

# Quando os jovens fumam tabaco ou cannabis ou bebem bebidas alcoólicas:

O que podem fazer como pais,  
e como pessoal de estabelecimentos  
comerciais e restaurantes

Portugiesisch

**SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.**

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

*Porquê uma brochura sobre o tabaco, álcool e cannabis? Tabaco e álcool – substâncias cuja venda é legal, cannabis – substância cuja venda é proibida. A realidade é, no entanto, – e não só na Suíça – que o consumo de cannabis entre os jovens está praticamente tão generalizado como o do álcool e do tabaco, apesar do consumo de cannabis ser proibido. Seja legal ou ilegal, o abuso de todas estas substâncias é prejudicial e pode tornar-se num vício, numa dependência física ou psíquica. Por isso, queremos informá-los sobre as estas três substâncias e chamar-lhes a atenção de como podem contribuir, o melhor possível, para a protecção das crianças e dos jovens relativamente aos problemas dos vícios e das dependências.*

### **O vício começa no dia a dia. A prevenção também**

Os jovens no cantão de Zurique fumam hoje mais tabaco e também cannabis e bebem mais bebidas alcoólicas, o que não era o caso há alguns anos atrás.

A prevenção não pode resolver problemas de dependências que já existam. Pode, porém, evitar ou travar o seu começo. Esta prevenção tem que se integrar no dia-a-dia: na família, na escola, no clube de jovens, no clube desportivo ou também na loja ao lado e no restaurante.

### **Que precisam as crianças e os jovens para se protegerem**

Numa sociedade em que há convivência entre pessoas com modos de vida completamente diferentes, as crianças e os jovens têm que aprender cada vez mais a orientarem-se autonomamente e a tomarem responsabilidade por si próprios. Mais tarde ou mais cedo, todos os jovens passam pela experiência que tabaco, drogas ou bebidas alcoólicas lhe são oferecidos. E têm de aprender a lidar com estas situações. Para que possam, quando é preciso, marcar os seus limites, precisam de aprender a ser independentes e a terem confiança em si mesmos. A ser-se independente e ter confiança em si próprio não se aprende de um dia para o outro. Para isso, os jovens precisam de muito tempo e apoio por parte de os adultos.

### **Tome o tempo necessário para perceber os jovens**

As crianças e os jovens precisam que tenham confiança neles, de dedicação e de reconhecimento para que possam desenvolver confiança em si mesmos. No caso de bom comportamento elogie os seus filhos, mostre que está contente e orgulhoso com o que fizeram. Se os pais reagirem deste modo, encorajam os filhos a continuarem este caminho. Demonstre também claramente o que não aceita e explique o porquê. Defina os seus limites, isso ajuda os seus filhos a orientarem-se. Importante é que se fale também sobre temas que não são agradáveis. Não adianta nada quando a família, para continuar em paz, evita conversas sobre vícios e dependências. As crianças e os jovens precisam dos adultos que dedicam tempo para estas conversas, que os levam a sério e que os ajudam a encontrar o seu caminho. Também quando estas conversas às vezes são difíceis, quando os jovens reclamam ou fazem objecções: não desistam. E mantenham uma posição bem clara, em relação ao consumo de substâncias que provocam vícios.

Os pais são também sempre exemplos. As crianças e os jovens observam como os adultos se comportam em relação a estas substâncias, por isso, fale com os jovens sobre o seu próprio comportamento, por exemplo, como é o seu consumo de cigarros e de bebidas alcoólicas.

### **Apoie uma posição crítica em relação às substâncias que provocam dependências**

Os jovens não estão, muitas vezes, muito seguros qual a posição a tomar em relação a estas substâncias. Num grupo de jovens da mesma idade há muitas opiniões diferentes e,

às vezes, surge uma grande pressão do grupo, em que só são aceites aqueles que fumam, que bebem ou que consomem cannabis (em alemão diz-se "Kiffen": fumar cannabis). Neste caso os jovens têm de ser apoiados a aguentar esta pressão do grupo. E, para isso, não basta os pais dizerem: "drogas nem pensar!". Num momento assim, o melhor é tentar sentir como é a situação para o jovem e, reflectir em conjunto, qual será a melhor reacção a ter, quando os colegas fumarem tabaco ou cannabis ou consumirem bebidas alcoólicas. Mostre-se compreensivo se os jovens quiserem ser aceites também por estes colegas, mas converse também com eles como deve ser o seu comportamento em relação ao consumo de tabaco, cannabis ou álcool e quando e como podem dizer não, se for preciso. Num momento assim, se dermos como pais, uma opinião generalizada em relação a amigos que fumam tabaco ou cannabis, terá tão pouco sucesso como proibir pura e simplesmente o contacto com estes colegas. Vale a pena não perder de vista a realidade, que os próprios filhos irão encontrar sempre colegas que consomem estas substâncias em excesso. Os jovens têm de aprender a lidar com estas situações.

