



OS 12 PASSOS PARA PAIS PREVENIREM USO DE DROGAS NA ADOLESCÊNCIA! **PRATIQUEM!**

Listas de passos com ações recomendáveis para facilitar a cessação do uso de drogas são muito utilizadas, e com sucesso, por entidades como os Alcoólicos Anônimos, Narcóticos Anônimos, entre outros.

Com enfoque na prevenção, propomos uma lista de 12 medidas, que devem ser aplicadas pelos pais, para prevenir a entrada dos seus filhos adolescentes no mundo das drogas lícitas e ilícitas. São medidas baseadas nos dados atuais e na nossa experiência do atendimento de crianças e adolescentes. Sabemos que, depois que uma pessoa se torna dependente de alguma droga, é muito difícil reverter. Logo, prevenir é sempre o melhor remédio!

PASSO 1: FAMÍLIA UNIDA E COM LIMITES

É importante ter limites desde o início da vida. Se nunca houve conversas e acordos na primeira e segunda infância, será difícil que isto aconteça na adolescência. Mostrar até onde as crianças podem ir com firmeza não é crueldade, muito pelo contrário. Limites firmes e muito bem definidos formam crianças que se sentem mais amadas e seguras. E que podem tomar decisões melhores ao longo da vida.

PASSO 2: ESTIMULAR O DIÁLOGO EM FAMÍLIA

Família é o lugar de pedir e conceder perdão. O amor na família é incondicional. Os filhos precisam reconhecer na família um ambiente onde eles podem tratar de qualquer assunto com segurança. Não é que a família vai concordar com tudo, mas vai ouvir, ponderar, opinar, de forma respeitosa e acolhedora. Não pode ter assunto proibido, tem que falar de tudo a todo momento.

PASSO 3: REFEIÇÃO COM A FAMÍLIA UNIDA

A refeição em grupo não é apenas para compartilhar o alimento, é para compartilhar pensamentos e atitudes. Mas para dar certo, sem celular na mesa!

Sabemos que muitos não podem almoçar em casa e chegam tarde para jantar, mas aproveite o pouco tempo que se tem com a qualidade dos seus encontros, mesmo que

sejam apenas nos fins de semana. A pesquisa abaixo comprova que fazer as refeições com os filhos diminuiu para a metade a prevalência de drogas.

Prevalências de uso de drogas ilícitas na vida no Brasil
Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015 (n = 101.760).
Revista Brasileira de Epidemiologia vol.21 supl.1 São Paulo 2018 Epub Nov 29, 2018

| Variáveis | Distribuição (%) | Prevalência | Análise ajustada |
|---|------------------|------------------|---------------------|
| | | % (IC95%) | RP (IC95%) |
| Frequência de refeições com o responsável⁺⁺ | | | p < 0,001 |
| Todos os dias | 70,7 | 7,4 (6,9 – 8,0) | 1 |
| Raramente | 19,2 | 14 (13,0 – 15,0) | 1,26 (1,13 – 1,40) |

PASSO 4: TER CONHECIMENTO DO QUE AS CRIANÇAS FAZEM NO TEMPO LIVRE

Criamos os filhos para o mundo. É importante incentivar a liberdade, principalmente na adolescência, mas sempre com supervisão. Se não há supervisão, os adolescentes tomam caminhos errados e os responsáveis nem ficam sabendo, ou pior, só descobrem as escolhas erradas quando já é tarde demais.

Abaixo os números da prevalência de drogas de adolescentes que os pais sabem o que seus filhos fazem nas horas vagas. Acompanhá-los diminuiu de 14,6 para 4,7% a prevalência de drogas.

