

Ashland's Kids Have...

Decisions at Every Turn

Prevent Youth Substance Use

Parentalidade para prevenção: Álcool

Sobre o álcool

O álcool é a droga **mais comumente utilizada** e abusada entre os jovens nos Estados Unidos.

Os jovens que começam a beber antes dos 15 anos são **cinco vezes** mais propensos a desenvolver dependência ou abuso do álcool ao longo da vida.

O álcool afeta todos de forma diferente - idade, massa corporal, gênero, histórico familiar e genética são alguns dos diferentes fatores que influenciam a forma como um indivíduo responde ao álcool e pode prever o risco de dependência.

Os adolescentes que tomam álcool se colocam em um **elevado risco imediato de sofrerem lesões involuntárias**, devido a quedas, brigas, agressões sexuais, afogamento, intoxicação por álcool, escolhas de alto risco e acidentes de carro.

Os adolescentes que bebem álcool comprometem seu sucesso acadêmico, desempenho profissional, relacionamentos pessoais, bem-estar social e emocional e capacidade de tomar decisões acertadas.

O uso prolongado de álcool pode resultar em dependência; desnutrição; hipertensão arterial, acidente vascular cerebral e outras doenças relacionadas ao coração; doença hepática; câncer de boca ou garganta; ou danos cerebrais.

Fatos Rápidos

Você sabia que todas estas bebidas têm a **MESMA** quantidade de álcool?

12 oz. de cerveja



8 oz. de fermentados de malte



taça de vinho com 5 oz.



1.5 oz. de dose de bebidas destiladas ou licor



O que os pais precisam saber

A **intoxicação alcoólica** ocorre quando há tanto álcool na corrente sanguínea que as áreas do cérebro que controlam as funções básicas de suporte vital - como respiração, frequência cardíaca e controle de temperatura - começam a desligar. **Os sintomas** da intoxicação alcoólica incluem confusão mental; dificuldade para permanecer consciente; vômitos; convulsões; dificuldade para respirar; frequência cardíaca lenta; pele úmida; respostas entorpecidas, como falta de reflexo de vômito (o que evita o engasgamento); e temperatura corporal extremamente baixa.

(<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AlcoholOverdoseFactsheet/Overdosefact.htm>)

Muitos adolescentes experimentam bebidas destiladas, inconscientes do aumento do risco de intoxicação alcoólica. Eles podem esconder bebidas alcoólicas transparentes (geralmente vodka) em garrafas de água, que não são detectados por adultos em casa ou pelos professores na escola. Nas festas, os adolescentes muitas vezes tomam doses sucessivas de álcool, porque não sentem seu impacto imediato. Ambos os cenários são perigosos, porque os adolescentes não podem avaliar a quantidade de álcool que estão consumindo e não podem controlar a resposta do seu corpo.

Experimente fazer esta atividade:

1. Encha uma garrafa plástica com 8 oz. de água
2. Coloque a água aos poucos em copos para doses de 1.5 oz.
3. Coloque novamente na garrafa, um por um, veja a quantidades de doses que cabe em uma garrafa de água (13!)
4. Discuta os riscos da intoxicação alcoólica com seus filhos.

Sinais de alerta: O que procurar

Os adolescentes geralmente apresentam alterações sutis no comportamento, que podem indicar o consumo de álcool, o uso de drogas ou a depressão, muitas vezes associada ao consumo de álcool e drogas. Se você notar algum desses sinais de alerta, fale com seu filho sobre suas preocupações. Lembre-lhe que você se preocupa com sua saúde e bem-estar. Se você suspeita ou se confirmar que seu filho está usando álcool, fale com seu pediatra sobre onde obter ajuda.

- Passar tempo com novo grupo de amigos
- Parar de participar das atividades favoritas, tais como esportes
- Interesse elevado por ficar sozinho
- Queda repentina no desempenho escolar ou faltas na escola
- Problemas constantes de disciplina em casa ou na escola
- Tornar-se muito reservado
- Roubar ou pegar dinheiro emprestado
- Alteração repentina ou frequente do humor
- Irritabilidade, depressão, raiva, agressividade
- Dormir demais ou muito pouco
- Dificuldade de concentração
- Inquietação crônica



Dicas de conversa: Como iniciar uma conversa

Ter uma comunicação honesta e aberta com seus filhos cria um vínculo confiável, mostra que você se importa e abre a porta para uma discussão proveitosa. Uma conversa é como um músculo... quanto mais você usar, mais forte fica!

- Comece cedo – quanto mais cedo começar a conversar com seu filho sobre fazer escolhas saudáveis, mais fácil será enfrentar assuntos mais desafiadores, quando ele for mais velho, tais como o consumo de álcool antes da maioridade.
- Utilize as oportunidades diárias para conversar com seu filho adolescente sobre o álcool – dentro do carro, enquanto prepara o jantar, ou quando ele/ela volta da escola. Mencione um tópico sobre álcool que você tenha visto ou lido nos jornais. Pergunte – e escute – seu ponto de vista.
- Identifique as oportunidades que você vê na televisão, nos filmes, em seus vídeos ou revistas favoritas. Pergunte como ele se sente sobre a maneira como o álcool é retratado. Esses cenários são realistas? Ele pode estabelecer alguma relação com essas situações?
- Seja claro sobre suas expectativas e regras sobre o não uso de álcool.
- Permita que ele seja parte das conversas sobre regras e consequências. Ouça o que seu filho adolescente tem para dizer. Permita que ele faça perguntas.
- Faça as conversas fluírem – falar sobre álcool e a bebida antes da maioridade não é um evento individual. As crianças que ouvem mensagens consistentes de maneira regular sobre não consumir bebida alcoólica têm baixo risco de experimentar o álcool.
- *Lembre-se: Os pais são a principal influência nas decisões dos filhos de não experimentar álcool.*

KidsHealth

www.kidshealth.org/parent/positive/talk/alcohol.html

Instituto Nacional de Abuso de Drogas

<http://www.drugabuse.gov/parents-educators>

A Parceria em Drugfree.org

www.drugfree.org/

Palavras podem funcionar

www.wordscanwork.com/issues/knowissues.html?topic=2

Faça a diferença: Converse com seu filho sobre o álcool

http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm

Abrindo Linhas Salva-Vidas:

Negociando um contrato para a vida

http://sadd.org/pdf/05SADD_CFL_FS_2.pdf

Parentalidade para prevenção de uso de álcool na infância

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/adolescentflyer/adolFlyer.pdf>

7 maneiras de proteger o adolescente do uso de drogas ou álcool

<http://files.hria.org/files/SA1011.pdf>

Parentalidade para Prevenção é uma série educacional da Coalizão Decisões em Cada Volta (Decisions at Every Turn Coalition) para pais e outros cuidadores, para aumentar a percepção e o conhecimento sobre assuntos importantes da juventude e para encorajar o diálogo sobre a tomada de decisões saudáveis.

Por favor, visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nossa acessar biblioteca completa de folhetos de dicas.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 ramal 5226