



O consumo de álcool, tabaco e canábis

Evitar a dependência de jovens

Dicas para pais de jovens
de 11 a 16 anos

Portugiesisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Caros pais

A puberdade é um período complexo para o seu filho e também para vocês, pais. Os jovens têm que lidar com muitas mudanças físicas e emocionais, encontrar a sua própria identidade e planejar o seu futuro. É, portanto, normal que durante esse período surjam algumas dificuldades, uma vez que é preciso desprender-se aos poucos um do outro. Em que aspectos devem dar liberdade? Em que áreas estabelecem limites? Que apoio é necessário dar? Que mais precisam de saber? O que já não vos diz respeito? Muitas coisas devem ser constantemente renegociadas, até mesmo quando se trata do consumo de álcool, tabaco e canábis.

Primeiro a boa notícia

Faz parte de ser jovem distanciar-se dos pais, até de se revoltar, «experimentar» ser adulto. Alguns jovens fazem isso bebendo álcool, fumando cigarros ou consumindo canábis. É natural que tais comportamentos vos preocupem, pois o consumo dessas substâncias que causam dependência envolve riscos, principalmente na adolescência. Devem portanto ficar atentos e levar o assunto a sério. Justamente porque os pais se preocupam é importante, também, que tenham em conta o seguinte:

«A grande maioria dos jovens com menos de 16 anos não tem nenhum problema com substâncias que causam dependência.»

Perguntar pode ajudar

Não existem receitas de como podem proteger o vosso filho do consumo problemático de substâncias que causam dependência. Esta brochura pode, no entanto, - assim esperamos - dar-vos algumas dicas. É fundamental estar em constante contacto com os jovens e ter consciência da própria conduta. De seguida, irão encontrar um conjunto de perguntas que podem servir de sugestões, e que também podem ser discutidas com os jovens - dependendo do ânimo do momento.

Para que o seu filho não tenha problemas com o consumo de álcool, tabaco ou canábis

Dedique tempo

Mesmo sabendo que o diálogo é importante, muitas vezes falta tempo para isso. Todos estão ocupados, você com as suas tarefas, o seu filho com as atividades da escola e de lazer. Por isso, guarde tempo propositadamente para conversar e aproveite esse tempo para ouvir e manter o diálogo com o seu filho.

Converse sobre substâncias que causam dependência

Num dado momento, a maioria dos jovens começa a interessar-se por substâncias que causam dependência. No entanto, poucos conhecem bem o assunto. Frequentemente, aparecem conhecimentos parciais e até errados. Por isso, informe-se sobre os riscos de cada substância – por exemplo, nas páginas seguintes – e converse com o seu filho ou a sua filha o mais cedo possível sobre o assunto.

A sua opinião conta muito

Normalmente, os jovens não possuem uma atitude segura em relação ao consumo de substâncias que causam dependência. Até num mesmo grupo, as atitudes frequentemente são diferentes. E mesmo quando, ocasionalmente, os jovens adotam uma conduta hostil em relação aos pais, o seu filho vai continuar a

O que deixou o meu filho mais feliz na última semana? De momento, qual é a preocupação da minha filha? Conheço todos os seus amigos? Tenho que conhecê-los? O meu filho sabe o que penso a respeito do consumo de canábis?

receber também a sua orientação. Portanto, não subestime a importância da sua opinião.

Assuma uma posição

Quanto mais velho for o seu filho, menor será a influência que conseguirá exercer sobre o comportamento dele. Apesar disso, os filhos precisam de pais que tomem posição. Se os pais se calam, em geral, os jovens, partem do princípio que eles consentem. Diga ao seu filho, à sua filha que não concorda com determinado comportamento e explique-lhe porquê. Diga-lhe que se preocupa, pois o consumo de tabaco, álcool e canábis pode ter efeitos prejudiciais para a saúde, principalmente de pessoas jovens.



