

O ADOLESCENTE E A FAMÍLIA

O adolescente está em constante descoberta: de si, dos outros e do papel que futuramente terá na sociedade.

A família tem que partilhar o protagonismo com o grupo de amigos, a escola e todos os outros intervenientes na vida do jovem.

Mais informação para jovens, pais e professores:
<http://www.teenagehealthfreak.org> (inglês)



3

Fontes:

- 1-www.adpalmeiropolis.com.br
- 2- 1111coisasparaomeufilho.blogspot.com
- 3- www.janela-aberta-familia.org

A QUEM PODE RECORRER:

- 1) Médico assistente;
- 2) Saúde 24 (808 24 24 24);
- 3) Consulta de Saúde Infantil no Centro de Saúde;
- 4) Serviço de Urgência Pediátrica.

CONTACTOS

Agrupamento de Centros de Saúde Arco Ribeirinho

Telefone: 212059300

Urgência Pediátrica (Barreiro)

Telefone: 212147300, extensão 2016

Urgência Básica (Montijo)

Telefone: 212147300, extensão 3200

CONSUMOS...

SABER DIZER NÃO



1

Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Serviço de Pediatria

Telefone: 21 214 71 34

www.chbm.min-saude.pt

O consumo de álcool, tabaco ou drogas ilícitas são questões a debater. A experimentação (primeira vez) ocorre frequentemente em contexto de grupo de amigos.

No entanto também poderão ocorrer usos abusivos mantidos. Estes últimos de maior preocupação .

Esteja atento!

Na adolescência, o consumo isolado de tabaco ou álcool facilita outros consumos e situações de risco:

- Acidentes viação;
- Relações sexuais desprotegidas (risco de gravidez e infeções sexualmente transmissíveis);
- Risco de abuso ;
- Violência;
- Mau rendimento escolar.

Procure ajuda especializada!



ATITUDES DOS PAIS PARA PREVINIR CONSUMOS:

1. Esteja disponível para falar

Tente perceber as razões do seu filho.

2. Explique as suas preocupações

3. Seja um bom exemplo

Não consuma tabaco, álcool e/ou drogas .

4. Estabeleça regras claras e adaptadas à situação

Não aplique castigos físicos, explique as consequências da quebra de regras e quais as sanções aplicadas. Elogie os resultados positivos .

5. Respeite a privacidade do seu filho

6. Interesse-se pelos amigos e atividades do seu filho

Em particular internet / computador.

7. Nas saídas: estabeleça horários, saiba com quem vai e onde está, como e com quem voltará para casa. Responsabilize-o e garanta a sua segurança.

8. Prepare cenários hipotéticos para prever as reações e consequências

Ensine a antever situações risco, ensine a capacidade de dizer NÃO, como e a quem pedir ajuda.

9. Partilhe as suas dificuldades

Com outros pais, professores e amigos.

10. Procure informação credível para saber responder às questões do seu filho

Não tem de saber tudo, e o seu filho sabe disso!!!

ATITUDES FACE A CONSUMO CONHECIDO:

1. Não entre em pânico

2. Não se culpabilize

3. Escolha o melhor momento para falar com o seu filho

Deixe-o recuperar de algum consumo agudo. Mantenha-se calmo. Oíça o que ele tem a dizer sem repreensões. Perceba o porquê.

4. Explique as suas preocupações

5. Estabeleça regras claras e quais serão as sanções se incumprimentos

6. Partilhe os seus anseios e angústias com outros familiares, amigos, professores e profissionais de saúde.

7. Recorra a um técnico de saúde se a situação não está a ser controlada.

Esteja atento a:

- Ausências à escola / perda de rendimento escolar;
- Mudança de amigos;
- Alteração do comportamento habitual (irritabilidade mantida, isolamento, tristeza, insónias, perda de apetite...).