

# Saúde e segurança do consumidor



Saúde

e

segurança

do

consumidor

Presidente da República  
Fernando Henrique Cardoso

Ministro do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior  
Sérgio Amaral

Presidente do Instituto Nacional de Metrologia, Normalização  
e Qualidade Industrial – Inmetro  
Armando Mariante Carvalho

Diretor da Diretoria da Qualidade Industrial do Inmetro  
Alfredo Carlos O. Lobo

# Apresentação

O módulo Saúde e Segurança do Consumidor integra a coleção **Educação para o Consumo Responsável**, destinada à formação de multiplicadores dos conceitos de educação para o consumo, de maneira a atingir aos professores e alunos da 5ª à 8ª séries do ensino fundamental de escolas públicas e privadas.

A coleção, elaborada pelo Idec – Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – sob a coordenação do Inmetro – Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial –, aborda cinco temas em quatro volumes: Meio Ambiente e Consumo; Publicidade e Consumo; Direitos do Consumidor e Ética no Consumo; e Saúde e Segurança do Consumidor.

O objetivo é contribuir para a formação de cidadãos conscientes do seu papel como consumidores participativos, autônomos e críticos, a partir da sala de aula, como propõem os Parâmetros Curriculares Nacionais elaborados pelo Ministério da Educação em 1998, que introduziram o Consumo entre os temas transversais a serem abor-

dados nas escolas.

A experiência internacional mostra que os países mais competitivos são exatamente aqueles que possuem consumidores mais exigentes. O presente material representa uma importante contribuição ao processo já desencadeado de crescimento do consumidor brasileiro, mantendo-o como parte efetiva do processo de melhoria da qualidade das empresas brasileiras.

Além de conter informações relevantes, os módulos sugerem uma série de atividades capazes de estimular o debate sobre o tema do consumo, a partir de enfoques múltiplos e diversificados, despertando nos jovens uma consciência crítica dos padrões de consumo da sociedade atual.

É uma contribuição cuidadosamente elaborada por especialistas e educadores para que os professores possam contar com material que lhes permita abordar sem dificuldades os temas tratados. Esse material se destina a ser reproduzido para a realização de cursos de formação de multiplicadores de forma a introduzir a educação para o consumo responsável no ensino fundamental de todos os estados e municípios.

Lançamos esta coleção na esperança de contribuir para formar e informar o consumidor, sempre na busca de um mercado mais saudável.

Armando Mariante  
Presidente do Inmetro

# Sumário

Apresentação	3
Introdução	8
A segurança dos produtos e serviços	9
Acidentes de consumo	9
O que garante a segurança dos produtos e serviços	11
Regulamentos técnicos:	
regras obrigatórias	12
Normas técnicas: condições mínimas de segurança para os produtos	13
• Ainda falta muito	14
Análise de produtos pelo Inmetro	15
Certificação: garantia de produtos e serviços dentro das normas	16
Manual do usuário	17
• Recall de produtos perigosos	17
O que fazer	18
Segurança com alimentos	19
As doenças veiculadas pelos alimentos	20
• Perigos invisíveis	20
• Dez regras de ouro na preparação e consumo de alimentos	22
Alimentos transgênicos	23
Quem é responsável pela qualidade dos alimentos?	23
Rotulagem clara e completa	24
• Advertência obrigatória nos rótulos	25
• O que é proibido nos rótulos	26

---

Saúde e segurança do consumidor  
Coleção Educação para o Consumo Responsável  
© Copyright 2002

Inmetro – Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e  
Qualidade Industrial  
Idec – Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor

É proibida a reprodução, por quaisquer meios, sem a expressa  
autorização dos detentores dos direitos autorais.

---

Coordenação e supervisão – Inmetro  
Coordenação: Angela Damasceno  
Supervisão: Márcia Andréia S. Almeida e  
José Humberto Fernandes Rodrigues

Execução editorial – Idec  
Texto: Marilena Lazzarini  
Consultores: Lynn Silver, Sílvia Vignola e  
Sezifredo Alves Paz  
Coordenação: Glória Kok  
Edição: Esníder Pizzo  
Revisão: Maria Aparecida Medeiros  
Projeto gráfico e direção de arte: Shirley Souza  
Editoração eletrônica: Juliano Dornbusch Pereira  
Capa: foto de Glória Flügel

Aditivos: quanto menos, melhor!	26
• Cuidados	27
• Os riscos das dietas para emagrecer na adolescência	28
<b>Segurança com medicamentos</b>	<b>29</b>
Os medicamentos essenciais	29
A lei dos genéricos	30
O consumo abusivo pelos jovens	31
Falsificação de remédios	32
Cuidados na compra de medicamentos	33
As drogas consentidas ou não	34
O que fazer	35, 36
<b>Problemas com gravidez e doenças sexualmente transmissíveis</b>	<b>37</b>
Produtos para a prevenção	38
• Camisinha masculina e feminina	38
• Pílulas	39
• Diafragma	39
• DIU	39
• Outros métodos: injeções e espermicidas	39
O que fazer	40
<b>Glossário</b>	<b>41</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>45</b>
<b>Sites na internet</b>	<b>48</b>
<b>Módulos didáticos</b>	<b>49</b>
A segurança dos produtos e serviços	50
Alimentos e a saúde do consumidor	52



Foto de Gl. rita Fl. gel

Medicamentos: cuidado com o uso abusivo	55
Os riscos do consumo na adolescência	57
• O consumo de drogas	57
• Gravidez e doenças sexualmente transmissíveis	60
Na sala de aula	61



Saúde  
e  
segur  
do  
consum

A close-up photograph of a hand holding a slice of orange. The hand is positioned on the left side of the frame, with the fingers gripping the orange. The orange slice is bright and vibrant, contrasting with the darker tones of the hand and the background. The background is a dark, textured surface, possibly a table or a piece of fabric. The overall composition is simple and focused on the act of holding the fruit.

ança

midor

## É direito básico do consumidor:

“A proteção da vida, **saúde** e **segurança** contra os riscos provocados por práticas abusivas no fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos e nocivos.”

Art. 6º, inciso I do Código de Defesa do Consumidor, 1990

“A criança e o adolescente têm direito a proteção à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam o nascimento e desenvolvimento sadio e harmonioso, em condições dignas de existência.”

Art. 7º do Estatuto da Criança e do Adolescente, 1990

# Introdução

**S**aúde é uma palavra de origem latina, *salute*, que quer dizer salvação, conservação da vida. Segundo a definição da Organização Mundial de Saúde (OMS) de 1948: “Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença”,<sup>1</sup> sendo considerada não apenas um bem individual mas também coletivo.

A frágil dinâmica que se estabelece entre a saúde e a doença depende de múltiplos fatores que determinam os hábitos de vida de cada pessoa: o tipo de alimentação, a prática ou não de exercícios físicos, os cuidados com o corpo, o cuidado com produtos consumidos, a adoção de regimes para emagrecimento sem necessidade ou sem orientação profissional, a adoção de medidas que previnam os acidentes de consumo causados por produtos inseguros, entre outros.

Nossa saúde está direta ou indiretamente relacionada aos nossos hábitos de vida e de consumo, e a segurança dos produtos e serviços que utilizamos é um fator importante a ser considerado. É por isso que o artigo 6º do Código de Defesa do Consumidor (CDC) estabelece como primeiro direito básico do consumidor “a proteção da vida, saúde e segurança”.<sup>2</sup>

Neste volume, vamos discutir aspectos importantes para assegurar a saúde e a segurança no consumo de produtos e serviços, como alguns hábitos de consumo que são nocivos ao consumidor. Trataremos de forma especial dos alimentos e medicamentos, bem como de alguns produtos de maior importância para os jovens.

A saúde e a segurança do indivíduo estão cada vez mais ligadas ao consumo, seja pela ingestão, contato, manipulação ou simples utiliza-

ção de produtos e serviços. É preciso estar sempre atento às informações disponíveis e ter bastante cuidado ao consumir. A educação para o consumo é a fórmula preventiva mais eficaz para garantir a saúde e a segurança.

O espaço da escola poderá desempenhar um papel decisivo na discussão acerca da vulnerabilidade do consumidor, principalmente dos adolescentes, na prevenção de doenças e acidentes de consumo, no conhecimento dos seus direitos e responsabilidades, na identificação das informações importantes. Conhecendo e exercendo os seus direitos, os alunos certamente influenciarão o comportamento da família e dos amigos.

1. Brasil, Secretaria da Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais, terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais, Secretaria de Educação Fundamental, Brasília: MEC/ SEF, 1998, p. 249.

2. Guia do consumo com segurança, São Paulo, Idec, agosto de 2000.

# A segurança dos produtos e serviços



Os produtos ou serviços não podem causar prejuízos à saúde ou à segurança dos consumidores. E só podem ser comercializados se trouxerem, em seus rótulos, embalagens e manuais, as informações necessárias para a sua utilização de forma clara e precisa.

Além de medicamentos, produtos de limpeza e outros produtos químicos, que representam perigos previsíveis, também “moram” em nossas casas botijões de gás, eletrodomésticos, fogões a gás, chuveiros elétricos e instalações elétricas antigas que podem ameaçar a nossa saúde e segurança.

Estima-se que existam cerca de 80 milhões de botijões de gás no país. Uma pesquisa realizada pelo Instituto de Pesquisas Tecnológicas (IPT), em 1995, revelou que 87% dos acidentes com botijões de gás eram provocados por instalação ou manipulação incorretas, enquanto 13% eram causados por defeitos nos botijões<sup>3</sup>. Isso significa que muitos acidentes poderiam ter sido evitados se o consumidor tivesse tomado algumas medidas de segurança e se houvesse uma adequada orientação por parte das distribuidoras de gás.

O consumidor deve recusar botijões amassados e com ferrugem aparente, verificar com espuma de sabão se há vazamento na válvula, fechar a circulação do gás para o fogão sempre que não estiver em uso e manter o botijão em local bem ventilado.

Os fogões a gás também podem apresentar muitos problemas ao consumidor: vazamento de gás ou aquecimento excessivo do lado externo quando o forno está ligado, podendo causar queimaduras principalmente em crianças. Em 1997, o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) testou cinco modelos das marcas de fogão mais vendidas no país e concluiu que, na época, todos apresentaram problemas de aquecimento excessivo das paredes, além de casos de vazamento de gás, mau funcionamento e tombamento.<sup>4</sup>

## Acidentes de consumo

Defeitos existentes nos produtos, como no caso dos fogões, ou na prestação de serviços podem causar danos a pessoas e a seus bens. Quando isso ocorre, estamos diante de um acidente de consumo. Uma batida de carro provocada por defeito no freio é um caso típico de acidente de consumo. O prejuízo do consumidor não se restringe apenas ao defeito do produto, mas

3. Consumidor S.A., São Paulo, Idec, número 22, agosto de 1997, p.9.

4. Consumidor S.A., São Paulo, Idec, número 22, agosto de 1997, p.9.

abrange danos mais amplos, como gastos médicos e hospitalares, o conserto do carro, etc.

Outro acidente desse tipo, comum em nosso país, é a ingestão de alimento deteriorado, causando problemas de saúde ao consumidor. Também se considera acidente de consumo o dano decorrente da falta ou inadequação da informação a respeito do produto ou serviço.

Em qualquer um desses e de outros casos de acidente de consumo, o consumidor tem direito a indenização por todos os danos materiais e morais que sofreu.

Nos Estados Unidos, estatísticas oficiais mostram que 15 milhões de pessoas por ano são vítimas de acidentes com produtos destinados a crianças, equipamentos de esportes e lazer, instalações, móveis, utensílios domésticos, objetos de uso pessoal, entre outros. Esses dados são da Comissão de Segurança de Produtos (U.S. Consumer Product Safety Commission), agência governamental norte-americana, criada em 1972, que protege a população dos riscos de acidentes com ferimentos ou mesmo mortes associados aos produtos de consumo. Cerca de 15 mil tipos de produtos estão sob a jurisdição da agência, que também coordena um sistema para coletar informações sobre os acidentes ocorridos com esses produtos<sup>5</sup>.

Nos países europeus existe uma regulamentação, a Diretiva nº 92/59/CEE, de 29 de junho de 1992, relativa à segurança geral de produtos. Cada país criou internamente organismos para implementar essa legislação e garantir maior segurança aos consumidores.

No Brasil não se sabe oficialmente qual é a incidência de acidentes de consumo, pois não existe um sistema estruturado para o registro de forma sistemática, exceto nos casos de informações tóxico-farmacológicas (veja box). Análises feitas pelo Idec em mais de 2 mil produtos e serviços revelaram que 30% deles tinham problemas de segurança e mais de 20% colocavam em

risco a vida das pessoas<sup>6</sup>. Esses dados são confirmados pelo Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial (Inmetro), que, através do Programa de Análise de Produtos, testou, no período de 1996 a 2000, cerca de 1.500 marcas de produtos, das quais 33% não estavam de acordo com as normas e regulamentos em aspectos diretamente ligados à saúde e segurança.

### Intoxicações

A Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) divulgou, em 1999, 66.584 casos de intoxicação, registrados pelos 29 Centros de Controle de Intoxicações.<sup>7</sup> Mais da metade foi acidental, sendo que 24,94% das vítimas eram crianças de 1 a 4 anos. Segundo dados do Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (Sintox), a primeira causa de acidentes são os medicamentos (28,27% dos casos), seguidos dos produtos de limpeza (8,69%) e outros produtos químicos industriais (7,12%). Esses dados de-vem servir de alerta tanto para as empresas que fabricam esses produtos quanto para os consumidores. Se fossem tomadas medidas preventivas simples, como adotar embalagens com tampas à prova de crianças e guardar esses produtos em lugares seguros, mais de 33 mil casos de intoxicação infantil por ano poderiam ser evitados<sup>8</sup>.

5. Site da Safety Commission: <http://www.cpsc.gov>

6. Guia do consumo com segurança, São Paulo, Idec, agosto de 2000.

7. [www.fiocruz.br/cicit/sintox/tabela](http://www.fiocruz.br/cicit/sintox/tabela)

8. Guia do consumo com segurança, 2ª edição, São Paulo, Idec, 2001, p. 50.

# O que garante a segurança dos produtos e serviços

O fabricante é o responsável legal pela colocação no mercado de produtos seguros, que não acarretem riscos ao consumidor, exceto aqueles que sejam normais ou previsíveis, como é o caso, por exemplo, de uma faca, que deve cortar para cumprir a sua finalidade. A questão da segurança deve ser considerada desde o momento da concepção do produto, quando o fabricante deve fazer uma análise dos riscos potenciais aos usuários e ao meio ambiente. Essa análise envolve todo o processo produtivo — incluindo a escolha da matéria-prima utilizada, a segurança dos trabalhadores, a deposição dos dejetos industriais, etc. —, o transporte, o armazenamento e a comercialização. Mas isso não é tudo. O fabricante deve considerar também como o produto será usado e descartado pelo consumidor final.

O consumidor, por sua vez, na hora da compra, deve buscar informações sobre os aspectos relacionados à segurança, verificando, por exemplo, se o produto foi certificado (veja informações sobre certificação na pág. 16). Durante o consumo ou utilização, é importante

observar as instruções de uso e manuseio do produto. Muitas vezes um produto é seguro se usado para o fim a que se destina, podendo, no entanto, ocasionar acidentes se utilizado de forma incorreta ou para finalidade diferente daquela para a qual foi fabricado. Imagine uma cadeira: ela pode ser absolutamente estável e segura se for usada apenas para sentar, mas poderá ser muito perigosa se usada como escada.

Alguns produtos podem ser seguros para usuários de uma certa faixa etária, mas não ser recomendável para outros. É necessária a adequação do produto ao perfil do consumidor. Um brinquedo destinado às crianças ainda bem pequenas não deve conter peças que possam se desprender e ser engolidas. Por isso, os brinquedos devem trazer na embalagem informações claras sobre a faixa etária a que são recomendados.

Os cuidados com o descarte também são essenciais. Formas inadequadas de descarte podem provocar desde pequenos acidentes, como um ferimento leve provocado por utensílios de vidro quebrados ou explosões de aerossóis jogados em incineradores, até situações muito graves, como foi o caso da cápsula de Césio de um aparelho de raio X odontológico, em Goiânia, que provocou mortes e enfermidades graves em pessoas que a manusearam inadvertidamente. Outro caso bastante divulgado foi o da construção de um conjunto habitacional em Mauá, município da Grande São Paulo, sobre um terreno contami-

nado com resíduos químicos tóxicos depositados clandestinamente no local.

Para prevenir acidentes de consumo, fabricantes, governo e entidades de defesa do consumidor devem atuar para que sejam estabelecidos requisitos mínimos para a segurança dos produtos (regulamentos e normas técnicas) e para que, por meio de um processo de avaliação, se verifique se o produto foi fabricado de acordo com essas normas. Além disso, os produtos devem estar sempre acompanhados de informações adequadas em seus rótulos, embalagens, bulas ou manuais de utilização. O trabalho de educação para o consumo responsável é um complemento essencial a esse conjunto de ações.

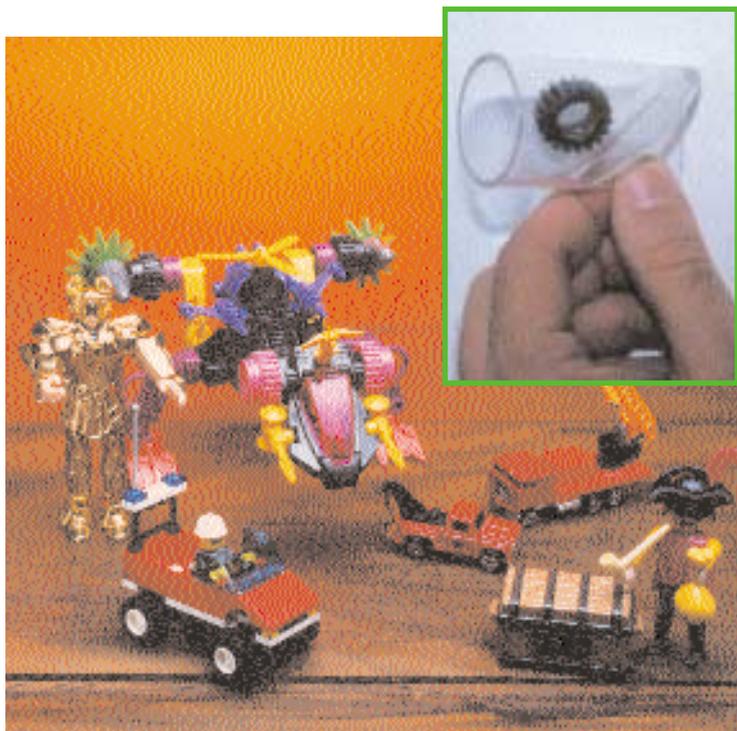
## Regulamentos técnicos: regras obrigatórias

Regulamentos técnicos são documentos que contêm as características técnicas que produtos e serviços devem respeitar para evitar

riscos à saúde e à segurança da população. A Regulamentação Técnica tem força de lei e é elaborada pelo governo, basicamente nas áreas de saúde, segurança, meio ambiente e defesa do consumidor. São, portanto, documentos de cumprimento obrigatório.

O Ministério da Saúde, por exemplo, emite, por meio de decretos, portarias ou resoluções, regulamentos referentes a remédios, alimentos industrializados, produtos de limpeza, equipamentos médico-hospitalares, prestação de serviços pelos planos e seguros de saúde, entre outros. O Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento atua na regulamentação de produtos de origem animal, de hortifrutigranjeiros e de bebidas. O Ministério do Meio Ambiente trata de questões referentes aos agrotóxicos, emissão de gases e partículas poluentes por veículos automotores, ruído provocado por indústria, veículos ou equipamentos eletrodomésticos. Já o Ministério do Trabalho trata dos regulamentos referentes a equipamentos de segurança utilizados pelos trabalhadores. O Ministério do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior, por meio do Inmetro, regulamenta os aspectos que garantem a confiabilidade das medições realizadas nas transações comerciais e a segurança de produtos que não sejam da competência de outros ministérios.

Para elaborar um regulamento técnico, o organismo governamental responsável consulta as partes



Fotos de Glória Flügel

Brinquedos que soltam peças, que passam pelo gabarito da foto menor, são perigosos para crianças de até 3 anos. Isso deve ficar claro na embalagem.

interessadas — fabricantes, consumidores, entidades de pesquisa, órgãos estaduais responsáveis pela fiscalização do produto — e elabora uma proposta de regulamento, que é submetida a consulta pública. Ao mesmo tempo, notifica-se a Organização Mundial do Comércio para que os países que exportam ou pretendem exportar o produto em questão para o Brasil se posicionem quanto à proposta. Um regulamento não pode ter requisitos que, sem justificativa de aspectos de segurança, saúde ou preservação ambiental, impeçam ou dificultem o comércio entre as nações.

Durante a consulta pública, qualquer segmento da sociedade pode se manifestar sugerindo mudanças ao texto do regulamento técnico. Após a consulta pública, o organismo governamental emite um ato oficial que pode ser uma portaria, uma resolução ou um decreto, tornando obrigatório o regulamento, estabelecendo o prazo para as empresas se adequarem à nova situação e indicando como será feita a fiscalização. Alguns órgãos tornam obrigatória a inspeção das instalações dos fabricantes. Esse é o caso dos produtos de origem animal, que devem ter a marca do Sistema de Inspeção Federal do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (SIF) ou do organismo estadual ou municipal correspondente, para serem comercializados. O Ministério da Saúde costuma exigir que os produtos regulamentados sejam registrados no

próprio Ministério ou nas secretarias de Saúde estaduais. Para obter o registro, os fornecedores precisam comprovar que seus produtos estão de acordo com os regulamentos.

Um exemplo de regulamento técnico é o que trata da segurança dos brinquedos. Por este regulamento, os brinquedos fabricados no Brasil ou importados devem demonstrar, por meio de testes de laboratório, que atendem aos requisitos de segurança, que incluem advertências quanto à idade adequada para utilização, níveis de materiais potencialmente tóxicos, inflamabilidade, presença de peças que possam ser engolidas, pontas perigosas, cordões, etc.

## **Normas técnicas: condições mínimas de segurança para os produtos**

No Brasil, as normas técnicas são elaboradas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), uma entidade civil sem fins lucrativos que, por meio de seus associados, elabora normas para diversos setores industriais. As normas são elaboradas por Comissões de Estudo formadas por representantes das partes que têm interesse no produto ou serviço em estudo. Assim, podem, e devem, participar de uma comissão de estudo representantes dos fabricantes, dos consumidores, de entidades governamentais e de universidades e institutos de pesquisa. Não é necessário ser sócio da ABNT para participar de uma Comissão de Estudos.

Nem toda norma está diretamente relacionada ao item segurança. Algumas estabelecem como deve ser feito um determinado tipo de ensaio laboratorial, outras padronizam, isto é, uniformizam as dimensões ou a nomenclatura.

Normas de segurança são documentos que estabelecem as condições mínimas a serem observadas para que produtos e serviços não

ofereçam riscos aos consumidores. O fato de um produto estar de acordo com uma norma significa que ele deve ser seguro se utilizado da forma para a qual foi concebido, observando-se as recomendações constantes do rótulo, da embalagem ou do manual de instruções.

Durante a elaboração de uma norma, uma tarefa da Comissão de Estudo é considerar tanto os riscos decorrentes do uso normal ao qual o produto se destina quanto os do uso abusivo razoavelmente previsível. Deve-se identificar os riscos em potencial em todos os estágios e condições de uso do produto, incluindo o transporte, a armazenagem e o descarte para avaliar se são toleráveis. Se o potencial de risco não é tolerável, a norma deve estabelecer requisitos para reduzir o perigo.

Para estabelecer padrões de segurança, as normas podem fazer exigências em termos de controle da qualidade de produtos prontos. A norma NBR 10334, por exemplo, que trata da segurança de chupetas, exige que os diferentes lotes fabricados sejam submetidos a um ensaio que simula a mordida ou a mastigação, de forma a avaliar se a mesma não desprende partes que possam ameaçar a segurança da criança, devido a uma eventual ingestão.

Algumas vezes, as normas têm que tratar da segurança do transporte dos produtos, prevendo embalagens que preservem a integridade de produtos perigosos, diminuindo o risco de queda no transporte ou manuseio pelo consumidor. Nesse sentido, a norma NBR 5991 exige que se submeta a garrafa cheia de álcool a um teste de queda livre, não devendo haver ruptura da garrafa, o que levaria ao vazamento do produto e a um iminente risco de incêndio.

Outras normas tratam da forma de armazenamento para a preservação do produto. Por exemplo, a NBR 11861, relativa a mangueiras de incêndio, estabelece requisitos quanto à forma de enrolar a mangueira, evitando a formação de vin-

cos que poderiam levar à ruptura no momento da sua utilização, expondo a riscos seu usuário, além de impedir que seja usada para seu fim.

Algumas vezes, a norma tem que exigir que o produto contenha dispositivos que impeçam a operação em condições inseguras. Um exemplo típico é o das máquinas de lavar roupa. Em geral, elas possuem dispositivos eletro-mecânicos que impedem seu funcionamento se a tampa não estiver fechada, evitando assim riscos de acidentes com o usuário. O mesmo acontece com os fornos de microondas.

No que diz respeito às normas relacionadas ao descarte, um exemplo típico é o das latas de aerossol. Por conterem gás explosivo, é comum exigir-se que a embalagem traga um alerta ao consumidor no sentido de não fazer o descarte em locais sujeitos à chama para evitar acidentes provocados pela inevitável explosão.

- Ainda falta muito

Muitos produtos ainda não têm normas ou as que existem podem não atender a todos os requisitos de segurança esperados. Uma pesquisa feita pelo Idec em 1995 mostrou que os playgrounds não possuíam norma de segurança para tratar do projeto dos brinquedos e do ambiente do parque. A NBR 14350-1 (segurança de brinquedos de playground) só foi estabelecida em 1999.

E mais: com a evolução dos produtos, do mercado de consumo e das pesquisas, as normas também

podem ficar defasadas. Os preservativos masculinos são um bom exemplo disso. Quando foram testados pelo Idec, em 1992, de acordo com as normas e regulamentos brasileiros, todas as marcas apresentaram resultados aceitáveis, mas testes posteriores na Europa, de acordo com padrões internacionais, mostraram resultados muito ruins. Por isso, a norma nacional foi aperfeiçoada. Em outro teste do Idec, em 1996, os produtos nacionais tiveram bons resultados, mas os produtos importados apresentaram problemas. O teste provocou a alteração no processo de avaliação de produtos importados e, em análises mais recentes, os produtos disponíveis ao consumidor brasileiro se mostraram muito melhores e mais seguros.

Fotos de Ana Lúcia Marcondes



Playgrounds: em 1996, o Idec encontrou brinquedos mal instalados e mal conservados. A norma de segurança só saiu em 1999.

As normas técnicas possuem uma natureza voluntária, mas o Código de Defesa do Consumidor (art. 39, inciso VIII) veda aos fornecedores de produtos e serviços a colocação no mercado de consumo de produtos em desacordo com as normas expedidas pelos órgãos oficiais competentes ou, na ausência destas, das normas da ABNT ou entidades credenciadas pelo Inmetro.

Um aspecto, porém, precisa ficar muito claro: exista ou não uma norma, seja ela adequada ou não para garantir a segurança do consumidor, o fornecedor será sempre o responsável e poderá ser acionado no caso de acidente de consumo.

## Análise de produtos pelo Inmetro

O Programa de Análise de Produtos, criado pelo Inmetro em 1996, analisou, em cinco anos, 153 produtos, o que corresponde a 1.483 marcas, 1.267 fabricantes e 196 prestadores de serviço. Os resultados dessas análises são divulgados periodicamente pela imprensa e objetivam melhorar a qualidade dos produtos e serviços disponíveis no mercado e servir de base para adequadas decisões de compra do consumidor. Informações sobre os produtos analisados estão disponíveis na internet em [www.inmetro.gov.br](http://www.inmetro.gov.br). A seguir, descrevemos duas análises e seus respectivos desdobramentos:

### • Fósforos

Na análise de fósforos, os principais problemas apresentados foram: explosão, fragmentação ou separação das cabeças e pingos de cinza quente durante o acendimento. Das seis marcas analisadas, três não atenderam ao ensaio que permite a classificação do produto como fósforo de segurança, uma vez que acen-

deram quando os palitos foram riscados sobre uma lixa. Os resultados dessa análise tiveram como consequência a certificação compulsória desse produto. Hoje, para serem comercializadas no país, todas as caixas de fósforo devem trazer a logomarca do Inmetro junto com a logomarca do organismo certificador.

- Laboratórios de análises clínicas

Na avaliação dos laboratórios de análises clínicas, três dos quatro laboratórios de São Paulo apresentaram um ou mais erros nos diagnósticos. No Rio de Janeiro, sete dos dez laboratórios avaliados também erraram.

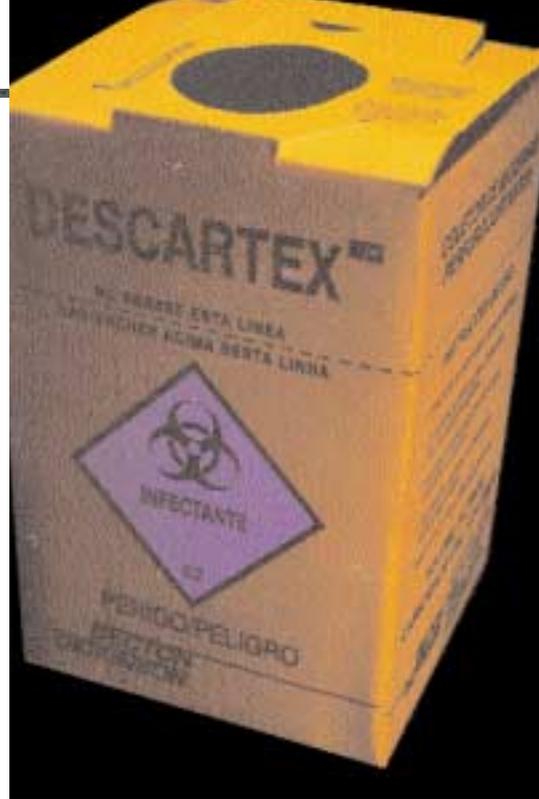
Nenhum dos laboratórios requisitou o pedido médico aos clientes particulares para realização dos exames e somente quatro dos 15 laboratórios analisados entregaram aos clientes instruções, por escrito, necessárias para a coleta do material para realização do exame de fezes com conservante.

A partir de 1998, o Inmetro disponibilizou um sistema de credenciamento para laboratórios de análises clínicas.

## Certificação: garantia de produtos e serviços dentro das normas

Avaliar a conformidade de um produto significa verificar se ele foi elaborado de acordo com uma norma ou regulamento técnico específico. Por determinação de um órgão governamental responsável, essa avaliação pode ser obrigatória. Isso quer dizer que, para ser comercializado, o produto tem de passar por ensaio em laboratório e as instalações do fabricante devem ser também avaliadas. Isso é feito por um organismo credenciado pelo Inmetro, para atestar que os requisitos estabelecidos pelas normas ou regulamentos técnicos foram cumpridos.

Essa avaliação resulta, comumente, na certificação do produto, que atesta a sua conformidade, mas não assegura, necessariamente, out-



Recipiente apropriado para descarte de agulhas, seringas e outros materiais usados na coleta de amostras para exames de laboratório

Foto de Glória Flügel

ros elementos da qualidade do produto, como aspectos relacionados ao seu desempenho, durabilidade e custos de manutenção. Existem outras formas de avaliação da conformidade como, por exemplo, a Etiquetagem, em que se verifica um requisito do produto, a exemplo de consumo de energia ou emissão de ruídos.

A certificação dos produtos pode ser compulsória ou voluntária. A certificação compulsória, de caráter obrigatório, é exigida para produtos com impacto nas áreas de saúde, segurança e meio ambiente, e, em regra geral, deve ser executada por organismo de certificação credenciado pelo Inmetro. Os produtos certificados compulsoriamente só podem ser comercializados se neles estiverem gravados ou afixados em etiqueta a marca do Inmetro seguida do símbolo do organismo certificador.

São exemplos de produtos certificados compulsoriamente, no Brasil, os preservativos masculinos de látex, os botijões, mangueiras e reguladores de gás liquefeito de petróleo (GLP), fósforos, mamadeiras, pneus, embalagens plásticas para álcool, fios e cabos elétricos, brinquedos e capacetes de motociclistas.

Já a certificação voluntária é decisão exclusiva do fornecedor de produtos ou serviços, o que possibilita que exista no mercado o mesmo tipo de produto ou serviço com e sem certificação, dependendo do fornecedor. É o caso, por exemplo, de berços e cadeiras altas para crianças. Para maior segurança, é aconselhável que os consumidores, na hora da compra, dêem preferência aos produtos certificados.

## Manual do usuário

Os fabricantes de produtos podem dar uma importante contribuição em termos de prevenção de



Foto de Américo Vermelho

Avaliação feita em 1997 pelo Instituto Nacional de Tecnologia, do Rio de Janeiro, a pedido do Idec, revelou problemas de segurança em berços.

## RECALL DE PRODUTOS PERIGOSOS

Recall é uma palavra inglesa que significa “chamar de volta”. É a comunicação ao público feita pelo fornecedor informando que vai retirar do mercado determinado produto ou componente dele que apresentou defeito e que coloca em risco a saúde ou a segurança do consumidor. Nesse caso, o fornecedor é obrigado por lei (Código de Defesa do Consumidor) a avisar os consumidores, por meio dos veículos de comunicação, e as autoridades competentes. A mesma lei determina que o fornecedor será obrigado a indenizar o consumidor em caso de acidente de consumo. Comum nos Estados Unidos, o recall também é obrigatório no Brasil.<sup>9</sup>

O maior recall ocorrido em nosso país foi feito pela General Motors, para troca de uma peça de fixação do cinto de segurança de 1,3 milhão de veículos

Corsa e Tigre.<sup>10</sup>

danos à integridade física dos consumidores com a elaboração de manuais que orientem para o uso seguro do produto. Nem sempre é assim. Na maioria dos casos, os manuais limitam-se a dar instruções sobre como usar o produto de forma a obter dele sua melhor performance.

Porém, algumas normas exigem que os manuais apresentem os requisitos básicos para a segurança dos usuários. Por exemplo, a norma relativa a garrafas térmicas, a NBR 13282, exige que as instruções de uso incluam orientação para que o usuário não agite a garrafa com líquido aquecido em seu interior, pois existe o risco de a ampola de vidro se romper, causando lesões ao usuário. A leitura atenta do manual antes da utilização do produto contribui para diminuir os riscos advindos do uso errado ou não apropriado.

9. Direitos do consumidor de A a Z, 2ª edição revisada e atualizada, São Paulo, Idec, p.64.

10. Consumidor S.A., São Paulo, Idec, nov/dez de 2000.

### Professor(a):

Para reduzir o número de acidentes a que crianças e adolescentes e a comunidade onde vivem estão sujeitos em seu dia-a-dia, é necessário redobrar o cuidado e a atenção ao lidarmos com produtos ou serviços que ofereçam riscos, tais como botijões de gás, instalações elétricas velhas ou em mau estado, eletrodomésticos, produtos tóxicos e inflamáveis, medicamentos, venenos e automóveis. Para tanto, é fundamental transmiti-lhes, para que pratiquem e retransmitam aos seus familiares, os seguintes cuidados ao lidar com:

dosamente as instruções contidas nas embalagens desses produtos antes de utilizá-los.

- Verificar se os produtos de higiene e limpeza trazem o número do registro do Ministério da Saúde.
- Notificar o Centro de Controle de Intoxicação mais próximo sobre a ocorrência de um caso de intoxicação.

### Eletrodomésticos e outros produtos

- Ler os manuais de instrução antes de usar aparelhos, máquinas, motores ou eletrodomésticos.
- Checar as instalações elétricas da residência.
- Instalar os produtos corretamente em casa.
- Se houver danos, reclamar diretamente ao fornecedor. A reclamação deve ser por escrito, com aviso de recebimento, se enviada pelo correio, ou protocolada, se entregue pessoalmente. Se não obtiver um acordo amigável com o devido ressarcimento pelos danos sofridos, procurar um órgão de defesa do consumidor, como o Procon e, em último caso, recorrer à Justiça.
- Ter à mão os números de telefones de emergência (polícia, corpo de bombeiros, hospital, centro toxicológico) de seu bairro ou de sua cidade.
- Verificar se o produto é de certificação compulsória no site do Inmetro, endereço [www.inmetro.gov.br](http://www.inmetro.gov.br), ou consultar o órgão público estadual de metrologia. Nesse caso, a marca do Inmetro e a do organismo de certificação são obrigatórias na embalagem ou no próprio produto.



