



VIVAVOZ

LIGUE PRA GENTE. A GENTE LIGA PRA VOCÊ.

0800 510 0015

Orientações e informações sobre a prevenção do uso indevido de drogas

Drogas: Cartilha para pais de adolescentes





Presidente da República

Luiz Inácio Lula da Silva

Vice-Presidente da República

José Alencar Gomes da Silva

**Ministro-Chefe do Gabinete de Segurança Institucional
e Presidente do Conselho Nacional Antidrogas**

Jorge Armando Felix

Secretário Nacional Antidrogas

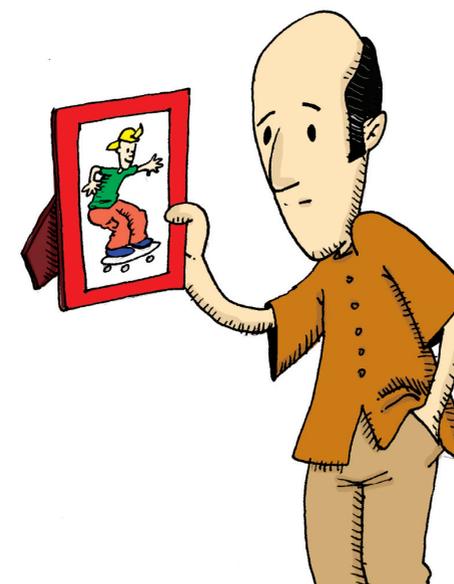
Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa



- **Programa Álcool e drogas (PAD) do Hospital Israelita Albert Einstein**
www.einstein.br/alcooledrogas
- **Centro Utilitário de Intervenção e Apoio aos Filhos de Dependentes Químicos – CUIDA**
www.cuida.org.br
- **Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas - UNIAD**
www.uniad.org.br
- **Associação Brasileira de Apoio às Famílias de Drogadependentes - ABRAFAM**
www.impacto.org/drogas/abrafam.htm
- **Alcoólicos Anônimos - AA**
www.alcoolicosanonimos.org.br
- **Narcóticos Anônimos Central - NA**
www.na.org.br
- **Fumantes Anônimos - FA**
www.fumantesanonimos.org
- **Associação Brasileira Interdisciplinar de AIDS**
www.abiaids.org.br
- **ABC da AIDS**
www.abcd aids.com.br



**Presidência da República
Gabinete de Segurança Institucional
Secretaria Nacional Antidrogas**



Drogas: Cartilha para pais de adolescentes

**2ª reimpressão
Brasília, DF - 2007**

SÉRIE **Por dentro do assunto**

Copyright © 2007

Secretaria Nacional Antidrogas
Disponível em: www.senad.gov.br
Tiragem: 150.000 exemplares
Impresso no Brasil

Edição

Secretaria Nacional Antidrogas
Endereço para correspondência:
Praça dos Três Poderes
Palácio do Planalto
Brasília – DF
CEP 70150 – 900

**Secretária Adjunta
e Responsável Técnica pela Secretaria
Nacional Antidrogas**
Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte

Conteúdo e Texto original
Beatriz H. Carlini, MPH, PhD

Adaptação para esta edição
Secretaria Nacional Antidrogas

Projeto Gráfico
Lew Lara

Ilustração
Toninho Euzébio

Diagramação
Ponto Dois Design Gráfico
Bruno Soares

Dados internacionais de catalogação na publicação (CIP)

B823d Brasil. Presidência da República. Secretaria Nacional Antidrogas
Drogas : cartilha para pais de adolescentes / Secretaria Nacional
Antidrogas. – Brasília : Presidência da República, Secretaria Nacional
Antidrogas, 2007.

44 p. : il. – (Série Por dentro do assunto)

Conteúdo e texto original de Beatriz H. Carlini.
Adaptação para esta edição: Secretaria Nacional Antidrogas.
2ª reimpressão

1. Uso de drogas - prevenção. 2. Adolescente - educação.
3. Pais - orientação. I. Carlini, Beatriz H. II. Título. III. Série.

CDU 613.83-053.6

Sites

- **Secretaria Nacional Antidrogas - SENAD**
www.senad.gov.br
- **Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas - OBID**
www.obid.senad.gov.br
- **Ministério da Saúde - MS**
DISQUE SAÚDE: 0800 61 1997
- **Programa Nacional de DST e AIDS**
www.aids.gov.br
- **Portal Saúde do Adolescente**
portal.saude.gov.br/saude/cidadao
- **Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS**
www.opas.org.br
- **Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas
Psicotrópicas da Universidade Federal de São Paulo/
UNIFESP - CEBRID**
www.cebrid.epm.br
- **Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes -
Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de
São Paulo/UNIFESP - PROAD**
www.unifesp.br/dpsiq/proad
- **Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ**
www.fiocruz.br

Filmes

- **A corrente do bem**, 2000.
Direção: Mini Leder
- **Diário de um adolescente**, 1995.
Direção: Scott Kalvert
- **28 dias**, 2000.
Direção: Betty Thomas
- **Quando um homem ama uma mulher**, 1994.
Direção: Luis Mandoki
- **Por volta da meia noite**, 1986.
Direção: Bertrand Tavernier
- **Cazuza - O Tempo Não Pára**, 2004.
Direção: Sandra Werneck e Walter Carvalho
- **Todos os Corações do Mundo**, 1995.
Direção: Murillo Salles
- **Despedida em Las Vegas**, 1996.
Direção: Mike Figgis
- **Traffic**, 2000.
Direção: Steven Soderbergh
- **O Informante**, 1999.
Direção: Michael Mann

Apresentação

Os novos tempos de governo, marcados pela ênfase na participação social e na organização da sociedade, valorizam a descentralização das ações relacionadas à prevenção do uso indevido de drogas e à atenção e reinserção social de usuários e dependentes.

No desenvolvimento de seu papel de coordenação e articulação de ações voltadas a esses temas, a Secretaria Nacional Antidrogas apresenta a Série “Por Dentro do Assunto”, com o objetivo de socializar conhecimentos dirigidos a públicos específicos.

Esta série, construída com base nas necessidades expressas por múltiplos setores da população, e em conhecimentos científicos atualizados, procura apresentar as questões de forma leve, informal e interativa com os leitores.

A iniciativa é norteada pela crença de que o encaminhamento das questões de interesse social só será efetivo com a aliança entre as ações do poder público e a sabedoria e o empenho de cada pessoa e de cada comunidade.

Acreditamos estar, dessa forma, contribuindo com a nossa parte.

Paulo Roberto Yog de Miranda Uchôa
Secretário Nacional Antidrogas



- **Guia para Família: cuidando da pessoa com problemas relacionados com álcool e outras drogas**
Organizadoras: Anita Taub, Paola Bruno de Araújo Andreoli.
São Paulo: Editora Atheneu, 2004.
- **Drogas Prevenção e Tratamento - O que você queria saber sobre drogas e não tinha a quem perguntar**
DP Maluf, Takey EH, Humberg LV, Meyer M, Laranjo THM.
São Paulo: Cia Editora, 2002.
- **Livreto Informativo sobre Drogas Psicotrópicas**
CEBRID/SENAD. Brasília. 2004.

Leituras recomendadas

- **Desafio da convivência - Pais e Filhos**
Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: Gente, 1998.
- **Doces Venenos: Conversas e desconversas sobre drogas**
Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: olho D' Água, 1991.
- **Liberdade é poder decidir**
Maria de Lurdes Zemel, FTD, 2000.
- **Pais e Filhos - companheiros de Viagem**
Roberto Shinyashiki. São Paulo: Gente, 1992.
- **123 Respostas Sobre Drogas - Coleção Diálogo na Sala de Aula**
Içami Tiba. São Paulo: Editora Scipione. 2003.
- **Anjos caídos - como prevenir e eliminar as drogas na vida do adolescente**
Içami Tiba. São Paulo: Gente, 1999.
- **Adolescência e drogas**
Ilana Pinsky, Marco Antônio Bessa (orgs). São Paulo: Contexto, 2004.
- **A saúde mental do jovem brasileiro**
Bacy Fleitlich-Bilyk, Ênio Roberto de Andrade, Sandra Scivoletto, Vanessa Dentzien Pinzon. São Paulo: Edições Inteligentes, 2004.

Cartilha para pais de adolescentes

Quando tudo vai bem na vida dos seus filhos, as pessoas dizem que você teve muita sorte. Quando alguma coisa sai errada, acusam você de ter falhado como pai ou mãe.