Prevalências de uso de drogas ilícitas na vida no Brasil Pesquisa
Nacional de Saúde do Escolar, 2015 (n = 101.760).
Revista Brasileira de Epidemiologia vol.21 supl.1 São Paulo 2018 Epub Nov 29, 2018

| Variáveis | Distribuição (%) | Prevalência | Análise ajustada |
|--|------------------|--------------------|----------------------|
| | | % (IC95%) | RP (IC95%) |
| Frequência que pais sabem o que faz no tempo livre⁺⁺ | | | p < 0,001* |
| Nunca | 10,9 | 14,6 (13,3 – 16,0) | 1 |
| Raramente | 8,7 | 17,1 (15,6 – 18,7) | 1,20 (1,05 – 1,37) |

| | | | |
|--------|------|-----------------|--------------------|
| Sempre | 41,0 | 4,7 (4,3 – 5,1) | 0,48 (0,42 – 0,56) |
|--------|------|-----------------|--------------------|

PASSO 5: SUPERVISIONAR OS DEVERES DE CASA DOS FILHOS

Acompanhar os deveres dos filhos não significa fazer os deveres por eles. É demonstrar preocupação, interesse, envolvimento em tudo que eles fazem. Abaixo o índice de prevalência de drogas de pais que acompanharam os deveres dos filhos. Acompanhálos diminuiu de 13,6 para 5,4% a prevalência de drogas.

Prevalências de uso de drogas ilícitas na vida no Brasil
Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015 (n = 101.760).

Revista Brasileira de Epidemiologia vol.21 supl.1 São Paulo 2018 Epub Nov 29, 2018

| Variáveis | Distribuição (%) | Prevalência | Análise ajustada |
|---|------------------|--------------------|--------------------|
| Pais verificam os deveres do aluno | | | p < 0,001 |
| Nunca | 25,2 | 13,6 (12,7 – 14,5) | 1 |
| Raramente | 19,1 | 10 (9,2 – 10,8) | 0,88 (0,79 – 1,00) |
| Sempre | 19,8 | 5,4 (4,7 – 6,1) | 0,60 (0,51 – 0,70) |

PASSO 6: DEMONSTRAR QUE TEM ORGULHO DOS FILHOS

É importante elogiar o que os filhos têm de bom. Em certos momentos, a cultura de nossa educação é muito repressora. Cobra-se muito e se elogia pouco. A autoestima das crianças se forma desde pequenos e temos a obrigação de cuidar para que ela cresça e se fortaleça. É brincando e estando perto dos filhos que podemos conhecê-los e entender que cada um é diferente do outro. É importante ter um tempo individual para cada um, pois as necessidades são diferentes. As discussões sobre assuntos específicos não devem ser em bloco. Gastem um tempo com cada um e de preferência elogiando o que eles têm de positivo.

PASSO 7: INCENTIVAR ATIVIDADES ARTÍSTICAS, CULTURAIS E ESPORTIVAS

Este é mais um fator protetor reconhecido pela ciência. O projeto da Islândia, país europeu com alto consumo de bebida alcoólica e drogas, simplesmente aumentou as atividades culturais e esportivas nas escolas, sem muitas palestras, alertando os pais a acompanharem seus filhos adolescentes. Isto foi suficiente para diminuir em muito os problemas com drogas, melhorando o relacionamento familiar inclusive.

**Consumo de álcool e drogas: principais achados de pesquisa de âmbito nacional,
Brasil 2005. Rev. de Saúde Pública 2008;42(supl 1):109-17**

| O que você faz nas horas de lazer | OR |
|---|-----------|
| Festas, shows, bares e afins | 1 |
| Atividades culturais, esportivas e religiosas | 0,577 |

PASSO 8: ENVOLVIMENTO EM ATIVIDADES SOCIAIS

Ajudar ao próximo é uma excelente forma de moldar o próprio comportamento. A criança que aprende isso desde cedo, experimenta a vivência de fazer o bem. E reduz a chance de seguir para o mau caminho. A família deve ter um projeto na área social e estimular seus filhos a participarem dele desde cedo.

PASSO 9: PRATICAR A ESPIRITUALIDADE

A espiritualidade é mais um fator protetor, independente de crença. E quanto mais participar, maior o fator protetor.

Se a criança frequenta uma atividade espiritual semanalmente, o índice de drogas é bem inferior daquele que vai de vez em quando. E aumenta mais ainda quando ele nunca vai a alguma atividade espiritual.

Consumo de álcool e drogas:, Brasil 2005

| Durante a Infância o lar era religioso | OR (fator de proteção) |
|--|-------------------------------|
| Sim | 1 |
| Não | 1,326 |
| Número de vezes que frequentou eventos religiosos | OR (fator de proteção) |
| 0 a 2 x no ano | 1,948 |
| 1 a 3 x no mês | 1,512 |
| Quase semanalmente ou semanalmente | 1 |

PASSO 10: ESTIMULAR BOAS AMIZADES

Onde estão seus filhos? Com quem estão? O que estão fazendo?

Desde pequenos, as crianças são orientadas a ter cuidado com estranhos. Porém, quando o assunto é drogas, o perigo mora muito perto. A maioria dos adolescentes tem a primeira experimentação de drogas lícitas em casa e as ilícitas quando são oferecidas por um amigo ou uma amiga. A experimentação é o primeiro passo para a dependência. É preciso estar bem atento, pois a experimentação pode começar dentro de casa. O cérebro se desenvolve até os 21 anos. Qualquer droga iniciada antes da maturação do cérebro causa maior dependência e possíveis danos irreversíveis.

PASSO 11: NÃO FUMAR E NÃO BEBER EM EXCESSO

Quem acha que deixar os filhos beberem em casa com os amigos é ser “amigão”, está no caminho errado. Pais que permitem que os filhos bebam antes dos 18 anos de idade, além de irem contra a lei, aumentam a chance dos filhos se tornarem alcoólatras. A ciência já tem bem determinado que dependência química está associada a idade de início do uso de uma substância: quanto mais cedo começa, maior a chance de se tornar dependente.

Se o pai ou a mãe fuma, a chance de o filho fumar é maior. O tabagismo passivo já aumenta a chance de dependência do filho, pois ele já teve contato com a nicotina. Estudos demonstram que se o pai fuma, o risco de drogas ilícitas nos filhos foi quase 8 vezes maior. Se há presença de bebida alcoólica em casa, o risco para uso de drogas ilícitas foi quase 5 vezes maior.

Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015 (n = 101.760). Prevalências de uso de drogas ilícitas na vida no Brasil

Revista Brasileira de Epidemiologia vol.21 supl.1 São Paulo 2018 Epub Nov 29, 2018

| Variáveis | Distribuição da amostra (%) | Prevalência | Análise ajustada |
|--------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|
| | | % (IC95%) | RP (IC95%) |
| Fumo | | | p < 0,001 |
| Nunca | 81,7 | 2,4 (2,1 – 2,6) | 1 |
| Alguma vez na vida | 12,7 | 29,8 (28,2 – 31,5) | 5,48 (4,74 – 6,34) |
| Fumo atual | 5,6 | 58,0 (55,2 – 60,8) | 7,84 (6,71 – 9,16) |
| Álcool | | | p < 0,001 |
| Nunca | 47,1 | 1,0 (0,8 – 1,2) | 1 |

| | | | |
|--------------------|------|--------------------|--------------------|
| Alguma vez na vida | 29,6 | 8,8 (8,1 – 9,6) | 3,81 (2,97 – 4,90) |
| Álcool atual | 23,3 | 25,3 (24,1 – 26,6) | 5,53 (4,26 – 7,18) |

PASSO 12: SER UM BOM EXEMPLO EM TODOS OS SENTIDOS

Crianças são como esponjas, absorvem tudo que está ao redor, principalmente os comportamentos. Se o pai ou a mãe realiza uma ultrapassagem pelo acostamento, seu filho ou filha fará o mesmo no futuro. É importante ser um exemplo de comportamento, agir hoje da forma que gostaria que seus filhos agissem no futuro. Este passo não é o último passo à toa: ele abrange todos os passos anteriores.