O meu filho já me viu embriagado? Como reagiu? Como me senti? Eu reparo quando desaparecem garrafas de vinho ou de cerveja da cave ou faltam alguns cigarros? Qual a minha conduta, quando o meu filho não respeita as regras? Quando eu cometo um erro, que reação eu sinto como útil para mim?

Seja compreensivo e coerente

Crianças e jovens nem sempre respeitam as regras e fazem coisas das quais se arrependem. É importante que o seu filho saiba que pode conversar consigo sobre tais assuntos e que não precisa de ter medo de perder o seu amor. Apesar disso, você não tem que tolerar tudo. E isso também não significa que o seu filho não tenha que arcar com as consequências. Muito pelo contrário: as consequências assumidas

podem dar a oportunidade aos jovens de remediar o erro ou de superar o conflito.

Esteja atento para que os jovens não tenham acesso a substâncias que causam dependência

A venda ou a distribuição gratuita de tabaco e álcool a jovens com menos de 16 anos é proibida, excepto se forem os próprios pais a dar bebidas alcoólicas ou um cigarro ao seu filho. Tome uma atitude, se notar que a lei não está a ser cumprida. Se for vendido ou distribuído gratuitamente álcool ou tabaco ao seu filho, deve abordar o assunto e, se for o caso, pensar em apresentar queixa criminal.

Seja um exemplo a seguir

As crianças e os jovens observam a conduta dos adultos em relação às substâncias que causam dependência. Questione-se sobre o seu próprio consumo e não desvie o assunto quando for abordado. Beba com moderação. Se for fumador, de preferência não fume na presença dos seus filhos e não fume em ambientes fechados nem no carro.

Se o seu filho consome álcool, tabaco ou canábis

Observe atentamente

Tem a sensação de que algo não está bem? Observe o seu filho. Lembre-se que a fase da puberdade agita, verdadeiramente, os jovens. Por essa razão, os seguintes pontos podem ser efeitos normais da puberdade, mas também podem indicar sinais de consumo de substâncias que causam dependência. Procure o diálogo com o seu filho e fale sobre o que está a observar.

Mantenha-se calmo

O seu filho consome álcool, tabaco ou canábis? É natural que se preocupe. Mantenha a calma: é frequente os jovens experimentarem álcool, cigarros e canábis. E enquanto estiverem somente a experimentar, na maioria das vezes, isso não constitui um problema. Como perceber se é mais do que isso? Uma conversa pode ajudá-lo a avaliar a situação. Aguarde até que as emoções estejam mais serenas. Não faz sentido discutir durante uma briga. Ou quando a sua filha, o seu filho está bêbado ou drogado. Nesse momento, você pode dizer: «Eu preocupo-me contigo e não concordo com o que se está a passar, mas não é o momento adequado. Por isso, vamos conversar mais tarde.» Nas páginas seguintes, encontra mais dicas para conversar com o jovem.

Fale sobre o que vai observando e ouça o que o seu filho tem a dizer

Os jovens ofendem-se, por vezes, com facilidade. Isso não é nada surpreendente: as alterações físicas, emocionais e sociais deixam-nos inseguros. Não inicie, portanto, uma conversa com acusações e exigências e evite frases com interrogações. Fale sobre os comportamentos que vai observando. Pergunte ao seu filho se

Sinais de alerta que deve levar a sério:

- O rendimento escolar do seu filho está a diminuir.
- Os seus ciclos de sono estão a sofrer alterações.
- Ultimamente, ele está a retrair-se e a evitá-lo.
- Ele está a perder o interesse pelos seus passatempos.
- Ele está a trocar os seus amigos ou a perdê-los.
- As suas emoções oscilam fortemente, não lhe apetece fazer nada.
- Ele tem problemas financeiros constantes.

essas observações são verdadeiras, qual o valor do álcool, tabaco e canábis para ele e por que motivo ele consome álcool, tabaco ou canábis e com que frequência. Tente descobrir se ele conhece os riscos desse consumo. Explique ao seu filho que está preocupado e que gosta muito dele.

Assuma uma posição clara

Mostre ao seu filho que não quer que ele consuma álcool, tabaco ou canábis. Explique porquê, dizendo por exemplo: «Olha, filho, eu não quero que bebas álcool, porque sob influência do álcool, muitas vezes, fazemos coisas das quais nos arrependemos mais tarde.» Tente sempre deixar claro que não aprova um determinado comportamento e que isto não se refere ao seu

filho como pessoa. Se chegar à conclusão de que se trata de um consumo a título experimental, não deve reagir de forma exagerada, mas diga claramente que não deve passar disso.

Proceda com coerência

Combine com o seu filho o que acontecerá se ele continuar a consumir álcool, tabaco ou canábis. Tenha em consideração que castigos severos podem provocar resistência. Sobretudo, o seu filho pode revoltar-se contra si. Por isso, fale com ele sobre as consequências que o ajudam a cumprir as regras. Cumpra sempre a sua parte do acordo. A sua postura firme ajuda o seu filho a cumprir as regras.

Como lidar com a sensação de impotência?

É perfeitamente normal sentir-se impotente em determinadas situações. Quanto mais velho o seu filho se torna, mais ele mesmo quer determinar o seu próprio comportamento: «Eu próprio sei o que é bom para mim!» Até certo ponto, ele tem razão. No entanto, isso não deve impedi-lo de falar sobre as suas preocupações e de estar ao lado dele quando ele precisar da sua ajuda. «Tens razão, cada vez mais és responsável por ti próprio, mas eu preocupo-me e gostaria muito de falar sobre isso contigo.»

Quando fiquei bêbado pela primeira vez? Como os meus pais reagiram? Qual a minha conduta, quando o meu filho consome canábis? Como reage o meu companheiro, a minha companheira? Temos uma posição comum?



Confiar é bom, controlar é melhor?

Até que ponto é necessário controlar? Deve revistar a roupa do seu filho? O quarto dele? Muitos pais refletem sobre estas questões. Uma coisa é certa: controlos secretos afetam a relação de confiança. Fale abertamente com o seu filho, quando achar que ele não cumpre o que ficou combinado. Uma opção seria: «De momento, está a ser difícil para mim confiar em ti, mas não gostaria de revistar secretamente as tuas coisas. O que sugeres para que eu possa confiar em ti?»

Procure apoio

Se chegar ao seu limite, não hesite em procurar aconselhamento. Pode obter ajuda junto de amigos, do médico de família ou de especialistas na prevenção da dependência,

Qual a minha conduta quando o meu filho experimenta canábis? Por que razão eu não quero que ele faça isso regularmente? O que me ajuda a manter a calma? O que eu considero tolerável – o que não posso tolerar? Eu confio no meu filho? Em que situações não confio nele? Isso depende de mim ou dele? O que devia mudar para que eu pudesse confiar mais no meu filho?

em aconselhamento para jovens, na área da educação ou dependência. Você encontra os endereços no verso desta brochura. Uma conversa entre o seu filho e uma pessoa não diretamente envolvida também pode ajudar. Quando já não souber que mais pode fazer sozinho, procurar ajuda é um passo importante para si e para o seu filho.

Álcool

O que deve saber

Os jovens ingerem bebidas alcoólicas com frequência?

«Mas isso todos fazem!» Muitas vezes, os jovens apresentam tais argumentos, que nem sempre são verdadeiros. Para os contradizer, os seguintes factos podem ajudar:

- O consumo regular de bebidas alcoólicas por jovens diminuiu drasticamente nos últimos anos.
- São poucos os jovens que já consumiram bebidas alcoólicas antes dos 13 anos.

Em relação a jovens **com 14 anos**, um estudo mostra que 72% dos rapazes e das meninas entrevistadas na Suíça não tinham ingerido bebidas alcoólicas 30 dias antes de responder ao inquérito. 6% dos rapazes e 3% das meninas responderam que beberam pelo menos uma vez por semana. 90% dos rapazes e 96% das meninas nunca ou apenas uma vez estiveram completamente embriagados (HBSC, 2014).

Em relação a jovens **com 15 anos**, o estudo mostra que 54% dos rapazes e 59% das meninas entrevistadas não tinham ingerido bebidas alcoólicas 30 dias antes de responder ao inquérito. 10% dos rapazes e 6% das meninas beberam pelo menos uma vez por semana.

84% dos rapazes e 87% das meninas nunca ou apenas uma vez estiveram completamente embriagados (HBSC, 2014).

Que riscos os jovens correm?

O efeito do álcool é mais intenso em jovens do que em adultos, porque, na maioria das vezes, os jovens pesam menos, sentindo o efeito em quantidades menores e por isso embriagam-se mais rapidamente. Muitas vezes, eles também não sabem que o efeito do álcool se revela plenamente apenas cerca de uma hora



depois. Por outro lado, o álcool reduz a barreira da inibição, o que constitui um problema adicional, porque acentua o comportamento violento e agressivo. Sob o efeito do álcool, frequentemente, são praticados atos dos quais os jovens se arrependem mais tarde. O risco de acidentes também é maior: os jovens sofrem acidentes com mais frequência, quando estão sob o efeito do álcool.

Além disso, os jovens não costumam ingerir bebidas alcoólicas regularmente, mas preferencialmente em grande quantidade. Assim, mais facilmente ocorre uma intoxicação alcoólica. Em casos extremos, pode ser fatal. Como os jovens misturam bebidas de alto teor alcoólico com bebidas doces, eles rapidamente perdem a noção da quantidade de álcool que beberam, o que aumenta o risco de uma intoxicação.

Em geral, deve ter em conta que o álcool pode afetar gravemente o desenvolvimento dos jovens. Isto ocorre, porque nos jovens órgãos, como o cérebro ou o fígado ainda não estão completamente desenvolvidos. Uma dependência pode ocorrer mais rapidamente que no caso dos adultos, ou seja, no espaço de poucos meses. Além disso, o risco de desenvolver uma dependência do álcool em idade adulta é tanto maior quanto mais jovem se iniciar o consumo problemático de álcool.

O que diz a lei

É proibida a venda ou distribuição gratuita de bebidas alcoólicas a menores de 16 anos. Importante: não os jovens, mas quem lhes vender ou der bebidas alcoólicas está a cometer um delito punível por lei. Isto não se aplica a

De que maneira eu próprio bebo álcool? Quando deverá o meu filho experimentar álcool pela primeira vez? Como posso perceber, se o meu filho já está a consumir bebidas alcoólicas regularmente?

vocês, pais, se derem uma bebida alcoólica ao vosso filho para experimentar. Para vossa informação: têm o direito de ameaçar com uma ação penal, se souberem que alguém fornece bebidas alcoólicas a menores de 16 anos.

Como lidar com o álcool?

Ingerir bebidas alcoólicas é socialmente aceite e faz parte de eventos sociais, como comemorações familiares, festas, etc. O álcool é considerado uma bebida que proporciona prazer, quando consumido com moderação. Por isso, é fundamental que os jovens aprendam a lidar com o álcool. Devido aos riscos já mencionados, recomenda-se aos jovens menores de 16 anos que bebam somente em situações excepcionais e em companhia dos pais ou de um responsável legal e nunca mais que um copo por ocasião. Assim, os jovens podem testar o efeito do álcool num ambiente protegido. Contudo, ninguém pode ser obrigado a beber álcool, se não quiser. Não ingerir bebidas alcoólicas é perfeitamente normal.

Você tem a sensação de que o seu filho já bebe álcool? Fale com ele, como referido nas [páginas 5-7](#).

Tabaco

O que deve saber

Com que frequência os jovens fumam?

A maioria dos jovens não fuma. Na Suíça, 85% dos rapazes e quase 88% das meninas entre 14 e 15 anos não são fumadores. 5% dos rapazes e 4% das meninas fumam diariamente (HBSC, 2014).

Jovens na faixa etária entre 15 e 19 anos são mais vulneráveis. Nesta faixa, 72% dos rapazes e 74% das meninas não são fumadores. Quase 13% dos jovens do sexo masculino e 14% das jovens fumam diariamente (Suchtmonitoring Schweiz, 2014).

Quais são os riscos?

Todos os cigarros são prejudiciais. Além da nicotina, são inalados também alcatrão, monóxido de carbono e muitas outras substâncias tóxicas. As possíveis consequências são doenças cardiovasculares, respiratórias e cancerígenas. Fumar diminui anos da sua vida. Quem começa a fumar com 14 anos, pode diminuir em vinte anos a sua expectativa de vida, em comparação com a de pessoas que não fumam.

Cria-se rapidamente dependência da nicotina. E quanto mais cedo se começar a fumar, tanto mais difícil será parar de fumar. Muitas vezes, justamente os jovens subestimam o grau de

Porque não quero que o meu filho fume? Eu posso pedir isso ao meu filho, se eu próprio fumo? Quando tentei parar de fumar? Quais as razões que levaram o meu filho a fumar?

dependência e acreditam ser muito fácil deixar de fumar.

Fumar tem consequências, até mesmo a curto prazo. Cada cigarro diminui o nível de desempenho desportivo. Nos casos de asma, fumar pode provocar crises asmáticas e no caso de constipações, a cura é mais lenta. Outras consequências são dificuldades de respiração, pele com aspecto nada saudável, dentes amarelos e cabelos e roupas com cheiro a cigarro. Importa ainda lembrar que o cigarro também prejudica os que não fumam (fumador passivo).

Principalmente as meninas que fumam pensam que fumar ajuda a controlar o peso. No entanto, o peso depende em primeiro lugar da alimentação e da atividade física. Para a grande maioria das pessoas, fumar é mais prejudicial do que o excesso de peso.

E no caso dos narguilés, snus e dos e-cigarros?

Os cachimbos de água ou narguilés são mais prejudiciais que os cigarros. Ao fumar um cachimbo de água são absorvidas mais nicotina e substâncias nocivas do que ao fumar cigarros tradicionais. Também os snus, o tabaco de mascar e o rapé são prejudiciais à saúde e criam dependência. Além do mais, a venda e distribuição de snus são proibidas na Suíça.

Cigarros eletrônicos e narguilés eletrônicos prejudicam menos a saúde. Se for libertada nicotina, também criam dependência. Ainda se sabe muito pouco sobre os efeitos a longo prazo. Contudo, há indícios de que o consumo de e-cigarros estimula os jovens a iniciar o consumo de cigarros tradicionais.

O que diz a lei

É proibida qualquer forma de venda ou de distribuição gratuita de tabaco a menores de 16 anos. Esta regra não se aplica a vocês, pais. Não são os jovens que consomem tabaco que ficam sujeitos a penas, mas sim quem lhes fornecer tabaco. Tem o direito de denunciar a pessoa que entregar tabaco a menores de 16 anos.

O que pode fazer

Como fumar é prejudicial à saúde, mesmo em pequenas doses, e a dependência da nicotina é praticamente inevitável, deve defender uma posição contrária ao consumo de tabaco. Incentive o seu filho a não fumar ou a deixar de fumar – até mesmo com incentivos ou recompensas. Se o seu filho fuma, fale com ele sobre isso. Parar de fumar é tanto mais fácil quanto menor for o tempo que o seu filho fuma.

Pergunte-lhe por que motivo fumar passou a ser interessante para ele. Argumente, falando da melhor condição física, da pele mais bonita e dos dentes brancos dos não fumadores. Os jovens são menos receptivos a argumentos ligados à saúde. Um corpo jovem compensa muitos impactos e só mais tarde as consequências são perceptíveis. O que conta mais para os jovens é o dinheiro. Explique ao seu filho que fumar cria uma dependência rápida e muito forte, a quantidade de dinheiro que os fumadores gastam ao longo do tempo, de como é praticamente impossível parar de fumar e, sobretudo, o que poderiam ter realizado com esse dinheiro: uma viagem, um carro e tantas outras coisas.

O que muitas vezes também convence os jovens é uma conversa sobre as estratégias de sedução da indústria do tabaco, que prometem aos jovens liberdade e aparência fixe. No entanto, a longo prazo, acabam por torná-los dependentes e doentes. «Tu queres apoiar isso?», pode iniciar assim uma conversa. Encontra outras dicas para um conversa nas [páginas 5-7](#).

Se você é fumador

De preferência, não fume na presença do seu filho, não fume dentro de casa, nem no carro. Fale abertamente com o seu filho sobre o seu próprio consumo de tabaco, talvez até sobre a sua dificuldade em conseguir parar de fumar. Explique ao seu filho que sabe que fumar é prejudicial e que, mesmo assim, de momento, não consegue deixar de fumar. Mostre que você é um exemplo de que é melhor não começar a fumar, porque parar não é fácil.

Canábis

O que deve saber

Com que frequência os jovens consomem canábis?

Uma minoria de jovens consome canábis. A maioria deles apenas experimenta. Como no caso do álcool, talvez seja uma ajuda para vocês pais, conhecer a frequência de consumo para poder contrapor os factos com argumentos como «Isso é normal!». Na Suíça, estudos revelam que:

No caso de jovens com 14 anos, 79% dos rapazes e 90% das meninas nunca experimentaram canábis. 4% dos rapazes e 1% das meninas declararam, no entanto, que consumiram canábis pelo menos três vezes nos últimos 30 dias (HBSC, 2014).

No caso de jovens com 15 anos, 70% dos rapazes e 81% das meninas nunca experimentaram canábis. 7% dos rapazes e 5% das meninas declararam que consumiram canábis pelo menos três vezes nos últimos 30 dias (HBSC, 2014).

O que é a canábis?

Canábis é o nome botânico para o cânhamo, que contém a substância psicoativa tetra-hidrocanabinol (THC). Psicoativo significa que tem influência no sistema nervoso central. Hoje em dia, o teor de THC é muito mais elevado do que há 25 anos, pois os métodos de cultivo e as práticas agrícolas foram desenvolvidos.

Haxixe é a resina extraída das flores da canábis. Às flores e folhas secas da mesma planta dá-se o nome de marijuana/maconha ou «erva». Os produtos da canábis têm um cheiro intenso. Na maioria das vezes, a canábis é fumada, muitas vezes misturada com tabaco como «charro». Raras vezes é misturada em biscoitos. Os jovens abastecem-se de canábis através de amigos. Alguns plantam a canábis que consomem.

Qual o efeito da canábis?

A canábis, quando fumada, faz efeito em segundos. Quando ingerida na comida ou na bebida leva mais tempo para fazer efeito. O efeito depende da quantidade, do estado físico e da saúde mental da pessoa no momento em que a consome e varia da sensação de euforia, passando por um período de relaxamento, até chegar a uma fase de inércia. Alguns jovens sentem determinados efeitos como agradáveis, outros como desagradáveis ou mesmo assustadores.

Qual é a minha postura em relação ao consumo de canábis? É imprescindível tê-la experimentado? Porquê? Porquê não?

A canábis intensifica ou abranda determinadas sensações ou sentimentos. Além do mais, altera e afeta a percepção, a capacidade de concentração, bem como a atenção e a memória de curto prazo.

Quais são os riscos?

Para jovens com menos de 16 anos a canábis é problemática. Em geral, deve-se tomar cuidado, porque na adolescência o desenvolvimento do cérebro ainda não está concluído e a canábis pode influenciar a atividade cerebral. Consumir canábis compromete a capacidade de memória e o tempo de reação. Ao ser consumida regularmente, a concentração, a atenção e a capacidade de aprendizagem são afetadas. Adicionalmente, o consumo intenso de canábis durante um longo período pode causar dependência psíquica. Entre outras coisas, isto significa que deixar de consumir se torna cada vez mais difícil.

Dosagens altas podem provocar ataques de pânico, ansiedade e alucinações, para algumas pessoas bastam pequenas doses para ter esse efeito. Tratando-se de pessoas com essa predisposição, o consumo de canábis pode desencadear ou agravar depressões ou outras doenças psíquicas. Jovens que sofrem pressões psicológicas não devem, em caso algum, consumir canábis. Depois do consumo de canábis, o risco de acidentes também é maior. Como, frequentemente, a canábis é misturada e fumada com tabaco, substâncias nocivas do fumo do tabaco penetram no organismo e, adicionalmente, causam uma dependência da nicotina.



O que diz a lei

A canábis é uma droga ilegal. O seu cultivo, comércio, posse e consumo são proibidos. Consumidores menores de idade devem ser denunciados às autoridades competentes, os pais são notificados, é passada uma multa. Em geral, o jovem fica obrigado a procurar aconselhamento para dependentes ou frequentar um curso de um centro de prevenção da dependência. No que se refere a conduzir, aplica-se tolerância zero.

O que fazer?

Defenda uma posição contrária ao consumo de canábis. Não permita que o seu filho cultive canábis. Converse com ele sobre o efeito e os riscos de consumir canábis. E fale com o seu filho, se tiver a impressão de que ele está a consumir canábis - encontra dicas nas [páginas 5-7](#).

Quando o seu filho tiver mais idade

O fim da obrigatoriedade escolar é um marco para os jovens rumo à vida adulta. Quanto mais tempo passar, tanto mais eles podem e devem assumir responsabilidade pelos seus atos. Isto também é válido para o consumo de álcool, tabaco ou canábis.

De 16 a 18 anos: acompanhe o seu filho a assumir as suas próprias responsabilidades

Cerveja, vinho e cigarros podem ser vendidos a jovens a partir dos 16 anos, motivo pelo qual a partir dessa idade os jovens bebem e fumam com mais frequência. O que pode fazer:

- A transição para uma nova escola ou uma escola profissionalizante é um desafio muito grande para os jovens. Aguarda-os um novo ambiente social e novas tarefas. Facilite esse passo à sua filha, ao seu filho. Faça perguntas, mostre interesse, também em relação ao consumo de álcool, tabaco e canábis. Qual a posição sobre estes assuntos no novo ambiente? O que o seu filho pensa a esse respeito?
- Converse com a sua filha, o seu filho sobre os cuidados a tomar ao consumir substâncias que causam dependência (veja caixa na [pág. 15](#)). Importante é ele não ir para a escola ou para o trabalho sob influência de canábis ou álcool. Também a conduzir se aplica a tolerância zero.
- Que regras você quer estabelecer em sua casa? A sua filha, o seu filho pode fumar na varanda? Pode consumir álcool ou canábis com os amigos? Alguns pais permitem isso. Assim, estão a par do que se passa e ficam a saber que o consumo é feito num ambiente protegido. Para outros pais, isso é impensável. O que é correto para si? Troque ideias com os seus amigos e conhecidos e, acima de tudo, converse com a sua filha, o seu filho. Definam regras em conjunto.
- Mantenha um bom relacionamento. Quanto mais tempo passar, menor será a sua influência. Isso não quer dizer que a sua opinião já não conta. Pergunte, informe-se como as coisas estão a correr na escola, fale sobre a sua percepção da situação e os seus sentimentos. Mo-

O meu filho pode fumar na varanda? Os amigos da minha filha consomem canábis? Eu importo-me com isso? Qual a minha conduta, quando o meu filho vai drogado para o trabalho? A minha filha bebe quando vai sair? Que quantidade? As mesmas regras são válidas tanto para o meu filho como para mim?

stre ao seu filho que você está presente quando ele tem preocupações e também se algo ficar fora de controle e ele precisar de ajuda.

- Procure ajuda, se recear que a sua filha, o seu filho consome álcool, tabaco ou canábis em excesso e caso uma conversa sobre o tema não tenha o efeito esperado. Encontra os endereços no verso.

A partir dos 18 anos: exija e apoie autorresponsabilidade

Em termos puramente jurídicos, o seu filho é inteiramente responsável pelos seus atos. Se o seu filho, a sua filha ainda estiver a estudar e continuar a morar em sua casa, é muito provável que o sentido de responsabilidade ainda não seja perceptível em todas as áreas da vida. Nesse caso, é necessário estabelecer o que a sua filha, o seu filho deve assumir e em que situações você ainda vai oferecer apoio. No que se refere ao consumo de substâncias que causam dependência, a partir dos 18 anos, a sua influência passa a ser ainda menor. O que pode fazer:

- Na sua casa: em conjunto, pensem sobre as regras de consumo. Se for o caso, estabeleçam novas regras.
- Fora de casa: empreste o seu carro à sua filha, ao seu filho apenas se tiver absoluta certeza de que ela/ele não irá consumir álcool ou canábis.
- Mantenha um bom relacionamento. Troque ideias, faça perguntas, mostre interesse. Não faça julgamentos de valor, mas pergunte a opinião ao seu filho, à sua filha.

Dicas para jovens quando vão sair

- Cuidar um do outro, assumir responsabilidade um pelo outro.
- Antes de sair, combinar como voltar para casa. Garantir que NINGUÉM conduza depois de ter consumido álcool ou canábis. Nunca entrar num carro, cujo condutor não esteja sóbrio.
- Se alguém estiver bêbado ou drogado, certificar-se de que alguém o acompanha ou o vem buscar. Ficar junto dessa pessoa até que ela esteja «em segurança».
- Não fazer misturas: não consumir após intervalos pequenos nem consumir simultaneamente álcool com outras substâncias que causam dependência. Os diferentes efeitos podem agravar-se perigosamente.
- Se alguém perder os sentidos: colocar a pessoa afetada em posição lateral, chamar a ambulância. Sem ajuda, as intoxicações alcoólicas podem ser fatais.
- Quando um amigo, uma amiga se envolver numa briga: não ficar a argumentar, mas sim encontrar forma de o seu amigo, a sua amiga se afastar do local do conflito.
- Ter sempre preservativos/camisinhas.

Informações e orientação

Serviços de aconselhamento e orientação de jovens no cantão de Zurique

- Ofertas para pais e jovens. Endereços em: jugendberatung.me
- elternnotruf.ch: aconselhamento por telefone 24 horas: 0848 35 45 55

Se receia que o seu filho crie uma dependência

- Endereços na sua região com indicações de outros serviços de aconselhamento: suchtpraevention-zh.ch > [Über uns](#) > [Regionale Stellen](#)
- Rauchstopplinie (Linha Parar de Fumar): Tel. 0848 184 184, de segunda a sexta: das 11 às 19 horas. (8 cts./min telefone fixo)

Serviços de aconselhamento e orientação de jovens

- Telefone para aconselhamento de jovens Tel. 147 (24 h)
- feel-ok.ch: testes e informações para jovens na abordagem sobre álcool, tabaco e canábis, bem como sobre muitos outros assuntos. Com informações para pais.
- tschau.ch: aconselhamento on-line para jovens.

Outros sites úteis

- suchtschweiz.ch: informações básicas sobre álcool, tabaco e canábis, bem como sobre outras substâncias que causam dependência. Boletim informativo para pais.
- safezone.ch: aconselhamento on-line sobre dependência.

Brochuras para descarregar ou encomendar

Os Centros de Atendimento de Prevenção da Dependência oferecem também folhetos para os pais sobre os temas Consumo de Média/Mídia e Medicamentos. Todos os materiais impressos estão disponíveis também noutras línguas. suchtpraevention-zh.ch > [Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)

Esta brochura encontra-se disponível em 14 línguas.