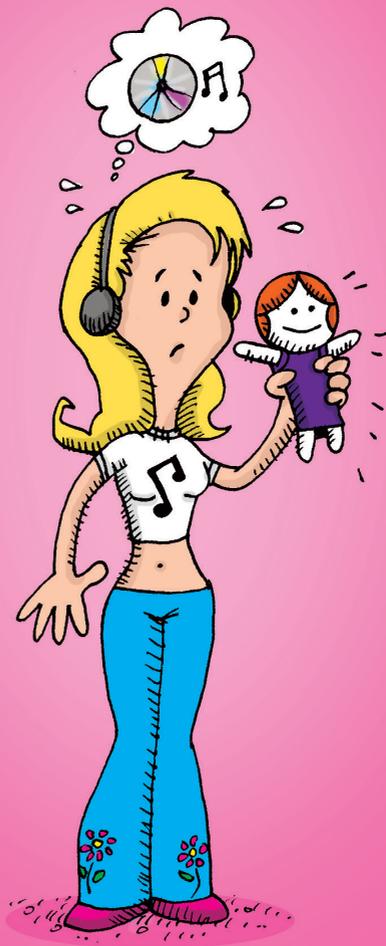
Simplistas e injustas, essas noções são freqüentes. Muitos pais tendem a não valorizar o esforço imenso que fazem para que seus filhos sejam sadios física e emocionalmente, sentem culpa e angústia quando algo não vai exatamente como gostariam e se perguntam “onde foi que eu errei?”.

Quando o problema com os filhos envolve consumo de drogas as coisas parecem ainda mais difíceis. A preocupação dos pais pode ser tão intensa que, como no filme “O bicho de sete cabeças”, a tentativa de ajudar o filho e redimir a culpa transforma um problema, possivelmente passageiro e de solução possível, numa tragédia que afeta violentamente a vida da família e do jovem.

Essa cartilha visa orientar pais de adolescentes e oferecer informações e orientações para ajudá-los a transformar a energia muitas vezes consumida pela ansiedade, em iniciativas produtivas que contribuam para que os riscos de seus filhos terem problemas com bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas sejam minimizadas.

As orientações aqui contidas são insuficientes, caso seu filho ou sua filha já estejam encontrando problemas com o consumo de álcool ou outra droga. Nesse caso, é necessário buscar ajuda especializada

O conteúdo das orientações preventivas desta cartilha foi dividido em quatro partes: uma mais geral, com algumas sugestões de como conversar sobre limites com seus filhos; as outras três com a discussão sobre situações freqüentes na convivência com filhos como as relações com “más companhias”, as conversas sobre drogas, as reações dos pais quando encontram drogas no quarto do filho(a), entre outras.



- **Al-Anon e Alateen
(Para familiares e amigos de alcoólicos)**
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.al-anon.org.br
- **Narcóticos Anônimos - NA**
Central: (11) 5594-5657
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.na.org.br
- **Grupos Familiares - NAR - ANON
(Grupos para familiares e amigos de usuários de drogas)**
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.naranon.org.br
- **Pastoral da Sobriedade**
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.sobriedade.org.br
- **Amor-Exigente
(Para pais e familiares de usuários de drogas)**
Central / FEBRAE: (19) 3252-2630
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.amorexigente.org.br
- **Associação Brasileira de Terapia Comunitária -
ABRATECOM**
Para saber os locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.abratecom.org.br

- **Secretaria Estadual de Saúde**
Conselho Estadual de Saúde
Secretaria Municipal de Saúde
Conselho Municipal de Saúde
Você poderá identificar os locais de atendimento:
www.conselho.saude.gov.br
- **Centros de Atenção Psicossocial - Álcool e Drogas - CAPSad**
Disque Saúde: 0800 61 1997
Informações: www.saude.gov.br
- **Secretaria Especial de Políticas para Mulheres - SPM**
Informações: www.presidencia.gov.br/spmulheres
- **Delegacia de Atendimento à Mulher - DEAM**
Tel: (61) 3244-9566
- **Secretaria Nacional da Juventude - SNJ**
Tel.: (61) 3411.1233
Contatos: juventudenacional@planalto.gov.br
- **Agência de Notícias dos Direitos da Infância**
www.andi.org.br

Grupos de auto-ajuda

- **Alcoólicos Anônimos - AA**
Central de Atendimento 24 horas: (11) 3315 9333
Para saber locais de atendimento em sua cidade acesse:
www.alcoolicosanonimos.org.br
Caixa Postal 580 CEP 01060-970 - São Paulo

1. Tentando acertar: o tom, a hora e o local das conversas...

Nossos filhos mudam tanto e tão rápida e surpreendentemente que é difícil acompanhá-los. Quantos pais já chegaram em casa com uma boneca nova para a filha e descobrem que ela queria mesmo um CD daquela banda que nenhum adulto lembra o nome? Ou convidaram o filho para ver o último desenho da Disney, e acabaram percebendo que ele queria era assistir um filme de ação?

Esse processo não é muito diferente quando se trata de comportamentos de risco, como o consumo de bebidas, de cigarros, de outras drogas. Aquela criança, que odiava cheiro

de cigarros, pode virar um adolescente atraído pela imagem transgressora do jovem fumante. O filho que, diligentemente, amarrava o cinto de segurança tão logo subisse no carro, pode parar de usá-lo, e, além disso, associar algumas cervejas ao hábito de dirigir.

