



CISA

Centro de Informações
sobre Saúde e Álcool

**Como falar sobre uso de álcool
com seus filhos**

COMO USAR ESTE LIVRETO

Se você tem filhos pequenos ou adolescentes, você já deve ter se questionado, ou ainda se questionará sobre:

- o comportamento que deve ter com eles;
- o que é importante saber para poder responder às perguntas deles e para mantê-los informados;
- o que você deve dizer em certas situações.

Para que o leitor encontre rapidamente o que procura, o livreto foi dividido em diferentes sessões que correspondem às várias faixas etárias.

Crianças de qualquer idade

Páginas 06-07 e 20-21

Dos 8 aos 11 anos de idade

Páginas 08-09 e 22-24

Dos 12 aos 14 anos de idade

Páginas 10-11 e 25-27

Dos 15 aos 16 anos de idade

Páginas 12-13 e 28-30

Dos 17 aos 18 anos de idade

Páginas 14-15 e 31-32

ÍNDICE

Carta aos pais e educadores 03

ENTENDA QUAL O COMPORTAMENTO QUE VOCÊ DEVE TER COM SEUS FILHOS

Em qualquer idade 06

De 8 a 11 anos de idade 08

De 12 a 14 anos de idade 10

De 15 a 16 anos de idade 12

De 17 a 18 anos de idade 14

É IMPORTANTE ESTAR CIENTE

Dos efeitos fisiológicos do álcool 16

Dos efeitos psicológicos do álcool 19

SAIBA O QUE VOCÊ DEVE DIZER AOS SEUS FILHOS

Em qualquer idade 20

De 8 a 11 anos de idade 22

De 12 a 14 anos de idade 25

De 15 a 16 anos de idade 28

De 17 a 18 anos de idade 31


CRÉDITOS E AGRADECIMENTOS 32

SOBRE O CISA 33

Acesse nossos canais e junte-se ao CISA na missão de reduzir o uso nocivo de álcool:

 www.cisa.org.br

 [@cisaoficial](https://www.facebook.com/cisaoficial)

 [@cisa_oficial](https://www.instagram.com/cisa_oficial)

 [@cisa_oficial](https://twitter.com/cisa_oficial)

 www.youtube.com/videoscisa



CARTA AOS PAIS E EDUCADORES

O consumo de álcool por jovens e adolescentes é um problema de saúde global, que está associado com exposição a riscos e uma série de complicações à saúde, tais como prática de sexo sem proteção, maiores índices de gravidez, aumento no risco de dependência de álcool em idade adulta, mortes por traumas e queda no desempenho cognitivo e escolar. Assim, a discussão desse tema é de grande importância para a saúde pública, requerendo a atenção das autoridades, profissionais da saúde, pais e educadores.

Segundo os dados da última edição da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2019, a experimentação de bebidas alcoólicas dos escolares entre 13 e 17 anos foi de 63,3%. A pesquisa também mostrou diferenças significativas quanto à experimentação do álcool por sexo: as escolares mulheres apresentaram um percentual de 66,9%, enquanto nos escolares homens esse percentual foi de 59,6%. Com relação ao consumo abusivo de álcool, a pesquisa mostrou que 47% dos escolares de 13 a 17 anos referiram episódio de embriaguez na vida e, nos 30 dias anteriores à pesquisa, 9,7% dos escolares de 13 a 17 anos entrevistados relataram ter consumido quatro ou mais doses de bebida alcoólica em um mesmo dia e 6,9% cinco ou mais.

Tendo em vista estes dados preocupantes, o objetivo deste livreto é oferecer sugestões de como abordar o consumo de álcool nessa população. Não temos a pretensão de resolver o problema, mas de apresentar uma ferramenta para que pais e educadores possam lidar com o tema.

Com isso, a postura do CISA é de que o consumo de bebidas alcoólicas é inaceitável nas seguintes condições: menores de 18 anos, gravidez, direção de veículos automotores e/ou operação de máquinas, além de todas as situações em que a atenção e a reação precisam estar intactas para manter a integridade física da pessoa. Os pacientes dependentes de álcool ou outras doenças que possam piorar com o uso de álcool, certamente, também fazem parte deste grupo.

Nesse sentido, reforçamos a importância de projetos e programas educacionais com critérios científicos mais elaborados a fim de entender os fatores que contribuem para a iniciação e consumo de bebidas alcoólicas por jovens.

Assim, desejamos a você uma boa leitura!



Arthur Guerra de Andrade
Presidente Executivo CISA

Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE. 2019.

Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html>



Entenda qual o comportamento que você deve ter com seus filhos, em qualquer idade

Muitas vezes não é fácil ser pai e mãe.

Provavelmente você já se questionou sobre os seguintes assuntos:

- Como abordar o consumo de álcool com o meu filho?
- Devo esperar que ele me faça perguntas sobre bebidas alcoólicas?
- Devo acreditar que o meu filho nunca beberá?
- Quem deve falar com ele, o pai e/ou a mãe?
- Percebo que meu filho tem bebido excessivamente nos fins-de-semana. O que devo fazer?
- Como agir quando acho que os amigos dele exercem uma influência negativa?

Você nem sempre terá respostas para estas perguntas.

Não existe nenhum curso que possa ensinar como evitar que seu filho beba. Se você não tem certeza de que está produzindo bons resultados com o seu filho, mas quer ter uma atitude positiva, quer ser compreensivo e quer ter a confiança dele, primeiramente, você precisa saber como se preparar para estas situações.

A prevenção começa com a família

Dê todo o apoio possível ao seu filho, mostre como ele é amado: beije, abrace e converse. Não esqueça também de estabelecer limites quando necessário, você não perderá a confiança dele por isto. “Quem ama cuida!”

Promova atividades em família, como por exemplo, ver televisão, filmes, almoçar e jantar juntos, praticar esportes, sair, etc. Qualquer forma de lazer pode aproximar seu filho de você. Conheça e se aprofunde nos assuntos que seu filho tem interesse, assim vocês terão assuntos em comum.

Os pais são o modelo

As suas ações, palavras e opções têm uma grande influência sobre seu filho, mesmo quando ele parece não estar prestando atenção, por isso, tenha atitudes condizentes com o que você fala.

Sua atitude, suas ações, suas palavras, suas escolhas têm uma grande influência sobre as crianças.

Entenda qual o comportamento que você deve ter com seus filhos, em qualquer idade

Com que idade eles podem começar a beber?

A lei brasileira proíbe a venda de bebidas alcoólicas aos menores de 18 anos, mas não há no Brasil uma lei que regule a idade de início de consumo. É importante entender que pais e mães têm diferentes opiniões sobre esta questão, e cabe a eles decidir o que consideram melhor para os seus filhos.

De qualquer forma, o CISA alerta que o álcool não deve ser utilizado por crianças e adolescentes e pode trazer prejuízos ao seu desenvolvimento.

Mesmo sabendo dos possíveis efeitos nocivos do álcool, alguns pais acham melhor oferecer um pouco de bebida alcoólica ao filho durante um jantar em família ou em ocasiões especiais (com o intuito de evitar que o filho beba escondido).

Qualquer que seja a sua decisão, o abuso de álcool não deve ser tolerado em circunstância alguma. Isto se aplica ao seu filho e a você.

²Lei 13.106/2015 e artigo 243 do Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA

O seu filho tem receio de falar com você sobre álcool?

Se ele não conversar com você sobre álcool, ele pode estar pensando que:

- você irá se preocupar demais com essa questão;
- não vai deixá-lo sair com os amigos;
- fará muitas perguntas;
- será muito rígido;
- irá se meter na vida dele;
- não confiará mais nele.



Nunca é cedo demais

As crianças pensam sobre várias questões muito mais cedo do que nós imaginamos. Crianças de 6 anos já sabem quais são os comportamentos socialmente aceitos quando o assunto é o consumo de álcool. Portanto, nunca é cedo demais para começar a falar com seu filho sobre este tema.

Dê você mesmo o exemplo

As crianças imitam o comportamento daqueles que amam e admiram, especialmente os pais. Neste sentido, é correto afirmar que seu filho poderá imitar seus hábitos no futuro e consumir bebidas alcoólicas da mesma forma que você.

Por isso, se você beber, faça-o moderadamente. A sua atitude servirá de exemplo para o seu filho. Se você ou alguém da sua família não beber, você pode mencionar que esta é uma escolha saudável e pessoal.

A idade de experimentação é crucial

Quanto mais cedo a criança começar a beber independente do conhecimento dos pais, mais cedo ela poderá ter problemas com o álcool.

Uma em cada quatro crianças de 9 anos já provou alguma bebida alcoólica.



Entenda qual o comportamento que você deve ter com seus filhos, de 8 a 11 anos de idade

Seja firme:

- Não presuma que as crianças nesta faixa etária não bebem;
- Não é porque você bebe que o seu filho deverá beber. Em uma festa familiar, seu filho poderá pedir para experimentar sua bebida. É importante esclarecer que não há uma única maneira de lidar com esta situação;
- Alguns pais preferem deixar o seu filho molhar os lábios com a bebida acreditando que com isso, ele não beberá escondido;
- Outros pais preferem retardar o contato de seu filho com o álcool, deixando claro os prejuízos associados ao seu uso, especialmente para menores de 18 anos;
- A decisão caberá unicamente a você, mas não se esqueça que a venda de álcool é proibida para menores de 18 anos, e que o consumo do mesmo, ainda que em doses pequenas, pode trazer prejuízos para o desenvolvimento de seu filho.

Importante: é aconselhável que todos os pais tomem uma posição em relação aos questionamentos e comportamentos de seus filhos, levando em consideração a idade deles e os princípios em que eles acreditam. Qualquer que seja a sua decisão, mantenha-se fiel à mesma. Explicar as razões da sua decisão é uma forma de ajudar o seu filho a desenvolver a própria capacidade de tomar decisões com base em informações.

Optando-se por deixar seu filho experimentar, é fundamental explicar em que condições este uso é adequado. É importante considerar a idade, o tipo de bebida, o horário, o local, a companhia e as atividades a serem desenvolvidas depois do uso.

Nas festas de crianças, certifique-se de que:

- Existem jogos e outras atividades organizadas;
- Há comida, bebidas sem álcool e sucos;
- Há um adulto por perto (não necessariamente presente a cada segundo, mas que esteja por perto).

Nunca deixe as crianças sozinhas uma tarde inteira sem supervisão.





Entenda qual o comportamento que você deve ter com seus filhos, de 12 a 14 anos de idade

Seja vigilante

Esta é a idade em que os adolescentes começam a testar a autoridade dos pais.

Não entre em pânico

Ao contrário do que você imagina, pode acontecer do seu filho desobedecer suas ordens e beber fora de casa. Não entre em pânico.

Seja firme:

- Explique a ele os efeitos do álcool no corpo e os tipos de riscos associados ao uso de bebidas alcoólicas (ver págs. 14 a 19);
- Seja claro quanto às suas exigências, estabeleça regras específicas que sejam plausíveis e que possam ser cumpridas;
- Faça um acordo com seu filho sobre a quantidade, o tipo de bebida alcoólica e as situações em que o uso pode ocorrer. Apresente as consequências do consumo. Seja firme em suas atitudes e decisões.

Se na sua família as crianças e os adolescentes têm permissão para consumir pequenas quantidades de álcool em ocasiões especiais, garanta que eles percebam a diferença entre essas ocasiões e as restantes. Sempre tendo em mente que o álcool pode ser prejudicial ao seu filho mesmo se ingerido em pequenas quantidades.





Entenda qual o comportamento que você deve ter com seus filhos, de 15 a 16 anos de idade

A pressão dos amigos

Esta é a idade em que os jovens afirmam a sua identidade. Saem com grupos de amigos mais frequentemente e podem estar mais vulneráveis à pressão feita pelos líderes do grupo para que todos façam as mesmas coisas.

Nas festas, muitos querem consumir bebidas alcoólicas. É neste momento que os pais devem lembrar o filho do acordo que estabeleceram previamente sobre o que consideram permitido em relação ao uso de álcool.

Apoie e supervisione:

- Saiba sempre onde está o seu filho, com quem está, o que está fazendo e como está se comportando.
- Tenha interesse sincero pelos assuntos que seu filho considera importante.
- Dê apoio, mas sempre supervisionando. A supervisão adequada é a chave para uma boa educação, principalmente no que se refere ao consumo de álcool. É possível supervisionar sem parecer controlador. Os filhos sentem que os pais estão presentes, mesmo quando não estão por perto. Somente não exagere e lembre-se de confiar em seu filho;
- Mantenha a autoridade com sensatez. Defina as suas expectativas e estabeleça regras bem claras, plausíveis e que possam ser cumpridas. Ao mesmo tempo, ouça os argumentos contrários de seus filhos e suas dúvidas. Procure entender como ele pensa e enxerga o mundo. Assim você descobrirá os melhores argumentos para mostrar o seu ponto de vista.

Lembre-se: os pais que estabelecem limites e, ao mesmo tempo, são bons ouvintes, protegem os jovens dos riscos associados ao consumo de álcool, diferentemente daqueles que são apenas autoritários.

Apesar das regras, o desejo de pertencer a um grupo e a necessidade de afirmação podem ser mais forte do que qualquer conselho.





Entenda qual o comportamento que você deve ter com seus filhos, de 17 a 18 anos de idade

Afinidade:

- Nesta idade geralmente os jovens que bebem não se preocupam com o que os pais pensam sobre isso;
- Eles são influenciados pela publicidade que associa o álcool aos momentos de lazer, pela necessidade de afirmação diante do grupo e pela própria pressão do grupo;
- Se seu filho vai dirigir, comunique-o de que não deve beber de forma alguma. Também não se esqueça de que no Brasil, a Lei não permite a venda de bebidas alcoólicas para menores de 18 anos.



Esteja aberto ao diálogo

Não tenha medo de conversar com seu filho com clareza e franqueza. Mesmo que ele seja fisicamente maior que você, a sua opinião continua tendo valor.

Quando você for falar com ele, certifique-se de que ambos estão sendo ouvidos e que as opiniões dos dois lados estão sendo respeitadas. Converse com ele sobre as consequências de beber no trabalho, na escola, enquanto pratica esportes ou dirige.

Mantenha o vínculo

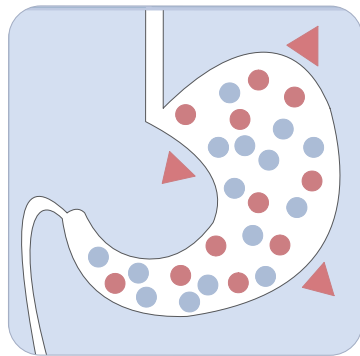
Mantenha o vínculo com seu filho respeitando a liberdade dele para que ele não ache que você está tentando controlá-lo ou até mesmo reprimi-lo. Quanto mais próximo aos seus filhos, menos ele cederá à pressão do grupo.

Lembre-se: respeite para ser respeitado. Se deseja que seu filho respeite o seu ponto de vista, também escute e reflita sobre os dele.



