

GUIA PRÁTICO PARA AS FAMÍLIAS

**Estratégias
de Prevenção
do Consumo de
Substâncias Psicoativas
Lícitas e Ilícitas**

UCAD

UNIDADE DE INTERVENÇÃO EM COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS



Ficha Técnica

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA, Secretaria Regional da Saúde,
Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais,
IP-RAM

“Guia Prático para as Famílias: Estratégias de Prevenção
do Consumo de Substâncias Psicoativas Lícitas e Ilícitas”

TEXTO E COORDENAÇÃO TÉCNICA: Nelson Carvalho; Rubina Nóbrega
e Mónica Pereira

COORDENAÇÃO EXECUTIVA: Unidade de Intervenção em Comporta-
mentos Aditivos e Dependências (UCAD)

Rua da Alegria nº31 2F, 9000-040 Funchal; spt@iasaude.sras.gov-madeira.pt

ILUSTRAÇÃO, DIAGRAMAÇÃO E PAGINAÇÃO: Instituto de Adminis-
tração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM





A família desempenha um papel fundamental na transmissão de informação, experiências, valores e regras de conduta, proporcionando aos seus filhos perspectivas de vida positivas.

A família constitui um espaço de crescimento e aprendizagem para todos os seus membros, em que os pais podem ser, por excelência, agentes de prevenção. Neste contexto, prevenir é uma tarefa tão natural como a convivência entre pais e filhos. É dar e receber afetos, é comunicar, é desfrutar o tempo livre com os filhos, é colocar limites e fazê-los respeitar, é dar confiança e apoio incondicional. É simplesmente EDUCAR.

Os pais têm um importante papel na transmissão de valores aos seus filhos. Através do seu comportamento e atitudes constituem um exemplo a seguir e, especialmente, durante a infância são os seus principais modelos.

É fundamental dispor de informação/formação básica que nos permita dialogar de forma natural e genuína com os nossos filhos sobre as drogas e as problemáticas associadas.

Uma das estratégias de prevenção que os pais podem desenvolver na sua família é usar adequadamente o tempo livre: atuando como modelos, entregando-se com entusiasmo, transmitindo aos filhos a ideia de que é possível encontrar diversão nas atividades saudáveis.

O presente guia contém informação básica sobre o álcool e outras drogas, e pretende orientar os pais e educadores preocupados com esta temática.

São igualmente fornecidas estratégias sobre como e quando atuar perante a possibilidade do consumo de drogas por parte dos filhos.

As orientações fornecidas neste guia são necessariamente gerais. Cada família é diferente e a forma de relacionamento com os filhos é sempre especial e única. São, portanto, sugestões gerais que devem ser adaptadas às relações específicas que os pais desenvolvem com os filhos.





PREVENÇÃO



Um trabalho de educação para a saúde

A educação para a saúde tem como objetivo orientar o comportamento das pessoas para hábitos de vida saudáveis.

Pretende-se que os indivíduos e a comunidade mantenham e melhorem a sua saúde, entendida não só como ausência de doença mas, sobretudo, como um completo bem-estar físico, psíquico e social (Organização Mundial de Saúde).

A Prevenção define-se como a preparação ou precaução para evitar o risco, conceito que incorpora um importante componente de antecipação, com estratégias centradas em três objetivos: melhorar a resistência nas situações de risco, diminuir a influência dos fatores de risco e aumentar os fatores que atuam como proteção ou barreira.

Um modelo educativo em que se integra estratégias de promoção da saúde e prevenção doença (ao nível da alimentação, atividade física, ocupação dos tempos livres e relações sociais), contribui decididamente para o desenvolvimento saudável dos seus membros, bem como para a prevenção do consumo de drogas.



FATORES DE PROTEÇÃO NA FAMÍLIA



Como atuar

Educar para os valores significa ensinar a defender direitos e a respeitar deveres, potencializar relações sociais positivas e diminuir pressões negativas. A educação para os valores é uma estratégia chave para a prevenção dos comportamentos de risco (desviantes) e, em concreto, para a prevenção de comportamentos aditivos.

Face aos estímulos e às situações negativas a que os menores possam estar expostos, a família deve disponibilizar estratégias e modelos de comportamentos que fomentem atitudes e hábitos de vida saudável. Mais tarde, durante a adolescência e a juventude, irão aplicar as suas próprias normas e valores, tendo como ponto de referência os princípios que adquiriram durante a infância.

Os pais podem desenvolver estratégias que potenciem os fatores de proteção dos filhos, para isso devem ter em consideração os aspetos abaixo enunciados e que desenvolveremos nas páginas seguintes:

- Estabelecer normas adequadas;
- Criar uma boa relação afetiva;
- Melhorar a comunicação com os seus filhos;
- Promover uma boa gestão dos tempos livres.

Como é lógico, para abordar cada um destes aspetos, é fundamental ter em atenção as características inerentes a cada faixa etária para, desse modo, transmitir-lhes a mensagem mais adequada.





FATORES DE RISCO



O que são e como atuam...

Nada melhor que a família em geral, e os pais, em particular, para conhecer os seus filhos: o seu estado emocional (tristeza, alegria, apatia, ilusão), as características da sua personalidade (timidez, extroversão, impulsividade), os seus gostos e preferências (atividades de risco, passatempos).

A família é quem melhor pode conhecer os ambientes preferidos, quem são os seus amigos e como ocupam o seu tempo livre.

Os fatores de risco são aquelas características pessoais ou ambientais relacionadas com as drogas que aumentam a probabilidade de uma pessoa ter problemas com os consumos de substâncias psicoativas. Os fatores de risco classificam-se em três grandes grupos:

- Fatores de risco relacionados com o indivíduo:
 - A baixa autoestima, o desejo de explorar e sentir novas sensações, a não ocupação dos tempos livres, o insucesso escolar, a curiosidade e o gosto pelo risco.
- Fatores de risco relacionados com as drogas:
 - As características de cada droga implicam diferentes riscos derivados das suas propriedades farmacológicas, seus efeitos e a sua capacidade de provocar dependência, influenciando também variáveis como a disponibilidade das diferentes substâncias, o preço, as modas e a sua forma de apresentação.

- Fatores de risco relacionados com o meio:
 - Entre os muitos fatores de influência ambiental (grupo de pares, meios de comunicação social, pressão para o consumo, normalização social dos consumos de drogas), o meio familiar tem muita importância. Em certas situações, a família pode atuar como um fator de risco; quando há tolerância em relação ao consumo de drogas lícitas e ilícitas, quando se adota um estilo educativo inapropriado caracterizado pela permissividade ou, pelo contrário, pela rigidez exagerada, nas quais a educação e os afetos são abordados sem regras ou com normas muito rigorosas, respetivamente.





ESTABELECEM NORMAS ADEQUADAS



Uma das responsabilidades dos pais é, sem dúvida, estabelecer princípios que regulem a conduta dos seus filhos.

Manter normas familiares, adequadas e consistentes, é essencial para prevenir o consumo de drogas.

As regras devem ser claras e quando os filhos as cumprem devem ser reforçados (verbalmente, através de um elogio ou ganho de privilégios). O seu incumprimento, por outro lado, acarreta efeitos negativos (perda de privilégios).

Assim, os filhos tomam consciência de que o seu comportamento, as suas atitudes e os seus desejos têm limites que não devem ser ultrapassados.

Pouco a pouco, aprenderão a enfrentar a frustração que deriva da impossibilidade de fazer tudo o que desejam. Também aprenderão a valorizar o que alcançam e a esforçar-se para as conseguir.

Serão capazes de ajustar a sua conduta social às normas de convivência e a serem cidadãos responsáveis.

Ao chegar à adolescência, com a natural tendência de inconformismo e irreverência pode ser mais difícil manter o cumprimento de determinadas normas. Para melhor lidar com estas situações, sugerimos uma atitude clara, justa, propícia ao diálogo e à negociação.

As normas não podem ser todas iguais. Algumas são fundamentais e o seu incumprimento é indiscutível. Outras poderão ser negociadas de forma satisfatória para ambas as partes. No entanto, é imprescindível assinalar que, quando seja impossível chegar a um acordo, prevalecerá o critério dos pais, pois querem sempre o melhor para os seus filhos.

No sentido de oferecer uma resposta clara e, ao mesmo tempo aceitável, é necessário conjugar autoridade, razão, diálogo e afeto.

Quando os filhos são adolescentes, as normas devem ser explicadas, argumentadas e discutidas. A existência de normas permitirá que se habituem à existência de limites.

As normas devem ser:

- **Realistas:**

As normas devem ser possíveis de se cumprir e adaptadas à realidade, nomeadamente à idade, às capacidades e à personalidade dos filhos.

Não podemos pedir a uma criança hiperativa que estude durante quatro horas seguidas.

- **Claras:**

Os seus filhos não podem cumprir as normas, quando não as entendem. Devem saber o que é que se espera deles. Explicar-lhes porque é necessária a norma e as consequências positivas ou negativas que daí advêm.

“Em casa antes das dez horas”, é muito mais fácil entender e cumprir do que dizer somente “vem cedo”.

- **Consistentes:**

A aplicação das normas deve ser a mesma, independentemente do estado emocional, da preferência da pessoa, das ocupações no momento.

Se a norma é chegar antes das dez horas, não devemos ignorar que ele(a) chegou mais tarde. Se não o(a) confrontar com as consequências deste atraso perde autoridade e credibilidade. Não podemos nos esquecer que a punição deve existir e que o resto da família não tem de sofrer consequências pelo incumprimento das normas de um dos seus filhos.

- **Coerentes:**

Os vários membros da família têm diferentes funções e, por outro lado, também diferentes normas. As normas dos filhos mais pequenos não podem ser as mesmas para os filhos mais velhos. Devem existir normas gerais, em que todos os membros têm que as cumprir, sem exceção (diretamente relacionadas com os valores da família) e outras, mais específicas, para cada um dos membros.

Como implementar normas de comportamento:

- **Manter o controlo emocional:**

É necessário que os pais se mantenham calmos quando estabelecem uma norma em casa. Perante situações de tensão, o mais provável é que a norma seja rígida e inadequada. Assim, os filhos acabam por não cumpri-la e os pais acabam por perder a sua legitimidade. Nestes casos, os filhos interpretam a norma mais como uma ameaça e um castigo e não como uma regra.

“Manuel, foram estas horas que nós estipulamos para

chegares a casa? É muito tarde, amanhã conversamos sobre isto.” (atitude adequada)

O filho sabe que tem de chegar antes das 24 horas, mas chega às 2:00 da manhã. Os pais zangados, disseram naquele momento “vais estar um ano sem sair à noite”. (Atitude inadequada)

- **Avaliar as normas que são implementadas:**

Os pais devem proceder periodicamente à avaliação das normas, em termos do seu cumprimento e da sua eficiência. Como já foi referido, as normas devem ser poucas, claras e negociáveis. Estas normas baseiam-se nos valores que a família quer promover.

“Para ver TV ou jogar consola/PSP, os pais devem determinar quando e quanto tempo (tendo em conta a idade dos seus filhos) têm para usufruírem dessas actividades.” (Atitude adequada)

“Um dos filhos dedica boa parte do seu tempo a jogar consola ou a ver TV. Normalmente, depois do jantar, fecha-se no seu quarto, durante várias horas. Isto faz com que haja uma redução da comunicação com os pais e os seus irmãos.” (Atitude inadequada)

- **Reforços:**

Os pais devem pensar nos reforços que implicam o cumprimento da norma. Estas gratificações vão desde a compra de uma peça de roupa ou calçado, fazer a comida preferida do filho...

Estas só fazem sentido no início quando a regra é instituída. Posteriormente, os filhos adotarão a regra como uma rotina. No entanto, os pais devem informar que no incumprimento destas, será aplicado uma punição, a qual tendencialmente deverá incidir na retirada de um privilégio.

Norma: Fazer a cama

Como: Abrir as janelas, fazer a cama e arrumar as roupas.

Quando: Pela manhã antes de ir para a escola.

Reforço: Os pais confeccionam a refeição preferida

Punição pelo incumprimento da regra: Não jogam “Playstation”.

• **Punições:**

Se o seu filho cumpre as regras, deve felicitá-lo. Caso contrário, será necessário conversar novamente e ver quais são as dificuldades para o não cumprimento da regra.

Se necessário, os pais podem ser mais rígidos na aplicação das penalizações. **Aplica-se uma punição quando esta não seja o método exclusivo para a aprendizagem da norma e não deve humilhar, ferir os sentimentos e a auto-estima do seu filho.**

Quando aplica uma punição, deve:

- Explicar o motivo da punição para que o seu filho não torne a repetir o comportamento inadequado;
- Aplicar imediatamente após a ocorrência do comportamento inadequado;
- Adequar à idade e fase de desenvolvimento do seu filho;
- Eleger uma punição que suponha consequências negativas, que o seu filho sinta que está a ser penalizado (não deixá-lo jogar à bola com os amigos, sabendo que é um dos seus passatempos preferidos);
- Ter como objetivo a diminuição do comportamento inadequado: se o seu filho não fez os trabalhos de casa, como punição deve apresentar um comportamento alternativo, como por exemplo, escrever uma redação acerca do assunto.



CRIAR UMA BOA RELAÇÃO AFETIVA



Uma boa relação afetiva (baseada no respeito mútuo, afeto, confiança, segurança e na existência de um espaço para partilhar as emoções positivas e negativas) é a chave para a estabilidade emocional de todos os membros da família. Se confiarmos nos nossos filhos, reforçarmos os seus comportamentos positivos e esclarecermos as suas dúvidas e crenças sobre as substâncias psicoativas, crescerão num ambiente de segurança e equilíbrio, que lhes permitirá fazer escolhas saudáveis no decorrer do seu desenvolvimento.

Para melhorar o relacionamento afetivo na família é importante:

- Reconhecer as suas próprias emoções ajudará a reconhecer as emoções dos seus filhos.

“Hoje tive muito trabalho no serviço. Vou descansar um pouco e logo depois conversamos e limpamos a cozinha.”
(Atitude adequada)

“Estou farta de ti, passo o dia todo no trabalho e não foste capaz de limpar a cozinha.” (Atitude inadequada)

- Expressar adequadamente as suas emoções positivas.

“Vi-te a jogar futebol com os teus amigos, gostei muito. Vou arranjar tempo para assistir mais vezes aos teus jogos, porque gostei. No entanto, acredito que consegues

conciliar o desporto com os teus estudos.” (Atitude adequada)

“Deverias dedicar mais tempo aos estudos, mas só te interessas pelo futebol.” (Atitude inadequada)

- Expressar emoções negativas de forma adequada e controlada.

“Constatee que as tuas notas não foram boas e fiquei preocupada(o), no entanto temos de encontrar em conjunto uma solução para que as próximas notas sejam melhores.” (Atitude adequada)

“Olha para as más notas que tiveste! Já sabia que isto ia acontecer. De ti não se pode esperar outra coisa!” (Atitude inadequada)

- Mostrar proximidade, disponibilidade e afeto.

“Simplesmente perguntar-lhe como correu o dia na escola, se precisa de ajuda nos trabalhos de casa e manifestar expressões de afeto.”

- Criticar o mau comportamento sem ofendê-los.

“Não gostei da maneira como falaste com os teus amigos...”

- Respeitar-se mutuamente é a base de toda a relação, por isso, é fundamental aceitar as opiniões de todos os membros da família.

“Parece que tens uma opinião diferente da minha, no entanto não é isso que vai fazer com que não nos compreendamos.”

- É importante conhecer as preocupações dos seus filhos e demonstrar apoio e afeto.

“Estás triste? O que se passa contigo? Queres conversar comigo sobre isso?”

OS ESTUDOS CIENTÍFICOS DEMONSTRAM QUE UM CLIMA FAMILIAR POSITIVO E UMA FORTE VINCULAÇÃO COM A FAMÍLIA, SÃO UM IMPORTANTE FATOR DE PROTEÇÃO PARA O CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS.





MELHORAR A COMUNICAÇÃO COM OS SEUS FILHOS



A comunicação é um dos principais valores da família. Uma boa comunicação tem uma repercussão positiva nos seus filhos; aumenta a sua auto-confiança, a facilidade em gerir os momentos de pressão (grupo de pares, modas e os meios de comunicação) e capacita-os para tomarem decisões adequadas e a saberem dizer não.

Para uma boa comunicação familiar, os pais devem:

- Evitar usar frases na negativa - quando se utiliza mensagens que acentuam os aspetos negativos e não especificamos o que pretendemos.

“És um(a) estúpido(a) e não fazes nada de jeito”

“Pões-me tão doente, quando deixas de ser tão imbecil?”

- Construir mensagens favoráveis à comunicação familiar.

“Preocupo-me muito quando não és responsável com a escola. Acredito que és suficientemente capaz para obteres melhores notas. O que é que está acontecer este ano? Como posso deixar de estar preocupada?” (Atitude adequada)

“Não sabes fazer nada, és um inútil, este verão ficarás sem praia. Pensas que podes fazer tudo o que queres?!” (Atitude inadequada)

- Fazer boas críticas

Uma crítica bem formulada deve conter 3 elementos:

Descrição dos fatos: “Tens a música muito alta...”

Expressar a opinião ou sentimento: “Hoje dói-me a cabeça...”

Fazer um pedido: “Gostaria que baixasses um pouco o volume da música”

“Esqueceste-te de me transmitir o recado e podia ter sido importante. Espero que não se repita.” (Atitude adequada)

O seu filho atendeu um telefonema e deixaram um recado para si, mas esqueceu-se de lhe dar o recado

“Caramba, como é que eu posso confiar em ti!” - Acusação (Atitude incorreta)

- Ouvir atentamente o seu filho(a)

“Sente-se com o seu filho e oiça-o(a) com atenção.”

- Saber colocar-se no lugar do outro

“Eu compreendo o que estás a sentir, no entanto juntos vamos encontrar uma solução.”

- Evitar fazer juízos de valor

“Não gosto dos teus amigos. Eles têm um ar tão maluco!”

- Aprender a dizer não

“Já te disse que não! As tuas sapatilhas ainda estão boas, quando for necessário compramos umas novas.”

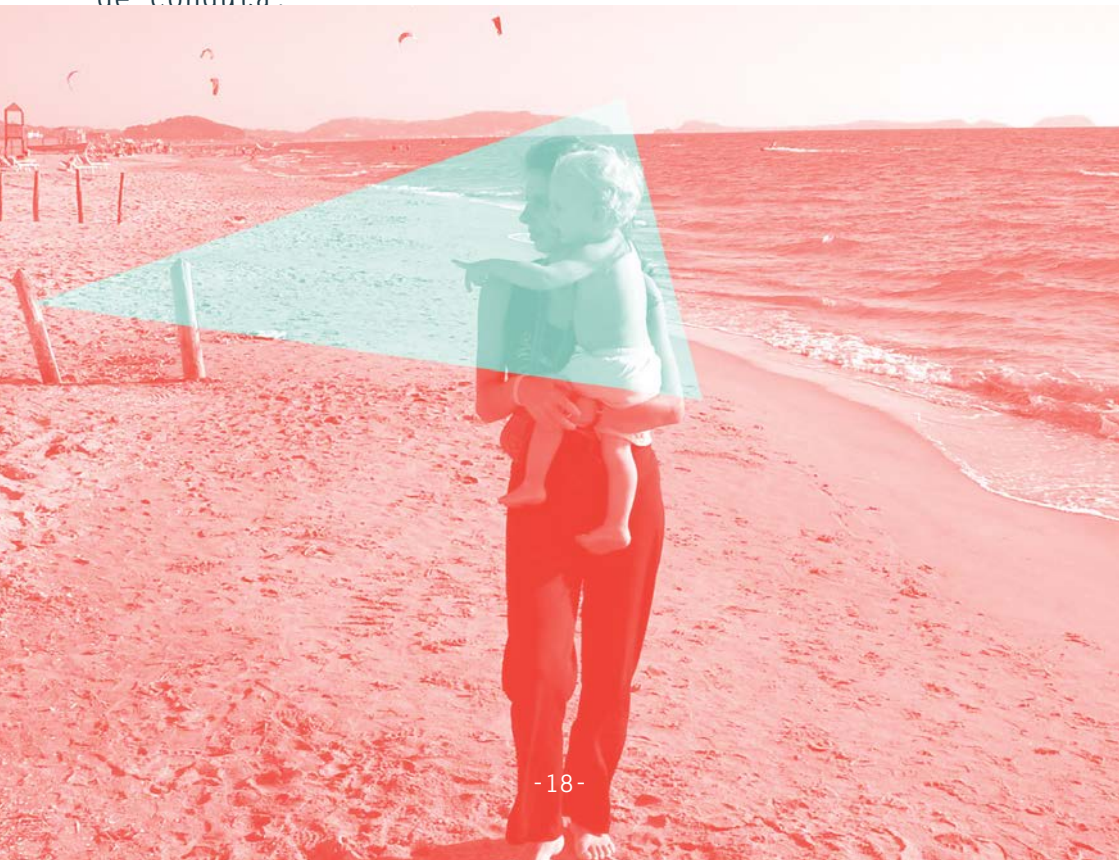
- Saber negociar

“Penso que essa hora que propões para chegares a casa é muito tarde. O melhor é chegarmos a um acordo. Que tal à uma da manhã?”

- Respeitar a privacidade dos adolescentes

“Não gosto de mexer nas coisas do meu filho”

Através de mensagens verbais e não - verbais, os pais transmitem valores e atitudes que serão imitados desde os primeiros anos de vida. A amizade, a lealdade, a honestidade, a saúde, a coerência, traduzem-se em comportamentos quotidianos que, quando são interiorizados pelos seus filhos, podem assumir-se como modelos de conduta.





PROMOVER UMA BOA GESTÃO DO TEMPO LIVRE



A ocupação dos tempos livres é muito importante para a prevenção do consumo de substâncias psicoativas. A grande percentagem do consumo de álcool e outras substâncias ocorrem nos tempos livres, junto do grupo de amigos e fora do ambiente familiar.

Os pais devem, através da ocupação do seu tempo livre, ser um modelo para os seus filhos. Devem ter presente que ensinar os seus filhos a ocupar adequadamente o seu tempo livre faz parte do processo educativo. Devem incentivar os seus filhos a adotarem hábitos de vida saudável e, simultaneamente, transmitir-lhes a ideia de que é possível divertir-se.

Envolver-se nas atividades dos seus filhos, permitir-lhes-á a exploração e desenvolvimento das suas atividades preferidas.

Para que os seus filhos ocupem adequadamente os seus tempos livres é necessário:

- Conhecer os gostos e os seus passatempos.
- Promover o desenvolvimento de hábitos de vida saudável.
- Sugerir atividades de acordo com a idade.
- Incentivar os seus filhos a ocupar os seus tempos livres, pois ajuda-os a relacionar-se com os outros
- Interessar-se por conhecer os amigos dos seus filhos e como ocupam os seus passatempos
- Contactar e dialogar com outros pais, para estabelecer normas e critérios comuns (horários, dias de saída, tempo para estudar).

As saídas dos seus filhos

Em relação às saídas dos seus filhos poderão surgir situações que geram alguma tensão entre os vários membros da família: os horários de saída e chegada e os pedidos de dinheiro. Estas situações podem ser atenuadas ou resolvidas recorrendo à negociação.

Se o seu filho for capaz de cumprir as normas que foram previamente negociadas, revelando uma conduta responsável, poderá adquirir mais liberdade e independência: maior liberdade de horários e maior autonomia na gestão do dinheiro.

Se, pelo contrário, o seu filho revelar irresponsabilidade deverá ser penalizado: menor liberdade de horários e menor autonomia na gestão do seu dinheiro.

Nas situações em que os pais e os filhos não chegam a um acordo é preciso ter sempre presente a sua maturidade, ou seja, se o seu filho é suficientemente responsável para ter o horário que pretende, bem como para executar as tarefas que lhe são atribuídas. Cabe aos pais exigir responsabilidades no seu cumprimento.



QUE FAZER PERANTE UMA SITUAÇÃO DE CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS?

1. SOLICITAR INFORMAÇÃO E AJUDA

Este passo é fundamental para não se sentir só e perdido/a. Solicite orientação e a consulta a profissionais especializados.

2. ATUAR ADEQUADAMENTE

Perante a suspeita ou evidência do consumo de substâncias psicoativas é fundamental atuar com calma. Manter a serenidade e evitar os confrontos, facilitará a comunicação sobre o tema e poderão dispor de mais informação para tomar decisões mais acertadas.

Nem todos os consumos de substâncias psicoativas evoluem para a toxicodependência. O estabelecimento de uma dependência é um processo que pressupõe diversas etapas, pelo que a deteção inicial de um consumo poderá representar um consumo experimental.

É fundamental conhecer em que fase de consumos está, uma vez que pode ter sido um consumo experimental ou esporádico ou, pelo contrário, pode estar a consumir habitualmente ou já estar dependente.

Em qualquer dos casos, antes de atuar é necessário obter toda a informação possível sobre a situação. Por isso, é imprescindível estabelecer uma boa comunicação entre os pais e o/a filho/a.

3. ESTABELEECER UMA BOA COMUNICAÇÃO É FUNDAMENTAL PARA PODER AJUDAR O SEU FILHO

É importante que haja uma boa comunicação entre os pais e o filho, caso isso não aconteça é importante

restabelecer o diálogo. Para tal, é fundamental demonstrar disponibilidade para ajudar, ou seja agir sem fazer juízos de valor, sem recriminações, nem ameaças. Esta atitude tem como principal objetivo ajudar, não significa que concordamos com o seu consumo de substâncias psicoativas.

É importante abordar a situação quando achar que o seu filho está preparado para compreender os seus argumentos, como também para entender a vossa situação de pais.

Quando abordar o assunto com o seu filho é importante conhecer o que verdadeiramente se está a passar:

- A substância ou substâncias que está a consumir;
- As doses e a sua frequência (quantas vezes consome por dia, semana, mês...);
- Em que situações consome (quando está deprimido, em festas, quando discute com os pais, para descontrair, para comunicar, quando sai à noite, quando está com os amigos, a pressão dos pais para a obtenção de boas notas dos filhos...);
- Consome sozinho ou acompanhado (amigos habituais, outros grupos com os quais só se reúne para consumir, com os colegas da escola ou do trabalho);
- Que motivos manifesta para ter iniciado ou para manter o consumo de drogas (pressão dos colegas/amigos, discussões familiares, maus resultados escolares, vontade de se afirmar, baixa autoestima...);
- Tem consciência dos riscos associados ou dos possíveis problemas do consumo de substâncias?

- Que importância atribui ao consumo de drogas: significa um problema? Já passou por uma má experiência?
- O que pensa fazer para solucionar o problema?

4. ATITUDES FAVORÁVEIS PARA O ENCONTRO DE SOLUÇÕES

Os pais devem estar juntos para abordar o problema. É fundamental a coesão de toda a família tanto na tomada de decisões como para concretizá-las.

A união familiar permitirá:

- Refletir em conjunto sobre as possíveis formas de ajuda.
- Entender que está perante um ser humano que tem problemas e não um “problema”.
- Recorrer a profissionais especializados quando sentem (pais e/ou filhos) que há dificuldades em lidar com a situação.
- Reforçar a postura de “não consumo”.
- Evitar o desgaste e que só um membro da família fique incumbido de ajudar a ultrapassar o problema. O envolvimento de toda a família permitirá que as decisões tomadas se concretizem e se mantenham.

Para ajudarmos os nossos filhos podemos:

- Dar informação fiável e realista sobre os efeitos nocivos das substâncias psicoativas que consomem e acerca dos riscos associados ao seu consumo.
- Ajudar a analisar os motivos que levam ao consumo.

