



Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.

Ministério da Saúde

DICAD - Divisão de Intervenção nos
Comportamentos Aditivos e Dependências

www.arsalgarve.min-saude.pt





INTRODUÇÃO

As famílias esforçam-se para encontrar a melhor maneira de criar e educar os seus filhos, para viverem vidas felizes, saudáveis e produtivas. Os pais estão muitas vezes preocupados se os filhos iniciam ou já iniciaram o consumo de drogas como tabaco, álcool, haxixe/marijuana e outras, incluindo o abuso de medicamentos prescritos.

Vários estudos de investigação, nomeadamente os estudos do NIDA (National Institute on Drug Abuse), nos EUA, mostraram o papel importante que os pais desempenham na prevenção do consumo de drogas/álcool.

Este Guia para Pais pretende fornecer informações uteis, de modo a ajudar os pais a refletir sobre a forma como interagem com os filhos. Realça ainda algumas competências parentais, consideradas importantes na prevenção do início e da progressão do uso de drogas e álcool entre os jovens. Estes conceitos foram desenvolvidos pelo Child and Family Center da Universidade de Oregon/EUA.

Versão original:

Family checkup: Positive parenting prevents drug abuse, NIDA - National Institute on Drug Abuse <http://www.drugabuse.gov/family-checkup>

NIH Publication No. 15-DA-8016

Printed August 2015

Tradução e adaptação ao português da responsabilidade de:

Sónia Cantante

Margarida Pinto

Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (DICAD) da Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P. (ARS Algarve, I.P.)

Fonte: National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services.



- 1 Comunicar | p.5
- 2 Encorjar | p.6
- 3 Negociar | p.7
- 4 Definir Limites | p.8
- 5 Supervisionar | p.9
- 6 Conhecer os Amigos | p.10

1 Comunicar



Uma boa comunicação entre pais e filhos é a base para a constituição de relações familiares fortes. O desenvolvimento de uma boa comunicação ajuda os pais a detetar os problemas no princípio, a estimular um comportamento positivo e a estar a par do que acontece na vida dos filhos.

Antes de começar a conversar com o seu filho sobre determinado problema

- Assegure-se de que é uma boa altura para conversar e que consegue estar 100% atento.
- Faça um plano, organize os seus pensamentos e o seu discurso antes de abordar o seu filho.
- Mantenha-se calmo e paciente, afaste-se das distrações.

Algumas regras da comunicação

Colocar Perguntas – O tipo de informação que se recebe, depende em muito da forma como são colocadas as questões.

- Mostre interesse e preocupação: não censure nem acuse.
- Encoraje na resolução dos problemas e na reflexão sobre os mesmos: “qual é que achas que seria a melhor maneira de ultrapassar a situação?”

Ouvir e Observar – Os jovens sentem-se mais confortáveis para conversar com os pais, sobre os seus problemas e situações, quando eles sabem que serão ouvidos e não acusados. Oiça e observe os seus filhos.

Redução das emoções

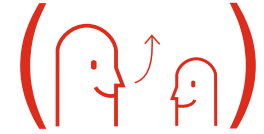
Por vezes conversar com os jovens, origina sentimentos fortes que interferem com a clareza do pensamento. Os seguintes passos podem ajudar os pais, a manter a conversa numa boa direção.

1. Controle os seus pensamentos e as suas ações.
2. Se estiver muito zangado, avalie se deverá continuar a conversar.
3. Pare a conversa, caso esteja demasiado zangado.
4. Faça um plano para lidar com a situação dentro de 24 horas

DICAS EXTRA

- Esteja presente e atento.
- Mostre compreensão.
- Ouça com respeito.
- Esteja interessado.
- Evite emoções negativas.
- Dê incentivo, encoraje.

2 Encorajar



O encorajamento é a chave para a construção da confiança, de um Eu suficientemente forte e também ajuda os pais a promover a cooperação e a reduzir o conflito. Muitas pessoas recordam quanto foi importante para o seu sucesso o encorajamento que receberam de um pai, professor, ou de qualquer outro adulto. Um encorajamento consistente ajuda um jovem a sentir-se bem consigo próprio e proporciona-lhe confiança para:

- Tentar novas atividades
- Envolver-se em tarefas difíceis
- Desenvolver novas relações de amizade
- Explorar a sua criatividade

O encorajamento promove a construção de um Eu suficientemente forte. É como se estivesse a dizer ao seu filho:

“Tu és capaz!” Os jovens acreditam que conseguem fazer coisas, se os pais:

- Lhes disserem que um grande problema pode ser sempre dividido em partes menores.
- Os recordarem das suas qualidades e sucessos passados.
- Os encorajarem e recordarem da forma como ultrapassaram outras dificuldades no passado.

“Tu tens boas ideias!” Os jovens reconhecem que são importantes se os pais:

- Lhes pedirem para partilharem as suas opiniões e sentimentos.
- Ouvirem o que têm para dizer.
- Lhes pedirem opiniões sobre acontecimentos familiares.
- Lhes pedirem ideias sobre como resolver certos problemas familiares.

“Tu és importante!” Os jovens sabem que são importantes, se os pais:

- Se recordarem do que os filhos lhes disseram.

- Arranjarem tempo diariamente para eles.
- Participarem nas suas atividades escolares e de tempos livres.
- Lhes mostrarem que pensam neles nas alturas em que não podem estar presentes.
- Mostrarem aos outros, coisas que os filhos fizeram ou reconhecimentos que receberam da escola ou comunidade.

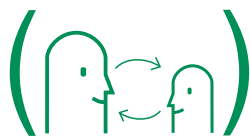
Práticas que desencorajam:

- Ser sarcástico ou negativo sobre as capacidades dos filhos.
- Compará-lo a irmãos.
- Recordá-lo de falhas passadas.

Exemplos de palavras encorajadoras:

- “Tu sabes que não foi nada fácil”
- “Fizeste um belíssimo trabalho”
- “Continua a tentar”
- “És bom nisto”
- “Aprendeste imenso”
- “Gosto da maneira como fizeste isso”
- “É ótimo ver-te a trabalhar tanto”
- “Estou muito orgulhoso de ti”

3 Negociar



Negociar soluções proporciona aos pais uma forma de trabalhar em conjunto na resolução de problemas, na realização de mudanças, na promoção e melhoramento da cooperação, sendo ainda uma forma de ensinar os jovens a:

- Dar mais atenção às soluções do que aos problemas
- Pensar nas possíveis consequências de certo comportamento
- Melhorar as competências de comunicação

Como preparar o sucesso da negociação de soluções

Quando:

Escolha uma altura com pouca carga emotiva e que seja estruturada (não no meio de um problema).

Onde:

Escolha um local neutro e com poucas distrações.

Como:

- Escolha problemas pequenos e específicos.
- Coloque a questão de uma forma neutra.
- Reconheça os comportamentos positivos da outra pessoa.
- Aceite uma parte da sua responsabilidade no problema.
- Reformule o que ouviu, mostre compreensão e pare, se começar a ficar nervoso.

Fases de Resolução de Problemas

Brainstorm/Chuva de Ideias:

- Qualquer ideia é boa, mesmo as que parecem estranhas/disparatadas.
- Tente que cada pessoa apresente três ideias de cada vez, sem pensar se é boa ou má ideia.
- Cada um deve ter a sua vez para apresentar ideias.

Avalie a sua Lista de Ideias:

- Avalie os prós e os contras de cada uma das ideias.

Escolha uma Solução:

- Combine ideias se for necessário.
- Todos devem estar de acordo com a solução escolhida.

Follow-up/ Acompanhamento

- Conversem uns com os outros, depois de praticar algumas vezes a solução escolhida, para ver como está a funcionar.
- Se uma ideia não funcionar, vá atrás à lista de ideias e tente outra que tenha sido definida.
- Se necessário, volte a fazer um novo "brainstorm" (chuva de ideias).

DICAS EXTRA

- Não tente resolver assuntos "quentes".
- Não culpabilize o outro ou o deite abaixo.
- Não se defenda a si próprio – deixe fluir.
- Não interprete as intenções do outro.
- Não traga o passado para o presente – evite palavras como "sempre" e "nunca".

4 Definir Limites



A Definição de Limites ajuda os pais a ensinar aos seus filhos o autocontrolo, a responsabilidade, a mostrar carinho e a definir limites de segurança. Também proporciona aos jovens linhas de orientação e lhes ensina a importância de seguir regras.

Definir limites é um processo que se realiza a dois níveis:

Nível 1: Definição de Regras

- Coloque regras simples, de uma forma clara e específica.
- Certifique-se que o seu filho as compreendeu.
- Faça uma lista de consequências.
- Prepare-se para fazer o acompanhamento.

Nível 2: Acompanhamento

Os estudos mostram que a definição de limites pelos pais é mais eficaz, quando o seu cumprimento é vigiado e acompanhado de imediato pelos mesmos. Os jovens seguem mais as regras, se souberem que estão a ser acompanhados/vigiados pelos pais e que há uma aplicação consistente das consequências.

- Aplique uma consequência quando as regras são quebradas.
- Encoraje quando as regras são seguidas.

Testar limites é um aspeto natural do crescimento, mas representa um desafio especial para os pais. Muitas vezes a nossa primeira reação pode ser de medo face à segurança dos nossos filhos, ou de zanga por termos sido desobedecidos.

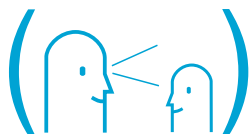
As seguintes orientações podem ajudar os pais a estabelecer consequências adequadas, quando os jovens quebram as regras.

1. Pequenas consequências funcionam melhor
2. Evite consequências complexas, que o punam a si próprio como pai/mãe
3. Aplique consequências respeitadoras, não abusadoras
4. Consequências eficazes estão sob o seu controle e não recompensam o comportamento inadequado do seu filho

Os jovens podem ficar zangados, agressivos ou isolados, quando os pais aplicam as consequências do não cumprimento das regras. O seu filho está a testá-lo a si e aos seus limites. Não reaja. Seja consistente com as regras definidas.

DICAS EXTRA

- Coloque os limites bem como as suas consequências, de uma forma clara.
- Enfrente o problema o mais cedo possível.
- Evite argumentos e ameaças.
- Use um tom de voz firme e calmo.
- Avance com consequências, cada vez que a regra é quebrada, ou o limite ultrapassado.
- Encoraje cada vez que o limite é respeitado.



A **Supervisão/Acompanhamento** é a peça central da educação e da parentalidade eficaz durante a infância. Quando os jovens começam a ficar cada vez mais tempo fora de casa, acompanhar o seu comportamento e o seu paradeiro é um desafio para os pais. A supervisão ajuda os pais a reconhecer o desenvolvimento dos problemas, a promover a segurança e a manterem-se envolvidos.

4 aspetos (4 C's da supervisão) que o podem ajudar na difícil tarefa de supervisionar:

Regras Claras - Estabeleça algumas regras não negociáveis e transmita-as ao seu filho de uma forma clara. Por exemplo:

- "Dá-me o n.º de telefone do lugar para onde vais."
- "Preciso que me digas com 24 h de antecedência quando passares a noite fora, fores a uma festa, ou a qualquer outro evento importante (isto dá-lhe tempo para verificar para onde o seu filho vai)."
- "Não quero amigos em casa quando eu não estiver."

Comunicação - A comunicação regular com outros pais e professores.

- Manter-se envolvido nas atividades do seu filho.
- Criar formas de resolver problemas e construir uma rede de apoio para o seu filho.
- Obter informações sobre locais e outras situações de risco.

Confirmação/ Verificação - Faz com que o seu filho saiba que se preocupa com a sua segurança e que as regras que lhe coloca são importantes. Isto é difícil para alguns de nós, pois queremos confiar nos nossos filhos.

- Quando o seu filho lhe dá o número de telefone de um amigo, ligue e fale com os pais.

- Conheça os pais dos amigos do seu filho, para confirmar que ele estará em segurança e sob supervisão.

Consistência - A supervisão/acompanhamento funciona melhor quando os pais colocam limites claros e aplicam consequências ao comportamento inadequado do filho. Seja também consistente em dar elogios e incentivos, quando uma regra é seguida.

Como é que pode supervisionar o seu filho quando não está em casa?

- Conheça o horário do seu filho.
- Telefone-lhe várias vezes durante o dia.
- Quando o seu filho chegar a casa, tente que haja alguém que tenha conhecimento disso.
- Faça o mesmo quando ele chegar ao destino combinado.
- Surpreenda-o com uma visita ou telefonema de vez em quando.
- Mantenha-se sempre em comunicação com os adultos que interagem com o seu filho.

DICAS EXTRA

- Mantenha-se envolvido.
- Despenda do seu tempo ouvindo o seu filho.
- Conheça os amigos do seu filho e observe as suas interações.
- Fale com os pais dos amigos do seu filho.



A **adolescência** é o período de maior crescimento e mudança. Os jovens tendem a sentir-se inseguros, a ter algumas dificuldades de adaptação, e por vezes podem sentir uma necessidade extrema em agradar ou impressionar os amigos. Estes sentimentos deixam-nos muito sujeitos à pressão dos amigos/pares. **Conhecer os amigos do seu filho**, ajuda-o a melhorar a comunicação, reduzir o conflito e a ensinar a responsabilidade.

Pode ajudar o seu filho e reforçar a sua influência

Conheça os amigos dele no bairro e na escola:

- Comunique com os amigos do seu filho e seus pais, sempre que possível.
- Vá à escola, observe o comportamento dele e perceba com que pessoas se relaciona.
- Observe os comportamentos do seu filho, linguagem, pensamentos e encoraje os comportamentos positivos.

Mantendo-se envolvido nas atividades do seu filho:

- Ajude-o a compreender os seus sentimentos.
- Discuta as suas ideias novas.
- Seja responsável pelas informações que lhe dá sobre sexo ou drogas.
- Partilhe os seus valores e crenças. Isto permite-lhe uma base para construir as suas próprias ideias.

Falando com o seu filho, se houver alguma coisa que o esteja a preocupar:

- Passar demasiado tempo com amigos que não conhece.
- Mudança de atitudes e no seu discurso.
- Alterações no desempenho escolar.
- Aparecimento de mentiras ou roubos.

A influência dos amigos

Os jovens nem sempre fazem as melhores escolhas, quanto a fazer amigos. Ajude-os a perceber quais as qualidades que devem valorizar num amigo (honestidade, envolvimento escolar, respeito).

Para diminuir a influência negativa do grupo de amigos, tente as seguintes ideias:

- Organize com ele jogos ao ar livre.
- Leia com o seu filho e conte histórias da família.
- Encoraje os seus interesses (desenho, curiosidade científica, música, cozinha).
- Inclua-o nos acontecimentos sociais e culturais da comunidade.
- Inclua os amigos dele nas atividades da família.

DICAS EXTRA

- Mantenha a s linhas de comunicação abertas.
- Seja paciente e observe; não reaja - pode passar.