



**12**

**PRÁTICAS DE COMO PAIS E RESPONSÁVEIS PODEM, NO DIA A DIA, PROTEGER O FUTURO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM RELAÇÃO AO USO DE TABACO, ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS**



## **Presidente da República**

Jair Messias Bolsonaro

## **Vice-Presidente da República**

Antônio Hamilton Martins Mourão

## **Ministro da Cidadania**

Onyx Dornelles Lorenzoni

## **Secretário Especial de Desenvolvimento Social**

Sérgio Augusto de Queiroz

## **Secretário Nacional de Cuidados e Prevenção às Drogas**

Quirino Cordeiro Júnior

## **Diretora do Departamento de Prevenção, Cuidados e Reinserção Social**

Cláudia Gonçalves Leite



### **REALIDADE AUMENTADA**

Nas páginas dessa cartilha encontram-se códigos como esse ao lado que dão acesso a conteúdos extras. Para visualizá-los, baixe o aplicativo **Zappar** no seu celular ou tablet e aponte-os para os códigos para carregar os conteúdos (você precisa ter conexão à internet).

**Baixe o aplicativo Zappar  
no seu celular ou tablet**



**12**

***PRÁTICAS DE COMO PAIS E RESPONSÁVEIS PODEM, NO DIA A DIA, PROTEGER O FUTURO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM RELAÇÃO AO USO DE TABACO, ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS***

## **EQUIPE EDITORIAL**

### **Organizadores**

Paulo Martelli

### **Conteúdo e texto original**

Sanela Talić

Matej Košir

João Paulo Becker Lotufo

Ícaro Yuri Rohde da Silva

Quirino Cordeiro Júnior

Cláudia Gonçalves Leite

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária da  
Universidade Federal de Santa Catarina

B823d

Brasil. Ministério da Cidadania. Secretaria Nacional de Cuidados e  
Prevenção às Drogas.

12 práticas de como pais e responsáveis podem, no dia a dia,  
proteger o futuro das crianças e adolescentes em relação ao uso de  
tabaco, álcool e outras drogas / Ministério da Cidadania. Secretaria  
Nacional de Cuidados e Prevenção às Drogas. – Florianópolis :  
SEAD/UFSC, 2020.

40 p. : il., gráf., tab.

Inclui bibliografia.

1. Drogas – Abuso – Prevenção. 2. Adolescentes – Uso de drogas  
– Relações com a família. I. Título.

CDU 364.272-053.6

Elaborada pela bibliotecária Suélen Andrade – CRB-14/1666



BY



NC



ND

Todo o conteúdo da Cartilha 12 PRÁTICAS DE COMO PAIS E RESPONSÁVEIS PODEM, NO DIA A DIA, PROTEGER O FUTURO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM RELAÇÃO AO USO DE TABACO, ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS., da Secretaria Nacional de Cuidados e Prevenção às Drogas (SENAPRED), Ministério da Cidadania do Governo Federal - 2020, está licenciado sob a Licença Pública Creative Commons Atribuição-Não Comercial-Sem Derivações 4.0 Internacional.

Para visualizar uma cópia desta licença, acesse:

[https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt\\_BR](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt_BR)

# QUERIDOS PAIS...



O problema de tabaco, álcool e outras drogas na adolescência atinge o mundo todo. O Brasil também não escapa desse cenário e da sua iniciação cada vez mais precoce. Não é aceitável que um consultório pediátrico atenda coma alcoólico aos 14/15 anos, surto psicótico causado por drogas aos 17/18 anos e assim sucessivamente. O jovem e também os pais e responsáveis, educadores e até mesmo muitos profissionais de saúde não têm noção do risco que as drogas, incluindo o álcool e o tabaco, podem acarretar a seus filhos, alunos ou pacientes.

Há um desconhecimento muito grande sobre o risco da iniciação precoce do álcool, tabaco e outras drogas. Há possibilidade de lesões cerebrais graves. O cérebro do jovem está em formação e qualquer substância, inclusive o álcool e tabaco, poderá causar maior dependência e lesões cerebrais definitivas.

O atraso ou abandono escolar está diretamente relacionado ao uso precoce de álcool e maconha, e também a gravidez não planejada, na adolescência. O problema social dessa situação é catastrófico. Assim, a prevenção é, sem dúvida alguma, o melhor caminho para a construção de uma sociedade protegida das drogas, inclusive daquelas lícitas, como o álcool e o tabaco.

Diante disso, o que chamamos de Aconselhamento Breve é um instrumento que deve acompanhar as famílias. Trata-se do diálogo constante, repetitivo, sobre vários aspectos, mas eficaz, como demonstrado na literatura médica. A prevenção deve acompanhar a família durante toda a vida. Os exemplos dos pais ou irmãos mais velhos são fundamentais para o sucesso da prevenção. Esporte e cultura devem acompanhar a formação dos jovens. Se há algo de espiritualidade e religiosidade em sua família, aproveite essa força para ajudar. Também deve fazer parte da ação da família ao próximo o trabalho social, e o jovem tem que participar disso. Tudo isso começa dentro de casa.

Quando se trata de adolescentes, devemos lembrar que é um processo natural na criação da identidade do ser humano afastar-se dos seus pais para descobrir suas próprias preferências e, assim, criar sua própria identidade. Entretanto, muito dessa aprendizagem se dará pela influência daqueles com os quais se convive ou se “segue”. Como disse o teólogo alemão Albert Schweitzer: “O exemplo não é a melhor maneira de influenciar os outros, é a única”.

Hoje, busca-se pela prevenção eficaz, isto é, aquela que apresenta resultados comprovados. Nesse quesito, a família não só é aliada da prevenção às drogas, segundo o atual levantamento do Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crimes (UNODC)<sup>1</sup>, mas também nas famílias estão algumas das ações de maior eficácia, no que diz respeito à prevenção de crianças e adolescentes.

Esta cartilha apresenta 12 práticas para evitar que seu filho caminhe em direção às drogas. Leia com atenção e analise o que você já faz e pode aperfeiçoar, ou comece a praticar essas etapas no seu dia a dia e da sua família. Gaste tempo com seus filhos, ame-os e diga “não” quando precisar. Estas doze atitudes podem ser a chave do sucesso.

<sup>1</sup> United Nations Office on Drugs and Crime – UNODC. **International Standards on Drug Use Prevention**. Second Updated edition. [2018].

# SUMÁRIO

**1** DÊ MUITA ATENÇÃO

PÁG. 07



**2** TENHA AMOR EXIGENTE

PÁG. 10



**3** SUPERVISE E ACOMPANHE SEUS FILHOS CONSTANTEMENTE

PÁG. 13



**4** FAÇA ACORDOS SOBRE LIMITES E REGRAS

PÁG. 16



**5** ELOGIE MAIS AS VIRTUDES E CRITIQUE MENOS OS DEFEITOS

PÁG. 20



**6** CRIE ROTINAS DE RESPONSABILIDADES NO DIA A DIA

PÁG. 23



**7** INCENTIVE ATIVIDADES ESPORTIVAS E CULTURAIS

PÁG. 25



**8** DESENVOLVA TRABALHOS SOCIAIS E VOLUNTÁRIOS

PÁG. 27



**9** MANTENHA A FAMÍLIA UNIDA POR MEIO DE CONVIVÊNCIA DURANTE AS REFEIÇÕES

PÁG. 29



**10** DÊ INFORMAÇÕES SOBRE A REALIDADE DO USO DE DROGAS

PÁG. 32



**11** SEU FILHO DEVE CONFIAR MAIS EM VOCÊ DO QUE NOS AMIGOS

PÁG. 36



**12** COMO REAGIR AO SABER QUE NOSSOS FILHOS USAM DROGAS

PÁG. 38







## 1. DÊ MUITA ATENÇÃO



Vivemos hoje em uma sociedade na qual a maioria dos pais trabalha fora de casa e tem muitas outras atividades ao longo do dia e, com isso, quase ninguém tem tempo para nada. Ao chegarem em casa cansados, os pais se deparam com filhos que querem atenção, querem brincar, querem conversar.

