

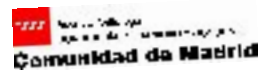


E OS PAIS

A CANNABIS

FICHA TÉCNICA:

Título da edição original: Los padres frente al cánnabis: guía para padres preocupados por el cánnabis
Editor e distribuidor: Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid
Autor do texto espanhol : Lorenzo Sánchez Pardo
Depósito Legal: M-30.217-2003



Tradução e adaptação: Instituto da Droga e da Toxicodependência
Título: A cannabis e os pais. Já sabe tudo?
Design e composição: PLASMA
ISBN: 972-9345-52-X
Depósito legal
Tiragem : 3000 exemplares

Catálogo na publicação Biblioteca Nacional

A cannabis e os pais: já sabe tudo?/adapt.
Instituto da Droga e da Toxicodependência
ISBN 972-9345-52-X
I Portugal. Instituto da Droga e da Toxicodependência
CDU 613.8(469)



E OS PAIS

A CANNABIS

INTRODUÇÃO 6 OS JOVENS E O CONSUMO DE CANNABIS 8 **PORQUE É QUE OS JOVENS CONSOMEM CANNABIS?** 12 O QUE É A CANNABIS? 16 **COMO ACTUAM OS CANNABINÓIDES?** 18 **QUAIS OS EFEITOS DA CANNABIS?** 19 **CONCEITOS E IDEIAS ERRADAS SOBRE A CANNABIS** 28 **COMO LIDAR COM O MEDO DOS SEUS FILHOS TEREM PROBLEMAS COM**

**A CANNABIS? 30 COMO PREVENIR O
CONSUMO DE CANNABIS PELOS SEUS
FILHOS? 32 OS PAIS NÃO ESTÃO SÓS 35**

INTRODUÇÃO

Os derivados da cannabis, principalmente o haxixe e erva, são substâncias largamente conhecidas pelos adolescentes e jovens e utilizadas por alguns deles. De facto, desde os anos noventa, o consumo recreativo de cannabis entre os jovens tem vindo a crescer sendo a droga ilícita mais consumida na Europa. Apesar de serem substâncias ilegais, em 2001, 10% dos alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico já tinha consumido pelo menos uma vez na vida haxixe ou erva.

6

A rápida expansão dos derivados de cannabis no nosso meio social e o protagonismo que adquiriram na cultura juvenil deve-se em boa parte ao facto de serem consideradas substâncias inócuas por largos estratos sociais. Muita da informação que os adolescentes e jovens possuem sobre os derivados de cannabis e dos seus efeitos não está correcta e inclui conceitos e mitos que favorecem a sua utilização.

Investigações científicas indicam que o consumo de cannabis comporta vários riscos para a saúde dos consumidores, em particular para certos grupos mais vulneráveis, como os adolescentes, que se encontram em pleno processo de crescimento e desenvolvimento. O objectivo deste guia é fornecer aos pais e educadores um conjunto de informações úteis acerca dos derivados da cannabis

e os seus efeitos, dos motivos que levam vários adolescentes e jovens a consumir estas substâncias, o significado que tem para eles e, o que é mais importante, a identificação de uma série de atitudes que os pais podem adoptar para evitar que os seus filhos consumam certas substâncias ou tenham problemas com elas.

**INFORME-SE
PARA MELHOR
PODER AJUDAR**

7

OS JOVENS E O CONSUMO DE CANNABIS

CONSUMO DE DERIVADOS DA CANNABIS ENTRE ALUNOS DO 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

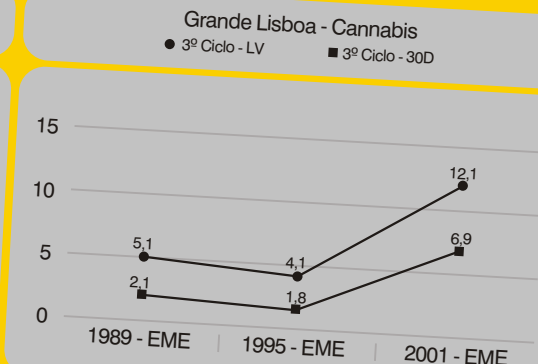
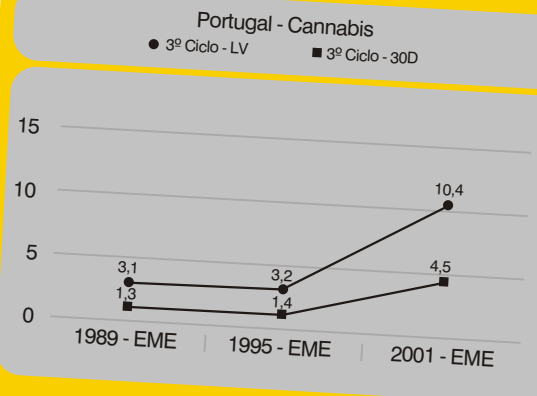
Prevalência do Consumo de Droga	Alunos 3.º Ciclo E. Básico	Jovens dos 15 aos 24 anos
Já consumiram pelo menos uma vez ao longo da vida	10%	12%
Consumiram no último ano	8%	8%
Consumiram no último mês	5%	6%

Fonte: Inquérito Nacional em Meio Escolar 2001. 3.º Ciclo do Ensino Básico
 IDT Instituto da Droga e da Toxicod dependência e Balsa, Casimiro et al. (2001) Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoactivas na População Portuguesa - 2001.

O padrão de consumo de cannabis entre os adolescentes e jovens obedece geralmente às seguintes características:

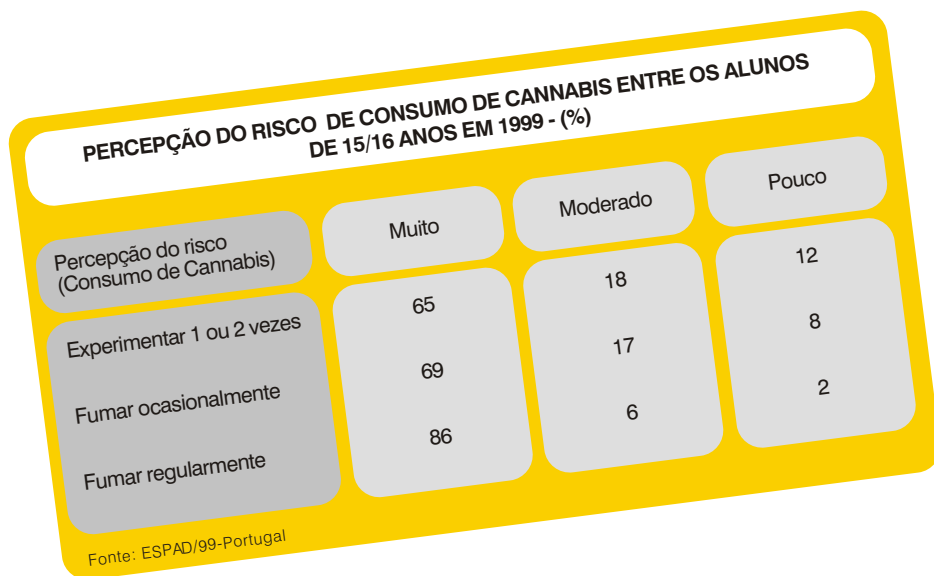
- Tal como o consumo de álcool, acontece geralmente em grupo e em contextos recreativos (aos fins de semana);
- O primeiro contacto com a cannabis ocorre em idades muito precoces, cerca dos 15 anos;
- Os níveis de consumo são mais elevados entre os rapazes, embora a diferença em relação às raparigas pareça tender a diminuir;
- O consumo de cannabis pode aparecer associado ao de outras drogas legais ou ilegais, sendo frequente que os adolescentes

EVOLUÇÃO DO CONSUMO DE CANNABIS ENTRE OS ALUNOS DO 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO (7.º, 8.º e 9.º ANOS - 12 a 15 Anos)



Fonte: Estudos em Meio Escolar; Portugal Continental 1989/1995, Grande Lisboa 1992/1998, Inquérito Nacional em Meio Escolar-2001

OS JOVENS E O CONSUMO DE CANNABIS



consumidores de cannabis também usam substâncias como o tabaco, o álcool e, ocasionalmente, o ecstasy.

A crença que alguns adolescentes e jovens mantêm de que o consumo de cannabis não implica riscos para a sua saúde, facilita sem dúvida o uso desta substância. O consumo continuado de haxixe ou erva pode provocar problemas respiratórios e cardiovasculares, dificultar

a aprendizagem e criar alterações psicológicas e mesmo dependência. Consumos esporádicos ou de pequenas doses, em certas circunstâncias de risco (tal como acontece com os consumos de álcool) podem provocar acidentes que ponham em risco a própria vida e a dos outros.

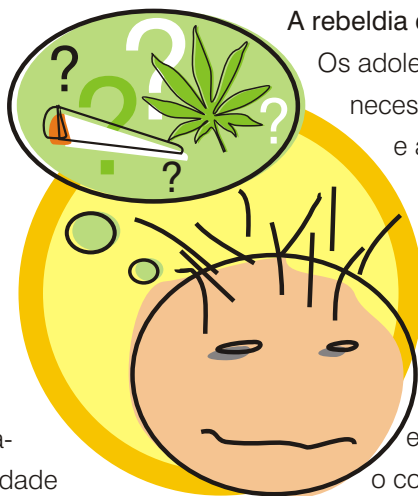
A BANALIZAÇÃO DOS EFEITOS DE CANNABIS E AS ATITUDES TOLERANTES FAVORECEM O CONSUMO ENTRE OS JOVENS

PORQUE É QUE OS JOVENS CONSOMEM CANNABIS?

Existe uma série de motivações básicas que levam os adolescentes e jovens a consumir cannabis:

A curiosidade e a necessidade de experimentar sensações novas

A fase de desenvolvimento em que os adolescentes se encontram caracteriza-se pelo desejo e necessidade de descobrir coisas novas,



de ter novas experiências e sensações.

A rebeldia e a transgressão de normas

Os adolescentes sentem muitas vezes necessidade de testar os limites e as normas. Consumir cannabis, tal como outros comportamentos problemáticos, pode ser uma das formas de por em prática essa atitude.

O divertimento

Tal como acontece com o álcool e outras drogas recreativas, o consumo de haxixe ou erva aparece associado à diversão, tendo uma

importância significativa no lazer dos jovens e em especial durante o fim-de-semana. Para alguns jovens, a diversão aparece associada ao consumo de certas substâncias. Neste contexto, a cannabis, tal como o álcool, pode produzir uma certa desinibição, o que pode facilitar o contacto e o estabelecimento de relações com os outros.

A necessidade de se sentir aceite e integrado no grupo de amigos

Para os adolescentes, o grupo de amigos tem uma importância fundamental nas suas vidas. O grupo oferece-lhes a possibilidade de se

sentirem compreendidos, aceites tal como são, de se afastarem de exigências e rotinas impostas pela vida quotidiana (os pais, a escola, o trabalho, etc.) e por isso exerce uma influência tão grande nos seus comportamentos, ideias e atitudes perante certos aspectos da vida.

Uma das razões que pode facilitar o consumo de cannabis, é a influência que para isso exercem os amigos. O facto de os consumos se efectuarem geralmente em grupo, seguindo um ritual em que o charro passa de mão em mão, serve para fortalecer a identidade do grupo e o sentido de pertença de cada

PORQUE É QUE OS JOVENS CONSOMEM CANNABIS?

um dos jovens do grupo. Simbolicamente é estabelecida a ideia que por pelo facto de se partilharem as mesmas coisas se está mais unido aos restantes membros do grupo.

A evasão dos problemas da vida quotidiana

Esta é uma razão importante que explica porque alguns jovens consomem haxixe ou erva. Alguns dos que começam a consumir por curiosidade ou numa festa, acabam por voltar a fazê-lo sempre que enfrentam um problema ou uma situação que produza tensão (um exame, uma discussão com os pais, etc.). Deste modo os consumos podem tornar-se habituais e podem

transformar-se em problemáticos. Embora haja uma visão idealizada da juventude como um período cheio de oportunidades, o certo é que muitos jovens se encontram numa situação de pressão face às exigências do mundo actual.

O prolongamento dos períodos dedicados à escolaridade, as dificuldades de encontrar emprego estável e comprar casa faz com que a adolescência e a dependência da família se prolonguem cada vez mais. Os jovens encontram enormes dificuldades para desenvolver um projecto de vida autónomo e independente e progressivamente

assumirem o papel de adultos. E enquanto procuram o seu caminho e espaço numa sociedade tremendamente competitiva, partilham com outros jovens as suas vivências e dificuldades. Neste contexto, consumir cannabis e outras drogas é um dos meios utilizados para fugir à realidade, aos desafios e exigências que inexoravelmente terão que enfrentar num futuro mais ou menos próximo.

LEMBRE AOS SEUS FILHOS QUE CONSUMIR CANNABIS OU OUTRAS DROGAS NÃO É UMA RESPOSTA ADEQUADA PARA RESOLVER AS DIFICULDADES, PODENDO MESMO PROVOCAR O APARECIMENTO DE NOVOS PROBLEMAS DERIVADOS DO CONSUMO PROLONGADO DESSAS SUBSTÂNCIAS.

O QUE É A CANNABIS?

A cannabis é uma planta conhecida em botânica como “cannabis sativa” cujas formas mais conhecidas de consumo são:

O haxixe, que é uma resina que se obtém das flores das plantas fêmeas depois de prensadas;

A erva obtém-se triturando as flores, folhas, sementes e talos secos da planta.



Esta planta, originária da Ásia Central, tem sido utilizada pelo homem desde a Antiguidade com fins industriais, religiosos, medicinais e festivos.

Durante o século XX o uso de derivados de cannabis para fins medicinais foi decrescendo progressivamente à medida que apareciam no mercado novos fármacos, aumentando no entanto o seu consumo para fins recreativos.

É portanto uma droga de origem natural, pertencente ao grupo de substâncias “perturbadoras” do sistema nervoso central, dado que o seu consumo provoca diversas alterações no funcionamento do cérebro, especialmente aquelas relacionadas com as emoções, a aprendizagem, a memória e a actividade motora.

A forma habitual de consumir o haxixe ou a erva é fumada, bem misturada com tabaco, ou pura no caso da erva, o que é conhecido coloquialmente por “charros”.

O mais importante princípio activo responsável pelos efeitos experimentados após o consumo de cannabis é o THC (iniciais do delta 9-tetrahidrocannabinol), apesar de nesta planta já terem sido identificadas aproximadamente sessenta compostos químicos tipo canabinóide, que podem alterar o funcionamento dos neurónios.

COMO ACTUAM OS CANABINÓIDES?

Após o consumo, os níveis de THC no sangue aumentam rapidamente, atingindo a sua máxima concentração poucos minutos após iniciado o consumo do charro de haxixe ou erva. Embora os efeitos dos canabinóides sejam praticamente imediatos após o consumo, a sua absorção pelo organismo é lenta. Só uma pequena parte chega directa



18

e rapidamente ao cérebro, armazenando-se o restante nos tecidos gordos do organismo, de onde é eliminado lentamente. Este processo de absorção, que prolonga a presença dos canabinóides no organismo, explica porque é possível detectar a presença de canabinóides mesmo alguns dias depois de ter sido consumido.

QUAIS OS EFEITOS DA CANNABIS?

O consumo de cannabis provoca os mais variados sintomas físicos e alterações no comportamento, que surgem passados alguns minutos após ter sido fumada, mantendo-se durante várias horas. Estes efeitos variam de acordo as circunstâncias, tais como: as características dos consumidores (a sua idade e personalidade), as expectativas existentes em relação ao consumo, as doses consumidas, a qualidade da substância consumida (maior ou menor concentração de THC), as experiências prévias com as substâncias, a frequência de consumo, o contexto

ou ambiente de consumo e o tempo decorrido desde o seu consumo.

- Em geral, doses baixas ou com reduzida concentração em THC produzem efeitos que oscilam entre o relaxamento e a euforia, enquanto as doses elevadas provocam um claro relaxamento acompanhado de sonolência (sono).
- Quando o consumidor está só, experimentará provavelmente efeitos relaxantes, quando está acompanhado e recebendo estímulos musicais ou visuais, sente excitação e euforia.
- Os sintomas variam à medida que passa o tempo desde o momento do consumo.

19

QUAIS OS EFEITOS DA CANNABIS?

Inicialmente o consumidor experimenta certa excitação e euforia (mostra-se mais falador e sociável), para acabar por mostrar sintomas de abatimento e retraimento.

- Os consumidores habituais criam tolerância a muitos destes efeitos.

SINTOMAS OU EFEITOS APÓS O CONSUMO

A variedade de efeitos provocados pelo consumo de cannabis é

20

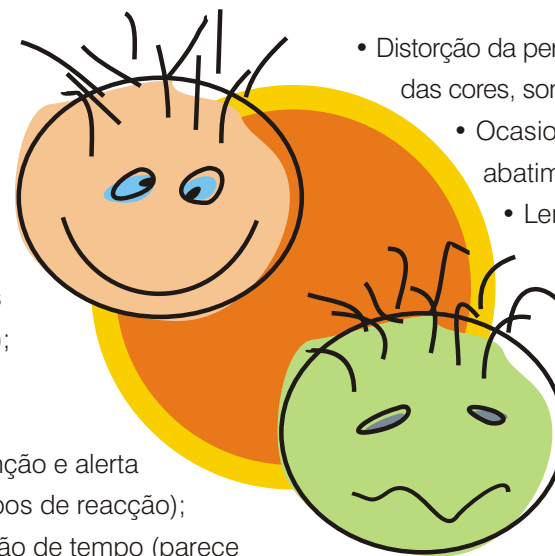
enorme, manifestando-se alguns mesmo após o consumo de pequenas doses, interferindo com processos cerebrais fundamentais.

Os efeitos físicos e psicológicos mais frequentemente associados ao consumo são:

- Excitação inicial com certa sensação de euforia seguida de relaxamento com problemas de coordenação intelectual e sonolência;
- Hilariedade (riso fácil),
- Loquacidade e aumento da sociabilidade;
- Alteração do ritmo cardíaco e da pressão arterial (taquicardia);
- Alterações da memória e da aprendizagem (confusão, dificuldade em memorizar tarefas

simples e para se expressar de modo claro);

- Dificuldade em realizar processos mentais complexos (fazer cálculos, etc);
- Dificuldades de concentração;
- Alteração da atenção e alerta (aumento dos tempos de reacção);
- Alteração da noção de tempo (parece que corre mais devagar);



- Distorção da percepção sensorial (alteração das cores, sons, distâncias, velocidade etc);
 - Ocasionalmente ansiedade, abatimento ou retraimento;
 - Lentidão de movimentos e problemas de coordenação, etc.;
 - Diminuição da pressão intra-ocular e olhos vermelhos;
 - Aumento do apetite com predisposição para o consumo de doces;
- Quando se consome em doses

21

QUAIS OS EFEITOS DA CANNABIS?

elevadas, ou se a concentração de THC no haxixe ou na erva é elevada, é muito frequente surgir uma “quebra”, que se caracteriza por uma descida brusca de tensão, com tonturas e palidez, eventualmente acompanhada de náuseas e vômitos. Se também se consumiu álcool ou outras drogas, pode haver perda de consciência, sendo então necessário

chamar os serviços médicos de urgência. Mais raramente, algumas pessoas, após o consumo, apresentam certos sintomas

tais como: crises de ansiedade, estados de pânico e paranóias ou alucinações que se devem encarar como se de uma perturbação psiquiátrica aguda (urgência) se tratasse, necessitando de assistência específica.

O consumo de haxixe ou erva na adolescência pode dificultar os processos de desenvolvimento e amadurecimento físico, intelectual e afectivo. as alterações produzidas na memória e na aprendizagem podem fazer prever o fracasso escolar e condicionar as possibilidades de adaptação social no futuro

CONSEQUÊNCIAS DO CONSUMO REGULAR E PROLONGADO

O consumo regular de haxixe ou erva aumenta a probabilidade de se verificarem um conjunto de transtornos muito negativos para a saúde, como por exemplo:

- Alterações respiratórias e cardiovasculares, processos cancerosos similares aos do tabaco (cancro de pulmão, etc.);
- Alterações da aprendizagem e da memória, que afectam gravemente o rendimento escolar ou profissional dos consumidores;

- Síndrome amotivacional caracterizado por apatia, pelo empobrecimento afectivo, o abandono e o desinteresse;
- Alterações do metabolismo com aumento do apetite;
- Redução do sistema imunitário, (as defesas do organismo para enfrentar possíveis infecções);
- Alteração do funcionamento das hormonas sexuais (ciclos menstruais sem ovulação, redução do número e da movimentação dos espermatozóides), diminuição do apetite sexual;
- Provoca, também, diversas alterações nos fetos das mães consumidoras (malformações, etc.);

QUAIS OS EFEITOS DA CANNABIS?

- Em pessoas com certa predisposição, facilita o surgimento de transtornos psiquiátricos graves (crises esquizofrênicas, alucinações, delírios, estados paranóides, etc.);

Ainda que durante anos se tenha admitido que o consumo de cannabis produzia somente dependência psicológica, é hoje aceite que existe um conjunto de sintomas físicos que lhe surgem associados. O consumo prolongado de cannabis pode aumentar a tolerância à substância (para obter o mesmo efeito é necessário aumentar a dose) e a sua interrupção pode levar a um

síndrome de abstinência, caracterizado pela ocorrência de sintomas de ansiedade, tensão, tremores, insónias e perda de apetite. Os efeitos descritos foram obtidos através de estudos científicos e coincidem em geral com as opiniões manifestadas pelos próprios consumidores. Alguns dos adolescentes que consomem cannabis reconhecem que já tiveram problemas relacionados com o consumo desta substância, principalmente perdas de memória, tristeza, apatia ou depressão, dificuldades em estudar ou trabalhar, doenças ou problemas físicos, absentismo escolar e conflitos ou agressões.

PROBLEMAS SOFRIDOS PELOS ADOLESCENTES POR CONSUMO DE CANNABIS

Perda de memória
Tristeza, apatia ou depressão
Doenças ou problemas físicos gerais
Faltar as aulas
Dificuldade para estudar ou trabalhar

CONSUMO DE ALTO RISCO

Alguns dos efeitos que a cannabis pode provocar (dificuldade de concentração, de coordenação de movimentos, alterações visuais e auditivas, sonolência e aumento do tempo de reacção), deterioram significativamente a capacidade dos consumidores para realizarem determinadas actividades que requeiram grande concentração e coordenação de movimentos, tais como conduzir veículos, manipular máquinas ou praticar actividades de risco.

QUAIS OS EFEITOS DA CANNABIS?

Passadas várias horas desde o consumo, persistem as dificuldades para conduzir ou trabalhar. O risco de sofrer um acidente profissional ou de viação aumenta quando se consumiu cannabis, álcool ou outra droga. As pessoas com problemas psicológicos, cardiovasculares ou respiratórios podem sofrer graves complicações associadas ao consumo de cannabis, estando especialmente contra-indicado o seu consumo.

Se apesar de tudo os seus filhos consomem cannabis, procure alertá-los para que não ponham em causa a sua integridade.

A LEI PROÍBE O CONSUMO CANNABIS?

A actual lei da descriminalização (Lei nº30/2000), como o nome diz, veio retirar do foro criminal a censura destes comportamentos que, contudo, continuam a ser ilícitos e penalizados nos termos da lei. Com a descriminalização, a posse e consumo de drogas, deixou de ser crime, passando a ser tipificado como ilícito de mera ordenação

social. Isto é, continua a constituir um comportamento ilegal, contudo, deixou de ser sancionado com pena de prisão e passou a ser penalizado com outras medidas, cuja aplicação tem por principal objectivo a dissuasão do consumo.

Ou seja, apesar de não se ir para a cadeia, nem se ficar com cadastro criminal, a lei determina, no caso de se ser apanhado pela policia, por exemplo, a consumir um charro ou com uma pedra de haxixe no bolso, que sejam aplicadas outro tipo de sanções pagamento de multa, trabalho a favor da comunidade, apreensão de carta de carro ou mota,

proibição de frequência de determinados lugares, apresentação periódica obrigatória no posto da policia, entre outras. Para este efeito foram criadas as Comissões para a Dissuasão da Toxicodependência (CDT's) que são os serviços responsáveis por receber os casos enviados pelas autoridades policiais para avaliar a situação de cada consumidor e decidir a forma mais adequada de dissuadir os consumos em alternativa a diversas sanções é possível encaminhar para tratamento, centros de saúde, apoio psicológico, etc.

CONCEITOS E IDEIAS ERRADAS SOBRE A CANNABIS

Se falar com os seus filhos sobre a cannabis, deve saber que existem entre os jovens muitos mitos e ideias falsas sobre esta substância, os seus efeitos e enquadramento legal. Seguem-se alguns dos argumentos que pode utilizar para tentar mostrar aos seus filhos como estão errados alguns destes conceitos.

O CONCEITO

"O haxixe ou a erva têm efeitos menos nocivos que o tabaco"

A REALIDADE

Os efeitos destas substâncias não são de modo algum equiparáveis, ainda que esta afirmação não leve a que consideremos a cannabis uma substância inócua. De facto, o consumo de cannabis pode ter consequências negativas para a saúde e para o desenvolvimento assim como para o desempenho escolar ou profissional.

O CONCEITO

"O haxixe e a erva na realidade não são drogas"

A REALIDADE

A verdade é que são substâncias psicoactivas com efeitos no Sistema Nervoso Central. Além disso, são ilegais e por conseguinte punidas pela legislação em vigor: A sua posse, consumo e plantação é punível nos termos da lei. Fazem parte da lista de substâncias ilegais que constam na lei portuguesa.

O CONCEITO

"A cannabis não produz habituação, o seu consumo pode ser controlado"

A REALIDADE

Diversos estudos indicam que o seu consumo regular e prolongado produz tolerância, dependência e síndrome de abstinência característico.

O CONCEITO

"É um produto natural, inócuo"

A REALIDADE

Por ser uma droga de origem natural não quer dizer que não tenha efeitos negativos para a saúde. O tabaco também é um produto natural e o seu consumo é uma das principais causas de morte no mundo.

O CONCEITO

O haxixe e a erva não são drogas ilícitas

A REALIDADE

O haxixe e a erva são drogas ilícitas. A sua posse, consumo e plantação é punível nos termos da lei. Fazem parte da lista de substâncias ilegais e constam nas tabelas I e IV do DLnº15/93, em vigor para efeitos de aplicação da lei nº 30/2000.

O CONCEITO

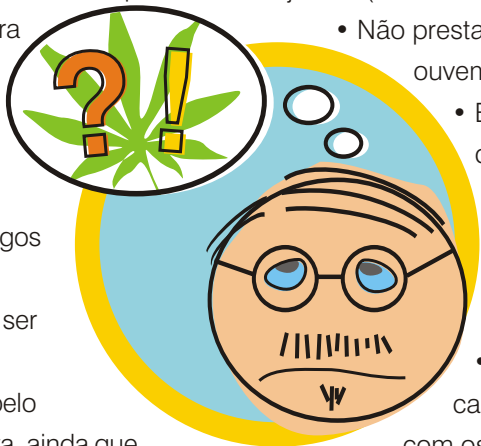
Consumir cannabis em Portugal é legal

A REALIDADE

Não é verdade. Continua a configurar como um comportamento ilícito o consumo de cannabis, ou de outras drogas. A lei da descriminalização prevê o encaminhamento para apoio especializado e outro tipo de sanções, de ordenação social, para as pessoas que são apanhadas pelas autoridades policiais a consumir, por exemplo, um charro.

COMO LIDAR COM O MEDO DOS SEUS FILHOS TEREM PROBLEMAS COM A CANNABIS?

Muitos pais preocupam-se com a possibilidade de que os seus filhos possam consumir cannabis ou outra droga. É importante que estejam atentos ao seu comportamento, bem como às actividades que realizam com os seus amigos e colegas. Há uma série de sintomas que poderão ser indicativos da existência de problemas causados pelo consumo de haxixe ou erva, ainda que também possam ser provocados por outras



situações que surgem frequentemente nos jovens (e isto é muito importante):

- Não prestam atenção às conversas, ouvem mas não ligam a nada;
- Estão apáticos, desinteressados, pouco comunicativos;
- Abandonam as suas actividades preferidas, custa-lhes sair de casa;
- Têm alterações bruscas de carácter, são menos afectivos com os pais e os irmãos, reagem com agressividade sem motivo aparente;

- Têm dificuldade em acompanhar as aulas ou em concentrar-se nos estudos;
 - O seu rendimento escolar sofre uma diminuição acentuada e mostram desinteresse pelos estudos;
 - Se trabalham, chegam constantemente atrasados, têm dificuldades de concentração, há uma diminuição brusca do seu rendimento, os conflitos e as discussões com colegas e superiores são frequentes. Inclusive podem ter sofrido algum acidente profissional.
- Se os seus filhos mostram alguns destes sintomas, ou se tem a certeza que consomem cannabis, actue com prudência e dê-lhes uma

Evite ser um polícia dos seus filhos, esteja perto deles e ofereça-lhes o seu apoio para ultrapassarem os seus problemas

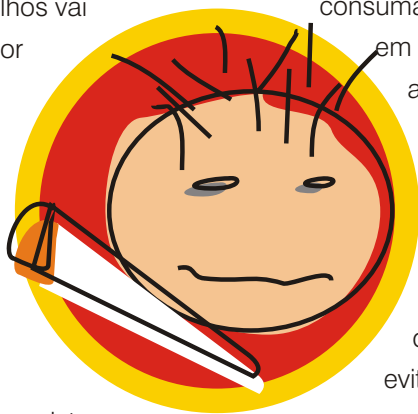
atenção especial. Evite reacções de grande alarmismo e procure não adoptar posições autoritárias. Nesses momentos os seus filhos necessitam de todo o seu apoio: fale com eles naturalmente sobre os seus receios e preocupações, procure estar perto deles, mostre interesse pelos seus problemas, proporcione-lhes um clima de confiança, dê-lhes apoio. Não se sobressalte, talvez ainda não se encontre numa situação problemática e saiba que, de qualquer modo, estes problemas podem ser tratados eficazmente.

COMO PREVENIR O CONSUMO DE CANNABIS PELOS SEUS FILHOS?

Os pais têm um papel fundamental na prevenção, dado que em parte a educação que proporcionam aos seus filhos vai ajudá-los a enfrentar com maior ou menor êxito os desafios e os riscos da vida quotidiana, entres os quais está a possibilidade de consumirem diferentes drogas.

A função dos pais na área de prevenção dos consumos de cannabis e outras drogas consiste, por um lado, em evitar a influência de uma

série de elementos ou circunstâncias que aumentam os riscos de que os seus filhos consumam drogas e, por outro, em fomentar determinadas atitudes, valores, comportamentos e posturas pessoais e sociais que ajudarão a evitar o uso destas substâncias. São muitas as atitudes que os pais podem tomar para evitar que os seus filhos consumam cannabis ou outras drogas:



- Evite mostrar uma atitude positiva ou tolerante perante qualquer relacionamento dos seus filhos com drogas. Frases como “fumar um charro não é o mal maior”, podem ser interpretadas como uma autorização mais ou menos explícita para o consumo;
- Acompanhe as actividades dos seus filhos, especialmente fora de casa. Conheça os seus amigos e colegas;
- Estabeleça, de acordo com o seu parceiro(a), uma série de normas razoáveis

e claras que regulem a vida familiar, atribuindo responsabilidades a todos os membros do agregado familiar e impondo o cumprimento de horários, etc. Explique aos seus filhos porque estabelece estas normas e procure que sejam cumpridas;

- Evite posições e atitudes excessivamente autoritárias ou severas para com os seus filhos, bem como excessivamente permissivas. Esteja sempre perto e seja sensível às necessidades e pedidos dos seus filhos, potenciando níveis de responsabilidade

EDUCAR É PREVENIR
A atitude de apoio aos filhos é essencial para prevenir o consumo de drogas

COMO PREVENIR O CONSUMO DE CANNABIS PELOS SEUS FILHOS?

e autonomia crescentes neles. Procure utilizar a motivação em vez do castigo;

- Evite comentários e apreciações negativas em relação aos seus filhos, e quando tiver razões para fazer uma crítica faça-o construtivamente, falando com eles sobre isso;
- Esteja sempre perto dos seus filhos, tenha um trato meigo e afectuoso e crie uma relação de confiança mútua;
- Dê aos seus filhos apoio emocional, oiça os seus problemas e preocupações, dê-lhes a entender que podem contar com o seu apoio e carinho;
- Converse e mantenha uma comunicação

constante com os seus filhos. Pergunte-lhes sempre pelas suas actividades diárias (estudos, trabalho, amigos, etc.).

- Mostre-se interessado pelos seus problemas, fale sobre temas actuais. Oiça os seus filhos, saiba as suas opiniões, pense com eles, faça-lhes saber a sua opinião sobre as mais diversas questões. Procure estabelecer uma posição compartilhada de rejeição às drogas no seio da sua família;
- Reconheça os esforços feitos pelos seus filhos, valorize os seus progressos e esteja sempre ao seu lado;
- Compartilhe com eles metas e expectativas

de futuro;

- Ajude os seus filhos a identificar situações de risco e a aprender a lidar com elas;
- Informe os seus filhos objectivamente sobre as drogas e sensibilize-os sobre os riscos que correm ao consumir cannabis e outras drogas, evitando um alarmismo excessivo;
- Ajude os seus filhos a rejeitar as pressões dos colegas e amigos no que respeita a comportamentos que podem ter consequências negativas para o seu bem estar. Lembre-lhes que o mais importante é a sua liberdade, a sua capacidade de escolher o que verdadeiramente gostam, o que lhes

convém e decidir não consumir drogas, ainda que os seus colegas o façam; Colabore com os seus filhos para ultrapassarem os problemas de timidez. Explique-lhes que muitas das coisas ou situações que lhes provocam insegurança não têm razão de ser, que são naturais na adolescência. Incentive-os a serem tal como são, a expressar as suas ideias, sentimentos, desejos, aspirações, a iniciar e manter conversações com os outros; Ajude os seus filhos a ter confiança neles próprios. Faça-lhes saber que são pessoas com capacidade e possibilidade de alcançar

COMO PREVENIR O CONSUMO DE CANNABIS PELOS SEUS FILHOS?

as metas a que se propõem. Reconheça os seus esforços e os seus progressos durante o seu desenvolvimento; Transmita e fomente nos seus filhos valores sociais positivos. Os cuidados com a saúde, a liberdade, a amizade, a solidariedade, a união familiar e o esforço pessoal são valores importantes para o seu desenvolvimento harmonioso e o exercício da cidadania; Ensine os seus filhos a tomar decisões, a ter em conta as vantagens e inconvenientes de cada uma das opções possíveis, a ultrapassá-las e a manter-se firme ao tomar uma decisão;

36

Procure que os seus filhos aproveitem os seus tempos de lazer, planificando e realizando actividades saudáveis (praticar desporto, assistir a actos culturais, colaborar com organizações não-governamentais ou em projectos ambientais, etc.), se possível em conjunto com a família.

OS PAIS NÃO ESTÃO SÓS

Se tem alguma dúvida, ou se os seus filhos têm algum problema relacionado com o consumo de cannabis, pode pedir ajuda ligando para o número de telefone 1414 da linha VIDA SOS DROGA, onde pode receber informação das 10h às 24h nos dias úteis.



TELEFONE PARA INFORMAÇÕES:

1414 LINHA VIDA
SOS DROGA
GRÁTIS

37