BIBLIOGRAFIA

1. Lotufo JPB, organizador. Álcool, tabaco e maconha: drogas pediátricas: o envolvimento do pediatra e da família na prevenção. 2. ed. São Paulo: Dr. Bartô; 2019.
2. Araújo AJ, organizador. Manual de condutas e práticas em tabagismo. São Paulo: Guanabara Koogan - Grupo GEN; 2012. Quais são os mecanismos de dependência da nicotina?; p.110-2. Grupo GEN; 2012. Quais são os mecanismos de dependência da nicotina?; p.110-2.
3. Parental Smoking Cessation to Protect Young Children:A Systematic Review and Meta-analysis: 18 ensaios. Laura J. Rosen, Michal Ben Noach, Jonathan P. Winickoff and Mel F. Hovell Pediatrics 2012;129;141;
4. Lozano P, et al. uso de cigarros eletrônicos (ce) e início do cigarro convencional(cc) e uso de maconha entre adolescentes mexicanos. In Drug Alcohol Depend. 2017
5. *Ferigolo, M. Phone-based ib by multiprofessionals: perspectives for treatment of drug abuse and dependence. secretaria nacional de políticas sobre drogas.*
6. Bife intervention for smoking, problem drinking and drug abuse by high school students. Nihon Arukoru Yakubutsu Igakkai Zasshi. 2003 Dec;38(6):475-82. Suzuki K1, Takeda A, Murakami S, Yuzuriha T, Hiezima M, Yoshimori C, Fuzibayashi T.
7. Prevalências de uso de drogas ilícitas na vida no Brasil. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015 (n = 101.760).Revista Brasileira de Epidemiologia Rev. bras. epidemiol. vol.21 supl.1 São Paulo 2018 Epub Nov 29, 2018
8. Bastos, Francisco Inácio Pinkusfeld Monteiro, Bertoni, Neilane, Vilas-Boas Hacker, Mariana de Andrea em Consumo de álcool e drogas: principais achados de pesquisa de âmbito nacional, Brasil 2005

Dr. João Paulo Becker Lotufo

Doutor em Pediatria pela Universidade de São Paulo.

Representante da Sociedade Brasileira de Pediatria nas ações de combate ao álcool, tabaco e drogas.

Coordenador/Presidente do grupo de trabalho no Combate ao Uso de Drogas por Crianças e Adolescentes na Sociedade de Pediatria de São Paulo.

Membro da Comissão de Combate ao Tabagismo da Associação Médica Brasileira (AMB).

Responsável pelo Projeto Antitabágico do Hospital Universitário da USP.

Responsável pelo Projeto Dr Bartô e os Doutores da Saúde - Projeto de Prevenção de Drogas no Ensino Fundamental e Médio (www.drbaroto.com.br)

Fones: (11) 30247490 e (11) 99934-4365 jlotufo@hu.usp.br

Alberto José de Araújo, MD, MSc., PhD

MD Pneumologista & Sanitarista

Presidente da Comissão de Combate ao Tabagismo da AMB

Membro da Comissão de Controle de Drogas Lícitas & Ilícitas do CFM

Coordenador do GT Drogas Lícitas & Ilícitas do CREMERJ Membro

Associado da SBPT, ATS, ALAT & ERS alberto.nett@gmail.com

Rafael Yanes Rodrigues da Silva

Pediatra pela Universidade de São Paulo.

Responsável pelo Ambulatório Geral de Pediatria do Hospital Universitário da Universidade de São Paulo.

Coordenador do Estágio de Ambulatório Geral do Primeiro Ano de Residência em Pediatria - FMUSP.

Diarista da Enfermaria de Pediatria do Hospital Municipal da Vila Santa Catarina - SBIAE.

rafaelyrs@hu.usp.br