



***Drogas – sinais e o princípio da Prevenção***  
***Os sinais de uma possível dependência:***  
***Segundo o Dr. José Elias Murad:***

- ⊗ Mudanças bruscas no comportamento.
- ⊗ Falta de motivação para as atividades comuns.
- ⊗ Queda no rendimento escolar ou abandono dos estudos.
- ⊗ Queda na qualidade de trabalho ou seu abandono.
- ⊗ Abandono da companhia dos outros.
- ⊗ Perda de interesse por atividades favoritas.
- ⊗ Inquietação, irritabilidade, insônia ou, ao contrário, depressão e sonolência.
- ⊗ Mudança de turma.
- ⊗ Olhos avermelhados ou dilatados (arregalados).
- ⊗ Alteração no aspecto físico, desleixo.
- ⊗ Atitudes furtivas ou impulsivas.
- ⊗ Presença de instrumentos necessários para consumir drogas.
- ⊗ Falta de motivação.
- ⊗ Excesso de distração, rir em demasia.
- ⊗ Reação defensiva quando se mencionam as drogas e o álcool na conversação.
- ⊗ Desaparecimento de objetos de valor em casa ou no local de trabalho.
- ⊗ Lesões e irritações nasais constantes.
- ⊗ Ausências do trabalho ou em casa inusitadas e por longo período.





⊗ Alterações acentuadas no apetite .

- ☹ Afecções nos brônquios e outros problemas de saúde incomuns.
- ☹ Dívidas em casa e no trabalho.
- ☹ Cheiros estranhos na roupa e na boca, troca do dia pela noite.
- ☹ Espaçamento ou ausência da vida sexual.
- ☹ Aumenta o número de infrações de trânsito.
- ☹ Clima difícil em casa.

☺ **Dez conselhos aos pais interessados em ajudar.** ☺  
*elaborados por Dr. José Elias Murad*

- ☺ 1º) Não dramatize o fato. Encare-o com realismo e objetividade.
- ☺ 2º) Procure ter certeza de que o fato está realmente acontecendo.
- ☺ 3º) Tenha uma conversa franca com seu filho.
- ☺ 4º) Tente descobrir a quanto tempo, quais e com que frequência ele está utilizando drogas.
- ☺ 5º) Procure as razões que levaram seu filho ao uso de drogas.
- ☺ 6º) Não estigmatize seu filho.
- ☺ 7º) Nunca fique se recriminando ou procurando culpados.
- ☺ 8º) Converse com seu médico de confiança a respeito do assunto. Peça-lhe orientação, principalmente, sobre clínicas e serviços especializados.
- ☺ 9º) Procure dar ao seu filho o apoio que ele tanto precisa nesta hora.



Núcleo de Desenvolvimento Humano  
www.ndh.com.br



☺ 10º) Lembre-se: *amor, carinho e diálogo são as melhores armas para se combater as drogas. Use-as com sabedoria: amar também é saber dizer não.*  
☺ **Dez conselhos à escola interessada em ajudar** ☺

- 1º) Tomar conhecimento dos problemas existentes e encará-los com atitude clara, objetiva e correta, para encontrar soluções com os pais dos alunos afetados;
- 2º) Incentivar o corpo docente a se preparar, através de cursos e treinamentos;
- 3º) A escola procurar trazer informações sobre o assunto. A informação é um valioso remédio para combater este mal;
- 4º) Promover maior envolvimento dos pais com os problemas da escola e de seus filhos;
- 5º) Difundir, entre os alunos, senso crítico diante de questões como o consumo de drogas;
- 6º) Motivá-los a tomar decisões, desenvolvendo senso de responsabilidade;
- 7º) Não expulsar alunos que possam ser usuários, mas integrá-los, sempre que possível, nas atividades estudantis;
- 8º) Fornecer aos alunos e pais, informações científicas a respeito das drogas e suas implicações, inclusive legais;
- 9º) Permitir que os alunos coloquem suas dúvidas, questionamentos, experiências e dificuldades;
- 10º) Respeitar as opiniões dos alunos, procurando discuti-las com argumentos lógicos e coerentes. Aproveitar os alunos líderes para que eles abordem o problema das drogas e façam contato com os "alunos problemas".

*Bibliografia:*

MURAD, José Elias. **Como enfrentar o abuso de drogas** / José Elias Murad.- Belo Horizonte : J. E. Murad, 1985.- 134 p.



## PRINCÍPIOS DA PREVENÇÃO

Seja qual for o ambiente e o tipo de intervenção escolhido, alguns princípios regem as estratégias preventivas e devem ser sempre observados:

1. As estratégias devem ser centradas no fortalecimento dos fatores de proteção e redução de fatores de riscos.
2. Programas de prevenção devem abarcar todas as substâncias, incluindo o tabaco.
3. Estratégias preventivas devem incluir treinamento de habilidades sociais para lidar com a oferta, aumentar as convicções pessoais e melhorar as competências sociais (comunicação, relacionamento, auto-eficácia e assertividade).
4. Programas para adolescentes devem privilegiar métodos interativos (grupos, jogos, excursões, exercícios dramáticos...) e contar com a participação dos mesmos na elaboração das ações preventivas, ao invés de palestras e aulas expositivas.
5. Programas de prevenção devem incluir os familiares sempre que possível, pois são mais eficazes.
6. Toda a intervenção deve ser permanente, continuada e atualizada constantemente, a partir da formação de multiplicadores locais.
7. Programas baseados na comunidade, que incluem campanhas na mídia e políticas de restrição do acesso ao álcool e tabaco, são mais efetivos se acompanhados por intervenções na escola e na família.
8. Escolas oferecem a oportunidade de atingir toda a população, inclusive subgrupos de adolescentes expostos a maiores riscos, além de incluir mais facilmente os familiares.
9. Os programas de prevenção devem ser adaptados à realidade sócio-cultural da comunidade.
10. Quanto maior o risco da população-alvo, mais intensivo e precoce deve ser o esforço preventivo.
11. Programas de prevenção devem ser específicos para a idade, apropriado para a fase do desenvolvimento e sensível à linguagem e cultura locais.
12. A relação custo-benefício deve ser sempre considerada.



### Referências:

**OLIVEIRA, L.A.C** – *Drogas no ambiente de Trabalho*; São Paulo:COMUDA – Conselho Municipal de Políticas Públicas sobre Drogas e Álcool -2007),

**MARQUES, C.O.R., RIBEIRO M.** *Guia Prático sobre uso, abuso e Dependência de Substâncias Psicotrópicas para Educadores e Profissionais de Saúde*; São Paulo: COMUDA – Conselho Municipal de Políticas Públicas sobre Drogas e Álcool -2007),

Agende uma consulta e para maiores informações.

**Visite o nosso site ([www.ndh.com.br](http://www.ndh.com.br)) e conheça nossas atividades**

### Links importantes:

[http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/participacao\\_parceria/comuda/publicacoes/0001](http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/participacao_parceria/comuda/publicacoes/0001)