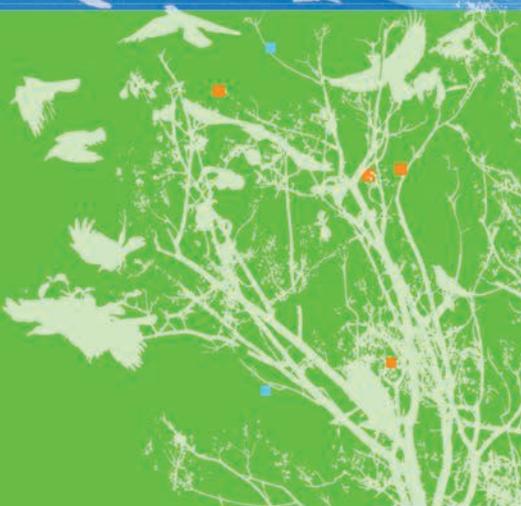


3ª Edição



# Fé na Prevenção

Prevenção do Uso  
de Drogas  
por Instituições Religiosas  
e Movimentos Afins



fé

Conversando sobre Drogas com Pais e Responsáveis

pais

família

amigos

escola

comunidade

# **FÉ NA PREVENÇÃO**

Conversando sobre Drogas com Pais e Responsáveis

**PRESIDENTA DA REPÚBLICA**

Dilma Rousseff

**VICE-PRESIDENTE DA REPÚBLICA**

Michel Temer

**MINISTRO DA JUSTIÇA**

José Eduardo Cardozo

**SECRETÁRIO NACIONAL DE POLÍTICAS SOBRE DROGAS**

Vitore Andre Zílio Maximiano



**MINISTÉRIO DA JUSTIÇA**  
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas

**FÉ NA PREVENÇÃO**  
Conversando sobre Drogas com Pais e Responsáveis

3ª edição

Brasília  
2015

Conversando sobre Drogas com Pais e Responsáveis: Cartilha integrante do Curso Prevenção do Uso de Drogas por Instituições Religiosas e Movimentos Afins - “Fé na Prevenção”.  
**Coordenação Geral** Maria Lucia Oliveira de Souza Formigoni, Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte

**VENDA PROIBIDA.** Todos os direitos desta edição reservados à Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD). Nenhuma parte deste material poderá ser reproduzida, transmitida e gravada, por qualquer meio eletrônico, por fotocópia e outros, sem autorização, por escrito, da Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. Disponível em: [www.fenaprevencao.senad.gov.br](http://www.fenaprevencao.senad.gov.br)  
Tiragem desta edição: 150.000 exemplares  
Impresso no Brasil / Printed in Brasil  
Edição: 2015

## **ELABORAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO E INFORMAÇÕES**

**Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas – SENAD;** Esplanada dos Ministérios, Bloco T, Anexo II, 2º andar, sala 213 Brasília/DF – CEP 70604-900 [www.senad.gov.br](http://www.senad.gov.br)

**Unidade de Dependência de Drogas (UDED) | Departamento de Psicobiologia | Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP);** Rua Napoleão de Barros, 1038 São Paulo/SP – CEP 04024-003

## **EQUIPE EDITORIAL**

### **Coordenação 3ª edição**

Maria Lucia Oliveira de Souza Formigoni

### **Supervisão Técnica e Científica**

Maria Lucia Oliveira de Souza Formigoni

## **CONTEÚDO E TEXTO ORIGINAL**

Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD)

Unidade de dependência de Drogas (UDED)

## **EQUIPE TÉCNICA - UNIFESP**

Keith Machado Soares

Monica Parente Ramos

Yone G. Moura

## **Desenvolvimento da Tecnologia de Educação a Distância**

Departamento de Informática em Saúde da UNIFESP

## **Coordenação de TI**

Fabício Landi de Moraes

## **Projeto Gráfico**

Silvia Cabral

## **Diagramação e Design**

Marcia Omori

## **Revisão Gramatical e Ortográfico**

Tatiana França

Conversando sobre drogas com pais e responsáveis / organizadoras Maria Lucia Oliveira de Souza Formigoni, Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte. – Brasília: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2015. 56 p. – (Fé na prevenção: prevenção do uso de drogas por instituições religiosas e movimentos afins)

1. Transtornos relacionados ao uso de substâncias / prevenção e controle  
2. Religião e psicologia I. Duarte, Paulina do Carmo Arruda Vieira. II. Formigoni, Maria Lucia Oliveira de Souza. III. Brasil. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. IV. Série.

## **PREZADOS PAIS E RESPONSÁVEIS,**

A Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas – SENAD, do Ministério da Justiça, tem a satisfação de apresentar a cartilha “*Conversando sobre Drogas com Pais e Responsáveis*”, parte do material didático do curso ***Prevenção do Uso de Drogas por Instituições Religiosas e Movimentos Afins – Fé na Prevenção.***

O uso de crack, álcool e outras drogas e suas consequências têm sido uma constante preocupação das lideranças religiosas e de movimentos afins, uma vez que, em muitos casos, encontra relação direta com sofrimentos apresentados pelos pais e/ou responsáveis por crianças, adolescentes e jovens. Diversas lideranças manifestaram, junto à SENAD, o desejo de contribuir com as ações de governo para a prevenção do uso de crack, álcool e outras drogas e com a busca de alternativas para a diminuição do sofrimento de jovens e de famílias atingidas pela dependência química. Assim, em 2009 surgiu o Curso “Fé na Prevenção”, que já está em sua 3ª edição.

Esta cartilha é direcionada a vocês, que são pais, mães ou responsáveis por crianças, adolescentes e jovens, que procuram os melhores caminhos para educá-los, principalmente em relação a um tema tão complexo como é o uso de drogas. Para esclarecer sobre esse assunto, esta cartilha foi elaborada com fundamentação teórica atualizada e com embasamento científico em linguagem simples e descontraída, que favorece

a reflexão sobre as relações entre pais/responsáveis e filhos e sobre a prevenção dos problemas decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas.

Desejamos que vocês, e todos em situação semelhante à sua, possam aproveitar ao máximo este material, transformando o conhecimento adquirido em atitudes que facilitem a missão de educar e transformar a relação com essas crianças e jovens em uma experiência amorosa, gratificante e vitoriosa.

Caso necessitem de mais informações sobre o tema, ao final desta cartilha disponibilizamos uma lista de recursos comunitários que poderão ser úteis.

Secretaria Nacional de Políticas  
Sobre Drogas (SENAD)



## BATENDO NA PORTA...

Com licença... Queremos entrar na sua casa para conversar sobre um assunto que está presente nas famílias, nas escolas, nos locais de trabalho e na sociedade em geral: o uso de drogas.

Muitos pais se preocupam com essa questão e têm diversas dúvidas: É possível evitar? Será que meu(minha) filho(a) está usando drogas? E agora? O que posso fazer? Onde foi que errei? São muitas perguntas e, com elas, surgem sentimentos, histórias, memórias, tentativas...

Imagine que esta cartilha é um profissional, um bom amigo, alguém que entende sobre drogas e veio conversar com você, conhecer suas preocupações, além de ajudá-lo(a) a pensar em alternativas para lidar com situações que ocorrem no dia a dia e envolvem esse tema.

A família tem um papel muito importante, tanto para orientar sobre o uso de drogas quanto para dar suporte quando o uso já acontece. Porém, nem sempre os familiares sabem o que fazer e como podem ajudar.

## MAS POR QUE CONVERSAR COM A FAMÍLIA?

Esta conversa é com você que desempenha a função de pai ou mãe. Não nos dirigimos apenas aos pais de sangue, mas a todos os que cuidam, educam, protegem - em suma, que são responsáveis por uma criança, um adolescente ou um jovem. O convite que fazemos é para “sentar” e conversar. É para pensar em conjunto, conhecer mais sobre o assunto, partilhar experiências, acolher sentimentos.



