

APOSTILA DE FORMAÇÃO PARA PALESTRANTES

ÁLCOOL, DROGAS E PREVENÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

Informação, proteção, escolhas e cuidado em rede

Autoria: Rute Evaristo

Neuropsicopedagoga Clínica • Psicomotricista • Professora de Artes • Professora de Educação Especial

Nota profissional: material educativo. Não oferece instruções de uso, aquisição, ocultação ou combinação de substâncias. Em intoxicação, violência, risco ou emergência, acione adultos responsáveis e serviços de urgência. Não humilhe, filme ou exponha o adolescente.

Apresentação

Prevenção não é apenas dizer “não use”. É compreender desenvolvimento, contexto, pressão de pares, sofrimento, vínculos, desigualdade, publicidade, disponibilidade e acesso a cuidado. As normas UNODC/OMS defendem estratégias baseadas em evidências, fatores de risco e proteção, habilidades, família, escola e comunidade ¹. Informação assustada e moralizante pode aumentar silêncio; informação honesta e vínculo aumentam proteção.

Linha de raciocínio

INFORMAR → COMPREENDER RISCOS → FORTALECER PROTEÇÃO → PLANEJAR
ESCOLHAS → REDUZIR DANOS → BUSCAR CUIDADO

MÓDULO 1 — Substâncias, uso e linguagem

Álcool, nicotina, medicamentos, inaláveis e outras drogas podem afetar corpo, cérebro, emoções, julgamento e relações. Uso, uso de risco, uso problemático, intoxicação e dependência não são sinônimos. Um episódio não permite diagnóstico.

Na adolescência, sistemas relacionados a recompensa, novidade, controle de impulsos e decisões ainda se desenvolvem. Isso não significa incapacidade; significa que contextos,

grupo e disponibilidade exercem influência. Uso pode estar associado a curiosidade, pertencimento, sofrimento, pressão ou exposição.

Neuropsicopedagogia: atenção, memória, planejamento e motivação podem ser afetados.

Psicomotricidade: coordenação, equilíbrio, ritmo e percepção corporal podem mudar.

Educação Especial: considerar comunicação, medicação prescrita e vulnerabilidades sem transformar diferença em suspeita.

Dinâmica — Palavras que protegem. Grupos substituem expressões estigmatizantes por linguagem factual: “drogado” por “pessoa que precisa de cuidado” ; “falta de caráter” por “comportamento que está produzindo prejuízo” . Debate: “Como a linguagem interfere na busca de ajuda?” .

Bate-papo: “O que o moralismo impede de conversar?” ; “Qual a diferença entre informação e incentivo?” .

Revisão: 1. Por que não diagnosticar por um episódio? 2. Como a linguagem protege?

MÓDULO 2 — Adolescência, emoções e pressão de pares

Adolescentes buscam autonomia e reconhecimento. A pressão pode ser direta ou surgir do medo de ficar fora. Ensinar recusa envolve frases, aliados, plano de saída, transporte, adulto de referência e possibilidade de pedir ajuda sem punição imediata.

Caso: um estudante recebe convite para uma festa com álcool. O grupo deve mapear pressões, escolhas seguras, adultos, transporte e frases de recusa. Não se discutem quantidades ou formas de consumo.

Bate-papo: “Que tipo de pertencimento aumenta risco?” ; “Como ser firme sem humilhar?” ; “Que adulto seria procurado?” .

Revisão: 1. Como funciona a pressão? 2. Que habilidades protegem? 3. Como apoiar autonomia?

MÓDULO 3 — Fatores de risco e proteção

Riscos incluem violência, negligência, discriminação, pobreza, sofrimento mental não atendido, fracasso escolar, isolamento, fácil acesso e ausência de adulto confiável.

Proteção inclui vínculo, pertencimento, expectativas realistas, participação, sono, esporte, arte, projeto de vida, apoio familiar, comunicação e serviços acessíveis.

Nenhum fator determina o destino. O trabalho é fortalecer condições. A escola pode

oferecer tutoria, grêmio, arte, esporte, apoio pedagógico, mediação e espaços de escuta.

Dinâmica — Rede de proteção. Desenhe pessoa, família, escola, comunidade e serviços. Grupos adicionam riscos e recursos e escolhem uma mudança possível em cada esfera.

Revisão: 1. O que são fatores de proteção? 2. Por que risco não é destino?

MÓDULO 4 — Prevenção baseada em habilidades

Prevenção universal alcança todos; seletiva apoia grupos mais expostos; indicada responde a sinais. Habilidades incluem identificar pressão, avaliar consequências, regular emoções, resolver problemas, dizer não, procurar apoio e reparar erros.

Aulas eficazes usam situações fictícias, participação e prática, não apenas sermão. O palestrante deve reconhecer cultura e território, evitar generalizações e incluir família e rede.

Dinâmica — Decisão em quatro passos: parar; identificar pressão e emoção; listar duas opções; escolher a que aumenta segurança e apoio.

Bate-papo: “O que torna uma recusa possível?” ; “Como escola pode reduzir isolamento?” .

MÓDULO 5 — Redução de riscos e situações de urgência

Redução de riscos não incentiva o uso; reconhece que informação e vínculo podem evitar danos enquanto a pessoa é conectada ao cuidado. Em linguagem adequada, ensina-se: não dirigir sob efeito; não deixar pessoa vulnerável sozinha; não misturar substâncias ou medicamentos sem orientação; procurar adulto e emergência diante de intoxicação, inconsciência, dificuldade respiratória, violência ou risco.

Não se descrevem doses, métodos ou formas de ocultação. Em emergência, proteger, chamar ajuda, fornecer fatos e seguir orientação profissional. Não provocar vômito, não improvisar tratamento e não filmar.

Revisão: 1. O que redução de riscos significa? 2. Qual a prioridade em emergência? 3. Por que punição pode atrasar ajuda?

MÓDULO 6 — Sinais de preocupação e conversa

Sinais combinados podem incluir faltas, queda persistente, conflitos, perda de atividades, mudanças de grupo, uso para aliviar emoções, perda de controle e prejuízos. Um sinal isolado não basta. Converse privadamente, descreva fatos, escute, avalie segurança e encaminhe.

Frase útil: “Percebi mudanças e estou preocupado com sua segurança. Não estou aqui para humilhar; quero pensar em apoio” . Explique limites de confidencialidade.

Dinâmica — Escuta sem acusação. Duplas transformam “você está usando?” em frases observacionais e acolhedoras.

Bate-papo: “Por que alguém esconde sofrimento?” ; “Como envolver família sem ameaça?” .

MÓDULO 7 — Rede, tratamento e não estigmatização

A escola não trata dependência ou sofrimento sozinha. Pode articular família, saúde, assistência social e proteção, mantendo aprendizagem e vínculo. Encaminhamento não é expulsão. O estudante precisa saber o próximo passo, quem o acompanhará e que apoio permanecerá.

Na Neuropsicopedagogia, observam-se aprendizagem e funções executivas; na Psicomotricidade, corpo e participação; na Educação Especial, acessibilidade e comunicação.

Dinâmica: cada grupo cria um fluxo local de apoio com responsáveis, contatos, urgência e acompanhamento.

MÓDULO 8 — Plano pessoal de prevenção

Situação	Estratégia
Pressão	Recusa, aliado e saída combinada
Sofrimento	Adulto confiável e serviço de apoio
Festa	Transporte e contato seguro

Oferta online	Não negociar sob pressão; bloquear e pedir ajuda
Intoxicação	Não deixar sozinho; acionar urgência
Erro	Acolher, avaliar, reparar e encaminhar

Atividade final: elaborar cartaz educativo que informe sem assustar, inclua rede de apoio e não estigmatize.

Conclusão

Prevenir é construir pertencimento, habilidades, informação e cuidado. O palestrante não ameaça nem diagnostica: amplia escolhas, protege e conecta à rede.

Glossário

Fator de risco: condição que aumenta vulnerabilidade. **Fator de proteção:** recurso que favorece segurança. **Intoxicação:** alteração aguda após exposição. **Uso problemático:** padrão com prejuízo ou perda de controle. **Prevenção:** ação para reduzir ocorrência e danos. **Redução de riscos:** medidas para diminuir consequências negativas e aproximar cuidado. **Rede:** pessoas e serviços de apoio.

Referências

- [1] UNODC & WHO. International Standards on Drug Use Prevention.
- [2] NIDA. Drugs, Brains, and Behavior.
- [3] WHO. Mental health of adolescents.

Rute Evaristo

Neuropsicopedagoga Clínica • Psicomotricista • Professora de Artes • Professora de Educação Especial