

**Aproveite  
sua juventude**

# Vida: maior viagem

## Introdução

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de apresentar ao jovem que deseja ingressar no mercado de trabalho os desafios próprios da juventude que ele precisa vencer.

Ainda que o trabalho abra horizontes para uma vida digna e cidadã, muitos serão os desafios a serem enfrentados no dia a dia. Daí a necessidade de aprender a superar os próprios desafios.

À medida que o jovem se habitua a lidar positivamente com seus problemas, o crescimento pessoal é inevitável. Assim, a entrada na fase adulta e no mundo do trabalho ocorrem naturalmente. Há segurança suficiente para vencer a luta do dia a dia profissional.



### /EXPEDIENTE/

#### PRODUÇÃO DE CONTEÚDO

Soraia Alves de Azevedo

Wendel José dos Santos

Renata Aparecida Cocovils Silva

Cristiane Fabrícia de Carvalho

Simone Fonseca Possas

Hebert Fiereck Vieira

#### ILUSTRAÇÃO

Marcelo Lelis

#### PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Flávio Fargas

#### REVISÃO

Ademar Silveira Fulgêncio e Marcos Motta

SECRETARIA DE  
TRABALHO E  
DESENVOLVIMENTO  
SOCIAL

 **MINAS  
GERAIS**  
GOVERNO DE TODOS

## O que é ser jovem?

A juventude compreende a fase entre a infância e a idade adulta.

OBS.: a adolescência é a fase de transição entre a infância e a juventude.

## Aspectos da vida de um jovem

Seu sucesso está relacionado a como você compreende, administra e vence os desafios que surgem em vários aspectos desta fase em sua vida.



## A família

É o núcleo da sociedade. É dentro dela que você aprendeu sobre suas origens e recebeu incentivos e bons conselhos para ter um crescimento sadio.

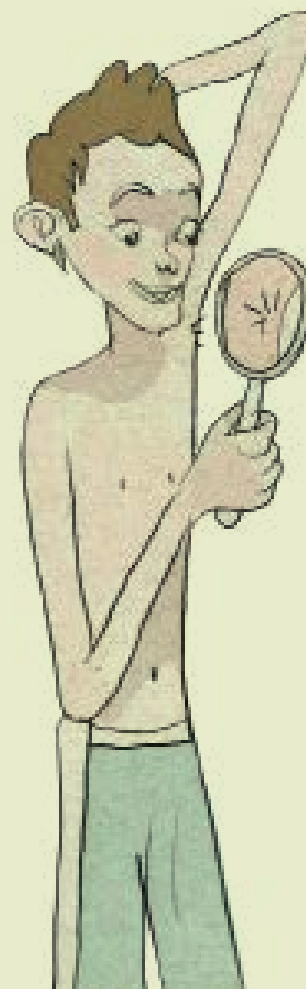
É em casa também que você descobre que existem diferenças entre as pessoas, e por meio do diálogo e do equilíbrio pode aprender, de maneira solícita, a desenvolver relacionamentos saudáveis.



UMA VIDA SOLITÁRIA DIFICULTA A APRENDIZAGEM DE CONVIVÊNCIA.

## A afetividade

Durante a adolescência, uma série de transformações acontece no corpo de meninos e meninas, preparando-os para a juventude. Compreender essas mudanças ajuda na orientação sadia de sua afetividade.



## O desejo

O desejo mostra para o jovem o caminho de um dos sentimentos mais nobres que conhecemos – O AMOR!

O jovem ama intensamente. Mas não se iluda! Amar pode, e deve, ser apreendido. O amor requer renúncias, e pode gerar perdas e decepções.

Entenda que frustrações amorosas e sentimentais são inevitáveis, mas não são o fim, apenas aprendizados.

## O sexo

Não tenha receio de aprender sobre sexo. Ele tem muito a ver com afetividade e precisa ser vivido de maneira saudável, e com sabedoria, para que não traga problemas no crescimento juvenil.



## COMPREENDA!

A sexualidade irresponsável pode trazer sérias consequências:

- Gravidez precoce
- Doenças sexualmente transmissíveis (hepatite e AIDS)
- Desestrutura familiar

**Sexo seguro é o que previne a gravidez precoce, a transmissão de doenças e não o deixa com a consciência pesada.**



## PENSE NISSO:

Conceber um filho, no momento em que você está se preparando para enfrentar a vida, pode ser negativo para você e para a sociedade. Além do mais, os filhos não podem pagar pelos "erros" dos pais.

## Escola

Escola: é o 2º ambiente mais importante, ficando atrás somente do familiar.

Na escola, o contato com pessoas de outras famílias irá preparar você para o convívio social, para o mercado de trabalho e para o exercício efetivo da CIDADANIA.



## Cidadania

Ser cidadão é respeitar e participar das decisões da sociedade para melhorar sua vida e a de outras pessoas.

Ser cidadão é lembrar-se dos menos favorecidos, por meio de ações.