### **LEMBRE-SE!!**

*A família não está sozinha na busca de informação e acolhimento e pode contar com vários tipos de ajuda e recursos disponíveis na comunidade. Há muitas possibilidades e você saberá qual a melhor (ou as melhores) para seus familiares.*



## NA SALA DE VISITAS

“Cada um de nós compõe a sua própria história e cada ser em si carrega o dom de ser capaz de ser feliz.” (Renato Teixeira)

Antes de entrarmos no tema do uso de drogas, queremos falar um pouco sobre família e convidá-lo(a) a pensar sobre a sua, que é única e especial. Você é quem melhor pode falar sobre sua família, pois faz parte dela e a conhece muito bem.

Alguns setores da sociedade valorizam a ideia de que existe um “modelo ideal” de família, que seria formada por pai, mãe, filhos vivendo sob o mesmo teto. Mas o que dizer das famílias com apenas mãe e filhos? Ou pai e filhos? E somente filhos?

As possibilidades são muitas e todas essas famílias, mesmo que “diferentes” do modelo tradicional, podem cumprir bem o seu papel. Ainda hoje, há pessoas que julgam de forma preconceituosa as famílias que não correspondem ao modelo tradicional. É comum ouvir críticas em relação a algum comportamento diferente de um de seus membros. Por exemplo, você já deve ter ouvido frases do tipo: “Também, com uma família daquelas...”. Isso mostra a importância e a influência que as famílias têm na vida das pessoas.

A família pode ser formada, entre muitos motivos, por laços de sangue, adoção, afeto e interesses. Independentemente do tipo de formação, ela é muito importante para o cuidado e a proteção das crianças, dos adolescentes e dos jovens.



Toda família se estrutura, constrói sua história, enfrenta crises, conflitos, e se desenvolve conforme suas condições financeiras, sociais e pessoais. Também sofre influências externas, de acordo com os recursos e os riscos existentes na sua comunidade. É nesse processo que cada indivíduo pertencente a uma família aprende a viver e a se relacionar com o mundo.

Não existe família perfeita. O que há são famílias diferentes entre si, cada uma com capacidades e dificuldades próprias; cada uma com membros que lidam a seu modo com a vida, os problemas, os recursos de que dispõem, a participação na comunidade, os amigos, as pessoas e as instituições com que podem contar...

A forma de lidar com todas essas condições é importante para uma família cumprir sua função de proteger, cuidar e educar crianças, adolescentes e jovens.

Em algumas famílias as dificuldades e situações de risco enfrentadas parecem maiores que suas forças e potencialidades. Nesses casos, é importante valorizar os pontos fortes que toda família tem, por mais difícil que seja o desafio vivenciado no momento.

## COMO A FAMÍLIA PODE SE FORTALECER PARA ENFRENTAR DESAFIOS?

Responda, de preferência junto com outros membros de sua família, às questões a seguir. Se houver crianças, peça para elas responderem em forma de desenho. É divertido e cada um pode ver como o outro pensa sobre um mesmo assunto.

1. Quem são as pessoas que vocês consideram que fazem parte da sua família?
2. Quais são as características comuns entre as pessoas de sua família? O jeito de ser, gostos, comportamentos...
3. O que cada um mais gosta na família?
4. O que cada um gostaria que fosse diferente na convivência familiar?
5. Com quais pessoas (avós, tios, amigos, vizinhos, líderes religiosos) e instituições (do governo, ONGs, religiosas, comunitárias etc.) sua família pode contar quando precisa?

Tentem escolher algumas situações já vivenciadas e procurem lembrar com quem puderam contar. Essas relações de apoio são chamadas de “rede social”.



Rede social é um conjunto de relações que se articulam e ligam as pessoas entre si.

Cada família faz parte de uma rede social, pois se relaciona com outras famílias, com a escola e com profissionais de diversas instituições presentes na comunidade.

A seguir, apresentaremos a adaptação de um mapa usado por especialistas (*Sluzki, C. A rede social, 1997*) que ajuda a visualizar a rede social da qual a família faz parte.

# MAPA DAS REDES

Amigos/ Familiares



Comunidade/Igreja



Trabalho/Escola



Saúde/Assistência

Queremos agora que você e sua família usem esse desenho para conhecer e mapear a sua rede.

É importante que vocês escrevam o nome de pessoas ou instituições com as quais a família pode contar nos momentos difíceis, e também as que estão presentes nos bons momentos.

**Conforme pode ser visto, o mapa é dividido em 4 partes que correspondem a ambientes sociais diferentes**

- No centro, devem ser colocados os sobrenomes da sua família.
- Em seguida, em cada um dos ambientes (Amigos/Familiares; Comunidade/Igreja; Escola/Trabalho; Saúde/Assistência), escrevam os nomes de pessoas, instituições, projetos e outros grupos familiares que são importantes para vocês.

Quanto mais importante, mais próximo do centro do círculo o nome deve ser escrito, ok?

- Quem são as pessoas que vocês consideram que fazem parte da sua família?

Após o preenchimento do mapa, conversem sobre todas as pessoas que foram incluídas nessa rede social.

Vejam se querem incluir mais alguém ou mudar algumas posições no mapa.

O **mais importante** é a família lembrar com quem pode contar nas mais diversas situações de seu dia a dia: nos momentos de lazer, nas comemorações em família, nos momentos difíceis...

E perceber que não está sozinha, pois existem pessoas e recursos disponíveis para auxiliá-la nos mais diversos problemas ou necessidades.



## SER PAI E MÃE...

“Cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é.”  
(Caetano Veloso)

Agora vamos falar um pouco mais com você que é pai, mãe ou responsável. Como diz o trecho da música ali em cima, cada um sabe melhor de si, da experiência vivida, dos desafios, inquietações, inseguranças e, também, das possibilidades de crescimento e satisfação. Cada um de nós é “doutor” da sua própria história.

- Não existem escolas que nos ensinem a ser pais ou responsáveis por alguém. Educação ajuda, mas é vivendo que aprendemos. Quem nunca teve dificuldade de decidir entre dizer sim ou não para um pedido de um filho?
- Quem nunca teve dúvida sobre se tomou a decisão correta?

Como costumam dizer, não há receitas prontas, mas alguns ingredientes podem ajudar você a construir suas próprias receitas.

## **PENSE NISSO**

1. Seu papel é importante, tanto o de acolher e cuidar dos membros da família quanto o de estabelecer regras claras e coerentes.
2. Aproveite a sabedoria que você adquiriu ao longo da sua história! As experiências e as dificuldades vividas geram conhecimentos e habilidades para lidar com as várias situações que surgem na vida.
3. O afeto e a confiança na família são verdadeiros aliados para que os limites possam ser colocados de forma tranquila e construtiva.
4. Educar é também saber dizer “NÃO” na hora certa, explicando as razões da negativa. Filhos que compreendem que não podem ter tudo o que querem aprendem a lidar com frustrações. Filhos para os quais nada é negado não estarão preparados para as dificuldades da vida.
5. Alguns pais e/ou responsáveis incluem na receita de educação e cuidado dos filhos excesso de proteção (superproteção) ou proteção de menos (negligência). Na superproteção, os pais acham que os filhos são tão frágeis que precisam ser poupados de tudo o que possa causar incômodo ou gerar dificuldades. Na negligência, os pais, por vários motivos, deixam

de cuidar, de chamar a atenção ou de proteger quando necessário. Os dois exageros podem trazer muitos danos para a pessoa que está em processo de crescimento.

- 6.** É fundamental reconhecer aquilo que os filhos fazem de bom, pois isso fortalece a autoestima deles. Portanto, elogie as conquistas e os bons comportamentos. Todo mundo gosta de ser reconhecido! Isso ajudará seu(sua) filho(a) a confiar em si mesmo(a) e na sua capacidade de realizar algo bom.
- 7.** Evite comparações! Comparar não vai fazer seu(sua) filho(a) se comportar como você quer. Ele(a) pode se sentir desvalorizado(a) com a comparação e até fazer o contrário do que você gostaria.
- 8.** Procure informações sobre o que ocorre com o corpo e a mente na fase de desenvolvimento em que seu(sua) filho(a) se encontra. Isso ajuda a compreender suas ações, sentimentos e pensamentos. Ouvi-lo(a), conversar com ele(a) e tentar entender o seu ponto de vista é muito bom e importante para ele(a) e para sua família.



Se você é pai, mãe ou responsável, responda às perguntas a seguir:

- 1- Escreva três qualidades que você mais admira em cada um dos seus filhos.

