



6 Signs of Caffeine Addiction

CAFFEINE WITHDRAWAL TYPICALLY SETS IN AFTER 12 TO 24 HOURS OF ABSTAINING FROM CAFFEINATED DRINKS

By January W. Payne
Posted June 25, 2009

Caffeine alters mood and behavior, and it can also result in physical dependence, says Roland Griffiths, a professor in the departments of psychiatry and neuroscience at the Johns Hopkins School of Medicine. "People are hesitant to think of it as a drug of addiction because it doesn't have a lot of the health and adverse social consequences associated with our classic drugs of addiction, yet the basic mechanisms by which it hooks people are very much like our classic drugs of addiction," he says.

Most people experience mild to modest withdrawal, Griffiths says, which is relieved by drinking coffee in the morning after abstaining from it overnight. Many people say, "I really don't get going until I have coffee, [and] then I feel great." What they're not recognizing is that if they didn't consume coffee [at all], they would wake up feeling great," Griffiths says.

Here are some of the signs of caffeine withdrawal, which typically appear 12 to 24 hours after abstaining from coffee.

- Headache
- Lethargy
- Depressed mood
- Nausea
- Vomiting
- Muscle pain and stiffness

(Disponível em: < <http://health.usnews.com/articles/health/diet-fitness/2009/06/25/6-signs-of-caffeine-addiction>>. Acesso em: 30 junho 2009.)

Bullies and Their Victims: Wanna Fight?

by CEIL THAN and JOHN EDWARD GILL

What is Bullying?



Ask a twelve-year-old what he or she hates most about school, and you might be surprised to learn that the school bully outranks homework and tests on the fear factor scale. A bully is a child who deliberately and continuously uses physical assault or verbal abuse to harm another child that he or she sees as more vulnerable. Bullies and their victims can be as young as eight years old, and school bullying peaks in the high school years. Bullies and their victims can be boys or girls, and bullying can take place in cyberspace as well as the schoolyard. Both the bully and his or her victim suffer, and some are driven to extreme or suicidal behavior.

According to a survey done by the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 50 percent of school age children report being bullied at some point during their school years, and 10 percent report being bullied continuously. Children in this age group are most intensely aware of their peers' opinions, acceptance, and rejection. The experience of being singled out and picked on can turn into an ever more emotionally devastating downward spiral, and the experience of power felt by a bully can also become a dangerous emotional high that pushes him or her to more extreme behavior.

Bullying takes place anywhere children gather: the playground, the cafeteria, the school hallways, the school bus, the mall, online on web sites such as My Space, or on cell phones via calls and text messaging. Bullying takes the form of punching, hitting, tripping, name-calling, posting embarrassing messages or photographs, or sending nasty messages. Bullies can be boys or girls, known or unknown to their victims.

(Disponível em: < <http://www.fathermag.com/0811/bully/> >. Acesso em: 29 Junho 2009.)

FAMILIARIZAÇÃO COM O TEXTO

1 Leia os textos da página anterior, observando títulos, cognatos, gravuras, bem como as primeiras e últimas linhas de cada parágrafo. Leve em conta também seu conhecimento prévio dos assuntos tratados. Em seguida, tente resumir, com suas palavras, a idéia central de cada um deles.

A: _____

B: _____

2 Em sua opinião, quem são os prováveis leitores desses textos?

A: _____

B: _____

APRESENTAÇÃO DE ESTRATÉGIA

BUSCANDO A IDEIA GERAL DO TEXTO (SKIMMING)

ESTA ESTRATÉGIA DE LEITURA consiste em observarmos o texto rapidamente apenas para detectar o assunto geral do mesmo, sem nos preocuparmos com os detalhes. Para tanto, é necessário prestar atenção ao *layout* do texto, título, sub-título (se houver), cognatos, primeiras e/ou últimas linhas de cada parágrafo, bem como à informação não-verbal (figuras, gráficos e tabelas).

Skimming é muito utilizada em nosso dia-a-dia, quando folheamos um jornal ou revista para obter uma ideia geral das principais matérias/reportagens. No contexto acadêmico é bastante empregada na seleção de material bibliográfico para trabalhos de pesquisa.

CONSOLIDAÇÃO

COMPREENSÃO DETALHADA

Volte aos textos e releia-os, desta vez para ir além do nível de compreensão geral dos mesmos.

1 Leia os textos novamente e assinale verdadeiro (V) ou falso (F) para as seguintes afirmações:

TEXTO A:

- a A cafeína, além de alterar o comportamento, pode causar dependência.
- b A cafeína também é considerada, pela maioria das pessoas, uma droga que vicia, pois acarreta os mesmos sintomas que outras drogas.
- c A maioria das pessoas sofre de abstinência leve a moderada, a qual é superada logo após beber café na manhã seguinte.
- d Dr. Griffiths afirma que as pessoas só acordam se sentindo bem se tomarem café.
- e Alguns dos sintomas relacionados à falta de cafeína são: dor de cabeça, depressão e visão turva.

TEXTO B:

- a** As tarefas e provas são os fatores que mais amedrontam as crianças de 12 anos.
- b** Em torno de 10% das crianças sofrem ameaças durante o período escolar.
- c** As vítimas da perseguição na fase escolar podem ter problemas emocionais
- d** Os *bullies*, isto é, aqueles que ameaçam/perseguem, são, na maioria das vezes, conhecidos de suas vítimas.
- e** As agressões podem ser de vários tipos: socos, surras, rasteiras, xingamentos, mensagens abusivas e fotos comprometedoras.