### ALGUNS GESTOS DE CIDADANIA

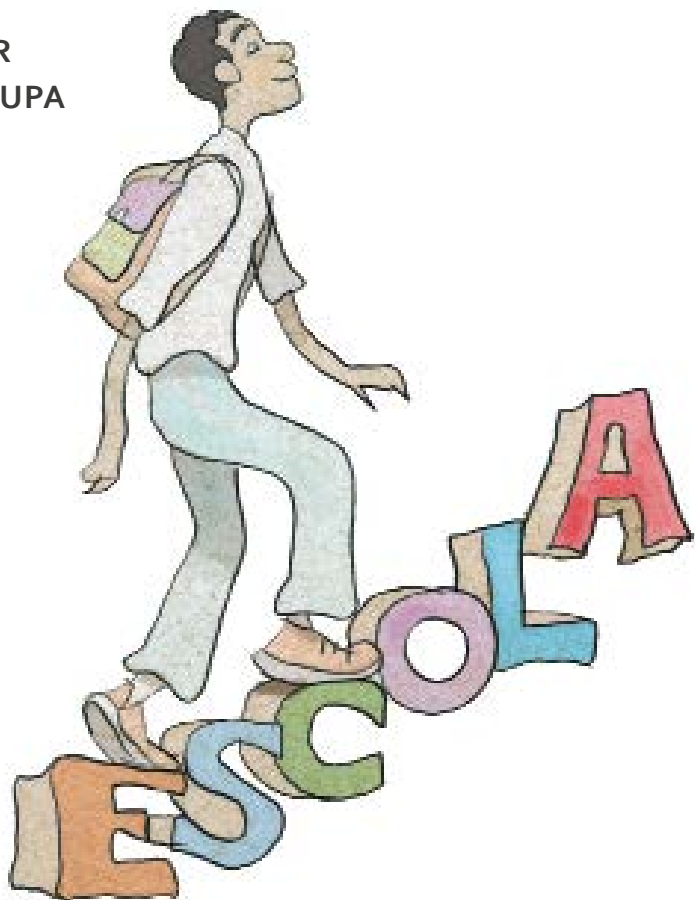
- Jogar lixo no lixo
- Valorizar o trabalho dos outros
- Respeitar os mais velhos
- Ser cortês
- Saber tratar as necessidades dos outros

## Invista naquilo que mais pode auxiliá-lo: **FAMÍLIA** e **ESCOLA**

Se sua família está desestruturada, determine e lute para que ela se torne equilibrada e aconchegante. Transforme seus desafios em oportunidades.

Na relação com o mundo do trabalho, a escola pode ajudá-lo a sanar dúvidas e criar círculos importantes de amizades. Então: estude, faça cursos profissionalizantes e aprimore seus conhecimentos.

**O SABER  
NÃO OCUPA  
LUGAR!**



## Conclusão

É importante fazermos escolhas de acordo com aquilo que colabore para o nosso sucesso na vida em família, na sociedade e no trabalho.



...“Quem sabe faz a hora e não espera acontecer.”  
(Geraldo Vandré)

# Mantenha-se longe das drogas

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mariana Araguaia /Bióloga, especialista em educação ambiental
2. [http://www.webciencia.com/18\\_cidadania.htm#ixzz1mdrq2hdV](http://www.webciencia.com/18_cidadania.htm#ixzz1mdrq2hdV)
3. <http://blog.gabrielcarneirocosta.com.br>
4. [http://www.ipea.gov.br/desafios/index.php?option=com\\_content&view=article&id=714:desafios-da-juventude-brasileira&catid=29:artigos-materias&Itemid=34](http://www.ipea.gov.br/desafios/index.php?option=com_content&view=article&id=714:desafios-da-juventude-brasileira&catid=29:artigos-materias&Itemid=34)
5. <http://destrave.cancaonova.com/o-grande-desafio-da-juventude/>
6. Mauri Luiz Heerdt - <http://www.pime.org.br/missaojovem/mjcidadaniadesafio.htm>



# Os desafios da juventude

## Introdução

O acesso às drogas tem se tornado mais fácil em um mundo globalizado. E elas estão cada vez mais potentes e destrutivas.

A desigualdade social, a falta de oportunidades de estudo e o desemprego são alguns dos fatores que facilitam a entrada do jovem no mundo das drogas.

**Mantenha-se longe das drogas!** Troque seu tempo ocioso por uma prática esportiva, desenvolvendo artesanato, participando de trabalhos voluntários. O que não faltam são alternativas.



### /EXPEDIENTE/

#### PRODUÇÃO DE CONTEÚDO

Soraia Alves de Azevedo

Wendel José dos Santos

Renata Aparecida Cocovils Silva

Cristiane Fabrícia de Carvalho

Simone Fonseca Possas

Hebert Fiereck Vieira

#### ILUSTRAÇÃO

Marcelo Lelis

#### PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Flávio Fargas

#### REVISÃO

Ademar Silveira Fulgêncio e Marcos Motta

SECRETARIA DE  
TRABALHO E  
DESENVOLVIMENTO  
SOCIAL

 **MINAS  
GERAIS**  
GOVERNO DE TODOS

### Ocupe seu tempo com atividades proveitosas.

O governo de Minas oferece várias oportunidades de cursos de qualificação e encaminhamentos a vagas de emprego por meio dos Sines, sobretudo para jovens em busca do primeiro emprego.



### E por que falar em drogas?

O contato com as drogas costuma acontecer pela curiosidade, busca por prazer ou escape imediato dos problemas.

Mas há caminhos que nos parecem bons, mas seus fins são de morte. Fique fora dessa!



- Quanta gente morre usando drogas?
- Quantos jovens morrem no tráfico de drogas?
- Quantas mães perdem filhos por causa da dependência das drogas?
- Quanto futuro é interrompido pela dependência e aprisionamento causados pelas drogas?
- Quantos acidentes, muitas vezes com morte, ocorrem por causa da infeliz mistura de drogas e trânsito?



## O que o uso de drogas pode causar no organismo?

### MACONHA

- Redução da capacidade de aprendizado e memorização
- Falta de motivação para desempenhar as tarefas simples
- Diminuição da produção de testosterona, acarretando diminuição na capacidade reprodutiva
- Bronquite e câncer de pulmão no uso prolongado

### CRACK:

- Ataque cardíaco
- Derrame cerebral, em função do aumento da pressão arterial
- Convulsões
- Problemas respiratórios

## ÁLCOOL

- Prejudica todos os órgãos do nosso corpo, principalmente o fígado
- Alterações de humor, de comportamento
- Problema cardíaco
- Aumento da probabilidade de câncer
- Deficiências nutricionais
- Violência em acidentes de trânsito

Por ser uma droga lícita (aceita socialmente), poucos levam em consideração seus efeitos nocivos.



**QUANDO USADO  
NA GRAVIDEZ,  
CAUSA DANOS AO FETO.**

## TABACO:

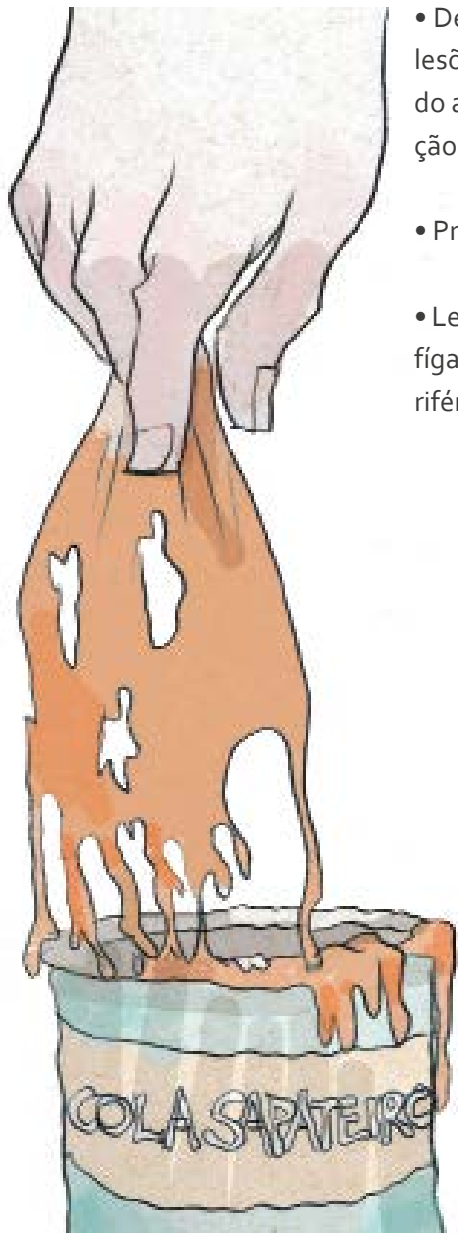
- Problemas respiratórios (desde pneumonias, bronquites e asma, chegando até ao enfisema pulmonar)
- Infartos (é uma das principais causas)
- Derrame cerebral
- Diversos tipos de cânceres
- Problemas ao feto quando usado na gravidez



- Sua fumaça tem mais de 4.700 substâncias tóxicas, por isso prejudica também os não fumantes, conhecidos como fumantes passivos, que são obrigados a conviver com os que fazem uso dessa droga.

## SOLVENTES E INALANTES:

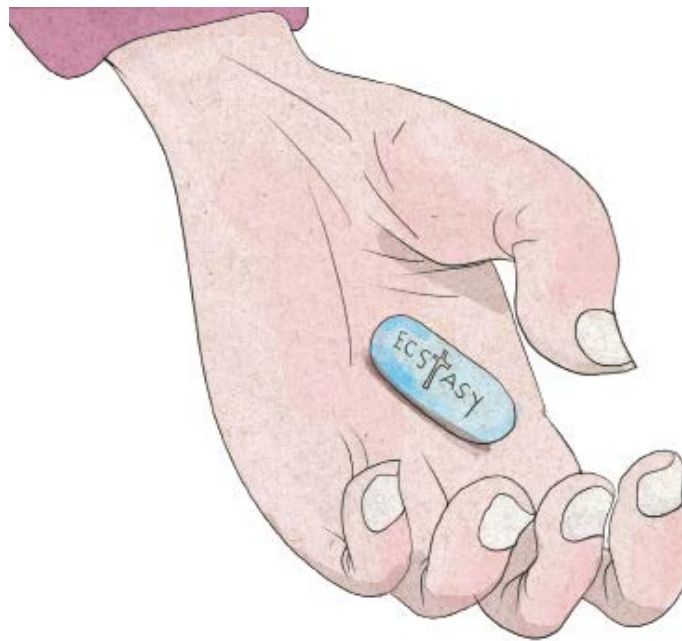
(cola de sapateiro, o lança-perfume, loló, etc.)



- Destrução de neurônios, causando lesões sérias ao cérebro e produzindo apatia, dificuldades de concentração e déficit de memória
- Problemas cardíacos
- Lesões na medula óssea, nos rins, no fígado, nos pulmões e nos nervos periféricos, que controlam os músculos

## ECSTASY:

- Perda de apetite e náuseas
- Cãibras e fadiga
- Depressão, dor de cabeça e insônia



Aumenta a temperatura corpórea, acarretando febres de até 42 graus, com intensa desidratação.

Associada a bebidas alcoólicas, a droga pode causar choque cardiorrespiratório, levando a óbito.



## HEROÍNA:

- Surdez
- Cegueira
- Calafrios constantes
- Vômitos, diarreias e fortes dores abdominais
- O usuário pode entrar em coma e até morrer

Se consumida por meios injetáveis, pode causar necrose (morte dos tecidos) das veias.

## OUTROS TIPOS DE DROGAS:

- Xaropes e anfetaminas
- Anabolizantes
- Barbitúricos
- Ansiolíticos
- LSD
- Cogumelos
- Oxy

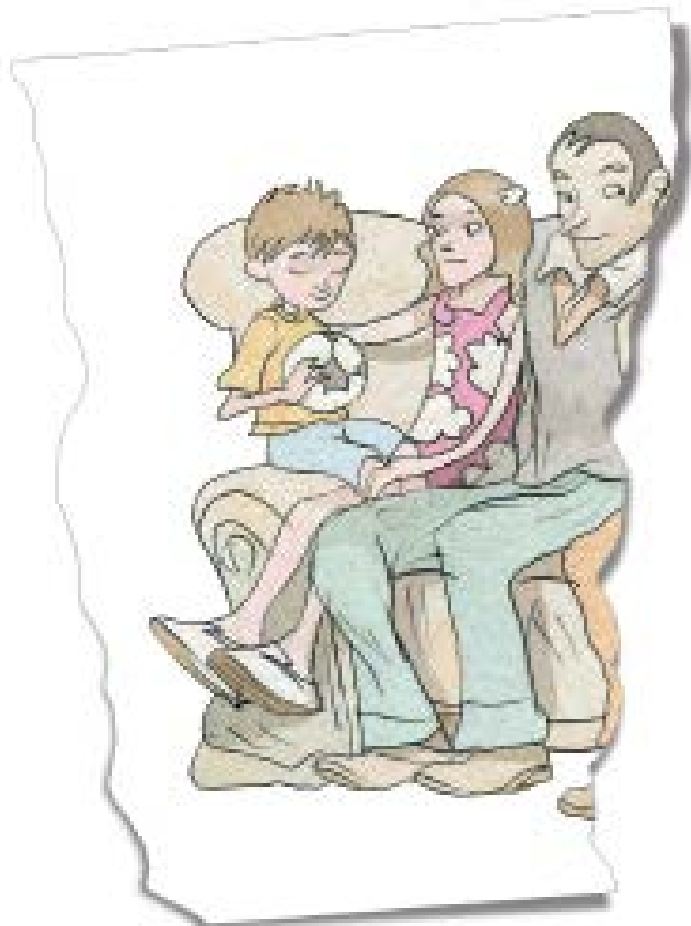
Cada pessoa pode fazer suas escolhas na vida, mas o resultado das escolhas implica uma série de consequências que atingem todos que convivem com ela: os amigos, os colegas de trabalho, de escola e, principalmente, a família.

**QUEM CONSOME DROGAS FINANCIA E MANTÉM O TRÁFICO.**

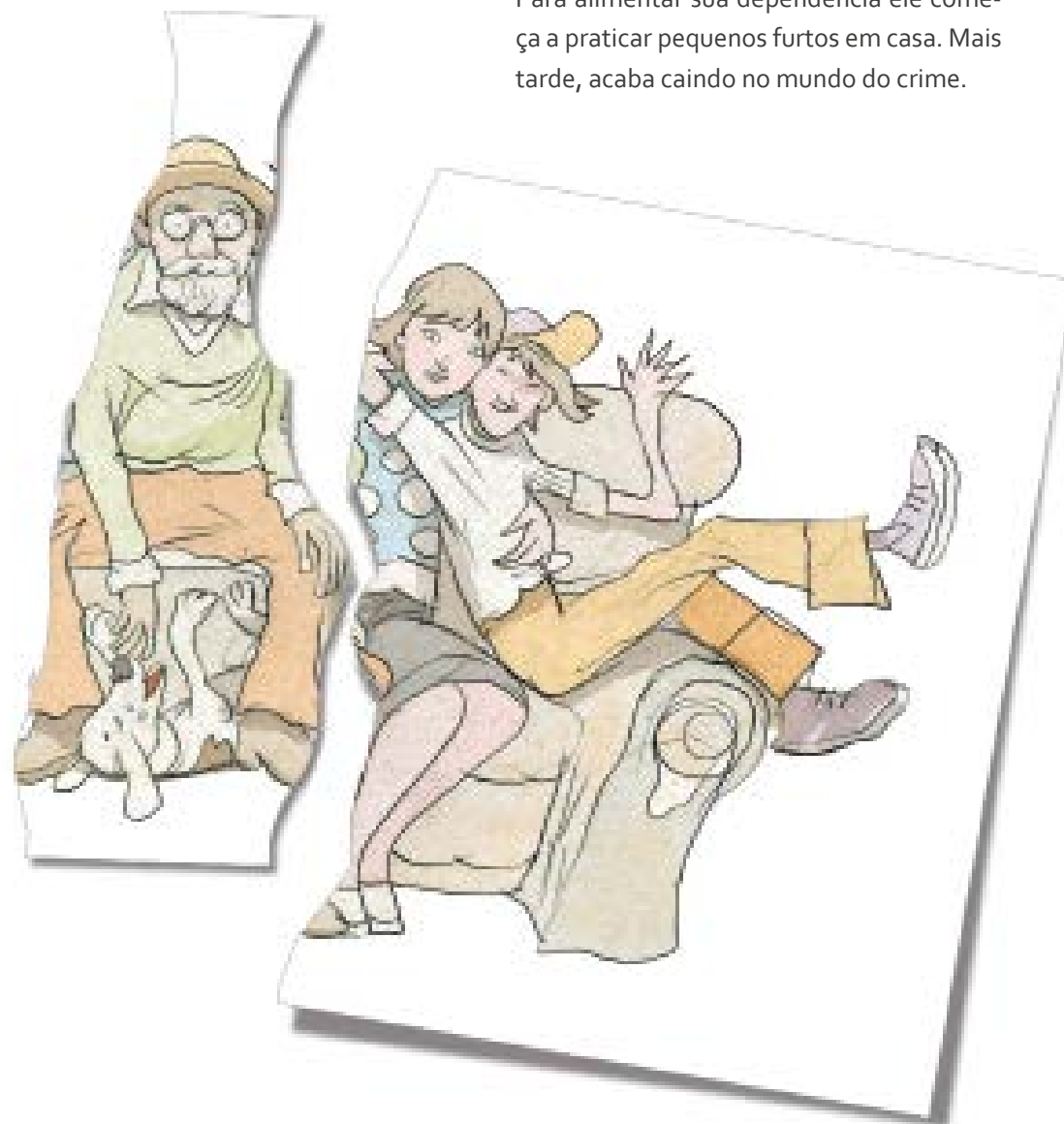
## INTERFERÊNCIA NA FAMÍLIA

A família é a nossa primeira e fundamental referência social. Quando ela tem alguém envolvido com drogas, desestrutura-se consideravelmente.

Ao se tornar um problema para todos ao seu redor, o usuário de drogas se afasta do convívio familiar, gerando preocupações, desconfortos e desagregando o lar.



Para alimentar sua dependência ele começa a praticar pequenos furtos em casa. Mais tarde, acaba caindo no mundo do crime.





## INTERFERÊNCIA NA ESCOLA

O uso de drogas interfere no desenvolvimento intelectual, causando prejuízos consideráveis na memória, no interesse e na atenção. Em muitos casos, isso acarreta o abandono dos estudos, comprometendo assim a possibilidade do progresso pessoal e social do jovem.

### FIQUE ALERTA NA ESCOLA E AFASTE-SE DO MUNDO DAS DROGAS:

- Cultivando boas amizades
- Mantendo sempre diálogo com seus pais
- Procurando pessoas certas para ajudá-lo
- Ocupando-se com atividades saudáveis
- Mantendo-se informado por meio da leitura e do estudo

### O USO DE DROGAS GERA:

- Aumento da violência e da criminalidade
- Envolvimento de crianças e jovens com o crime organizado
- Comportamento sexual precoce e descuidado
- Aumento de doenças sexualmente transmissíveis pelo compartilhamento de seringas contaminadas

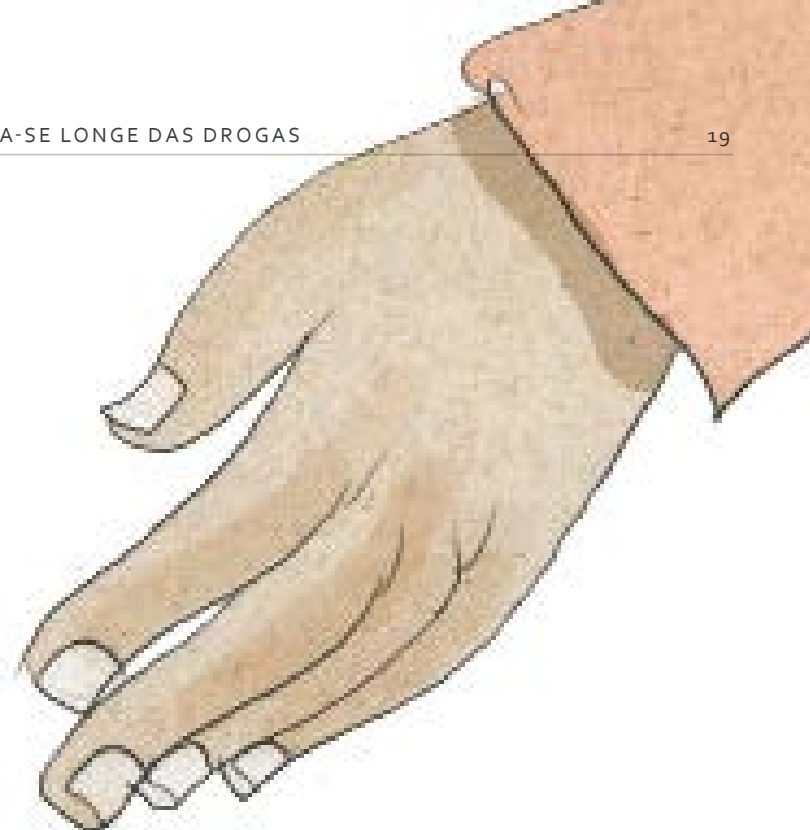


## INTERFERÊNCIA NO GRUPO DE AMIGOS E COMUNIDADE

O consumo e o tráfico de drogas representam uma ameaça para a maioria da população.

Assim, a sociedade tende a discriminar os usuários de drogas. Estes, mais solitários, unem-se a outros usuários, aumentando ainda mais a sua fragilidade.

Lembre-se: as pessoas que sofrem com a dependência de drogas necessitam de apoio e tratamento, e não de discriminação!



## INTERFERÊNCIA NO TRABALHO

O usuário de drogas encontra dificuldade de colocação no mercado de trabalho, uma vez que suas alterações de comportamento afetam suas habilidades laborais nesse ambiente.

Droga é um problema que afeta todos nós de maneira direta ou indireta.

Devemos sempre ter uma postura de compaixão com o usuário, incentivando-o a buscar ajuda e tratamento para sua dependência.

Órgãos públicos, ONGs e órgãos privados podem ser acionados. Solidariedade sempre faz bem.

## BUSQUE AJUDA

Centro Mineiro de Toxicomania (CMT) - Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais - FHEMIG - Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais  
Atende adolescentes de 12 a 18 anos encaminhados pelo Conselho Tutelar, do Juizado de Menores e pelas escolas.

Alameda Ezequiel Dias, 365 - Santa Efigênia - BH/MG  
(31) 3273-5844 - [www.cmt.mg.gov.br](http://www.cmt.mg.gov.br)

EDAMIG - Associação Mineira de Redução de Danos  
Utiliza uma proposta de resgate da cidadania e qualidade de vida dos usuários. O objetivo desta ONG é conscientizá-los sobre os riscos causados pelas drogas.  
Rua Fortaleza, 77 - Bonfim - BH/MG  
(31) 3422-7266 - [redemig@yahoo.com.br](mailto:redemig@yahoo.com.br)

Fazenda Renascer  
Associação localizada em Pedro Leopoldo, que trabalha com recuperação de toxicômanos e alcoólatras. Seis meses de tratamento com acompanhamento médico, psicológico, psiquiátrico e religioso.  
Rua Espírito Santo, 1.059 - sala 601 - Centro - BH/MG  
(31) 3273-8802 - [www.fazendarenascer.com.br](http://www.fazendarenascer.com.br)

Associação Família de Caná  
Fazenda localizada no município de Ribeirão das Neves. Nove meses de tratamento em regime de internação, por meio de terapia ocupacional. Abordagem: religiosa, psicológica e clínica.  
Rua Henrique Gorceix, 80 - Padre Eustáquio - BH/MG  
(31) 3462-9221 - [www.familiadecana.com.br](http://www.familiadecana.com.br)

Fundação Libanesa - FULIBAN  
Abordagem: psicóloga e psiquiátrica  
Endereço: Rua Tomé de Souza, 67 - 4º andar  
Fone: (31) 3221-9656

AMPARE - Associação Mineira de Pais e Amigos para Prevenção e Recuperação do Abuso de Drogas  
Clínica particular, com abordagem médica e psicológica.  
Rua Cristina, 786 - São Pedro - BH/MG  
(31) 3287-2471 / 3287- 2590

OUTROS SITES:  
- [www.abead.com.br](http://www.abead.com.br)  
- [www.senad.gov.br](http://www.senad.gov.br)  
- [www.alberteinstein.com.br](http://www.alberteinstein.com.br)

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MURAD, J. E. *Drogas: O que é preciso saber*. Ed. Lê, 8ª. Ed. – Belo Horizonte – MG, 1998.

MURAD, J. E. *Maconha a toxicidade silenciosa*. Ed. O Lutador, 1ª. Ed., Belo Horizonte – MG, 1996.

SITE DA FHEMIG – dados relativos ao ano de 2003/2004.

VIANA, Waldimir Rodrigues. *Os desafios da juventude (Competências básicas para o trabalho)* – SENAC MINAS – Belo Horizonte

<http://vivermelhor.terra.com.br/materia/281/Hist-amp-oacuterias/Drogas--bilhoes-de-dolares-a-servico-do-crime>

## ANEXO: SITES INTERESSANTES

DETRAN:

<https://www.detran.mg.gov.br/>

Informações sobre veículos, habilitação, infrações, parceiros credenciados, educação no trânsito, entre outros assuntos.

Pontuação do condutor:

<https://www.detran.mg.gov.br/infracoes/pontuacao-do-condutor/central-de-pontuacao>

Recursos contra multas:

<https://www.detran.mg.gov.br/infracoes/recursos-jari>

IPVA / ICMS / ITCD:

<http://www.fazenda.mg.gov.br/cidadaos/>

Informações sobre impostos, restituições, certificação da autenticidade de documentos, entre outras.

IPTU:

[http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/comunidade.do?evento=portlet&pIdPlc=ecpTaxonomiaMenuPortal&app=guias&tax=134,26&lang=pt\\_BR&pg=6540&taxp=0&](http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/comunidade.do?evento=portlet&pIdPlc=ecpTaxonomiaMenuPortal&app=guias&tax=134,26&lang=pt_BR&pg=6540&taxp=0&)

Apresenta orientações sobre IPTU (em Belo Horizonte).

SISTEMA INTEGRADO DE DEFESA SOCIAL:

<https://www.sids.mg.gov.br/informacoes-e-servicos/impresao-de-boletins-de-ocorrencia>

Neste site há orientações sobre boletins de ocorrência, pessoas desaparecidas, atestado de antecedentes criminais, Programa Procura-se, entre outras.

TELELISTAS.NET:

<http://www.telelistas.net/>

Neste site há mais de 30 milhões de telefones e informações de todo território nacional, possui o link Telefones Úteis (SINE, hospitais públicos e particulares, terminal rodoviário de BH, etc.). Há também informações sobre turismo, mapas e rotas, medicina e saúde, etc.

INGRESSOS:

<http://www.centraldoseventos.com.br/>

Divulgação, produção, venda e distribuição de ingressos de eventos culturais, esportivos e de entretenimento (shows, artes, teatros, festas, seminários, palestras, etc.).

<http://www.bhingresso.com.br/>

Destinado à venda de ingressos para os melhores eventos de Belo Horizonte e região.

<http://www.ingressorapido.com.br/default.aspx>

Distribuição de ingressos, gerenciamento de bilheterias e divulgação de eventos culturais, esportivos e de entretenimento em geral em todo o Brasil.

**VIAGENS:**

<http://viajeaqui.abril.com.br/guia4rodas/>

Reúne dicas de destinos, mapas e serviços, onde comer, onde ficar, eventos, entre outras.

**DECOLAR.COM:**

<http://www.decolar.com/>

Os melhores preços garantidos de pacotes, passagens aéreas, hotéis, cruzeiros e aluguel de carros.

**PORTAL DE INFORMAÇÕES PARA O CONSUMIDOR:**

<http://www.portaldoconsumidor.gov.br/procon.asp?acao=buscar>

Neste site consta o endereço e contato dos PROCONs em todo o país.

**SERVIÇOS PÚBLICOS POUPETEMPO:**

[www.poupetempo.com.br](http://www.poupetempo.com.br)

Um show de site, reunindo um pouco de tudo em matéria de serviços: consulta de FGTS, pagamento de impostos, dicas de trânsito, checagem de multas, delegacia virtual, consulta de CEP e vários outros.

**DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO:**

<http://portal.in.gov.br/>

De navegação fácil, com o conteúdo dividido em várias seções. Há muito texto, que exige muita atenção. Todavia quebra um bom galho para quem precisa da publicação.

**GOOGLE:**

<https://www.google.com.br/>

Tem tudo o que um bom site de busca precisa: simplicidade e eficiência.

**GOOGLE TRADUTOR:**

<http://translate.google.com.br/>

**TRÂNSITO E MAPAS:**

<http://www.bhtrans.pbh.gov.br>

Site da BHTRANS - EMPRESA DE TRANSPORTES E TRÂNSITO DE BELO HORIZONTE S/A, com informações de tráfego, como chegar, horários, itinerários e pontos dos ônibus, entre outras.

**MAPLINK:**

[www.maplink.com.br](http://www.maplink.com.br)

Apresenta mapas digitais, rotas e serviços. Pode-se localizar qualquer endereço nas cidades que ele abrange, descobrir o caminho mais rápido entre dois pontos e encontrar o endereço de vários estabelecimentos comerciais.

**METEOROLOGIA:**

[www.climatempo.com.br](http://www.climatempo.com.br)

Fornece a previsão nacional e internacional, exibe imagens ao vivo de 11 cidades, transmite boletins de condições de voo e traz até a tabela de fases da Lua.

**IMPOSTOS:**

[www.receita.fazenda.gov.br](http://www.receita.fazenda.gov.br)

Receita Federal: Este site não serve apenas para baixar o programa da declaração do Imposto de Renda. Ele permite usar sistemas on-line para pagamentos de vários tributos e pedir emissões de certidões, sem que se perca tempo nas filas das repartições públicas.

**LIVROS:**

<http://www.amazon.com.br/>

Oferece uma grande diversidade de livros.

**PUC MINAS (ASSISTÊNCIA À SAÚDE):**

[http://www.pucminas.br/portal/index\\_padrao.php?pagina=207&PHPSESSID=271fee-1d97b2207951cb4b9e2672c058](http://www.pucminas.br/portal/index_padrao.php?pagina=207&PHPSESSID=271fee-1d97b2207951cb4b9e2672c058)

A PUC Minas oferece serviços à comunidade, como assistência judiciária, centro clínico de fisioterapia, clínica odontológica, clínica psicológica e clínica de fonoaudiologia.

**POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL (CARRO ROUBADO):**

<http://www.dprf.gov.br/PortalInternet/alerta.faces>

A Polícia Rodoviária Federal criou um serviço para registro de carros roubados/furtados.

## DESVENDAR.COM

<http://www.desvendar.com/>

Apresenta temas de interesse em turismo, meio ambiente, geografia, arte, cultura... São temas universais apresentados sempre que possível com o enfoque das Minas Gerais.

## DIREITOS DE CIDADANIA:

[http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/comunidade.do?evento=portlet&pIdPlc=ecpTaxonomiaMenuPortal&app=direitosdecidadania&tax=7472&lang=pt\\_BR&pg=5569&taxp=0&](http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/comunidade.do?evento=portlet&pIdPlc=ecpTaxonomiaMenuPortal&app=direitosdecidadania&tax=7472&lang=pt_BR&pg=5569&taxp=0&)

Com orientações sobre direitos humanos, direitos das pessoas portadoras de deficiência, direitos de pessoa idosa, direitos da mulher, promoção da igualdade racial, proteção e defesa do consumidor – PROCON/BH.

## PREFEITURA DE BELO HORIZONTE

<http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/>

Apresenta informações sobre a capital mineira como IPTU, Defesa Civil, turismo, saúde, transporte e trânsito, meio ambiente, entre outras.

## IMPrensa OFICIAL

<http://www.iof.mg.gov.br/>

Tem por objetivo editar, imprimir e distribuir publicações para divulgação de atos e ações dos Poderes do Estado de Minas Gerais. A Imprensa Oficial é uma autarquia responsável pela publicação do diário oficial "Minas Gerais" e pela produção de impressos e documentos técnicos, além de publicações em geral para os órgãos e entidades do Governo de Minas e para terceiros.

## MERCADO MINEIRO

<http://www.mercadomineiro.com.br/>

Disponibiliza um serviço totalmente gratuito para o consumidor, sendo que os preços são atualizados pelo próprio site, sobre academias, casamento, formatura, material de construção, pet shop, etc. Também apresenta dicas do Procon antes de comprar qualquer produto pela internet. Neste site, há direcionamentos para outros sites de pesquisa, cotação e comparação de preços, que são:

- Mercado Nacional ([www.mercadonacional.com.br](http://www.mercadonacional.com.br))
- Mercado Virtual ([www.mercadovirtual.com.br](http://www.mercadovirtual.com.br))
- Mercado Paulista ([www.mercadopaulista.com.br](http://www.mercadopaulista.com.br))
- Mercado Carioca ([www.mercadocarioca.com.br](http://www.mercadocarioca.com.br))