de pensamento crítico, tomada de decisões, solução de problemas, pensamento criativo, comunicação eficaz, habilidade interpessoal, autopercepção, empatia e manejo de emoções.

O programa baseia-se no “Modelo Influência Social Global”, cuja abordagem implica em construir, em parceria com os adolescentes, habilidades específicas para que eles aprendam a manejar as influências sociais, desconstruindo crenças normativas, sustentando-se em reflexões sobre os contextos de uso e conhecimento sobre drogas e suas consequências à saúde. Os métodos interativos utilizados nesses programas estão focados no aperfeiçoamento de habilidades de vida, visando fortalecer o sujeito e sua relação com as redes sociais, aspecto considerado como fator de proteção ao uso abusivo de drogas.

O programa é composto por quatro aulas sobre atitudes, crenças e conhecimentos sobre drogas, quatro aulas sobre habilidades sociais e interpessoais e quatro aulas sobre habilidades pessoais. Cada professor recebe um “Guia do Professor” que oferece informações claras e estruturadas sobre os procedimentos de cada

aula, objetivos, materiais necessários, dicas e atividades a serem cumpridas. Cada aluno recebe o “Caderno do Aluno”, que contém as atividades que serão desenvolvidas em cada aula.

A efetividade do *Unplugged* foi identificada em grandes estudos europeus, com evidências principalmente na redução do consumo de álcool, embriaguez e dos danos decorrentes do consumo. No Brasil, estudo de larga escala para avaliação do efeito do *#Tamojunto2.0* evidenciou que adolescentes que receberam o programa tiveram 22% menos chances de iniciar o uso de álcool do que os adolescentes que não receberam o programa. Sabendo que o álcool é a primeira droga consumida pelos adolescentes e que o retardo do primeiro uso reduz a chance de abuso e dependência de álcool no futuro e, também, a chance do uso de outras substâncias, o *#Tamojunto 2.0* tem o potencial de proteger os adolescentes que são submetidos ao programa.

### Descrição das 12 aulas do Programa *#Tamojunto 2.0*

<b>Aula</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Atividades</b>
1	<b>Abertura do programa <i>#Tamojunto2.0</i></b>	Apresentar o programa e as 12 aulas; Estabelecer expectativas; Estabelecer e discutir os combinados para as aulas; Conduzir um momento de reflexão pessoal sobre a proposta do programa.	Introdução ao Programa; Tempestade de ideias; O que esperamos?; Reflexão pessoal.
2	<b>Qual é a minha galera?</b>	Aprender a relevância de pertencer a um grupo, e de pressões sociais; Aprender que há grupos espontâneos e estruturados com dinâmicas explícitas e implícitas; Refletir sobre como o equilíbrio entre o individual e a parceria no grupo é necessário para o autoconhecimento e a autoconfiança.	Discussão sobre a pressão do grupo; Simulação: Como entrar num grupo; Avaliação da simulação de situações.
3	<b>Escolhas: fatores de risco e proteção para o uso de álcool</b>	Aprender os fatores de risco e proteção para o uso de álcool e outras drogas. Aprender sobre os fatores pessoais, sociais e ambientais que influenciam para o uso de álcool e outras drogas.	Tempestade de ideias sobre influências; Atividade de colagem para discussão dos fatores de risco e proteção;
4	<b>O que você pensa, reflete a realidade?</b>	Entender a necessidade de olhar criticamente para as fontes de informações acessíveis e para a percepção social; Conhecer as crenças pessoais, os mitos sociais e os dados reais; Adquirir uma estimativa realista do uso de drogas entre os colegas.	Discussão sobre fontes de informações; Porcentagens estimadas e reais sobre o uso de drogas.
5	<b>O que sabemos e o que não sabemos sobre o cigarro</b>	Aprender os efeitos do cigarro, incluindo efeitos estéticos e em curto prazo; Iniciar o estímulo ao pensamento crítico, apresentando argumentos contrários e favoráveis ao uso; Estimular o debate sobre o tabaco e influências sociais; Avaliação das primeiras aulas do Programa <i>#Tamojunto 2.0</i>	Jogo conhecimento sobre o cigarro; Argumentos a favor e contra; O Tribunal.
6	<b>Expresse-se</b>	Aprender expressar os sentimentos; Comunicar emoções de maneira efetiva; Distinguir entre comunicação verbal e não verbal.	Situações e expressão de emoções.

7	<b>Manifeste-se no mundo e na sua vida</b>	<p>Aprender identificar contextos nos quais é necessário ser assertivo;</p> <p>Aprender a colocar suas opiniões e defendê-las.</p> <p>Aprender a respeitar os direitos e opiniões das outras pessoas.</p>	Praticando a habilidade de discordar.
8	<b>Novo no pedaço</b>	<p>Experimentar como iniciar contato com outras pessoas;</p> <p>Reconhecer e apreciar as qualidades positivas de outras pessoas;</p> <p>Aprender a aceitar opiniões positivas a seu respeito.</p> <p>Aprender a lidar com o sentimento de constrangimento e ensaiar novas formas de enfrentar a timidez.</p>	<p>Encenação desempenho de papéis.</p> <p>Dando e recebendo elogios.</p>
9	<b>Droga: Informe-se</b>	<p>Estudar os efeitos e riscos do uso de drogas;</p> <p>Aprender a lidar com informações acessíveis sobre os diferentes tipos de drogas.</p>	Jogo: Perguntas sobre drogas
10	<b>Estratégias de enfrentamento</b>	<p>Identificar estratégias saudáveis de enfrentamento;</p> <p>Refletir sobre diferentes características pessoais, avaliando-as de acordo com cada contexto;</p> <p>Aprender que experimentar sentimentos negativos e pensar o que é possível fazer com ele;</p> <p>Lidar, construtivamente com as próprias limitações.</p>	Como lidar com os problemas e limitações
11	<b>Solução de problemas e tomada de decisões</b>	<p>Identificar e exercitar diferentes maneiras de solucionar problemas pessoais;</p> <p>Desenvolver o pensamento crítico;</p> <p>Distinguir entre consequências positivas e negativas de diferentes ações/soluções a curto e longo prazo.</p>	Aventura na selva: Situação problema
12	<b>Estabelecimento de metas</b>	<p>Reorganizar o planejamento de metas de longo prazo e transformá-las em objetivos de curto prazo;</p> <p>Refletir sobre os aprendizados obtidos a partir das aulas do Programa;</p> <p>Avaliação e encerramento do Programa</p> <p><i>#Tamojunto2.0</i></p>	<p>Meta pessoal;</p> <p>Trabalhando objetivos de curto prazo em pequenos grupos;</p> <p>Avaliação do Programa.</p>