

# **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;  
ucad@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 objetos 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 corretas 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 sin-



ta 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 correta 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 perspetiva 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, 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 atrativas 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 afetividade, 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, afeto 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 atividades 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 corretas 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 atividades 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 parecer 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 psicoativas deve EVITAR algumas situações: perder o controlo, ter uma atitude de desconfiança, suspeitas infundadas, interrogar ou repreender.

Estes tipos de reações 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 psicoativas.

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

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 psicoativas.

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 fator 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 psicoativas 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 aspetos relacionados com os consumos de substâncias psicoativas para poder responder às inúmeras questões colocadas pelo seu filho.

## PARA SOLICITAR AJUDA CONTACTE

Unidade Operacional de Intervenção em  
Comportamentos Aditivos e 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: 291 208 718

Consulta de Psiquiatria  
Telefone: 291 705 740

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

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