Nessa hora, é importante que os pais deem uma atenção efetiva para as crianças: não basta “fingir” que está ouvindo, enquanto a atenção está voltada para algum aplicativo no smartphone ou se está olhando para o televisor. É preciso olhar nos olhos da criança/adolescente e realmente ouvir o que ela está dizendo.

Dar atenção pode ser universal, contudo, a forma como ela é dedicada deve ser de acordo com a idade daquele que a recebe. Para isso, é importante diferenciar algumas significativas idades para poder trabalhar a prevenção de uma forma mais efetiva:



É fundamental que os filhos percebam que você presta atenção neles e os ouve. Isso fica gravado na memória e reforça neles o sentimento de que são importantes e que você estará disponível sempre que eles precisarem. É um trabalho cansativo e desgastante, mas fundamental para a prevenção. É importante fazer refeições em família, para manter seus membros unidos e atentos uns com os outros, bem como prestar atenção se cada um está com seu smartphone digitando algo, ou se esquenta seu prato e se alimenta no horário que quiser. Os pais podem ser criativos para reorganizar o lar, diante de situações que geram risco ao diálogo (comunicação) da família. Vale lembrar que esse é o momento da família e, para alguns, o único momento no dia para a família estar junta.

Hoje, com o ritmo de trabalho dos pais, muitas vezes a família fica esquecida. As conversas e diálogos familiares são cada vez mais escassos dentro dos lares. Em uma conversa com o pai de um adolescente que portava drogas em ambiente escolar, o médico pediatra relatou o seguinte trecho da declaração do pai:

||

*"NÃO CONVERSO COM MEU FILHO HÁ VÁRIOS MESES. TIVEMOS UMA BRIGA, SAÍMOS NO TAPA E NÃO CONVERSAMOS MAIS".*

As discussões nos lares podem e irão acontecer, contudo a quebra do vínculo familiar deve ser evitada e, quando houver, pais atenciosos buscarão restaurá-la.

**É fato que a sociedade mudou, mas quanto?**

Com a inserção dos meios de comunicação globais, as famílias estão mais conectadas com o mundo externo. Contudo, se esse tipo de comunicação for demasiado, corre-se o risco de a conexão familiar ficar prejudicada e as pessoas se distanciarem sem perceberem o que está acontecendo dentro de casa. Muitos pais só percebem que seus filhos estão usando drogas muito tempo depois.

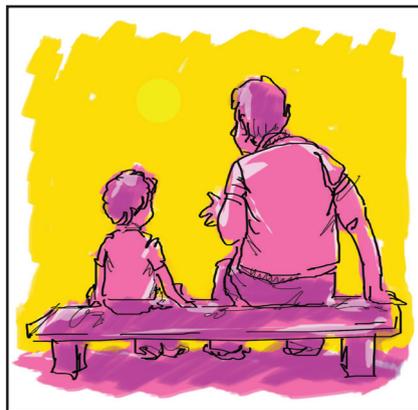
**O SEGREDO É ESTAR JUNTO DA FAMÍLIA.  
PROGRAME-SE PARA ISSO.**





## 2. TENHA AMOR EXIGENTE

Os pais têm amor por seus filhos. A maneira de se demonstrar esse amor é que difere. Demonstrar um amor incondicional consiste em buscar fazer aquilo que é o melhor para seus filhos, e isso exigirá bastante dos pais que querem realizar a prevenção com eles.



Infelizmente, é muito comum a educação por meio de agressividade, palmadas ou atitudes mais violentas que traumatizam muitas crianças. Por outro lado, uma educação na base de trocas também tem seus riscos, podendo ser muito perigosa. Presentear demais é tão prejudicial quanto a violência ou a negligência.

**Ser pai ou mãe também é dizer não!**

Em outras palavras, é colocar os limites para prevenir o filho. O dizer não vem desde pequenininho. Pais que nunca impuseram limites dificilmente conseguirão fazê-lo aos 13, 14 ou 15 anos de idade, período em que a distância do vínculo familiar pode se tornar maior.



Vale lembrar que o respeito mútuo faz parte do amor na família. Se entre os pais não existem limites nem respeito mútuo, dificilmente os filhos agirão com respeito e aceitarão limites.

Conversas com o cônjuge são tão fundamentais para a prevenção efetiva quanto a atenção ao filho. O exemplo prático é a maior força para que as coisas caminhem bem.

**O amor incondicional é aquele que está sempre ao lado dos filhos, mas atento a todas as necessidades de correção de rota: se algo não está bem, é preciso orientar e corrigir de forma carinhosa e compreensiva, porém exigente.**

Esse amor fortalece nossa relação com os filhos e faz com que eles percebam que estamos sempre presentes ao lado deles, corrigindo-os sempre que necessário, mas, ao mesmo tempo, amando-os incondicionalmente. Toda vez que os filhos não encontram dentro de casa esse amor, eles podem ir em busca disso fora do lar e, muitas vezes, não têm estrutura para suportar o que a sociedade lhes oferece.

Hoje vemos muitos pais buscando dar o que há de melhor para seus filhos: presentes, o melhor smartphone, o mais potente computador, os últimos lançamentos de brinquedos e games. Buscam compensar a falta de tempo, de atenção e de amor com presentes quando, na

realidade, o que nossos filhos querem e precisam é muito mais atenção e amor. Precisamos pensar nisso e rever nossas atitudes.

Pais atentos e com um amor exigente não são pais carrascos; pelo contrário, são pais que estão empenhando muita energia em busca da saúde familiar. Eles não devem ser confundidos com pais “camaradas”, ou melhores amigos, pois filhos precisam de pais! As próprias crianças e adolescentes dizem que precisam de limites estabelecidos por seus pais, porque assim se sentem seguros.



**O EXEMPLO DOS PAIS É FUNDAMENTAL. RECONHECER SEUS PRÓPRIOS ERROS TAMBÉM EDUCA!**



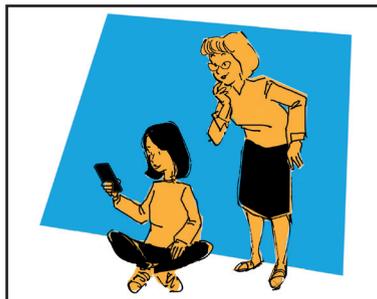
### ***PARA SABER MAIS***

Acesse o ícone de REALIDADE AUMENTADA e veja uma animação sobre como praticar o amor exigente.



### 3. SUPERVISÃO E ACOMPANHAMENTO SEUS FILHOS CONSTANTEMENTE

De acordo com pesquisadores da UTRIP<sup>2</sup>, os pais têm o direito de conhecer e monitorar os filhos. Eles têm o direito de saber quem são os amigos de seus filhos e os pais deles. Segundo os autores:



||

*"VOCÊ PODE CHECAR POR TELEFONE OU UMA VISITA DE VEZ EM QUANDO, PARA GARANTIR QUE ELES ESTEJAM DE ACORDO COM A PROIBIÇÃO DE CONSUMO DE ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS, PRINCIPALMENTE QUANDO SEU FILHO FOR A CASA DELES. UM DOS FATORES DE RISCO TAMBÉM É O DINHEIRO; PORTANTO, VOCÊ DEVE MONITORAR O GASTO DESSE DINHEIRO".*

O acompanhamento efetivo dos filhos é fundamental para a boa prevenção. Acompanhar é estar, constantemente ou durante algum

<sup>2</sup> O Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento "Utrip" (UTRIP) é um instituto de pesquisa não governamental e sem fins lucrativos. Tem como objetivo realizar pesquisas, desenvolver, implementar, monitorar e avaliar os projetos e programas no campo do comportamento de risco para jovens, prevenção de vícios, promoção da saúde e estilo de vida saudável. É membro da aliança europeia no campo da política do álcool (Eurocare), do Fórum da Sociedade Civil sobre Drogas (CSFD), Confederação Internacional de Associações de Pesquisa na área de Álcool, Tabaco e outras Drogas (ICARA), Consórcio Internacional de Universidades para Redução da Demanda de Drogas (ICUDDR), Rede de Ciência Acadêmica para Prevenção (SPAN), Movendi International, Viena Comitê de ONGs (VNGOC), Federação Mundial contra Drogas (WFAD), Consórcio Internacional de Políticas sobre Drogas (IDPC) e Rede Europeia de Política de Álcool (APN). A UTRIP colabora ativamente com a Sociedade Internacional de Profissionais de Uso de Substâncias (ISSUP) e muitas outras redes e associações relevantes.

tempo, junto a alguém; é ser companheiro. Isso significa conhecer seus filhos, seus hábitos, seus amigos, o que gostam de fazer ou onde gostam de estar, por exemplo.

Acompanhar o crescimento dos filhos, seus interesses e seus medos deve ser o foco dos pais. Sobretudo na adolescência, a proximidade e o bom relacionamento entre pais e filhos são fatores protetores com relação ao uso de substâncias e também para tantos outros problemas que podem aparecer ao longo do desenvolvimento de nossos filhos.

Sabemos que o adolescente sofre muita influência de seus pares e que, para fazer parte do grupo, muitas vezes é preciso assumir comportamentos que antes ele não tinha. Quando a relação com sua família é boa e este acompanhamento é efetivo e eficaz, esse adolescente sabe como se posicionar frente a comportamentos que poderiam colocá-lo em risco.

Outro fator de importância (que já citamos anteriormente) é o exemplo que a família deve dar a esse adolescente. Muitas vezes, um dos pais é fumante, por exemplo. Nesse caso, como falar para seu filho que ele não deve fumar? Ou então, quando um dos pais chega em casa cansado e consome uma bebida alcoólica para se acalmar, está dando um exemplo prático de como “resolver” esta situação. O exemplo é muito mais eficaz do que as palavras!

O acompanhamento mostra-se fundamental para o adolescente. Parece óbvio, mas os pais devem dizer a seus filhos que gostariam que eles não usassem drogas e alertá-los sobre os riscos relacionados ao uso de tais substâncias.

**É importante saber quem são os amigos dos seus filhos (amizades), onde estão seus filhos, com quem estão e o que estão fazendo.**

Essa aproximação faz com que pais e filhos estejam juntos. Isso vai aumentar a segurança dos filhos para se posicionarem frente às circunstâncias da vida em que deverão escolher um caminho a seguir. Isso é acompanhar e também é parte importante da prevenção.

Em outras palavras, mais uma vez, aqui, está se falando em estar junto. Estar junto dos filhos. Acompanhar suas atividades no esporte, na cultura, saber como andam suas atividades na escola. Não só suas notas, mas suas relações com outras pessoas na escola.



**AS CRIANÇAS GOSTAM DE CONTAR SUAS ATIVIDADES E NOVIDADES, MAS MUITOS PAIS NÃO TÊM OUVIDOS PARA TAL. PAIS COSTUMAM FALAR MUITO E ESCUTAR POUCO.**

A rotina deve ser criada desde a infância, pois, se assim não for, os filhos não terão abertura para momentos de encruzilhadas na juventude. Na hora de fazer escolhas, o adolescente deve encontrar uma porta aberta para “trocar ideias” e expressar e ouvir opiniões.



Aquela conversa séria única não é eficaz. Aquela bronca tradicional também não funcionará. As colocações e advertências devem ser contínuas, sem mudar o tom de voz, e fazer parte do cotidiano da vida da família. Quanto tempo se leva para ensinar seu filho a escovar os dentes? Dias, semanas, meses ou anos. O processo de ensino e aprendizagem irá levar muito tempo, muitas conversas e muita atenção.



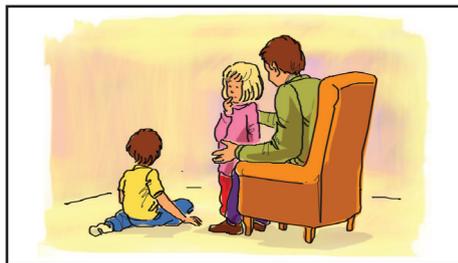
## 4. FAÇA ACORDOS SOBRE LIMITES E REGRAS

Caso existam dificuldades, geralmente com crianças mais velhas ou adolescentes, sugerimos discutir acordos e, para se ter acordos, há de se ceder em algumas posições. Rigidez em excesso também não é bom. Antigamente, o horário de se recolher após uma festa era meia-noite; hoje, as festas estão começando nesse horário. Entrar em acordo é a solução. Atitudes de atenção e amor exigem que os pais tenham “jogo de cintura”.

Podemos entender acordos como sendo limites e regras. A família é quem forma o futuro adolescente. Crianças que são criadas em ambientes com regras claras são, em geral, mais seguras e, à medida que se deparam com limites, são capazes de lidar com as frustrações, desenvolvendo recursos próprios para superá-las. Quando se fala em frustração, alguém pode pensar:



*"COMO POSSO PERMITIR UM SENTIMENTO TÃO RUIM AO MEU FILHO?"*



A privação de desafios nas fases iniciais da vida pode criar adultos que não sabem como agir diante de adversidades, como, por exemplo: não ser aprovado em uma entrevista de emprego ou não ter êxito em um projeto pessoal. Um adulto que aprendeu a superar contratempos (frustrou-se e aprendeu a processar esse sentimento)

saberá que a vida não acaba ali, mas que é necessário desenvolver a vida a partir daquela situação. Em outras palavras, a frustração (colocar limites) é parte importante do desenvolvimento humano.

**Os pais são testados pelos filhos o tempo todo.**

Os filhos estão buscando descobrir até onde podem ir e esperam que os pais coloquem um limite em suas atitudes. Isso faz com que eles desenvolvam mecanismos que serão muito úteis quando, frente a problemas, saberão como agir sem precisar buscar refúgio nas drogas para lidar com as situações adversas e frustrantes da vida.

### **REGRAS CLARAS**

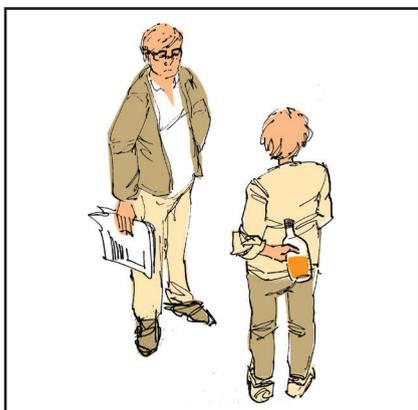
Condutas educacionais semelhantes entre pai e mãe ou responsáveis (avós, tios, por exemplo): se a conduta educacional não for uniforme entre os responsáveis, a criança tende a correr para o mais liberal. Pais devem conversar entre si para tomar decisões coerentes.

### **LIMITES NA FAMÍLIA**

Os pais orientadores, ou seja, pais que amam de forma exigente, entendem que educar também é falar “não”. Precisa ter-se clareza para que a criança entenda o que estamos falando. O pai “amigão”, que tudo permite, depois colhe os frutos de sua falha.

As regras ajudam a criar estrutura e limites. Os pais podem discutir em família quais regras podem ajudar a criar um ambiente seguro, saudável e divertido (por exemplo, honestidade, respeito, maneiras de ajudar) e depois seguir adiante!

Estudos apontam que crianças e adolescentes precisam de regras e as exigem para se sentirem seguros. Essas regras devem incluir proibições sobre uso de smartphones, álcool, tabaco e outras drogas, por exemplo. Quando se trata de álcool, tabaco e outras drogas, faz-se necessário estabelecer regras estritas.



**Permitir que as crianças usem bebidas alcoólicas em casa, juntamente com os pais, a fim de ensinar-lhes o consumo responsável, é um mito! Faz muito mal! Esse ato cria uma mensagem errada, não preventiva, para os jovens de que não há problema em consumir álcool.**

Uma regra não cumprida pode levar ao início da experimentação de bebida alcoólica. No Brasil, a idade para isso é aos 18 anos. Nos EUA é aos 21 anos.

**Por que há uma idade legal mínima para o início do consumo do álcool?**

O cérebro do ser humano desenvolve-se até os 21 e amadurece até os 25 anos. Qualquer droga iniciada antes de o cérebro estar formado gera a chance de problemas e de dependência agravados; ou seja, nossa legislação está lá por uma razão. No Brasil, conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), é proibida a venda e acesso de bebidas alcoólicas para menores de 18 anos. Assim, legalmente, um

adolescente não pode usar álcool até essa idade, cabendo aos pais e responsáveis cuidarem para que isso não aconteça. Porém, mesmo após a idade de 18 anos, o jovem deve sempre continuar sendo desencorajado pelos seus pais ou responsáveis a usar qualquer tipo de droga, seja ela lícita ou ilícita.



**TENHA JOGO DE CINTURA, MAS SEMPRE RESPEITE AS REGRAS (LEIS) DO SEU PAÍS!**

## ENTENDENDO MELHOR O ASSUNTO

As evidências científicas servem de respaldo para a prevenção.

### O que é prevenção primária?

Prevenção primária é afastar ao máximo a possibilidade de uso de drogas, e o motivo é científico: o cérebro do adolescente é mais vulnerável ao tabaco, álcool e outras drogas do que o cérebro adulto.



### Danos no cérebro em formação:

Quanto mais cedo alguém começar a usar drogas, maiores serão as suas chances de desenvolver dependência química. Mais de 90% dos que sofrem com esse problema começaram a usar tabaco, álcool ou outras drogas antes de completar 18 anos.

### Consequências negativas:

As consequências do uso de drogas são danosas: desde doenças de fundo emocional, como depressão e síndrome do pânico, até o isolamento social, suicídio, violência, sexo desprotegido e, por fim, a longo prazo, a dependência química.

**Os estudos mostram que o cérebro somente estará totalmente formado com 24 a 25 anos, portanto os pais têm responsabilidades até essa idade.**

(Todas estas sugestões foram baseadas em Ciência da Prevenção e evidências científicas.)



## 5. ELOGIE MAIS AS VIRTUDES E CRITIQUE MENOS OS DEFEITOS

Quando sentimos gratidão, ativamos no cérebro o sistema de recompensas, que é a base neurológica da satisfação e da autoestima, responsável pela sensação de prazer e de bem-estar.



Quando algo bom acontece e conseguimos sentir gratidão por esse fato, liberamos um neurotransmissor chamado dopamina, o qual aumenta a sensação de prazer. Pessoas que manifestam gratidão exibem níveis elevados e sempre muito altos de emoções positivas, satisfação com a vida, vitalidade e otimismo. Por outra via neural, a gratidão também ajuda na liberação do hormônio ocitocina, que estimula o afeto, traz tranquilidade, reduz a ansiedade, o medo e a fobia.

Um grande erro é criticar demais os filhos. É fácil imaginar a seguinte fala de uma mãe



*"ESTE MENINO É MARAVILHOSO, NÃO ME DÁ TRABALHO NENHUM, MAS ESTE IRMÃO DELE ME DEIXA LOUCA"; OU "ESTE MENINO NÃO PARA, EU NÃO AGUENTO MAIS..."*

Precisamos entender que, por mais adversas que sejam as situações familiares e as histórias de vida de cada indivíduo, se uma criança

crescer em um ambiente onde se apontam seus defeitos e erros, ela irá focar nisto. Na prática, os pais estão estimulando a criança para que foque no comportamento criticado.

**Um adolescente criado em um ambiente onde ouve muitas críticas sobre seu comportamento começará a formar sua identidade como ser humano baseada em seus defeitos.**

Vale lembrar que toda criança, por mais sapeca que seja, tem atitudes boas, e estas devem ser salientadas para aumentar a autoestima dos filhos e estimular o comportamento bom.

Voltando à gratidão, precisamos entender que, quando somos gratos, não precisamos de diferentes substâncias para sentirmos prazer, bem-estar e tranquilidade. Então, gerar gratidão também é uma forma de prevenção, mas precisa ser exercitada diariamente, e o cérebro precisa ser treinado para ser grato.

Recompensar o bom comportamento, assim que ele acontecer, é estimular para que ele seja repetido. Isso pode ser feito por meio de:

### **RECOMPENSAS SOCIAIS**

Os pais e responsáveis devem lembrar que podem mostrar às crianças e adolescentes que estão felizes com eles, sorrindo e dizendo isso, por exemplo: sorrisos, elogios.

### **PRIVILÉGIOS**

Por exemplo, passeio, horário da TV, filmes...

### **RECOMPENSAS MATERIAIS**

Por exemplo, guloseimas, coisas que você compra...

Algumas vezes, os pais utilizam as recompensas somente para punir, com a perda delas, o que foi feito de errado, mas deve ser o contrário. Os pais devem incentivar/recompensar com mais frequência, mas não apenas com recompensas materiais.



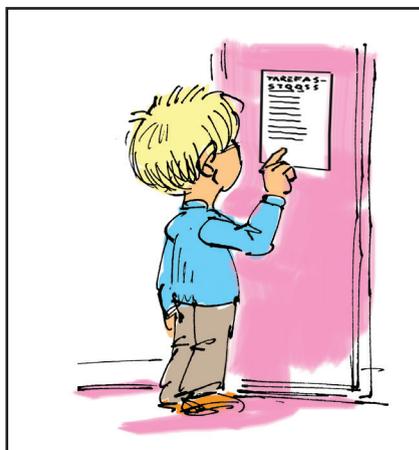
**RECOMPENSAR QUALQUER COMPORTAMENTO REFORÇA ESSE COMPORTAMENTO.**



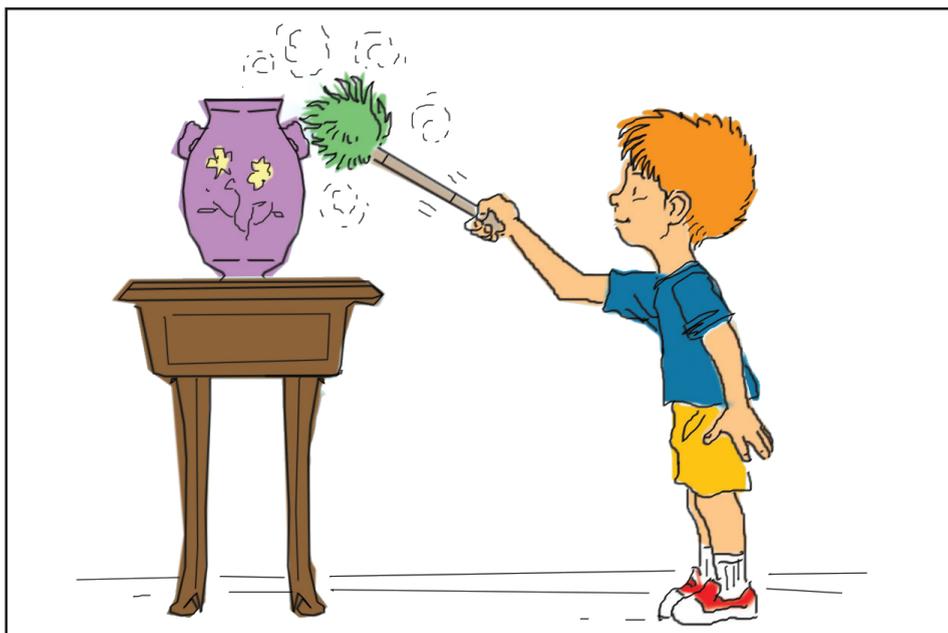
## 6. CRIE ROTINAS DE RESPONSABILIDADES NO DIA A DIA

Desde pequeno, um bebê já tem rotinas: a hora do banho, a hora de se alimentar, a hora de dormir. Em todas as fases da vida, as rotinas estarão presentes. Poucos ajudam em casa a lavar a louça, a tirar e pôr a mesa, a limpar, a arrumar o seu quarto etc. Se as regras e rotinas de sua casa não forem implantadas desde cedo, você dificilmente conseguirá estabelecê-las mais tarde.

Rotinas positivas reduzem o estresse e garantem que coisas importantes sejam feitas! Por exemplo: a hora de dormir, jantar, lição de casa, tempo juntos e afins. Os pais e responsáveis devem encontrar quais são as rotinas que funcionam melhor para sua família.



As rotinas ajudam no desenvolvimento do vínculo familiar. Podem ser histórias de ninar, assistir a um filme ou série juntos. É importante estar atento à idade adequada para não marcar uma programação que só tenha aparência de ser algo legal, também estar atento a situações que estão se passando com o adolescente.



Rotinas de responsabilidades como tarefas domésticas podem ajudar o senso de realização das crianças e adolescentes, aumentar sua autoestima e também fazer com que se sintam envolvidos na família. Suas responsabilidades devem ser apropriadas à idade e capacidade. Os pais devem preparar as atividades para que seus filhos possam vencer, não para falharem.

Em casos de não obter êxito na realização da atividade, deve-se conversar com a criança ou o adolescente sobre o porquê de ela ou ele não ter conseguido concluir a atividade. Também deve-se evitar xingamentos. Estima-se que, para cada xingamento são necessários quatro elogios; por isso, recompense mais do que xingue.

As rotinas geram um ambiente de segurança para o desenvolvimento da criança e do adolescente.

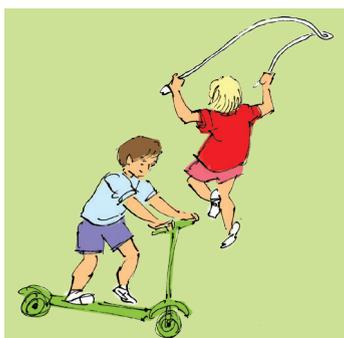


**CRIE ROTINAS DE RESPONSABILIDADES PARA TODAS AS IDADES.**



## 7. INCENTIVE ATIVIDADES ESPORTIVAS E CULTURAIS

A Islândia recentemente ganhou muita visibilidade no cenário da prevenção, pois apresentou uma significativa mudança positiva nesse campo.



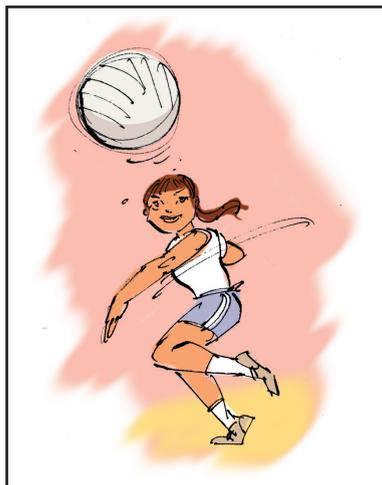
Um dos itens das práticas de prevenção da Islândia foi ocupar as crianças e os jovens com atividades saudáveis, reconhecendo que isso é de extrema importância e eficácia para evitar o consumo de álcool, tabaco e outras drogas entre os jovens.

Comenta-se, por lá, que o prazer de uma atividade musical e esportiva é muito intenso, semelhante ao prazer das drogas. Junto a isso, foi feito um toque de recolher para os jovens. A partir das 22 horas, o jovem de até 16 anos teria que estar com a família, fora ou dentro de casa.

Deve-se estimular a criança a passar por vários esportes para que possa conhecê-los. Aos 11/12 anos, ela fará sua opção pelo esporte de que mais gosta, que será aquele para o qual tem maior aptidão.

O mesmo vale para as atividades culturais, isto é: aprendizado de música, teatro, canto coral, pintura etc. A escola deve oferecer diferentes opções para que a criança ou adolescente perceba o que mais gosta, pois esse processo é importante para a construção de

sua identidade; contudo, em caso de a escola não proporcionar essas atividades, nos serviços públicos e em iniciativas sociais, existem esses trabalhos, os quais podem ser acessados. O fato é que é muito importante que a família, os pais e responsáveis busquem oferecer acesso a atividades esportivas e culturais para as crianças e adolescentes.



Lembre-se: praticar esportes e atividades culturais também traz responsabilidades; um bom professor pode exercer um bom exemplo fora da família, mas acompanhe os treinos do seu filho, pois um mau professor pode ser desastroso. Os adolescentes tendem a buscar por novas referências durante essa fase da vida, por isso é importante que os pais os conheçam, seja o professor do futebol ou os amigos que os filhos encontrarem lá. Na Islândia, há regras muito rígidas em relação aos treinadores e professores. Eles não podem usar substâncias e podem perder sua licença, caso isso ocorra.



**ATIVIDADES ESPORTIVAS E CULTURAIS SÃO  
MUITO IMPORTANTES!**



## 8. DESENVOLVA TRABALHOS SOCIAIS E VOLUNTÁRIOS

O desenvolvimento do altruísmo deve vir de berço, isto é, ensinar desde pequeno a repartir suas posses, seus brinquedos, suas roupas e assim por diante. Famílias que têm um trabalho social e que se dedicam a ajudar o próximo conseguem repassar isso aos filhos com grande facilidade.



Os filhos devem ser envolvidos nessas atividades para se ambientarem. É necessário ensinar ao adolescente a importância de gestos de caridade. Assim, o pensamento crítico é desenvolvido e pode ser gerado ao se perceber que a felicidade não está somente em festas e no uso de substâncias.

A sociedade precisa de auxílio financeiro e muitas vezes de trabalhos braçais. Se isto for inculcado nos pequenos, eles aprenderão

bastante. Isso também pode estar vinculado com a atividade espiritual, já que grande parte das igrejas de qualquer denominação tem um trabalho social.

Algumas escolas e até empresas ensinam seus alunos ou funcionários a dedicarem um tempo a ajudar o próximo. Um colega de classe pode estar precisando de sua ajuda para estudar ou para se enturmar. Este valor, em especial, fica bastante evidente nos adolescentes: é na adolescência que se começa a ter um pensamento mais concreto sobre a importância desses atos, por isso, os pais devem motivar seus filhos ao desenvolvimento do altruísmo.

Às vezes, histórias de pessoas que mudaram o cenário à sua volta podem ser motivadoras, personagens históricos ou até mesmo pessoas que demonstram um verdadeiro protagonismo podem criar ideais protagonistas na vida dos adolescentes.



**É POSITIVO AJUDAR O PRÓXIMO DESDE PEQUENO!**



## 9. **MANTENHA A FAMÍLIA UNIDA POR MEIO DE CONVIVÊNCIA DURANTE AS REFEIÇÕES**

Rituais familiares felizes, como rituais matinais, refeições, feriados, podem ajudar você e sua família a se sentirem compreendidos e apreciados. Pense nos rituais de sua família e por que não tentar iniciar um novo ritual de família feliz?

**Família unida: entende-se por família unida qualquer formação familiar, com alguma estrutura de coparticipação entre seus membros.**



Estar junto com os filhos, por exemplo: uma avó passando tempo com seus três netos é uma família unida. Uma mãe passando um dia no parque ou fazendo em uma noite alguma refeição especial ou que seja feita em conjunto é uma família unida.

Aqui, é importante lembrar um tópico que é central desta cartilha. O exemplo da família é o mais importante em todos os itens, inclusive neste:

**converse, participe, oriente e escute.**  
**Para fazer isso, é necessário ter: tempo, paciência e união.**

Diz-se que o europeu não joga lixo na rua porque seu avô não fazia isso, e seu pai também não. Portanto, o exemplo e a tradição da família levam a criança e o adolescente a realizar o mesmo ato.

Os pais podem criar estratégias para manter uma boa conversa: pode ser no horário das refeições, ou em horário marcado semanalmente, com a presença de todos.

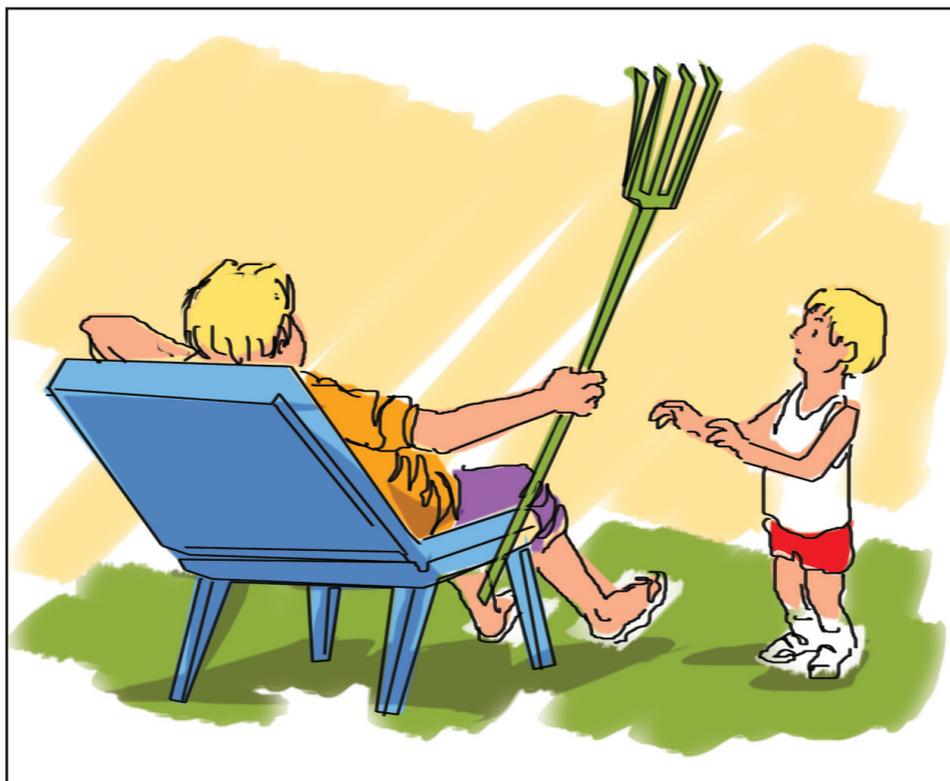
**É importante que esses momentos não sejam um *checklist* de responsabilidades, para não passar aos filhos a ideia de que esses eventos são puramente para cobrá-los de suas responsabilidades.**

O pesquisador Matej Košir<sup>3</sup> registra um risco para o cenário brasileiro: pais que usam drogas na frente de seus filhos, isto é, pais que bebem ou fumam na frente de seus filhos. Essa prática é um dos grandes desafios para a prevenção nacional.

Os pais devem lembrar que as suas ações falam mais alto do que suas palavras. É importante que eles sejam os exemplos e não consumam álcool, tabaco e outras drogas, em casa ou em quaisquer outras reuniões familiares ou eventos na frente dos filhos. Promova e viva um estilo de vida saudável.

<sup>3</sup> Diretor do Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento “Utrip” Eslovênia e Vice-Presidente/Presidente eleito da Confederação Internacional das Associações de Pesquisa sobre Álcool, Tabaco e Outra Droga (ATOD) (ICARA). Diretor da UTRIP ([www.institut-utrip.si](http://www.institut-utrip.si)). Tem trabalhado no campo da prevenção da dependência e defesa da saúde pública nos últimos 20 anos. É autor, coautor e revisor de artigos científicos. Foi Assistente de Pesquisa de Pós-Graduação na Oxford Brookes University (Reino Unido) (2015–2016). É coordenador da rede da Plataforma de Prevenção, que inclui mais de 40 instituições e organizações de apoio na Eslovênia. Também é consultor sênior do Banco Mundial no campo da política de álcool e prevenção desde janeiro de 2017. Em 2017 foi premiado pela Sociedade Europeia para Pesquisa de Prevenção (EUSPR) com “Honra de Líder Praticante de Ciência de Prevenção Europeia”.

“Faça o que digo, não faça o que eu faço” não é uma estratégia que obtém bons resultados.



Pode levar algum tempo para eliminar o álcool dos rituais da família, mas deve-se começar por algum lugar; por exemplo: não fazer publicações bebendo ou fumando nas mídias sociais, não beber e dirigir, não expor o álcool em locais visíveis em casa, para criar um ambiente familiar saudável e sem o uso de drogas, lícitas e ilícitas.

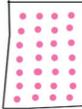


**O EXEMPLO E O DIÁLOGO SÃO ARMAS FUNDAMENTAIS  
PARA O BOM ANDAMENTO DA FAMÍLIA!**



## 10. DÊ INFORMAÇÕES SOBRE A REALIDADE DO USO DE DROGAS

### INICIAÇÃO DO USO DE DROGAS

DEPRESSORAS	PERTURBADORAS	ESTIMULANTES
 Morfina	 Maconha	 Cocaína
 Inalantes	 LSD	 Cristal de anfetamina
 Heroína	 Haxixe	 Crack
 Cola de sapateiro	 Skunk	 Nicotina
 Antidepressivos	 Cogumelos	 Cafeína
 Álcool	 Ecstasy	 Metanfetamina

Será que os pais e os adolescentes sabem tudo sobre as drogas? Quando se pergunta aos adolescentes qual droga faz menos mal, em geral, eles se dividem entre o álcool e a maconha. Tal resposta só demonstra sua ignorância sobre o assunto, indo para uma espécie de senso comum fortemente influenciado por indústrias que têm interesse na venda desses produtos.

Será que eles sabem que a maconha vicia? Será que eles sabem que a maconha pode provocar surto psicótico e esquizofrenia? Será que eles sabem que as lesões cerebrais da maconha são irreversíveis,

alteram a memória e o aprendizado? Infelizmente, para a maioria dos adolescentes, essas informações são ignoradas.

**O álcool e a maconha são grandes responsáveis por abandono dos estudos.**

<b>INICIAÇÃO DO USO DE DROGAS</b>		
	<b>FATORES DE RISCO</b>	<b>FATORES DE PROTEÇÃO</b>
<b>INDIVIDUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperamento irritado</li> <li>• Inabilidade de regular emoções</li> <li>• Tendências agressivas</li> <li>• Baixa inteligência</li> <li>• Busca de altas sensações</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperamento fácil de tranquilizar</li> <li>• Comportamento cooperativo</li> <li>• Conduta alegre e esportes</li> <li>• Inteligência média</li> <li>• Leitor prematuro/precoce</li> </ul>
<b>FAMILIAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência a regras</li> <li>• Discussões com os pais</li> <li>• Disciplina rigorosa</li> <li>• Violência doméstica</li> <li>• Abuso de substâncias pelos pais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação calorosa e de apoio</li> <li>• Envolvimento dos pais nas atividades</li> <li>• Os pais conhecerem os amigos da criança</li> <li>• Amigos que resistem às drogas</li> <li>• Envolvimento nas atividades escolares/clubes</li> </ul>
<b>COMUNITÁRIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desgoverno em sala de aula</li> <li>• Falta de locais seguros para brincar</li> <li>• Venda de drogas nas ruas</li> <li>• Adultos publicamente intoxicados</li> <li>• Falta de saneamento básico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moradia segura e adequada</li> <li>• Calçadas e iluminação pública</li> <li>• Policiamento comunitário</li> <li>• Escolas limpas e bem equipadas</li> <li>• Parques e recreação</li> </ul>

Fonte:

Guia de campo para o desenvolvimento de programas de redução da demanda de drogas do **Escritório Internacional de Narcóticos e Assuntos Policiais dos Estados Unidos** (2017).

Os pais devem ajudar os adolescentes a separar a realidade da fantasia, geralmente produzida pela indústria do álcool, do tabaco e da maconha; por exemplo, se divertir com o álcool liberando o estresse; socializa-se com álcool; álcool em filmes, séries e publicidade etc.

Para isso, é necessário discutir esses assuntos com os adolescentes e fazer perguntas para reforçar a distinção entre realidade e fantasia, podendo ser até mesmo depois de assistirem a um filme/série juntos. Pode-se começar perguntado a opinião deles e começar a discussão a partir daí.

Veja quais são os principais riscos ao abuso de álcool na adolescência:

**GRAVIDEZ INDESEJADA**

**VIOLÊNCIA E BRIGAS**

**ACIDENTES DE CARRO**

**DEPRESSÃO E SUICÍDIO**

**DEPENDÊNCIA QUÍMICA**

Em estudo-piloto realizado no Hospital Universitário da Universidade de São Paulo (HU-USP), entre os pacientes atendidos, a pesquisa mostrou que o uso do álcool no convívio familiar (43,5%) é bastante elevado, seguido pelo tabaco (34,5%), maconha (27,5%) e depois pelo crack (11,5%). Esse cenário é extremamente perigoso. As famílias, os pais e responsáveis precisam proteger suas crianças e adolescentes da exposição às drogas.

Esses números de presença de drogas nas famílias atendidas no ambulatório do HU-USP são extremamente preocupantes, pois, em geral, o início das drogas começa dentro de casa. Se elas lá estão, pode-se calcular o prejuízo.

O mesmo estudo relatou a presença de problemas respiratórios nas famílias de 64,1% dos entrevistados, dentre os quais 44,5% relataram presença de asma, 21,7% bronquite e 2,2% enfisema. Esse fato mostra a importância da prevenção do tabagismo ativo e passivo, a fim de evitar exacerbações e piora dos quadros respiratórios, principalmente entre crianças e adolescentes.

Vale lembrar que a maconha produz os mesmos malefícios que o cigarro em nível respiratório, além de ter 55% mais substâncias cancerígenas do que o tabaco.



Procure dados científicos para poder discutir, com base, as questões que seu filho trará da internet. Você pode buscar por aconselhamento com profissionais da área da saúde e/ou da assistência social. Para o adolescente, os conteúdos acessados na internet são fortes influenciadores. Para os pais e responsáveis, deve ser fortalecida a ideia de ampliar a influência da base familiar sólida, a fim de esta preponderar sobre os conteúdos daquela.

O desenvolvimento do pensamento crítico é um grande aliado dos pais e responsáveis na prevenção às drogas.



**LEMBRE-SE: ÁLCOOL É DROGA E CERVEJA É BEBIDA ALCOÓLICA! PARA SEUS FILHOS E PARA VOCÊ TAMBÉM!**



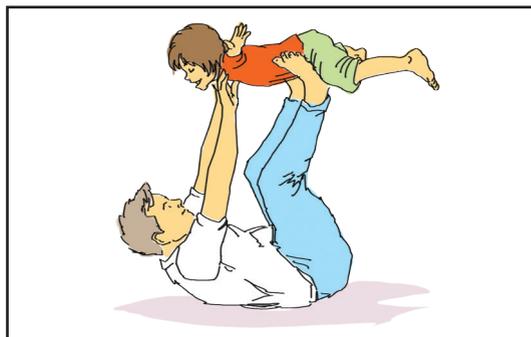
## **11. SEU FILHO DEVE CONFIAR MAIS EM VOCÊ DO QUE NOS AMIGOS**

A confiança dos filhos em relação aos pais começa bem cedo. Se isso não for cultivado desde a infância, os filhos podem perder essa oportunidade de confiar nos pais.

Esta confiança deve ser trabalhada e, às vezes, recuperada e aumentada. Voltamos a insistir que, para isso acontecer, temos que usar todos os itens já citados anteriormente: filhos precisam de pais; só os pais podem ser mãe ou pai do seu filho e não devem deixar de serem pais para serem só mais um amigo.

Os pais devem, inclusive, ajudar seus filhos adolescentes a encontrar as melhores estratégias e argumentos, caso lhes sejam oferecidos álcool, tabaco e outras drogas por outras pessoas. É importante conversar com os filhos, contar histórias etc.

**Como já falamos, pais são pais, amigos são amigos. Todos têm um papel a desempenhar.**



Para que o adolescente confie, os pais devem seguir tudo o que foi mencionado anteriormente, como manter promessas, ser consistente nas medidas em caso de violação das regras acordadas,

ser um bom modelo e trabalhar para a criação de um sentimento de apego positivo. Dessa maneira, os filhos verão nos pais pessoas fortes e confiáveis, que os colegas não serão capazes de superar.



**PAI “AMIGÃO” É DIFERENTE DE PAI RESPONSÁVEL!**



### **PARA SABER MAIS**

Acesse o ícone de **REALIDADE AUMENTADA** e veja uma animação sobre como conversar com o seu filho sobre o uso de drogas.



## **12. COMO REAGIR AO SABER QUE NOSSOS FILHOS USAM DROGAS**

Aqui, gostaríamos de orientar os pais a trabalharem com o que se chama de “Aconselhamento Breve” para evitar uso de drogas.

Trata-se de sempre aproveitar situações em que possam gastar de 2 a 5 minutos comentando algo sobre prevenção de álcool, tabaco e outras drogas. Chama-se de “Intervenção Breve” gastar um pouco mais de tempo; contudo, isto é para o usuário de drogas.

Em primeiro lugar, aos pais pede-se que:

**Não se desesperem, mas conversem, dialoguem e troquem ideias sobre o risco das drogas, principalmente em relação ao seu uso precoce. Abracem seus filhos e não entrem em rota de colisão. Façam acordos.**

**Se os pais não têm abertura para esse tipo de conversa, devem procurar um profissionais de saúde ou assistência social para orientá-los.**

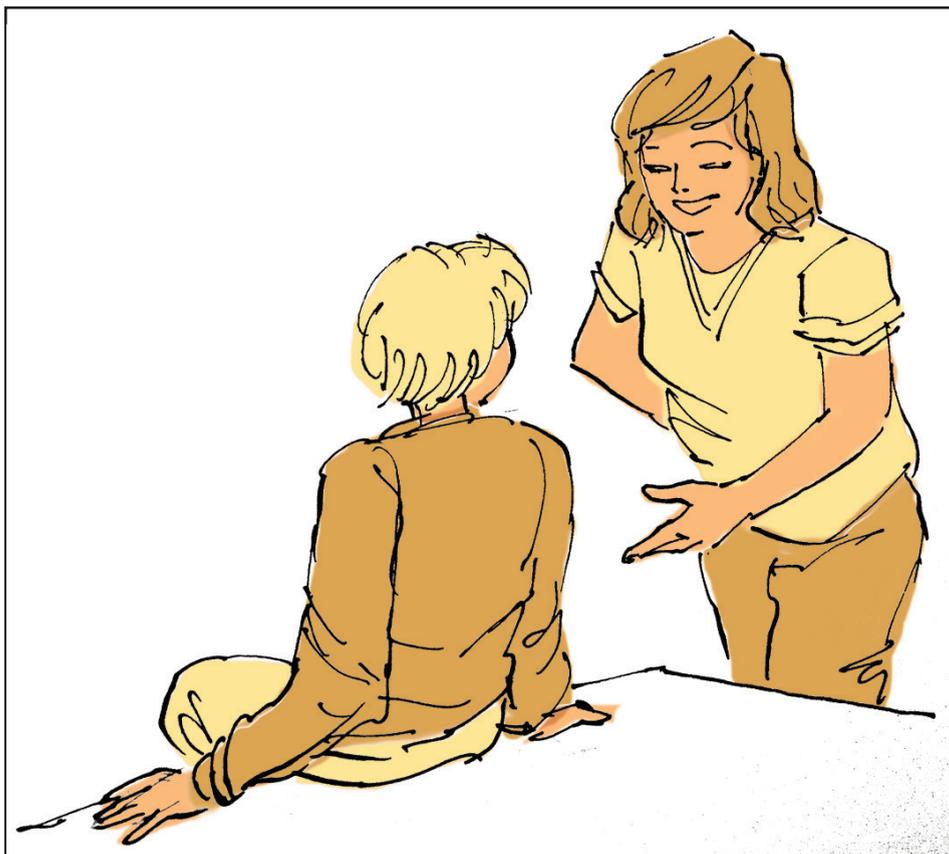
**Se o adolescente tentar usar álcool e/ou cigarro e os pais ou responsáveis descobrirem isso, devem reagir corretamente e não procurar desculpas, como:**

*“Oh, está tudo bem.”*

*“Nada de especial aconteceu.”*

*“Eles estão bem agora.”*

*“Também consumíamos álcool e fumávamos quando éramos adolescentes.”*



A reação não deve ser de pânico e deve-se tomar cuidado para não moralizar e não usar punições drasticamente severas.

**OS PAIS E RESPONSÁVEIS PRECISAM ENCONTRAR SUA MELHOR MANEIRA DE REAGIR, DIZER AOS FILHOS O QUE SABEM SOBRE ISSO E PROIBIR CONSISTENTEMENTE OS COMPORTAMENTOS DE RISCO. DEVEM SEGUIR SUAS PRÓPRIAS REGRAS E USAR PUNIÇÃO, DE ACORDO COM AS REGRAS DA FAMÍLIA. POR EXEMPLO: VETAR ASSISTIR A FILMES/SÉRIES, RESTRINGIR O USO DO SMARTPHONE, NÃO DEIXAR DINHEIRO COM O ADOLESCENTE.**



## MENSAGEM FINAL

Frases importantes para refletir:

**"PREVENIR É  
MELHOR DO QUE  
REMEDIAR."**

**"PREVENÇÃO É  
UM PROCESSO,  
E NÃO UM  
OBJETIVO."**

**"COMUNICAÇÃO  
NÃO É O QUE  
VOCÊ FALA,  
MAS SIM O  
QUE O OUTRO  
ENTENDE."**

Dentro destes parâmetros, o que devemos criar em casa e em nossa família é um processo diário, de pequenas práticas, atitudes e ações que possam proteger a saúde mental de nossos filhos, para que eles tenham um futuro brilhante, de acordo com o que cada um pensa. Dessa forma, sendo respeitosos um com o outro, realizando uma comunicação adequada, elogiando os filhos e nossos cônjuges, na verdade, estamos preenchendo a “conta da família”, você sabe, como se preenchêssemos a conta bancária com dinheiro. E quando há uma “crise”, briga em casa ou algum tipo de conflito, é mais fácil superar essa crise/situação. Mas se não “preencheremos a conta da família”, a crise se torna maior e mais difícil de ser superada.

A forma de se fazer isso é muito importante. Assim, a comunicação entre pais e filhos deve ser norteada pelo que os filhos conseguem entender, e não pelo que os pais querem falar.

Estas 12 sugestões de práticas devem ser inseridas no dia a dia da família. A sugestão é que, durante os primeiros 30 dias, os pais ou responsáveis revisem diariamente e vejam se estão conseguindo praticar as orientações sugeridas.

## **UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**

### **Reitor**

Ubaldo Cesar Balthazar

### **Vice-Reitora**

Alacoque Lorenzini Erdmann

### **Secretário de Educação a Distância**

Luciano Patrício Souza de Castro

### **labSEAD**

#### **Coordenação**

Luciano Patrício Souza de Castro

### **Supervisão Técnica de EaD**

Giovana Schuelter

### **Financeiro**

Fernando Wolf

### **Secretaria**

Luis Antônio Bento

### **Coordenação de Produção**

Francielli Schuelter

### **Design Instrucional**

Marcia Melo Bortolato

Marielly Agatha Machado

### **Linguagem e Memória**

Cleusa Iracema Pereira Raimundo

### **Design Gráfico**

Maria Isabel Grullón Hernandez

Izabel de Barros da Silveira Feigel

Luiz Felipe Moreira Silva Oliveira

### **Ilustração**

Walter Plitt Quintin

labSEAD



SECRETARIA NACIONAL DE  
CUIDADOS E PREVENÇÃO ÀS DROGAS

SECRETARIA ESPECIAL DO  
DESENVOLVIMENTO SOCIAL

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA

