



Manual de Prevenção da Toxicodependência para Pais.

**Algumas ideias para ajudar
a prevenir que o seu filho consuma...**

**sem
drogas**

**Plano Municipal de Prevenção
Primária das Toxicodependências de Barcelos**

Anabela Pimenta e Célia Barbosa

2004

Manual elaborado no âmbito do I Plano Municipal de Prevenção Primário das Toxicodependências de Barcelos. Foi inspirado em vários trabalhos do "Projecto Vida".

Um olhar sobre a problemática do abuso de drogas... e sobre a necessidade da prevenção

O consumo abusivo de drogas é um dos maiores problemas sociais que se enfrenta hoje em dia.

Cada vez mais se assiste a um aumento do consumo de drogas ilegais como o haxixe, a marijuana, a heroína e a cocaína, mas também de drogas legais como o tabaco ou o álcool e ainda de certos medicamentos utilizados de forma excessiva, como comprimidos para dormir ou para emagrecer.

... e sobre a necessidade da prevenção

Por isso, a grande aposta é na prevenção primária, isto é, intervir antes do problema se ter instalado porque se reconhece as dificuldades em intervir em casos de dependência física e psicológica.

Falar sobre prevenção do consumo de substâncias implica falar de um conjunto de acções intencionalizadas que promovam a formação pessoal e que contribuam para dimensões tão importantes como:

- ⚡ a auto-estima
- ⚡ a capacidade de resolução de problemas
- ⚡ de tomada de decisão

• de competências de comunicação assertiva e de resistência a pressões negativas
• e de adiamento do prazer

Todas estas acções devem antecipar-se ao consumo para que se possa falar de prevenção primária do consumo de substâncias. Contudo, não se pode falar de prevenção do consumo como um objectivo isolado, desenquadrado do conjunto de outros comportamentos de risco. Por isso, é necessário reconhecer a necessidade de promover uma formação integral resiliente, capaz de dotar as crianças da capacidade de procurar o bem-estar em experiências reais e naturais, contextualizadas em redes de relações gratificantes e sem necessidade de procura do risco.

Para isto, é necessário que desde cedo os pais desempenhem o seu papel de forma segura e eficaz, criando um ambiente envolvente onde as crianças se sintam seguras, amadas e valorizadas.

Este guia...

Este guia para pais pretende fornecer alguma informação sobre esta temática, oferecendo algumas pistas que possam ajudar os pais a lidar com situações relacionadas com este tema, mas que servem de uma forma global para prevenir outros

comportamentos de risco, numa lógica de promoção da saúde. Inclui ainda algumas sugestões que facilitem o envolvimento de pais com filhos, de forma a criar espaço para que as relações cresçam.

Antes disso, apresentamos alguma informação mais específica relacionada com este tema.

O que significa a palavra "Droga"?

Droga "é toda a substância que, introduzida num organismo vivo, pode modificar uma ou mais funções do mesmo" (Organização Mundial da Saúde, in Moreira, 2001).

Existem drogas ilegais e drogas legais. As **drogas ilegais** são a heroína, a cocaína, o haxixe, as drogas sintéticas entre outras. As **drogas legais** são o tabaco, o álcool e a cafeína. Convém referir que é muita utilizada a distinção entre "drogas leves" e "drogas duras". Contudo, é uma divisão perigosa, uma vez que todas as drogas são prejudiciais, embora causem efeitos diferentes, mas todos negativos para a saúde. Esta distinção convém não ser feita junto dos adolescentes pois poderá levar ao engano.

A este nível, podem mesmo os pais, quando questionados acerca disto pelos seus filhos, devolver-lhes a questão se eles pensam

que existe alguma substância tóxica cujo consumo em excesso nunca poderá levar à morte? Ou se há alguma que nunca causará dependência?...

O que significa a palavra "Toxicodependência"?

É a dependência de substâncias tóxicas para o organismo. Esta dependência pode-se reflectir em duas formas: dependência psicológica e dependência física. No primeiro caso, falamos das situações em que após o consumo regular de uma substância a pessoa tem um desejo intenso de continuar a consumir, sentindo-se desconfortável quando não consome, mesmo sabendo dos riscos a ele associado. Nestas situações há sofrimento psicológico quando não tem a droga e é a intensidade do sofrimento psicológico a principal dificuldade no tratamento das pessoas dependentes e a principal causa de recaídas. No segundo caso, falamos das situações em que o organismo já está habituado à presença dessa substância, sofrendo fisicamente quando está em abstinência, por exemplo, com câibras.

Estas duas formas de dependência tendem a ter impacto a diferentes níveis da vida da pessoa que consome:

- # Auto-percepção (maneira como a pessoa se vê a si própria)
- # Relação com a família
- # Relação com os amigos

- ⊥ Relação com a escola
- ⊥ Relação com o trabalho
- ⊥ Visão do futuro (forma como se projecta no futuro e como vê o seu projecto de vida).

Mas quais são as razões que levam as pessoas a decidirem experimentar drogas?

Algumas das razões são:

- ⊥ A curiosidade
- ⊥ A ideia de que "só uma vez" ou "poucas vezes" não faz mal
- ⊥ A facilidade de acesso
- ⊥ Querem sentir-se adultos, independentes e autónomos em relação aos pais (ou em relação a quem representou o modelo infantil)
- ⊥ Uma baixa auto-estima
- ⊥ O sentimento de que se consegue sempre controlar o consumo ou os riscos a ele inerentes
- ⊥ Conseguir ser bem aceite pelo grupo de amigos. Estar bem integrado
- ⊥ Não conseguir dizer que "não" e ser assertivo

Então quais as intervenções possíveis na problemática da toxicodependência?

A **Prevenção Primária** que passa pela realização de um conjunto de esforços destinados a evitar o aparecimento de qualquer problema e, neste caso, o abuso de drogas;

O **Tratamento** que é quando o problema já se instalou, interessa diminuir os seus efeitos (**Prevenção Secundária**);

A **Reinserção Social** na qual se procura inserir a pessoa novamente no seu meio, promovendo uma boa adaptação e rentabilizando os recursos existentes.

Existem factores que podem aumentar o risco para o abuso de substâncias?

Não existem factores que por si só levam de forma linear a que alguém, porque os possui, abuse de drogas. Tudo depende da pessoa em questão e das "vulnerabilidades" existentes que possam tornar-se "terreno fértil" perante situações de maior adversidade para a adopção de comportamentos de risco, onde se inclui o abuso de substâncias. Contudo, existem vários autores que referem a existência de determinados **factores de risco**. Por factores de risco entende-se "um atributo ou característica individual, condição de vida ou contexto ambiental que aumenta a probabilidade de uso/abuso de drogas" (Moreira, 2000).

Alguns dos factores de risco podem ser:

- ▬ Uso de drogas por parte dos pais
- ▬ Baixas expectativas dos pais em relação aos filhos e ao sucesso
- ▬ História familiar de alcoolismo
- ▬ Problemas de gestão e práticas familiares
- ▬ Atitudes favoráveis em relação ao consumo de drogas
- ▬ Violência física e psicológica
- ▬ Disfunção na comunicação familiar

Estes são, contudo, factores que não implicam por si que o indivíduo que os possui venha a abusar de drogas. Estes podem ou não estar presentes numa situação de abuso de substâncias.

E já agora factores que protegem, será que existem?

Alguns autores que falam em factores de risco falam também de **factores protectores**, entendidos aqui como "um atributo ou característica individual, condição de vida ou contexto ambiental que inibe, reduz ou atenua a probabilidade de uso/abuso de drogas" (Moreira, 2000).

Têm também sido identificados alguns factores protectores, como por exemplo:

Domínio da Comunidade, ou seja, oportunidades da pessoa se envolver na comunidade, como por exemplo, em grupos de jovens, grupos religiosos, ...e em que existe reforço por esse

mesmo envolvimento no grupo, isto é, a pessoa é reconhecida e valorizada pelas pessoas que constituem o grupo; **Domínio Escolar**, o que significa ter oportunidades de envolvimento na escola, como por exemplo, fazer parte de uma associação, clube, actividade extra-curricular que a escola proporcione, ... e que de igual a forma a pessoa se sinta competente e valorizada nessas actividades;

Domínio Individual, ou seja, competências que a própria pessoa possui e que podem eliminar ou atenuar vulnerabilidades que possam existir. Aqui podemos incluir competências sociais que facilitem o relacionamento com os outros e lhe proporcionem maior conforto em situações sociais, valores de ordem moral e religiosa, competências de tomada de decisão e de adiamento do prazer e capacidade de lidar com a tristeza e angústia de forma positiva. No fundo, trata-se de possuir algumas competências que diminuam fragilidades da pessoa para a adopção de comportamentos de risco, onde entra o consumo abusivo de substâncias;

Domínio Familiar, isto é, proximidade e afecto familiares, oportunidades de envolvimento familiar e reforços por esse envolvimento, ou seja, reconhecimento da pessoa enquanto membro com especificidades que lhe são únicas e que por isso o tornam um membro fundamental pelo seu valor na família.

Tal como nos factores de risco, os factores protectores não devem ser vistos de forma linear, já que a presença de um único factor de protecção não é sinónimo de imunidade à toxicodependência.

É da relação entre estes dois tipos de factores que resulta uma maior ou menor capacidade do indivíduo para lidar com situações de adversidade. Quando desta relação resultam vulnerabilidades acentuadas, dentro de um conjunto de comportamentos de risco, pode surgir o abuso de drogas.

Mas como podem ajudar os pais na prevenção do abuso de substâncias?

O contributo essencial dos pais começa pela criação de relações próximas e saudáveis com os filhos, que incluam as regras e o afecto de forma equilibrada, sob a forma de definição de limites claros e adequados à faixa etária da criança, respondendo às suas dúvidas com informação correcta, sabendo também ouvir a criança com disponibilidade. Desta forma, estão a ajudar a criança a distinguir o que é adequado do que é inadequado consoante os diferentes contextos de vida, a perceber que regras e afecto são aspectos distintos e ambos fundamentais no crescimento de qualquer criança e que, se há coisas que não podemos controlar, existem outras passíveis de serem

controladas, como por exemplo se queremos ou não consumir uma determinada substância ou se queremos ou não melhorar o nosso desempenho escolar.

Basicamente, o que se pretende dizer é que se previne em relação, ou seja, com o tipo de relação que é estabelecida com os filhos. Relações positivas e saudáveis são claramente um factor crucial na prevenção do abuso de substâncias e de outros comportamentos de procura do risco. Num ambiente de estabilidade e comunicação, os filhos desenvolvem valores individuais e a autoconfiança necessários para uma melhor capacidade de lidar com a adversidade de situações diárias. Desta forma, segue-se um conjunto de estratégias importantes que os pais poderão adoptar:

- ✦ Informar sobre os efeitos do álcool e outras drogas
- ✦ Dar o exemplo: Hábitos de vida saudáveis (alimentação, desporto, lazer)
- ✦ Atender à qualidade da vivência familiar
- ✦ Envolvimento com a escola
- ✦ Estar atento a alguns sinais
- ✦ Contactar técnicos logo aquando das 1^{as} suspeitas

Dar informações úteis

Os pais não precisam de ser peritos para poderem falar deste

tema com as crianças e jovens. Podem sempre abordar que o consumo de drogas conduz a uma vida rotineira e sem outros interesses, que a pessoa corre o risco de não conseguir aquilo que sempre sonhou e que quem sai prejudicado não é apenas quem consome. Podem também, quando se mostrar pertinente, utilizar experiências e problemas reais, por exemplo do telejornal, para abordar o tema das drogas. É ainda importante privilegiar o relato exemplificado de situações/experiências de outras pessoas a exposições teóricas ou "grandes sermões", mas o fundamental é ser claro e inequívoco na sua posição relativamente ao consumo de drogas na família. Não ser ambíguo nesta regra. De uma forma global, é mais vantajoso evitar a abordagem pelo medo. Dramatizar demasiado o problema das drogas pode ter efeitos inversos. É também importante que não evitem os assuntos quando questionados pelos filhos só porque se sentem "embaraçados". Se não souberem, podem sempre admiti-lo e sugerir outra pessoa que os possa esclarecer. Devem, portanto, tentar dar o seu melhor e explicarem como souberem. Toda a informação que possam dar será, certamente, apreciada por eles.

