

O sítio onde poderá encontrar
mais informação sobre drogas
e toxicodependência

www.drogas.pt

De segunda a sexta-feira,
das 10h à meia-noite,
a Linha Vida escuta,
informa, apoia e encaminha

1414 LINHA VIDA
SOS DROGA
GRÁTIS

I.D.T.
Instituto da Droga e da Toxicodependência

**GARANTA
A INDEPENDÊNCIA
DOS SEUS FILHOS**

COMO RESPONDER ÀS PERGUNTAS SOBRE DROGAS
PARA PAIS E EDUCADORES DE JOVENS DOS

13-16 ANOS



INTRODUÇÃO

As drogas são um dos temas que pais e educadores sentem como sendo difíceis de serem explicados e falados. Mas, apesar deste sentimento, falar de drogas poderá não ser difícil. Com este livro pretendemos oferecer algumas sugestões sobre como falar com o seu filho sobre drogas.

Porque razão fugir às questões quando a droga é um tema abordado e debatido diariamente nos meios de comunicação social, fazendo parte do nosso quotidiano?

Actualmente as perguntas colocadas pelos jovens são cada vez mais explícitas, complexas e sofisticadas, tornando-se um desafio para os pais debater um assunto que muitas vezes é novo para eles. A facilidade em debater certos temas relaciona-se com o seu grau de compreensão. Será mais fácil falar quando existe conhecimento e confiança para enfrentar questões mais difíceis.

No fim deste livro poderá encontrar referências sobre serviços, sites e livros de apoio. □

A ADOLESCÊNCIA

Na adolescência tudo muda rapidamente. Esta é uma fase do crescimento repleta de descobertas, mas por vezes algo confusa, com dúvidas e ansiedades. Sentimentos, emoções, atitudes e valores andam num turbilhão. Mudam as relações com a família e com os colegas, procura-se uma maior autonomia e aumentam as responsabilidades.

Paralelamente a todas as mudanças físicas que decorrem do crescimento os adolescentes passam por alterações emocionais por vezes difíceis de gerir em ambiente familiar.

Novas atitudes face à escola, aos novos grupos de amigos, à sexualidade, ao modo como experienciam o próprio corpo e contestam valores até aí instituídos, podem gerar desentendimento entre pais e filhos.

Os filhos, face aos seus conflitos interiores ou com os pais passam por períodos de grande angústia e por vezes de alguma agressividade. Por seu lado, os pais poderão sentir-se confusos perante a mudança do seu papel na afeição dos seus filhos, que parecem preferir os amigos à companhia da família. Mais do que nunca é importante o apoio e a compreensão dos pais para ultrapassar esta crise.

O GRUPO DE AMIGOS....

A maior parte dos adolescentes procura o apoio de um grupo de amigos porque este lhe dá segurança. Fazer parte de um grupo cujos elementos se assemelham pelos comportamentos, roupas ou atitudes facilita uma estabilidade e um sentimento de pertença. O que se torna essencial durante estes anos de mudança permanente. No grupo de amigos o adolescente sente-se compreendido. É aqui que pode conversar sobre a sua música, os seus jogos, o que gosta de usar, as suas dificuldades na escola, com os pais e nas relações que estabelece.

Esta identificação com um grupo de amigos dá ao adolescente a oportunidade de desenvolver relações interpessoais equilibradas.

AS MÁS COMPANHIAS...

Por vezes pode não apreciar algumas das companhias do seu filho, porque: O João tem tatuagens, o Luís tem piercings, a Joana é muito namoradeira, o Carlos já fuma ou a Vanessa passa a vida a fazer festas lá em casa porque os pais não lhe dão atenção...

Antes de criticar e fazer juízos de valor sobre as companhias do seu filho será importante procurar conhecer os seus amigos, ouvir as suas histórias de vida, as suas opiniões sobre a escola, as drogas, a família, etc. Não deixando de dar a sua visão, respeitando, contudo, opiniões que podem ser diferentes da sua.

As proibições e críticas inflexíveis e negativas poderão ter um efeito contrário, levando o adolescente a ter comportamentos de desafio e provocação. É importante que os pais aceitem a necessidade de independência que os adolescentes sentem nesta fase, seja apoiando e orientando as suas iniciativas, seja criando espaço para que expressem os seus valores e opiniões e escolham as suas amizades. Não se deve confundir compreensão com permissividade, os adolescentes necessitam de pais com convicções firmes com quem possam estabelecer os seus próprios limites.

O MEU QUARTO, O MEU REINO..

Comportamentos de isolamento ou fuga às questões colocadas podem suscitar, nos pais, curiosidade ou preocupação. Quando o diálogo se torna difícil e as suspeitas existem, muitos pais podem sentir a necessidade de procurar respostas. Esta atitude poderá ser encarada, pelos adolescentes, como uma invasão de privacidade, colocando mais e mais entraves à comunicação. É importante proporcionar um ambiente de à vontade, respeitar a privacidade do seu filho. Procure evitar:

- abrir a sua correspondência
- vasculhar a sua mochila
- escutar as suas conversas telefónicas
- inspeccionar o seu quarto

O apoio e a compreensão perante as necessidades de privacidade e autonomia dos adolescentes são atitudes indispensáveis ao desenvolvimento saudável da sua personalidade. □

AS DROGAS

Muitos pais não entendem porque razão têm os jovens curiosidade pelas drogas ou sentem atracção pelo risco. Estão seguros que só consome drogas quem tem problemas. No entanto, outros motivos podem conduzir os jovens a interessar-se por drogas:

- Curiosidade
- Desejo de viver outras experiências
- Desejo de testar limites e transgredir regras
- Pressão dos pares
- Desafio à autoridade
- Desejo de afirmação
- Informação incorrecta ou ausência de informação

Existem diferentes formas de consumir drogas.

Um consumo experimental não conduzirá necessariamente a uma dependência ou a um consumo recreativo.

Consumo experimental: muitos jovens sentem curiosidade em conhecer os efeitos das drogas. Essa curiosidade pode levá-los a experimentar. O consumo poderá limitar-se a essa experiência ou tornar-se um consumo esporádico ou habitual;

Consumo recreativo: este consumo está associado à diversão, à busca de um prazer momentâneo. Tal como outros comportamentos na adolescência, pode estar associado a uma fase do crescimento, vindo a ser naturalmente abandonado. Em certos casos pode persistir ao longo da vida com carácter meramente recreativo, existindo sempre a possibilidade de passar a ter um carácter de dependência.

Dependência: Quando o consumo se torna numa necessidade, tornando-se o principal objectivo na vida de quem consome. Ou ainda quando se consome para aliviar o sofrimento e o mal estar. Numa situação de dependência o principal objectivo do consumo deixa de ser a procura de prazer, mas uma forma de evitar o desprazer.

Estes são os diferentes tipos de consumo de qualquer droga, incluindo o álcool.

É frequente associarmos o consumo de drogas a substâncias ilegais, proibidas por lei. Na verdade, a droga mais consumida e a mais problemática na nossa sociedade é o álcool, cujo consumo é permitido legalmente.

É importante saber a diferença entre o uso das substâncias e o seu abuso. Do mesmo modo é fundamental responsabilizar o jovem pelas consequências das suas decisões. Cabe aos pais facilitar este sentimento de responsabilidade pelos próprios actos desde a infância.

A experimentação de drogas e sobretudo do álcool é frequente, não constituindo necessariamente um sinal de perigo. O abuso regular e repetido é já mais grave e precisa de apoio.

O CALÃO DAS DROGAS

- **Anfetaminas:** anfes, speeds, speed crystal
- **Bad trip:** má viagem, síndrome psicótico com delírios e alucinações angustiantes, provocadas pelo LSD ou outros allucinogénios.
- **Barbitúricos:** drunfos
- **Cocaína:** gulosa, branca, coca, traço/linha de coca
- **Cannabis:** bolota, broca, chamom, charro, curro, marijuana, erva, ganza, haxe, kif, liamba (Angola), maconha (Brasil), merda, naco, ovos, parampo, pombos, porro, sabonete, seruma (Moçambique) chocolate, tablete, taco, xito, zurga
- **Ecstasy:** pastilhas, pombas, rodinhas, rodas
- **Heroína:** brown, burra, castanha, cavalo, chinesa, palhinha, panfleto, pó de anjo, poeira
- **LSD:** ácidos, Bart Simpson, golfinho, panteras, playboy
- **Solventes:** cola, gasolina, benzina, aerossóis □

A COMUNICAÇÃO

CONSEGUE LEMBRAR-SE DA PRIMEIRA VEZ QUE OUVIU FALAR SOBRE DROGAS? COM QUEM ABORDOU O ASSUNTO? QUAIS AS DÚVIDAS QUE LHE SURTIRAM?

Os jovens de hoje têm muito mais informação do que aquela que os seus pais tinham na sua idade. A maior disponibilidade por parte dos pais, figuras que lhes são importantes, pode conduzir ao esclarecimento das suas dúvidas, angústias e receios. Neste sentido é importante que os pais saibam criar uma relação estável de abertura e apoio, onde o diálogo possa acontecer naturalmente, ajudando os jovens a lidar com os seus sentimentos e onde esteja presente a informação clara que permita estabelecer bases sólidas para o seu desenvolvimento.

A curiosidade sobre o mundo que nos rodeia é parte natural do nosso crescimento e, da mesma forma que as crianças aprendem e colocam questões desde muito cedo, os adolescentes procuram respostas às suas perguntas.

Se as respostas não surgirem na família ou na escola, as principais informações serão procuradas junto dos seus pares ou nos órgãos de comunicação social, fontes que nem sempre fornecem informação clara e objectiva.

Quando as questões consideradas difíceis, como as drogas e o álcool, são faladas desde que o entendimento e a curiosidade as suscitam, a comunicação torna-se mais fácil e confortável, tornando-as parte integrante do diálogo sobre o quotidiano de todos nós. É também conversando sobre questões "difíceis" que os jovens percebem que podem falar e confiar, adquirem segurança e se dão a conhecer. Os pais podem, por sua vez, expressar as suas opiniões, mostrar quais as suas posições acerca dos temas e aprender a conhecer melhor os seus filhos.

COMO ABORDAR O ASSUNTO?

Siga o ritmo do seu filho, facilitando progressivamente e desde muito cedo, o diálogo e abrindo portas para o futuro. Por vezes o que é mais importante para nós não o é para o jovem; grandes discursos sobre drogas não significam esclarecimento, confiança ou responsabilização. Responda de forma simples, clara e concreta, expondo sempre quais os seus pontos de vista e tentando perceber quais os do seu filho. Procure não deixar nenhuma pergunta por responder se não se sente preparado, explique que vai tentar saber mais sobre o assunto e retome a conversa mais tarde. Respeite sempre as questões e trate-as com seriedade. Mesmo que as perguntas o embarquem ou exprimam uma opinião que considera pouco correcta, tente discutir o assunto sem reprimir ou frustrar a curiosidade ou até mesmo a provocação. Lembre-se que ao evitar as questões ou ao não revelar abertura à discussão, poderá estar a deixar o seu filho pouco à-vontade para voltar a falar consigo no futuro, caso algo o preocupe, ou poderá estar a facilitar a procura de informação pouco correcta. Saiba responder mas também ouvir o que o seu filho tem a dizer, uma relação é feita de diálogo e não de perguntas e respostas.

E SE EU ESTOU A COMETER ERROS?

Todos nós, pais e educadores, cometemos já o erro de evitar uma pergunta ou de não saber lidar com a situação naquele momento preciso. Mas não é por uma má experiência que se compromete toda uma relação que se vem estabelecendo. O ideal será assumir a dificuldade: "eu agora não consigo responder a essa pergunta mas voltamos a falar mais tarde". Desta forma, o jovem percebe que a sua pergunta não cai no esquecimento e que existe abertura para falar sobre drogas. Estabelecer uma boa base de confiança é essencial para que crianças e adolescentes se sintam seguros de que podem confiar em si.

MAS O MEU FILHO NÃO PARECE PRECISAR DE AJUDA E NÃO FAZ PERGUNTAS...

Por vezes, os pais parecem pouco disponíveis para ouvir e, por isso, inconscientemente, desencorajam as perguntas.

Estar disponível para falar sobre drogas significa:

- Não exprimir visões extremistas nem juízos de valor nos assuntos controversos e "difíceis"
- Não ter preconceitos face à idade e ao género (por exemplo: "não tens idade para falar sobre isso")
- Mostrar-se disponível para responder às questões tanto em termos de tempo como de atitude
- Encorajar a discussão, iniciando-a de forma descontraída, tornando o assunto casual
- Tolerar a diferença
- Ser honesto sobre o nível do seu conhecimento e não ter receio de indicar outras fontes de conhecimento, em caso de não conseguir responder às perguntas
- Estar preparado para apoiar o desejo de saber do seu filho, mesmo que para isso tenha de enfrentar o ridículo ou a oposição de outros adultos
- Respeitar a privacidade do seu filho em todas as suas formas
- Não divulgar informações confidenciais, quando partilhadas pelo seu filho.

AMAR O SEU FILHO

Muitas vezes não é fácil disponibilizar muito tempo para acompanhar o seu filho. Todavia, não se esqueça que a qualidade do tempo que passam juntos será mais importante que longas horas em conjunto sem comunicarem.

Para estabelecer uma relação de confiança e de intimidade com o seu filho é importante que o ame, o escute e o ajude a gostar de si próprio. Os jovens devem ser estimulados e elogiados nos seus comportamentos positivos, assim como responsabilizados pelos seus comportamentos incorrectos ou negativos.

É importante não ser repressivo, nem demasiado permissivo. O seu filho precisa tanto de regras e de limites como de afecto.

PISTAS PARA O DIÁLOGO

- Ver e discutir em conjunto, programas de televisão ou filmes
- Discutir casualmente reportagens, notícias e entrevistas
- Deixar livros ou folhetos espalhados pela casa
- Visitar livrarias, percebendo quais as áreas de interesse do seu filho e fazendo uma pesquisa conjunta
- Incentivar os seu filho a programar saídas conjuntas
- Incentivar o seu filho a ter uma participação activa em actividades sócio-culturais

OS CONSUMOS

ESTAR ATENTO

Podem existir pequenas alterações no comportamento do seu filho, a que deve estar atento:

- Instabilidade emocional, momentos de grande passividade alternados com outros de grande agressividade
- Isolamento e secretismo
- Desinteresse e desmotivação em relação às actividades escolares, profissionais, desportivas
- Quebra de rendimento escolar ou profissional
- Faltas e/ou atrasos frequentes na escola e/ou no emprego
- Dispersão, dificuldade de concentração, de memória ou de raciocínio
- Insistentes pedidos de dinheiro e frequentes desculpas sobre objectos "perdidos" ou "roubados"
- Posse de objectos estranhos: filtros de cigarro, mortaldas, pratos queimadas, tubos de papel chamuscado, colheres queimadas, comprimidos.

No entanto, alguns destes 'sintomas' podem estar associados à vivência de situações particulares, não significando necessariamente consumo de drogas. É preciso compreendê-los no contexto em que ocorrem. Procure conversar com o seu filho sem entrar em pânico ou tirar conclusões precipitadas.

CONSUMOS, COMO ACTUAR?

Esteja atento se o seu filho nunca falou sobre drogas consigo, dificilmente assumirá o consumo.

- Não dramatize
- Não ameace
- Mostre que notou uma mudança no seu comportamento
- Fale abertamente com o seu filho sem acusações ou culpas
- Procure ajuda

OS RECURSOS SERVIÇOS

Linha Vida - SOS Droga 1414

Anónima, gratuita e confidencial
Das 10h às 24h

Sexualidade em Linha 808 22 2003

Anónima, gratuita e confidencial
Das 12h às 19h

Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar Av. António Augusto de Aguiar, nº 84, r/c esq 1000 Lisboa

Tel.: 213 555 193 | 213 152 333
Dias úteis das 13.30h às 18.30h

Associação Portuguesa de Famílias Anónimas

R. M Almeida Vasconcelos, lote 51, 2º dto
Quinta do Barão • 2775 Carcavelos
Tel.: 214 538 709
Dias úteis das 14h às 16h

Centro de Atendimento a Adolescentes - Aparece

R. de Buenos Aires, nº27
1200 Lisboa
Tel.: 213 932 470 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7
Dias úteis das 9.00H às 20.00h

Instituto Português da Juventude

Av. da Liberdade nº194, r/c
1269-605 Lisboa
Tel.: 213 521 955

Associação Portuguesa de Pais Intervenientes em Prevenção

Rua de Porto Santo, n.º 8 B
Venteira • 2700-666 Amadora
Tel. | Fax: 214 920 191
Email: appip@iol.pt
Site: www.iol.pt/appip

Conversas de Rua

Largo do Rio Seco, nº1, r/c E
1300-496 Lisboa
Tel.: 217 959 965

UNIDADES DE PREVENÇÃO

Aveiro

Governo Civil
Praça Marquês Pombal
3810 – 067 AVEIRO
234 372 141
ipdtaveiro@netc.pt

Beja

R. Pedro Álvares Cabral, 8
Apartado 334
7800-509 BEJA
284 311 386 | 284 311 387

Braga

R. Bernardo Sequeira, 516 – r/c
4710 BRAGA
ipdt.braga@sapo.pt

Bragança

Av. Abade de Baçal
5300 – 281 BRAGANÇA
273 30 48 30

Castelo Branco

Praça do Município
Edif. Da Ex. JAE
6000 – 458 CASTELO BRANCO
272 348 456
nucleo.ipdt@gov-civil-castelobranco.pt

Coimbra

Rua Infanta D. Maria, Bloco 5, r/c A
3030 – 331 COIMBRA
239 791 650 | 239 791 652
idt_coimbra@hotmail.com ipdt.coimbra@clix.pt

Évora

Rua da Mouraria, 4
7000-485 ÉVORA
266 709 849 | 266 750 940
ipdtevora@oninet.pt

Faro

Trav. Castilho, 35 – 2º
8000 – 457 FARO
289 805 830
idt.faro@clix.pt

Guarda

Lg. Gen. Humberto Delgado, 15 – 2º Esq
6300 GUARDA
271 21 57 31

Leiria

Governo Civil
Lg. Dr. Manuel Arriaga, 1
2400 – 177 Leiria
244 830 913 | 244 830 910
idtleiria@hotmail.com

Lisboa

Assembleia Distrital
R. José Estevão, n.º 137 2º
1169 – 058 LISBOA
213 521 796 | 213 162 116
| 213 162 212 | 213 110 839
ndlidt@hotmail.com

Portalegre

Av. Do Brasil – Edifício Navio – Esc. n.º 3 – 1º
7300 PORTALEGRE
245 337 162 | 245 337 163
ipdt_ndp@hotmail.com

Porto

Governo Civil
Rua Gonçalo Cristóvão, 347 – 2º, sala 213
4000 – 270 PORTO
222 073 280
ipdtporto@net.sapo.pt

Santarém

Governo Civil
Largo do Carmo
2024 Santarém
243 304 552 | 243 304 553
ipdtsantarem@clix.pt

Setúbal

Governo Civil
Av. Luísa Todí, n.º 336
2904 – 517 SETÚBAL
265 546 732

Viana do Castelo

Governo Civil
Rua da Bandeira, n.º 249
4901 – 853 VIANA DO CASTELO
258 807 520
ipdvtviadocastelo@sapo.pt

Vila Real

Governo Civil
Largo do Conde de Amarante
5000 – 529 VILA REAL
259 340 340 | 259 340 345

Viseu

Rua Serpa Pinto, 124 – 1º
3500 – 220 VISEU
232 48 85 45

Angra do Heroísmo

Solar dos Remédios
9701-855 ANGRA DO HEROÍSMO
295 20 42 87 | 295 20 42 65

Funchal

Rua do Jasmineiro, n.º 7
9000 – 013 FUNCHAL
291 74 51 15 | 6

ALGUNS SITES

www.ipdt.pt
www.idea-prevenciom.com
www.fad.es
www.cra-porto.pt
www.cral.min-saude.pt
www.eicicaqui.com
correio.cc.fc.ul.pt/~ulfpcost/visionary
www.prevnet.net
educacao.sapo.pt/XE20/261497.html
www.spittalgarve.min-saude.pt
www.toxicodependencias.pt/frames_msie.html

ALGUNS LIVROS

“Abuso de Álcool e Drogas” – Marc A. Schuckit
“Adolescência e Crise Familiar” – Carole Gammer, Marie-Christine Cabié
“Adolescência Idade Crítica? Respostas aos Pais” – Mário de Noronha, Zélia de Noronha
“Como gerir conflitos Familiares - um guia para casais em crise”
– Maria José P. Coutinho Barbosa
“Conversas com Famílias - Discurso e perspectivas em terapia familiar”
– Ana Paula Relvas
“Crescer com os Filhos” – Massimo Ammaniti
“Droga de Vida, Vidas de Droga” – Luís Patrício
“Droga para que se saiba” – Luís Patrício
“Drogas” – Anita Naik
“Este medo sem sentido - A ansiedade na Adolescência” – A.Santos Pereira
“Famílias e como sobreviver com elas” – Robin Skynner; John Cleese
“Interiores” – Pedro Strecht
“Madrugada de Lágrimas” – Dulce Bouça
“Porque não conseguimos ser os pais que queremos?” – Charles H. Elliott, Laura L. Smith
“Quando o Adolescente se sente mal... é preciso ouvi-lo, compreendê-lo e amá-lo!” – Xavier Pommereau
“Relações entre Pais e Filhos” – Elizabeth Fishel
“Os Sete Hábitos dos Adolescentes Altamente Eficazes” – Sean Covey
“Traços e Riscos de Vida” – Vários
“Tudo o que os Adolescentes querem saber” – Christian Spitz

Para mais informações contacte:
Mediateca do Instituto da Droga e da Toxicodependência
Tel.: 213 104 100

| FICHA TÉCNICA

| EDIÇÃO: Instituto da Droga e da Toxicodependência
| AUTORES: Dulce Lamas e Sara Moreira | Distribuição gratuita | Outubro de 2003