É IMPORTANTE ESTAR CIENTE: Os efeitos fisiológicos do álcool

AS FASES DO METABOLISMO DO ÁLCOOL EM ADULTOS



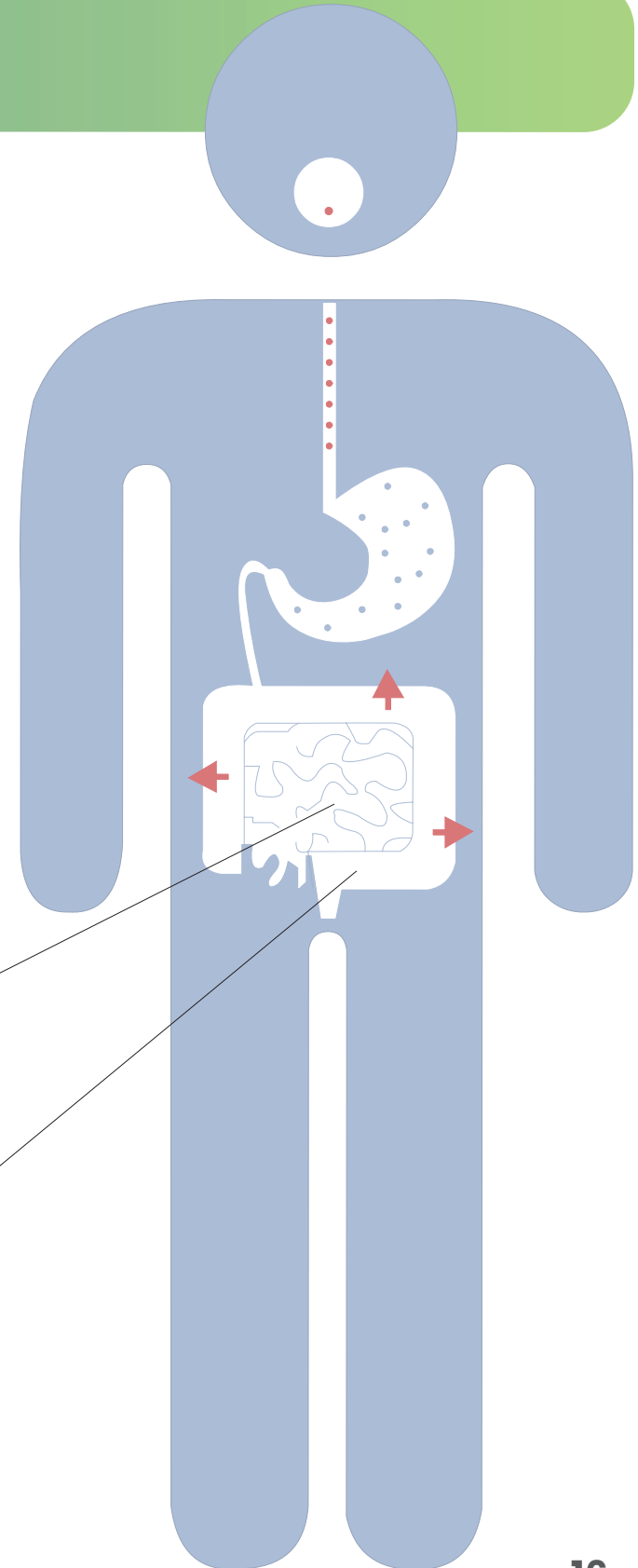
1

ABSORÇÃO

Assim que ingerido, o álcool inicia seu trajeto dentro do organismo. Desde a ingestão até sua completa absorção, estima-se em média 1 hora. O tempo de absorção do álcool dependerá de uma série de fatores, entre eles, a presença de comida no estômago, o tipo de alimento ingerido antes de beber e a velocidade com que a pessoa o consumiu.

Cerca de 75% do álcool é absorvido pelo intestino delgado.

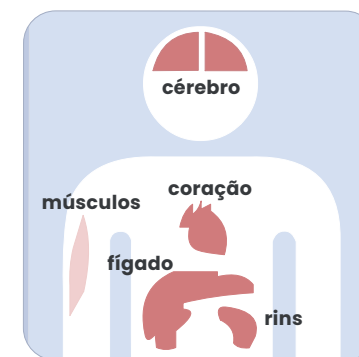
O restante é absorvido pela mucosa da boca, esôfago, estômago e intestino grosso.



2

DISTRIBUIÇÃO

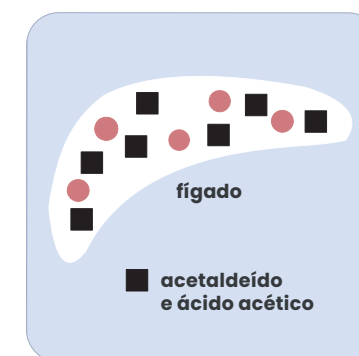
O álcool é transportado pelo sangue para todos os tecidos que contêm água. As maiores concentrações de álcool encontram-se no cérebro, no fígado, no coração, nos rins e nos músculos.



3

METABOLISMO

Cerca de 90 a 95% do álcool ingerido é metabolizado no fígado por enzimas especiais. Um fígado saudável é capaz de metabolizar o álcool a uma taxa de 15mg/100ml de sangue a cada hora. As enzimas do fígado dividem o álcool em várias substâncias, sendo as mais importantes o acetaldeído e o ácido acético.



Homens e mulheres são diferentes

Como as mulheres possuem menos água no corpo que os homens, o álcool é distribuído e metabolizado mais rapidamente, apresentando seus efeitos de forma mais intensa.

4

ELIMINAÇÃO

O álcool em sua maioria, é eliminado pela urina, porém cerca de 5% é eliminado por meio da respiração, transpiração e salivação. Além do mais, o álcool tem a capacidade de inibir a liberação do hormônio responsável pelo controle da reabsorção de água (ADH) provocando aumento da diurese, com maior vontade de urinar.

É IMPORTANTE ESTAR CIENTE: Os efeitos fisiológicos do álcool

Tenha cuidado com as “bolhinhas”

O champagne, os vinhos espumantes e as bebidas carbonadas atuam mais rapidamente porque o dióxido de carbono acelera o processo de absorção do álcool, além de serem doces e camuflarem o sabor forte do álcool, levando às pessoas a beberem mais.

O álcool é calmante

Apesar do seu efeito inicial de euforia, o álcool não é um estimulante, e sim, um depressor do Sistema Nervoso Central (SNC). Mesmo em doses baixas, uma das primeiras capacidades a serem inibidas é a autocrítica. Sem esta, a pessoa torna-se mais falante, agitada, dando a impressão de euforia.

A intoxicação alcoólica pode levar ao estado de coma ou à morte quando não é socorrido a tempo. Nesta fase o nível de álcool no sangue é muito elevado. O efeito tóxico do álcool leva à diminuição de temperatura corpórea e do tônus muscular.

O efeito nos adolescentes e nos adultos é diferente

Os efeitos do álcool variam conforme o peso, a frequência, a velocidade de ingestão e também depende do número de doses ingeridas.

Um adolescente magro que raramente bebe e que ingere álcool com o estômago vazio ficará embriagado rapidamente. Além disso, os adolescentes não têm a mesma capacidade que os adultos para tolerar os efeitos do álcool.

Drogas e álcool - uma mistura explosiva

O álcool quando misturado com medicamentos ou drogas ilegais pode produzir efeitos desastrosos no nosso corpo e na nossa saúde.

Tipos de bebidas:

As bebidas podem ser destiladas e fermentadas, o que irá mudar é a concentração alcoólica que cada uma delas apresenta em sua composição.

Para ilustrar isso, definimos as doses:



Uma dose de álcool equivale a aproximadamente a uma latinha de cerveja de 350 mL, uma taça de vinho de 145 mL ou um shot de destilado de 45 mL (tequila, vodca, uísque etc.)

É IMPORTANTE ESTAR CIENTE: Os efeitos psicológicos do álcool

Como saber se o seu filho tem problemas com o álcool?

Se seu filho começar a se comportar de forma diferente, não quer dizer que o álcool seja a causa. Mesmo que você seja um pai atento, muitas vezes não é fácil saber se o seu filho tem um problema sério, ou se é um problema de comportamento típico da puberdade. Ele pode apenas estar cansado por causa das atividades escolares, cursos, trabalho, entre outros. Se você não tem certeza do que está acontecendo, comece a prestar atenção nos sinais e principalmente, converse com ele. Preocupe-se em escolher o momento certo para conversar.

O mais importante é manter viva a confiança e o diálogo. Evite transmitir a sua ansiedade por meio do controle que tem sobre o seu filho. A seguir, algumas situações que você deve estar atento:

- oscilações bruscas de comportamento sem razão aparente;
- ficar durante muito tempo sozinho ou fechado no quarto;
- atrasos frequentes;
- ausências injustificadas;
- mudanças significativas no desempenho escolar;
- falta de interesse pelos amigos, esportes, entretenimento;
- perda de apetite;
- comportamento depressivo;

- inquietação ou fadiga;
- falta de dinheiro em sua carteira;
- negligência em relação ao vestuário ou higiene pessoal;
- fugir de casa;
- faltar às aulas;
- deixar de sair quando não pode beber (por exemplo, por uso de remédios), mesmo que não chegue bêbado em casa com frequência.

Deixe claro que o seu foco de preocupação não é a bebida e sim, o seu filho, a saúde e o bem estar dele.

Estes sinais não indicam necessariamente que seu filho é um dependente de álcool ou que está consumindo álcool. Falar com ele, explicar-lhe o que se passa e ajudá-lo a perceber os seus próprios sentimentos, melhorará o seu comportamento. Se necessário, não hesite em procurar ajuda.

Procure ajuda se:

- o seu filho estiver com problemas graves de qualquer natureza;
- o diálogo já não traz resultados, apesar do seu esforço;
- você já perdeu o controle da situação;
- você já conversou com os professores sobre o assunto e ainda assim não conseguiu resolver os problemas;
- os problemas continuarem a persistir.

Saiba o que você deve dizer aos seus filhos, em qualquer idade

O que os pais dizem é tão importante quanto o que os pais fazem. O seu filho observa o que você faz e ouve o que você diz.

O melhor é ir direto ao assunto:

- comece a falar com o seu filho sobre o álcool naturalmente, e do modo mais simples possível;
- não use um tom autoritário e evite os sermões;
- seja claro e conciso. Explique os fatos inerentes ao consumo de álcool e suas consequências. Não o proteja excessivamente, mas também não o assuste.

Como dar apoio?

A melhor maneira de apoiar o seu filho é estar atento, ser carinhoso e demonstrar afeto. Diga-lhe sempre o quanto gosta dele, mesmo que tenha a certeza de que ele já sabe disso.

Lembre-se que os jovens que recebem bastante apoio familiar têm uma propensão menor para desenvolver o hábito de consumir álcool.

Caso você aceite que seu filho beba a partir dos 18 anos, previna-o para:

- comer enquanto beber;
- não beber o que estiver no copo de uma só vez;
- levar o tempo que for necessário para provar e saborear o que está bebendo.

Fale com o seu filho sobre as consequências do consumo abusivo de álcool para que ele possa evitar de:

- fazer coisas das quais se arrependerá mais tarde;
- perder o autocontrole;
- tornar-se violento entre os amigos ou irmãos;
- esquecer-se do que acontece;
- causar acidentes de trânsito;
- ter doenças graves;
- faltar às aulas e/ou ao emprego;
- perder a consciência.

Depois da primeira ou segunda dose:

- ficamos relaxados;
- ficamos menos tensos;
- ficamos desinibidos.

A partir da terceira dose:

- ficamos eufóricos;
- ficamos mais sensíveis;
- começamos a perder a consciência dos nossos atos.

E depois:

- perdemos o discernimento, enrolamos a fala e perdemos a coordenação motora;
- podemos ver as coisas em dobro;
- podemos nos tornar agressivos;
- podemos esquecer de usar preservativo, correndo o risco de ter relações sexuais sem proteção;
- exageramos em tudo;
- podemos nos comportar de forma inapropriada;
- podemos prejudicar alguém;
- podemos vomitar;
- podemos entrar em coma alcoólico.

Mas isso não significa que deixamos de ser responsáveis por nossas ações.

SAIBA O QUE VOCÊ DEVE DIZER aos seus filhos, de 8 a 11 anos

1 **Você é divorciada, mãe de dois filhos, de 9 e 11 anos. Estamos no verão e os seus vizinhos convidam algumas famílias da rua para um churrasco. Esses vizinhos têm uma atitude bastante liberal em relação ao consumo de álcool, mesmo entre pré-adolescentes. Defendem que é melhor os filhos beberem em situações em que os pais estejam por perto. O ambiente é divertido e amigável. Os anfitriões oferecem cerveja a todos. O seu filho de 11 anos diz que quer uma e o de 9 diz que quer provar. Você é absolutamente contra isso. Sente a pressão social. Os anfitriões não têm nada contra, uma vez que há adultos por perto. Os outros vizinhos pensam da mesma forma e deixam os seus filhos beberem um copo pequeno de cerveja. Ninguém tem a mesma opinião que você.**

O que fazer?

Nem sempre é fácil fazer valer as nossas convicções quando as pessoas ao redor pensam o contrário.

As diferenças de opinião são, por vezes, inconciliáveis. Além disso, algumas pessoas, com as melhores intenções, como amigos ou bons vizinhos têm todo tipo de conselho para oferecer.

Seja firme. A sua decisão já foi tomada. Mantenha-a e diga (novamente aos seus filhos) que não concorda com esta atitude. Relembre os seus filhos de que vocês já falaram sobre este assunto, e do acordo que fizeram (caso este exista). Diga a eles que você não mudou de opinião. Esta não é a ocasião certa para um sermão sobre os perigos do álcool. Provavelmente, eles nem lhe darão atenção. Assim como também não é o momento para dar lições sobre moderação aos adultos presentes. O mais importante é falar com os seus filhos em casa antes que este tipo de situação possa surgir. Assim, eles saberão exatamente o que você quer e perceberão o que você espera deles. Isto ajuda a evitar as queixas e a desilusão.

Você poderá explicar as suas razões aos anfitriões, se achar que isso será bem aceito e também, se acreditar que as diferentes opiniões serão respeitadas. Mas não perca muito tempo justificando suas atitudes.

Uma vez em casa, sinta-se à vontade para falar do incidente com os seus filhos e recorde-os daquilo que você acha que é aceitável e inaceitável, no que se refere ao consumo de álcool, assim como as consequências da desobediência às regras.

Explique as suas razões e faça-lhes perguntas para ter certeza de que eles entenderam a situação. O diálogo fará com que seus filhos sintam que você se preocupa com eles. Diga para eles claramente que você compreende como é difícil dizer “não” e acrescente que eles não precisam se justificar ou explicar. A confiança que vocês têm é mais importante do que qualquer outra coisa.

- Demonstre firmeza e honestidade de forma a promover o diálogo.
- Os seus filhos podem não se sentir seguros se você tiver apenas atitudes negativas.



2

Você reparou que as garrafas de bebidas alcoólicas da sua casa estão esvaziando e não foi você quem bebeu. Decide investigar e descobre que o seu filho de 10 anos de idade tem bebido escondido.

O que fazer?

Mesmo que você esteja zangado, tente manter a calma quando falar com o seu filho. Este é o momento para você iniciar um diálogo a respeito das consequências do álcool e dos possíveis prejuízos associados ao seu uso. Faça perguntas ao seu filho para se certificar de que ele entendeu. Seja firme, mas amável. Não o assuste, mas não ceda.

Tente descobrir por que é que ele tem bebido escondido de você. Não tire conclusões precipitadas. O fato dele ter bebido, não quer dizer que seja um futuro alcoolista.

Talvez ele ache você muito rígido e tenha medo da sua reação se lhe disser que queria apenas provar a bebida. Lembre-se também que se você for muito autoritário e controlador, poderá provocar rebeldias sérias e comportamentos agressivos que mais tarde poderão levar o seu filho ao consumo excessivo de álcool.



SAIBA O QUE VOCÊ DEVE DIZER aos seus filhos de 12 a 14 anos de idade

1

O seu vizinho diz que algumas vezes quando você sai a noite, os seus filhos de 12 e 14 anos convidam amigos para ir na sua casa. Trazem cerveja e fazem barulho. Não prestam qualquer atenção no seu filho mais novo de 8 anos, que tem que aguentar a situação.

O que fazer?

É importante lembrar que estas crianças não devem consumir álcool e que é ilegal comprar bebidas alcoólicas nesta idade. Leve em consideração que idades diferentes refletem comportamentos diferentes. Ouça os seus filhos, mesmo que eles se contradigam, se zanguem ou fiquem agressivos.

Assim, sentirão que você tem interesse pelo o que eles têm a dizer. Mantenha a situação sob controle. Levantar o tom de voz não ajuda, além do mais, a comunicação entre vocês irá se tornar cada vez mais difícil. Se estiver muito nervoso e achar que as chances de se descontrolar são grandes, deixe para conversar outro dia.

Eles devem saber quais são os seus sentimentos, preocupações e acima de tudo, o que você espera deles em relação ao consumo de álcool. Ofereça o seu apoio e os meios necessários para que eles não se sintam obrigados a fazer o que os outros fazem. Saliente que, embora haja crianças da idade deles que bebem, elas não são a maioria. Diga para seus filhos sugerirem ao grupo que faça outra coisa que não seja beber. Se os amigos recusarem, os seus filhos devem pedir a eles para irem embora de sua casa.

Estabeleça consequências em caso de violação das regras. As consequências devem ser definidas por você, de preferência relacionadas à ocasião (por exemplo, pesquisar sobre os efeitos do álcool no organismo). Esta experiência serve de alerta para os pais, fazendo-os entender que é importante manter os olhos bem abertos em relação aos filhos. Eles crescem, querem experimentar novas sensações, querem se comportar como os mais velhos e querem desafiar os adultos.

Fale com os pais dos amigos dos seus filhos. Provavelmente, eles poderão ajudá-lo nessa situação e agirão da mesma maneira que você. Se não for o caso, você saberá como são os pais dos amigos dos seus filhos, e poderá prevenir que os seus filhos passem muito tempo em companhia desses amigos.

- Escolha o melhor momento para falar com os seus filhos. Ouça o que eles têm para dizer e mantenha a calma.
- Não comece a conversar com eles se estiver de saída para o trabalho ou outra atividade.
- Não dê sermões e permita que eles também se posicionem.



2

O seu filho de 13 anos vai frequentemente à casa do seu melhor amigo. Você descobre que os pais desse amigo têm problemas com o consumo indevido de álcool. No seu círculo familiar e de amigos, todos bebem com moderação e não existe ninguém com problemas relacionados ao álcool. Você não quer que o seu filho tenha este tipo de experiência nesta idade.

O que fazer?

Trata-se de uma situação delicada não só porque o seu filho está envolvido, mas também porque o amigo do seu filho pode estar com dificuldades para lidar com a situação dos pais.

Você pode tanto proibir o seu filho de ir à casa do amigo, o que não será fácil para nenhum dos dois, ou procurar ter uma conversa com o seu filho e explicar o que acontece quando as pessoas abusam de bebidas alcoólicas. Sugira que eles se encontrem na sua casa. Talvez esta situação traga um certo alívio para o seu filho.

Nem todos os filhos de pais alcoolistas se tornam alcoolistas, e esta sua opção poderá ajudar o amigo a se sentir compreendido e respeitado, apesar dos problemas que vive em casa.

SAIBA O QUE VOCÊ DEVE DIZER aos seus filhos de 15 a 16 anos de idade

1 A sua filha de 16 anos chega em casa de uma festa e diz que algumas pessoas beberam muito, acabaram brigando e que até copos foram arremessados. Algumas pessoas vomitaram e uma das garotas ficou tão bêbada que desmaiou. A sua filha não gostou dos acontecimentos e não se sentiu à vontade diante da situação.

O que você diz à sua filha?

Você deve ficar contente pelo fato da sua filha se sentir suficientemente à vontade para lhe contar o que aconteceu. Isso demonstra que ela confia em você e que há diálogo entre vocês. Não a proíba de ver essas pessoas novamente ou tente afastá-la dos amigos. Continue confiando nela. Ela deve ser encorajada a continuar se comportando dessa forma.

Ajude-a a encontrar soluções para enfrentar as situações com as quais ela ainda não sabe lidar. Dê sugestões de como recusar convites para festas onde haja muita bebida, ou para que ela volte para casa caso não se sinta bem. Como ela não bebe, deve simplesmente dizer “não” caso ofereçam bebidas alcoólicas.

Ela deve ser capaz de se divertir sem precisar beber. É importante que ela expresse isso claramente.

Se as pessoas com quem ela sai começarem a beber demais e se tornarem inconvenientes, ela deve se juntar a outro grupo de amigos que tenham atitudes semelhantes as dela e que respeitem as opções de sua filha.

Mais tarde, se essas pessoas ficarem sóbrias, ela poderá voltar a falar com elas se preferir.

Atenção: se as coisas na festa piorarem, ela deverá ir embora.

Certifique-se de que a sua filha se sente à vontade com as sugestões que você deu e que ela concorda com o que foi dito. Se ela voltar a viver uma situação semelhante, você terá que ajudá-la a encontrar outras coisas para fazer ou encontrar outro grupo. Você deve decidir se acha melhor contatar os pais dos outros adolescentes. É importante que a sua filha saiba que você está presente e que pode contar com você.

- Pergunte aos seus filhos como é que eles se sentem no seu grupo de amigos. Alguma vez se sentiram envergonhados por não beberem com os outros? Alguma vez foram recriminados por não beberem? Aguarde as respostas deles e não tire conclusões precipitadas.
- Não tenha atitudes do tipo: “eu é que sei”, com os seus filhos. Ouça-os pacientemente e não coloque objeções quando eles dizem alguma coisa que você não concorda.



2

O seu filho de 15 anos foi recentemente a uma festa com alguns amigos. Você conhece bem o seu filho e nota que ele está tenso quando chega em casa. Ao falar com ele, descobre que quase todos beberam na festa. O seu filho tomou um copo de cerveja, mas todos fizeram pressão para ele beber mais, sobretudo os seus melhores amigos. Agora, sempre que há uma festa o seu filho fica preocupado, dividido entre a vontade de estar com os amigos e o medo da pressão para beber.

O que deve dizer ao seu filho?

Conheça os amigos do seu filho e os pais deles. Saiba sempre onde seu filho está e com quem está. Saiba o que está fazendo e como está se comportando. Mesmo que esteja muito ocupado, arranje tempo para falar com o seu filho e diga que estará disponível caso ele necessite de alguma coisa. Você deve garantir abertura e confiança entre vocês.

Seja o que for, não faça comentários de desaprovação em relação aos amigos do seu filho e não os julgue antes de conhecê-los. Encoraje o seu filho a sair com pessoas cujos pais partilham da sua opinião em relação ao consumo de álcool. Você não tem que ser amigo dos pais dos amigos do seu filho, evite apenas conflitos de valores que poderão causar situações complicadas.

Certifique-se que existe um adulto nas festas. Se não tiver certeza de que um adulto estará presente, telefone para o local e certifique-se disso, mesmo que o seu filho lhe implore para você não telefonar e fique com medo do que os amigos vão pensar dele. Explique a razão do seu telefonema e não vacile. Falar com outros pais, os quais confiam sobre as suas preocupações em relação aos jovens, poderá ser proveitoso e irá oferecer-lhe mais segurança.

SAIBA O QUE VOCÊ DEVE DIZER aos seus filhos de 17 a 18 anos de idade

1 No sábado passado, seu enteado foi a uma festa na faculdade onde estuda. Você ficou sabendo por outro pai que ele bebeu demais num curto período de tempo, caiu e desmaiou. Quando acordou, vomitou e sentiu-se terrivelmente mal. O filho daquele pai o trouxe para casa. Você e o seu marido estavam dormindo e não perceberam nada. Na manhã seguinte, o rapaz não disse nada. Assim que você ficou sabendo, contou para o seu marido, porque acha que ele deveria falar com o filho. O seu marido reage mal, convencido de que seu filho não agiria desta maneira.

O que diria se fosse o pai?

É melhor encarar os fatos: o rapaz bebeu demais e ficou embriagado. Quando você se sentir confortável para falar com ele sem perder a calma ou sem expressar o quanto está desapontado, sente com ele para conversar. Tente perceber o que se passou. Ouça a versão do seu filho. Talvez ele tenha sido pressionado pelo grupo, talvez tenha sido a primeira vez que ele bebeu, ou talvez, ele tenha bebido antes e você nem saiba. Perceba bem os fatos e o contexto. Você deve lembrar se já conversou com seu filho sobre as consequências do consumo abusivo de álcool. Aproveite a oportunidade para conversar com ele neste momento, e explique que os efeitos do álcool dependem não só do quanto ele bebe, mas também da velocidade com que ele bebe, do quão cansado ele está, de quanto ele pesa, entre outros fatores. Uma pessoa jovem que não está habituada a beber fica embriagada rapidamente, sobretudo, se estiver de estômago vazio.

Dê conselhos sem voltar atrás na posição que tomou. Ele próprio deve se sentir suficientemente envergonhado com o que aconteceu e não precisa de um sermão. É importante dar o apoio que ele necessita, a partir da ligação carinhosa que você estabelecer com ele. Quando os jovens se sentem próximos de seus pais e identificam-se com eles, têm menor probabilidade de exibirem comportamentos destrutivos.



CRÉDITOS

As informações do livreto “Como falar sobre uso de álcool com seus filhos” estão baseadas na cartilha “**Be prepared to talk to your children about drinking**”, da ONG Canadense Educ´alcool, edição 2022/2023.



AGRADECIMENTOS

A equipe do CISA agradece o trabalho e o envolvimento de seus conselheiros científicos:

Júlia Maria D’Andréa Greve (Presidente)

Clystenes Odyr Soares Silva

Conceição Aparecida de Mattos Segre

Henrique Soares Carneiro

Janaina Soares

Lúcio Garcia de Oliveira

Wang Yuan-Pang

Wilson Roberto Catapani



SOBRE O CISA

Desde sua fundação, em 2004, o Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA) contribui para a conscientização, prevenção e redução do uso nocivo de bebidas alcoólicas, sendo uma das principais referências no Brasil sobre o tema. Qualificada como Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP), atua na divulgação de dados científicos com linguagem acessível e na produção de conteúdos educativos e outros projetos desenvolvidos de forma independente e com rigor ético. Sempre em busca de melhores padrões de qualidade, conta com o suporte técnico de um Conselho Científico, com parcerias com empresas, organizações da sociedade civil e entidades acadêmicas e médicas.

MISSÃO

Contribuir para a redução do uso nocivo de álcool por meio de informações científicas de qualidade.

VISÃO

Ser reconhecido pela excelência na produção e divulgação de conhecimento, atuando na prevenção e diminuição do uso nocivo de álcool.

VALORES

Rigor ético, transparência e comprometimento com o avanço do conhecimento.

Equipe CISA – CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE E ÁLCOOL

Presidente Executivo

ARTHUR GUERRA

Coordenadora

MARIANA ZANATA THIBES

Colaboradores

ANDRÉA PINTO FERREIRA

KAE LEOPOLDO

JOÃO VICTOR DE SOUZA SILVA

MARILIA DOS REIS ANTUNES

MARIA OLIVIA POZZOLO PEDRO



CISA

Centro de Informações
sobre Saúde e Álcool

Copyright © 2013 – Todos os direitos são reservados ao Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA). Proibida a reprodução, total ou parcial, a partir desta obra, por qualquer meio ou processo eletrônico, digital, ou mecânico (sistemas gráficos, microfilmicos, fotográficos, reprográficos, de fotocópia, fonográficos e de gravação, videográficos) sem citação da fonte e a sua reprodução com finalidades comerciais.