



# Álcool Canábis Nicotina

Dicas para  
pais de  
jovens dos  
11-16 anos

Portugiesisch

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

## Conteúdo

3

O meu filho não consome substâncias que causam dependência. O que fazer para que assim continue?

5

Como é que me apercebo de que o meu filho consome substâncias que causam dependência?

6

O meu filho consome substâncias que causam dependência. O que posso fazer?

8

O que posso dizer ao meu filho sobre as substâncias que causam dependência?

10

Como posso informar-me mais sobre as substâncias que causam dependência?

12

O que posso fazer, quando o meu filho crescer?

14

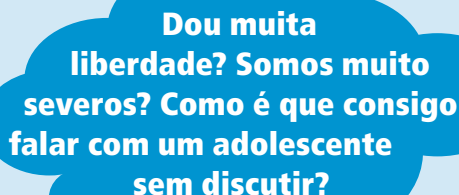
E eu próprio(a)?

15

Centros de aconselhamento

# Caros Pais

A adolescência é exigente para os jovens e para os pais. Os jovens devem ganhar independência. No entanto, eles precisam ainda da vossa ajuda em muitos aspetos. Muitos pais questionam-se:



**Dou muita liberdade? Somos muito severos? Como é que consigo falar com um adolescente sem discutir?**

Não existem respostas simples. Muitas abordagens têm de ser reequacionadas de novo. Mesmo quando se trata do consumo de álcool, nicotina ou canábis.

## Evitar na medida do possível o consumo

O corpo e o cérebro dos jovens estão em forte desenvolvimento. Por este motivo, eles reagem a substâncias que causam dependência de forma mais intensa do que os adultos. Existem, por isso, boas razões para defender a opinião de que os jovens não devem consumir substâncias que causam dependência.

## A boa notícia em primeiro lugar

É normal que os jovens «experimentem» a vida adulta. Alguns fazem isto, ingerindo bebidas alcoólicas, consumindo substâncias com tabaco (também cigarros eletrónicos, shisha (cachimbo de água), tabaco para mascar (snus), etc.) ou canábis. Visto que muitos pais estão bastante preocupados, é bom saber que:

**«A grande maioria dos jovens com idade inferior a 16 anos não tem problemas relativamente a substâncias que causam dependência.»**



# O meu filho não consome substâncias que causam dependência. O que fazer para que assim continue?

## **Cuide da relação**

Relações estáveis podem proteger o seu filho da dependência. Guarde tempo para estarem juntos. Mantenha a comunicação. O que é que o seu filho gosta de fazer? Com quem passa os tempos livres? Mostre interesse e ouça o seu filho. Leve-o a sério e tente entender o seu mundo.

## **Dê a sua opinião**

A atitude dos pais tem influência, mesmo que os jovens nunca o admitam. Por isso, diga o que pensa sobre as substâncias que causam dependência, justificando a sua opinião. Quando os pais não dizem nada, os jovens pensam que os pais concordam com tudo.

**Eu acho importante que os jovens não fumem erva (maconha, ganza). O seu cérebro está em forte desenvolvimento. Fumar erva pode danificar o desenvolvimento.**

### **Fale sobre as substâncias que causam dependência**

Quanto mais tempo o seu filho não experimentar substâncias que causam dependência melhor. A maioria dos jovens consideram as substâncias que causam dependência emocionantes. Entre os jovens existem muitos conhecimentos pouco exatos e incorretos. Informe-se. Fale com o seu filho ou a sua filha o mais cedo possível sobre as substâncias que causam dependência e os seus riscos.

### **Crie confiança**

Às vezes, as crianças e os jovens quebram regras. Eles fazem coisas de que depois se arrependem. Por exemplo, porque fazem parte de um grupo. O importante é que o seu filho possa falar consigo sobre isso, sem perder o seu amor. Assim, cria confiança. E o seu filho estará mais disposto a contar-lhe algo quando as coisas não correrem bem. Isto não significa que não pode aborrecer-se

**Fico contente por me contares isso, apesar de não achar o teu comportamento correto.**

nunca. E também não significa que não deve ter consequências. Pelo contrário, é uma ajuda para os jovens quando podem reparar algum prejuízo.

### **Dê o exemplo**

Os jovens observam como os adultos lidam com substâncias que causam dependência e isso pode influenciá-los. Demonstre um consumo moderado. Se isso não for possível, procure ajuda. Fale com os seus filhos sobre isso. Deste modo também pode ser um bom exemplo para o seu filho.

