

# *Informativo Pescar*

## *Solarium*



No mês de agosto trabalhamos diversos temas relacionados com a saúde como DST's (Doenças sexualmente transmissíveis) e drogas. Tivemos a visita da Sescop – Cooperativismo e aulas de inglês. Fizemos uma visita monitorada na Pinacoteca e uma visita na Feira Concrete Show  
Vale a pena ler.  
Boa leitura!

### Englishvox: Curso de Inglês

A Fundação Projeto Pescar conseguiu uma parceria com o Instituto Ressoar e o curso de Inglês Englishvox que nos premiou com uma bolsa de inglês básico via Internet.

Estamos aproveitando ao máximo a oportunidade que conseguimos e absorvendo todo o conteúdo possível. No dia 31/08 tivemos uma visita inesperada da arquiteta da Solarium, Ana Paula Machado, que falou um pouco da importância de aprendermos outro idioma.



### Visita à Pinacoteca

Os jovens visitaram a Pinacoteca e através de uma visita monitorada, puderam conhecer a história e o acervo. A proposta do programa educativo da Pinacoteca é atuar por meio de estímulos capazes de estabelecer diálogos com os visitantes, tendo como ponto de partida sua percepção, interpretação e compreensão das obras enfocadas, para a construção de significados possíveis.

**Pinacoteca do Estado:** Praça da Luz, 2 – fone 11 3324.1000 -  
**Estação Pinacoteca:** Largo General Osório, 66 – fone 11

Unidade Pescar – Solarium/SP - Inf. Setembro - nº7

3337.0185 - Abertas de terça a domingo das 10h às 17h30, com permanência até as 18h - Ingresso combinado (Pinacoteca + Estação Pinacoteca): R\$6,00 e R\$3,00 (meia), entrada gratuita para menores de 10 anos e ONGs. Grátis aos sábados.

### Feira Concrete Show

No dia 27/08 visitamos a feira Concrete Show, que nos proporcionou conhecer diversas máquinas e produtos cimentícios. Aproveitamos cada minuto da feira. Vimos também diversas casas pré-moldadas.



### Cooperativismo

Para aprofundar o assunto de cooperativismo, visto durante as aulas, recebemos a visita de duas voluntárias: Sra. Marina Maximo e Sra. Thays Magalhães da Silva, funcionárias da OCESP/SESCOOP. Tiraram todas nossas dúvidas neste assunto. Falamos também de uma cooperativa bem conceituada a "COOP (Cooperativa de consumo)". As voluntárias nos explicaram como participar das reuniões de cooperados e trouxeram um material explicativo.



## Saúde

Os voluntários da Universidade Metodista abordaram o tema saúde e falaram sobre DST's (doenças sexualmente transmissíveis) drogas e outros tipos de doenças como: hipertensão, diabetes, infarto, derrame, entre outras e também as causas destas doenças.

Aprofundaram o tema sobre as doenças sexualmente transmissíveis, como: HIV, herpes, entre outras. Eles desenvolveram uma dinâmica que nos proporcionou conhecer vários métodos de prevenção contra as doenças e gravidez.

Esclareceram diversas dúvidas e mostraram vários sites de busca onde podemos pesquisar e aprender mais sobre o assunto.



### DIGA NÃO ÀS DROGAS

Conheça algumas drogas e o que elas são capazes de fazer!

**Maconha:** São as flores e folhas secas da planta CANNABIS SATIVA, também conhecida como Cânhamo verdadeiro. Os cigarros são chamados de: erva, pacau, baseado, charão, fininho ou finório. Contém várias substâncias que têm efeitos cerebrais, a mais conhecida sendo o delta-9-tetrahydrocannabinol. Também contém substâncias que não agem no cérebro, como o alcatrão. Outras preparações da CANNABIS são o haxixe, ganja e charas.

## Que mal faz para a saúde?

Além dos problemas de comportamento já conhecidos, podemos citar:

- Fumar maconha traz os mesmos problemas que fumar cigarro de tabaco: bronquite, asma, faringite, enfisema e câncer;
- Há maior risco de sofrer acidentes de trânsito;
- Diminui a imunidade, aumentando a chance de ocorrerem infecções;
- Se for usada durante a gravidez, existe a possibilidade de prejudicar o feto.



**Álcool:** A idéia que se faz do álcool como produto estimulante é falsa, não passa de mito. Na verdade, a sensação estimulante provocada pelo álcool, nada mais é do que a diminuição da inibição. De fato, o álcool é depressivo e a sua ação pode induzir ao sono.

A ação depressiva do álcool no cérebro e no sistema nervoso central reduz a capacidade mental e física diminuindo a habilidade para a realização de tarefas mais complexas como, por exemplo, conduzir um veículo.

Conduzir veículo é tarefa que requer habilidade e prudência, todavia, estes requisitos são facilmente anulados após o motorista ter ingerido bebida alcoólica. Grande parte dos acidentes de trânsito ocorridos no Brasil é consequência direta da embriaguez ao volante, isso porque muitas pessoas ainda acreditam no falso poder estimulante do álcool.

Todo condutor de veículos em estado de embriaguez, mesmo leve, compromete gravemente a sua segurança e a dos usuários da via.

## Como o álcool é absorvido pelo organismo:

Uma parcela do álcool introduzida no organismo é absorvida pela mucosa da boca. A grande maioria, porém, é absorvida pelo estômago e intestino delgado, e daí vai para a circulação sanguínea. Aproximadamente 90% do álcool é absorvido em 1 (uma) hora.

O processo de absorção do álcool é relativamente rápido (90% em uma hora). Porém o mesmo não ocorre com a eliminação, que demora de 6 (seis) a 8 (oito) horas e é feita através do fígado (90%), da respiração (8%) e da transpiração (2%).

**Cocaína:** A cocaína, benzoilmetilecgonina ou éster do ácido benzóico é uma droga alcalóide, derivada do arbusto *Erythroxylum coca* Lamarck, estimulante com alto poder de causar dependência. Seu uso continuado pode levar a dependência, hipertensão arterial e distúrbios psiquiátricos. A produção da droga é realizada através de extração, utilizando como solventes álcalis, ácido sulfúrico, querosene e outros.

Dicas: Visite sites especializados no assunto para maiores informações:

[www.antidrogas.com.br](http://www.antidrogas.com.br)  
[www.alcoolismo.com.br](http://www.alcoolismo.com.br)  
[www.alcoolicosanonimos.org.br](http://www.alcoolicosanonimos.org.br)  
[www.portal.saude.gov.br](http://www.portal.saude.gov.br)  
[www.bancodesaude.com.br](http://www.bancodesaude.com.br)

## Dicas caseiras para curar doenças

### Colesterol:

O poder da alcachofra em aumentar a fabricação da biliar, líquido que atua como um detergente no organismo e auxilia na quebra das gorduras durante a digestão, faz dela um aliado no tratamento do colesterol alto – um tipo de gordura produzida pelo fígado, transportado pelo sangue que, em excesso, aumenta o risco de ataque cardíaco e mesmo de derrame.

O poder terapêutico da alcachofra na fabricação da biliar é reconhecido pelo Ministério da Saúde. A berinjela e o feijão são alimentos relacionados à diminuição do chamado colesterol ruim (LDL).

### Enxaqueca

Segundo o médico Alexandre Feldman, autor do livro *Enxaqueca*, a pimenta é uma aliada na luta contra esse mal. A substância química que dá a ela o caráter ardido possui propriedades benéficas à saúde.

### Álcool GEL: Fácilimo de fazer!!!!

- Duas (2) folhas de gelatina incolor e sem sabor (compra-se em qualquer supermercado);
- Um (1) copo de água quente para dissolver as duas (2) folhas de gelatina;
- Espere esfriar;
- Acrescente 12 copos de **álcool de 96° graus**;
- Está pronto o **álcool gel de 72° a 75° graus**.

Conheça mais algumas dicas através do site:  
[www.vocesabia.net/tag/saude/](http://www.vocesabia.net/tag/saude/)

"Enquanto houver vontade de lutar haverá  
esperança de vencer."  
Santo Agostinho

## NOSSOS AGRADECIMENTOS AOS PARCEIROS

**J. LEITE TRANSPORTES LTDA**