A tendência mais freqüente dos pais, ao perceberem todas essas mudanças, é tentar conversar, expressando preocupações, definindo regras e impondo limites.

No entanto, parece que o passatempo favorito de nossos filhos adolescentes (ou quase adolescentes) é discordar de qualquer coisa que dizemos. A comunicação com adolescentes, sobre qualquer assunto, torna-se um desafio, uma arte, principalmente quando esse adolescente é seu filho.

A reação de nossos filhos, quando tentamos conversar, é, em geral, pouco encorajadora: ficam impacientes, sonolentos, mudam de assunto, irritam-se (“você não entende, não é nada disso...”). Nos dias em que estão de bom humor, talvez nos brindem com comentários como “tá bom mãe, já sei, você já falou mil vezes...”; “tá bom, pai, agora posso sair?”

Recursos Comunitários

Apresentamos, abaixo, algumas indicações de instituições públicas, privadas e órgãos não-governamentais das quais você poderá dispor na sua cidade ou região caso queira obter maiores informações sobre o assunto abordado nesta cartilha ou conhecer os locais de atendimento.

Centros de informação

- **Secretaria Nacional Antidrogas - SENAD**
Palácio do Planalto - Anexo II – Ala B
CEP: 70.150-901 - Brasília - DF
Central de Atendimento VIVA VOZ – 0800 510 0015
www.senad.gov.br
Observatório Brasileiro de Informações Sobre Drogas - OBID
www.obid.senad.gov.br
- **Conselhos Estaduais de Entorpecentes/Antidrogas - CONEN's/CEAD's**
Conselhos Municipais de Entorpecentes/Antidrogas - COMEN's/COMAD's
Para saber o endereço dos Conselhos do seu estado ou do seu município consulte o site: www.obid.senad.gov.br
- **Conselhos Tutelares**
Conselho Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente - CEDCA
Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente - CMDCA
Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente - CONANDA
www.presidencia.gov.br/sedh



assumir uma atitude honesta e coerente. Temos nossas limitações e não é necessário que estejamos o tempo todo expondo as nossas fraquezas. Mas também não adianta fingir que não se bebe nunca ou mesmo que não se fuma, se este for o caso.

Servir de exemplo não significa não ter comportamentos a serem revistos, mas mostrar a disposição de mudar e a dificuldade que, muitas vezes, temos para fazê-lo.

Assim como o adolescente, precisamos preservar nossa intimidade e liberdade.



Mas em uma coisa não é necessário fazer economia nem ter medo de exagerar: na demonstração de confiança e de afeto. É preciso saber expressar, seja num momento de colocar limites e marcar posição, seja numa conversa difícil ou delicada, seja ainda na busca de caminhos, o quanto amamos nossos filhos e o quanto queremos e lutamos pela sua felicidade.



Será que vale a pena? Além de provocar desânimo e frustração nos adultos, a sensação que esse tipo de conversa suscita é de total perda de tempo.

As pesquisas, no entanto, dizem que vale a pena conversar. Nosso desânimo, embora compreensível, não deve nos impedir de continuar tentando. Entre um comentário impaciente e um bocejo, nossos filhos estão nos ouvindo e nossas mensagens estão sendo assimiladas e levadas em conta.

Por isso, acertar o tom, o horário e o local das conversas é tão importante.





de Inglês que nós achamos importante. É uma questão de negociar.

Talvez caiba também aprender a tolerar que nosso filho tenha tempo livre. Não fazer nada, segundo a nossa percepção, talvez signifique ver o programa de TV preferido, ficar na Internet, telefonar para os amigos, eventualmente oferecendo prazer (quase) inofensivo e legítimo.

Diálogo, exemplo e expressão de amor

Na tentativa de dialogar com o filho sobre a forma de ocupar o tempo livre, sempre é possível discutir alternativas que incorporem valores nos quais acreditamos.

Grupos de jovens, atividades voluntárias e engajamento em projetos comunitários são ações que permitem aos adolescentes desenvolver o sentimento de pertencer a um grupo, melhorar a auto-estima e realizar um trabalho útil para a sociedade.

O adolescente tem um idealismo natural, que pode ser orientado para esse tipo de atividade. É necessário, no entanto, respeitar suas decisões e não criar atritos caso ele não opte por uma atividade que julgamos oportuna.

Acima de tudo, na nossa relação com os filhos, é importante



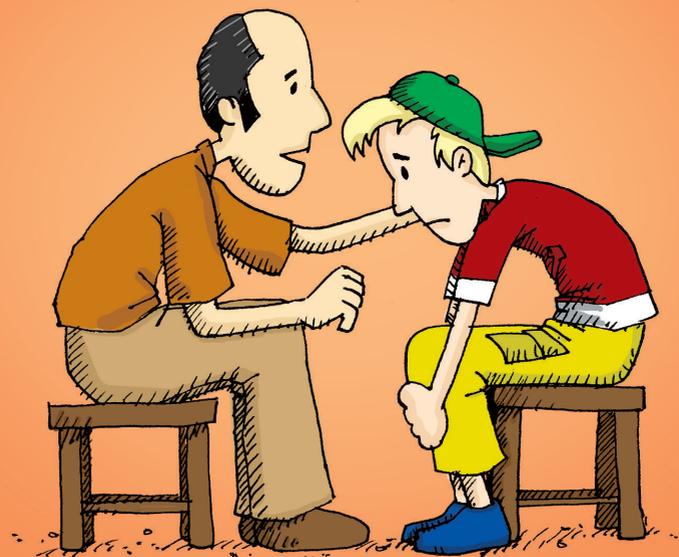
O tom das conversas

Evite expressar raiva

Comportamento de adolescente, muitas vezes, irrita. Dá vontade de sair perguntando “quem você acha que é?”, “acha que eu tenho cara de palhaço?”, “quando vai usar a educação que recebeu?”. Quem já perdeu a paciência, e até saiu gritando, sabe como isso alivia a tensão, mesmo que depois reconheça que, talvez, tenha sido exagerado.

Mas, se o objetivo é estabelecer algum canal de comunicação real com seu filho ou filha, esse tipo de abordagem só vai piorar a situação. Eles vão tender a se distanciar ainda mais, a omitir seus problemas, a se trancar ainda mais no quarto.

Se seu objetivo é abrir os canais de comunicação com seu filho, reconheça sua raiva e irritação, mas pense em outras formas de aliviá-la: converse com outros pais que estão enfrentando desafios semelhantes, escreva seus sentimentos para ler mais tarde, saia para dar uma arejada.



Convide seu filho a refletir sobre a situação

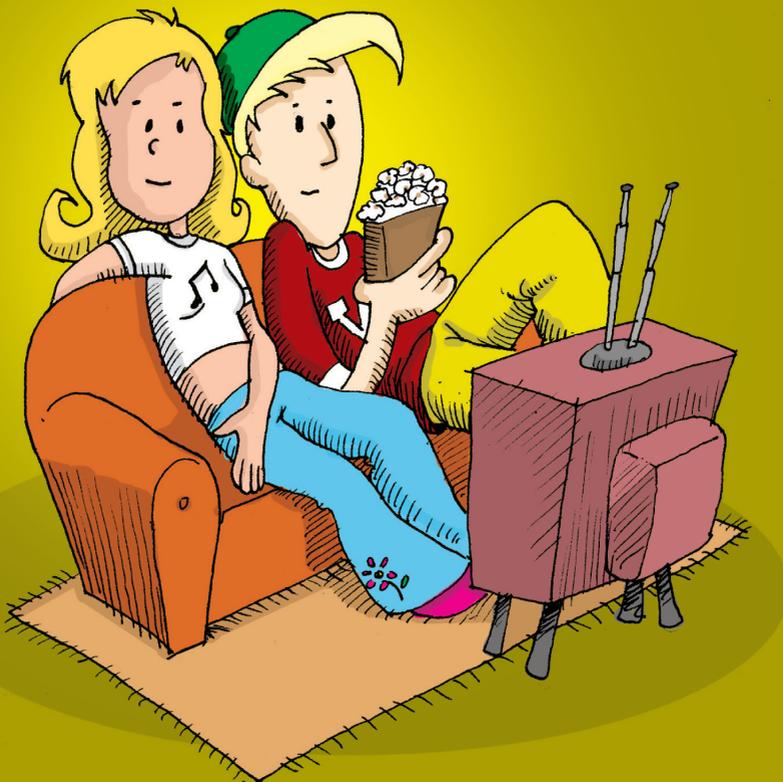
Além de manter a calma, tente abrir espaço para reflexão. Seja franco e honesto, mas não raivoso. Expresse preocupações e mágoa, se for o caso. Transmita seus sentimentos e convide-o a refletir, dê espaço para que ele se expresse, dê tempo para que ele pense (“você quer pensar nisso que eu te falei e conversar mais tarde?”); Depois a gente conversa de novo sobre isso, pois eu gostaria muito de saber sua opinião”).