### **Recompensas podem ajudar**

Principalmente a nicotina provoca dependência muito rapidamente. A perspectiva de uma recompensa ajuda alguns jovens a não fumarem nem vapearem (vaping) até aos 18 ou 20 anos<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> O consumo dos produtos usados no tabaco eletrónico é conhecido frequentemente por «vapear» ou «vaporar».

# Como é que me apercebo de que o meu filho consome substâncias que causam dependência?

## **Preste atenção a determinados sinais**

- Observe o seu filho ou a sua filha.
- Fale com ele/ela, se cheirar a fumo ou álcool.

Os seguintes sinais podem ainda indicar que algo não estará a correr bem:

- O rendimento na escola desce repentinamente
- O ritmo de sono altera-se
- Recentemente afasta-se muito e esquiva-se
- Perda de interesse por hobbies
- Alteração ou perda de amizades
- Oscilações emocionais fortes, falta de entusiasmo
- Tristeza frequente
- Preocupação financeira frequente

Na adolescência, alguns destes aspetos podem ocorrer algumas coisas. No entanto, se tiver respondido frequentemente com «Sim», seria bom prestar mais atenção. Por detrás destes sinais podem esconder-se problemas diversos: consumo de substâncias que provocam dependência, mas também problemas psíquicos ou uma crise. Se não tiver certeza sobre o que está a acontecer: procure aconselhamento. Encontra os endereços na página 15.



# O meu filho consome substâncias que causam dependência. O que posso fazer?

## **Mantenha a calma e tente obter mais informação**

Não existem automaticamente grandes problemas quando os jovens experimentam álcool, cigarros eletrônicos e canábis. Isto mostra o quotidiano em relação ao aconselhamento. Para alguns jovens não passa de uma experiência. Alguns consomem raramente apenas para terem uma experiência especial com os amigos. Outros consomem mais – talvez também para poderem esquecer os problemas. Eles são vulneráveis e precisam de ajuda. Tente saber porque razão e com que frequência o seu filho consome substâncias que provocam dependência.

**Eu gostaria de perceber, o que está a acontecer, porque me preocupo. Com que frequência bebes bebidas alcoólicas? O que te agrada nelas?**

## **Deste modo pode estabelecer uma conversa**

Se você ou o seu filho estiverem zangados, adie a conversa. Procure um momento

sosegado ou anuncie quando pretende falar sobre isso. Demonstre ao seu filho que o ama

**Neste momento, estou demasiado zangado(a). Falamos sobre isso quando estiver mais calmo(a).**

Se suspeitar que existem problemas por detrás do consumo: procure aconselhamento. Se o seu filho apenas experimentou uma vez não deve ter uma reação exagerada. No entanto, diga-lhe claramente que espera que não volte a consumir.

## **Dê a sua opinião**

A sua opinião conta para os adolescentes, mesmo que eles nunca o admitam. Diga o que pensa. Justifique a sua opinião.

## **Esclareça sobre os riscos**

Os jovens possuem frequentemente apenas conhecimentos imprecisos. Informe-se. Fale com o seu filho ou a sua filha sobre os riscos.





**Eu não quero que consumas cigarros eletrônicos. Eles são prejudiciais e na maioria das vezes contêm nicotina. Isso provoca dependência muito rapidamente.**

### **Seja consequente**

Combine com o seu filho o que acontecerá, se continuar a consumir substâncias que provocam dependência. Ao mesmo tempo, observe o seguinte: castigos severos podem provocar resistência. O seu filho poderia, agora sim, revoltar-se contra si. Por este motivo, encontre com ele as consequências possíveis que o ajudarão a cumprir as regras. Cumpra sempre a sua parte do acordo. A sua posição consequente ajuda o seu filho a cumprir regras.

### **Confiança é mais importante que controlo**

Os jovens devem confiar que: «quando tiver um problema grave, os meus pais estão aqui

para me ajudar.» Esta confiança pode ser abalada, quando os pais revistam o casaco ou o quarto às escondidas. Se pensar que o seu filho está a esconder alguma coisa, pode dizer o seguinte:

**Não acredito assim muito nisso. Mas não quero revistar as tuas coisas às escondidas. O que podemos fazer para voltarmos a ter confiança um no outro?**

### **Beneficie do apoio**

Procurar ajuda é um sinal de força. Muitos pais têm as mesmas preocupações. Fale com outros pais. Troque impressões com amigos. Especialistas também podem ajudar.

