

## Adolescentes e consumo de drogas - Guia para pais

Categoria: [Drogas](#)



**1414 LINHA VIDA**  
CONTROLO DOS DROGAS  
GRÁTIS

**OUVIMOS**  
**ACONSELHAMOS**  
**INFORMAMOS**  
**ENCAMINHAMOS**

De forma especializada e adequada à sua situação específica.

Todos os dias úteis das 10h00 às 20h00  
Anónimo, Gratuito e Confidencial

Pode contactar-nos também por e-mail:  
1414@icaad.mn-saude.pt

\* A mais antiga Linha telefónica de aconselhamento do País.  
\* Os nossos técnicos têm formação em Psicologia Clínica e aconselhamento psicológico por telefone.

COMISSÃO PORTUGUESA  
SICAD

Durante sua adolescência os jovens são propensos a entrar em contacto com o álcool e outras drogas, e vão fazer as suas próprias opções sobre como responder a esses desafios. Compreensivelmente, este é um motivo de preocupação para muitos pais.

De acordo com o último relatório do IDT sobre consumos de álcool e droga por jovens [ver [aqui](#)], a partir de inquéritos realizados a alunos do 3.º ciclo e do secundário, o consumo de substâncias ilícitas em 2011 aumentou relativamente a anos anteriores. A cannabis (haxixe) foi a substância mais utilizada. 29% dos alunos inquiridos relataram que, pelo menos uma vez na sua vida, consumiram droga.

### Adolescência: um momento desafiador

A adolescência é um período em que a criança está a desenvolver a sua própria identidade, onde a experimentação e o aumento do risco são comuns. Esta etapa pode ser um momento desafiador para os pais, bem como crianças e jovens.

### Como os adolescentes aprendem sobre drogas?

Os jovens aprendem sobre drogas com uma série de fontes, como os seus amigos, família, meios de comunicação e na escola. A maioria das escolas trata o tema das drogas como parte do currículo escolar, com o foco sobre o tabaco, álcool e drogas.

Muitos jovens, porém, ainda preferem os seus pais para serem a sua principal fonte de informação. Os pais têm uma forte influência sobre os seus filhos, e se falarem aberta e honestamente sobre drogas é um passo que os pais podem tomar para influenciar a atitude dos seus filhos quanto às drogas. Esteja ciente de que o seu modo de vida e a maneira como, eventualmente, usa determinadas substâncias, tais como remédios, cigarros e álcool, também pode ter influência sobre as decisões que os seus filhos fazem sobre o seus próprios comportamentos e consumos de drogas.

### Mantenha-se informado

Conversar com os adolescentes sobre a cannabis e outras drogas é um passo positivo para prevenir ou gerir problemas. Se eles acham que podem falar com você sobre assuntos sensíveis, você pode ter certeza que eles estão recebendo informações confiáveis. Primeiro, verifique se você está bem informado. As coisas mudaram ao longo dos anos, por isso mesmo os pais que tiveram as suas próprias experiências com vários tipos de consumo precisam de verificar os factos.

### Fale com o seu filho

Um dos primeiros passos para uma comunicação eficaz com seu filho sobre drogas é ter em mente que a comunicação é um processo de duas vias. Tente mostrar ao seu filho que está interessado no que ele tem a dizer e está disposto a ouvir. Oíça atentamente o que eles dizem. Ao falar sobre o consumo de drogas, os pais podem cair na armadilha de dizer aos seus filhos o que eles deveriam fazer. Use a palavra "eu", em vez de "você" ou "tu". Por exemplo, dizer "**Eu estou realmente preocupado com ...**", em vez de "**Você deve ...**" ou "**Tu deves ...**". Tente usar questões abertas em vez de perguntas que podem ser respondidas com um sim ou não.

## Estabelecer limites e fronteiras

Estabelecer limites e fronteiras é útil para firmar alguns acordos sobre o comportamento em relação ao álcool e outras drogas. Crie regras, diretrizes e disciplina consistentes e justas. As crianças preferem agir dentro de regras estabelecidas e fazer bem quando estas são claras. É evidente que as regras terão de mudar quando o seu filho ficar mais velho. Como as crianças entram na fase da adolescência é bom envolvê-las na definição de regras e diretrizes. Elas, então, ficam mais propensas a assumi-las.

## E sobre a pressão dos colegas?

A adolescência é uma época de enorme mudança para os jovens. Eles podem-se tornar muito inseguros de si próprios e são mais propensos a fazer coisas para tentar agradar ou impressionar os seus amigos. Este é um momento vulnerável para o seu filho. Você precisa ser solidário e preparar a criança para lidar com a pressão dos colegas. Uma maneira de iniciar discussões sobre drogas ilegais pode ser a dramatização de cenários que podem ocorrer e dar aos seus filhos exemplos do que eles podem dizer ou fazer.

Conversar com o adolescente sobre a pressão dos colegas também é benéfico. Deixe-os saber que você se lembra o quão difícil pode ser a sua idade e que entende a sua necessidade de se adaptarem e serem aceites pelos outros. Ajude-os a perceber que um amigo que os pressione a fazer algo que pode ser prejudicial, não é uma atitude muito de um amigo. Incentive o seu filho a não deixar que os outros o manipulem ou tomem decisões por eles.

Pode também ajudar o seu filho a lidar com a pressão dos colegas se conhecer os amigos dele, de modo a que você saiba sempre com quem estão e para onde estão indo. Faça um esforço para conhecer os pais dos amigos do seu filho. Isso mantém uma comunicação aberta e pode ser um grande apoio caso você venha a enfrentar situações difíceis.

## Como posso saber se o meu filho está a usar drogas?

Não há sinais específicos físicos ou mudanças de personalidade que possam indicar com certeza que alguém está a usar drogas. Um comportamento que não é característico de uma pessoa pode indicar o uso de drogas, mas também pode indicar um problema que não é relacionado com drogas.

Os sinais que não são características de uma pessoa, que podem exigir sua atenção, independentemente se está envolvido no consumo de drogas, incluem:

- alterações de humor, explosões repentinas;
- ficar fora até tarde ou não voltar para casa;
- ausências frequentes de trabalho ou na escola ou se verificar declínio no desempenho no trabalho ou na escola;
- necessidade inexplicável de dinheiro, ou dinheiro e objetos de valor desaparecendo;
- diminuição da frequência de atividades extracurriculares, menor interação com a família;
- mudança súbita ou perceptível em amigos;
- cansaço ou mudanças nos padrões de sono;
- alterações nos padrões alimentares;
- perturbações da memória e falta de concentração;
- olhos vidrados ou com sangue;
- letargia e perda de motivação;
- deterioração da aparência física e da higiene pessoal.

## O que fazer se seu filho está a consumir drogas

Se suspeitar ou está preocupado que o seu filho possa estar a consumir drogas, fale com ele para descobrir qual é o problema. Eles podem não querer falar sobre isso imediatamente, mas eles são mais propensos a falar consigo se eles saberem que os vai ouvir.

Fazer buscas no quarto do seu filho poderá fazer mais mal do que bem. O seu filho vai saber que não confia nele, e, como consequência, a confiança dele em si pode ser prejudicada. Ameaçá-los pode apenas levá-los a distanciarem-se e deixarem de falar consigo. Discuta com ele o que ele considera serem os benefícios e as consequências do uso de drogas. Esta pode ser uma oportunidade para dar-lhe novas informações sobre os riscos do consumo de drogas. O seu filho é a melhor fonte de informações sobre o que está a acontecer com eles. Demonstre-lhe que quer entender e que se importa.

Se suspeita que o seu filho está a enfrentar problemas com álcool ou outras drogas, deve conversar com o seu médico ou serviço local de intervenção do IDT, e ver o que pode ser feito e como obter ajuda.

## Respostas a algumas perguntas feitas pelos pais

Do serviço de informação de saúde da [Austrália](#):

- [Cannabis hoje](#)
- [Aparência](#)
- [Efeitos](#)
- [Questões de saúde mental](#)
- [Dependência](#)
- [Falando sobre cannabis](#)

## Saiba mais sobre a cannabis (haxixe)

["Quais são os efeitos a longo e curto prazo do consumo de cannabis"](#) por Dan Lubman

["Converse com o seu filho sobre a cannabis"](#) por Michael Carr-Gregg

[Obter mais informações para os pais e jovens](#) sobre a cannabis e outras drogas.

### Informação para os jovens em:

- "Não deixe que seus sonhos se esfumem" em [Somazone](#)
- [IDT](#) - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências (SICAD)

Recolha de textos e tradução pela FERSAP

Fonte: <http://www.druginfo.adf.org.au/information-for/cannabis-information-for-parents>