Promover a adopção de hábitos e estilos de vida saudáveis

Falar em prevenção do consumo de drogas não se dissocia do

tema saúde. Sabe-se que um estilo de vida saudável contribui para uma melhor resistência ao desenvolvimento de doenças e aumenta a longevidade. Contudo, muitas vezes o princípio económico ou a indisponibilidade de tempo prevalece quando comparado com o impacto que determinado tipo de comportamento alimentar tem na saúde. Na verdade, existem muitas refeições que são rápidas de confeccionar e económicas, como por exemplo, a sopa. Alguns dos princípios importantes é evitar os fritos e aumentar as saladas e as frutas ou definir como uma regra de casa, por exemplo, "fast food" só uma vez por semana. Seguem-se alguns exemplos de actividades que ajudam também a promover um estilo de vida saudável:

- Passeios a pé e de bicicleta; preparação conjunta de refeições ao fim-de-semana; definição "o dia saudável" na rotina semanal; redução da compra de refrigerantes (prémio/situações de festa,...); colocar roda dos alimentos num espaço visível da cozinha; ...

Privilegiar a comunicação

Pensar que os problemas se resolvem e passam mais rapidamente se não falarmos deles é irrealista. Uma família com relações positivas é aquela que aceita o diálogo, a diferença de opiniões e que se movimenta numa atmosfera de entreaajuda, onde não

se adia a resolução dos conflitos. Mas é preciso também estar sensível aos momentos em que os filhos não querem falar. Algumas estratégias importantes para uma boa comunicação passam por saber ouvir sem estar constantemente a interromper (ouvi-lo de facto e olhá-lo nos olhos, mostrando interesse), deixar acabar os raciocínios e as frases sem emitir logo juízos de valor, mas atenção à comunicação não verbal (olhar, gestos, atitude corporal, ...) que é uma grande fonte de informação. Outro aspecto importante é reconhecer que não se pode pedir que a criança ou adolescente seja mais aberto com a família se os pais não têm também por hábito falar sobre o que lhes acontece no seu dia-a-dia. A abertura deve partir dos mais velhos, mostrando que o diálogo tem espaço na vida familiar.

Definição de regras claras em casa

A definição de regras é também importante porque dá estrutura à vida familiar e confiança a quem lá vive. Numa casa onde não há regras há uma maior probabilidade de haver mais conflitos, instabilidade emocional e problemas de comportamento nos mais novos. Regras e afecto são dimensões distintas mas igualmente importantes para o desenvolvimento saudável das crianças. Podem os pais colocar a questão: que relação existe entre regras e consumo de substâncias? A relação existe na medida em que regras como horário das refeições, distribuição

das tarefas caseiras, horas para ver televisão, horas de sono, horário de estudo e de lazer,... são muito importantes porque ajudam a criar a noção do limite, da necessidade do controlo do comportamento e da responsabilidade, evitando-se que a impulsividade e a cedência imediata aos desejos/prazeres ganhe terreno na estrutura da criança. Afinal, não se pode ter sempre tudo no imediato, e muitas vezes nos consumos assiste-se a uma procura imediata do prazer. Já não se sabe esperar e tolerar o mal-estar.

Ainda em relação às regras, é de extrema importância evitar que a comparação seja o critério de definição das regras daquela casa, por exemplo, a hora de comer é às 20 horas porque o vizinho ou o primo também come a essa hora ou pode brincar até mais tarde quando tiver um Excelente como o vizinho. Cada casa tem os seus elementos com as suas especificidades e é em função destas que se devem definir as regras - cada família é única. Devem também evitar a permissividade ou a rigidez nas regras. Assim, em cada família os pais deverão, desde cedo, esclarecer com os filhos as regras da sua casa e as consequências da não obediência às regras evitando sempre a demasiada rigidez ou ceder sempre. Da mesma forma deverão evitar, obviamente, situações abusivas de autoridade, promovendo sempre a prática de castigos que deverão ser devidamente explicados e adequados a cada situação.

Basicamente, as regras devem ser conhecidas por todos e consistentes e devem incluir a previsão de uma punição para quem não as cumpre e a sua formulação deve ser específica - quem faz o quê, como e quando.

Mostrar que há várias formas de dizer não

Considera-se muito importante ensinar à criança que quando não concorda com alguma coisa ou quando se sente pressionada a fazer algo que considera prejudicial para si deve estar capaz de dizer "não" sem medo. Claro que isto não se aprende de um dia para o outro. E como ensinar isto? Não são necessárias conversas para o efeito, basta que a criança tenha espaço para dar a sua opinião na diversidade de situações da vida familiar. Basicamente, que ela também seja ouvida nas decisões familiares. Se a criança não tem estas experiências e sente que a sua opinião nunca é ouvida, provavelmente ela vai sentir-se inferior e, sobretudo, achar que não tem direito a dar a sua opinião. Em termos práticos, isto pode levar ao risco de serem sempre os outros a decidir por ela e, em situações de influência, mais facilmente se deixará levar. Podem ainda dizer-lhe objectivamente que quando ela não concordar com o que alguns colegas lhe possam estar a tentar convencer, pode repetir o seu argumento "Olha não concordo com isso, vou-me embora", se a outra pessoa contra-argumentar, a ideia é repetir "Olha não concordo com isso, vou-me embora", uma espécie de disco riscado até que o outro se canse.

Pode também propor uma alternativa melhor ou então abandonar o local, caso nenhuma das hipóteses anteriores tenha tido sucesso. Se os pais preferirem, podem treinar com a criança situações simples quotidianas em que se sabe que a criança/adolescente se sente desconfortável. Com crianças mais pequenas podem fazer uma lista de pessoas e contactos a quem eles podem recorrer caso precisem de ajuda (que pode ser colada no caderno): família, vizinhos, professores, polícia, ... No fundo, é dar-lhes a entender que há várias formas de dizer "não" umas mais directas e outras mais indirectas. O importante é não se deixarem manipular.

Criar momentos de crescimento nas relações

Esta é outra estratégia - criar momentos de crescimento nas relações - e isto pode ser feito de várias formas, por ex: um dia por semana ser o dia da família, sem televisão; definir períodos do dia em que pode dar toda ao seu filho toda a atenção, mesmo que seja pouco (brincar, fazer um bolo, ...); partilhar com os filhos a dimensão divertida da vida é outra das formas de criar condições para que eles se sintam seguros e amados e se tornem pessoas melhor preparadas, e isto passa por brincar em conjunto, ou andar de bicicleta, ver televisão,...; dar espaço para a partilha de preocupações,... E muitas outras coisas. Basicamente é não estar apenas para chamar atenção, para dar de comer e por a roupa pronta para o dia seguinte,

mas também estar na companhia, partilhar e divertirem-se em conjunto.

Aumentar os sentimentos de auto-confiança e auto-estima

Isto pode parecer difícil, mas não é. Na verdade, ter auto-confiança e gostar de si próprio são factores muito importantes para não optar pelo consumo de substâncias se não nos esquecermos que o que está por trás de um consumo é, em última análise, a procura da sensação de bem-estar, de satisfação consigo e com a sua própria vida. Quando não se consegue isto com o dia-a-dia, pode haver o risco da procura desta satisfação através de muitas experiências, onde o consumo é uma delas. Mas como se pode contribuir para a formação de uma auto-estima positiva? Por exemplo, **encorajando com frequência**, ou seja, centrar-se nos pontos fortes dos filhos com o intuito de aumentar o seu sentimento de valor pessoal - ex: "Gostei da maneira como resolveste isto", "Estás a melhorar". **Aceitar os filhos como eles são**, é um outro exemplo de como se pode contribuir para uma auto-estima positiva, isto é, não tornar o amor dependente dos comportamentos das crianças (amor é incondicional), daí a importância de se evitar comentários como "Se não fizeres isto, a mamã não gosta mais de ti"; "Portaste - te mal, já não te quero, vou-te dar aos ciganos,..." Com este tipo de mensagens a criança pode criar dúvidas quanto

aos afectos dos pais, acreditando mesmo que os pais podem deixar de gostar dele e aqui vale a pena reflectir - Queremos que a criança pense que não gostamos dela ou que não gostamos do comportamento dela?

Outro aspecto importante a atender são as expectativas que os pais demonstram ter face áquilo que acham que a criança é capaz de fazer. De facto, as expectativas são uma força muito poderosa nas relações humanas e a este nível podem ser tão perigosas expectativas demasiado baixas, ou seja, não acreditar que a criança seja capaz e esperar dela fracasso ou expectativas demasiado elevadas, esperando que a criança atinja determinados objectivos que realisticamente se vê pouco provável de acontecer. Ambas convidam ao falhanço, daí a necessidade de **ter expectativas realistas e adequadas à especificidade da criança.**

Uma outra dimensão importante é **não dar "com uma mão e tirar com a outra"** nos seus encorajamentos (ex. Melhoraste, já não era sem tempo!). Mensagens deste género acabam por perder o seu objectivo principal - reforçar a criança por algo que ela fez bem porque a mensagem que fica para a criança é a de que ainda não conseguiu, e que, por isso, voltou a falhar. Nestas situações o ideal é dar um elogio simples "Gostei, parabéns! Espero poder ver outra vez outro trabalho com esta qualidade ou se conseguires ainda melhor".

Por fim, **demonstrar confiança nas suas capacidades** (por ex:

"Conhecendo-te tenho a certeza que te sairás bem", "Isto é difícil, mas acredito que consigas") e **utilizar frases que reconheçam as melhorias e os esforços** e não só os resultados (ex: "Vejo que estás a progredir") são também estratégias importantes.

O ingrediente essencial é aceitar a criança como ela é, encorajá-la a progredir e valorizar os seus progressos nas diferentes competências que vão sendo adquiridas.

Atitudes a evitar numa casa de família

Existem algumas atitudes que devem ser evitadas pelos pais relativamente aos seus filhos, de modo a promover competências para um melhor desenvolvimento das crianças. Tais atitudes são:

Os "Pais Irmãos" - os filhos necessitam de ter pais, de interiorizar limites e reconhecer autoridade. Os pais não têm que ser os irmãos mais velhos nem agirem como tal.

Pais Autoritários e "Surdos" - tais atitudes podem gerar nos filhos desejos profundos de ruptura e não desejos naturais de separação.

Filhos "Ditadores" - os filhos devem ser respeitados e valorizados, mas não esquecer que devem existir as regras da casa e não de cada pessoa.

Restaurante Doméstico - não se dá valor à refeição em

conjunto. Uma refeição deve ser um momento em que pais estão com os filhos e filhos com os pais.

Basicamente, tais características e práticas educativas parentais que promovam **competência, auto-estima e auto-eficácia** aliado à existência de **adultos que inspiram confiança e segurança para o futuro** são factores protectores que contribuem para a resiliência e para uma menor probabilidade do consumo de drogas.

Atitudes a ter relativamente à escola

Também em relação à escola existem algumas atitudes e comportamentos que os pais devem ter em consideração. Tais atitudes são de extrema importância dada a relevância que a escola tem na vida das crianças. Deste modo, é de extrema importância o reforço das seguintes atitudes:

Comunicação frequente entre Família - Escola fundamental em todo o processo educativo e que deverá ser bem realizada, pois é neste contexto que as crianças passam a maior parte do seu tempo e partilham as mais diversas experiências.

