

Estratégias de Fortalecimento das Famílias

O fortalecimento é um processo que envolve os indivíduos de uma comunidade, com o intuito de alcançar mudanças e adquirir mais poder e capacidade para influenciar, na resolução dos problemas que os preocupam.

Fortalecer as Famílias é a chave-de-ouro da promoção da saúde. Envolve as famílias numa ação mais efetiva e reduz os fatores de risco que as afetam.

Prevenção significa: atuar para evitar problemas futuros. Se queremos prevenir os comportamentos de riscos na adolescência, é necessário atuar a tempo, antes que as dificuldades/problemas ocorram.

Prevenção Familiar deve adotar estratégias alternativas. Os pais que estão ativamente envolvidos no trabalho de prevenção, são capazes de desenvolver redes de apoio/e de suporte, e de explorar estratégias novas e eficazes, mais ajustadas à realidade.

A prevenção deve envolver os espaços sociais, e de lazer onde as condições para os comportamentos de risco surgem e ocorrem. Os pais devem ser os líderes da prevenção. Para tal, necessitam de informações corretas, estratégias e motivações que lhes concedam o poder de colaborar na construção de organização ambientes mais saudáveis e seguros os seus filhos.

Nós (pais) precisamos de instrumentos de prevenção. Precisamos de conhecimento, mas, acima de tudo, precisamos de ferramentas práticas e viáveis.– É verdade que os pais que se envolvem nos movimentos associativos escolares serão os que tem mais informação. Outros pais não têm tempo, ou não sabem realmente o que fazemos e vêm raramente, ou quando vêm sentem que falamos de assuntos que não são úteis. Quando um pai tem um problema, não podemos sobrecarrega-lo com teorias sobre a adolescência. O que os pais precisam é que conversem com eles, e lhes apresentem estratégias práticas para que possam agir’ (EFE pais)

European Family Empowerment (EFE): é um projeto desenvolvido em seis países membros da União Europeia. Os objetivos do estudo são: dar suporte às famílias e encorajá-las a desempenhar um papel ativo na prevenção do consumo de substâncias psicoativas e comportamentos de risco associados à adolescência. Os profissionais destes países exploraram e estudaram a realidade social das famílias e do/a seu/sua filho/a adolescente. Uma amostra total de **8265** adolescentes e **3878** pais. Procedeu-se à realização de “focus group” com pais e profissionais da área da prevenção. Elaborou-se um mapa das organizações de famílias existentes, com o intuito de explorar a sua organização nos diferentes países da Europa. Os resultados da presente investigação estão disponíveis nos seguintes websites:

www.prevencionfamiliar.net

www.irefrea.org

Este guia, dirigido a pais / educadores, apresenta os resultados principais do projeto, assim como conclusões e recomendações. A preparação deste guia contemplou uma linguagem informal e simples, todavia suportada pela evidência científica. Os pais que estiverem interessados em obter mais informações sobre a investigação podem consultar os websites acima mencionados.

As famílias devem desempenhar o papel principal na prevenção dos comportamentos de risco na adolescência

Porque é importante prevenir o consumo de substâncias psicoativas na adolescência (álcool, tabaco, cannabis e outras drogas)?

O início precoce do consumo de substâncias psicoativas tem sido associado a uma vasta gama de problemas tais como: o insucesso escolar, comportamentos anti-sociais, comportamentos sexuais de risco, conduzir sob o efeito de substâncias e outros comportamentos violentos e/ou criminosos

O que tem dificultado que os Pais/ Educadores sejam mais ativos na prevenção?

Identificar o problema. O uso de substâncias psicoativas, na nossa sociedade, é uma componente muito associada às das atividades recreativas dos jovens. O fato dos consumos ocorrerem nos espaços recreativas juvenis, faz com que muitas vezes os problemas passem despercebidos.

Não é uma tarefa fácil. Atualmente, os jovens podem participar num vasto leque de atividades recreativas, e podem organizar o seu tempo livre através das redes sociais. Uma prevenção inteligente e atual requer que as famílias adotem uma abordagem adequada, aprendendo a utilizar as estratégias que podem torná-las num grupo de maior influência e importância.

Na Europa, muitas famílias, já participaram em atividades preventivas através das associações de escolas de pais, associações de vizinhos, ou associações de cidadãos.

No entanto, muitos pais ainda não conhecem a importância destas organizações na prevenção de comportamentos de riscos que afetam os seus filhos.

Conhecer o que é e não é eficaz. Ter boas intenções não é suficiente. É importante ter acesso a informação credível sobre a vida dos adolescentes, e quais são as respostas mais eficazes.

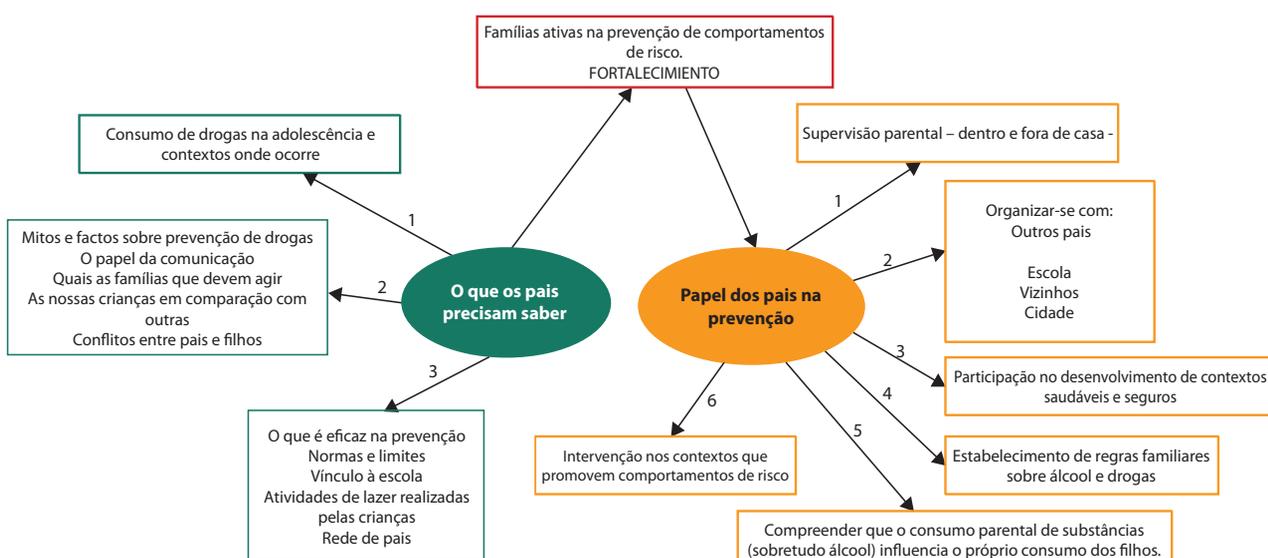
Alguns pais pensam que nada podem fazer face aos comportamentos de risco. Sentem-se incapazes de compreender e lidar com alguma destas situações. Ao não enfrentá-las, perdem a oportunidade de conhecer melhor o mundo dos seus filhos. Portanto, não desenvolvem as competências de supervisão que permitem protegê-los, e conseqüentemente, a sua influência enquanto pais diminui.

A maioria dos pais com filhos adolescentes que frequentam a escola, participa nas atividades de prevenção realizadas na escola de seus filhos.

Alguns mitos afastam os pais de uma participação ativa na prevenção dos comportamentos de risco. Por exemplo, pensar que a prevenção é só para famílias "com problemas"; ou que os seus filhos não serão afetados pelos problemas que ocorrem noutras famílias; ou que a sua contribuição no campo da prevenção é limitada à sua casa e família.

Obstáculos à participação nas atividades preventivas.

- Isolamento
- Passividade
- Informação incorreta



Consumo de substâncias psicoativas. O que é que os pais sabem?

Os pais / educadores dispõem de pouca informação ou, por vezes, esta não é muito consistente e precisa sobre o consumo de álcool e tabaco dos seus filhos.

Consumo dos adolescentes (de acordo com os pais)		Consumo dos adolescentes (na sua própria perspetiva)	
24.7% Acham que os seus filhos bebem álcool	0.3% Acreditam que os seus filhos se embriagaram no último mês	55.8% dos adolescentes bebem atualmente Álcool	9.3% embriagaram-se no último mês
1.4% Acham que os seus filhos consumiram (ou consomem) tabaco		47.2% Consumiram (ou consomem) tabaco	
0.5% Acreditam que os filhos consumiram (ou consomem) drogas ilegais		9% Consumiram (ou consomem) cannabis	

Os pais subestimam os diferentes locais onde os seus filhos adolescentes obtém álcool

Onde os adolescentes adquirem álcool?					
Não sei	Locais recreativos (bares, pubs, discotecas)	Locais públicos (ruas, parques, lojas, supermercados)	Amigos	Casa	Outros adultos
De acordo com os pais					
28.5%	7.1%	1.3%	2.8%	2.1%	0.2%
De acordo com os filhos					
3.9%	42.8%	13.5%	21.9%	16.4%	3.4%

Os lugares mais populares para beber são os espaços recreativos, os espaços públicos e as casas de amigos. O que é que os pais podem fazer para serem mais ativos nestes espaços?

Estilos parentais eficazes e comunicação pais-filhos

A supervisão parental e a definição de regras familiares estão entre as estratégias de prevenção mais eficazes

Como supervisionar?

- Saber onde e com quem os seus filhos saem.
- Fazer horários e controlar os gastos (mesada).
- Monitorizar as atividades.
- Conhecer os amigos dos seus filhos.
- Conhecer e ter contato com os pais dos amigos dos seus filhos.
- Participar com outros pais em atividades preventivas.

A discussão do tema das drogas, por si só, é uma estratégia insuficiente

Porquê?

- Os amigos exercem uma grande influência no comportamento dos seus filhos – pressão do grupo.
- As atividades recreativas noturnas, entre outras, influenciam o comportamento dos seus filhos.
- Publicidade e normas informais influenciam o comportamento.
- Os adolescentes têm acesso à informação que necessitam, mas geralmente ignoram-na, pois consideram-na desatualizada ou irrelevante.

O tempo que os pais dedicam aos filhos é uma medida preventiva muito importante.

'Elas (crianças) devem aprender a lidar com as frustrações. Têm que aceitar que os pais digam que não têm permissão para beber álcool. O problema é que em casa, nós controlamos, mas fora de casa... não.... O que é que acontece fora de casa? Fora de casa, não sabemos o que é fazer' (EFE, Pais)

- A permissividade parental é o principal fator de risco para o consumo de substâncias psicoativas. Falar apenas sobre substâncias psicoativas não tem qualquer impacto no consumo de drogas nos adolescentes.
- O controlo parental funciona como um fator preventivo, se exercido eficazmente, nomeadamente na supervisão da acessibilidade a substâncias psicoativas e nas atividades que tem fora de casa.
- Para prevenir o consumo de substâncias psicoativas, é fundamental ter regras claras e eficazes relativamente ao que é ou não permitido.

As diferenças de género são significativas, em ambos, isto é nos pais e filhos, mas é difícil generalizar. O controlo parental pode ser mais eficaz na prevenção do uso de substâncias psicoativas nas raparigas do que nos rapazes. Ao analisar separadamente a influência, dos pais e das mães, o controlo maternal pode ser mais eficaz do que o paternal.

Atividades realizadas pelos adolescentes com caráter preventivo/ou não preventivo

Os pais devem saber que algumas atividades realizadas pelos seus filhos podem ter efeitos positivos ou negativos no consumo de substâncias psicoativas. Existem diferenças inter-individuais, mas, em geral, os pais devem controlar as atividades que podem estar associadas ao consumo de drogas e promover as que tem um efeito positivo na prevenção do uso de substâncias psicoativas

Vínculo à escola	
O vínculo à escola é um fator de protecção no consumo de substâncias psicoativas.	
A maioria dos adolescentes entrevistados sentem-se felizes por estar na sua escola.	
Dificuldades em manter ou cumprir atividades escolares e trabalhos de casa, pode indicar uma maior probabilidade de consumo de substâncias psicoativas	
Os pais devem considerar problemas/dificuldades, tais como:	Adolescentes afetados por esta dificuldade:
Estar atento nas aulas	2.1%
Esquecer coisas	17.6%
Manter-se atualizado (trabalho escolar)	11.8%

De acordo com os resultados da investigação algumas atividades de lazer estão associadas ao uso de substâncias psicoativas, enquanto outras não estão. O que não significa que estas atividades sejam fatores de risco ou de protecção, mas os pais devem estar conscientes das mesmas, controlando as atividades que estão relacionadas com o consumo de substâncias e promovendo as atividades que não estão associadas ao consumo de drogas.

Lazer e Entretenimento	
Atividades realizadas pelos adolescentes que podem estar associadas ao consumo de substâncias psicoativas.	
Principais atividades de lazer (diário/ semanal) realizadas pelos adolescentes:	
Atividades	%
Utilização da internet nos tempos livres (chats, música, jogos)	88.3
Participação em atividades desportivos	83.2
Sair com os amigos	75.7
Outros passatempos (tocar um instrumento, cantar, desenhar, escrever)	49.9
Jogar jogos no computador	68.5
Ler por prazer	52.2
Sair à noite (bares, festas, cafés, etc)	51.9
Jogar em máquinas (slot-machines)	5.3

Supervisão externa

A ausência de supervisão parental, quando os filhos vão a casa dos amigos, está associada ao consumo de cannabis e embriaguez. Os pais devem comunicar com os pais dos amigos dos filhos, e perceber se eles supervisionam as atividades dos jovens.

De acordo com as respostas dos pais:

31.3% conhecem os amigos dos seus filhos; mas apenas 28.7% tem contato com os pais dos amigos dos filhos.

De acordo com as respostas dos filhos:

79.1% afirmam que os pais conhecem os seus amigos; 35.3% relataram que os seus pais têm contato com os pais dos seus amigos.

'Abrimos uma conta no facebook não para controlar os nossos filhos, mas para aprender mais sobre as redes sociais. O grupo de pais pensou que, se os filhos queriam estar no facebook, deviam antecipar e explorar o que acontece nestas redes sociais. Então criámos uma conta para o grupo. Assim, pudemos aprender e explorar as novas tecnologias. Em relação a outras questões – como o álcool e drogas, já sabíamos algumas coisas. Quanto às novas tecnologias sentimo-nos pressionados a aprender' (EFE-pai)

Elementos chave para uma prevenção eficaz:

- Outros pais / educadores
- Professores
- Profissionais que trabalham na área da prevenção e da saúde
- O acesso à informação e conhecimento baseado na evidência científica
- Tecnologias de informação

Websites com informação baseada em evidência científica:

Prevenção Familiar. A plataforma do IREFREA para as famílias.

www.prevencionfamiliar.net

IREFREA – European Institute of Studies on prevention

www.irefrea.org

Centre for Public Health – LJMU

<http://www.cph.org.uk/>

STAD - Stockholm Prevents Alcohol and Drug Problems

<http://stad.org/>

Centro de Adictologia – CUNI

<http://www.adiktologie.cz/en/>

Instituto UTRIP

<http://www.institut-utrip.si/>

Prevenção baseada na evidência- Socidrogalcohol

<http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net/>

EMCDDA – European Monitoring Centre for Drugs and Drug Adiction

<http://www.emcdda.europa.eu/>

De que forma os profissionais podem colaborar com os pais?

- Através de investigação científica, fornecendo informações atualizadas e credíveis.
- Contribuindo para a reflexão crítica.
- Elaborando projetos.
- Dando apoio técnico e especializado à dinâmica familiar.
- Avaliar os programas.

Promover o trabalho colaborativo entre os profissionais da área da prevenção e as organizações de famílias, pode eventualmente ajudar na elaboração e desenvolvimento de programas eficazes.

As associações de pais devem considerar que:

- Existem profissionais especializados na prevenção de comportamentos de riscos, que se mantêm atualizados sobre as descobertas científicas e podem ajudar na elaboração de estratégias de prevenção. Estes profissionais trabalhem instituições como as referenciadas neste guia.
- Outros profissionais-chave que mantem uma relação próxima com as famílias, são: o corpo docente da escola, os técnicos dos serviços sociais, os treinadores, entre outros.
- Os pais devem também compreender que alguns dos profissionais que trabalham em estreita colaboração com os seus filhos, não estão conscientes da importância de trabalhar com as associações de pais, em prol de objetivos comuns.
- Portanto, é necessário estabelecer redes de trabalho e de uma mudança de paradigma – do indivíduo para o trabalho comunitário.

Os aspetos-chave da prevenção

A prevenção deve ser a estratégia principal para responder aos comportamentos de risco que afetam os adolescentes. Isto porque é mais fácil prevenir maus hábitos que quebrá-los. Esta abordagem não só poupa recursos, mas potencia os resultados em termos de custos sociais e de sofrimento. A questão é que geralmente ignoramos os problemas, a menos que nos afetem diretamente, como o dramaturgo romano Seneca afirmou: “Aquele que não impede um crime quando pode, incentiva-o”

A prevenção deve ser baseada na evidência científica e em estratégias avaliadas. Todos os dias aprendemos mais sobre o que funciona e o que não funciona. Por isso a prevenção não deve ser orientada somente pela nossa intuição e boas intenções.

As famílias são o elemento-chave da prevenção. Reúnem a maioria das condições à proteção dos seus filhos: conhecem os filhos, estão perto deles, são na maioria fontes credíveis, os filhos precisam deles...

As famílias devem ter um papel ativo e lidar com os comportamentos de risco que afetam os seus filhos. Ignorar os riscos não faz com que estes desapareçam. Fortalecimento significa adoptar um papel ativo, com a finalidade de analisar os problemas e agir em conformidade. Os pais desfrutam de legitimidade para tal, como pais do grupo em causa e como principal grupo social.

As famílias devem participar mais ativamente nas organizações/associações de famílias. Este ponto requer mudanças estratégias e a otimização das capacidades de liderança e empowerment dos dirigentes das associações de famílias, incluindo o desenvolvimento de competências de comunicação e a integração das novas tecnologias através das redes sociais.

Delimitar objetivos específicos e claros. O objetivo principal da prevenção é eliminar ou atrasar o início do consumo de álcool, tabaco, cannabis e outras substâncias e dependências. Este objetivo requer uma acção concertada, tanto dentro de casa, como nos ambientes onde o consumo ocorre. As famílias devem organizar-se de forma a alcançar este propósito.

Compreender que o consumo de álcool está relacionado com outros comportamentos de risco. Comportamentos tão diversos como, comportamentos sexuais de risco, condução sob influência de álcool, e outras práticas violentas ou criminosas estão relacionados ao consumo de álcool.

Não é suficiente facultar informação aos adolescentes para prevenir os comportamentos de risco. É necessário agir em áreas mais complexas que vão desde o estabelecimento de normas e limites, questionamento crítico dos ambientes que facilitam o uso (acesso a álcool barato, publicidade, e-marketing através dos meios de comunicação social) e as culturas que promovem este consumo.

Networking. As famílias ficam com menos recursos quando estão sozinhas ou isoladas. Os pais podem sentir-se sozinhos e perplexos com o conjunto de comportamentos de risco com que os adolescentes lidam, e podem sentir-se incapazes de responder a estes riscos de forma eficaz. O trabalho em rede ou grupo, vai dotá-los de estratégias de redução de riscos, ajudar a criar alianças e diminuir a sensação de isolamento e impotência.

The EFE project - European Family Empowerment: Improving family skills to prevent alcohol and drug related problems - JLS/DPIP/2008-2/112

Com o apoio financeiro do **Programa de Prevenção às Drogas e Informação da União Europeia**



O conteúdo deste guia é da responsabilidade exclusiva dos autores e não representa necessariamente a posição oficial da Comissão Europeia.

Autores

Elisardo Becoña – IREFREA, ES
Angelina Brotherhood – LJMU, UK
Amador Calafat – IREFREA, ES
Ladislav Csemy – CUNI, CZ
Mariàngels Duch – IREFREA, ES
Roman Gabrhelik – CUNI, CZ
Camilla Jalling – STAD, SE
Montse Juan – IREFREA, ES
Lucie Jurystova – CUNI, CZ
Elisabeth Karlsson-Rådelius – STAD, SE
Matej Kosir – UTRIP, SI
Catia Magalhaes – IREFREA, PT
Fernando Mendes – IREFREA, PT
Rosario Mendes – IREFREA, PT
Mats Ramstedt – STAD, SE
Eva Skarstrand – STAD, SE
Harry Sumnall – LJMU, UK
Sanela Talic – UTRIP, SI

Instituições colaboradoras

EMCDDA-EU

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction

EPA- EU

European Parents Association
Escola Básica 2/3 Eugénio de Castro
Escola Básica Rainha Santa Isabel (Pedrulha)
Escola Secundária José Falcão
Escola Secundária D. Dinis
Escola Secundária D. Duarte
Colégio Rainha Santa Isabel
Associação de Pais da Escola José Falcão
Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
Associação Existências
Centro de Saúde de Eiras

Instituições participantes



<http://www.irefrea.org/>

<http://www.prevencionfamiliar.net/>



<http://www.cph.org.uk/>



<http://www.institut-utrip.si/en/about-us/>



<http://stad.org/>



centre for addictology

<http://www.adiktologie.cz/en/>



<http://www.emcdda.europa.eu/>



<http://www.epa-parents.eu/>