# O que posso dizer ao meu filho sobre as substâncias que causam dependência?

## **Os jovens não devem consumir substâncias que provocam dependência.**

Existem boas razões para esta atitude. O corpo e o cérebro dos jovens estão em forte desenvolvimento. As substâncias que causam dependência podem prejudicar este desenvolvimento. Os jovens suportam menos os efeitos do que os adultos. E criam uma dependência muito mais depressa. Por esta razão, a maioria

das substâncias legais que causam dependência só podem ser vendidas a partir dos 18 anos. Por isso, diga claramente ao seu filho: «Os jovens não devem consumir substâncias que provocam dependência.» Não diga apenas «Não». Explique também as razões pelas quais não quer que o seu filho consuma substâncias que provocam dependência. Estes argumentos podem ajudá-lo na conversa com os jovens.





**Tenho boas razões para que não devas consumir:**

## **1. Proteges o teu cérebro contra danos**

O cérebro dos jovens desenvolve-se fortemente na adolescência. Reage, por isso, de forma especialmente sensível a substâncias como álcool, canábis e nicotina.

## **2. Vives sem dependência**

A nicotina causa uma forte e rápida dependência. Também o álcool e a canábis podem causar dependência. Os jovens tornam-se dependentes mais rapidamente, porque o seu cérebro é mais sensível. Uma dependência rouba-nos a liberdade e causa problemas.

## **3. Poupas muito dinheiro**

Quem tem uma dependência precisa sempre de mais. Isso tem um custo. Este dinheiro faz-te falta depois para outras coisas.

## **4. Ficas mais bonito e mais saudável**

As substâncias do tabaco provocam mais tarde uma pele enrugada e dentes castanhos. Também as outras substâncias que causam dependência te envelhecem. A tua preparação desportiva é melhor se não consumires.

## **5. Vives durante mais tempo e com mais saúde**

As pessoas que consomem regularmente substâncias que provocam dependência morrem mais cedo e adoecem com mais frequência de cancro e outras doenças.

## **6. Sem embriaguez tens menos problemas**

O álcool, a canábis e outras substâncias causam embriaguez. Perde-se o controlo. Em estado de embriaguez ocorrem mais acidentes, discussões, pancadarias e violações sexuais. Quem bebe ou fuma erva com frequência, não consegue concentrar-se tão bem e normalmente tem grandes problemas na escola ou mais tarde na aprendizagem.

## **7. Protege a tua mente**

Principalmente a canábis pode provocar ou aumentar doenças psíquicas.

## **8. A indústria do tabaco e a de bebidas alcoólicas ganham com os dependentes**

Achas bem que assim seja? Queres dar-lhes a tua mesada?

## **9. A maioria dos jovens não consome**

Não é verdade que todos fumam, vapeam, fumam erva ou bebem<sup>2</sup>. A realidade é que a maioria com menos de 16 anos não o faça.

<sup>2</sup> O estudo HBSC 2018 demonstra que: na faixa etária dos 15 anos, apenas uma clara minoria bebe e fuma semanalmente (fumar: meninas: 7,7%, meninos: 9,7%. Beber: meninas: 3,9%, meninos: 11,1%). A maioria dos jovens com 15 anos nunca experimentou canábis: 83% das meninas e 73% dos meninos nunca fumaram erva. Em jovens mais novos, os números são ainda mais baixos. [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)

# Como posso informar-me mais sobre as substâncias que causam dependência?

## Recolha informação na internet

Nem todas os pais têm os mesmos conhecimentos sobre as substâncias que causam dependência. Se pretender obter um conhecimento mais exato, visite a nossa página [suchtprevention-zh.ch/safer-use-und-sucht](http://suchtprevention-zh.ch/safer-use-und-sucht) (alemão).

Aqui encontra informações sobre todas as substâncias que causam dependência quer sejam legais ou ilegais.



## Veja vídeos



Em [meinteenager.ch](http://meinteenager.ch) encontrará breves vídeos úteis (alemão, francês, italiano).

## Ou leia este folheto

Encontra os três seguintes em [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch).

### Canábis



Folhetos para pais, cujos filhos consomem canábis. (alemão)

### Medicamentos e consumo misto



Existem jovens que consomem medicamentos como uma droga (alemão).

## Advertência sobre canabinóides sintéticos muito perigosos



São vendidas substâncias derivadas da canábis que foram reforçadas artificialmente. Estas podem ser muito perigosas (alemão).

## Informações para os pais da Sucht Schweiz



Informações detalhadas sobre muitos temas em [suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch) (alemão, francês, italiano).

