

EM FOCO...



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

Newsletter

Nota Introdutória

Cada ano lectivo é um marco no ciclo de vida da Comunidade Educativa (Pais, Encarregados de Educação, Professores, Alunos e Profissionais de Saúde e da Área Social).

É, também, uma janela de oportunidade para construir saberes com saúde, partilhar do conhecimento, informação e congregar esforços para comunidades educativas saudáveis. O IASAÚDE, IP-RAM na sequência da Newsletter "Regresso às Aulas... com Saúde" que contempla este fascículo "Regresso às Aulas com Saúde... e não às Drogas", oferecendo assim mais um dispositivo de promoção da Saúde na Escola.

Departamento de Promoção
e Protecção da Saúde

*Regresso
às aulas !
...com Saúde...
não às Drogas*



SER

SAUDÁVEL

REQUER

DECIDIR POR SI PRÓPRIO

SEM ÁLCOOL, TABACO OU OUTRAS DROGAS!

Aos **ALUNOS**:

Como sabes, o consumo de qualquer substância psicoactiva, como o álcool, tabaco ou outras drogas apresenta riscos, pois induz a alterações na maneira de estar com os outros e contigo próprio. Pode, inclusive, levar-te a adoptar comportamentos de risco dos quais te venhas a arrepender mais tarde.

O consumo de álcool, tabaco ou outras drogas não é inofensivo, mesmo que seja só uma experimentação ou consumo esporádico!

PARA REGRESSARES À ESCOLA COM SAÚDE...

- **ADQUIRE CONHECIMENTOS** - Expande os teus “horizontes”, aprende mais sobre o mundo e as pessoas que te rodeiam de modo a que possas decidir de forma assertiva.
- **VIVE NOVAS EXPERIÊNCIAS** – sempre com escolhas positivas para ti e para a tua saúde e ficarás a ganhar.
- **DECIDE POR TI PRÓPRIO** - acredita nas tuas opiniões, valores e capacidades mais do que em falsas informações dos amigos e colegas.
- **APRENDE A LIDAR COM A PRESSÃO DOS AMIGOS** - na adolescência, um dos factores de risco com maior evidência é a pressão dos amigos para determinados comportamentos que podem ter consequências negativas para o teu bem-estar.
- **PROCURA ESCLARECIMENTOS** - quando tiveres dúvidas ou problemas, procura apoio em pessoas de confiança e se for o caso, em serviços especializados da tua comunidade.

As tuas dúvidas podem ser esclarecidas:

- Na tua escola
- Nos serviços da comunidade:
 - Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais IP-RAM – Serviço de Prevenção de Toxicodependência (Morada: Rua 31 de Janeiro nº 58, 9050-011 Funchal, Telefone 291 745115, Fax 291 745117)
 - Centro de Saúde da área de residência
 - Consulta do Adolescente do Centro de Saúde do Bom Jesus (Rua das Hortas, 67, 9054-526 Funchal, Telefone 291 208700, Linha SOS Adolescente 800204125, Fax 291 208888)

Para saberes mais sobre este tema consulta:
<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/prevencaodependencia>
www.tu-alinhas.pt

Aos PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO:

O consumo de álcool, tabaco e outras drogas é uma das maiores preocupações sentidas pelos pais/ encarregados de educação, pois coloca em risco o desenvolvimento saudável dos filhos. Também, é um tema considerado “difícil” de ser falado ou explicado. Nos dias de hoje, as dúvidas e perguntas colocadas pelos filhos são cada vez mais complexas, tornando-se um desafio para os pais conversar sobre um assunto que, por vezes, é igualmente novo para eles.

A FAMÍLIA CONSTITUI A BASE DO DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DOS FILHOS E É FUNDAMENTAL NA PREVENÇÃO DOS COMPORTAMENTOS DE RISCO!

PARA AJUDAR O(S) SEU(S) FILHO(S) A REGRESSAR À ESCOLA COM SAÚDE:

- ESTABELEÇA RELAÇÕES DE CONFIANÇA - Mantenha uma relação “aberta” de forma a que sintam confiança para conversar sobre as suas preocupações e dúvidas. A maior disponibilidade por parte das figuras que lhes são importantes pode conduzir ao esclarecimento de dúvidas e medos.

- CONVERSE – expresse aos seus filhos a sua opinião sobre o consumo de álcool, tabaco e outras drogas pois, se a informação e esclarecimentos não surgirem na família, serão procuradas junto dos amigos, fontes que nem sempre fornecem conhecimentos correctos.

- OUÇA - siga o ritmo dos seus filhos, facilitando desde cedo o diálogo. Tente perceber os seus pontos de vista. Se não se sentir preparado para responder a alguma pergunta explique que vai tentar saber mais sobre o assunto para retomar a conversa depois. Desta forma, o jovem percebe que a sua dúvida não cai no esquecimento e que existe abertura para falar sobre os temas complexos.

- ACOMPANHE - é fundamental conhecer a evolução escolar, as relações de amizade, as ocupações de tempos livres e os locais que os jovens frequentam.

- VALORIZE – ajude os seus filhos a gostarem de si próprios. Os jovens devem ser valorizados pelos seus sucessos e responsabilizados pelos comportamentos desadequados. Um estilo parental demasiado repressivo ou por outro lado, muito permissivo pode interferir no desenvolvimento saudável do seu filho.

- ALERTE - ajude o seu filho a identificar situações de risco e a lidar com elas.

- SEJA UM BOM EXEMPLO - faça escolhas saudáveis e mostre aos seus filhos que não precisa de consumir álcool, tabaco ou outras drogas. A sua atitude vale mais que mil palavras!

Se o seu filho/educando frequenta o 1º CICLO

- Transmita valores, princípios e modelos positivos

- Defina claramente as regras e faça-as cumprir

- Converse com os seus filhos sobre os assuntos que lhes interessam

- Brinque com os seus filhos

- Transmita aos seus filhos que tipo de comportamento espera deles

- Defina períodos do dia em que pode dar aos seus filhos toda a atenção

- Ajude os seus filhos a dizerem não às situações com as quais não concorda

- Participe na vida escolar do seu filho

Aos PROFESSORES E TÉCNICOS DE EDUCAÇÃO:

O Meio Escolar constitui uma aposta decisiva em termos de Prevenção das Toxicodependências, não só pelo facto de todas as crianças e jovens passarem pelo sistema de ensino, mas também, porque os resultados de numerosas investigações mostram claramente que as raízes do nosso comportamento no plano de saúde se situam na infância e adolescência. A intervenção será tanto mais eficaz, se permitir que as estratégias sejam desenvolvidas ao longo do tempo, de forma continuada, acompanhando as diferentes etapas do desenvolvimento dos jovens.

Para ajudar os alunos a regressarem à Escola com Saúde...

- COLABORE NA PREVENÇÃO DAS TOXICODPENDÊNCIAS - operacionalize projectos e iniciativas de prevenção que promovam comportamentos saudáveis, libertos do consumo de substâncias psicoactivas.

- CONVERSE SOBRE ESTE TEMA COM OS SEUS ALUNOS - expresse a sua opinião sobre o consumo de álcool, tabaco e outras drogas pois o professor é também um agente de prevenção importante.

- ESTEJA ATENTO - as alterações comportamentais, emocionais e cognitivas que os alunos apresentem podem constituir factores de risco para uma maior predisposição para experimentar ou consumir.

- MANTENHA-SE INFORMADO - procure conhecer estratégias de prevenção e informação adequada em sites e serviços da comunidade.

- APRESENTE O SEU PRÓPRIO EXEMPLO - mostre aos seus alunos que não precisa de consumir álcool, tabaco ou outras drogas. Os alunos são muito permeáveis a opiniões e comportamentos dos agentes educativos.

- MOTIVE - são os professores e outros técnicos de educação da escola que, muitas vezes, identificam e sinalizam situações de consumo aos pais e encarregados de educação. Motive os seus alunos a procurarem apoio, caso seja necessário.

Se os alunos frequentam o 1º CICLO

Os programas preventivos devem ser implementados o mais precocemente possível!

Apesar da iniciação ao consumo se situar, normalmente, na adolescência, a origem deste consumo não começa aí, mas na INFÂNCIA, com os Factores de Risco precoces.

No 1º Ciclo a intervenção deve incidir no desenvolvimento de competências pessoais e sociais com o objectivo de estimular nas crianças capacidades que lhes permitam adoptar atitudes e comportamentos saudáveis.

Para saber mais sobre este tema consulte:

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/prevencaodependencia>
www.idt.pt

Ficha Técnica

Coordenação Técnica: Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

Contactos: 291 212 300

Pessoa Colectiva: 511 284 349

E-mail: iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt