

GUIA PRÁTICO PARA AS FAMÍLIAS PRÉ-ESCOLAR, INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

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 - Pré-escolar, Infância e
Adolescência: 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 Comportamentos
Aditivos e Dependências (UCAD)

Rua da Alegria nº 2F, 9000-040 Funchal; [spt@iasaude.sras.gov-
madeira.pt](mailto:spt@iasaude.sras.gov-madeira.pt)

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





A educação é uma tarefa importante na vida de cada um. Para educar baseamo-nos na intuição, no senso comum ou na experiência dos que nos estão próximos. Infelizmente, não dispomos de modelos perfeitos ou de manuais de referência com estratégias que nos ensinem a educar de um modo totalmente adequado. E, porque “aprender a educar é prevenir”, elaboramos este guia para os pais adquirirem algumas estratégias e capacidades educativas.

Este Guia de prevenção pretende fornecer ideias e estratégias que possam ajudar os pais e encontrar formas de atuação, que lhes permitam começar desde cedo uma verdadeira educação para a saúde.



PRÉ-ESCOLAR



A prevenção de comportamentos de risco é cada vez mais entendida como um processo de educação para a saúde e para os valores, uma vez que se entende que a saúde tem uma dimensão física, psicológica e moral.

O papel dos pais começa pela criação e desenvolvimento de relações afetuosas e seguras com os filhos, ajudando-os a distinguir o bem do mal, estabelecer limites, transmitir regras claras de comportamento, dar respostas às suas dúvidas com informação correta, dispensar o seu tempo para conversar e sobretudo ouvi-los.





QUANDO AINDA É BEBÉ



Apesar de nos primeiros meses a mãe ter uma relação mais próxima com o bebé também o pai assume tarefas educativas. Para o bom desenvolvimento do bebé não bastam os cuidados ao nível da sua sobrevivência (comida e higiene), é também importante a relação afetiva entre os pais e o bebé. Converse e brinque intensamente com ele mesmo que seja por pouco tempo.

Indicamos-lhe algumas sugestões a ter em conta no relacionamento com o seu bebé:

- Fale com afeto, com calma e exprima com o corpo o que lhe diz por palavras;
- Ponha-o a ouvir música ou cante para ele;
- Utilize objectos adequados e jogos didáticos nas brincadeiras (sobretudo a partir dos cinco meses);
- Valorize o contacto corporal, pois o bebé precisa de algum colo e do toque físico.

A partir dos oito meses o bebé pode manifestar alguma angústia quando se separa da mãe, pois acredita que quando a mãe se ausenta poderá nunca mais voltar. Antes que chegue o momento destas primeiras separações, treine o seu bebé, pouco a pouco, no contacto com novas pessoas (a avó, a prima, a ama). Nestas separações não convém enganar o bebé, despeça-se com um adeus firme e sem tristezas. É importante que o pai/mãe ao reencontrá-lo se mostre feliz. Assim, o contagiará!



QUANDO O BEBÉ JÁ É UMA CRIANÇA (2-3 ANOS)



Falar sobre o consumo de drogas e álcool a crianças desta faixa etária não faz muito sentido, no entanto, entendendo-se a prevenção como um processo de educação para a saúde, compreende-se a importância de se falar sobre os seguintes temas:

- O corpo e como é importante aprendermos a gostar e a cuidar dele;
- A saúde e o que fazer para a preservar;
- A importância de uma alimentação correta e equilibrada como fonte de energia e bem-estar;
- As substâncias tóxicas - aprender a identificá-las porque são perigosas.

Nestas idades podemos introduzir o tema das drogas das seguintes maneiras:

- Explicar porque é que as crianças necessitam de alimentos saudáveis, quais os seus alimentos preferidos e como contribuem para a sua saúde;
- Indicar as substâncias tóxicas que se encontram em casa, tais como lixívia, detergentes da roupa e de cozinha e ler as etiquetas em voz alta;
- Esclarecer que os medicamentos podem ser perigosos se não forem utilizados adequadamente. Ensinar a não tomar medicamentos a não ser indicados por si ou pelo médico;