---

---

---

---

---

2- Escreva três dificuldades dos seus filhos que causam preocupação e que requerem mais atenção.

---

---

---

---

---

3- Quais são seus medos em relação aos seus filhos.

---

---

---

---

---

4- Já se sentiu mal sobre como os educa? O que fez quando se sentiu assim?

---

---

---

---

---

5- O que você mais admira em si como pai/mãe?

---

---

---

---

---

6- Caso tenha um(a) companheiro(a), o que você mais admira nele(a) como pai/mãe?

---

---

---

---

---

7- Com quem você conta quando não sabe lidar com seus filhos?

---

---

---

---

---





## CONVERSANDO SOBRE DROGAS

Agora, vamos falar diretamente sobre o assunto que nos trouxe até aqui e entender um pouco mais sobre drogas.

### O que é droga?

**DROGA é qualquer substância não produzida pelo organismo e que altera o funcionamento normal do corpo.**

Algumas delas podem modificar a maneira como a pessoa percebe as coisas, seu modo de pensar, sentir e se comportar. Muitas dessas substâncias provocam dependência e são chamadas de psicoativas.



#### **ATENÇÃO!!**

*Os pais têm papel muito importante na fiscalização do cumprimento do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), que proíbe vender, ou mesmo dar gratuitamente, a menores de 18 anos, qualquer tipo de substância psicoativa, seja ela álcool, tabaco ou outras drogas.*

Muitas vezes, a imagem que surge ao pensar sobre drogas é aquela relacionada às substâncias ilícitas (ilegais), como cocaína, *crack*, maconha, heroína. Mas muitos produtos podem ser vendidos livremente para maiores de idade, como bebidas alcoólicas, cigarro, muitos medicamentos e alguns solventes, como cola de sapateiro, removedor, tiner, esmalte, entre outros, que também são drogas.

Vamos entender um pouco mais essa diferença?

## **DROGAS LÍCITAS: permitidas para maiores de 18 anos**

Muitas vezes, os pais ficam apavorados quando pensam na possibilidade de os filhos usarem drogas ilícitas, como maconha, cocaína, êxtase... É uma preocupação justificável, mas uma pesquisa feita com adolescentes brasileiros concluiu que o álcool e o cigarro são as drogas mais usadas pelos jovens. Drogas de fácil acesso, que estão à nossa volta e, muitas vezes, dentro de casa.

Veja o caso do consumo de bebidas alcoólicas. Quem nunca viu uma cena de adultos bebendo na presença de crianças e adolescentes? Mesmo que o adulto use bebidas alcoólicas com moderação é importante não oferecê-las nem permitir que crianças e adolescentes com menos de 18 anos bebam.



### **VOCÊ SABIA?**

*As drogas mais consumidas por adultos e adolescentes no Brasil são as drogas legalizadas, como álcool e tabaco.*



## Álcool

O álcool é tão presente no nosso dia a dia que algumas pessoas chegam a achar que não é droga. Mas é! Normalmente, é usado para brindar nos momentos alegres, nas festas, para confraternizar no futebol ou para relaxar depois do trabalho e nos fins de semana. As bebidas alcoólicas estão presentes em muitas situações e, muitas vezes, seu consumo pode se tornar problemático.

O consumo problemático ocorre quando, por exemplo, a pessoa perde o controle sobre a quantidade de álcool ingerida. Como resultado, pode ficar nervosa, agressiva, falar demais, incomodar quem está por perto ou se envolver em discussões e brigas.

Além de prejudicar a própria pessoa, o uso de álcool pode colocar em risco as pessoas ao redor, como no caso de acidentes provocados por motoristas embriagados e do aumento da violência fora e dentro de casa.



## Cigarro de tabaco

Fumar também é consumir drogas. Muita gente não acha isso preocupante, mas várias pesquisas já mostraram que a dependência do cigarro de nicotina é uma das mais comuns.

Fumar traz muitos prejuízos à saúde, não só para quem fuma, mas também para quem está perto e respira a fumaça.

Para quem fuma, **parar de fumar** é a melhor decisão, mas essa é uma escolha que pode não depender só da vontade. Há pessoas que passam por várias tentativas malsucedidas e necessitam de tratamentos específicos, que podem ser longos. Uma boa iniciativa é reduzir o número de cigarros fumados no dia, evitar fumar em jejum e procurar ajuda especializada. Existem alguns medicamentos no mercado que podem ser úteis para

quem pretende deixar de fumar. Exemplos desses produtos são adesivos e gomas de mascar, que liberam nicotina de forma gradual e que podem ajudar a pessoa a reduzir o consumo ou a parar de fumar. Procure um profissional de saúde para se orientar sobre isso, pois esses produtos somente devem ser usados se houver acompanhamento médico.

Se em sua família existem fumantes, é muito importante eles saberem que a fumaça do cigarro prejudica as outras pessoas que estão perto. É preciso que a pessoa evite fumar dentro de casa e em lugares fechados, preferindo sempre locais abertos, longe dos não fumantes e sobretudo das crianças, pois, além do mal à saúde, elas aprendem a fumar observando os adultos.

### ATENÇÃO!!

*A fumaça do cigarro tem cerca de 4.700 substâncias químicas que são tóxicas ao organismo. Entre elas, destaca-se a nicotina, que tem grande poder de causar dependência!*

Vale ressaltar que, em muitas localidades do país, foi aprovada a Lei Antifumo, que proíbe fumar em locais fechados, como bares, restaurantes, *shopping centers*, escolas, universidades...



## TEM OUTRAS DROGAS QUE NÃO PARECEM SER DROGAS, MAS SÃO!

Existem outras drogas lícitas que estão muito presentes no nosso dia a dia. Elas são utilizadas para diversas finalidades: limpeza, tratamento médico, estética etc. Por isso, é comum as pessoas acharem que elas não são drogas, mas são.

Então, os pais devem ficar atentos quanto a qualquer tipo de uso que possa acontecer. Vamos ver alguns exemplos:

### Solventes e inalantes

- **O que são?** presentes em alguns produtos comerciais, os solventes são substâncias usadas para dissolver outras substâncias, e inalantes são substâncias que podem ser aspiradas pelo nariz ou pela boca.
- **Exemplos:** lança-perfume, “cheirinho da loló”, cola de sapateiro, removedor, tíner, esmalte etc.
- **Efeitos:** no começo, a pessoa sente euforia, alegria exagerada e descontração. Mas, pouco tempo depois, ela fica com andar cambaleante, fala arrastada e dificuldade para raciocinar.



- **Consequências:** essas substâncias podem provocar morte por ataque cardíaco; além disso, a pessoa pode cair e bater a cabeça ou desmaiar em cima da droga e se asfixiar.

## Calmanantes

- **O que são?** são medicamentos que fazem o cérebro funcionar mais lentamente, também chamados de “tranquilizantes”.
- **Exemplos:** diazepam e outros medicamentos de venda controlada, alguns deles também conhecidos como “tarja preta”.
- **Efeitos:** podem ser usados para diminuir a ansiedade, a insônia ou o nervosismo.
- **Consequências:** quando usados indevidamente, sem acompanhamento médico, podem trazer problemas, inclusive dependência.



## Medicamentos para emagrecer

- **O que são?** são medicamentos que aumentam a atividade do cérebro, receitados com o objetivo de fazer a pessoa perder peso.
- **Exemplos:** anfetaminas ou remédios conhecidos popularmente como “bolas” ou “bolinhas”. Eles têm venda controlada.
- **Efeitos:** diminuem o sono, o apetite e o cansaço; deixam a pessoa “ligada”.
- **Consequências:** quando usados indevidamente, sem acompanhamento médico, podem causar dependência.

É frequente acontecer a “repetição do comportamento”, ou seja, filhas que acompanham as mães, utilizando medicamentos para emagrecer, ou para se acalmar, tendem também a fazer uso dos mesmos medicamentos quando querem ficar calmas ou magras.



### **ATENÇÃO!!**

*Pesquisas demonstram que o uso indevido de medicamentos tem sido observado principalmente entre as mulheres.*

É importante que os pais não utilizem medicamentos sem orientação médica e nem permitam que os filhos o façam.

