



## AS DROGAS E O ÁLCOOL NA ADOLESCÊNCIA

Na adolescência é comum a curiosidade e a experimentação de substâncias psicoativas, denominadas “drogas”, que se consomem com intuito de obter diferentes sensações. Por vezes, surge pela pressão dos amigos, pela irreverência tão característica desta fase e pela necessidade de testar os limites.

Geralmente tudo começa com drogas “legais” – o tabaco ou o álcool – podendo facilmente o consumo mudar da experimentação para um consumo regular e abuso, com consequências adversas para a saúde.

Isto sucede porque estas substâncias, sejam elas legais ou não, criam dependência para aqueles que as utilizam com frequência.

O consumo frequente e prolongado de drogas tem inúmeras consequências negativas para a saúde física e mental.

A construção de um sólido vínculo afetivo familiar ao longo de toda a infância e adolescência, a frequente partilha de prazer e afeto em família, a valorização da identidade, a exigência duma progressiva responsabilização e o respeito pela autonomia de cada membro podem ajudar a prevenir o consumo de drogas e álcool dos seus filhos.

Deverá ouvir e argumentar quando não concorda com eles, acompanhar o seu desempenho escolar e disponibilizar-se para atender aos problemas que possam surgir no seu desenvolvimento, estando atento, mas respeitando a sua privacidade.

Evite adotar medidas autoritárias, como evite ser demasiado permissivo: os filhos devem cumprir regras, ainda que nesta fase deva haver maior espaço para a flexibilidade e a negociação de limites. Procure que não existam incoerências entre pai e mãe, nas orientações que transmitem aos filhos.

A informação sobre drogas deve ser doseada de acordo com a idade, mas deve ser dada sempre com verdade: não oculte informações que possam afetar os filhos no futuro. Dar o exemplo da verdade aos filhos, é um ato de educação importante!

Também dar o exemplo, não consumindo drogas é importante: ter coerência entre o que se diz e se faz, ou seja, se você bebe ou fuma em excesso, deixa de ter credibilidade para alertar os seus filhos sobre riscos do álcool ou do tabaco...

Os filhos de pais com consumos têm maior probabilidade de consumir no futuro, mesmo durante as fases iniciais da adolescência. Estes jovens têm uma perceção de limites mais ténues para a permissão do consumo.



Inês Torrado, Pediatra

Texto elaborado para o Portal C&F, SPP 2020.04.20©

Texto elaborado por solicitação para o Portal C&F, SPP 2020.04.20