

O sítio onde poderá encontrar
mais informação sobre drogas
e toxicodependência

www.drogas.pt

De segunda a sexta-feira,
das 10h à meia-noite,
a Linha Vida escuta,
informa, apoia e encaminha

1414 LINHA VIDA
SOS DROGA
GRÁTIS

I.D.T.
Instituto da Droga e da Toxicodependência

**GARANTA
A INDEPENDÊNCIA
DOS SEUS FILHOS**

GUIA DE PREVENÇÃO PARA PAIS E EDUCADORES DE CRIANÇAS DOS

3-9 ANOS



PREFÁCIO

Passados cinco anos, estamos a reeditar o presente guia, o que significa o mérito da edição original e de que o seu quadro de referência permanece actual.

A sua reedição surge num contexto de reequacionamento da paternidade e da maternidade e dos respectivos contributos para a promoção da saúde infantil e juvenil e logo, para a prevenção das toxicodependências. Nesse sentido, o caminho foi não só reeditar, mas sobretudo actualizar e voltar a questionar os conceitos educativos.

O guia procura não ser um livro de receitas porque, no âmbito da paternidade e da maternidade, dizer às pessoas como se deve educar, cria mais problemas do que resolve pois desarma-se a flexibilidade, o bom senso, a adequação às individualidades e aos contextos e se constrói uma série de fórmulas mágicas que não funcionam quando confrontadas com as situações do quotidiano.

Educar para prevenir assume aqui a valorização dos afectos e a criação de um quadro de informações sobre a infância que visam transmitir auto-confiança ao exercício da paternidade e da maternidade, não esquecendo que este exercício é baseado numa relação preciosa e subtil entre pais e filhos que, por vezes, ultrapassa planos cuidadosamente elaborados.

Em suma, leia o presente guia de fio a pavio, desfrute-o, feche-o e, em seguida, reflecta, de forma comparativa, entre os pontos aqui abordados e a sua prática quotidiana de ser pai ou ser mãe. ▣

CAROS PAIS...

A Educação dos filhos é uma tarefa muito importante na vida de cada um mas é também uma função para a qual não se tem preparação específica.

Aprende-se a ser pai ou mãe seguindo os exemplos que estão próximos - o nosso próprio enquanto filhos, o dos amigos, colegas ou familiares.

Por outro lado a "família" mudou. Aumentaram as suas obrigações face a um contexto por si só a exigir uma redobrada atenção.

Mesmo o próprio conceito de família não é o mesmo.

Hoje não se pode falar em família mas em famílias.

Apesar deste quadro e do pouco tempo que os pais hoje em dia têm para dispensar à sua família, são cada vez mais responsabilizados pelas opções dos seus filhos. Esta responsabilização chega a ser culpabilizante quando o que está em causa são comportamentos desviantes como o consumo de álcool e outras drogas.

Para que os pais desempenhem o seu papel de forma segura e eficaz, prevenindo este tipo de comportamentos, é essencial que, desde cedo, a família crie um ambiente envolvente onde as crianças se sintam seguras e amadas.

A prevenção de comportamentos desviantes começa assim e é cada vez mais entendida como um processo de educação para a saúde, para a responsabilidade, para a liberdade.

O contributo dos pais começa pela criação de relações próximas e carinhosas com os filhos, ajudando-os a distinguir o bom do mau, impondo limites, transmitindo regras claras de comportamento, respondendo às suas dúvidas com informação correcta, tendo tempo para eles.- sabendo conversar mas, mais importante que tudo, sabendo ouvir.

Este Guia de Prevenção pretende fornecer algumas pistas que possam ajudar os pais a encontrar formas de actuação, que lhes permitam começar desde cedo uma verdadeira educação para a saúde e para os valores, uma vez que se entende aqui a dimensão total da saúde - física, psicológica e moral.