Também é importante estimular seus filhos a utilizar estratégias adequadas e saudáveis para lidar com suas dificuldades, sejam elas de controle de peso, sejam emocionais.

## Anabolizantes

- **O que são?**  
também conhecidos como “bombas”, os anabolizantes são drogas que trazem graves riscos à saúde se consumidas sem orientação médica.



Muitas pessoas usam para “parecer mais fortes”, pois essas drogas aumentam a musculatura. Elas são produzidas em laboratórios, sendo parecidas com a testosterona, que é o hormônio masculino produzido naturalmente pelo corpo. Esses medicamentos podem ser recomendados pelo médico no tratamento de certos tipos de anemia ou para ajudar no desenvolvimento da musculatura. O uso acompanhado pelo médico é permitido, mas a receita é controlada e fica retida na farmácia.

- **Exemplo:** deca-durabolin.
- **Efeitos:** por afetar uma região do cérebro responsável pelas emoções, essas drogas podem causar euforia e mudanças rápidas no humor (passar de muito triste para muito alegre em pouco tempo) e paranoia (medo de estar sendo perseguido). Essas drogas também podem prejudicar a memória e a aprendizagem. Vários medicamentos à base de anabolizantes são vendidos irregularmente em academias e farmácias.
- **Consequências:** o uso indevido dessas substâncias pode produzir irritação, agressividade, problemas graves de espinhas nas costas e no peito, câncer no fígado e até levar à morte. Nos homens, é possível ocorrer o aparecimento de mamas e redução dos testículos, acarretando a dificuldade para ter filhos; nas mulheres, pode haver crescimento dos pelos faciais e engrossamento da voz. Adolescentes que usam anabolizantes podem ter problemas de crescimento.



#### **VOCÊ SABIA?**

*Há pessoas que tomam anabolizantes exclusivos para uso em animais. Há grande risco de acontecerem problemas de saúde, que podem ocasionar a morte.*

## DROGAS ILÍCITAS - ILEGAIS

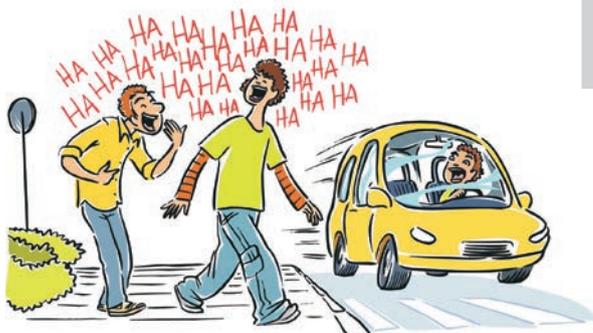
Agora, vamos falar um pouco das drogas que não são permitidas por lei. Ao final desta cartilha você vai encontrar indicações de outras leituras para conhecer mais sobre essas e outras drogas.

### Maconha

A maconha pode provocar sensação de relaxamento e vontade de rir à toa. Faz também com que a pessoa fique muito distraída e sem motivação para fazer qualquer coisa. A maconha altera a percepção de tempo e espaço, tornando perigosas atividades como atravessar a rua, dirigir automóveis e operar máquinas quando sob seu efeito. Em doses altas, a pessoa pode ter a sensação de estar sendo perseguida e sofrer alucinações (ver ou ouvir coisas que não existem).

#### **ATENÇÃO!!**

*É importante que os pais saibam que o uso da maconha prejudica a memória e a aprendizagem, podendo levar a problemas na escola.*



## Cocaína, crack e merla

Cocaína, *crack* e merla são drogas que têm a mesma origem; a diferença está na forma de apresentação:

- a cocaína é um pó, que pode ser cheirado ou diluído em água e injetado;
- o *crack* é uma pedra; e a
- merla é uma pasta.

Geralmente, o *crack* e a merla são fumados, produzindo efeitos no organismo rapidamente. Essa característica torna o *crack* uma droga “poderosa”, já que a sensação de prazer, euforia e poder ocorre instantaneamente. Porém, os efeitos duram pouco tempo, fazendo a pessoa querer voltar a consumir logo em seguida.



**ATENÇÃO!!**  
*Usuários de cocaína injetável que compartilham as mesmas seringas podem ser contaminados com hepatites, HIV/AIDS e outras doenças.*

As pessoas que usam cocaína, crack e merla ficam muito agitadas. Se o uso for feito em altas quantidades, elas podem ver, ouvir e sentir coisas que não existem e ter convulsões.

O uso dessas drogas, entre outros efeitos, pode causar ataque cardíaco, derrame cerebral e afetar o desempenho sexual. Há também uma série de prejuízos ao coração e aos pulmões. A overdose (superdosagem) pode matar.

## OUTRAS DROGAS

Também preocupam os pais outras drogas ilícitas cujo uso aumentou nos últimos anos, como o **ÊXTASE**, geralmente encontrado nas festas de longa duração chamadas *raves*.

O ÊXTASE é uma droga vendida na forma de comprimidos com grande variedade de cores, tamanhos e desenhos. É conhecido como “bala” ou “droga do amor”.

Seu uso frequente pode trazer graves riscos à saúde e à segurança da pessoa que o consome. O êxtase aumenta os batimentos do coração, a pressão sanguínea, a temperatura do corpo (febre), podendo prejudicar os rins e levar ao coma e à morte. Embora sejam menos frequentes os casos de dependência, o uso prolongado pode ocasionar, também, ataques de pânico, irritabilidade, medo injustificável de sofrer algum mal e depressão.

## CONHECER OS TIPOS DE DROGAS NÃO É TUDO

Para entender esse assunto, não basta “olhar” só para a droga utilizada. Precisamos pensar na pessoa que usa e o meio em que ela vive. Essa visão mais ampla ajuda a clarear a discussão e também torna mais rápida e efetiva a busca de alternativas para lidar com as diferentes situações.

A pessoa que usa drogas pode se encaixar em uma de **três alternativas de uso**:

- fazer uso de drogas;
- abusar de drogas; ou
- tornar-se dependente de drogas.

A diferença varia conforme o número de vezes que a pessoa usa determinada droga, a quantidade usada, o tipo de droga, as características pessoais e o contexto em que usa.

## **DEPENDÊNCIA: ÚNICO CAMINHO PARA QUEM USA DROGAS?**

Muitas pessoas acreditam que o uso de drogas é uma “falha de caráter”, relacionando todos os problemas decorrentes desse uso à falta de força de vontade e à fraqueza pessoal. Entender o uso de drogas dessa maneira não ajuda em nada. O abuso e a dependência de drogas são problemas de saúde e devem ser tratados dessa forma.



### **LEMBRE-SE!!**

*Não existe um mundo separado entre os que usam e os que não usam drogas. Qualquer pessoa, independentemente de idade, sexo, classe social, profissão, credo ou etnia, poderá ter contato com drogas em algum momento da vida.*



Veremos agora as diferenças entre usar ocasionalmente, abusar e se tornar dependente.

Saber diferenciar os padrões de uso é muito importante para uma conversa clara com os filhos e para lidar de forma adequada com algumas situações que podem ocorrer em qualquer família.

O **USO OCASIONAL** de alguma droga pode ocorrer uma única vez ao longo da vida ou ficar restrito a situações casuais, eventuais, como uma festa ou celebração, sem causar maiores prejuízos. Mas mesmo um único uso pode trazer problemas. É o caso dos jovens que, nos finais de semana, bebem muito, colocando em risco sua saúde e segurança, bem como as de outras pessoas.

Definir o limite entre o uso e o abuso não é simples. Quando uma pessoa usa álcool ou outras drogas com regularidade e começa a apresentar problemas em sua vida pessoal podemos

dizer que a pessoa está provavelmente fazendo uso abusivo de drogas. O **USO ABUSIVO** pode ocasionar vários problemas que afetam a saúde física e os relacionamentos pessoais e profissionais da pessoa, devido a mudanças de humor, agressividade, dificuldades para cumprir obrigações importantes no trabalho, na escola ou em casa, problemas sociais (com familiares, amigos), problemas com a lei e uso em situação que coloca em risco a vida do usuário.

## A **DEPENDÊNCIA DE DROGAS**

pode ser identificada quando a pessoa tem dificuldade de parar ou diminuir o uso por decisão própria, apesar de querer parar e de, muitas vezes, perceber os problemas relacionados ao seu uso.

Usar a droga assume grande importância e o dependente passa a deixar de lado atividades que antes lhe eram prazerosas. Isso pode ocorrer com o uso prolongado de qualquer droga, como bebidas alcoólicas, cigarro, maconha, cocaína, *crack* e medicamentos para controlar a ansiedade ou para emagrecer.

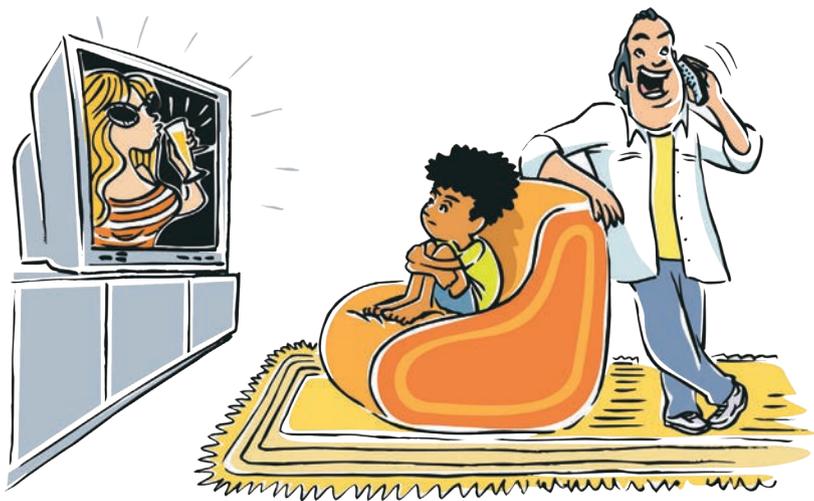


### **ATENÇÃO!!**

*Nas famílias em que algum membro (pais, irmãos, tios, avós) apresenta problema de dependência de álcool ou outras drogas há maior probabilidade de os filhos se tornarem dependentes também. Você identifica alguma situação de risco desse tipo em sua família?*

O risco de desenvolver dependência varia de uma droga para outra. Por exemplo, o cigarro, a cocaína e o crack são drogas que apresentam grande potencial de desenvolver dependência. No caso do crack, isso ocorre num curto período de tempo.

## O QUE PASSA SOBRE DROGAS NA TV?



Como você já deve ter notado, os diversos meios de comunicação e suas atrações, como os programas de televisão, as novelas e mesmo as propagandas, também podem influenciar adultos e crianças. Por exemplo: se as crianças se acostumam a ver na televisão pessoas bebendo grande quantidade de cerveja e se divertindo, podem começar a pensar que o uso de álcool é algo natural e aceitável em qualquer ocasião.

Mas sabemos que não é bem assim. Portanto, é preciso muita atenção e muito cuidado nesse assunto.

Se você observar as notícias veiculadas sobre drogas nos jornais, os destaques são maiores para problemas relacionados ao uso e tráfico de drogas ilegais - como maconha e cocaína - do que para o uso de álcool, tabaco e medicamentos.

Em geral, a mídia faz um grande alarde em torno de algumas situações, com manchetes como: “Usuário de cocaína agride os pais”. Fica a imagem para a sociedade de que todo usuário de cocaína é violento. Isso é verdade em alguns casos, mas não pode ser generalizado como uma regra. Por isso, é importante que os pais tenham informações corretas sobre drogas para não discriminarem o usuário e poderem ajudá-lo.

Devido a essas incoerências ou exageros, é interessante que os pais busquem outras fontes de informação e avaliem de forma crítica as mensagens divulgadas nos meios de comunicação.

Esse tema pode gerar uma boa conversa com seus filhos.

## CONVERSA SOBRE DROGAS NA FAMÍLIA

*“Tenho medo de que meus filhos usem drogas”.*

É comum pais terem essa preocupação. E eles com certeza têm motivos para dar uma atenção especial a esse assunto quando seus filhos são jovens ou adolescentes. Nessas fases da vida, há mais chances de acontecer o uso de drogas, pois são períodos de muitas dúvidas, inquietações, descobertas e buscas, que podem gerar angústia e o salto para as drogas.

São vários os motivos para o uso de drogas. Tem gente que usa para buscar uma experiência nova, uma sensação de pra-

zer, diminuir uma preocupação ou por medo de enfrentar um sentimento ou um problema.

Quanto mais cedo ocorrer o uso de drogas (lícitas ou ilícitas), maiores os riscos de danos no futuro.

## A prevenção pode começar cedo na família



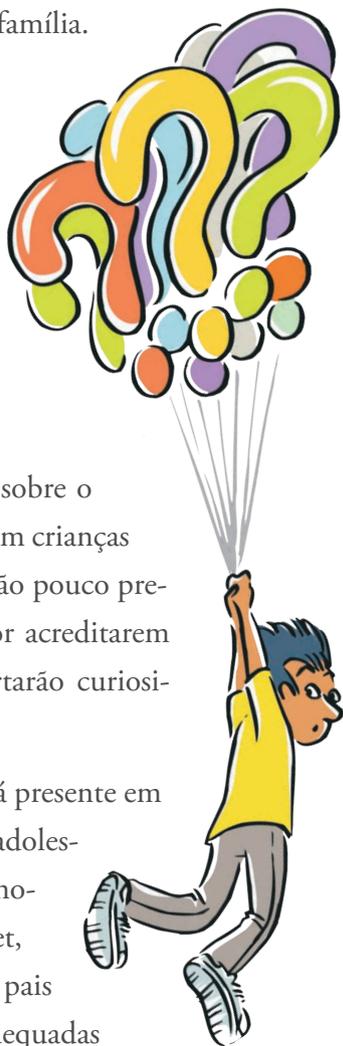
A prevenção começa na infância, com as questões aparentemente mais simples do dia a dia. A valorização de hábitos saudáveis na família é um bom começo: a alimentação, o cuidado

com o corpo, a utilização adequada de medicação, entre outros. Como dissemos, os comportamentos dos pais são modelos para os filhos e, dessa forma, é importante observar seus próprios hábitos, como o consumo de bebidas alcoólicas, cigarros, medicamentos, além do modo como lidam com as dificuldades e com a ansiedade na própria família.

**ACREDITE!! O ideal é pensar sobre prevenção desde a infância, mas nunca é tarde demais. É possível modificar sentimentos e comportamentos em qualquer fase da vida.**

Muitos pais sentem medo de comentar sobre o uso de drogas em casa, principalmente com crianças e adolescentes, por considerarem que estão pouco preparados para lidar com a questão ou por acreditarem que, se falarem sobre o assunto, despertarão curiosidade.

Mas, como já vimos, o tema “drogas” está presente em muitas situações da vida da criança e do adolescente, seja por meio dos amigos, seja no noticiário do jornal, da televisão, da Internet, etc. Dessa forma, é recomendável que os pais busquem informações e orientações adequadas



de modo a se sentirem seguros e confiantes para abordar essa questão em casa com os filhos. A forma como o assunto deverá ser abordado dependerá da idade do(a) filho(a). Para conversar sobre drogas e responder a dúvidas, é importante saber o que o(a) filho(a) já consegue compreender e procurar usar uma linguagem que ele(a) entenda.

## o que fazer para prevenir?

- **Converse, ouça seu(sua) filho(a)**

Parece óbvio – e muitos pais acreditam que já fazem isso – mas, às vezes, dependendo forma como abordam o jovem, não conseguem atingir o objetivo. Diálogo é uma oportunidade para troca de informações e opiniões. Em geral, pais e filhos veem o mundo de forma diferente, porque estão em momentos distintos da vida. Saber o que os filhos pensam, sentem e como vivem é fundamental. Assim, é possível ajudá-los a encontrar alternativas de prazer e de resolução de problemas. E os pais também podem aprender com eles.



- **Esteja próximo do(a) seu(sua) filho(a)**

Busque saber o que se passa com seu(sua) filho(a), como por exemplo o que ele(a) faz no tempo livre, com quem anda... Procure promover um ambiente de aproximação e diálogo. O diálogo ajuda a família a estabelecer de forma mais clara o que é permitido ou não a cada um de seus membros, facilitando também buscar apoio quando necessário.

- **Use situações do dia a dia**

No convívio familiar surgem muitas oportunidades para que os pais conversem com seus filhos sobre drogas. Situações comuns, como o noticiário que mostra um acidente de trânsito ocasionado pelo uso de bebida alcoólica, são oportunidades ideais para dialogar sobre os efeitos e consequências do uso de álcool, esclarecendo dúvidas e ampliando a compreensão sobre o assunto.

É importante usar narrativas do dia a dia do jovem, como um “vexame” dado por um colega ou alguém que passou mal e vomitou na casa do(a) namorado(a). Embora os jovens possam achar até engraçado uma situação como essa, é possível



usá-la para exemplificar que não é bom ser motivo de piada. Há ainda o caso de alguém que tenha sido flagrado pela polícia usando maconha.

- **Conheça o assunto para prevenir e cuidar**

Busque informações corretas sobre as drogas, pois os filhos deixam de acreditar no que os pais dizem quando percebem que as informações repassadas não correspondem à realidade.

- **Fale sobre as consequências imediatas**

Os adolescentes e jovens vivem intensamente o momento presente, o hoje. Tentar convencê-los de que terão prejuízos daqui a 10 ou 20 anos não adianta muito. É provável que um jovem de 18 anos não seja afetado pela informação de que, se beber demais, poderá ter um câncer de fígado quando tiver 40 anos. Para ele, essa situação está “muito longe”. É melhor apresentar as consequências que podem acontecer no dia seguinte ou no mês seguinte.

- **Coloque regras e limites claros**

Na adolescência é comum ocorrer a experimentação de drogas com os próprios amigos. É uma forma de estar em grupo, de se sentir igual, algo que é importante para os adolescentes. Por isso, os jovens tendem a desconsiderar os riscos e, muitas vezes, ficam mais expostos a brigas e acidentes. Lidar com

essas situações tem sido um dos grandes desafios para os pais. Coloque regras claras e defina limites com autoridade, mas sem violência. O que a família **permite**? O que **não permite**? O diálogo e a negociação são tão importantes quanto as regras. Dessa forma, seus filhos sentem que você se importa com eles, mesmo que reclamem!

- **Fortaleça a relação com base no afeto e na confiança**

O tipo de relação que você estabelece com seus filhos é fundamental. É claro que não existem relacionamentos perfeitos, mas quando há afeto, carinho, confiança e conversas sinceras a compreensão e a valorização do outro ficam evidentes. Isso é muito importante para prevenir o uso e o abuso de drogas!

- **Estimule a religiosidade, independentemente da doutrina**

O desenvolvimento espiritual e a participação comunitária podem ser estimulados através do engajamento dos filhos em grupos de jovens ligados à sua crença religiosa ou em organizações sociais voltadas ao desenvolvimento das pessoas.

- **Estimule a prática esportiva e artística**

A família pode contar, também, com importantes aliados para a prevenção. É o caso das atividades artísticas, da prática de algum esporte ou de atividades saudáveis que valorizem a autoestima dos filhos.



## O QUE NÃO FAZER...

- **Evite desconfiar demais ou fingir que não vê**

Há pais que buscam “pistas” para ver se os filhos estão usando drogas. Outros fingem que não está acontecendo nada, que não notaram suas mudanças de comportamento. Tanto a “pressão” excessiva como o “fingir que não vê” são ruins. Esses comportamentos tendem a afastar a possibilidade de diálogo e criam clima de desconfiança, ou de falta de cuidado, que em nada colaboram para evitar o uso ou abuso de drogas.

- **O exemplo vale mais que mil palavras**

É igualmente importante que os pais olhem para si próprios, para o seu jeito de ser e agir, pois os filhos aprendem muito observando e questionam quando a recomendação não corresponde ao exemplo dado.

Os comportamentos responsáveis dos pais na prevenção valem muito! Por exemplo, os pais que usam bebidas alcoólicas nunca devem consumir a ponto de



se embriagar, nem devem dirigir veículos depois de beber ou permitir que menores de idade bebam.

■ **Ameaçar ou amedrontar não é uma boa saída**

Às vezes, por querer evitar o pior, os pais falam coisas muito duras e nem sempre verdadeiras. Discursos exageradamente severos, amedrontadores e ameaçadores costumam não ajudar. Podem fazer seus filhos se sentirem piores e com menos liberdade de se expressarem em casa. A “pedagogia do terror” pode impedir conversas futuras.

## **O QUE FAZER SE VOCÊ ENCONTRA UM CIGARRO DE MACONHA NA MOCHILA DO(A) SEU(SUA) FILHO(A)?**

Essa é uma situação difícil. Antes de mais nada, mantenha a calma. Com calma, você vai pensar e agir melhor, certo? Depois, é hora de conversar com seu(sua) filho(a).

Pergunte se ele(a) tem usado todos os dias, se consome sozinho(a) ou com alguém, se usa outras drogas. Um diálogo que demonstre interesse, preocupação e aproximação, ao invés de julgamento, condenação e desespero.

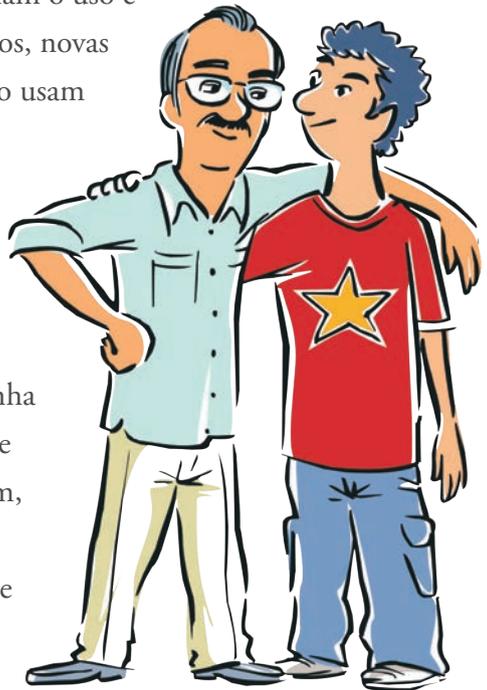
O diálogo precisa facilitar o contato e, posteriormente, a ajuda. Conhecer o que, de fato, está se passando é fundamental.

E isso envolve não só o tipo de uso de drogas, mas sentimentos, dúvidas, vivências.

Você se lembra de quando falamos sobre relação de afeto e confiança? Ela possibilita uma orientação clara, de cuidado, capaz de prevenir muitos problemas. Numa relação assim é possível falar sobre os riscos e efeitos do uso da maconha, avaliar o grau de envolvimento com a droga, os prejuízos e as possibilidades de ajuda.

Algumas vezes, é melhor incentivá-lo(a) a se afastar das pessoas e lugares que estimulam o uso e buscar novos relacionamentos, novas amizades com jovens que não usam drogas.

Caso o relacionamento de vocês esteja distante, sem muita conversa, ou “estremecido”, é melhor pedir ajuda a alguém que tenha um bom diálogo com ele(a) e que queira ajudar. É, também, uma oportunidade para a família rever a forma como se relaciona.



## O QUE FAZER SE SEU(SUA) FILHO(A) DIZ QUE A MACONHA NÃO É DELE(A)?

Outra situação difícil e delicada. Não há como saber se é de outra pessoa mesmo. O fato é que está com ele(a).

Deixe bem clara a sua posição e o que você pensa sobre o uso de drogas. Também esclareça que, ao portar ou fumar maconha, ele(a) está cometendo uma infração passível de punição pela Justiça.

Reafirme o amor que você tem por ele(a) e que vai cuidar dessa situação pelo bem dele(a) e da família. Procure quais recursos sua comunidade dispõe para orientar a família e seu(sua) filho(a). Procurar ajuda é importante, inclusive para evitar alarmes desnecessários e facilitar o diálogo em casa.

## O QUE FAZER SE VOCÊ SENTE QUE JÁ TENTOU TUDO O QUE PODIA?

Observe se as ocasiões que escolheu para conversar foram as mais apropriadas. A escolha desses momentos é muito importante.

Uma boa hora para uma conversa franca é depois da ocorrência de algum problema causado pelo uso de drogas. Espere o efeito da droga passar e converse com calma, num ambiente mais reservado. Diga que está preocupado(a) com o compor-

tamento dele(a), dê exemplos de situações ruins que conhece ou viveu pelo uso de drogas e reafirme que quer ajudá-lo(a) a procurar atendimento profissional.

Se após várias tentativas de diálogo o problema continuar, recorra ao auxílio de seus amigos de confiança, sua liderança religiosa, centros especializados com profissionais preparados para orientar a família. Consultar livros e textos de qualidade também pode ser útil.

No entanto, embora os profissionais e os livros possam transmitir informações e orientações, não existem “saídas mágicas”.



#### **ATENÇÃO!!**

*É muito importante que haja empenho de todos os envolvidos, para solucionar os problemas causados pelo uso de drogas.*

## **O QUE FAZER SE SEU(SUA) FILHO(A) JÁ ESTÁ DEPENDENTE DE ÁLCOOL OU OUTRAS DROGAS?**

Há casos e casos. É preciso identificar a gravidade para ver qual tratamento é recomendado.

O diagnóstico deverá ser realizado por um médico. Em alguns casos a internação pode ser necessária para que possa ser feita a desintoxicação ou mesmo para afastar a pessoa dos lugares onde fazia uso de drogas. Mas na maior parte das situações o tratamento extra-hospitalar (como ocorre nos CAPS) é a melhor alternativa, ou seja, aquele tratamento no qual a pessoa continua vivendo com a família, na sua comunidade, uma vez

que a participação da família no tratamento tem se mostrado fundamental na recuperação do dependente. Sempre que possível, é melhor tratar as pessoas com dependência de drogas em ambiente ambulatorial, pois ela aprenderá a enfrentar os problemas no seu dia a dia, inclusive a oferta de drogas.

## O QUE FAZER QUANDO OS PAIS USAM, ABUSAM OU SÃO DEPENDENTES DE ÁLCOOL OU OUTRAS DROGAS?

Isso vai depender do tipo de uso, da droga usada e dos efeitos que produz na relação familiar. Vamos ver alguns exemplos?

### Cigarro de tabaco

É comum a preocupação dos pais que são fumantes sobre que atitude tomar frente aos filhos em relação ao cigarro. Muitos relatam o desconforto que sentem quando são abordados pelos filhos, geralmente crianças, que desaprovam o consumo de cigarros. É importante valorizar a opinião da criança e dizer a ela o quanto é difícil parar de fumar depois de ter desenvolvido a dependência, e concordar com a opinião dela de que o cigarro traz prejuízos.



## Álcool



Também é comum ouvir queixa de crianças e adolescentes sobre como se sentem mal quando um dos pais (ou ambos) faz uso exagerado de bebidas alcoólicas. É fundamental que os filhos sejam ouvidos e orientados em relação a essa situação. A família pode explicar que o problema existe de fato e quais atitudes estão sendo tomadas para tentar resolvê-lo.

## Outras drogas

É possível encontrar pais que consideram “natural” o uso de drogas ilícitas. Se os pais fazem uso de drogas na frente ou na companhia dos filhos, é provável que estes cresçam considerando o uso como algo banal, sem consequências. Nessa hora, as pessoas que são íntimas da família podem intervir e conversar com os filhos sobre o comportamento dos pais, mostrando os riscos envolvidos.

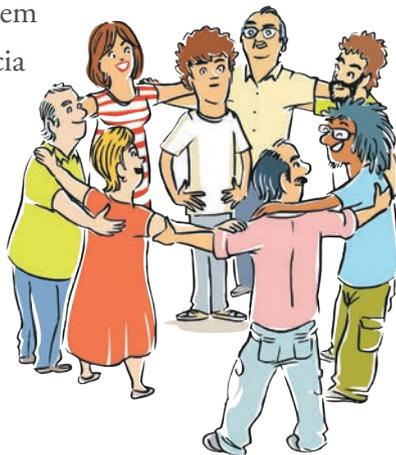
## BUSCAR CULPADOS NÃO AJUDA!

O abuso de drogas por uma pessoa da família, de maneira geral, afeta também as outras. Porém, algumas atitudes podem ser pouco produtivas, como a busca de “culpados”, a utilização de rótulos como “drogado”, “bêbado”, “maconheiro”, assim como a tentativa de assumir o controle da vida do usuário adulto a qualquer custo.

## BUSQUE AJUDA!

Muitas vezes, devido ao consumo da droga, o usuário coloca em risco aspectos importantes de sua vida, tais como família, emprego e saúde.

Além disso, pode não perceber os problemas decorrentes desse uso ou mesmo negá-los. Nesses momentos não é raro os membros da família apresentarem sentimentos de raiva ou impotência frente ao usuário ou à situação. Essas ocasiões deveriam se transformar em buscas de ajuda em unidades de saúde, conversas com um profissional e pessoas de referência na sua comunidade, adesão a grupos de ajuda mútua.



## NÃO SE ENVERGONHE: TODA FAMÍLIA TEM SEUS PROBLEMAS!

Por vezes, a família se sente mal por ter uma pessoa com problemas pelo uso de drogas. Sentimentos como vergonha, mágoa, culpa e raiva podem impedir a família de buscar ajuda para si e para o dependente. Há também o medo do julgamento pela comunidade, de ficar “malvista”.



### **ATENÇÃO!!**

*Mas é preciso coragem e força para buscar auxílio. Esse problema não pode ser resolvido “trancando-se” dentro de casa. Sempre há possibilidade de ajuda e tratamento.*

## É IMPORTANTE ASSUMIR QUE O PROBLEMA EXISTE

Para a família se fortalecer e poder ajudar algum membro com problema, seja uso, abuso ou dependência de drogas, é importante que a própria pessoa assuma que tem problemas com o uso e que precisa de ajuda.

Mas nem sempre isso acontece. Existem casos em que o dependente não aceita se tratar. Quando isso ocorre, a família deve buscar ajuda para si em centros especializados ou em grupos da comunidade. Essa atitude fica como exemplo para o usuário, como prova de que ele não está só, que a família está com ele e irá incentivá-lo a buscar ajuda também.

## AGORA É COM VOCÊ



- A nossa conversa fez você pensar em algo sobre o uso de álcool e outras drogas na sua família?
- Do que você se lembrou?
- O que sentiu?
- Ajudou de alguma forma?

Se seus filhos ou alguém da sua família apresentam algum problema relacionado ao uso de drogas, lícitas ou ilícitas, tenha coragem e busque orientação na sua comunidade ou em algum serviço de saúde na sua região.

Procure um agente comunitário de saúde, alguém do conselho tutelar ou outra pessoa em quem você confie e que possa orientá-lo(a).

Também podem ajudá-lo(a) líderes religiosos e pessoas que trabalham em grupos de ajuda a pessoas com dependência e seus familiares.

## ATÉ LOGO...

Vamos finalizar nosso encontro. Talvez não tenhamos respondido todas suas inquietações e dúvidas. É difícil dar conta de um assunto tão importante em poucas páginas. Vamos deixar com você uma lista com indicações de onde procurar mais informações.

Esperamos que nosso encontro tenha sido útil. Sabemos que os desafios são muitos, mas o prazer de viver com saúde e bem-estar em família vale qualquer esforço.

Conte conosco!



## PARA SABER MAIS

Apresentamos a seguir algumas instituições públicas, privadas e órgãos não governamentais onde você encontrará informações confiáveis.

- **SENAD – Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas**

Esplanada dos Ministérios , Palácio da Justiça,  
Edifício Sede, 2º andar, sala 208. Brasília/DF -

CEP: 70064-900

Site: [www.senad.gov.br](http://www.senad.gov.br)

- **OBID – Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas**

No Observatório Brasileiro de informações sobre Drogas (OBID) você vai encontrar muitas informações importantes. Contatos de locais para tratamento em todo o país, instituições que fazem prevenção, grupos de ajuda mútua e outros recursos comunitários. Existem ainda informações atualizadas sobre drogas, cursos, palestras e eventos. Dentro do OBID, há dois *sites* específicos voltados para os jovens: Mundo Jovem e Jovem sem Tabaco, além de uma relação de *links* para outros *sites* que irão ampliar seus conhecimentos.