- Motivar para a ocupação dos seus tempos livres tendo em conta os seus interesses e capacidades.
- Estar disponível para conversar com os filhos, caso tenham algum problema (escolar, amoroso, identidade, relacionamento social). É importante que sintam que podem contar com os pais para apoiá-los na resolução dos seus problemas.

5. ATITUDES DESFAVORÁVEIS

- Atitude protetora excessiva, tornando-se controlador e até mesmo obsessivo em tudo o que o seu filho faça
- Crítica continuada e violenta em relação ao seu comportamento.
- Utilizar a punição como único recurso para evitar que continue a consumir
- Falta de confiança (confrontá-lo continuamente com perguntas, suspeitas, acusações, etc, pois fará com que o seu filho se afaste de si cada vez mais).



LEMBRE-SE...

- A família constitui uma estrutura de apoio perante as pressões do meio que podem influenciar os seus filhos.
- É através dos modelos parentais que se transmitem valores e condutas.
- A família deve ter uma postura de desaprovação perante o consumo de substâncias psicoativas. As atitudes e os comportamentos devem ser coerentes com essa postura.
- Os meios de comunicação social e a publicidade exercem uma forte pressão para o consumo de álcool e outras substâncias psicoativas. A família deve ter presente esta realidade e fomentar o diálogo e uma atitude crítica perante estas mensagens.
- Educar para a ocupação saudável dos tempos livres. Os pais devem inculcar nos filhos a ocupação dos seus tempos livres.
- Estabelecer horários e normas em casa contribui para uma boa convivência familiar e ajuda a controlar os riscos. Uma vez estabelecidas estas normas é importante mantê-las.
- As funções da família e da escola têm que ser paralelas e complementares. A comunicação entre a família e a escola é um fator protetor e preventivo de dificuldades e comportamentos não desejados.
- Ter sempre presente que uma das características próprias da adolescência é a baixa perceção do perigo e do risco.

- Se suspeita ou tem provas concretas que o seu filho consome substâncias, deve atuar o quanto antes:

- Solicitar informação e ajuda da família.
- Não ocultar o problema da restante família (partilhar o problema ajudar-lhe-á a encontrar uma solução).
- A relação afetiva e a comunicação com os seus filhos são fundamentais.
- Manter uma postura de confiança e apoio permitirá conhecer melhor a realidade em que o seu filho se encontra.



PARA SOLICITAR AJUDA CONTACTE

Unidade Operacional de Intervenção em
Comportamentos Aditivos e nas Dependências
Rua da Alegria, nº 31 2º F
9000 - 040 Funchal
Telefone: 291 720 180

Consultas do Adolescente

Centro de Saúde do Bom Jesus
Rua das Hortas, 67
9054-526 Funchal
Telefone: 291 208 700

Centro de Saúde de Machico
Sítio do Piquinho, Caminho da Ribeira n.º 21
9200-120 Machico
Telefone: 291 969 130

Centro de Saúde de Câmara de Lobos
Rua João Abel de Freitas, 41
9300-048 Câmara de Lobos
Telefone: 291 910 380


Linha SOS Adolescente - 800 204 125

Unidade de Tratamento para a Toxicod dependência
Hospital dos Marmeleiros
Estrada dos Marmeleiros - Monte
9054-535 Funchal
Telefone: 291 705 742

Consulta de Psiquiatria
Hospital Dr. Nélcio Mendonça
Avenida Luís de Camões
9004-514 Funchal
Telefone: 291 705 600

Centro de Saúde da área de residência

Linha VIDA 1414 - anónima e confidencial

A large orange diamond shape with rounded corners, tilted at an angle. Inside the diamond, the title text is written in white. The text is arranged in four lines, following the diamond's orientation.

**Estratégias
de Prevenção
do Consumo de
Substâncias Psicoativas
Lícitas e Ilícitas**

UCAD

UNIDADE DE INTERVENÇÃO EM COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS



**Região Autónoma
da Madeira**
Governo Regional

Secretaria Regional
da Saúde
Instituto de Administração
da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM



Unidade Operacional de Intervenção em
Comportamentos Aditivos e Dependências