### O QUE FAZER

#### Produtos de limpeza, inseticidas e medicamentos

- Guardar produtos de limpeza, inseticidas e medicamentos em local fechado à chave, longe do alcance de crianças e de animais. Não deixar detergentes em cima da pia ou sabão embaixo do tanque.

- No caso dos inseticidas, dar preferência aos que têm cheiro bem acentuado. Quando não têm cheiro, a tendência

é de que as pessoas usem mais do que o necessário e, com isso, fiquem mais sujeitas a intoxicações, principalmente as crianças.

- Inseticidas, produtos de limpeza, venenos e substâncias químicas não podem ser armazenados perto de alimentos.

- Não utilizar embalagens de refrigerantes ou frascos de alimentos para guardar produtos de limpeza, inseticidas ou produtos químicos. Manter a embalagem original, que traz a composição do produto e as instruções para primeiros socorros. Ler cuida-



Lugar impróprio para desinfetantes e inseticidas.

Foto de Ricardo Brito

### PARA SABER MAIS

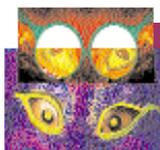
Existe um projeto de lei para obrigar os fabricantes de medicamentos e de produtos químicos, inclusive os de uso doméstico, a colocar embalagens especiais de proteção à criança (EEPC) em seus produtos. A EEPC é projetada para impedir que uma criança com menos de 5 anos abra um frasco ou qualquer outra embalagem que contenha produto que pode ser nocivo a ela. Nos EUA, as EEPCs são obrigatórias para os medicamentos desde 1970. Naquele país, estudos apontam que esse tipo de embalagem evitou, em um só ano, que se registrassem 200 mil casos de ingestão acidental por crianças. Em uma cidade americana, o número de intoxicações caiu de 149 para 17. No Brasil, porém, o projeto de lei que institui a EEPC está tramitando na Câmara dos Deputados desde 1994.<sup>11</sup>

11. Consumidor S.A., São Paulo, Idec, nº 50, maio de 2000, p.18.

# Segurança com alimentos

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que todo dia no mundo 40 mil pessoas, principalmente crianças, morrem por desnutrição ou por doenças associadas aos alimentos<sup>12</sup>. As doenças provocadas pela ingestão de alimentos representam um grande perigo para a população e ocorrem em grande número, mesmo em países desenvolvidos. Para se defender dos riscos relacionados aos alimentos, o consumidor deve estar atento e informado sobre os seus direitos e adotar uma postura ativa, ou seja, exigir que sejam respeitados, cobrando isso das empresas e do governo.

Inúmeras pesquisas realizadas por órgãos públicos, universidades, pelo Idec e pelo Inmetro mostram os altos níveis de contaminação química e microbiana dos produtos alimentícios em geral.



## VOCÊ SABIA?

No Brasil, mais de 50 milhões de pessoas, ou 29% da população do país, têm renda mensal inferior a R\$80,00 per capita, o que não lhes garante o consumo das necessidades calóricas mínimas fixadas pela Organização Mundial da Saúde<sup>13</sup>.

## CASOS DE CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS NO BRASIL

- Dezenas de amostras de leite pasteurizado com resíduos de agrotóxicos (piretróides) acima do limite, de acordo com análise feita pela Universidade Estadual Paulista, em 1998.\*
- 44,9% do pão de queijo comercializado em Minas Gerais contaminados com *Staphylococcus aureus* acima do limite, conforme análise da Fundação Ezequiel Dias, em 2000\*\*.
- 11,8% das carnes preparadas em restaurantes industriais contaminadas com *Staphylococcus aureus* em desacordo – Nutec, Rio de Janeiro.\*\*
- 30% do queijo fatiado e manipulado em supermercados contaminados com *Staphylococcus aureus* e coliformes fecais em desacordo e 30% do filé de frango com *Salmonella*, em análises feitas pela Universidade Federal de São Paulo, em 2000\*\*.
- Das 15 marcas de amendoim testadas pelo Inmetro, em 2000, seis estavam contaminadas por aflatoxina, um tipo de micotoxina que, tanto em seres humanos quanto em animais, causa sérios danos à saúde, estando associada ao câncer primário de fígado. Essa micotoxina foi encontrada em níveis elevados, variando de duas a 20 vezes acima do limite máximo permitido pelo Ministério da Saúde.

\*Revista Época, Comida em pratos limpos, págs. 38–43, 16/11/1998).  
\*\*XVII Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos, livro de resenhas, Sociedade Brasileira de Ciência e Tecnologia de Alimentos, Fortaleza, Ceará, 2000.

Aproximadamente 20% dos produtos alimentícios testados pelo Idec nos últimos nove anos estavam em desacordo com a legislação sanitária e 40% deixavam de trazer informações importantes para os consumidores.

As informações incorretas ou enganosas nos rótulos, a grande quantidade de alimentos de alto risco sem inspeção sanitária, como as carnes, o leite e seus derivados, e a falta ou inadequação de programas específicos de monitoramento de resíduos de drogas veterinárias e agrotóxicos são os principais problemas na área de segurança alimentar. Veja alguns exemplos desse tipo de contaminação no quadro acima.

12. Fonte: Consumidores y Desarrollo – Boletim da Consumers International – mayo-junio 1997.

13. Fonte: Mapa do fim da fome, Fundação Getúlio Vargas, julho de 2001 (baseado em dados do IBGE de 1999).

## As doenças veiculadas pelos alimentos

As doenças transmitidas por alimentos são muito mais graves e freqüentes do que se imagina e podem até matar, sobretudo crianças, idosos e pessoas debilitadas por alguma enfermidade. Mesmo em países desenvolvidos, elas são um sério problema e fonte de grande preocupação para autoridades, como nos Estados Unidos, onde, no ano de 2000, 76 milhões de consumidores adoeceram, 300 mil foram hospitalizados e mais de 5 mil morreram por ingerir alimentos contaminados, conforme dados da U.S. Consumer Product Safety Commission. No Brasil não existem estatísticas exatas, mas é muito comum a ocorrência de surtos de diarreia e intoxicações motivados pelo consumo de alimentos contaminados por micróbios ou substâncias tóxicas, servidos em festas, escolas, restaurantes e residências.

### Perigos invisíveis

A contaminação por produtos químicos pode trazer danos graves à saúde, porém, como os sintomas ou as doenças demoram a aparecer, nem sempre se faz uma relação com a ingestão de um determinado alimento. Um exemplo são as substâncias usadas na lavoura, como os agrotóxicos, que podem causar intoxicações crônicas e doenças graves a longo prazo. Outro exemplo são as drogas veterinárias, como os antibióticos usados nas rações de suínos e aves e no tratamento de doenças de todos os tipos de animais que dão origem a alimentos para o ser humano. O uso indiscriminado dessas substâncias tem levado ao aparecimento de bactérias super-resistentes a antibióticos, o que vem sendo uma grande preocupação para médicos e consumidores no mundo inteiro.

Na maioria das vezes, não se consegue observar a olho nu se um alimento está contaminado ou até mesmo estragado. De um modo

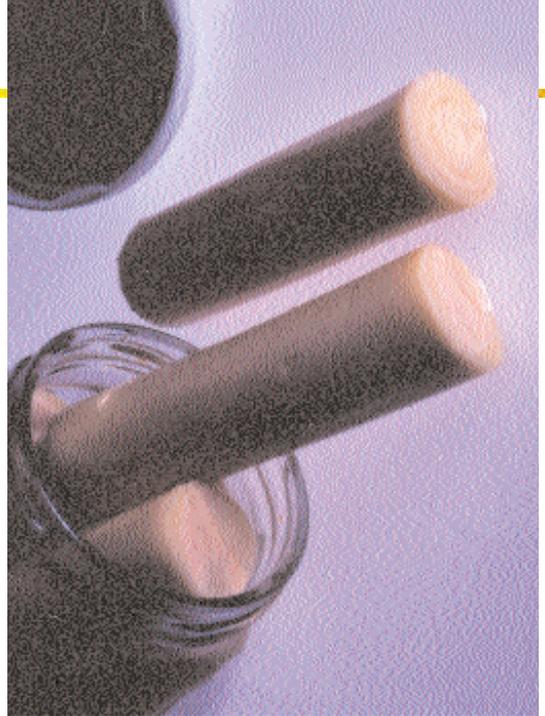
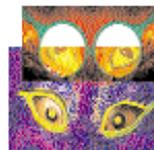


Foto de Glória Flügel

Palmitos: todo o cuidado é pouco. É aconselhável dar preferência a produtos originários de plantas cultivadas, conforme indicado no rótulo.

geral, os alimentos que mais causam doenças agudas são aqueles que se estragam mais rapidamente, os perecíveis, como carnes, leite e derivados e os pescados, além das preparações como maioneses e bolos.



### VOCÊ SABIA?

Todo caso de doença transmitida por alimentos deve ser imediatamente notificado nos postos de saúde, para que as autoridades investiguem as causas e, se necessário, apreendam os produtos. O consumidor deve colaborar com a vigilância sanitária, que é o órgão de saúde que controla os alimentos, fornecendo todas as informações que tiver sobre o caso. Não se deve jogar fora as sobras da refeição ou do alimento suspeito, pois elas podem ser analisadas em laboratório para identificar a causa da doença. O consumidor deve exigir um relatório final da investigação das autoridades, e, se for o caso, pedir na Justiça a reparação dos prejuízos.

**Professor(a):**

Mostre aos alunos as características dos principais agentes causadores de doenças veiculadas por alimentos, os sintomas mais comuns e as medidas de prevenção.

BACTÉRIA	ALIMENTOS MAIS COMUNS	PERÍODO DE INCUBAÇÃO	SINTOMAS MAIS COMUNS	MEDIDAS DE PREVENÇÃO
Staphylococcus aureus	Queijos, bolos com cremes, farofas e salgadinhos, produtos de amido e carnes	1 a 6 horas	Vômitos, náusea, cólicas e diarreia curta, sem febre.	Higiene dos manipuladores, refrigeração abaixo de 5°C, Quadro de intoxicação preparado próximo ao consumo
Salmonella spp	Carnes, frutos do mar, maioneses e ovos	5 a 72 horas	Diarréia severa, febre e infecção intestinal.	Cocção acima de 65°C, conservar no frio abaixo de 5°C, evitar alimentos sem inspeção sanitária
Bacillus cereus	Carnes, cereais (arroz), vegetais, produtos de amido, pescados e leite	1 a 5 ou 12 a 24 horas	Dois tipos de sintomatologia: 1ª) Diarréia, vômitos, sem febre. Quadro de intoxicação. 2ª) Diarréia, febre, infecção intestinal	Cocção acima de 65°C, conservar no frio abaixo de 5°C, evitar alimentos sem inspeção sanitária, preparo próximo ao consumo
Clostridium perfringens	Carnes assadas e cozidas e pescados	8 a 15 horas	Diarréia, cólicas, vômito, náusea e febre baixa	Higiene dos utensílios, cocção adequada, preparo próximo ao consumo, matéria-prima inspecionada
Clostridium botulinum	Conservas vegetais, de carnes e mel.	12 a 36 horas ou até 14 dias	Envenenamento com distúrbios neurológicos, visão dupla, dificuldade de falar, de se locomover e respirar.	Processamento térmico adequado (esterilização), acidificação e salga adequadas de conservas
Shigella sp	Carnes, aves, água e leite	1 a 7 dias	Cólica, diarreia, febre, vômito, fezes com sangue	Higiene na preparação, conserva <sup>ção</sup> adequada e cocção a 70°C
Escherichia coli	Todo tipo de alimento	12 a 72 horas	Diarréia, sangue, pus nas fezes e falência renal	Cocção adequada, higiene na prepara <sup>ção</sup> , conserva <sup>ção</sup> a frio abaixo de 5°C

Fonte: Elementos de apoio para o Sistema APPCC. Brasília, Senai/DN, 1999. 317p. Série Qualidade e Segurança Alimentar. Projeto APPCC. Convênio Senai/CNI/Sebrae.



## PARA SABER MAIS

### Dez regras de ouro na preparação e consumo de alimentos propostas pela Organização Mundial de Saúde

#### 1. Evitar alimentos clandestinos

Embora muitos alimentos, como frutas e verduras, sejam melhores no estado natural, outros só devem ser consumidos se tiverem sido processados e inspecionados, como ovos, leite, carnes e pescados. Verifique as condições de higiene do local onde são ofertados, a procedência, e exija, no caso dos alimentos de origem animal, que tenham o carimbo da inspeção sanitária.

#### 2. Cozinhar bem os alimentos

Carnes, peixes, ovos e derivados devem ser cozidos em temperatura superior a 70° C.

#### 3. Consumir imediatamente os alimentos cozidos

Deve-se comer logo o alimento preparado e não deixá-los esfriar à temperatura ambiente para evitar que os micróbios se multipliquem. Se possível, preparar somente o que vai ser consumido numa refeição. Leite de mamadeiras não deve ser guardado para consumo posterior.

#### 4. Conservar adequadamente os alimentos guardados

Alguns tipos de alimento que sobram de uma refeição podem ser guardados, mas sob refrigeração igual ou inferior a 10°C ou sob calor acima de 60°C.

#### 5. Aquecer bem os alimentos já cozidos

Aqueça muito bem os alimentos já cozidos ou congelados ou refrigerados. Mexa, misture,

para aquecer por igual, juntando água se possível, para permitir a fervura, que mata os micróbios.

#### 6. Evitar o contato entre alimentos crus e cozidos

Alimentos crus podem conter contaminações facilmente eliminadas no cozimento, mas que podem ser perigosas se chegarem a um alimento que não será mais cozido. Evite tábuas de corte de madeira, substituindo-as pelas de plástico resistente.

#### 7. Lavar as mãos antes de cozinhar

Deve-se lavar as mãos antes de preparar os alimentos e toda vez que realizar alguma operação que interrompa a manipulação dos mesmos, por exemplo, ir ao banheiro, trocar fraldas ou fazer alguma limpeza na casa.

#### 8. Manter a cozinha limpa e organizada

Todas as áreas, superfícies, equipamentos ou utensílios de preparação dos alimentos devem estar rigorosamente limpos. Os panos de prato devem ser limpos, lavados e fervidos diariamente.

#### 9. Proteger os alimentos de insetos e animais

Os insetos (como moscas e baratas), os ratos e os animais domésticos transportam micróbios que podem causar doenças.

#### 10. Utilizar água pura

Para beber ou cozinhar, utilize água tratada. Em caso de dúvida, ferva-a por 15 minutos ou trate-a com água sanitária (uma gota para cada litro de água), aguardando 15 minutos para utilizá-la.

## Alimentos transgênicos

Alimentos transgênicos são aqueles que foram geneticamente alterados, em laboratório, para adquirir resistência a pragas, agrotóxicos ou outras finalidades. Por meio de técnicas de engenharia genética, é possível manipular as características genéticas de um organismo, introduzindo material hereditário de outras espécies. Entretanto, a presença de genes originários de outros seres vivos (vegetais ou animais) nos alimentos, caso não seja adequadamente avaliada, pode provocar riscos à saúde e ao meio ambiente, além de suscitar questões econômicas, sociais e éticas.

Cientistas independentes e organizações da sociedade civil estão exigindo maior rigor para a avaliação de riscos. Essa já é uma tendência especialmente na Europa. A obrigatoriedade de informação nos rótulos desses produtos também é outro ponto controverso, pois ao mesmo tempo que é exigida pelos consumidores, em muitos países ainda não é obrigatória. No Brasil, recente legislação obriga a informação no rótulo para produtos que contenham em sua composição 4% ou mais de alimentos geneticamente modificados. Na Europa, esse limite é de 1%. Além disso, existem interesses econômicos de grandes empresas transnacionais produtoras de sementes geneticamente modificadas, que exercem uma forte influência sobre os governos e sobre

a mídia para a liberação desses produtos. Veja mais informações nos sites: [www.idec.org.br](http://www.idec.org.br) e [www.ctnbio.gov.br](http://www.ctnbio.gov.br).

## Quem é responsável pela qualidade dos alimentos?

De acordo com o Código de Defesa do Consumidor, os fornecedores de produtos — fabricante, vendedor ou importador — respondem solidariamente pela qualidade ou quantidade que os tornem impróprios ou inadequados ao consumo ou lhes tire valor. Da mesma forma respondem por disparidades entre o produto e as indicações constantes no recipiente, embalagem, rotulagem ou mensagem publicitária, respeitadas as variações decorrentes da sua natureza. Não sendo sanado o erro no prazo de 30 dias, o consumidor poderá exigir a substituição do produto, a restituição da quantia paga ou o abatimento proporcional do preço.

Na reparação de danos, o fornecedor só não terá responsabilidade se provar que não deu causa ao problema identificado. O consumidor tem 30 dias para reclamar de problemas aparentes em serviços ou produtos não-duráveis e 90 dias para os duráveis. A reclamação formalizada paralisa a contagem do prazo limite para reclamar.

Ao comprar um alimento alterado, deteriorado, adulterado ou fraudado<sup>14</sup>, o consumidor deve voltar ao estabelecimento onde fez a sua compra, procurar a gerência, mostrar-lhe a nota fiscal e o produto, e exigir a sua troca ou a de-volução do que foi pago. Também pode recorrer ao Serviço

14. Alimento alterado: que apresenta alguma alteração numa característica de identidade e qualidade, como o gosto, cor ou sabor, sem estar necessariamente deteriorado; Alimento deteriorado: que apresenta modificação visível na sua integridade, especialmente na cor, no odor e na textura, por ação microbiana, estando impróprio ao consumo; Alimento fraudado: que apresenta uma modificação nos seus componentes, não-permitida pela legislação, com o objetivo deliberado de enganar o consumidor.

de Atendimento ao Consumidor do fabricante. Deve, ao mesmo tempo, fazer a denúncia aos órgãos governamentais (Vigilâncias Sanitárias, Procons, Tribunais Especiais), que deverão tomar as providências que couberem ao caso.

Esse mesmo procedimento se aplica para alimento com prazo de validade vencido, com embalagens violadas, alimentos sem inspeção, com problemas de rotulagem e peso incorreto.