Site: [www.obid.senad.gov.br](http://www.obid.senad.gov.br)

- **Ligue 132**  
Serviço que presta orientações e informações sobre drogas pelo telefone 132. Funciona 24 horas por dia.
- **CRACK, É Possível Vencer**  
Site: [www.brasil.gov.br/crackepossivelvencer](http://www.brasil.gov.br/crackepossivelvencer)

## OUTRAS REFERÊNCIAS

- **Ministério da Saúde**  
Disque Saúde: 136  
Site: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)
- **Centros de Atenção Psicossocial – CAPS**  
Disque Saúde: 136  
Site: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)
- **Conselhos Estaduais Sobre Drogas**  
Para saber o endereço do Conselho do seu estado, consulte o site: [www.obid.senad.gov.br](http://www.obid.senad.gov.br)
- **Agência de Notícias dos Direitos da Infância - ANDI**  
Site: [www.andi.org.br](http://www.andi.org.br)

- **Conselhos Municipais Sobre Drogas**  
Para saber o endereço do Conselho do município, consulte o site: [www.obid.senad.gov.br](http://www.obid.senad.gov.br)
  
- **Associação de Formação e Reeducação LUA NOVA**  
Site: [www.luanova.org.br](http://www.luanova.org.br)
  
- **Secretaria de Direitos Humanos**  
Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente – CONANDA, Conselho Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente – CEDCA, Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente – CMDCA  
  
Site: [www.sdh.gov.br](http://www.sdh.gov.br)
  
- **Disque Direitos Humanos: 100**  
Disque 100 – Disque Direitos Humanos: Serviço de recebimento, encaminhamento e monitoramento de denúncias de violência contra crianças e adolescentes, implementado por meio da parceria com a Petrobrás e o Centro de Referência, Estudos e Ações sobre Crianças e Adolescentes (CECRIA).  
  
Site: [www.sdh.gov.br/disque-direitos-humanos/disque-direitos-humanos](http://www.sdh.gov.br/disque-direitos-humanos/disque-direitos-humanos)

## GRUPOS DE AUTOAJUDA

- **ALCOÓLICOS ANÔNIMOS – AA**  
Central de Atendimento 24 horas: (11) 3315 9333-  
Caixa Postal 580 – São Paulo/SP – CEP 01060-970  
Site: [www.alcoolicosanonimos.org.br](http://www.alcoolicosanonimos.org.br)
- **AL-ANON**  
Grupos para familiares e amigos de alcoólicos  
Site: [www.al-anon.org.br](http://www.al-anon.org.br)
- **AL-ATEEN**  
Grupos para adolescentes e jovens afetados pelo  
alcoolismo de algum familiar  
Site: [www.al-anon.org.br](http://www.al-anon.org.br)
- **NARCÓTICOS ANÔNIMOS – NA**  
Site: [www.na.org.br](http://www.na.org.br)
- **Grupos Familiares NAR – ANON**  
Grupos para familiares e amigos de usuários de drogas  
Site: [www.na.org.br](http://www.na.org.br)
- **FEDERAÇÃO DE AMOR EXIGENTE – FÉ – AE**  
Programa de proteção social, que visa à prevenção e  
à qualidade de vida, através de grupos de apoio  
Site: [www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br)

## LEITURAS QUE AJUDAM

### Série de publicações disponibilizadas pela SENAD

As publicações listadas a seguir são distribuídas gratuitamente e enviadas pelos Correios. Podem ser solicitadas pelo e-mail [prevencao@mj.gov.br](mailto:prevencao@mj.gov.br) ou pelo telefone do serviço Ligue 132.

Estão também disponíveis:

- Portal do OBID ([www.obid.senad.gov.br](http://www.obid.senad.gov.br))
- Site da SENAD ([www.senad.gov.br](http://www.senad.gov.br)) para *download*

## Cartilhas da Série “POR DENTRO DO ASSUNTO”

SENAD (Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas), 2012

- Drogas: Cartilha para educadores
- Drogas: Cartilha mudando comportamentos
- Drogas: Cartilha álcool e jovens
- Drogas: Cartilha para pais de adolescentes
- Drogas: Cartilha sobre tabaco
- Drogas: Cartilhas para pais de crianças
- Drogas: Cartilha sobre maconha, cocaína e inalantes

## **Livreto Informativo Sobre Drogas Psicotrópicas**

- Leitura recomendada para alunos a partir do 7º ano do ensino fundamental. Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas – SENAD e Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas – CEBRID, da Universidade Federal de São Paulo, 2012.



## O VIVAVOZ agora se chama Ligue 132!

O Ligue 132 é um serviço gratuito, anônimo e confidencial. O atendimento funciona 24 horas por dia e fornece orientações e informações sobre drogas por telefone, atendendo todas as regiões do Brasil.

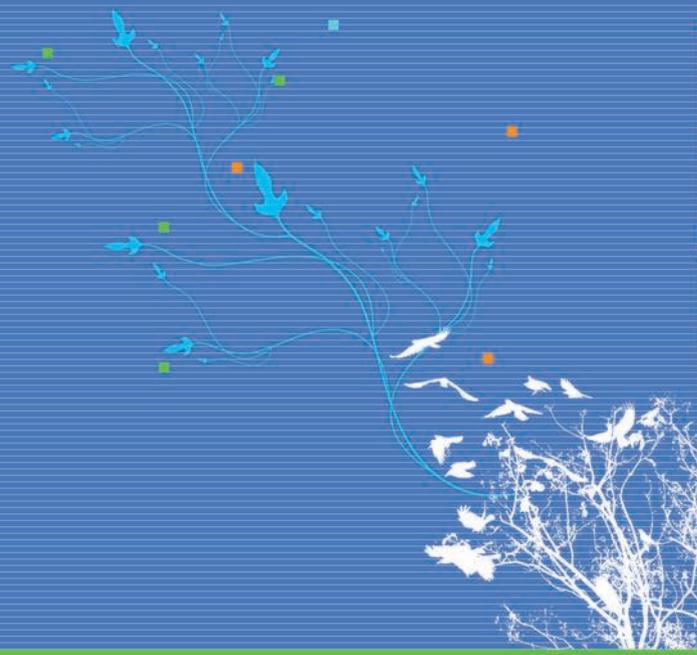
Além de orientar e informar sobre drogas, o serviço também presta aconselhamento aos familiares que possuem parentes em sofrimento em decorrência do uso ou do abuso de drogas, além de prestar assistência à saúde via telefone, fazer acompanhamento de casos e informar locais de tratamento conforme a conveniência da pessoa que procura o serviço. Uma das estratégias para a condução do atendimento é o método da Intervenção Breve Motivacional (IBM), por isso cada atendimento é personalizado, e cada ligação é um caso diferente.

Os consultores do serviço são profissionais de saúde, educação e assistência social. A diversidade das áreas de atuação é importante pelo fato de o tema drogas envolver diferentes aspectos da vida dos dependentes e dos seus familiares. Profissionais com nível de mestrado e de doutorado em temas relacionados às drogas são responsáveis por supervisionar e monitorar as ligações e podem auxiliar em qualquer dúvida mais específica que possa surgir.

### **OBJETIVOS:**

- ✓ Prestar informações sobre drogas com base em dados científicos e estudos epidemiológicos atualizados.
- ✓ Oferecer aconselhamento telefônico personalizado (IBM) a usuários de drogas e familiares.
- ✓ Prestar assistência à saúde a distância (acesso fácil, gratuito).
- ✓ Informar locais de tratamento, conforme conveniência do indivíduo que liga para o call center.
- ✓ Viabilizar recursos humanos, preparando-os para prestar informações e orientações sobre drogas.
- ✓ Produzir pesquisa científica e aperfeiçoar métodos de intervenção apropriados à realidade brasileira.

*Distribuição Gratuita - Venda Proibida*



Ministério da **Justiça**      Secretaria Nacional de **Políticas sobre Drogas**



comunidade

família

amigos