



# **Árvore dos sonhos: Uma vida sem Drogas**

## **Autores:**

- Taiara Costa da Silva
- Bruno Matheus Santiago Piedade
- Mayra Gabryelle Tavares Porfírio
- Janailma da Silva Ramos
- Aldemir Branco de Oliveira Filho



Fonte: Arquivo pessoal.

## **Tema Central:**

- Prevenção ao uso de drogas psicotrópicas.

## **Habilidades:**

A Base Nacional Comum Curricular orienta o estudo de como o sistema nervoso funciona e de que maneira ele pode ser afetado por substâncias psicotrópicas. Essa competência destaca a importância de compreender que drogas lícitas e ilícitas interferem na transmissão dos impulsos nervosos, modificando sensações, emoções e comportamentos. Ao analisar esses efeitos no organismo, os estudantes desenvolvem a capacidade de interpretar riscos à saúde, reconhecer alterações no funcionamento cerebral e compreender como o uso dessas substâncias pode comprometer a tomada de decisões, e o bem-estar físico e mental. Com esse conhecimento, é possível promover ações preventivas sobre o uso de drogas psicotrópicas, fortalecer práticas de auto cuidado e contribuir para a construção de ambientes escolares e comunitários mais saudáveis.

# O que são drogas?

Drogas são substâncias que alteram as funções do organismo, provocando mudanças fisiológicas ou comportamentais. Podem ser naturais, quando obtidas de plantas, animais ou minerais, ou sintéticas, quando produzidas em laboratório. Também se classificam em lícitas, cujo uso é permitido pela lei e aceito socialmente, e ilícitas, cujo uso é proibido.

## Tipos de Drogas psicotrópicas.

As drogas psicotrópicas são substâncias que alteram o funcionamento do sistema nervoso e produzem efeitos no humor, percepção e comportamento. Elas se dividem em três grupos principais:

- Alucinógenos: modificam a percepção da realidade e podem prejudicar o julgamento e o comportamento. Exemplos: LSD, maconha, mescalina e alguns cogumelos.
- Depressores: reduzem a atividade do sistema nervoso, diminuindo o controle e os reflexos. São amplamente usados em medicamentos como barbitúricos e ansiolíticos, além do álcool.
- Os estimulantes são o grupo de substâncias que mais contém drogas psicoativas. Eles aceleram o funcionamento do cérebro, provocando mudanças temporárias no humor, na atenção, na consciência e na energia física. O café é o exemplo mais comum, mas cocaína e anfetaminas também pertencem a essa categoria.

## Atenção aos Sinais

É fundamental estar atento a mudanças de comportamento que podem indicar o uso de substâncias psicotrópicas. Entre os sinais mais comuns estão: alterações de humor, queda no desempenho, isolamento, faltas frequentes e mudanças no sono, apetite ou aparência.

Observar esses indícios com empatia é essencial, pois o cuidado começa pela escuta e pela responsabilidade coletiva no ambiente escolar e de trabalho.

# Referências

FREITAS, L. M. (Org.). Coleção Ensino de Ciências na Escola. Bragança, PA: Universidade Federal do Pará. 2022.

POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL. Tire suas dúvidas. Museu de Drogas. Disponível em: <https://www.pcdf.df.gov.br/unidades-policiais/escola-superior/museu-de-drogas/tire-suas-duvidas>. Acesso em: 29 nov. 2025.

Uso de substâncias psicoativas: prevenção, saúde e suporte. Cedae Saúde, 27 jun. de 2025. Disponível em: <<https://cedaesaudade.org.br/uso-de-substancias-psicoativas-prevencao-saude-e-suporte/>>. Acesso em: 28 nov. 2025.