O Guia contém, igualmente, um conjunto de sugestões que facilitam o envolvimento de pais e filhos em actividades onde, através do jogo - a forma mais eficaz de ensinar as crianças! - se promova a discussão de temas como a tomada de decisões, os sentimentos, as substâncias tóxicas, entre outros, e se contribua para o desenvolvimento harmonioso das crianças. ▣

CONHECER AS CRIANÇAS, AS SUAS CARACTERÍSTICAS E HÁBITOS, AJUDA A MELHORAR A QUALIDADE DAS RELAÇÕES QUE SE ESTABELECEM COM ELAS

As atitudes e comportamentos apreendidos pelas crianças com *idades entre os 3 e os 5 anos*, têm uma importância fundamental em todo o processo de desenvolvimento, podendo ser determinantes nas decisões e opções que venham a tomar no futuro.

Falar sobre o consumo de drogas e álcool a crianças desta faixa etária não faz muito sentido, mas entendendo-se a prevenção como um processo de educação para a saúde compreende-se a importância de se falar sobre temas como:

- o corpo e como é importante aprendermos a gostar dele e a cuidá-lo
- a saúde e o que fazer para a preservar
- a importância de uma alimentação correcta e equilibrada como fonte de energia e bem estar
- as substâncias tóxicas - aprender a identificá-las e a entender porque são perigosas

É importante ter em conta que esta é a famosa idade dos "porquês" e que a curiosidade natural das crianças deve ser satisfeita com respostas tão simples, concretas e verdadeiras quanto possível.

Nesta fase elas tem pouca noção do futuro e facilmente confundem o real com o imaginário - vêem o mundo como desejam que seja!

Os grandes "discursos" devem ser evitados já que as crianças desta idade têm uma capacidade limitada de atenção. Se a informação fornecida for muito complicada, elas naturalmente perderão o interesse, pelo que ela deve ser acompanhada de imagens e enquadrada em histórias.

No fundo trata-se de ser capaz de, desde cedo, ajudar as crianças a tomarem conta de si próprias, a gostarem de si próprias...

Esta será, sem dúvida, a melhor forma de lhes inculcarmos valores fundamentais, que contribuam para uma recusa do consumo de drogas e de outros comportamentos de risco no futuro.

AS CRIANÇAS ENTRE OS 5 E OS 9 ANOS ATRAVESSAM UMA DAS MAIS IMPORTANTES FASES DE DESENVOLVIMENTO DAS SUAS VIDAS E DA SUA PERSONALIDADE

Aos cinco anos, as crianças são física, social e emocionalmente imaturas. Porém, aos 9 anos, apresentam uma personalidade largamente desenvolvida.

Podemos, de forma sucinta, identificar algumas características das crianças desta faixa etária:

- gostam de aprender, de novas experiências e oportunidades; essa aprendizagem é principalmente feita através da vivência das situações, da experiência
- necessitam de regras para guiar o seu comportamento e de informação correcta para tomarem decisões - os adultos são pessoas muito importantes, já que funcionam como modelos e, por isso, como fontes de aprendizagem
- dão muita importância ao corpo e ao seu funcionamento

Apesar de nesta faixa etária as crianças possuírem conhecimentos limitados sobre as drogas, é um tema de que elas já ouviram falar e é, por isso, importante que os adultos saibam responder às suas questões com informação correcta e apropriada.

Se não falar com os seus filhos sobre drogas, alguém o fará. O mesmo acontecerá relativamente a outros temas como, por exemplo, a sexualidade. Este tipo de informação vem por via dos amigos, da televisão ou mesmo, escutando as conversas a meia voz dos adultos.

Por estes processos as informações que conseguem, na grande maioria das vezes, são confusas ou até erradas, pelo que é importante que sejam os pais, naturalmente, a falar destes temas com eles.

O aspecto mais importante da educação para a saúde, nestas idades, é o de ajudar as crianças a desenvolverem as competências necessárias a uma correcta tomada de decisões e ao desenvolvimento do sentido de responsabilidade. □

**PARA QUE AS CRIANÇAS
E A FAMÍLIAS
SE DESENVOLVAM
HARMONIOSAMENTE,
HÁ QUE DEFINIR REGRAS
QUE CRIEM LIMITES
RAZOÁVEIS
AO COMPORTAMENTO
DE CADA ELEMENTO
DA FAMÍLIA**

Começamos por apontar algumas regras que consideramos muito importantes na relação pais - filhos e que devem estar presentes em todos os momentos da vida familiar.

**É IMPORTANTE TRANSMITIR VALORES,
PRINCÍPIOS E MODELOS POSITIVOS**

A conversa sobre todos os temas do dia a dia deve ser uma constante.

Igualmente, deve falar-se abertamente dos valores que a família considera importantes. A transmissão clara destes valores funciona como referência e factor protector das crianças uma vez que ficam a saber o que se espera do seu comportamento. As crianças tornam-se mais seguras e confiantes porque sabem o que se lhes pede e o que se espera delas.

O ditado popular "faz o que eu digo não faças o que faço" não se deve aplicar no processo educativo das crianças. A imitação é uma das principais formas de aprendizagem e os pais são os modelos mais presentes e pretendidos. Consequentemente, o comportamento dos pais é de grande importância e decisivo.

Assegure-se que os seus filhos compreenderam que valores como, por exemplo, a honestidade, a solidariedade, a cooperação, etc, são valores importantes para a vossa família em todos os momentos.

**A DEFINIÇÃO DE REGRAS CLARAS DE FUNCIONAMENTO
EM FAMÍLIA E EM CASA É FUNDAMENTAL**

À semelhança da transmissão de valores, a definição de regras é fundamental para delimitar até onde se pode ir, o que é permitido e o que não é permitido, o que é esperado e o que não é esperado que se faça.

Regras como:

- Horário de refeições
- Distribuição de tarefas caseiras
- Horas para ver televisão
- Horas de sono
- Horário de estudo e de lazer
- Pedir autorização para ...
- Onde podem brincar, em casa de quem

São importantes para o bom funcionamento da família (e para a prevenção de comportamentos de risco) e devem por isso ser conhecidas por todos, e/ou definidas em conjunto. Assegure-se que os seus filhos compreendem por que é que existem regras expressamente para eles. Explique, por exemplo, por que é que os pais podem beber moderadamente bebidas alcoólicas e eles não, por que é que os pais ficam acordados até mais tarde ...

Esclareça detalhadamente o porquê das regras e seja específico na sua definição. Quem faz o quê, quando, como e onde.

É importante a supervisão do cumprimento das regras familiares e a aplicação das punições previstas para quem não as cumpre.

As regras devem ser consistentes e as punições razoáveis e proporcionais para que sejam aplicáveis.

É evidente que as regras definidas devem evoluir e alterar-se face a novas situações e à medida que a criança vai crescendo.

ESTAR A PAR DOS ASSUNTOS QUE INTERESSAM AOS SEUS FILHOS É UM PASSO IMPORTANTE QUE OS APROXIMA E FACILITA O DIÁLOGO

Para que as conversas sejam atractivas para eles, mantenha-se informado sobre os assuntos que lhes interessam - banda desenhada, música, desporto, filmes, jogos, etc.

Por outro lado, e relativamente a outro tipo de informação, é muito importante que se procure manter actualizado sobre os efeitos e consequências do uso e abuso de drogas e álcool, a sexualidade, doenças como a SIDA, Hepatite, etc, ou outro tipo de informações relacionadas com a saúde física e emocional.

CONVERSE BASTANTE COM OS SEUS FILHOS

A conversa é um meio de aprendizagem informal e facilitadora do conhecimento.

Inculta na sua família uma cultura de diálogo, de conversa aberta, sem tabús, mas, respeite o espaço do seu filho quando ele não quer conversar. Há crianças mais caladas do que outras.

Esteja atento à comunicação não verbal (ao seu olhar, gestos e atitude corporal) e assegure-se que os seus filhos estão felizes.

Fale abertamente sobre tudo, sobre as drogas e álcool também. Seja claro nas mensagens de proibição de uso de drogas, tabaco e álcool. Não se esqueça dos modelos positivos, nem que deve ser sempre o primeiro a dar o exemplo.

Ouçã o seu filho. Quando se diz que deve conversar com ele estamos também dizer que o deve ouvir. Não o interrompa. Deixe-o acabar os raciocínios e as frases sem emitir desde logo juízos de valor. Ouça-o de facto e olhe-o nos olhos, mostrando que está interessado no que ele lhe está a dizer.

SE OS SEUS FILHOS SE SENTIREM AMADOS E APRECIADOS SERÃO CRIANÇAS FELIZES

Ajude o seu filho a gostar dele próprio.

É fundamental para o saudável desenvolvimento das crianças que elas gostem de si próprias. Este facto influencia de forma determinante o seu comportamento no presente e no futuro.

Uma criança com uma boa auto estima é uma criança feliz, activa, curiosa e com vontade de aprender.

Mas isto só acontece se as pessoas de quem elas gostam mais, os pais, os irmãos, os avós as apreciarem e valorizarem.

Expresse e verbalize os seus sentimentos e ajude o seu filho a fazer o mesmo. □

ALGUMAS SUGESTÕES PARA PROMOVER UM RELACIONAMENTO MAIS EQUILIBRADO NA FAMÍLIA E NA ESCOLA

BRINQUE COM OS SEUS FILHOS

Brincar com os seus filhos é uma forma de se aproximar deles, de criar contextos de conversa que permitam um mais profundo conhecimento mútuo, facilitando uma aprendizagem informal de competências pessoais e sociais, assim como a tomada de decisões, a resolução de problemas, a resistência à frustração, expressão dos sentimentos.

O convívio que resulta do jogo, propicia momentos de grande riqueza contribuindo para o aumento da confiança e o reforço dos laços familiares.

No domínio da afectividade, sociabilização, actividade intelectual e física, o brinquedo assume um significado forte uma vez que, nos seus jogos, a criança retrata a vida que a rodeia, expressa os seus sentimentos, o desempenho de diversos papéis, o cumprimento e regras, a partilha, o diálogo, a resolução de problemas, a toma de decisão ...

DEFINA E TRANSMITA AOS SEUS FILHOS QUE TIPO DE COMPORTAMENTO SE ESPERA DELES

As crianças necessitam que lhes sejam definidas regras claras de comportamento, nomeadamente as regras da vida familiar.

Fale com os seus filhos sobre a necessidade da existência de regras. Exemplifique falando-lhe das regras de trânsito, das regras escolares, etc.

DEFINA PERÍODOS DO DIA EM QUE PODE DAR AOS SEUS FILHOS TODA A SUA ATENÇÃO

É mais importante a qualidade do que a quantidade de tempo que tem para os seus filhos. Isto é, mesmo que o tempo que reserve para estar com eles seja pouco, tem que ser total.

- Jogue com ele
- Leia um livro em conjunto
- Dêem um passeio a pé ou um passeio de bicicleta
- Façam um bolo ou uma refeição juntos
- Escrevam uma carta a um familiar que está distante

Estas situações especiais, ajudam a construir laços fortes, sentimentos de confiança e afecto entre pais e filhos e facilitam o conhecimento mútuo através da partilha de ideias, sentimentos e experiências.

É IMPORTANTE QUE DESDE CEDO AS CRIANÇAS APRENDAM A TER UM MÉTODO E A SEGUI-LO

Encoraje e ensine os seus filhos a conquistar etapas, aprendendo a seguir instruções, passo a passo.

Aproveite a proposta anterior e execute, por exemplo, receitas culinárias, construções de lego...

AS CRIANÇAS DÃO EXTREMA IMPORTÂNCIA AO SEU CORPO E SENTEM MUITA CURIOSIDADE SOBRE O SEU FUNCIONAMENTO.

Associe este interesse às discussões sobre a saúde e a importância de a sabermos manter.

Fale com o seu filho sobre os cuidados de higiene indispensáveis, sobre a importância de uma alimentação saudável, sobre a importância de praticar exercício físico, sobre os hábitos saudáveis.

OS DETERGENTES, MEDICAMENTOS E OUTROS PRODUTOS DE USO DOMÉSTICO SÃO MUITAS VEZES A CAUSA DE ACIDENTES GRAVES COM CRIANÇAS EM CASA

Mantenha estes produtos longe do acesso das crianças.

No entanto, não deixe de conversar com elas sobre estes produtos. Leiam em conjunto avisos de "Perigo", os rótulos de instruções e os modos de aplicação ou uso.

FALE ESPECIFICAMENTE DOS MEDICAMENTOS

Transmita-lhes que não devem, em circunstância alguma, tomar medicamentos sem serem receitados pelo médico e sem autorização dos pais.

Explique que a ingestão de medicamentos sem necessidade ou em dose excessiva traz graves consequências para a saúde, por vezes irreversíveis.

Fale também na hipótese de encontrarem na rua medicamentos ou rebuçados dos quais não conhecem a origem e que, nesse caso, não devem mexer.

APRENDA A CAPACIDADE DE DIZER NÃO ÀS SITUAÇÕES E OU COMPORTAMENTOS COM OS QUAIS NÃO SE CONCORDA

Fale com o seu filho sobre a importância de aprender a dizer não. Treine formas de dizer não, descrevendo situações que o façam sentir-se desconfortável.

Explique ao seu filho que há várias formas de dizer "não". Treine com ele situações simples, do dia a dia, da escola e da rua tendo em conta as seguintes maneiras de dizer "não":

- Fazer perguntas acerca do convite proposto
- Dizer não, de forma convicta, podendo explicar porquê
- Propor alternativas

PARTICIPE NA VIDA ESCOLAR DO SEU FILHO

Fale regularmente com a educadora ou professora dos seus filhos e informe-se sobre os jogos, os livros, as brincadeiras e as matérias escolares adequadas ao seu nível etário.

Dê algum do seu tempo ao associativismo e às diferentes actividades a realizar na escola dos seus filhos.

AJUDE OS SEUS FILHOS A TOMAREM DECISÕES TÃO SIMPLES COMO "O QUE VESTIR HOJE", "QUE LIVROS LEVAR PARA A ESCOLA", "QUE LUGAR OCUPAR NA MESA"

Uma decisão é uma escolha que se faz entre duas ou mais coisas e é tomada com base no que se gosta e não se gosta, nas experiências passadas, crenças, valores e ideias.

Fale com os seus filhos sobre a importância de se tomarem boas decisões. Treine com eles a tomada de decisões. Ensine-os a percorrerem os seguintes passos quando tomarem uma decisão.

- Coloquem um problema
- Enunciem as várias opções
- Façam uma lista das consequências positivas e negativas, de cada uma
- Escolham a melhor opção

FAÇA COM OS SEUS FILHOS UMA LISTA DE PESSOAS A QUEM ELES PODEM RECORRER CASO PRECISEM DE AJUDA: FAMÍLIA, AMIGOS DE FAMÍLIA, VIZINHOS, PROFESSORES, POLÍCIA, BOMBEIROS...

Ilustre a lista com fotografias e ensaie com eles em que situações podem contactar quem, explicando-lhes a importância de procurar sempre alguém de confiança, quando por algum motivo se sentirem em perigo.

Fale com os seus filhos sobre o medo, como um sentimento normal na vida de qualquer criança ou adulto. Afinal o medo serve para evitar que se corram riscos desnecessários. □

Seja claro e inequívoco na sua posição relativamente ao consumo de drogas na família. Não seja ambíguo na definição desta regra.

Mas, não escolha a abordagem pelo medo, não exagere nem dramatize demasiado o problema do consumo de drogas, pois pode ter efeitos inversos.

Como deve ter reparado poucas vezes referimos o tema drogas neste guia de prevenção. Existe uma razão para o facto.

Consideramos que o problema essencial não são as drogas, são as pessoas, a maneira como se sentem, vivem, escolhem...

| FICHA TÉCNICA

| 4ª EDIÇÃO: Instituto da Droga e da Toxicodependência
| AUTORES: Alcina Branco Lô e Ana Paula Grijó
| REVISÃO: António José Ferreira e Fátima Silva
| Distribuição gratuita | Outubro de 2003

UNIDADES DE PREVENÇÃO

Aveiro

Governo Civil
Praça Marquês Pombal
3810 – 067 AVEIRO
234 372 141
ipdtaveiro@netc.pt

Beja

R. Pedro Álvares Cabral, 8
Apartado 334
7800-509 BEJA
284 311 386 | 284 311 387

Braga

R. Bernardo Sequeira, 516 - r/c
4710 BRAGA
ipdt.braga@sapo.pt

Bragança

Av. Abade de Baçal
5300 – 281 BRAGANÇA
273 304 830

Castelo Branco

Praça do Município
Edif. Da Ex. JAE
6000 – 458 CASTELO BRANCO
272 348 456
nucleo.ipdt@gov-civil-castelobranco.pt

Coimbra

Rua Infanta D. Maria, Bloco 5, r/c A
3030 – 331 COIMBRA
239 791 650 | 239 791 652
idt_coimbra@hotmail.com
ipdt.coimbra@clix.pt

Évora

Rua da Mouraria, 4
7000-485 ÉVORA
266 709 849 | 266 750 940
ipdtevora@oninet.pt

Faro

Trav. Castilho, 35 – 2º
8000 – 457 FARO
289 805 830
idt.faro@clix.pt

Guarda

Lg. Gen. Humberto Delgado, 15 – 2º Esq
6300 GUARDA
271 215 731

Leiria

Governo Civil
Lg. Dr. Manuel Arriaga, 1
2400 – 177 Leiria
244 830 913 | 244 830 910
idtleiria@hotmail.com

Lisboa

Assembleia Distrital
R. José Estevão, n.º 137 2º
1169 – 058 LISBOA
213 521 796 | 213 162 116
| 213 162 212 | 213 110 839
ndlidt@hotmail.com

Portalegre

Av. Do Brasil – Edifício Navio – Esc. n.º 3 – 1º
7300 PORTALEGRE
245 337 162 | 245 337 163
ipdt_ndp@hotmail.com

Porto

Governo Civil
Rua Gonçalves Cristóvão, 347 – 2º, sala 213
4000 – 270 PORTO
222 073 280
ipdtporto@net.sapo.pt

Santarém

Governo Civil
Largo do Carmo
2024 Santarém
243 304 552 | 243 304 553
ipdtsantarem@clix.pt

Setúbal

Governo Civil
Av. Luísa Todi, n.º 336
2904 – 517 SETÚBAL
265 546 732

Viana do Castelo

Governo Civil
Rua da Bandeira, n.º 249
4901- 853 VIANA DO CASTELO
258 807 520
ipdtvianadocastelo@sapo.pt

Vila Real

Governo Civil
Largo do Conde de Amarante
5000 – 529 VILA REAL
259 340 340 | 259 340 345

Viseu

Rua Serpa Pinto, 124 – 1º
3500 – 220 VISEU
232 488 545

Angra do Heroísmo

Solar dos Remédios
9701-855 ANGRA DO HEROÍSMO
295 204 287 | 295 204 265

Funchal

Rua do Jasmineiro, n.º 7
9000 – 013 FUNCHAL
291 745 115 | 6