Esse tipo de atitude nem sempre ajuda muito. Estudos que comparam jovens lotados de atividades extracurriculares com aqueles relativamente menos ocupados não vêm encontrando diferenças significativas no uso de drogas entre os dois grupos. Em outras palavras: a pura e simples falta de tempo não parece ser suficiente para evitar que jovens se envolvam na busca de substâncias que mudem sua percepção da realidade. Pode ainda dar origem a outra complicação: o stress provocado pelo excesso de atividades supervisionadas pode tornar-se um fator de risco para a procura de drogas que ofereçam relaxamento de modo rápido, embora perigoso.

Especialistas na área de prevenção vêm sugerindo que o critério de ocupar o tempo livre – determinado em geral pela angústia dos adultos - seja substituído pelo critério do interesse e desejo que diferentes atividades extracurriculares possam despertar no jovem.

As atividades extracurriculares podem cumprir o papel de oferecer alternativas sadias à busca natural de novidades e mudanças que os adolescentes requisitam. Mas, para tal, é preciso que eles tenham voz e escolha no que vão fazer.

Se o curso de teatro ou bateria é assim tão importante para ele, talvez possa ser combinado (ao invés de substituído) pelo curso



Coisa de quem não tem o que fazer...

Com tanto medo de que o filho fique com muito tempo livre e vire um “inútil”, muitos pais tentam enfrentar o problema de um jeito nem sempre eficiente: põem o filho no Inglês, judô, natação, reforço escolar, grupo de teatro. Faz-se qualquer coisa para não deixar os filhos na situação que mais aterroriza alguns pais: desocupados.

Não humilhe, não rotule, não use sarcasmo

Pessoas expostas ao ridículo e à humilhação fazem qualquer coisa para não serem expostas de novo. Não humilhe seu filho com comentários que o desvalorizem, desconsiderem seu ponto de vista ou diminuam seu orgulho próprio. Esse tipo de abordagem é receita certa para que seu filho evite conversar com você de novo, guarde mágoa, sinta-se desqualificado.

Comentários do tipo “só podia ser você mesmo” ou “você só me traz desgosto”, mesmo que sejam sinceros da sua parte, devem ser evitados. Esse tipo de rotulação provoca pouca vontade de mudar naquele que está sendo criticado. (“se meus pais acham que eu só trago desgosto mesmo, por que tentar melhorar...?”).

Sarcasmo e humilhação são armas poderosas, que podem ferir, de modo profundo, a auto-estima dos adolescentes.

Estabeleça limites e expresse suas razões

Comentários vagos do tipo “você vai se ver comigo, caso faça isso de novo” podem gerar um certo receio, mas tendem a não ser muito efetivos quando nossos filhos ficam mais velhos.

Deixe claros seus valores e expectativas em relação ao comportamento dos seus filhos (“na nossa casa não se fuma”) e expresse as razões (de curto prazo) de seus valores (“eu não quero filho meu com dentes amarelos, mau hálito, roupa fedida” é melhor do que dizer “fumar vai te matar de câncer quando você chegar nos seus 50 anos”).



Horário

Do ponto de vista de adulto, dez horas da manhã de domingo pode parecer o momento ideal para conversar com o filho. Mas, quase com certeza, não será o melhor momento, do ponto de vista do adolescente. Em geral, essa faixa etária é marcada por uma mudança de ritmo de sono, com tendência a adormecer e acordar tarde. Mesmo que isso não seja possível todos os dias, no fim de semana esse ritmo predomina.

se acredita que eles têm que ser. É a chamada teoria da “profecia auto-realizadora”: de tanto se acreditar que o fulano “maconheiro” vai acabar na sarjeta, ele acaba mesmo sendo empurrado para ela.

- c) Finalmente, a descrição insistente de casos como o descrito acima, passando a impressão de que todo mundo que experimenta drogas vai acabar virando dependente, não reflete a trajetória mais freqüente dos usuários. Somente uma parcela pequena dos que experimentam drogas vão percorrer trajetória tão trágica. Assustar jovens contando esses casos, muitas vezes reais, mas felizmente não tão freqüentes, acaba contribuindo para desmoralizar mensagens preventivas mais pertinentes. O exagero acaba gerando desconfiança nos adolescentes, além da que naturalmente eles já apresentam.

Aqui vão alguns dos argumentos que sustentam tal posição:

- a) o jovem que já usa alguma droga ilegal, e que está incomodado com seu comportamento, vai ficar desestimulado a procurar ajuda. Esse tipo de abordagem passa a nítida impressão de que basta um primeiro uso de drogas para virar um caso perdido. Para que se lançar a uma batalha impossível?
- b) As pessoas não usuárias de drogas ilegais (ou seja, a ampla maioria) vão tender a olhar com ainda mais preconceito aqueles que apresentam comportamento diferente do deles nessa área. Se alguém que elas conhecem usa drogas, mas não é dependente e até se dá bem com a família é porque “ainda não chegou a esse ponto”, mas é, inevitavelmente, um caso perdido. Por isso é melhor não conviver, não acreditar na sua mudança. Vão contribuir assim para um fenômeno muito forte e bastante estudado pela Psicologia Social: o poder que a sociedade tem de transformar indivíduos naquilo que socialmente

Procure sentir quando um momento é adequado para conversar, sem muita formalidade, mas também não adie, esperando a situação “ideal”. Negocie horário, pergunte quando, não vá simplesmente impondo “preciso conversar agora, pode parar tudo que está fazendo”. Obviamente também não é preciso aceitar as condições que ele(a) tentar impor (“só posso conversar depois da meia-noite”), mas usar o bom-senso para estabelecer condições razoáveis para os dois.

Tente também garantir um ambiente no qual vocês terão privacidade para conversar e não sejam interrompidos.

Local

Sentar no sofá e comunicar-se “olho no olho” é como, geralmente, um adulto imagina uma conversa sobre um tópico que envolve coisas sérias, sentimentos.

Não raro, no entanto, as conversas são muito mais francas e produtivas se usarmos locais e situações alternativos. Sair para dar uma caminhada, conversar num passeio, no ônibus, até mesmo durante um programa de televisão, pode, eventualmente, funcionar melhor. Para nós pode parecer que estamos tentando evitar a conversa, mas para o adolescente pode ser uma maneira de deixá-lo mais à vontade, de dar espaço para ele(a) evitar o olhar, para poder expressar sentimentos mais delicados. O barulho (mesmo que da TV) pode preencher momentos de silêncio que sejam difíceis de lidar. Além disso, as interações pessoais nas novas gerações têm sido cada vez mais combinadas com algo mais (música alta, internet, vídeo). Ficar sentado no sofá parece ser coisa “do tempo antigo”.



“só parar”. Até que resolveu experimentar outras drogas e – sempre achando que quando quisesse iria mudar de vida – foi se afastando do estudo, da família, trocou de namorada. Hoje está completamente dependente de cocaína ou crack. Já tentou se tratar várias vezes, mas sempre recai rapidamente e agora é apenas um espectro patético daquilo que um dia poderia ter sido.

Nós, pais de adolescentes, freqüentemente reforçamos ou veiculamos esse mesmo tipo de mensagem: afinal todo o mundo conhece ou já ouvir falar em um caso semelhante ao descrito.

Mas vários especialistas na área da prevenção, de diferentes países, consideram que essas descrições trágicas (embora algumas vezes verdadeiras) devem ser evitadas ao máximo.



2. O conteúdo de nossas ações e conversas

As más companhias

Durante a adolescência, a família passa a ser uma referência menos importante no dia-a-dia do que os amigos. Muitos pais se assustam com isso: será que uma “turminha da pesada” vai colocar a perder todos esses anos de educação moral sólida, de afeto abundante e de proteção vigilante, levando nosso filhos à delinqüência e às drogas ?

É importante tecermos algumas considerações sobre o fantasma das “más companhias” que, tão freqüentemente, ronda nossas noites de insônia (aquelas intermináveis noites em que estamos esperando “os meninos” chegarem da festa).

É humano e compreensível sentir tentação de simplesmente proibir seu filho (ou filha) de sair com algum adolescente que se comporte de modo desviante para seus critérios. Mas esse gesto deve ser reservado realmente para situações extremas, e muito bem pensadas, pois pode ter um efeito diferente do desejado. É muito provável que, a partir dessa recomendação ou

proibição, o adolescente fique ressentido, rebele-se contra sua decisão e aumente a conexão com esse amigo que tem conduta inapropriada. Neste caso, a chamada “má companhia” passa ser muito mais poderosa e sedutora.

Uma outra alternativa é expressar, claramente, seu desagrado com a amizade, oferecer exemplos concretos e recentes que ilustrem esse seu sentimento, e tentar negociar alguns limites de convivência entre seu filho/filha e as pessoas com cujas atitudes você não concorda. Evitar ser irônico e demonstrar confiança na capacidade de fazer escolhas de seu filho também pode ajudar muito.

Às vezes, temos dificuldade de aceitar certos comportamentos mais pelo estereótipo que a sociedade constrói sobre eles do que pela sua real nocividade. É necessário explorar melhor seus sentimentos sobre o que está sendo tão incômodo nessa relação de amizade de seu filho: a gente se choca com um determinado modo de vestir, o cabelo pintado de verde, o “piercing”... Que tal convidar essa figurinha estranha para almoçar ou jantar na sua casa, e tentar vê-la com um olhar menos crítico? Muitas vezes, por trás de uma imagem agressiva existe um adolescente doce, com conflitos normais, e fazendo do seu corpo uma vitrina de sua transição para o mundo adulto.

- b) através de conversas com amigos, ou até pela experiência própria, aqueles jovens mais atraídos por usar drogas já aprenderam, na prática, que não é todo mundo que enlouquece, morre ou fica sexualmente incapacitado por usar substâncias. Na verdade, é muito provável que eles conheçam muita gente que usa algumas drogas e que não apresenta problemas evidentes de saúde física ou mental. Ao se insistir numa mensagem que não admite riscos ou possibilidades, mas só a certeza de um destino trágico, acabamos desacreditados.

Caminho sem volta tem volta?

A maioria dos artigos de jornais, panfletos, livros, propagandas e cartilhas de prevenção no Brasil conta – nas mais diferentes formas e versões – uma única e mesma estória. Ela é mais ou menos assim:

Fulano experimentou maconha só por curiosidade, no “embalo da turma”. Depois disso foi querendo usar cada vez mais e mais, sempre achando que quando quisesse parar era

enlouquecem, aleijam, deixam as pessoas sexualmente incapacitadas. Passou-se, dessa forma, a usar a técnica da prevenção pelo amedrontamento, tão popular ainda hoje em dia. Por meio dela, descrevem-se os efeitos das diversas drogas com bastante exagero, generaliza-se, apresentando como certos e inevitáveis alguns riscos aos usuários, fala-se de completa mudança de personalidade, assegura-se a morte por overdose. Objetivo? Gerar medo e assim afastar os adolescentes do uso de drogas.

A avaliação desse tipo de estratégia preventiva que soa, muitas vezes, tão razoável aos nossos ouvidos, mostra que esse tipo de mensagem incentiva a experimentação e o uso de drogas. Os resultados dessa abordagem são opostos ao que se planejava por vários motivos:

- a) as mensagens assustadoras caem como uma luva para adolescentes que estão exercendo o direito de ser o que são: pessoas em busca de suas próprias identidades que, para isso, precisam se contrapor ao mundo e aos valores adultos, praticando atos que estes consideram arriscados ou inapropriados;

Alarmismo

Você vive dizendo para os seus filhos que a epidemia de drogas no Brasil está cada vez mais séria? Não perde a oportunidade de lhes dar artigos de jornais que afirmam que são poucos jovens os que ainda escapam de usar drogas?

Esse enfoque, mesmo carregado de boas intenções, nem sempre é o mais adequado.

O ser humano, particularmente durante a adolescência, procura, constantemente, aprender e assimilar as regras de comportamento do seu grupo social e etário e quer se comportar de acordo com as normas do grupo a que pertence.

O fato de a grande maioria dos jovens não usar drogas e relativamente poucos fumarem ou beberem exageradamente são fatos que, se claramente divulgados, têm o poder de desencorajar os jovens a consumirem substâncias. A tendência humana é a de se conformar com o padrão de conduta de seu grupo de referência.

Pesquisas recentes vêm detectando que os jovens que abusam de álcool acham que todo o mundo age como eles. Sua percepção do que seja o comportamento da maioria das pessoas de sua idade, sexo e realidade social é distorcida. Quando convidados a estimar o consumo típico de pessoas de sua convivência, os bebedores pesados tendem a superestimar o



uso imoderado de bebidas, expressando a opinião de que “quase todo o mundo se comporta do mesmo jeito que eu” .

Com base nesses dados, é possível organizar campanhas educativas que corrijam a percepção distorcida de que “todo mundo está usando, de que são raros os casos de quem fica sóbrio numa festa e de que todo mundo bebe para conseguir dançar”. Os resultados dessa inversão de abordagem têm sido positivos.

Esclarecer que somente uma minoria bebe demais, fuma ou usa outras drogas pode ser ferramenta útil para desencorajar a experimentação, além de ser o mais correto, do ponto de vista das estatísticas brasileiras.

Amedrontar pode ser sedutor

Nos anos 60, quando o uso de drogas começou a se transformar num problema de saúde pública, a primeira reação de adultos preocupados com a questão foi bastante natural: vamos explicar para os nossos jovens que as drogas matam,