VIDA, Clínica Recuperando. Drogas Psicoativas: Entenda o que são e quais os seus tipos. Clínica Recuperando Vida, 26 dez. 2019. Disponível em: <<https://clinicarecuperandovida.com.br/drogas-psicoativas-entenda-o-que-sao-e-quais-os-seus-tipos/>>. Acesso em: 28 nov. 2025

# Dinâmica

## Objetivo.

Promover a compreensão e a reflexão dos alunos sobre as consequências do uso das drogas psicotrópicas na nossa vida, por meio de uma atividade lúdica.

## Publico Alvo.

Alunos do 8º Ano.

## Tempo Estimado.

90 minutos.

## Materiais Necessários.

- Cartolina.
- Folhas impressas.
- Canetinhas lápis de cor.
- Tesoura.
- Cola.

## Número de Participantes.

Cerca de 30 participantes.

## Preparação do localizada.

Os alunos serão alinhados em círculo para melhor desenvolvimento da dinâmica no momento de diálogo.

# Dinâmica

## Momentos da Dinâmica.

A dinâmica será desenvolvida em quatro momentos, representando a Árvore dos Sonhos .

### **1. As Raízes**

A árvore será dividida em três partes: raízes, caule e copa. No primeiro momento, serão apresentadas as raízes, que representam as causas que levam ao consumo de drogas. O professor conduzirá uma breve conversa sobre esses fatores, contextualizando o tema.

**2. O Caule: As Consequências**, segundo momento, será apresentado o caule, simbolizando as consequências do uso de drogas na vida de um indivíduo. Serão discutidos impactos físicos, emocionais, sociais e familiares, e o que leva o indivíduo a fazer uso de drogas.

### **3. A Copa: Participação dos Alunos.**

No terceiro momento, os alunos receberão uma folha de papel e serão convidados a escrever nela um sonho ou objetivo de vida. Em seguida, colarão seus sonhos na copa da árvore, representando aquilo que desejam alcançar no futuro.

# Dinâmica

## 4. Reflexão Coletiva:

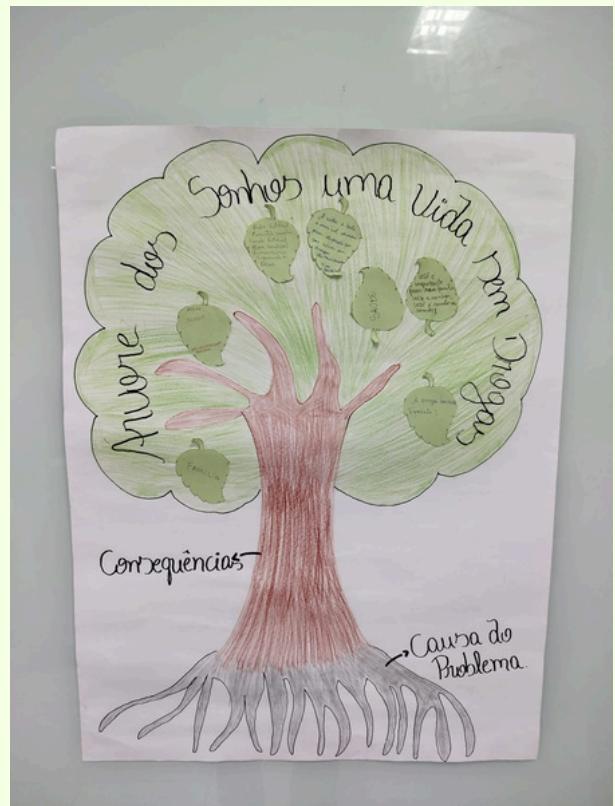
Por fim, acontecerá um momento de reflexão conjunta. O professor lerá alguns dos sonhos colocados na árvore e dialogará com os alunos sobre como o uso de drogas pode prejudicar a realização dessas metas. Também será discutida a importância da empatia, do acolhimento e do apoio às pessoas que enfrentam a dependência química, reforçando a necessidade de compreender e ajudar quem passa por essa situação.

## Árvore dos sonhos.



Fonte: Arquivo pessoal.

# Materiais da Dinâmica



Fonte: Arquivo pessoal.