## E o que se passa em relação aos meios de comunicação digitais?

Os jovens passam muito tempo no computador ou no telemóvel, o que preocupa os pais. Nesta brochura algumas informações também ajudam a lidar com os meios de comunicação digitais. Mais informações no folheto:

## Internet: apoiar as crianças e os jovens

(14 idiomas, [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch))



# O que posso fazer, quando o meu filho crescer?

## **Acompanhe o seu filho na sua responsabilidade própria**

É permitido vender cerveja e vinho a jovens a partir dos 16 anos – provavelmente até 2024 também tabaco. Não é por acaso que a partir dos 16 anos se bebe e fuma com mais frequência. O que poderá fazer:

- O início da aprendizagem ou numa nova escola é desafiante. Estas trazem novas tarefas e novas pessoas. Acompanhe esta transição. Faça perguntas, demonstre interesse, até mesmo sobre o consumo de substâncias que provocam dependência. O que pensam as pessoas do novo ambiente? Fumam muitos ali? O que pensa o seu filho sobre isso?
- Fale com a sua filha, o seu filho sobre o que deve observar relativamente ao consumo de substâncias que provocam dependência. Importantes são: lugar, quantidade e motivação. Não deve estar embriagado no trabalho nem na escola. Não pode haver embriaguez no trânsito rodoviário. Não se deve consumir regularmente nem muito de uma vez. Quando nos sentimos mal não devemos consumir. As substâncias que

provocam dependência não resolvem problemas, elas tornam-nos ainda maiores.

- Quando o seu filho consome: como é que pretende regular o consumo em casa? A sua filha, o seu filho pode fumar na varanda? Beber álcool ou fumar erva com amigos? Alguns pais permitem isto. Deste modo, eles veem o que se passa. E garantem que o consumo é feito num espaço protegido. Para outros isto é impensável. Qual é a sua opinião? Troque impressões com amigos e conhecidos e sobretudo: fale com a sua filha, o seu filho. Acorde regras comuns.
- Mantenha a relação. Quando o seu filho for mais velho, a sua influência diminui. Isto não significa que a sua opinião não conta. Faça perguntas, informe-se como é que as coisas vão na escola, partilhe a sua perceção e os seus sentimentos. E: sinalize ao seu filho que está à disposição se tiver alguma preocupação e também se algo tiver corrido mal e precisar de ajuda.
- Receia que a sua filha, o seu filho bebe, fuma ou fuma erva demasiado? A conversa conjunta não resulta? Procure aconselhamento.



**O meu filho (17) fuma erva e bebe aos fins de semana com os colegas. Como pode evitar riscos? O que lhe devo dizer?**

## **Ensinar os jovens a lidar com substâncias de baixo risco**

Os jovens devem aprender a lidar com substâncias de baixo risco que provocam dependência. Dê estas dicas ao seu filho:

- Devem olhar uns pelos outros, assumir responsabilidade uns pelos outros.
- Antes de sair combinar como se chega a casa. Garantir que quem tenha bebido ou fumado erva não conduza. Só deve entrar no carro de alguém que esteja sóbrio.
- Se alguém estiver muito embriagado, garantir que ele/ela é acompanhado(a) a casa ou que alguém o(a) vem buscar. Ficar ao pé desta pessoa até ela estar «em segurança».
- Consumo misto: não consumir álcool simultaneamente ou imediatamente a seguir com outras substâncias que provocam dependência. Os diferentes efeitos podem reforçar-se mutuamente, constituindo perigo.
- Se alguém desmaiar: colocar a pessoa em questão na posição lateral, chamar a ambulância (telefone 144). Sem ajuda profissional, as intoxicações por álcool podem ser mortais.
- Se alguém se envolver numa discussão: não argumentar, mas garantir que o amigo, a amiga abandona o local do conflito.
- Mandar testar as drogas ([saferparty.ch](https://www.saferparty.ch)).
- Ter preservativos consigo.

# E eu próprio(a)?

## O que fazer quando eu também fumo?

### Fazer perguntas pode ajudar

Esperamos que esta brochura forneça indicações úteis. As perguntas podem também dar sugestões convenientes. Pode falar com a sua companheira ou o seu companheiro, com amigos ou com o seu filho.

- Quando é que eu tive a minha primeira embriaguez? Como é que os meus pais reagiram?
- Quando cometo um erro, que reação considero útil?
- Noto que estão a desaparecer bebidas alcoólicas ou alguns cigarros?
- Que consumo eu considero ou não correto?
- O meu filho sabe o que penso sobre fumar erva (maconha), beber ou fumar?
- O segundo encarregado de educação e eu temos a mesma posição relativamente a substâncias que provocam dependência?
- O que me ajuda a permanecer calmo(a)?
- Tenho confiança no meu filho? Quando não? Deve-se isso a mim ou a ele?
- Aplica-se o mesmo critério a mim e ao meu filho?

### Fale sobre o assunto

Quando o seu filho sabe que fuma: fale com ele sobre isso. Pode dizer: «Eu sei que fumar é prejudicial, no entanto no momento não consigo deixar de fumar, porque estou dependente. Assim podes ver que o melhor é nunca começar.» E: não fume em casa nem no carro. O tabagismo passivo é prejudicial

### Beneficie do apoio

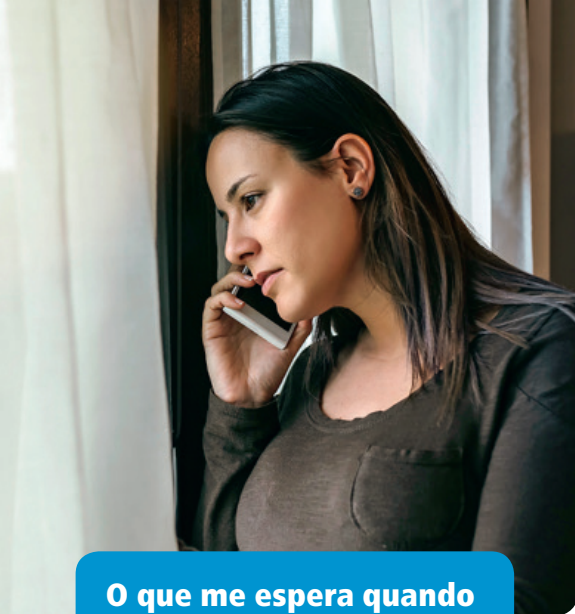
Está motivado(a) a deixar de fumar? Com apoio é mais fácil. Endereços e outras informações em [stopsmoking.ch](http://stopsmoking.ch).

## O que fazer quando alguém na família tem um problema com dependência?

### Procure ajuda

Você próprio(a), o seu companheiro ou a sua companheira têm problemas com substâncias que causam dependência? Procure aconselhamento. Procurar ajuda é um sinal de força. Encontrará endereços à direita. Encontrará muitas outras informações úteis no site [elternundsucht.ch](http://elternundsucht.ch).





## O que me espera quando telefono para um centro de aconselhamento?

### Muitos pais não têm a certeza se devem pro-curar aconselhamento

Podem ter a certeza que: seja o que for que os preocupa – outros pais também têm perguntas semelhantes. Procurar ajuda é sempre um sinal de força. Os especialistas do centro de aconselhamento são compreensivos e experientes. As conversas são confidenciais. Às vezes até um telefonema já ajuda alguma coisa. O aconselhamento nos centros do lado direito é gratuito:

### Aconselhamento para Pais no cantão de Zurique

- Centro de prevenção da dependência da sua região:

[suchtpraevention-zh.ch/kontakt](https://suchtpraevention-zh.ch/kontakt)



- [elternnotruf.ch](https://elternnotruf.ch):  
aconselhamento telefónico  
24 horas por dia: 0848 35 45 55
- Centros Cantonais de Apoio às Crianças e Jovens: [kjj.zh.ch](https://kjj.zh.ch)
- Os centros de aconselhamento para jovens também atendem os pais: [jugendberatung.me](https://jugendberatung.me)

### Aconselhamento para jovens

- 24h, anónimo e grátis: [147.ch](https://147.ch) e tel. 147
- Centros de aconselhamento para jovens: [jugendberatung.me](https://jugendberatung.me)

### Centros de aconselhamento sobre substâncias que causam dependência

- Centro de aconselhamento na sua região: [suchtberatung-zh.ch](https://suchtberatung-zh.ch)
- Aconselhamento online: [safezone.ch](https://safezone.ch)
- Parar de fumar: [stopsmoking.ch](https://stopsmoking.ch)

## Esta brochura noutros idiomas

[www.suchtpraevention-zh.ch/ACN](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ACN)



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english,  
français, italiano, português, Русский, español,  
தமிழ், ไทย, ཁོ་ལོ་ལྷོ་, Türkçe

(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch,  
Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch,  
Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)

Download e encomenda gratuita (ZH).