



# ! As drogas e o álcool na adolescência

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

Geralmente tudo começa com drogas “legais” - o tabaco ou o álcool - mas este comportamento pode sair fora do controlo e tornar-se abusivo, e como tal, ter consequências adversas para a saúde. Isto sucede porque estas substâncias, sejam elas legais ou ilegais, criam dependência para aqueles que as utilizam com frequência.

O abuso frequente e prolongado de drogas tem, como todos sabemos, inúmeras consequências negativas para a saúde física e mental. Este abuso produz tolerância ao seu uso, ou seja, o jovem que as consome, necessita cada vez de maior quantidade para manter o mesmo efeito, entrando num ciclo vicioso.

Para prevenir o consumo de drogas e álcool dos seus filhos, deve fazer com que se sintam bem em família, promovendo a participação entre todos os membros,

ensinando-lhes a valorizar a sua própria identidade.

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, sem raciocinar, mas também evite ser demasiado permissivo: os filhos devem cumprir regras, ainda que nesta fase deva haver maior espaço para a flexibilidade. Procure que não existam contradições, entre pai e mãe, nas orientações que transmitem aos filhos.

A informação sobre as drogas deve ser doseada de acordo com a idade, mas deve ser dada sempre com verdade: não oculte informações que possam afetar os seus 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: é a coerência entre o que diz e o que faz, ou seja, se você bebe ou fuma em excesso, deixa de ter credibilidade para alertar os seus filhos sobre os riscos do álcool ou do tabaco... ●



# Mãe, posso sair à noite?

Cada vez mais cedo os jovens iniciam a sua vida social nocturna e aumenta a preocupação dos pais.



A primeira e das mais importantes questões...manter o bom senso. Pensar que vai controlar, é impossível. Importante é o trabalho realizado ao nível da confiança até aquele momento. A adolescência é um processo cada vez mais diferente daquele que os pais passaram. Para eles o que estão a viver é único, e não deve ser alvo de comparações.

E com que idade? Os especialistas apontam para os 14 anos, mas depende do desenvolvimento e maturidade. Consoante cada situação um conjunto de regras deve ser desenvolvido com o jovem.

Até que horas? Novamente depende de factores como o local e a maturidade. Se vai acompanhado pelo irmão ou por o pai de um amigo. A hora deve ser definida de uma forma clara e deve ser negociada. Não vale a pena colocar a hora de chegada à meia-noite quando a festa começa às 23h. Dificilmente será cumprida. É essencial determinar-se como é que o jovem regressa a casa. Se vai de táxi, se volta com a pessoa X. Nunca determinar regras pela negativa. "Não vens com o Manuel". Para os mais jovens deverão ser feitas com os pais ou conhecidos a irem

buscá-los. Assim sabe-se com quem os nossos filhos estão e estiveram. Deverá haver consequências e que elas sejam acordadas previamente (hora de chegar ou bebidas alcoólicas). Pode passar por não sair no fim-de-semana seguinte. Não determinem consequências intemporais ou irrealizáveis. Nunca ameaçar sem cumprir. Em situações de pais separados, os dois deverão estar de acordo com as regras e aplicá-las de igual forma. É importante ter o contacto de um ou dois amigos, para que se possa contactar numa eventualidade. Nunca para contacto frequente ou para controlo.

Sair à noite é um teste à confiança que os pais depositam no jovem e à maturidade que o mesmo possui. Deverá ser encarado como um processo normal e útil no desenvolvimento.

É importante o diálogo, confiança e respeito na família, para que tudo seja conversado, de uma forma aberta e responsável. ●

**Monica Mexia**

Psicóloga - ARS Algarve



# A Sexualidade na Adolescência

“Está naquela fase ...”

“É a idade do armário...”

Quantas vezes não ouvimos já algumas destas expressões, vindas de quem atravessa com os filhos a conturbada fase da adolescência?

Quantas vezes não pensamos para nós: “E agora, o que é que eu faço?”

Estas e outras ideias sempre estiveram (e continuam a estar) muito associadas ao processo de desenvolvimento adolescente, não facilitando uma adaptação mais positiva dos jovens e das famílias a tudo o que de novo e único acontece.

A adolescência traz consigo mudanças biológicas, intelectuais, emocionais e sexuais importantes que se traduzem em aquisições singulares no desenvolvimento humano, capazes de alterar profundamente quem somos, a nossa visão do mundo e o nosso relacionamento com os outros. A sexualidade não é disto exceção e, desde o momento em que as mudanças pubertárias ocorrem, surgem também as primeiras sensações relacionadas com o desejo sexual, a necessidade de relações íntimas de amizade e a experiência de emoções como o enamoramento e a paixão.

A masturbação é um dos comportamentos que começa a assumir novos contornos na adolescência, uma vez que aqui ganha intencionalidade erótica. É importante aos pais, a compreensão de que a masturbação é uma forma de satisfação do desejo, sem riscos, uma oportunidade de conhecer o próprio corpo e as sensações que provoca.

Na adolescência surgem também manifestações de desejo associadas a estímulos sexuais e começam a surgir as primeiras experiências sexuais ou, pelo menos,

a curiosidade pela possibilidade de um encontro íntimo com o outro. Neste sentido, é fundamental apoiar os jovens na construção de atitudes responsáveis e conscientes no que às práticas sexuais se refere.

Ao reconhecer a importância da informação sobre contraceção, como prevenção das infeções sexualmente transmissíveis (VIH e outras) e da gravidez indesejada, de uma forma adaptada à maturidade e características de cada jovem, pais e educadores estão a possibilitar aos filhos a vivência de uma sexualidade mais saudável e positiva. Esta informação pode ser transmitida através das conversas informais, com temas do quotidiano, do acesso a livros, sites ou outros recursos, ou até da “sugestão” de uma consulta de planeamento familiar.

A par da noção da importância da adoção de comportamentos sexuais responsáveis, é importante a transmissão de que a vivência da sexualidade pode assumir diferentes expressões e que todas elas serão válidas, desde que ajudem o jovem a sentir-se pleno, seguro e feliz, naquelas que são as suas escolhas. ●

**Rita Guapo**  
Psicóloga da APF Algarve



Ana Margarida Teixeira  
Psicóloga

# Quando for grande, quero ser...

Jornalista? Designer? Médico? Cientista? Engenheiro? MEDICA?

Todas as crianças têm um sonho. Todas querem ter uma profissão quando forem grandes. Todas aspiram encontrar o seu lugar no mundo. Espelham-se, para isso, nos modelos que, mais longe ou mais perto, os inspiram e que por isso querem seguir. Estes sonhos são o início daquilo a que se pode chamar o projecto de vida.

Muitos destes planos são naturalmente substituídos ou adaptados ao longo do tempo, fruto de uma maior maturidade ou da necessidade de basear as escolhas vocacionais em critérios realistas que se materializam, por exemplo, nos resultados escolares, nas competências adquiridas, em interesses por determinadas áreas profissionais ou em condicionamentos ambientais.

Importa, então, assegurar que quando confrontado com necessidade de tomar uma decisão, que se impõe obrigatoriamente aquando do final do 9º ano de escolaridade, o jovem o possa fazer com o maior grau de confiança possível.

Este processo, no entanto, não se deve restringir ao momento das provas de orientação vocacional, mas antes, deve ser planeado, incentivado, construído e desenvolvido pelo jovem, com forte apoio e envolvimento da família, da escola e da comunidade envolvente, pois é também nesta interacção que o jovem

vai delineando as suas escolhas.

O processo de orientação vocacional deve, assim, revestir-se de uma componente exploratória que aproxime os jovens o mais possível da realidade, através de actividades de aproximação ao mercado de trabalho (como ir passar um dia, ou umas horas, observando determinadas práticas profissionais à sua escolha ou ao seu alcance. Estas experiências permitem um valioso encontro com o real e permitem aferir, de certa forma, se a sua escolha vai de encontro às suas expectativas, aos seus valores e à sua vocação.

A intervenção do psicólogo de orientação passa por, num trabalho conjunto com o jovem, ajudar a promover o autoconhecimento, identificar áreas de interesse e de competência, apoiando e contribuindo, desta forma, para a definição e construção do seu projecto de vida.

Este primeiro momento, no final do 9º ano de escolaridade é apenas o primeiro de muitos que podem ser sentidos com a ansiedade natural de quem tem de tomar uma decisão com este nível de relevância. Mas pode e deve, também, ser encarado como uma oportunidade para tomar consciência do percurso que deve ser feito nos anos que se seguem.

Este é, por isso, um importante momento de aprendizagem e de preparação para o futuro!!!  
Boas escolhas!!! ●

#### JANELA ABERTA À FAMÍLIA

ARS Algarve, IP - Ministério da Saúde  
Largo do Carmo nº 15| 8000-145 Faro  
tel. 289 889900 | pais@arsalgarve.com-saude.pt  
[www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)

EQUIPA COORDENADORA DO PROJECTO:  
António Pina | Médico de Saúde Pública - ARS |  
Helena Coelho | Psicóloga Clínica - ARS |

#### EQUIPA TÉCNICA

Susana Nunes | Designer Gráfica - ARS |  
Pedro Miquelina | Técnico de Informática - ARS |

#### COLABORAÇÃO

CHA I.P.E. - Centro Hospital do Algarve, I.P.E.

#### DESTA NEWSLETTER:

Ana Margarida Teixeira | Psicóloga |  
Mónica Moxta | Psicóloga - ARS Algarve |  
Rita Guspe | Psicóloga APF Algarve |

PARCERIOS:



APDGS



COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA  
ESPAÑA - PORTUGAL  
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA  
ESPAÑA - PORTUGAL



União Europeia  
FEDER  
Investimos no seu futuro

