

**COMO MANTER O  
LAR LIVRE DA  
DROGA**

# **A PREVENÇÃO AO USO DO CRACK COMEÇA DENTRO DE CASA:**

Estudos apontam que pais ausentes ou superprotetores podem favorecer a queda dos filhos na dependência química.

# **A PREVENÇÃO AO USO DO CRACK COMEÇA DENTRO DE CASA:**

Não se trata do único fator – a predisposição genética ao vício e problemas psiquiátricos, como depressão e transtorno bipolar também costumam estar associados, mas o comportamento e a estrutura da família podem ser decisivos.

# A PREVENÇÃO AO USO DO CRACK COMEÇA DENTRO DE CASA:

- Pais com a atitude correta e os exemplos certos são fundamentais para evitar o crack.

Veja como os pais devem agir na prevenção, na identificação do problema e na busca por ajuda.

# **OS SINAIS DE ALERTA OITO PISTAS DE QUE SEU FILHO PODE ESTAR ENVOLVIDO COM DROGAS:**

1. Baixa no rendimento escolar;
2. Aumento repentino de gastos. O jovem ou adolescente pede cada vez mais dinheiro, justificando diferentes motivos;
3. Troca do círculo de amizades;
4. Agressividade e irritabilidade;
5. Emagrecimento acentuado e descaso com cuidados básicos de higiene;
6. Usuários de crack podem perder mais de 10 quilos em um mês;
7. Sono e troca do dia pela noite;
8. Sumiço de objetos de valor da casa.

## **O TESTE DA PREVENÇÃO:**

Você colabora decisivamente para evitar que seu filho ou familiar se torne dependente químico?

Responda as quatro perguntas abaixo e depois confira a atitude correta:

1. Quando está em família, você se sente à vontade para fumar cigarros, consumir bebida alcoólica ou recorrer à automedicação?
2. Você conhece os efeitos e os danos causados, por exemplo, pela maconha, pelo crack e pelo uso abusivo de álcool e se mostra aberto para discutir o tema com seu filho?
3. Você sabe dizer o nome da paquera do seu filho ou filha na escola ou se ele ou ela já teve uma desavença?
4. Você sabe onde o seu filho está agora? Com quem? E fazendo o quê?

## **DICAS**

### **VEJA AGORA COMO VOCÊ DEVE AGIR EM CADA CASO**

#### **DÊ O EXEMPLO**

Os pais devem promover uma cultura antidrogas em casa, o que inclui tanto as lícitas, como álcool e cigarros e automedicação, quanto as ilícitas.

#### **INFORME-SE E PROMOVA O DIÁLOGO**

Os pais devem se informar sobre os danos causados pelas drogas para poder alertar os filhos sobre os riscos e as consequências que elas implicam. E deixar o canal aberto para que o adolescente ou o jovem saiba que sempre poderá conversar sobre esse tema com os pais.



## **ESTEJA PRÓXIMO**

Os pais devem reservar tempo para acompanhar as atividades dos filhos, tanto os deveres da escola quanto o lazer. Demonstrar interesse sobre como eles passaram o dia e como é a relação com seus amigos ajuda a estabelecer uma relação de proximidade e confiança. É mais fácil estabelecer um diálogo e detectar problemas quando se conhece bem o filho.

## **DÊ LIMITES**

Desde a primeira infância é preciso estabelecer regras coerentes com a idade e a maturidade do seu filho e garantir que sejam cumpridas mesmo que ele se sinta contrariado. É preciso estar sempre atento, saber onde o seu filho está e quem são suas companhias. Não basta apenas saber a hora em que ele chegou da festa, mas como e em que estado chegou em casa. É necessário assumir algumas responsabilidades para poder ter mais liberdade.

# COMO SÃO AS FAMÍLIAS DE RISCO:

Um pai ausente, seja fisicamente ou por não assumir seu papel, é um elemento comum na história de vida de dependentes químicos. A ausência da função paterna pode tomar forma em pais pouco atuantes que fazem valer sua autoridade por meio da violência, mães permissivas que desautorizam os pais ou o afastam do filho, pai e mãe com dificuldades para impor limites e dizer "não". A ausência da função paterna também está relacionada aos comportamentos de risco listados abaixo:

# **SUPERPROTETORES E HIPERPROVEDORES**

Pais sem tempo ou sem disponibilidade para dar afeto aos filhos muitas vezes tentam compensar a culpa realizando todos os desejos deles, sem delegar responsabilidades. Colaboram para que crianças e adolescentes adotem o mecanismo do prazer pelo prazer, de preferência imediato. Assim, são protegidos das frustrações da vida. É essa sensação que poderão buscar na droga.

# **INVERSÃO DE PAPÉIS:**

Filhos precisam de pais, não de amigos. Se não existe hierarquia, a família torna-se um terreno indiferenciado, sem certo e errado definidos, fértil para as drogas.

## VÍCIO DE PAI PARA FILHO

Muitos dependentes deram continuidade ao exemplo de casa, com pais, tios, avós ou irmãos alcoolistas ou viciados em drogas lícitas e ilícitas. O aprendizado de crianças e adolescentes de como resolver conflitos e lidar com frustrações também se baseia nos exemplos na família.

# **SEIS**

## **PASSOS PARA OS PAIS AJUDAREM NA RECUPERAÇÃO**

### **ATENÇÃO AOS SINAIS**

Os sintomas do crack são tão escancarados que em poucas semanas se estabelece uma situação de emergência: o dependente apresenta emagrecimento acentuado, agressividade, depressão, dedos e boca queimados e até delírios e paranóia.

### **BUSCAR O DIAGNÓSTICO**

Encaminhar o dependente a um especialista. Pacientes com transtornos como depressão e bipolaridade precisam de medicação específica.

## **ADMITIR O PROBLEMA**

É preciso que os familiares se esforcem para perceber que todos podem fazer parte do problema e da solução.

## **SUPERAR AS CULPAS**

Lidar com um dependente químico é um aprendizado. Essas situações provocam angústia em familiares. Também é comum pais darem dinheiro aos filhos ou enchê-los de presentes se eles se dispuserem a se internar, o que atrapalha a recuperação.



## **ONDE BUSCAR AJUDA**

Instituições variadas oferecem informação e apoio aos dependentes e seus familiares, auxiliando na prevenção e na recuperação. Confira algumas delas:

**VIVA VOZ**  
**0800 5100015**

**NARCÓTICOS**  
**ANÔNIMOS (N.A.)**  
**(51) 3333-3550**  
[\*\*\*www.na.org.br\*\*\*](http://www.na.org.br)

**NAR-ANON**  
**(51) 3311-7849**  
[\*\*\*www.naranon.org.br\*\*\*](http://www.naranon.org.br)

**Amor Exigente**  
**(51) 3225-2768**  
[\*\*\*www.apaex.com.br\*\*\*](http://www.apaex.com.br)

**APOIO FRATERNAL**  
**(55) 99625321**  
[\*\*\*amesantoangelo@gmail.com\*\*\*](mailto:amesantoangelo@gmail.com)