- Elucidar a diferença entre o uso controlado de guloseimas e outros alimentos e que o seu abuso pode provocar indigestão e danos na saúde;
- Ensinar a partilhar os brinquedos e jogos e a dizer a verdade para que percebam quais os comportamentos que os pais esperam deles;
- Ajudar a tomar decisões, sugerindo várias opções como por exemplo escolher a roupa que deseja usar ou o que quer pedir no restaurante. Desta forma, estamos a reforçar a capacidade de tomar decisões.
- Utilizar as situações de frustração para fortalecer a sua capacidade de solucionar os problemas. Por exemplo, se a criança não consegue manter de pé a torre que faz com as peças de legos, colaborar com ela para encontrar as possíveis soluções. Assim, aprende a seguir os vários passos necessários para alcançar uma meta e a transformar um fracasso em êxito, reforçando a sua confiança.
- Quando a criança cometer um erro: criticar o erro e não a criança.
- Fale com ela sobre os seus problemas ou sobre problemas que ela se apercebe nos outros;
- Dê oportunidade para se autonomizar, dando-lhe tarefas domésticas para aprender a responsabilizar-se por elas (ex: arrumar os brinquedos depois de brincar);
- Valorize as suas capacidades e as coisas positivas que faz, através do reforço;
- Não dar importância apenas aos erros e aos defeitos.



CRIANÇAS DOS 3 AOS 9 ANOS



As atitudes e comportamentos apreendidos pelas crianças com idades entre os 3 e os 5 anos têm uma importância fundamental em todo o processo de desenvolvimento, podendo ser determinantes nas decisões e opções que venham a ter no futuro.

Nesta faixa etária as crianças demonstram um grande interesse pelo que os rodeia.

Aos cinco anos as crianças são imaturas física, social e emocionalmente. Porém, aos nove anos apresentam uma personalidade largamente desenvolvida. As crianças nesta faixa etária apresentam as seguintes características:

- Aprendem novas experiências relacionais através do processo de socialização que coincide com a entrada na escola;
- Necessitam de regras para orientar o seu comportamento e de informações correctas para tomarem decisões, sendo os adultos as principais fontes de aprendizagem;
- Manifestam curiosidade pelo corpo e o seu funcionamento.

Nesta faixa etária, as crianças possuem poucos conhecimentos sobre as drogas, no entanto, é provável que já tenham ouvido falar. É importante a família estar

disponível para responder às suas questões com informação correcta e apropriada à idade. Caso não se sinta preparada, a família deverá recorrer aos serviços especializados.

Se não falar com as crianças sobre as drogas, alguém o fará. Poderá ser por via dos amigos, da TV, de conversas casuais, não sendo a mais correcta e, por vezes, confusa e mal interpretada. Pelo que é importante os pais abordarem naturalmente estes temas com eles.

Na abordagem sobre o álcool, o tabaco e outras drogas, é fundamental não optar pela perspectiva negativa caracterizada pelo medo, o exagero, a dramatização do problema dos consumos, pois pode ter efeitos inversos.

Nestas idades o importante é ajudar as crianças a desenvolverem competências necessárias na tomada de decisão e o sentido de responsabilidade.

Definição de regras

As regras são importantes para o bom funcionamento da família e para a prevenção dos comportamentos de risco. Devem ser definidas em conjunto e conhecidas por todos. Assegure-se que a criança as compreende. Esclareça o porquê das regras e seja específico na sua definição, detalhando, quem faz o quê, quando, como e onde. Explique, por exemplo, porque é que os pais podem beber moderadamente bebidas alcoólicas e eles não, porque é que os pais ficam acordados até mais tarde...

Por último, o papel dos pais centra-se na supervisão do cumprimento das regras e na aplicação dos reforços e das punições previstas para quem as cumpre ou não respetivamente.

As regras não são estanques, pois evoluem e alteram-se face às diferentes dinâmicas familiares e à medida que as crianças se vão desenvolvendo.

Apresentamos, de seguida, algumas regras que podem ser definidas nesta faixa etária:

- Horário das refeições;
- Distribuição de tarefas caseiras;
- Horas para ver televisão e a duração;
- Horas para dormir;
- Horário de estudo;
- Horas para jogar (Playstation, computador, pesquisar na net, jogar futebol);
- Pedir autorização para...;
- Onde, quando e com quem podem brincar.

Transmitir valores e princípios

A transmissão de valores e princípios deve ser clara e funcionar como referência e fator protetor. Estes permitem-lhes saber o que se espera do seu comportamento. Tornam-se crianças mais seguras e confiantes porque sabem o que se lhes pede e o que se espera delas.

A imitação é uma das principais formas de aprendizagem sendo os pais os principais modelos. Por conseguinte, o comportamento dos pais é importante e decisivo.

Assegure-se que a criança compreende os valores transmitidos na família em todos os momentos, tais como a honestidade, a solidariedade, a partilha, a saúde, o respeito.

Converse com o seu filho

Incute na sua família um cultura de diálogo, de conversa aberta e sincera, respeitando sempre o espaço do seu filho quando este não quer conversar, pois há crianças que são mais caladas do que outras.

Para que as conversas sejam mais atractivas esteja a par dos assuntos que lhes interessam, nomeadamente o desporto, os jogos, a banda desenhada e as suas séries preferidas de televisão.

Ouçã o seu filho. Quando se diz que deve conversar estamos também a dizer que o deve ouvir. Não o interrompa. Deixe-o acabar os raciocínios e as frases sem emitir juízos de valor. Ouça-o de facto e olhe-o nos olhos, mostrando-se interessado no que ele lhe diz.

Fale abertamente sobre tudo. Explique-lhe o que é o álcool, o tabaco e as outras drogas e as consequências do seu uso/abuso. Como interferem na maneira do funcionamento dos nossos corpos e como podem prejudicar a pessoa e a até causar a morte.

Explique a ideia de adição, ou seja, que o consumo de drogas pode tornar-se numa dependência difícil de abandonar. Porque é que os adultos podem beber álcool em quantidades moderadas e as crianças não, reforçando a ideia de que o álcool prejudica o cérebro e o corpo que está em desenvolvimento. Não se esqueça que os pais são os primeiros a dar o exemplo, são modelos para os filhos.

Brinque com o seu filho

Brincar com o seu filho é uma forma de se aproximar dele, criar contextos de conversa que permitam o

conhecimento mútuo. Através da brincadeira, os pais podem proporcionar a aquisição de competências pessoais e sociais, assim como a tomada de decisão, a resolução de problemas, a resistência à frustração e a expressão de sentimentos.

Por outro lado, deixar a criança explorar os seus brinquedos permite-lhe desenvolver os domínios da afectividade, socialização, actividade intelectual e física. Através dos jogos, a criança retrata a vida que a rodeia, expressa os seus sentimentos, o desempenho de diversos papéis, o cumprimento de regras, a partilha e o diálogo.

É importante que a criança goste de si própria, pois influencia de forma determinante o seu comportamento, no presente e no futuro. Uma criança com uma boa autoestima é, à partida feliz, ativa, curiosa e com vontade de aprender. Para tal, é necessário que a família (pais, irmãos e avós) a aprecie e a valorize. Expresse e valorize os seus sentimentos e ajude o seu filho a fazer o mesmo.

Dê atenção ao seu filho

É mais importante a qualidade do que a quantidade de tempo que tem para o seu filho, por isso dedique-lhe algum do seu tempo.

- Brinque e jogue com ele;
- Leia um livro em conjunto;
- Dê um passeio a pé ou de bicicleta;
- Faça um bolo ou uma refeição juntos;
- Escreva, em conjunto, uma carta a um familiar que está distante.

Partilhar momentos em conjunto ajuda a construir laços fortes, sentimentos de confiança, afecto e facilita um conhecimento mútuo através da partilha de ideias, sentimentos e experiências.

Algumas destas atividades proporcionam à criança a aquisição de métodos que lhes permitem aprender a seguir instruções e a conquistar etapas. Por exemplo, numa receita de culinária ou na construção de um lego é necessário seguir as instruções, caso contrário não consegue atingir o objectivo proposto.

A criança e o seu corpo

Fale com o seu filho sobre os cuidados de higiene indispensáveis, a alimentação saudável e a prática regular de exercício físico. Discuta acerca da aquisição de hábitos saudáveis de vida e como é importante mantê-los.

Produtos tóxicos e medicamentos

Mantenha os detergentes, as lixívias e outros produtos tóxicos longe do acesso das crianças. No entanto, não deixe de conversar com elas sobre estes produtos. Leiam em conjunto avisos de “PERIGO” os rótulos de instruções e os modos de aplicação ou uso.

Relativamente aos medicamentos, transmita-lhes que não devem, em circunstância alguma, tomar medicamentos sem serem receitados pelo médico e sem autorização dos pais. Explique que a ingestão de medicamentos, sem necessidade ou em dose excessiva pode ter consequências graves para a saúde, por vezes irreversíveis. Fale também da hipótese de encontrarem na rua medicamentos ou rebuçados das quais não conhecem a origem e que, nesse caso, não devem tocar.

Treine formas de dizer NÃO

Fale com o seu filho sobre a importância de aprender a dizer “NÃO”. Treine várias formas de dizer “NÃO”, dando exemplos de situações simples, do dia-a-dia:

- Fazer perguntas acerca do convite proposto;
 - Quem vai jogar, onde é o jogo, a que horas, o professor vai?”
- Dizer “NÃO”, de forma convicta, explique o porquê da sua decisão;
 - Não obrigado, não gosto de jogar futebol.
- Propor alternativas;
 - Não preferes ir jogar Playstation à minha casa, jogarmos no computador ou andarmos de bicicleta?

Participe na vida escolar do seu filho

Fale regularmente com a educadora ou professora do seu filho e informe-se sobre os jogos, os livros, as brincadeiras e as matérias escolares.

Sempre que puder participe nas várias actividades e iniciativas que a escola promove.

Ajude o seu filho a tomar decisões

Uma decisão é uma escolha que se faz entre duas ou mais alternativas e é tomada com base no que se gosta e no que não se gosta, nas experiências passadas, crenças, valores e ideias.

Fale com o seu filho sobre a importância de tomar boas decisões. Para isso pode, naturalmente, treiná-lo para a tomada de decisão:

- Coloquem um problema;
 - Que roupa levar hoje à escola?
- Enunciem as várias opções;
 - Pode levar roupa desportiva, ganga ou roupa formal...
- Façam uma lista das consequências positivas e negativas, de cada uma;
 - Roupa desportiva:
 - * Consequências positivas - estar mais cómodo, poder jogar à bola...
 - Roupa Formal:
 - *Consequências negativas - roupa formal para a escola é mais desconfortável e menos prática.
 - Ganga
 - *Consequências negativas - pode estar muito calor e tornar-se desconfortável.
- Escolham a melhor opção;
 - Levar roupa desportiva porque a maioria dos colegas também a leva. Pode praticar desporto à vontade.

Outras situações em que os pais podem ajudar o filho a tomar decisões:

- Que livros levar para a escola;
- Que lugar ocupar na mesa;
- Escolher as suas compras - sapatos, roupa, material escolar;
- Decidir qual o desporto que querem praticar.

A quem recorrer quando precisam de ajuda

Informe o seu filho em que situação pode solicitar ajuda, explicando-lhe a importância de procurar sempre alguém de confiança quando, por algum motivo, se sentir em perigo:

- Família;
- Amigos da família;
- Vizinhos;
- Professores;
- Polícia;
- Bombeiros.

Fale com o seu filho sobre o medo, como um sentimento normal da vida de qualquer criança e adulto. Afinal, o medo serve para evitar que se corram riscos desnecessários.





ADOLESCÊNCIA



A adolescência é uma fase de crescimento em que ocorrem mudanças físicas, alterações psicológicas e sociais, por vezes difíceis de gerir em ambiente familiar. O adolescente assume novas atitudes face à escola, face ao grupo de amigos, à sexualidade, ao modo como experienciam o próprio corpo e podem contestar valores até aí instituídos.

Por outro lado, cria-se um “emaranhado” de sentimentos, emoções, atitudes e valores em relação a tudo aquilo que os rodeiam. Mudam as relações de afeição, em que valorizam mais os amigos em detrimento da família. É nesta fase que procuram mais autonomia e aumentam as suas responsabilidades.

Face a este período de mudança os pais poderão sentir-se confusos, sendo muito importante o apoio e a compreensão destes para ultrapassá-lo.





JOVENS DOS 9 AOS 11 ANOS



Nesta fase os jovens podem sentir curiosidade em saber porque é que as pessoas sentem-se atraídas pelo consumo de álcool, tabaco e outras drogas.

Aproveite esta curiosidade para começar a introduzir o tema do consumo de drogas, sensibilizando-os para as consequências negativas deste comportamento (acidentes de viação, casos de divórcio, violência doméstica, negligência, dependências).

Os jovens interessam-se pelo modo como as drogas afetam o cérebro e o corpo. Explique que, como qualquer outra substância, consumida em excesso, poderá ser muito perigosa.

Antes de sair do ensino básico, importa conhecer:

- Os efeitos imediatos do álcool, tabaco e outras drogas em diferentes partes do corpo, bem como o perigo de entrar em coma ou até a morte quando ingerido em excesso;
- As consequências a longo prazo, salientando o carácter aditivo da substância (dependência), assim como a perda de controlo das suas vidas;
- As razões pelas quais as drogas são especialmente prejudiciais nos jovens em crescimento;
- Os problemas que o álcool e outras drogas podem

causar não só para quem as consome como também à sua família, amigos e outras pessoas;

- Algumas crenças relativas ao consumo de álcool, tabaco e outras drogas e, simultaneamente, desmistificar algumas ideias menos correctas que tenham sobre este tema;

- Algumas estratégias assertivas a utilizar, de forma a resistir à pressão de grupo sem se sentir mal consigo próprio:

- * Disco riscado: repete a mesma resposta até que a pessoa que te pressiona se aborreça e desista.

- Vamos sair esta noite?
- Esta noite não dá.
- Vamos sair esta noite?
- Esta noite não dá

- * Inverter os papéis: questiona quem te pressiona, obrigando a justificar o seu próprio comportamento:

- Que tal irmos beber umas cervejas?
- Porque é que queres beber cervejas?

- * Propor uma alternativa: oferece actividades alternativas ao que te querem impor:

- Que tal, no próximo fim-de-semana, fazermos uma noitada?

- Não me está a apetecer isso. Que tal reunirmos a malta para jogarmos um jogo de futebol.

- * Encontrar aliados/as: Procura o apoio dos outros para não te sentires só, isto pode dissuadir quem nos pressiona:

- Malta vamos faltar hoje às aulas, o “profe” é um chato!

- Não me parece boa ideia. Temos um teste para

a semana. O que achas Maria?

- Concordo contigo.

* Humor: Uma resposta humorística, espontânea ou preparada de antemão, ajudar-te-á a sentires-te cómodo:

- Esta noite, apetece-me sair e beber até cair!

- E depois passas uma semana de cama!

* Fazer de conta: Age sem ter em conta a situação, esquecendo-a como se não fosse nada contigo:

- Que tal irmos beber umas cervejas?

(o amigo não responde, ignorando a situação)

* Encontrar uma desculpa: Adia a decisão apresentando uma desculpa que te exima de fazer o que te propõem sem mostrar o teu desacordo:

- Vamos sair hoje à noite?

- Não me apetece, fica para outro dia.





JOVENS DOS 12 AOS 14 ANOS



O adolescente nesta faixa etária procura apoio no grupo de amigos porque este lhe dá segurança. Fazer parte de um grupo cujos elementos se assemelham pelos comportamentos, roupas ou atitudes dá-lhe mais estabilidade e um sentimento de pertença.

O adolescente sente-se compreendido, ou seja, pode partilhar a sua música preferida, os seus gostos, as suas dificuldades na escola. Esta identificação com o grupo de amigos dá ao adolescente a oportunidade de desenvolver relações interpessoais equilibradas.

Por vezes, os pais não apreciam as companhias dos filhos, porque apresentam-se de determinadas maneiras: tatuagens, piercings, fumam, fazem muitas festas, faltam às aulas, usam penteados “rebeldes”, roupas diferentes...

Porém, os pais devem omitir-se de criticar e fazer juízos de valor em relação às companhias dos seus filhos. Procure conhecer os seus amigos, ouvir as suas histórias de vida, as suas opiniões sobre a escola, as drogas e na família. Isto não significa que não devam dar as suas opiniões mas respeitando sempre as diferenças.

As proibições e críticas inflexíveis e negativas poderão ter um efeito contrário, levando o adolescente a ter comportamentos de desafio e provocação. No entanto, nesta fase de desenvolvimento os pais devem apoiar

e orientar as suas iniciativas, criando espaço para que expressem os seus valores e opiniões e escolham as suas amizades.

Os pais não se devem esquecer que o adolescente pode rejeitar a sua própria sexualidade e a possibilidade de parece diferente dos amigos. A transição para o novo ciclo escolar (3º ciclo do Ensino Básico) exige, por parte dos pais, maior acompanhamento e compreensão.

Esta é uma fase em que os jovens se preocupam muito com a sua imagem pessoal e social. Aproveite esta oportunidade para conversar sobre as consequências imediatas e desagradáveis do consumo do tabaco, do álcool ou de outras drogas. Por exemplo, que o tabaco causa manchas nos dentes, mau hálito e cheiro desagradável nas roupas.

Não se deve confundir compreensão com permissividade, os adolescentes necessitam de pais com convicções firmes com quem possam estabelecer os seus próprios limites.





JOVENS DOS 15 AOS 17 ANOS



Muitas vezes os pais perante a suspeita de consumos de drogas por parte dos filhos ficam assustados, inseguros e preocupados, interrogando-os insistentemente com perguntas do tipo:

- O que é que consumiste?
- Quantas cervejas bebeste?
- Onde estiveste?
- Com quem estiveste?
- Os teus amigos bebem?

Quando conversar com o seu filho sobre as substâncias psicoactivas deve EVITAR algumas situações: perder o controlo, ter uma atitude de desconfiança, suspeitas infundadas, interrogar ou repreender.

Estes tipos de reacções podem fazer com que as conversas se transformam em sermões, reprovações e discussões, produzindo um efeito contrário.

Muitos pais ficam incomodados quando têm que abordar o tema das drogas com o seu filho, com receio de não terem informação suficiente e para discutir com convicção. Acreditam que o seu filho sabe mais do que eles o que os torna inseguros.

Outros pais pensam, porém, que se abordarem o tema das drogas estimulam a sua curiosidade, aumentando o seu interesse pelo consumo de substâncias psicoactivas.

Este receio é, no entanto, infundado. O importante é que os pais dêem informação correcta.

Atualmente, os jovens estão informados sobre as drogas, distinguem-nas e conhecem os seus efeitos sem as ter experimentado, consumido ocasionalmente ou ser dependente. Poderão ter amigos que consomem sem sofrerem consequências a curto ou a médio prazo ou então outros que perderam o controlo e ficaram dependentes. Para resistirem à pressão dos amigos ou colegas de escola, os adolescentes precisam de muito mais do que mensagens generalistas para não consumirem substâncias psicoactivas.

É preciso que os jovens estejam conscientes dos potenciais efeitos do policonsumo (consumo de duas ou mais substâncias). É importante que os pais os transmitam que qualquer um pode tornar-se num consumidor regular ou até mesmo num toxicodependente e que mesmo um consumo regular pode ter consequências graves.

Os pais devem reforçar positivamente tudo o que faz bem e pelas decisões positivas que toma. Se se sentir orgulhoso pelo que de bom faz reforce-o, pois este é um factor protetor em relação ao consumo de substâncias.

São vários os motivos pelos quais os jovens se interessam pelas drogas:

- Pelos seus efeitos imediatos;
- Porque os seus amigos consomem;
- Porque querem viver novas experiências;
- Porque sentem curiosidade pelos seus efeitos;
- Porque as drogas são acessíveis;
- Porque querem transgredir as normas;

- Porque querem auto-afirmar-se.

No que se refere aos tipos de consumo, nós encontramos:

- Jovens que consomem drogas porque sentem curiosidade pelos seus efeitos. Em muitas situações trata-se de um consumo experimental.

- Jovens que procuram diversão e prazer. Nestas situações de diversão poderão existir comportamentos de riscos (condução sob o efeito de drogas, relações sexuais desprotegidas, violência...). Quando esta situação se torna num consumo habitual poderá surgir o risco de dependência física e psicológica.

- Jovens toxicodependentes onde o consumo de droga já é o centro da sua vida, trazendo efeitos negativos para o próprio e para as pessoas que o rodeiam. Nestas situações os jovens têm necessidade de consumir para serem capazes de viver o dia-a-dia, pois estão dependentes, física e psicologicamente. Nestes casos o consumo de drogas provoca problemas de saúde (físicos e mentais), problemas familiares, problemas económicos, problemas do foro judicial e perda de amizades.

- Nem todos os jovens que experimentam substâncias psicoactivas se tornam toxicodependentes. No entanto, se suspeita que o seu filho está nesta situação, não hesite em contactar os serviços disponíveis na Região Autónoma da Madeira.

É importante que os pais tenham conhecimentos sobre os diferentes aspectos relacionados com os consumos de substâncias psicoactivas para poder responder às inúmeras questões colocadas pelo seu filho.

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


Consulta do Adolescente
Centro de Saúde do Bom Jesus
Rua do Bom Jesus,
Telefone: 291 208 809

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

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

Centro de Saúde da área de Residência

Linha VIDA 1414 - anónima e confidencial



**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