NOVEMBRO 2021 | Nº6

ABISPA-TE

NEWSLETTER

PREVENÇÃO DOS COMPORTAMENTOS ADITIVOS E NAS DEPENDÊNCIAS

TERRITÓRIO DE OVAR

NOTA INTRODUTÓRIA

Equipa Técnica do Projeto "ABISPA-TE"

Após uma paragem na publicação da nossa Newsletter, voltamos agora para continuar a partilhar informação acerca da Prevenção dos Comportamentos Aditivos e nas Dependências.
Já entramos num novo ano letivo e, infelizmente, ainda na companhia da pandemia COVID-19. Desde o seu aparecimento, as dependências sem substância têm vindo a aumentar, potenciadas pelo afastamento social e por um maior volume de horas passado em frente ao ecrã. Também no que diz respeito às dependências com substância, e ao levantar de algumas restrições, os jovens voltaram a ter acesso a estabelecimentos de diversão noturna que são locais propícios para o consumo de substâncias.

Nesta 6ª publicação da Newsletter "Abispa-te" procuraremos ajudar pais e educadores na procura de estratégias educativas que podem contribuir para a prevenção de comportamentos aditivos.

CENTRO COMUNITÁRIO DE ESMORIZ
SICAD Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências
REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
ARSC ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO, I.P.

ABISPA-TE,

PAIS/EDUCADORES INFORMADOS...
PROBLEMAS EVITADOS

A educação é uma tarefa importante na vida de todos os pais. Para educar baseamo-nos na intuição, no senso comum ou na experiência dos que nos estão próximos. De facto, não dispomos de modelos perfeitos ou de manuais de referência com estratégias que nos ensinem a educar de um modo totalmente adequado. Assim, "educar é prevenir", sendo fundamental os pais adquirirem algumas estratégias e capacidades educativas.

A prevenção ou intervenção preventiva é compreendida como um processo de educação para a saúde, uma vez que se entende que a saúde tem uma dimensão física, psicológica e moral.

O papel dos pais começa pela criação e desenvolvimento de relações afetuosas e seguras com os filhos, ajudando-os a distinguir o bem do mal, estabelecer limites, transmitir regras claras de comportamento, dar respostas às suas dúvidas com informação correta, dispensar o seu tempo para conversar e sobretudo ouvir.

As atitudes e comportamentos apreendidos pelas crianças/adolescentes são de uma relevância basilar em todo o seu processo de desenvolvimento, podendo ser determinantes nas decisões e opções que venham a adotar no futuro.

Os Pais, enquanto educadores e modelos, devem ter em conta algumas estratégias educativas, nomeadamente:

1.Definição de regras, tais como:

- Horário das refeições;
- Distribuição de tarefas domésticas;
- Horas para ver televisão e a duração;
- Horas para dormir;
- Horário de estudo;
- Horas para jogar (Playstation, computador, pesquisar na net, jogar futebol).

2.Transmitir valores e Princípios

A transmissão de valores e princípios, tais como a honestidade, a solidariedade, a partilha, a saúde e o respeito, devem ser objetivos e funcionar como referência e fator protetor. Estes tornam as crianças/adolescentes mais seguras e confiantes, pois têm conhecimento do que é esperado da sua performance.

3.Conversar com o filho

A cultura de Diálogo é fundamental para o desenvolvimento de uma Comunicação Positiva no seio da família. Para tal é fundamental respeitar o espaço do seu filho, quando este não quer conversar, ouvi-lo sem interromper deixando-o acabar os seus raciocínios e fundamentalmente não emitir juízos de valor, conversando abertamente sobre todos os temas, inclusive o das Dependências.

4.Brinque com o seu filho. Dê-lhe atenção
5.Treine formas de dizer NÃO
6.Participe na vida escolar do seu filho
7.Ajude o seu filho a tomar decisões

De ressalvar que ao longo do desenvolvimento os pais devem omitir-se de criticar os filhos, de fazer juízos de valor, de efetuarem críticas e proibições inflexíveis e negativas, visto que esse comportamento reflete-se na autoestima e autoconfiança das crianças/adolescentes quer no momento presente quer a nível futuro.

(Baseado no Guia Prático Para As Famílias - Pré-escolar, infância e adolescência |Estratégias de Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas Lícitas e Ilícitas - UCAD: Unidade de Intervenção em Acompanhamentos Aditivos e Dependências)

ABISPA-TE,

PAIS/EDUCADORES INFORMADOS...
PROBLEMAS EVITADOS

Pais bem informados, mais facilmente alertam os filhos para os perigos do consumo de qualquer tipo de substância, mais facilmente têm argumentos para explicar o quanto é perigoso entrar nesse mundo e aceitar um desafio de um colega ou amigo.

Algumas questões com as quais os pais se debatem:

O meu filho chega alcoolizado a casa, como devo proceder?
Se o filho chega a casa alcoolizado pela primeira vez, não é nesse momento que vamos conversar com ele. Esperamos pelo dia seguinte, e permitimos que ele nos conte o que aconteceu e qual a razão que o levou a chegar a casa dessa forma. Isso permite que os pais mantenham a sua autoridade e, ao mesmo tempo que o filho tome consciência do que fez. Naquele momento, ele não vai ouvir nada, é tempo perdido, mas no dia seguinte, não podemos deixar passar em branco o que aconteceu. Temos de conversar com ele e alertá-lo para o perigo do que está a fazer à sua saúde e aos outros, pois o álcool modifica o comportamento social também, reforçou.

O meu filho abusa no tempo nos videojogos, como devo proceder?
Mostrar interesse e despender algum tempo a jogar, transformando essa atividade, numa atividade de família. Em paralelo, imponha limites e regras à utilização dos tipos de videojogos e do tempo despendido. Uma vez estabelecidos esses limites, seja firme, não abra exceções. É fundamental conversar com o seu filho (amigavelmente) sobre o que o atrai em determinado jogo, os seus hábitos com quem joga, pois isso permitir-lhe-á estar mais atento e alerta para sinais de risco de dependência.

Encontrei cannabis nos pertences do meu filho, o que fazer?
Os pais devem encarar os problemas de frente, falar abertamente sobre os assuntos, saber mais acerca do tema e evidenciar os perigos, é fundamental, mas isso tem de ser feito de forma consciente e oportuna, para evitar despertar ainda mais a curiosidade. Se falarmos abertamente nos assuntos, os filhos vão ver os pais como "amigos" que os compreendem, a quem podem recorrer quando têm algum problema e onde vão buscar os melhores exemplos. Com isto não se quer dizer que se deve esquecer a autoridade, mas sim que se evidencie esta em vez do autoritarismo, isto é, compreender os filhos não é aceitar e permitir que o erro continue, mas sim que eles falem com os pais e que, juntos resolvam o problema antes que ele ganhe mais proporções.

Assim:
Os pais são o principal pilar sendo fundamental que se assumam como tal e que façam valer essa importância e valor na vida dos filhos, pelo que o afeto e a compreensão são a chave do processo.

O "ABISPA-TE" DESAFIA!

CRIPTOGRAMA - Descobre as 10 palavras!
Dicas para decifrar o criptograma:
C=A | X=E | Z=I | P=O | K=U | M=C | O=M

C I I X J Q Z G Z H C H X C K Q P F P O Z C

M P F U Z C F Ç C Z F H X N X F H Ê F M Z C

H X Q X J O Z F C Ç Ã P N X J I P F C R Z H C H X

J X I Z R Z Ê F M Z C M P J C W X O M P F V X M Z O X F Q P

N J C W O C Q Z I O P

Conseguistes!? Desafiamos-te a enviar as palavras decifradas através das nossas redes sociais!

Com todas estas características será mais fácil enfrentar os nossos dias...

SEGUE O "ABISPA-TE" NAS REDES SOCIAIS!

PROJETO "ABISPA-TE"
Prevenção dos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

CENTRO COMUNITÁRIO DE ESMORIZ

256 752 301 / 910 341 537
abispate.cce@gmail.com
ccesmoriz.pt/abispa-te
facebook/abispate
instagram/abispate