

SÉRIE **Por
dentro do
assunto**

Drogas: Cartilha para pais de adolescentes



Drogas:
Cartilha para pais
de adolescentes

Presidência da República

Vice-Presidência da República

**Gabinete de Segurança Institucional
e Conselho Nacional de Políticas sobre Drogas**

Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas



**Presidência da República
Gabinete de Segurança Institucional
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas**



Drogas: Cartilha para pais de adolescentes

**2ª edição
Brasília, DF - 2010**

SÉRIE **Por dentro do assunto**

Copyright © 2010
Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas
Disponível em: www.senad.gov.br
Tiragem: 51.000 exemplares
Impresso no Brasil

Edição

Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas

Endereço para correspondência:
Esplanada dos Ministérios
Bloco "A" - 5º Andar
Brasília - DF
CEP: 70.050-907

**Secretária Adjunta
e Responsável Técnica pela Secretaria
Nacional de Políticas sobre Drogas**
Paulina do Carmo Arruda Vieira Duarte

Conteúdo e Texto original

Beatriz H. Carlini, MPH, PhD

Adaptação para esta edição

Secretaria Nacional de
Políticas sobre Drogas

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 de Políticas sobre Drogas
Drogas : cartilha para pais de adolescentes / Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. - Brasília : Presidência da República, Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2010.

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

Conteúdo e texto original de Beatriz H. Carlini.

Adaptação para esta edição: Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas.
2ª edição

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

CDU 613.83-053.6

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 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 de Políticas sobre Drogas 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 norteadada pela crença de que o encaminhamento dos temas 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.

Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas

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 frequentes. 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 o 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 enfrentando problemas com o consumo de álcool e outras drogas. 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 sobre como conversar a respeito de limites com seus filhos; as outras três tratam de situações que ocorrem frequentemente na convivência entre pais e filhos adolescentes, como por exemplo: as relações com as “más companhias”, as conversas sobre drogas, as reações dos pais quando encontram drogas no quarto do(a) filho(a), entre outras.



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

Nossos filhos mudam tanto e tão rápido e surpreendentemente que é difícil acompanhá-los. Quantos pais já chegaram em casa com uma boneca nova para a filha e descobrem que o que ela queria mesmo era o CD de uma banda que quase nenhum adulto conhece? Ou convidaram o filho para ver o último desenho da Disney, e acabaram percebendo que ele queria 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 frequente 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?”

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.



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 exagerou.

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, provavelmente, se distanciarão ainda mais, omitirão seus problemas e se trancarão ainda mais no quarto.

Se o 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”).

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? Eu não vou conseguir mesmo.”).

Sarcasmo e humilhação são armas perigosas, 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 claro 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.

Procure sentir quando um momento é adequado para conversar, sem muita formalidade. Mas também não adie demais, esperando a situação “ideal”. Negocie horário, pergunte quando, não vá simplesmente impondo “preciso conversar agora, pare 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 e 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 ou 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 a mais (música alta, internet, vídeo). Ficar sentado no sofá parece ser coisa “do tempo antigo”. Além disso, sentar com ele numa sala silenciosa, olhando-o seriamente nos olhos, pode sugerir a ele que: “lá vem bronca!”. Esse cenário pode intimidar seu filho e atrapalhar a conversa.



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 seus filhos à delinquência e às drogas?

É importante tecermos algumas considerações sobre o fantasma das “más companhias” que, tão frequentemente, ronda suas noites de insônia (aquelas intermináveis noites em que vocês esperam “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 pensado, 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 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 construiu 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 da idade, e fazendo do seu corpo uma vitrina de sua transição para o mundo adulto.

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 os jovens 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 abusivos tendem a superestimar o uso moderado 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, enlouquecem, aleijam, deixam as pessoas sexualmente incapacitadas. Passou-se, dessa forma, a usar a técnica da prevenção pelo amedrontamento. 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;

b) por meio 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 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 “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.

Vocês, pais de adolescentes, frequentemente reforçam ou veiculam esse mesmo tipo de mensagem: afinal todo o mundo conhece ou já ouviu 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.

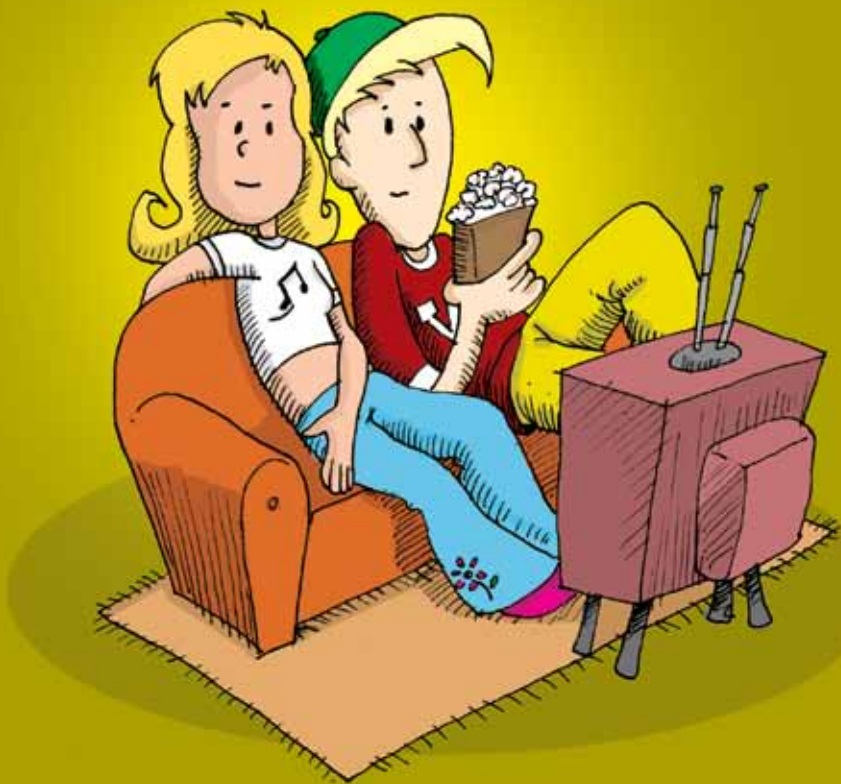


Aqui vão alguns dos argumentos que sustentam tal posição:

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) Os indivíduos não usuários de drogas ilegais, ou seja, a ampla maioria, tendem a ter um olhar mais preconceituoso com aqueles que apresentam comportamento diferente do deles nessa área. Se alguém que elas conhecem usa drogas, mas não é dependente e se dá bem com a família, é porque “ainda não chegou nesse ponto”, mas é, inevitavelmente, um caso perdido. Por isso é melhor não conviver, não acreditar na sua mudança. Mesmo involuntariamente, os não usuários de drogas (ilegais) contribuem para um fenômeno muito forte e bastante estudado pela Psicologia Social: a teoria da “profecia auto-realizadora”. Esta teoria diz que a sociedade tem o poder de transformar indivíduos naquilo que socialmente se acredita que eles têm que ser. Por exemplo: 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 frequente 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 frequentes, acaba contribuindo para desmoralizar mensagens preventivas mais pertinentes. O exagero acaba gerando desconfiança nos adolescentes, além da que naturalmente eles já apresentam.



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.

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 estresse 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 escolham o 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 de Inglês que os pais acham importante. É uma questão de negociar.



Talvez caiba também aprender a tolerar que seu filho tenha tempo livre. Não fazer nada, segundo a sua percepção, talvez signifique ver o programa de TV preferido, ficar na Internet, telefonar para os amigos..., com frequência desfrutando de um lazer (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 sua relação com os filhos, é importante assumir uma atitude honesta e coerente. Os pais têm suas limitações e não é necessário que estejam o tempo todo expondo-as. 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, são enfrentadas para fazê-lo.

Assim como o adolescente, é necessário preservar sua intimidade e liberdade.

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 vocês amam seus filhos e o quanto querem e lutam pela felicidade deles.

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.

Secretaria Nacional de Políticas Sobre Drogas - SENAD

- **SENAD**

Esplanada dos Ministérios Bloco “A” - 5º Andar

Brasília - DF. CEP:70.050-907

www.senad.gov.br

- **Central de Atendimento VIVA VOZ**

0800 510 0015

<http://psicoativas.ufcspa.edu.br/vivavoz/index.php>

- **Observatório Brasileiro de Informações**

Sobre Drogas - OBID

www.obid.senad.gov.br

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. São disponibilizadas, 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 o seu conhecimento.

- **Mundo Jovem**
www.obid.senad.gov.br/portais/mundojovem
- **Jovem sem Tabaco**
www.obid.senad.gov.br/portais/jovemsemtabaco

Outras Referências

- **Ministério da Saúde**
www.saude.gov.br
Disque Saúde: 0800 61 1997
- **Centros de Atenção Psicossocial - CAPS**
www.saude.gov.br
Disque Saúde: 0800 61 1997
- **Programa Nacional de DST e AIDS**
www.aids.gov.br
- **Secretaria Nacional da Juventude- SNJ**
[Contatos: juventudenacional@planalto.gov.br](mailto:juventudenacional@planalto.gov.br)
Tel.: (61) 3411-1160
- **Conselhos Estaduais sobre Drogas**
Para saber o endereço dos Conselhos do seu estado consulte o site: www.obid.senad.gov.br
- **Conselhos Municipais sobre Drogas**
Para saber o endereço dos Conselhos do seu município consulte o site: www.obid.senad.gov.br

- **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**
www.presidencia.gov.br/sedh

Grupos de auto-ajuda

- **Alcoólicos Anônimos - AA**
www.alcoolicosanonimos.org.br
Central de Atendimento 24 horas: (11) 3315 9333
Caixa Postal 580 CEP 01060-970 - São Paulo
- **AL-ANON E ALATEEN** (Para familiares e amigos de alcoólicos)
www.al-anon.org.br
- **Amor-exigente** (Para pais e familiares de usuários de drogas)
www.amorexigente.org.br
- **Grupos Familiares - NAR - ANON** (Grupos para familiares e amigos de usuários de drogas)
www.naranon.org.br
- **Narcóticos Anônimos - NA**
www.na.org.br
- **Associação Brasileira de Terapia Comunitária - ABRATECOM**
www.abratecom.org.br
- **Pastoral da Sobriedade**
www.sobriedade.org.br

Leituras que ajudam

Série de publicações disponibilizadas pela Senad:

As publicações listadas abaixo são distribuídas gratuitamente e enviadas pelos Correios. Podem ser solicitadas no site da SENAD (www.senad.gov.br) ou pelo telefone do serviço VIVA VOZ. Estão também disponíveis no portal do OBID (www.obid.senad.gov.br) para download.

- **Cartilhas da Série Por Dentro do Assunto.**
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2010
- **Glossário de Álcool e Drogas.**
Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, 2010
- **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 - CEBRID, 2010

Outras referências de leituras

- **Adolescência e drogas.**
Ilana Pinsky, Marco Antônio Bessa (orgs). São Paulo: Contexto, 2004.
- **Anjos caídos - Como prevenir e eliminar as drogas na vida do adolescente.**
Içami Tiba. São Paulo: Gente, 1999.
- **A Saúde mental do jovem brasileiro.**
Bacy Fleitlich-Bilyk, Enio Roberto de Andrade, Sandra Scivoletto, Vanessa Dentzien Pinzon. São Paulo: Edições Inteligentes, 2004.
- **Desafio da convivência - Pais e Filhos.**
Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: Gente, 1998.
- **Depois Daquela Viagem: Diário de Bordo de uma Jovem que Aprendeu a Viver com Aids.**
Valeria Piassa Polizzi. São Paulo: Ática, 2003
- **Doces Venenos: Conversas e desconversas sobre drogas.**
Lídia Rosenberg Aratangy. São Paulo: Olho D' Água, 1991
- **Drogas - mitos e verdades.**
Beatriz Carlini Cotrim. São Paulo: Ática, 1998.
- **Drogas, Prevenção e Tratamento - O que você queria saber sobre drogas e não tinha a quem perguntar.**
Daniela Maluf e cols. São Paulo: Cia Editora, 2002.

- **Eu, Christiane F., 13 anos, drogada e prostituída.**
Kai Herman. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.
- **Esmeralda - Por que não dancei.**
Esmeralda do Carmo Ortiz. São Paulo: Editora Senac, 2001.
- **Cuidando da Pessoa com Problemas Relacionados com Álcool e Outras Drogas - Coleção Guia para Família. v.1.**
Selma de Lourdes Bordin; Marine Meyer; Sérgio Nicastri; Ellen Burd Nisenbaum e Marcelo Ribeiro. São Paulo: Atheneu, 2004
- **Liberdade é poder decidir.**
Maria de Lurdes Zemel e Maria Elisa de Lamboy.
São Paulo: FTD, 2000.
- **Obrigado por não fumar: o cigarro não é sublime.**
Sérgio Honorato dos Santos. Rio de Janeiro: Ed. Senac/Rio, 2007.
- **O que é toxicomania.**
Jandira Masur. São Paulo: Brasiliense, 1986.
- **O Vencedor.**
Frei Betto. São Paulo: Ática, 2000.
- **Pais e Filhos - companheiros de Viagem.**
Roberto Shinyashiki. São Paulo: Gente, 1992.
- **Satisfaçam minha curiosidade - Drogas.**
Susana Leote. São Paulo: Impala Editores, 2003.
- **Tabebuias: ou Histórias Reais daqueles que se livraram das drogas na Fazenda da Esperança.**
Christiane Suplicy Teixeira. São Paulo: Cidade Nova, 2001.

Filmes sobre o tema

- **28 dias**, 2000.
Direção: Betty Thomas
- **A corrente do bem**, 2000.
Direção: Mini Leder
- **Bicho de sete cabeças**, 2000.
Direção: Laís Bodanzky
- **Diário de um adolescente**, 1995.
Direção: Scott Kalvert
- **Despedida em Las Vegas**, 1996.
Direção: Mike Figgis
- **Eu, Christiane F., 13 anos, drogada e prostituída**, 1981.
Direção: Uli Edel.
- **Ironweed**, 1987.
Direção: Hector Babenco
- **La Luna**, 1979.
Direção: Bernardo Bertolucci
- **Maria cheia de graça**, 2004.
Direção: Joshua Marston
- **Meu nome não é Johnny**, 2008.
Direção: Mauro Lima
- **Notícias de uma guerra particular**, 1999.
Direção: João Moreira Salles e Kátia Lund
- **O Casamento de Rachel**, 2008.
Direção: Jonathan Demme

- **O Informante**, 1999.
Direção: Michael Mann
- **Por volta da meia noite**, 1986.
Direção: Bertrand Tavernier
- **Quando um homem ama uma mulher**, 1994.
Direção: Luis Mandoki
- **Ray**, 2004.
Direção: Taylor Hackford
- **Réquiem para um sonho**, 2000.
Direção: Darren Aronofsky
- **Todos os corações do mundo**, 1995.
Direção: Murillo Salles

VIVAVOZ

LIGUE PRA GENTE. A GENTE LIGA PRA VOCÊ.

0800 510 0015

Orientações e informações sobre a prevenção do uso indevido de drogas

O QUE É O VIVAVOZ ?

O VIVAVOZ é uma central telefônica de orientações e informações sobre a prevenção do uso indevido de drogas. O telefonema é gratuito e o atendimento é sigiloso. A pessoa não precisa se identificar.

É BOM FALAR COM QUEM ENTENDE

- O atendimento é realizado por consultores capacitados e supervisionados por profissionais, mestres e doutores, da área da saúde
- Os profissionais indicam locais para tratamento
- Oferecem aconselhamento por meio de intervenção breve para pessoas que usam drogas e seus familiares
- Prestam informações científicas sobre drogas
- O horário de funcionamento: segunda a sexta, das 8h às 24h

O VIVAVOZ é resultado de uma parceria entre a Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas - SENAD e a Universidade Federal de Ciências de Saúde de Porto Alegre. Após 4 anos de funcionamento, os resultados positivos e a demanda do público para o teleatendimento apontaram para a necessidade de ampliação do serviço. Para isto, uma parceria com o Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania (PRONASCI), do Ministério da Justiça, permitiu a ampliação do período de atendimento.

SÉRIE **Por
dentro do
assunto**

DROGAS

Cartilha para pais de crianças

Cartilha para pais de adolescentes

Cartilha álcool e jovens

Cartilha para educadores

Cartilha sobre tabaco

Cartilha sobre maconha, cocaína e inalantes

Cartilha mudando comportamentos

**Secretaria Nacional
de Políticas sobre Drogas**

**Gabinete de Segurança
Institucional**