Colaboração entre a Escola e os Pais - Escola e pais não são concorrentes, mas sim **solidários** na Acção Educativa. Devem juntar esforços para o bom desenvolvimento dos filhos. Uns e outros têm a sua especificidade, **função** nesta acção, devendo-se **complementar** de forma equilibrada.

Palavra chave: Escuta

Basicamente, o importante é ter uma atitude de escuta e colaboração com base numa relação de proximidade. Para isto, contribuem comportamentos muito simples como:

- Falar com director de turma
- Comparecer nas reuniões das escolas
- Mostrar interesse pelos estudos dos filhos, nos trabalhos de casa, ...
- Ajudar os filhos a ampliar os seus horizontes, frequentando exposições, visitar museus, ...
- Criar em casa tempos e espaços que facilitem o estudo (ex. silêncio, sossego, mesa própria, ...)
- Participar na vida das Associações de Pais
- Apoiar na estruturação dos tempos de estudo

Até agora falamos de algumas estratégias que ajudam a prevenir. Contudo, existem situações em que já se vai tarde, ou porque já existem indícios de consumo ou porque já é certa a existência de um consumo regular.

Em seguida seguem-se alguns sinais que podem indicar o consumo de substâncias, o que não significa que sejam suficientes para se ter a certeza que alguém está a consumir.

O ideal é estar atento e falar directamente com a pessoa procurando também conhecer os amigos que acompanham com mais frequência a criança ou o adolescente.

Alguns dos que podem ser os primeiros sinais

Mudanças acentuadas no rendimento escolar

- Acentuadas descidas nas classificações escolares
- Tarefas escolares constantemente adiadas
- Aumento das faltas ou atrasos nas chegadas às aulas

Mudanças no comportamento

- Problemas com a polícia
- Posse de grande volume de dinheiro
- Hostilidade, irritabilidade crescente e inadequada
- Menor motivação, energia, auto-disciplina e amor-próprio
- Diminuição do interesse por actividades extra-curriculares e passatempos.

Sinais de drogas e equipamentos para drogas

- Cachimbos, papel para cigarros, sementes ou folhas em cinzeiros ou em bolsos de roupa, ...
- Consumo exagerado de colas e solventes

Sinais de deterioração física

- Fala indistinta e incoerente, falta de coordenação física
- Aparência doentia, indiferença com a higiene e aspecto exterior
- Pupilas muito dilatadas

Quando tais sinais estiverem presentes e suspeitarem do início do consumo de drogas será necessário ter em atenção as seguintes atitudes e não "agirem sem pensar":

- ▣ Mostrar disponibilidade para ouvir
- ▣ Evitar o controlo desmedido - aumenta comportamento de fuga
- ▣ Estabelecer normas que dificultem a acessibilidade ao consumo de álcool
- ▣ Não confrontar com acusações imediatas ("Tu...")
- ▣ Abordar o assunto na 1ª pessoa - "Tenho sentido que andas diferente e ando preocupada, passa-se algum problema..."
"Tenho-te visto mais descontrolado que o costume, ... espero que saibas que podes contar comigo."
- ▣ Usar da firmeza
- ▣ Dar a conhecer onde pode procurar ajuda, se preferir não abordar o assunto em casa

Por fim, quando já se verificou a existência do consumo é essencial **Procurar ajuda.**

Poderão obter a ajuda necessária nas seguintes instituições

às quais se poderão dirigir e colocarem a vossa situação. Nunca pensem que ninguém os pode ajudar e que depois dos vossos filhos terem iniciado o consumo nada mais poderá ser feito. Na verdade, existem vários técnicos que os poderão ajudar a superar esta situação!

- Médico de Família
- Centro de Saúde local
- Associação de Alcoólicos Anónimos (AAA)
- AL-NON (apoia famílias de alcoólicos)
- Centros de Apoio aos Toxicodependentes (CAT)

Só para concluir...

O mais importante é que os pais percebam que a principal estratégia de prevenção passa pela qualidade da relação que os pais conseguem estabelecer com os seus filhos. Não é necessário nada de especial nem muita sabedoria sobre o tema para se ajudar a prevenir o consumo abusivo de substâncias. O mais importante é estar disponível para ouvir e responder da forma que souberem às questões colocadas e se não souberem, dizer com naturalidade que não sabem, ou será algum pai obrigado a saber tudo?

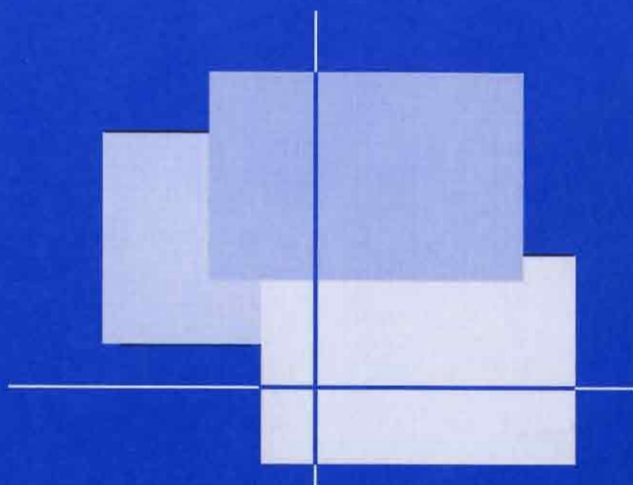
O que de facto é mais importante para a crianças ou jovem é sentir que alguém o ouve, que se interessa por ele e que o chama atenção mas também está capaz de o valorizar e isto consegue-se de forma simples - definindo as regras de casa,

proporcionando um ambiente minimamente estruturado, em que existem deveres e direitos em cada pessoa e em que o respeito é sempre preservado, criando também um ambiente de abertura, em que se pode falar dos assuntos que preocupam os diferentes elementos da família, mas respeitando as diferenças entre as pessoas. A partilha de afecto é também um ingrediente fundamental na vivência familiar. Por outro lado, importa pôr de parte a visão negra deste fenómeno de que quem consome é um marginal. Muitas vezes o consumo de drogas revela um mal-estar preexistente, espaços de vida mal preenchidos. Temos é que estar atentos, saber ouvir com disponibilidade e tentar perceber o que está a trás das mudanças de comportamento, da irritabilidade, da agressividade, do desinteresse pela escola. Não interessa apenas fazer diminuir as estatísticas relativas ao consumo, se tivermos que assistir a uma aumento da taxa de suicídio ou delinquência juvenil ou outra qualquer forma de expressão de mal-estar. Basicamente, a ideia é a de que na maioria das vezes o consumo é um sintoma, como outros, que tem uma causa escondida e é aqui que os pais devem actuar.

Quando o problema já se instalou importa não esquecer que é fundamental procurar ajuda, não ter vergonha de falar do problema e podem fazê-lo recorrendo-se das pessoas mais

próximas e que conhecem o filho como por exemplo um professor ou um médico de família. Depois importa não confrontar logo com acusações, mas procurar saber o que se passa, pedindo sinceridade. Os ataques imediatos geram uma reacção de defesa e esta pode fazer com que a mentira seja a primeira resposta porque mais fácil de dar no momento. Se ele não quiser falar nesse momento, pode optar por não forçar, mas não desista até porque é muito frequente a negação das experiências de consumos na primeira abordagem. Se o consumo vem a ser comprovado, é importante orientar para técnicos adequados que irão tentar conhecer e compreender a relação que ele tem consigo próprio, com as suas vivências passadas e presentes, a sua auto-estima, a sua projecção no futuro, e a relação que ele tem com o que o rodeia, actividades e pessoas e com o meio da droga que ele contacta. Resta uma única mensagem, tentar não ceder ao desespero ou à ideia errada de culpabilidade.

**Todos os pais são perfeitos se
fizerem o melhor que sabem e podem!**



Câmara Municipal de Barcelos
Associação de Pais da Escola Secundária
Alcaides de Faria