## Rotulagem clara e completa

Outra obrigação do fornecedor é informar claramente ao consumidor o tipo e a composição do alimento e as eventuais restrições à sua ingestão. Na rotulagem de alimentos, é obrigatório constar:

- A denominação de venda: nome que indica a verdadeira natureza e característica do produto. Exemplo: biscoito recheado sabor limão.
- Para produtos nacionais: Indústria Brasileira.
- Para produtos importados: nome do fabricante, país de origem e importador.
- Marca registrada.
- Conteúdo líquido (ou conteúdo drenado, quando for o caso, como nas frutas em conserva).
- Número de registro no Ministério da Saúde para as seguintes categorias: aditivos, adoçantes, água mineral, água natural, águas purificadas adicionadas de sais, alimentos adicionados de nutrientes essenciais, alimentos com alegações de propriedades funcionais e ou de saúde, alimentos infantis, alimentos para controle de peso, alimentos para dietas com restrição de nutrientes, alimentos para dietas com ingestão controlada de açúcares, alimentos para dietas enterais, alimentos para gestantes e nutrízes, alimentos para idosos, alimentos para praticantes de atividade física, alimentos de origem animal e bebidas não-alcoólicas, coadjuvantes de tecnolo-



Suco de frutas: este rótulo informa que não tem conservantes, mas não diz como deve ser conservado depois de aberto.

gia, composto líquido pronto para consumo, embalagens recicladas, gelo, sal, sal hipossódico, novos alimentos e ou novos ingredientes, suplemento vitamínico e ou mineral e vegetais em conserva (palmito). No caso de bebidas, a competência para o registro é do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Os alimentos de origem animal recebem um carimbo de inspeção (veja pág.13).

- Endereço do fabricante.
- Lista de ingredientes, em ordem decrescente, e dos aditivos. Os aditivos podem ser colocados com o nome por extenso ou o tipo seguido do código do Sistema Internacional de Numeração — INS. Exemplo: Nítrio de Sódio — Conservador — INS 250.
- Instruções para uso e preparo.
- Modo de conservação.
- Data de fabricação, data de validade e lote.



## PARA SABER MAIS

Uma porção de 50g de arroz branco contém 180 kcal, o que corresponde a 7% do valor diário a ser consumido para uma dieta de 2.500 calorias (o recomendado para pessoas saudáveis).

### Arroz branco (cru)

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1/4 de xícara)

Quantidade por porção

Valor calórico	180 kcal	%VD(*)
Carboidratos	40 g	10%
Proteínas	3 g	7%
Gorduras totais	0	0%
Saturadas	0	0%
Colesterol	0	0%
Fibra alimentar	1 g	3%
Cálcio	12 mg	1%
Ferro	1 mg	10 %
Sódio	0	0%

\*Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias.

Fonte: Virtual Nutri e USDA

- Informações em português.

• Informação nutricional sobre o valor calórico, carboidratos, proteínas, cálcio, colesterol, ferro, fibra alimentar, gorduras totais e saturadas, sódio, bem como quanto em porcentagem cada nutriente representa com base numa porção individual de referência para o consumidor.

- Advertências obrigatórias nos rótulos

• Contém glúten – em produtos que contêm aveia, trigo, cevada ou malte. Exemplo: biscoitos, massas, etc.

- Contém fenilalanina – em alimentos com aspartame. Exemplo: certos adoçantes, alguns produtos diet e/ou light, etc.

- Diabéticos – contém... (especificar o mono ou dissacarídeo) – em alimento que apresente mono e/ou dissacarídeo.

- Este produto pode ter efeito laxativo – em produtos com manitol, sorbitol, polidextrose ou outros polióis. Exemplo: algumas balas diet.

- Ao consumir este alimento, aumente a ingestão diária de água – em alimentos para controle de peso (ou seja, alimentos para aumento, manutenção ou diminuição de peso).

- Este produto não deve ser usado na gestação, amamentação e por lactentes, crianças, adolescentes e idosos, exceto sob indicação de nutricionista ou médico – em alimentos para controle de peso.

- Este produto não deve ser usado como única fonte de alimentação de lactentes, salvo sob orientação de nutricionista ou médico – em fórmulas infantis.

- Recomenda-se que os portadores de enfermidades consultem médico e/ou nutricionista antes de consumir este produto – em alimentos para praticantes de atividade física (repositores hidro-eletrolíticos).

- Consumir este produto conforme recomendação e ingestão constante na embalagem – em alimentos vitamínicos ou minerais.

- Usar preferencialmente sob orientação de médico/nutricionista – em sal hipossódico (com teor de sódio reduzido) e repositores energéticos.

- Pessoas sensíveis aos efeitos da cafeína

devem consumir o produto apenas em doses limitadas. Não ingerir com bebidas alcoólicas. Idosos e portadores de enfermidades, consultar o médico antes de consumir esta bebida – em bebidas não-alcoólicas prontas que contenham cafeína.

- O que é proibido nos rótulos

- Imagens, fotos ou frases que induzam a substituição do leite materno, em produtos destinados à alimentação infantil.

- Expressões como anabolizante, body building, hipertrofia muscular, queima de gordura, fat burners, aumenta a capacidade sexual ou similares, em alimentos para praticantes de atividade física.

- Qualquer expressão que se refira ao uso de suplementos vitamínicos e/ou minerais para prevenir, aliviar ou tratar enfermidade.

- Expressões como: energéticos, estimulantes, potencializador, melhora o desempenho,

eletrizante, em bebidas não-alcoólicas prontas.

- A referência às normas ISO 9000 ou 14000 só pode ser feita nos rótulos, embalagens ou propagandas se indicar, claramente, que a certificação é em relação ao sistema de gestão da empresa e que não está relacionada com a qualidade do produto.

## Aditivos: quanto menos, melhor!

Aditivos são definidos pela legislação como as substâncias intencionalmente adicionadas pela indústria aos alimentos com a finalidade de conservar, intensificar ou modificar suas propriedades, desde que não prejudiquem seu valor nutritivo. Eles podem conservar por mais tempo determinados alimentos, por agir contra certos microrganismos, inclusive perigosos, como o que causa o envenenamento denominado botulismo. Também podem realçar o sabor, a cor, diminuir a umidade, dar volume e consistência ou substituir determinado ingrediente, como no caso dos edulcorantes (dão o sabor doce), que substituem o açúcar.

Os principais tipos de aditivo usados são os conservantes, os corantes naturais e artificiais, os edulcorantes, os estabilizantes, os aromatizantes, os antioxidantes, os espessantes e os umectantes e anti-umectantes. Antes de serem liberados para consumo, passam por uma análise de risco por especialistas da Organização Mundial da Saúde e da Organização para a Alimentação e



### PARA SABER MAIS

É importante não confundir alimentos dietéticos (a palavra diet, inglesa, é muito usada no Brasil) com alimentos leves (ou light, a grafia em inglês usada também neste caso).

Alimento diet: é o alimento isento de um determinado componente (que pode ser substituído por outro com a mesma finalidade), em geral destinado a dietas com restrição de nutrientes. É o caso, por exemplo, das bebidas sem açúcar destinadas a diabéticos. Nem sempre, porém, a ausência de um ou mais componentes resulta na diminuição do valor calórico total.

Alimento light: é o alimento com valor calórico total reduzido em razão da diminuição da quantidade de carboidratos, lipídios, etc

Agricultura (FAO), organismos da Organização das Nações Unidas (ONU) que definem se podem ser usados nos alimentos, em que produtos podem ser usados e em que quantidades. Também definem a chamada Ingestão Diária Aceitável (IDA), ou seja, quanto pode ser ingerido por dia, por uma pessoa em relação ao seu peso, sem que haja risco para a saúde.

Apesar de terem a aprovação da OMS/FAO, não significa que alguns deles não possam trazer riscos à saúde para determinadas pessoas que apresentem alguma doença ou sensibilidade no organismo. Também, em alguns casos, se houver um “exa-gero” no consumo de alimentos com aditivos, mesmo pessoas com a saúde normal podem correr riscos. Por-tanto, no caso dos aditivos, uma regra deve ser seguida: quanto menos, melhor!

Veja alguns exemplos:<sup>15</sup>

- O conservante dióxido de enxofre, usado no açúcar refinado, coco ralado e geléias e bebidas destrói grandes quantidades de vitamina E e pode prejudicar a respiração de pessoas asmáticas.
- Outro conservante, o nitrato de sódio, usado em carnes curadas e queijos, passa por um processo de transformação que pode levar a substâncias cancerígenas.
- O corante tartrazina, comum em balas e caramelos, pode produzir erupções cutâneas e problemas de respiração.
- O aromatizante vanilina, usado em produtos de confeitaria e be-

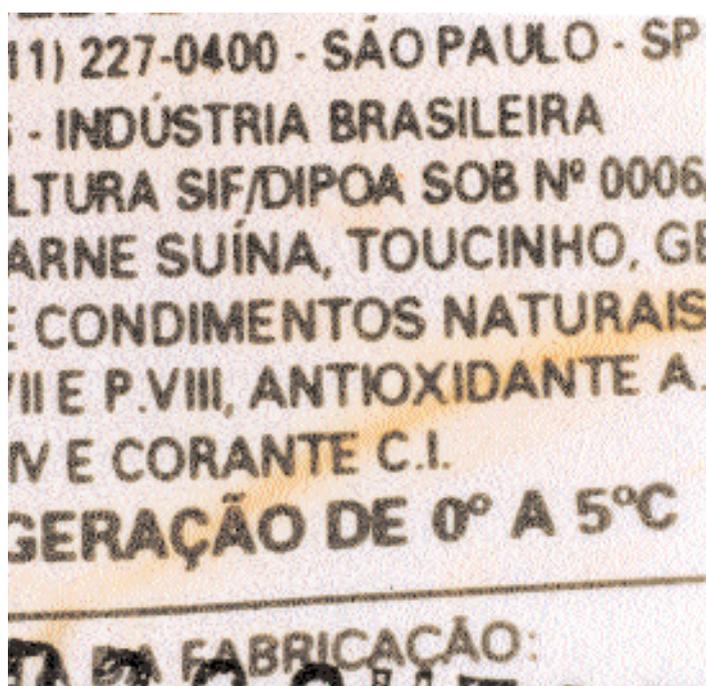


Foto Glória Flügel

Informações no rótulo devem incluir, quando for o caso, conservantes, antioxidantes e corantes, de maneira mais clara do que a do exemplo.

vidas, pode produzir reações de intolerância em algumas pessoas.

#### • Cuidados

Assim, deve-se evitar alimentos com corantes artificiais que contêm tartrazina, por exemplo, sobretudo as pessoas alérgicas. Da mesma forma, portadores de fenilcetonúria (distúrbio hereditário no metabolismo da fenilalanina que provoca grave incapacidade mental) não devem consumir alimentos dietéticos que contêm fenilalanina. Os diabéticos (e até os que fazem regime com restrição de açúcar) também não devem exagerar nos alimentos e bebidas diet e light, pois podem, em alguns casos, extrapolar a IDA (ingestão diária aceitável). Veja o exemplo:

- Uma criança que pesa 30 kg pode ingerir por dia, em relação aos edulcorantes (adoçantes artificiais), no máximo 330 mg de ciclamato de só-

15. Baseado no livro Aditivos nos Alimentos, Ricardo Calil e Jeanice Aguiar, São Paulo, Ed. do autor, 1999.

dio e 75 mg de sacarina. Uma lata de determinado refrigerante dietético contém 236,8 mg de ciclamato e 62,7 mg de sacarina. Logo, segundo o que recomenda a OMS/FAO como IDA para ciclamato (11 mg/kg) e sacarina (2,5 mg/kg), essa criança poderia ingerir no máximo 1,4 lata, em relação ao ciclamato, e 1,2 lata, em relação à sacarina. Portanto, essa criança só pode consumir 1,2 lata de refrigerante por dia. E nenhum outro alimento contendo essas substâncias.

Este exemplo mostra como é importante ler com muita atenção os rótulos dos alimentos industrializados e, na composição, identificar quais os aditivos que contêm. Infelizmente, nem todos os produtos trazem o nome dos aditivos por extenso, pois hoje ainda se permite usar números para indicar cada aditivo, como os do Sistema Internacional de Numeração (INS), padronizado no mundo inteiro. Exemplo: dióxido de enxofre – Conservador – INS 200.

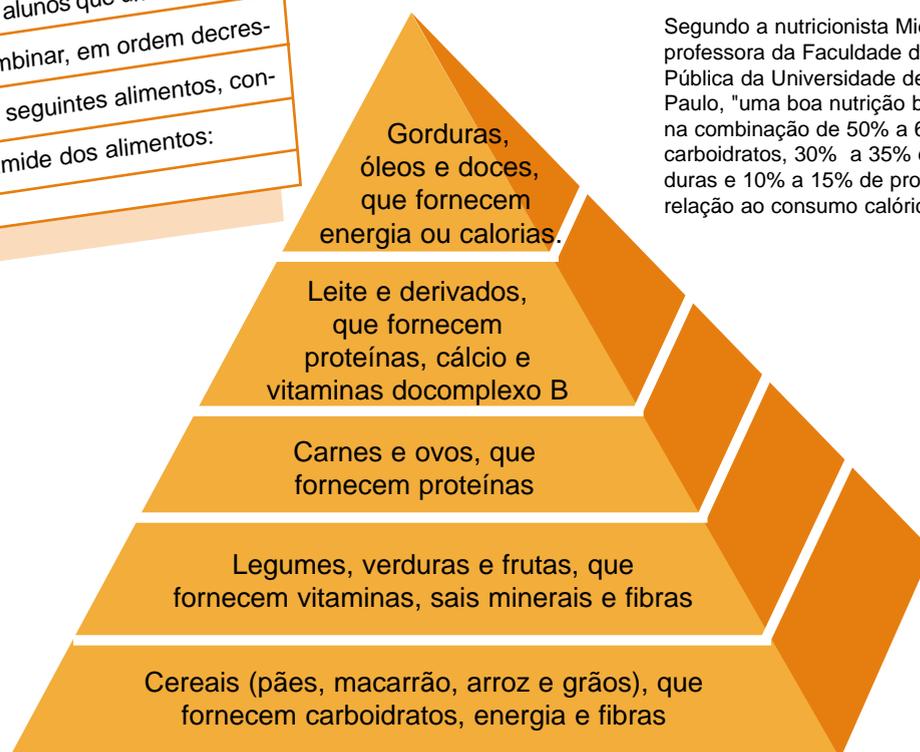
## OS RISCOS DAS DIETAS PARA EMAGRECER NA ADOLESCÊNCIA

O culto ao corpo tem sido um tema constante entre os jovens. A cada dia, o número de produtos diet, light, low, etc. cresce no mercado, com embalagens atraentes, incentivando as pessoas a regimes de emagrecimento. O problema é que nem sempre esses produtos são o que prometem e, pior, podem colocar em risco a saúde de quem os ingere.

Depois de uma análise detalhada da rotulagem de oito shakes dietéticos e de um kit de sopas e chás venda no mercado, em 1999, o Idec concluiu que esses produtos não fornecem uma alimentação saudável, porque não oferecem os nutrientes necessários, podendo provocar uma queda de energia no organismo. Por isso, não vale a pena o risco de um emagrecimento temporário. Além disso, as informações que esses produtos trazem nas embalagens são inadequadas, porque os fabricantes recomendam que esses produtos substituam a refeição do dia.

### Professor(a):

É importante informar aos alunos que uma alimentação equilibrada deve combinar, em ordem decrescente de quantidade, os seguintes alimentos, conforme estabelece a pirâmide dos alimentos:



Segundo a nutricionista Midori Ishii, professora da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, "uma boa nutrição baseia-se na combinação de 50% a 60% de carboidratos, 30% a 35% de gorduras e 10% a 15% de proteínas em relação ao consumo calórico diário.

# Segurança com medicamentos

**O**s medicamentos servem para curar enfermidades e aliviar os sintomas. Mas se forem ingeridos de forma incorreta, podem ser nocivos à saúde. Por isso, hoje procura-se promover o uso racional dos medicamentos. Uso racional significa utilizar o medicamento mais adequado para cada problema, com a posologia correta para o paciente, durante um período determinado. Dessa forma, os remédios produzem resultados benéficos com menores riscos.

Influenciado pelas propagandas, pelos conselhos de vizinhos, de pessoas da família, de experiências anteriores em consultas médicas ou de balconistas de farmácia, o brasileiro tem o hábito de tomar medicamentos por conta própria (automedicação). O palpite de uma pessoa, apesar de bem-intencionada, pode acarretar numerosos erros que agravam a doença ou mascaram os seus sintomas. A prática de automedicação quase sempre leva ao consumo de medicamentos inadequados, em doses exageradas ou insuficientes.

A seguir, apresentamos alguns aspectos para o consumidor aprender a se proteger:



Foto de Glória Flügel

Criança e medicamentos, uma convivência perigosa, responsável pela maior porcentagem – cerca de 30% – de casos de intoxicação entre crianças de 1 a 4 anos.

## Os medicamentos essenciais

A Organização Mundial da Saúde estabeleceu, em 11 de dezembro de 1999, uma nova edição da lista de 308 princípios ativos, sob a forma de 536 produtos farmacêuticos que atendem à maior parte dos problemas de saúde da população de todo o mundo. São os medicamentos chamados essenciais. Dos outros milhares de produtos à venda no mercado, relativamente poucos são realmente necessários para o restabelecimento da saúde das pessoas. O Ministério da Saúde no Brasil vem editando a Relação Nacional de Medicamentos Essenciais desde os anos 70, e o Brasil foi pioneiro nessa área. Pela legislação sanitária, prestar assistência farmacêutica à população é uma das responsabilidades do Sistema Único de Saúde (SUS), e isso inclui fornecer gratuitamente à população os remédios essenciais. O Brasil está dando um exemplo mundial com sua política de produzir e distribuir

gratuitamente os remédios para tratamento de aids. Infelizmente, ainda faltam nas prateleiras dos centros de saúde muitos outros remédios mais simples e baratos. Mas o cidadão tem direito de exigir que tais medicamentos estejam disponíveis na sua comunidade. Se estiverem em falta, a questão deve ser levada ao Conselho Municipal de Saúde.

Para um medicamento ser considerado essencial, é preciso que tenha os seguintes requisitos:

- a) eficácia comprovada;
- b) segurança conhecida pelos efeitos colaterais e as reações adversas que possa causar;
- c) se possível, não encontrar-se sob regime de patente, podendo ser produzido como genérico (embora em alguns casos, como medicamentos novos para doenças novas como a aids, é preciso fazer exceções);
- d) atender a uma necessidade de saúde da população;
- e) qualidade até o produto final, incluindo o processo de fabricação e embalagem;
- f) em geral, ter preço acessível;
- g) encontrar-se disponível no mercado.

## A lei dos genéricos

A Lei 9.787 de 1999 é uma das estratégias da Política Nacional de Medicamentos formulada para assegurar à população maior acesso e o uso racional de medicamentos com boa qualidade, segurança, eficácia terapêutica e menor custo. Isso porque o preço dos medicamentos tem aumentado muito nos últimos anos. Um estudo do Idec mostrou que, entre 1987 e 1998, o preço médio dos medicamentos subiu, em dólares, até 700%, o que distanciou ainda mais a população dos remédios<sup>16</sup>. Os genéricos geralmente têm um



Foto Glória Flügel

Embalagem de medicamentos genéricos. A tarja e a letra gê são obrigatórias pela Lei 9.787, de 1999.

preço mais baixo que o produto original.

**Medicamento genérico** é o produto igual ou comparável ao de referência (ou inovador, ou original, ou os chamados de marca) em quantidade de princípio ativo, concentração, forma farmacêutica, modo de administração e qualidade. O medicamento genérico pode substituir, na hora da compra na farmácia, o produto de referência, e vice-versa. Para ser intercambiável, o fabricante precisa comprovar que, ao tomar um medicamento genérico, a substância ativa torna-se disponível no organismo humano na mesma quantidade e rapidez do produto original.

**Medicamento de referência** é um produto inovador, o primeiro do tipo que consegue aprovação no país mediante comprovação de eficácia, segurança e qualidade.

Exemplos: Tylenol é um produ-

16. Consumidor S.A., São Paulo, Idec, nº 48, março de 2000.

to de referência – a substância ativa do Tylenol tem o nome genérico Paracetamol. Os medicamentos genéricos equivalentes ao Tylenol são vendidos como Paracetamol, assim como o genérico da Novalgina pode ser encontrado pelo nome Dipirona.

As vantagens da comercialização do genérico, segundo a Sociedade Brasileira de Vigilância de Medicamentos (Sobravime), são:

- facilitar a identificação do fármaco;
- evitar a confusão de numerosos nomes comerciais;
- reduzir a perigosa polimedicação;
- reduzir a pressão comercial que as empresas farmacêuticas exercem sobre o médico;
- uniformizar exigências da comunicação científica internacional;
- reduzir de maneira substancial os custos médicos.<sup>17</sup>

No entanto, para identificar o medicamento e garantir ao consumidor que está adquirindo um genérico, a embalagem de todos os medicamentos desse tipo deve trazer o nome do princípio ativo do produto e a inscrição “Medicamento aprovado de acordo com a Lei 9.787/99”, assim como uma tarja amarela. Dessa maneira, evita-se a confusão na compra do genérico. Por outro lado, toda farmácia tem a obrigação, por lei, de manter afixada em local visível a relação de genéricos disponíveis, a fim de que cada pessoa possa consultar e comparar os medicamentos disponíveis no mer-

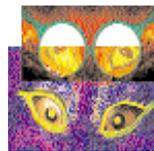
cado com seus respectivos preços.

## O consumo abusivo pelos jovens

Usar remédios por conta própria também faz parte dos hábitos dos adolescentes, seja para promover a cura de alguma doença, seja para alcançar o bem-estar pessoal ou ainda uma forma física desejável. Embora alguns remédios, como um paracetamol para dor de cabeça, possam ser utilizados sem supervisão médica, no Brasil as pessoas ingerem drogas de todos os tipos: calmantes, estimulantes, antidepressivos, as que dão estímulo sexual, etc. sem aconselhamento médico. As indústrias farmacêuticas lançaram no mercado uma variedade enorme de remédios e tiveram lucro de bilhões de dólares. E, infelizmente, muitos desses remédios estão ao alcance dos jovens sem nenhuma exigência de prescrição ou acompanhamento médico adequado, embora a legislação exija a receita e que esta fique retida na farmácia para controle das autoridades sanitárias.

Entre os medicamentos mais consumidos pelos jovens encontram-se:

- Inalantes e tranqüilizantes.

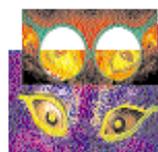


### VOCÊ SABIA?

Uma pesquisa realizada em 1999 pelos alunos do Curso de Ciências Farmacêuticas da Universidade de Brasília demonstrou que 40% das famílias que vivem na periferia de Brasília deixaram de comprar pelo menos um remédio receitado pelo médico devido ao preço<sup>18</sup>.

17. Boletim 31 Sobravime – Sociedade Brasileira de Vigilância de Medicamentos, out./dez. 1998, p.1.

18. Consumidor S.A., São Paulo, Idec, nº 48, março de 2000.



### VOCÊ SABIA?

A Organização Mundial de Saúde estima a ocorrência de 12 mil casos diários de intoxicação no Brasil causados por ingestão de medicamentos ou substâncias químicas. As crianças são as principais vítimas<sup>19</sup>.

• **Medicamentos à base de anfetaminas:** drogas sintetizadas em laboratório, que fazem o cérebro trabalhar mais rapidamente. É comum o uso de anfetaminas e seus derivados em remédios para emagrecer, industrializados ou vendidos em farmácias de manipulação, criando dependência e com muitos efeitos adversos como nervosismo, insônia ou diarreia. Esses medicamentos são fabricados e vendidos por diversos laboratórios, com diferentes nomes de fantasia. O Brasil é o maior importador de anfetaminas do mundo<sup>20</sup>.

• **Barbitúricos:** medicamentos para tranquilizar, induzir o sono e diminuir as dores.

• **Benzodiazepínicos:** medicamentos indicados para o controle de ansiedade e tensão ou para ajudar as pessoas a dormir, como o Lexotan.

• **Xaropes e gotas para tosse:** alguns deles têm em suas fórmulas a codeína, que é um opiáceo natural.

• **Esteróides anabolizantes:** drogas fabricadas à base de hormônio masculino, a testosterona. Para melhorar a aparência física e modelar o corpo, jovens as usam de forma indevida, em alguns casos induzidos por preparadores físicos e instrutores de academia, colocando em risco seu bem-estar.

## Falsificação de remédios

Essa é uma situação muito freqüente em

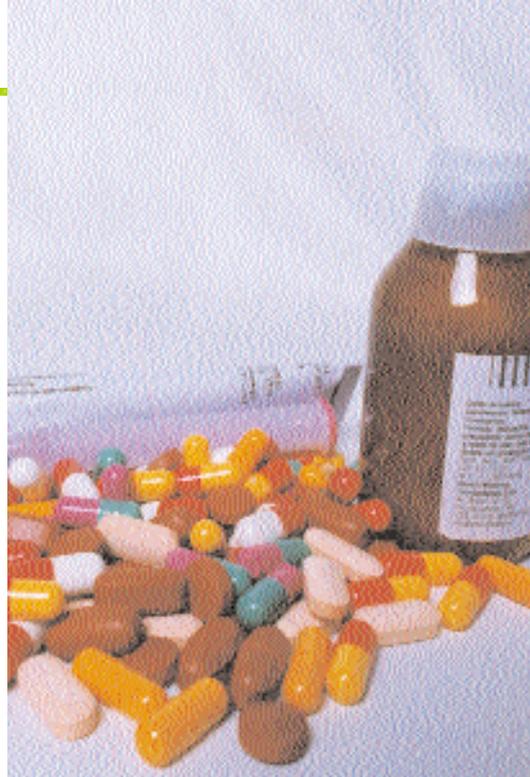
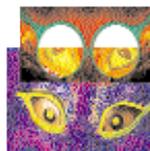


Foto de Oswaldo Maricato

O consumo abusivo de medicamentos, sem orientação médica, representa um grave problema de saúde pública.

nosso país. O consumidor precisa se precaver contra a atuação das quadrilhas de falsificadores de medicamentos. Os tipos mais comuns de falsificação vão desde a raspagem da frase “venda proibida”, no caso de amostras grátis ou medicamentos dis-



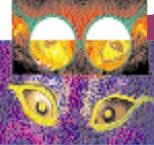
### VOCÊ SABIA?

Um adulto precisa de uma dose diária de 60 mg de vitamina C. O consumo excessivo dessa vitamina pode causar problemas respiratórios, gastrintestinais e cálculos renais. A quantidade necessária é facilmente ingerida com uma alimentação que inclui cítricos ou tomates, por exemplo.

19. Consumidor S.A., São Paulo, Idec, nº 18, abril de 1997, pp.18-22.

20. Saúde, Vida, Alegria! Manual para Educação em Saúde de Adolescentes, Claudius Cecon e Dra. Evelyn Eisenstein, Porto Alegre, Artmed, 2000, p.161.

tribuídos pela rede do SUS, até a mistura dos medicamentos líquidos com água ou outro diluidor. Houve casos em que os falsificadores mudaram as embalagens: retiraram as



**VOCÊ SABIA?**

Os medicamentos que trazem na embalagem uma tarja vermelha ou preta não podem ser comercializados sem receita médica. A tarja preta indica altíssimo potencial de dano ao consumidor.

pílulas das cartelas e as colocaram em frascos, para evitar o controle de validade. Outros venderam produtos totalmente falsos e ineficazes, feitos de substâncias baratas, como a farinha, moldadas na forma de comprimidos. Para inibir a ação dos criminosos, foi aprovada uma lei que condena a até 30 anos de prisão os falsificadores de medicamentos.

## Cuidados na compra de medicamentos

Na compra de um medicamento, é preciso estar atento para ver se o remédio é falso ou não. Compre apenas em farmácias e na presença do farmacêutico. Nunca aceite uma bula em “xerox”, não compre medicamentos em feiras e camelôs e verifique na embalagem do remédio a data de validade, o nome e se o rótulo não foi alterado. Soros e xaropes devem sempre vir com lacre.

Em caso de dúvida, procure o

serviço de saúde ou os serviços de defesa do consumidor mais próximos, levando a embalagem do medicamento adquirido ou o endereço do local onde você observou o medicamento suspeito.

Quanto à propaganda dos remédios, o melhor é ignorar o que diz a televisão, o rádio ou a mídia impressa. Geralmente, os anúncios trazem mais desinformação do que informação, chegando a ser francamente enganosos. É melhor procurar orientação com seu médico.

As mulheres grávidas devem redobrar o cuidado com os remédios. O Grupo de Prevenção do Uso Indevido de Medicamentos (GPUIM), da Universidade Federal do Ceará, trabalhando com o Idec, avaliou 255 remédios vendidos no Brasil que oferecem riscos para gestantes e lactantes. Desse total, 93 podem causar problemas ao feto, sendo que apenas 77 trazem informações precisas sobre esses riscos<sup>21</sup>.



**PARA SABER MAIS**

Uma pesquisa feita pelo Centro Brasileiro de Informações sobre Medicamentos, do Conselho Federal de Farmácia, junto com o projeto de colaboração do Idec com a Universidade de Brasília, em que foram avaliadas 93 propagandas dirigidas a médicos (61 folhetos e 32 revistas não-científicas), revelou que 84% dos anúncios de medicamentos não traziam as informações necessárias para uma prescrição adequada. A maioria das propagandas não citava informações que podem restringir a indicação do remédio, como contra-indicações (73%), reações adversas (70%), precauções (74%) e advertências (84%)<sup>22</sup>.

21. Guia do Consumo com Segurança, São Paulo, Idec, 2000, p.42.

22. Consumidor S.A., São Paulo, Idec, número 52, agosto de 2000.

## As drogas, consentidas ou não

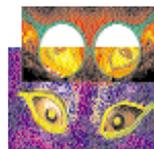
Em busca do prazer, bem-estar ou autocotnhhecimento, o adolescente é especialmente vulnerável ao consumo de drogas, como álcool, tabaco, cafeína, maconha, cocaína, crack, entre outras. O consumo de drogas nas sociedades contemporâneas resulta da desagregação nas relações afetivas e sociais, por um lado, e dos interesses financeiros e comerciais do mercado, por outro. Sabe-se que só o narcotráfico movimentava atualmente cerca de 750 bilhões a 900 bilhões de dólares por ano no mundo.

No Brasil, o consumo de drogas vem aumentando dia a dia. Apesar de os dados não serem precisos, sabe-se que “dos adolescentes entre 10 e 19 anos que consomem algum tipo de droga, 80,5% fazem uso de bebida alcoólica, 28% fumam e 22,8% já tomaram medicamentos psicotrópicos”<sup>23</sup>, isto é, substâncias que agem sobre o psiquismo, como calmantes ou estimulantes.

São consideradas drogas ilegais as que não estão oficialmente liberadas para o consumo: maconha, cocaína, crack, heroína. Mas é preciso tratar também do consumo de álcool e tabaco, drogas consideradas legais, isto é, vendidas em todo o país com autorização do governo, e que são responsáveis, junto com o uso de inalantes e tranqüilizantes, por mais de 90% dos abusos praticados pela população em geral. Entre os estudantes do Ensino Fundamental e Médio, a droga mais consumida é o álcool, seguida pelo tabaco. Cabe lembrar que existem ainda outros produtos utilizados pelos adolescentes que causam efeitos altamente intoxicantes, como certos xaropes para tosse, esmalte de unha e cola de sapateiro.

### • Álcool, a mais consumida

A droga mais consumida no Brasil pelos adolescentes é o álcool, devido aos baixos custos, à oferta generalizada e à propaganda osten-



### VOCÊ SABIA?

Atualmente o alcoolismo é responsável pela internação de 95% dos dependentes de drogas no país, além de ser a terceira doença que mais mata no mundo.

Atualmente o alcoolismo é responsável pela internação de 95% dos dependentes de drogas no país, além de ser a terceira doença que mais mata no mundo.

siva. O álcool altera a percepção e o comportamento das pessoas. Segundo pesquisa feita pelo Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (Cebrid), ligado à Escola Paulista de Medicina, no ano de 1997, 51,2% dos estudantes pesquisados já tinham usado álcool antes dos 12 anos de idade e 15% dos escolares tomavam álcool rotineiramente.

Em julho de 1995, o Congresso Nacional aprovou e o presidente sancionou a Lei 9.294, que permitiu que as bebidas com teor alcoólico inferior a 13°GL pudessem ser anunciadas na televisão, sem qualquer restrição de horário<sup>24</sup>. Para efeito de publicidade, a cerveja e o vinho deixaram então de ser considerados bebidas alcoólicas. O problema é que, segundo Beatriz Carlini Cotrim, pesquisadora do Cebrid, a cerveja é a bebida que inicia o jovem no alcoolismo.

### • Tabaco, logo depois do álcool

O tabaco é a segunda droga mais consumida entre os jovens no Brasil. O Relatório da Organização Pan-Americana de Saúde mostra que o hábito de fumar, considerado

23. Almanaque Abril 2000, São Paulo, Editora Abril, p. 102.

24. Consumidor S.A., São Paulo, Idec, nº 11, agosto de 1996, p.8.



Nova forma de advertência à saúde dos fumantes, obrigatória nos maços de cigarro desde fevereiro de 2002.

pela entidade uma epidemia internacional, tem início, em 90% dos casos, na adolescência, e atinge aproximadamente 40% da população adulta do mundo.

O consumo de tabaco pode levar à morte, por aumentar as probabilidades de ocorrência de problemas pulmonares, cardiovasculares e diversos tipos de câncer. O cigarro contém mais de 4 mil substâncias químicas altamente prejudiciais à saúde<sup>25</sup>. A Organização Mundial de Saúde estima que 3,5 milhões de pessoas morrem, anualmente, de causas relacionadas ao uso do tabaco<sup>26</sup>.

Dados sobre o uso de drogas entre estudantes do Ensino Fundamental e Médio, levantados em dez capitais brasileiras pelo Cebrid, mostram que:

- 12 em cada 100 jovens de 10 a 12 anos de idade já experimentaram o tabaco, e esse número tende a aumentar.

- 62 em cada 100 jovens usam o tabaco seis ou mais vezes ao mês.
- 43 em cada 100 jovens fumam tabaco diariamente.
- Um em cada 100 fuma 20 ou mais cigarros por dia.<sup>27</sup>

### Professor(a):

As crianças e adolescentes usuários de drogas, lícitas ou ilícitas, são cidadãos, do ponto de vista de seus direitos e obrigações. As ações educativas e preventivas e a atenção a crianças e adolescentes usuários de drogas devem ser de responsabilidade dos sistemas de educação e saúde e nunca do sistema policial. Para tanto, é preciso levar os alunos a:



### O QUE FAZER

- Conversar e refletir acerca de suas expectativas, de suas aspirações, de seus desejos, das relações familiares e de amigos, a fim de reforçar atitudes positivas e de auto-estima no processo de transformações relacionadas com a adolescência.
- Considerar o álcool e o cigarro como drogas perigosas e que causam dependência.
- Exigir um trabalho de prevenção de consumo de drogas nas escolas e junto às famílias.
- Evitar o consumo abusivo de qualquer produto.
- Solicitar apoio aos dependentes de drogas.
- Não dirigir automóvel depois de ter consumido bebidas alcoólicas.
- Incorporar hábitos saudáveis de viver: alimentação equilibrada, prática de esportes, etc.
- Exigir as informações necessárias dos fornecedores sobre os riscos à saúde e à segurança dos consumidores em relação ao álcool, tabaco e outros produtos.

25. "O Alto Preço do Barato", in Saúde, Vida e Alegria! Manual para Educação em Saúde de Adolescentes, Claudius Ceccon e Dra. Evelyn Eisenstein, Porto Alegre, Artmed, 2000.

26. Relatório do Desenvolvimento Humano, Lisboa, Editora Trinova, 1998, p.63.

27. O Usuário, São Paulo, Ed. 34 Letras, p. 8.



### PARA SABER MAIS

A Associação de Defesa e Orientação do Cidadão (Adoc), de Curitiba, entrou com uma ação na Justiça Federal exigindo que os fabricantes de bebidas alcoólicas coloquem nos rótulos dos produtos e nas propagandas uma advertência sobre o risco do álcool: "O álcool pode causar dependência e em excesso é prejudicial à saúde"<sup>28</sup>.



### O QUE FAZER

#### Orientar os alunos a:

##### Perguntar ao médico:

- Realmente é necessário tomar remédio ou há outras opções de tratamento?
- Caso não tomar, quais são as consequências?
- Posso usar esse medicamento se estiver grávida, amamentando ou pretendendo engravidar?
- Como atua esse medicamento?
- Ele vai me curar ou apenas aliviar algum sintoma?
- De que forma devo tomá-lo?
- Como posso saber se ele não estiver fazendo efeito?
- Quais os efeitos colaterais do medicamento?
- O que devo fazer se esquecer de tomar esse medicamento?
- Posso usar outros medicamentos ao mesmo tempo?
- É possível ficar dependente desse medicamento?
- Quando devo parar?"

Fonte: Idum/Sobravime, segundo concepção original de Andrew Herxheimer.

##### Tomar as seguintes atitudes:

- Em geral, só tomar medicamentos com receita do médico.
- Fazer pesquisa de preços dos medicamentos verificando a existência de genéricos.
- Exigir sempre a nota fiscal dos medicamentos.

### Professor(a):

As indústrias farmacêuticas estimulam, por meio de mensagens publicitárias, o consumo de medicamentos. É importante saber que não existe medicamento que não tenha efeitos colaterais. Só que os riscos e danos são pouco divulgados e não chegam aos ouvidos do consumidor. Os adolescentes são especialmente vulneráveis ao consumo impróprio de medicamentos. Por isso, o(a) professor(a) precisa:

- Verificar no rótulo dos medicamentos o prazo de validade, a data de fabricação e as advertências sobre o produto.
- Ler atentamente a bula e o rótulo antes de iniciar o tratamento.
- Verificar se os medicamentos trazem, no rótulo, o número de registro do órgão competente emitido pelo Ministério da Saúde.
- Comprar medicamentos apenas em drogaria ou farmácia de confiança e com o farmacêutico presente.
- Exigir do farmacêutico a informação adequada sobre a segurança de cada medicamento.
- Descartar todos os medicamentos com data de validade vencida.
- Não deixar os medicamentos ao alcance das crianças. Não dizer às crianças que remédio é doce ou gostoso, porque pode estimulá-las a tomar remédio sem necessidade.
- Usar somente seringas descartáveis.
- Comunicar à Agência Nacional de Vigilância Sanitária ou ao Ministério da Saúde qualquer irregularidade ou qualquer efeito adverso sério e inesperado de um medicamento. Ligue para o telefone abaixo:

Disque Saúde: 0800-610033. A ligação é gratuita, de qualquer ponto do país.

## Problemas com gravidez e doenças sexualmente transmissíveis

Quando chega a puberdade, uma profusão de hormônios entra em funcionamento, conferindo à sexualidade um lugar de destaque na vida do jovem. Mas a sexualidade exige muita responsabilidade, respeito a si mesmo e respeito ao outro. Por isso, é recomendável que os jovens, antes de iniciar suas atividades sexuais, recebam informações a respeito das mudanças que estão ocorrendo em seus corpos e em suas emoções, assim como orientação sobre os cuidados que devem tomar para evitar uma gravidez indesejada e as doenças sexualmente transmissíveis (DST), como a aids.

Foto de Glória Flügel



Preservativo masculino: a mais eficaz forma de preservação contra DST e aids.

A gravidez indesejada na adolescência é um problema mundial. No Brasil, calcula-se que, dos 50 milhões de habitantes entre 10 e 24 anos, cerca de 700 mil meninas entre 10 e 19 anos tiveram um parto em 1998. “De 1993 a 1998, a porcentagem de partos feitos pelo SUS em adolescentes aumentou cerca de 31% na faixa de 10 a 14 anos e 19% na de 15 a 19 anos”<sup>29</sup>. Os dados mostram que 4,3% das meninas de 15 anos já são mães ou estão grávidas do primeiro filho. Até 16 anos, esse índice sobe para 10,6%<sup>30</sup>.

Estudos de dados do DATASUS de 1996 sobre partos realizados no âmbito do Sistema Unificado de Saúde (SUS) revelaram que 49,1% dos filhos de mães adolescentes são indesejados<sup>31</sup>. A gravidez na adolescência é considerada de alto risco, porque pode ameaçar a vida do bebê e da mãe, cujo corpo ainda está em formação. Além disso, o futuro da mulher que teve uma gestação precoce torna-se muito mais difícil, porque ela terá muito mais dificuldade do que já tem de continuar na escola e/ou conseguir um trabalho. Cerca de 80% das adolescentes gestantes das classes baixa e média abandonam a escola<sup>32</sup>.

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são cerca de 25 males diferentes, causados por vírus, bactérias, protozoários ou fungos que se alojam nos órgãos genitais (no pênis, ânus, vulva e vagina). Qualquer pessoa pode contrair uma DST se tiver relação sexual sem camisinha.

Aids, ou Sida, é a sigla da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, também considerada uma doença sexualmente transmissível. A aids é causada pelo vírus chamado HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana), que ataca os mecanis-

29. Almanaque Abril 2000, São Paulo, Ed. Abril, p.102.

30. Bemfam, et al., Pesquisa Nacional sobre Demografia e Saúde, 1996. Bemfam, Rio de Janeiro, 1997.

31. [www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br)

32. Saúde, Vida e Alegria! Manual para Educação em Saúde de Adolescentes, Claudius Ceccon e Dra. Evelyn Eisenstein, Porto Alegre, Artmed, 2000, p.134-135.

mos de defesa do corpo humano, provocando a perda da imunidade natural.

Qualquer pessoa pode contrair aids. O contágio pode se dar por meio da relação sexual sem preservativo, das transfusões sanguíneas, do uso de seringas contaminadas, da aplicação de tatuagens sem esterilização, de máquinas de furar para colocar brincos ou piercing, da mãe para o filho na gestação ou, depois, na amamentação, se ela não recebeu tratamento durante a gravidez.

A aids manifesta-se de diferentes formas. Existem pessoas portadoras do vírus que não manifestaram nenhum sintoma da doença, mesmo depois de uma incubação de dez anos. Segundo Pedro Chequer, ex-coordenador nacional de DST e Aids do Ministério da Saúde, um terço dos 30 milhões de pessoas que vivem com HIV ou aids no mundo são jovens na faixa dos 10 aos 24 anos<sup>33</sup>.

## Produtos para a prevenção

Para evitar a gravidez indesejada e as DST, existem recursos que podem ser utilizados tanto pelos homens quanto pelas mulheres. Os serviços do Sistema Único de Saúde devem oferecer aconselhamento e métodos anticoncepcionais para todas as mulheres, inclusive adolescentes. No momento da escolha de qualquer método anticoncepcional, deve ser levada em conta sua eficácia, uso, durabilidade, efeitos colaterais, enfim, suas vantagens e desvantagens em relação ao risco de engravidar e de contrair doenças sexualmente transmissíveis. Nesses casos, é sempre recomendável a orientação e o acompanhamento de um médico.

### • Camisinha masculina e feminina

A camisinha, também conhecida como preservativo e camisa-de-vênus, é o método anticoncepcional mais seguro para evitar a gravidez na adolescência, além de proteger também da



Foto de Américo Vermelho

Ensaios em laboratório conduzidos pelo Inmetro e pelo Idec, nos últimos anos, garantem que as camisinhas agora são seguras.

aids e de outras doenças sexualmente transmissíveis. De fácil acesso, pode ser encontrada à venda nas farmácias e supermercados, além de ser distribuída gratuitamente em qualquer serviço de saúde pública (postos/centros de saúde e hospitais). O mais recomendado para adolescentes que têm atividade sexual é a chamada dupla-proteção. Isso quer dizer que, para evitar de forma mais segura a gravidez e as DST, os adolescentes devem utilizar camisinha em toda relação sexual e ainda um outro método anticoncepcional com maior segurança na prevenção de gravidez, como a pílula, o diafragma, etc.

Hoje em dia, já está à venda a camisinha feminina, feita de um material semelhante ao da camisinha

33. [www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br)

masculina. É eficaz na proteção das DST e aids, mas o risco de gravidez é de 21% contra 14% da camisinha masculina.

#### Cuidados na compra

Geralmente, os centros de saúde distribuem camisinhas de graça. O Idec e o Inmetro vêm acompanhando a qualidade das camisinhas no Brasil e hoje em dia as marcas são seguras. Mas, na hora da compra, fique atento:

- Não compre produtos em feiras livres ou camelôs – muitos são irregulares e de qualidade inferior.

- Observe se a embalagem não está violada. Dê preferência para as camisinhas lubrificadas – isso reduz a frequência de ruptura em uso. Está indicado na embalagem.

- Verifique se a embalagem apresenta o símbolo do Inmetro, o que demonstra que o produto passou pelos testes de qualidade e segurança necessários para sua certificação.

- Confira a data de validade. Normalmente elas valem por três anos.

- Leia as instruções contidas na embalagem<sup>34</sup>. É muito importante saber colocar bem a camisinha para evitar que ela se desprenda ou rompa durante o ato sexual. O uso incorreto é a causa mais freqüente de ruptura de camisinhas.

#### • Pílulas

São comprimidos feitos à base de hormônios artificiais que, se ingeridos corretamente, podem evitar a gravidez, mas não protegem contra

as DST. O uso desse medicamento deve ser feito sempre com acompanhamento médico, para controle e maiores esclarecimentos.

#### • Diafragma

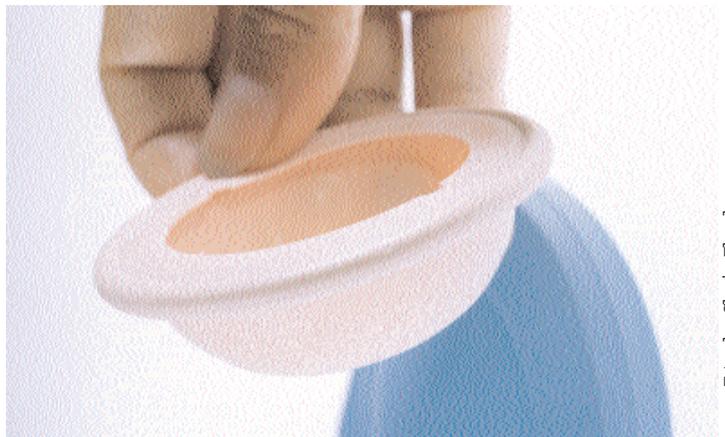
É uma membrana de borracha que, quando inserida na vagina, cobre apenas o colo do útero. O diafragma não oferece proteção contra a aids e outras doenças sexualmente transmissíveis. Há um risco de 20% de ter uma gravidez. Deve ser usado com um espermicida. Pode provocar irritação na vagina, infecções na bexiga e é contraindicado para quem tem infecções urinárias crônicas, alguma anormalidade do útero ou problemas na coluna.

#### • DIU

O dispositivo intra-uterino (DIU) é um método anticoncepcional eficaz, inserido no útero pelo médico, mas é indicado para as mulheres que já tiveram filhos. Sua durabilidade varia de cinco a dez anos. O risco de gravidez é muito baixo, menos de 1%. Exige acompanhamento médico e não protege contra as DST.

#### • Outros métodos: injeções e espermicidas

A injeção contém hormônios que podem provocar efeitos colaterais e exige acompanhamento médico. Os espermicidas vaginais (cremes, geléias e óvulos) matam os espermatozoides, mas não o suficiente para evitar a



Diafragma apresenta 20% de risco para gravidez. E, como cobre apenas o colo do útero, não protege contra aids e outras DST.

Foto de Gl. rita Fl. gel.

34. Consumidor S.A., São Paulo, Idec, fevereiro 2000.

### Professor(a):

A sexualidade é um processo intenso na adolescência, associada à busca do conhecimento de si próprio, do amadurecimento emocional, da construção de relações familiares, de amigos e de prazer. A abertura para o diálogo na escola permite que os jovens troquem idéias sobre as questões vinculadas à sexualidade. Afinal, "trocar informações essenciais significa proteger-se e proteger o outro"<sup>35</sup>. Também o professor pode ter um papel importante informando aos alunos onde o Sistema Único de Saúde do seu município oferece aconselhamento e métodos anticoncepcionais para adolescentes, bem como os locais que realizam o teste de aids gratuitamente.

### O QUE FAZER

É preciso incentivar os alunos a:

- Aprender a conhecer o próprio corpo e a cuidar dele.
- Reconhecer os próprios limites e desejos sexuais e respeitar os dos outros.
- Ser capaz de tomar decisões e ser responsável por elas ao se envolver em relacionamentos sexuais.
- Defender-se de vínculos nos quais se sinta objeto ou vítima de manipulação ou exploração.
- Saber onde procurar se informar ou conseguir atendimento para saúde reprodutiva. Escolher um método anticoncepcional que considere as características pessoais, para poder usá-lo de forma eficaz.
- Buscar acompanhamento médico integral durante a gravidez.
- Evitar contrair ou transmitir doença sexualmente transmissível, inclusive o vírus da aids.
- Realizar regularmente procedimentos preventivos, tais como: Papanicolaou, auto-exames dos seios e testículos.

35. Saúde, Vida e Alegria! Manual para Educação em Saúde de Adolescentes, Claudius Ceccon e Dra. Evelyn Eisenstein, Porto Alegre, Artmed, 2000, p.131.

# Glossário

- **Aditivos:** substâncias usadas na composição de alguns produtos com a finalidade de melhorar o processo de fabricação, tratamento, embalagem, transporte ou estocagem.
- **Adolescência:** período de transição da infância até a vida adulta que compreende uma série de mudanças no desenvolvimento físico, emocional, mental e social.
- **Aids:** sigla inglesa que significa Síndrome da Imunodeficiência Adquirida.
  - Síndrome:** é um conjunto de sinais e sintomas.
  - Imunodeficiência:** indica que o sistema de defesa imunológico da pessoa está deficiente.
  - Adquirida:** significa que a pessoa infectou-se com o HIV no decorrer de sua vida.
- **Alimentos geneticamente modificados:** são alimentos que, por um processo de engenharia genética, recebem genes de outras espécies animais ou vegetais, com a finalidade de se tornarem resistentes a doenças, pragas ou até a agrotóxicos. São os chamados alimentos transgênicos.
- **Anfetaminas:** drogas estimulantes que provocam sensação de alerta e estimulam as atividades físicas. São usadas em regimes de emagrecimento, mas em grandes doses podem causar a morte.
- **Anorexia:** doença provocada por problemas emocionais que leva à perda de apetite e à desnutrição aguda.
- **Botulismo:** doença causada pela bactéria *Clostridium botulinum*, que causa uma série de sintomas, como insuficiência respiratória, distúrbios visuais, dificuldade para comer, problemas de coordenação motora e fraqueza generalizada. Pode levar à morte.
- **Caloria:** é a energia contida nos alimentos.
- **Carboidratos, glicídios ou açúcares:** elementos orgânicos que constituem a maior fonte de energia para o corpo.

- **Cocaína:** droga que causa dependência física e psicológica em pouco tempo, e pode provocar a morte.
- **Colesterol:** tipo de gordura produzida pelos tecidos orgânicos do nosso corpo.
- **Crack:** droga derivada da cocaína, que costuma ser fumada ou injetada. Vicia com muita rapidez.
- **Dependente:** pessoa que consome determinada droga compulsivamente.
- **Desnutrição:** termo que significa um distúrbio nutricional capaz de provocar perda de peso em relação à idade ou à altura.
- **Drogas:** substâncias extraídas de plantas ou derivadas de produtos químicos usadas para alterar os processos mentais.
- **DST:** sigla de doenças sexualmente transmissíveis, como sífilis, gonorréia, herpes genital, clamídia e aids.
- **Engenharia genética:** tecnologia que permite a manipulação de genes com a finalidade de modificar as características genéticas de uma espécie. A técnica dá origem a espécies de animais ou plantas que não existem na natureza, geralmente mais resistentes a doenças ou a pragas agrícolas.
- **Espermatozóide:** célula reprodutora masculina, formada no testículo.
- **Fast-food:** refeições rápidas que, geralmente, contêm poucos nutrientes e muitas calorias.
- **Genital:** termo referente aos órgãos genitais, como testículos, ovários, vesículas seminais, próstata, útero e anexos.
- **HIV:** sigla que significa Vírus da Imunodeficiência Humana, o agente causador da aids.
- **Lipídios, ácidos graxos ou gorduras:** elementos orgânicos utilizados como fonte de energia ou de armazenamento nos tecidos que regulam a temperatura corporal.
- **Maconha:** droga que costuma ser fumada e provoca uma sensação relaxante. O seu uso contínuo pode provocar perda de memória e deixar a pessoa alheia aos interesses da vida.

- **Medicamentos genéricos:** são os que contêm as mesmas substâncias ativas dos medicamentos originais ou de marca. São licenciados desde que análises do Ministério da Saúde atestem eficácia igual à do original.
- **Obesidade:** doença caracterizada por excesso de gordura, aumento do número e do tamanho das células gordurosas do corpo e peso 20% acima do ideal para a altura, o sexo e a idade.
- **Organismos geneticamente modificados:** organismos que tiveram suas características genéticas modificadas em laboratório.
- **Plano de saúde:** contrato de assistência à saúde com atendimento em serviços próprios ou de terceiros (rede credenciada de estabelecimentos e/ou profissionais).
- **Proteínas:** podem ser de origem animal ou vegetal. Durante o processo da digestão, elas são quebradas em aminoácidos, usados pelo organismo na construção dos tecidos, transmissão de informação genética e para dar energia.
- **Puberdade:** fase da vida em que ocorrem mudanças corporais e os órgãos da reprodução adquirem capacidade de funcionamento.
- **Sais minerais:** substâncias inorgânicas essenciais em sua função reguladora das atividades celulares do organismo, como cálcio, ferro, zinco, sódio, flúor, etc.
- **Seguro-saúde:** contrato de assistência caracterizado pela cobertura de riscos relacionados à saúde, onde o segurado (consumidor) pode escolher livremente o prestador do serviço e depois é reembolsado das despesas no limite do valor contratado.
- **Sexo:** termo relacionado às diferenças biológicas entre macho e fêmea, à anatomia do corpo e aos genitais. A palavra também é empregada como sinônimo de relação sexual.
- **Sexualidade:** é a maneira como vivemos e expressamos nossos desejos e prazeres corporais. Não se reduz unicamente à prática sexual, às áreas genitais e ao sexo propriamente dito. É a expressão de um estado interior que impulsiona o indivíduo para a vida, para estabelecer relações que propiciem

suprir os desconfortos, vencer a solidão e estabelecer relações afetivas com as pessoas. Está presente desde que nascemos e nos acompanha por toda a vida.

- **Vitaminas:** compostos orgânicos que existem nos alimentos, essenciais, em pequena quantidade, para o funcionamento do nosso organismo.



# Bibliografia livros, revistas e publicações

AQUINO, Julio Groppa (org.). Drogas na escola: alternativas teóricas e práticas. São Paulo, Summus, 1998.

Este livro reúne artigos de vários profissionais em torno da questão do consumo de drogas na adolescência e das formas de prevenção apresentadas na instituição escolar.

AQUINO, Julio Groppa (org.). Sexualidade na escola: alternativas teóricas e práticas, 2ª edição, São Paulo, Summus, 1997.

Reúne artigos de especialistas de diferentes áreas em torno do tema da sexualidade humana. Trata-se de um conjunto de reflexões sobre as múltiplas possibilidades de manejo teórico e prático das manifestações da sexualidade no cotidiano escolar.

BONTEMPO, Alcides. O que você precisa saber sobre nutrição, 5ª edição totalmente renovada e ampliada, Rio de Janeiro, Editora Ground, 1989.

O livro aborda as principais dúvidas em relação à alimentação e às propriedades dos alimentos, orientando a comer bem.

Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos do Ensino Fundamental. Secretaria de Educação Fundamental, Brasília: MEC/SEF, 1998.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais, destinados aos professores das séries finais do Ensino Fundamental, têm a intenção de ampliar e aprofundar um debate educacional que envolva escolas, pais, governos e sociedade, de modo a transformar o sistema educa-

cional brasileiro.

BUCHER, Richard. Drogas e drogadição no Brasil, Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

Escrito numa linguagem clara e envolvente, este livro, cujo autor é um psicanalista, faz uma abordagem da droga como um fenômeno da sociedade, que envolve aspectos afetivos, sociais e antropológicos.

Cecip. Saúde, vida, alegria!, Rio de Janeiro, Cecip, 1998.

Excelente manual que propõe aos educadores e adolescentes um diálogo permanente acerca da saúde dos jovens: crescimento, desenvolvimento biopsicosocial, nutrição, saúde bucal, sexualidade, gravidez, DST/ aids, drogas, violência, acidentes e cidadania. Contém ainda publicações com Sugestões Pedagógicas, Men-sagens Ilustradas, 12 folhetos e 11 vídeos sobre esses temas.

Cecip. Comunidades terapêuticas, Rio de Janeiro, Cecip, 1998.

A publicação é um produto do Programa Nacional de Treinamento para Prevenção do Abuso de Drogas e Tratamento, Reabilitação e Reinserção Social do Usuário, financiada pelo Programa das Nações Unidas para o Controle Internacional de Drogas (UNDCP). Apresenta como funcionam as "Comunidades Terapêuticas", programas de prevenção integrados, principalmente junto às comunidades de baixa renda, com o objetivo de reduzir o abuso de drogas.

Cecip. Ficar...Por dentro!, Rio de Janeiro, Cecip, 1995.

Orientação para agentes de saúde e professores a respeito do uso dos seis métodos contraceptivos mais conhecidos, ajudando a tirar dúvidas de adolescentes de diferentes idades e níveis sociais.

Cecip. Situações de risco à saúde de crianças e adolescentes, Rio de Janeiro, Cecip, 1993.

O livro visa debater situações difíceis e polêmicas que envolvem crianças e adolescentes e, ao mesmo tempo, multiplicar conhecimentos de saúde de uma maneira acessível para profissionais da área, educadores sociais e líderes comunitários. Aborda os seguintes temas: direitos de cidadania e saúde, sexu-

alidade, violência e abusos físicos, gestação na adolescência, drogas, DST/aids, crescimento, desenvolvimento psicossocial, saúde mental, doenças infecto-contagiosas e parasitárias, acidentes e propostas de ação.

Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas – CEBRID- IV Levantamento sobre o uso de drogas entre estudantes de 1ª e 2ª grau em 10 capitais brasileiras – 1997.

Esta publicação traz dados, estatísticas e comentários importantes sobre o uso de drogas entre os adolescentes, além da metodologia utilizada e discussão dos resultados.

COLL, César e Teberosky, Ana. Aprendendo ciências. Conteúdos essenciais para o Ensino Fundamental de 1ª a 4ª série, São Paulo, Editora Ática, 2000.

Totalmente baseado nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), este material didático desenvolve o estudo e a compreensão dos temas científicos. Constitui uma boa obra de consulta.

CONSENTINO, Edson. Para educar é preciso pensar, São Paulo, Organon, 2000.

A publicação traz reflexões dirigidas a pais e educadores sobre a educação dos adolescentes em relação a temas como sexualidade e saúde.

ESSLINGER, Ingrid e Kovács, Maria Júlia. Adolescência: vida ou morte?, São Paulo, Editora Ática, 1999.

Focalizando o período da adolescência, as autoras tratam do crescimento, do suicídio, das drogas, da aceitação do próprio corpo, da sexualidade, entre outros temas.

GRMEK, Mirko, "O enigma do aparecimento da aids" in Revista de estudos avançados 9 (24), São Paulo, USP, 1995, pp. 229-239.

O artigo discute a situação atual do conhecimento sobre a aids, bem como a emergência da aids no mundo.

Idec. Consumidor S.A., São Paulo, Idec.

Trata-se de uma revista independente, sem patrocínio, que traz muitas matérias sobre os direitos do consumidor, faz denúncias das irregularidades na prestação de serviços e fiscaliza os produtos do mercado.

Idec. Guia dos alimentos. Tudo que você precisa saber para comer melhor. São Paulo, Idec, 1998.

Escrito numa linguagem clara, este guia explica o que são os alimentos, como aproveitá-los da melhor forma, dá informações sobre valor alimentar, além de trazer deliciosas receitas.

Idec. Guia do consumo com segurança. São Paulo, Idec,

2000.

De leitura obrigatória, este guia, além de alertar os consumidores para os fatores que colocam em risco a saúde e a segurança no uso de produtos e serviços, resume os principais testes e avaliações feitos pelo Idec.

LAZZARINI, Marilena (coordenadora). Direitos do consumidor de A a Z, 2ª edição, São Paulo, Idec, 1997.

Este guia contém informações e orientação sobre casos concretos que ocorrem freqüentemente nas relações consumidor/fornecedor, descrevendo situações, explicando os artigos do Código de Defesa do Consumidor específicos para cada uma delas e oferecendo soluções.

LAZZARINI, Marilena, "Alimentos transgênicos: a precária avaliação dos riscos à saúde". Seminário Câmara dos Deputados, Brasília, 14 de setembro de 2000.

Este texto discute o uso da engenharia genética para a produção de alimentos, levando em conta os aspectos ambientais, econômicos, sociais e éticos envolvidos na questão. Além disso, alerta para os riscos imprevisíveis à saúde do consumidor.

MARTINS, Ligia. Cozinha saudável e econômica: o barato da feira, São Paulo, Idec, 1999.

Esta publicação é uma contribuição à campanha pela alimentação saudável e acessível a toda a população, lançada em 1997 pelas associações que formam o Fórum Nacional de Entidades Cívicas de Defesa do Consumidor. Escrito numa linguagem clara e simples, o livro traz informações sobre os alimentos, discute a boa alimentação, além de fornecer receitas.

PAIVA, Vera. Fazendo arte com camisinha: dilemas da sexualidade dos jovens em tempos de aids. São Paulo, Summus Editorial, 2000.

\_\_\_\_\_(org.). Em Tempos de aids. São

- Paulo, Editora Summus, 1992.
- PINHEIRO, Sebastião. Cartilha sobre transgênicos, Rio de Janeiro, Conselho Regional de Engenharia, Arquitetura e Agronomia do Estado do Rio de Janeiro (CREA), 1998.
- Esta cartilha discute o impacto sobre o meio ambiente e os efeitos para a saúde humana e animal provocados pelo uso de produtos transgênicos.
- RIBEIRO, E; EISENSTEIN, E. Falando de saúde para crianças, adolescentes e Educadores nas escolas e comunidades, Petrópolis, Ed. Vozes, 1990.
- Dirigido à comunidade escolar, este manual de educação em saúde traz informações sobre situações de risco e sugestões de atividades de prevenção na escola.
- ROJAS, Adriane Kiperman, "A Prevenção da aids na adolescência: perspectivas em educação para a saúde", in Pátio, nº 5, Porto Alegre: Artes Médicas, mai./jul. 1998, pp. 60-63.
- Este artigo discute o panorama atual dos adolescentes contaminados pelo HIV, bem como os programas de prevenção da aids para adolescentes.
- SANTOS, Laymert Garcia dos, "Consumindo o futuro" in Mais, Folha de S. Paulo, 27 de fevereiro de 2000.
- Artigo muito interessante que faz uma análise da sociedade moderna, na qual o consumidor torna-se uma mercadoria virtual.
- SCIVOLETTO, Sandra. Manual de medicina da adolescência, Belo Horizonte: Livraria e Editora Health, 1997.
- Este livro trata de temas comuns na adolescência, como o uso de drogas, álcool, tabaco e a sexualidade, entre outros.
- Secretaria de Estado de Saúde S.P. Fala garoto! Fala garota!, São Paulo, Programa de DST e aids / Secretaria de Estado da Saúde, s/d.
- Esta revista, feita a partir do trabalho com jovens, orienta na prevenção da aids e de outras doenças sexualmente transmissíveis (DST), além de fornecer informações sobre sexualidade, reprodução humana e saúde pública.
- SUPLICY, Marta. Conversando sobre sexo, 20ª edição, atualizada, Edição da Autora, 1999.
- Referência obrigatória para educadores e adolescentes, este manual aborda o sexo em todas as suas manifestações, sociais ou individuais, além de tirar dúvidas comuns, tabus e inseguranças.
- \_\_\_\_\_. Sexo para adolescentes: amor, puberdade, masturbação, homossexualidade, anticoncepção, DST/ aids, drogas, São Paulo: FTD, 1998.
- Leitura imprescindível para os jovens que desejam viver a sexualidade com prazer e responsabilidade.
- TUNES, Suzane, "Comida é o melhor remédio" in Globo Ciência, novembro de 1997, pp. 24-30.
- Este artigo discute as mudanças que ocorreram na alimentação dos brasileiros e indica alimentos que promovem a cura de doenças.
- VARELLA, Drauzio, "Droga pesada", Folha de S. Paulo, Caderno Ilustrada, 20/05/2000.
- É um depoimento pessoal de como o médico Drauzio Varella ficou viciado em cigarro.
- Vários autores. Fala educadora! Fala educador!, Organon, São Paulo, s/d.
- Este excelente caderno, destinado aos educadores, orienta o trabalho nas áreas de adolescência, sexualidade, saúde, prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (DST) e aids.

# Sites na internet

[www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br) – Site da Coordenação Nacional de Aids do Ministério da Saúde, que informa sobre a incidência de aids no Brasil e propõe estratégias de prevenção contra as DST.

[www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov) – Site da agência americana Consumer Product Safety Commission (CPSC) que protege o público contra riscos e danos ao consumidor. Controla cerca de 15 mil produtos.

[www.ctnbio.gov.br](http://www.ctnbio.gov.br) – Informações sobre biotecnologia.

[www.datasus.gov.br](http://www.datasus.gov.br) – Site do Ministério da Saúde que traz dados e informações sobre a situação da saúde pública no Brasil.

[www.falaeducador.com.br](http://www.falaeducador.com.br) – Site dirigido às pessoas que participam do processo de construção e das ações educativas em cidadania nas áreas de adolescência, sexualidade, prevenção da aids e outras doenças sexualmente transmissíveis.

[www.fiocruz.br](http://www.fiocruz.br) – Site da Fundação Oswaldo Cruz que fornece um sistema nacional de informações tóxico-farmacológicas.

[www.greenpeace.org/~geneng](http://www.greenpeace.org/~geneng) – Site da Associação Greenpeace que aborda o tema dos alimentos transgênicos.

[www.ibd.com.br](http://www.ibd.com.br) – Site do Instituto Biodinâmico de Desenvolvimento Rural que trata da questão dos alimentos transgênicos.

[www.idec.org.br](http://www.idec.org.br) – Site do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) que traz uma série de informações ao consumidor a respeito de produtos e serviços que se encontram atualmente no mercado, além de artigos que discutem

o Código de Defesa do Consumidor.

[www.inmetro.gov.br](http://www.inmetro.gov.br) – Site do Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial (Inmetro), que traz informações sobre qualidade, análise de produtos, avaliação de conformidade, educação para o consumo e fiscalização de pesos e medidas.

[www.portaldoconsumidor.gov.br](http://www.portaldoconsumidor.gov.br) – Sistema de bancos, gerenciado pelo Inmetro, que oferece informações sobre assuntos específicos do consumidor.

[www.saude.inf.br/cebrid.htm](http://www.saude.inf.br/cebrid.htm) – Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas – Universidade Federal de São Paulo (Cebrid) – Escola Paulista de Medicina – Departamento de Psicobiologia. O Cebrid vem fazendo levantamento, desde 1986, sobre o uso de drogas entre crianças e adolescentes em situação de rua e estudantes de 1ª e 2ª graus em diversas capitais brasileiras.

[www.sbpnet.org.br](http://www.sbpnet.org.br) – Site da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência que discute a questão dos transgênicos.

[www.ufrj.br/consumo](http://www.ufrj.br/consumo) – Site do Laboratório de Consumo & Saúde da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, voltado para a geração e difusão de conhecimentos sobre consumo e saúde.

[www.unaids.org](http://www.unaids.org) – Este é o Programa da Organização das Nações Unidas para a aids.

[www.undp.org/hiv/](http://www.undp.org/hiv/) – Site do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento que aborda a situação da aids no mundo.

[www.unifesp.br/dpsiq/proad/](http://www.unifesp.br/dpsiq/proad/) – Programa de Orientação e Atendimento a Dependente (Proad), do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo. Dentro do Proad funciona o Projeto Quixote, que oferece atendimento para crianças e adolescentes em situação de risco.

[www.usp.br/medicina/grea](http://www.usp.br/medicina/grea) – GREA – Grupo Interdisciplinar de Estudos de Alcoolismo e Farmacodependências, Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, FMUSP. Trabalha com prevenção, tratamento e pesquisa sobre o uso de drogas.

[www.who.int/](http://www.who.int/) – Site da Organização Mundial de Saúde que traz explicações sobre doenças e prevenções no mundo todo.

A close-up photograph of two hands, one from a lighter-skinned person and one from a darker-skinned person, clasped together in a firm grip. The background is a solid light blue color.

# Módulos didáticos

Saúde  
e  
segurança

# A segurança dos produtos e serviços

## Objetivos

Conscientizar os alunos dos perigos de alguns produtos de uso cotidiano que ameaçam a saúde e a segurança do consumidor.

- Buscar informações sobre os aspectos relacionados à segurança do produto.
- Criar o hábito de ler manuais de instrução.
- Saber evitar os acidentes de consumo.

## Atividade 1

Durante uma semana, propor aos alunos que pesquisem, em jornais, revistas e internet, informações sobre acidentes de consumo no Brasil. Levar para a classe e discutir com os alunos.

## Atividade 2

Dividir a classe em grupos. Cada grupo vai fazer uma lista de produtos perigosos com os quais convivem diariamente, justificando as razões de sua periculosidade, como evitar os acidentes de consumo e quais deveriam ser as normas de uso desses produtos. Fazer seminários para a classe toda e, na semana seguinte, confrontar as informações dos alunos com os próprios rótulos dos produtos.

## Atividade 3

Procurar, no mercado, produtos que tenham a marca do Inmetro e identificar aqueles que foram certificados por motivos de segurança.

### Atividade 4

Dividir a turma em grupos para que cada um diga o que aprendeu ao ler o manual de um produto, apresentando as vantagens de estar atento às orientações do fabricante.

### Atividade 5

Elaborar uma lista dos telefones úteis no caso de acidentes de consumo de seu bairro ou sua cidade.

### Atividade 6

Pedir à unidade do Corpo de Bombeiros mais próxima da escola uma demonstração de como agir em caso de vazamento seguido de incêndio em botijão de gás e dar outras informações sobre segurança.

## Avaliação

Crie uma embalagem de um produto que coloque em risco a saúde do consumidor. Desenhe e faça o rótulo com as informações necessárias ao consumidor.

## Divulgação

Em grupos, montar pequenas peças de teatro com casos polêmicos de acidentes de consumo, envolvendo consumidores, fabricantes, regulamentos e/ou normas técnicas, manuais do usuário e testemunhas. Prepare um cenário e convide os alunos de outras classes. Divulgar no quadro de avisos da escola a relação de telefones úteis.

# Alimentos e a saúde do consumidor

## Objetivos

- Valorizar a alimentação como um componente essencial da qualidade de vida.
- Fazer com que os alunos compreendam para que serve cada alimento que é ingerido por eles.
- Conscientizá-los dos maus hábitos alimentares.
- Compreender códigos e rótulos dos produtos industrializados.
- Valorizar os padrões nutritivos de alimentação. Estar atento para casos de fraude, uso de aditivo e de outros produtos prejudiciais à saúde.

## Atividade 1

Pedir aos alunos que anotem tudo o que comerem e beberem durante um dia. Em uma aula expositiva, o professor salienta a importância de cada tipo de alimento, classificando-os em: construtores (carnes, ovos, queijos e leites), energéticos (arroz, mandioca, macarrão e farinhas) e reguladores (frutas e hortaliças).

Cada aluno fará uma análise da sua alimentação, conforme os dados levantados. Em duplas, os alunos devem fazer um levantamento dos pontos considerados positivos e negativos de seus hábitos alimentares. Fazer uma tabela com os alimentos mais consumidos e menos consumidos da classe. Todos juntos deverão concluir qual é o hábito alimentar da região em que vivem.

## Atividade 2

Observar os prazos de validade dos alimentos no supermercado e fazer um levantamento do tempo de duração dos produtos. Em grupos, trocar as informações e discutir o que deverá ser feito quando:

- O produto não se encontrar mais dentro do prazo de validade.
- O alimento estiver contaminado e intoxicar várias famílias no seu bairro.

---

### Atividade 3

Elaborar um cardápio bem balanceado que leve em consideração o aproveitamento dos alimentos, isto é, receitas que podem ser feitas com casca de laranja, talos de beterraba, etc. Expor para a classe com o objetivo de confeccionar um livro com os cardápios criados.

---

---

### Atividade 4

Trazer de casa embalagens e rótulos de produtos alimentícios. Em duplas, analisar quatro produtos e listar os ingredientes encontrados em cada um. Coletivamente, fazer um glossário com os termos utilizados nas embalagens (espessante, aci-dulante, conservante, etc.). Pesquisar em grupos a utilidade de cada um desses ingredientes e expor para a classe.

---

---

### Atividade 5

Pesquisar em grupo a respeito dos alimentos transgênicos. Feita a pesquisa, dividir a sala em três grupos:

1. os juízes.
2. defesa do uso dos alimentos transgênicos.
3. contra o uso de alimentos transgênicos.

O professor coloca em julgamento a questão: “Deve-se ou não incentivar a produção e o consumo de alimentos transgênicos?”

Cada grupo tem um tempo estipulado para preparar e defender suas idéias numa dramatização. Ao final, os juízes justificam a sua decisão.

---

## Atividade 6

Pesquisar diferentes formas de conservar os alimentos. O resultado desta pesquisa deverá constar do livro junto com os cardápios. Conforme o grupo e as condições gerais, é possível concluir o assunto estudado propondo um lanche coletivo, equilibrado e saudável.

## Atividade 7

Fazer uma redação com a sua opinião sobre os alimentos transgênicos. Cada aluno lerá sua dissertação para a classe. O professor avaliará a argumentação.

### Avaliação

Depois de um mês, o professor pode pedir novamente que os alunos escrevam o que comeram durante um dia. Cada aluno deverá comparar este relatório com o anterior, verificando se houve alguma mudança no seu hábito alimentar.

### Divulgação

A confecção do livro contendo os cardápios de uma alimentação equilibrada e as formas de conservação dos alimentos é um bom meio de aumentar a consciência sobre a necessidade de conquistar, no dia-a-dia, uma alimentação saudável.

# Medicamentos: cuidado com o uso abusivo

## Atividade 1

Para iniciar um trabalho sobre o uso indevido de remédios, o professor pergunta aos alunos se eles costumam sentir alguma dor com frequência (nesta faixa etária, geralmente ocorre cólica menstrual, dor de cabeça e muscular). O que fazem nesses casos? Esperam passar? Compressas? Chás? Remédios?

Depois disso, o professor leva algumas bulas de remédios que costumam ser usados indiscriminadamente (analgésicos, remédios de emagrecimento, antiinflamatórios e antiespasmódicos), retirando qualquer trecho escrito que identifique o produto. Lê para o grupo os componentes, dosagens, uso e efeitos colaterais; pedindo que eles digam, depois de cada leitura, para que serve e qual a periculosidade da droga em questão. O professor vai anotando na lousa e depois identifica cada um e o seu uso. Essa atividade deve servir para os alunos conversarem sobre a importância da bula e de usar medicamentos apenas sob orientação médica.

## Atividade 2

Crie uma embalagem de um medicamento já existente com todas as informações necessárias ao consumidor.

## Objetivos

- Conhecer as conseqüências possíveis do consumo de medicamentos, inclusive os danos e riscos.
- Alertar sobre os danos causados pelo consumo abusivo de medicamentos.
- Compreender o perigo da automedicação, isto é, de tomar medicamentos sem receita médica ou sem necessidade.
- Estimular o hábito de verificar o prazo de validade e o correto descarte de remédios.
- Conhecer os rótulos (tarjas) e identificar os medicamentos genéricos.

## Avaliação

Pedir uma dissertação respondendo: por que o termo “droga” é usado para designar medicamentos e drogas ilegais? O que elas têm em comum?

## Divulgação

Os alunos podem condensar em dois dias várias atividades que chamem a atenção para a questão do consumo indiscriminado de medicamentos: cartazes pela escola, música no intervalo, panfletos para os pais e até dramatizações.

---

## Atividade 3

Buscar em jornais, revistas e internet reportagens sobre a propaganda de remédios e se ela deve ou não continuar sendo divulgada pela mídia. Distribuir os artigos para duplas ou grupinhos e pedir que conversem a respeito das vantagens e desvantagens desse tipo de propaganda e pensem em soluções. Abrir uma conversa com a classe toda; cada grupo trará suas conclusões.

---

---

## Atividade 4

Cada grupo entrevistará uma pessoa: médico, farmacêutico, alguém que tome muito remédio, alguém que seja adepto de tratamentos alternativos (chás, homeopatia, massagens). As entrevistas visarão sempre o cuidado e o discernimento necessários no consumo de medicamentos. Por exemplo: prazo de validade, significado da tarja, local onde é conservado o medicamento, utilização do medicamento genérico.

---

---

## Atividade 5

Cada grupo deverá fazer uma pesquisa em jornais e revistas a respeito dos genéricos e um levantamento comparativo de preços, em farmácias e drogarias, entre medicamento de referência e o genérico. O trabalho deverá ser apresentado em seminários e depois a classe toda poderá fazer uma discussão sobre as vantagens e as desvantagens dos medicamentos genéricos.

---

# Os riscos de consumo na adolescência

## Objetivos

- Informar sobre os cuidados referentes ao corpo e à saúde.
- Compreender a importância da diversidade de opiniões para não se deixarem levar por grupos que fazem uso da droga.
- Conscientizá-los da importância de se preservarem física e psicologicamente.
- Buscar estabelecer uma relação mais crítica e responsável, prevenindo-se dos riscos decorrentes do uso de drogas, doenças sexualmente transmissíveis e gravidez precoce.

## O consumo de drogas

### Atividade 1

Cada grupo de alunos fará dramatizações referentes aos temas: cigarro; álcool; drogas legais; drogas ilegais; medicamentos. Na sequência, o grupo criará uma história sobre o tema escolhido, pensando em um enredo (ou final) que suscite uma polêmica para ser resolvida por toda classe após a apresentação. O professor terá que estar bastante atento para mediar a discussão, evidenciando as diferentes posições assumidas pelos

### Atividade 2

Baseado no texto da página ao lado (Droga Pesada, de Drauzio Varella), o professor poderá desenvolver as seguintes atividades:

1. Propor um exercício pessoal de reflexão: a leitura individual (em casa) do texto e a escrita de tópicos do que o texto suscitou (pode ser uma experiência vivida ou opiniões sobre os assuntos tratados). É importante que os alunos compreendam que o esperado neste exercício é a associação de idéias, pensamentos e sensações; por isso, é recomendável que o professor deixe bem claro este objetivo e que não tem necessidade de redigir um texto.
2. O professor lê junto com o grupo o artigo do Varella e divide o texto em partes: depoimento de um viciado; conseqüências físicas provocadas pelo cigarro; a gravidade do vício; a propaganda como instigadora deste vício.
3. Em pequenos grupos, utilizando as reflexões individuais iniciais e a leitura coletiva como material, eles deverão chegar a algumas conclusões sobre o tema e pensar numa forma de transmitir essas informações para o grupo. A apresentação pode ser feita num cartaz, música ou dramatização.

## Droga pesada

Autor: DRAUZIO VARELLA

Jornal Folha de S. Paulo - 20/05/2000

Editoria: ILUSTRADA, página: E12

“FUI DEPENDENTE de nicotina durante 20 anos. Comecei ainda adolescente, porque não sabia o que fazer com as mãos quando chegava às festas. Era início dos anos 60, e o cigarro estava em toda parte: televisão, cinema, outdoors e com os amigos. As meninas começavam a fumar em público, de minissaia, com as bocas pintadas assoprando a fumaça para o alto. O jovem que não fumasse estava por fora.

Um dia, na porta do colégio, um amigo me ensinou a tragar. Lembro que fiquei meio tonto, mas saí de lá e comprei um maço na padaria. Cai na mão do fornecedor por duas décadas; 20 cigarros por dia, às vezes mais.

Fiz o curso de medicina fumando. Naquela época, começavam a aparecer os primeiros estudos sobre os efeitos do cigarro no organismo, mas a indústria tinha equipes de médicos encarregados de contestar sistematicamente qualquer pesquisa que ousasse demonstrar a ação prejudicial do fumo. Esses cientistas de aluguel negavam até que a nicotina provocasse dependência química, desqualificando o sofrimento da legião de fumantes que tentam largar e não conseguem.

Nos anos 70, fui trabalhar no Hospital do Câncer de São Paulo. Nesse tempo, a literatura científica já havia deixado clara a relação entre o fumo e diversos tipos de câncer: de pulmão, esôfago, estômago, rim, bexiga e os tumores de cabeça e pescoço. Já se sabia até que, de cada três casos de câncer, pelo menos um era provocado pelo cigarro. Apesar do conhecimento teórico e da convivência diária com os doentes, continuei fumando.

Na irresponsabilidade que a dependência química traz, fumei na frente dos doentes a quem recomendava abandonar o cigarro. Fumei em ambientes fechados diante de pessoas de idade, mulheres grávidas e crianças pequenas. Como professor de cursinho durante quase 20 anos, fumei nas salas de aula, induzindo muitos jovens a adquirir o vício. Quando me perguntavam: “Mas você é cancerologista e fuma?”, eu ficava sem graça e dizia que ia parar. Só que esse dia nunca chegava. A droga quebra o caráter do dependente.

A nicotina é um alcalóide. Fumada, é absorvida rapidamente nos pulmões, vai para o coração e através do sangue arterial se espalha pelo corpo todo e atinge o cérebro. No sistema nervoso central, age em receptores ligados às sensações de prazer. Esses, uma vez estimulados, comunicam-se com os circuitos de neurônios responsáveis pelo comportamento asso-

ciado à busca do prazer. De todas as drogas conhecidas, é a que mais dependência química provoca. Vicia mais do que álcool, cocaína, morfina e crack. E vicia depressa: de cada dez adolescentes que experimentam o cigarro quatro vezes, seis se tornam dependentes para o resto da vida.

A droga provoca crise de abstinência insuportável. Sem fumar, o dependente entra num quadro de ansiedade crescente, que só passa com uma tragada. Enquanto as demais drogas dão trégua de dias, ou pelo menos de muitas horas, ao usuário, as crises de abstinência da nicotina se sucedem em intervalos de minutos. Para evitá-las, o fumante precisa ter o maço ao alcance da mão; sem ele, parece que está faltando uma parte do corpo. Como o álcool dissolve a nicotina e favorece sua excreção por aumentar a diurese, quando o fumante bebe, as crises de abstinência se repetem em intervalos tão curtos que ele mal acaba de fumar um, já acende outro.

Em 30 anos de profissão, assisti às mais humilhantes demonstrações do domínio que a nicotina exerce sobre o usuário. O doente tem um infarto do miocárdio, passa três dias na UTI entre a vida e a morte e não pára de fumar, mesmo que as pessoas mais queridas implorem. Sofre um derrame cerebral, sai pela rua de bengala arrastando a perna paralisada, mas com o cigarro na boca. Na vizinhança do Hospital do Câncer, cansei de ver doentes que perderam a laringe por câncer levantarem a toalha que cobre o orifício respiratório aberto no pescoço, aspirarem e soltarem a fu-maça por ali.

Existe uma doença, exclusiva de fumantes, chamada tromboangeite obliterante, que obstrui as artérias das extremidades e provoca necrose dos tecidos. O doente perde os dedos do pé, a perna, o pé, uma coxa, depois a outra, e fica ali na cama, aquele toco de gente, pedindo um cigarrinho pelo amor de Deus.

Mais de 95% dos usuários de nicotina começam a fumar antes dos 25 anos, a faixa etária mais vulnerável às adições. A imensa maioria comprará um maço por dia pelo resto de suas vidas, compulsivamente. Atrás desse lucro cativo, os fabricantes de cigarro investem fortunas na promoção do fumo para os jovens: imagens de homens de sucesso, mulheres maravilhosas, esportes radicais e a ânsia de liberdade. Depois, com ar de deboche, vêm a público de terno e gravata dizer que não têm culpa se tantos adolescentes decidem fumar.

O fumo é o mais grave problema de saúde pública no Brasil. Assim como não admitimos que os comerciantes de maconha, crack ou heroína façam propaganda para os nossos filhos na TV, todas as formas de publicidade do cigarro deveriam ser proibidas terminantemente. Para os desobedientes, cadeia”.

---

### Atividade 3

Entrevistar donos de bares, padarias, supermercados e vendas sobre a frequência com que os adolescentes aparecem para comprar bebida al-coólica e cigarro; como eles reagem (os adolescentes e os vendedores); o que procuram mais; como eles acham que essa questão poderia ser solucionada.

---

---

### Atividade 4

Cada aluno deverá analisar as publicidades de álcool e cigarro veiculadas pela mídia. Em grupos, os alunos devem trocar idéias e dramatizar uma publicidade escolhida, procurando manter a idéia original. Ao final das dramatizações, a classe deverá discutir se é a favor ou contra tais publicidades, justificando

---

---

### Atividade 5

Se o professor achar conveniente, entrevistar jovens consumidores de drogas (cigarro, álcool); como começaram a usá-la; se consideram um vício; o medo de drogas mais pesadas; o desejo de parar; como compram.

---

## Avaliação

Fazer uma reflexão por escrito sobre o texto abaixo e as questões que suscita:

“Comecei ainda adolescente, porque não sabia o que fazer com as mãos quando chegava às festas. Era início dos anos 60, e o cigarro estava em toda parte: televisão, cinema, outdoors e com os amigos. As meninas co-meçavam a fumar em público, de minissaia, com as bocas pintadas assoprando a fumaça para o alto. O jovem que não fumasse estava por fora.”

## Divulgação

Publicar no mural da escola uma reportagem com as entrevistas dos comerciantes e jovens, não esquecendo de um cuidado ético em preservar a identidade dos entrevistados.

# Gravidez e doenças sexualmente transmissíveis

---

## Atividade 1

Organizar uma discussão sobre a gravidez precoce identificando todos os produtos e serviços que deverão ser consumidos até o nascimento da criança.

---

---

## Atividade 2

O professor propõe uma pesquisa aos alunos, divididos em grupos, sobre as vantagens e desvantagens de cada um dos métodos contraceptivos, considerando a anticoncepção e a prevenção das doenças sexualmente transmissíveis (DST). A pesquisa poderá ser feita em livros, na internet, com médicos, usuários, familiares e outros.

Depois de apresentada a pesquisa pelos grupos, o professor retoma com a classe toda as especificidades dos métodos anticoncepcionais.

---

### Avaliação

Pedir ao aluno uma redação sobre opção de cada um quanto aos métodos contraceptivos e os cuidados com as DST.

### Divulgação

Os alunos devem montar um mural na escola com informações, desenhos e gráficos sobre os riscos das drogas e da gravidez na adolescência e dicas de como prevenir as DST.

## Capítulo 1 – A segurança de produtos e serviços

### Português

- Leitura e análise de artigos de jornais.
- Elaboração e comparação de textos.
- Redação de um rótulo

### Matemática

- Leitura de rótulos com números e porcentagens de produtos que causam danos à saúde.

### Ciências

- Identificação da existência de produtos perigosos que ponham em risco a saúde do consumidor.
- Conhecimento das causas dos acidentes por intoxicação.

### História

- Conhecimento a respeito dos direitos das vítimas de acidentes de consumo.

### Geografia

- Conhecimento dos acidentes de consumo mais comuns em seu município e de como é possível evitá-los.

### Artes

- Criação de uma embalagem de um produto com desenho e o rótulo adequado para fornecer as informações necessárias ao consumidor.

## Capítulo 2 – Alimentos e a saúde do consumidor

### Português

- Leitura, redação e interpretação de textos.
- Leitura e análise de rótulos e embalagens.
- Elaboração de um glossário.
- Redação de um livro de receitas.

### Matemática

- Cálculo dos prazos de validade dos produtos.
- Avaliação de preços, ofertas e quantidades.

### Ciências

- Classificação dos alimentos segundo as normas de consumo (naturais, enlatados, etc.)
- Pesquisa de conservação de alimentos.
- Pesquisa e reflexão sobre os alimentos transgênicos.
- Realização de trabalhos com aditivos.
- Identificação da existência de conservantes, corantes, aditivos, utilizando a embalagem de produtos que os alunos consomem diariamente.

### História

- Pesquisa sobre a história da alimentação no Brasil.
- Estudo de costumes, tradições e lendas relacionadas ao hábito alimentar.

### Geografia

- Conhecimento acerca do hábito alimentar da região.

### Artes

- Dramatização sobre os alimentos transgênicos.
- Confecção de um livro.

## Capítulo 3 – Medicamentos

### Português

- Leitura, análise e interpretação de textos.
- Análise de propaganda de remédio.
- Redação de texto.
- Compreensão de bulas.

### Matemática

- Observação das medidas, dosagens indicadas e prazos de validade dos medicamentos.
- Cálculo do preço do genérico em relação ao medicamento de referência.

### Ciências

- Pesquisa sobre os genéricos.

### História

- Pesquisa sobre o aumento de consumo de medicamentos nas últimas décadas.

### Geografia

- Levantamento a respeito do consumo de remédios caseiros em seu município.

### Artes

- Criação de uma embalagem de um medicamento já existente.
- Elaboração de cartazes, músicas, panfletos e dramatização sobre o consumo indiscriminado de drogas entre os jovens.

## Capítulo 4 – Riscos de consumo na adolescência

### Português

- Leitura, interpretação e redação de textos.
- Criação de histórias.
- Análise de publicidades de álcool e cigarro veiculadas pela mídia.

### Matemática

- Conhecimento das porcentagens crescentes do consumo de drogas entre 10 e 19 anos.
- Análise das drogas mais consumidas pelos adolescentes.
- Conhecimento da porcentagem de adolescentes que ficaram grávidas nos últimos anos.

### Ciências

- Pesquisa sobre as vantagens e as desvantagens de cada um dos métodos contraceptivos.
- Conhecimento sobre a prevenção da aids e de outras doenças sexualmente transmissíveis (DST).

### História

- Pesquisa a respeito da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (aids).

### Geografia

- Campanha pela prevenção do consumo de drogas, das DST e da gravidez na adolescência em seu município.

### Artes

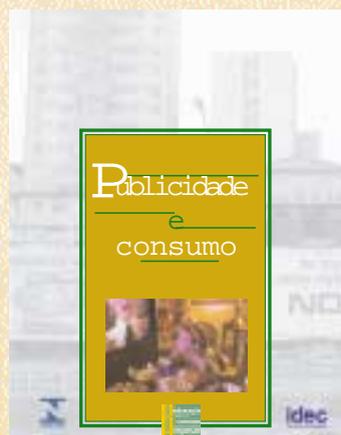
- Dramatizações referentes aos temas: cigarro, álcool, drogas legais, drogas ilegais e medicamentos.
- Dramatizações referentes aos temas: gravidez precoce, DST, aids, métodos anticoncepcionais.
- Criação de cartaz, música ou dramatização, depois da leitura do texto Droga Pesada, de Drauzio Varella.
- Elaboração de um mural com as entrevistas dos jovens.
- Confecção de desenhos.

A coleção Educação para o consumo responsável, elaborada pelo Idec — Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor — sob a coordenação do Inmetro — Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial — aborda cinco temas em quatro volumes:

- Meio Ambiente e Consumo;
- Publicidade e Consumo;
- Direitos do Consumidor e Ética no Consumo;
- Saúde e Segurança do Consumidor.

O objetivo é contribuir para a formação de cidadãos conscientes do seu papel como consumidores participativos, autônomos e críticos, a partir da sala de aula.

coleção educação  
para o  
consumo  
responsável



**MINISTÉRIO DO  
DESENVOLVIMENTO**