Isto é válido também para famílias nas quais não se fuma nem se bebem bebidas alcoólicas. Também os seus filhos entram em contacto, no seus contactos sociais, com colegas que fumam, seja tabaco ou cannabis, e que bebem. Estes jovens também precisam de ajuda para aprenderem como podem dizer não, sem que sejam postos de parte.

Quanto melhor informados, sobre estas substâncias, estiverem os pais, maior será a sua credibilidade nas discussões com os jovens. Guarde, por isso mesmo, este prospecto para que tenha sempre à mão as informações escritas nas próximas páginas.

### **Nós, adultos, temos a responsabilidade**

Fumar tabaco, fumar cannabis ou consumir frequentemente bebidas alcoólicas prejudica as crianças e os jovens. Adultos que vendem a jovens substâncias, que podem causar dependências, estão a fugir à sua responsabilidade. É necessário informar sobre os danos do consumo destas substâncias e tomar posição face a comportamentos irresponsáveis. Também nos casos em que a lei protege muito pouco os jovens. A protecção, a nível de legislação, de crianças e de jovens neste campo foi, até agora, só parcialmente concretizada na Suíça. Para a venda de tabaco a jovens não existe qualquer legislação. A venda de bebidas alcoólicas a jovens é proibida por lei, mas esta proibição não é seguida conseqüentemente. Se o consumo de cannabis for legalizado no futuro, serão também necessárias leis para a protecção de crianças e jovens que terão de ser cumpridas.

Os jovens olham menos, quando está em causa o consumo destas substâncias, para o que está estipulado pela lei, do que para o comportamento que têm os adultos que os rodeiam. Por isso é um assunto, que diz respeito a todos nós.

### **Participe activamente para uma melhor saúde da juventude**

Todos nós somos necessários para uma prevenção de dependências eficaz. Como pais, ou como empregados em estabelecimentos comerciais ou restaurantes, todos temos a possibilidade de fazer com que o consumo de substâncias prejudiciais, que provocam dependências, pela parte dos jovens seja menor. Quando os adultos falam com os jovens sobre temas com drogas ou dependências, quando se observa com atenção o comportamento dos jovens e se aborda o tema com respeito e tomamos uma posição clara, que não está em contradição com o exemplo que damos, então os jovens não reagirão indiferentemente. Fundamentalmente o que está em causa é a nossa intervenção. Temos de nos intrometer, pois deixar andar é sem dúvida fácil, mas não ajuda os jovens.

# Tabaco: o que temos de saber



## SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

### Dados e factos

Uma grande parte da população na Suíça não fuma. Mais ou menos metade da população nunca fumou. Cerca de 20% fumaram, mas hoje já não o fazem. Na Suíça fuma, em média, uma pessoa em cada três, e os homens um pouco mais que as mulheres. Também entre os jovens, fumar não é a norma. Nos últimos anos, porém, o consumo de tabaco entre os jovens aumentou. Em média, no cantão de Zurique, numa classe do 7º ano da escola secundária (Oberstufe) fuma uma aluna em cada três e um aluno em cada quatro. Neste grupo etário fuma portanto mais o sexo feminino que o masculino. Metade dos jovens que fumam, fazem-no diariamente e um quarto fuma uma vez por semana ou ainda menos.

Muitas vezes os jovens têm a impressão falsa que a maior parte dos outros da mesma idade fumam. Os que não fumam mencionam sobretudo a saúde como factor, mas também o desporto ou motivos financeiros são mencionados.

Os fumadores têm muitas vezes uma relação ambivalente quanto ao fumar. Metade dos fumadores de 15 anos de idade dizem que

querem acabar. Ao mesmo tempo os jovens são influenciados pela publicidade ao tabaco. A lei proíbe sem dúvida que a publicidade se dirija aos jovens, mas estes vêem o estilo de vida que é propagado nos cartazes e nos filmes publicitários e querem copiá-lo, pois pensam que fumar faz parte da vida de adulto.

### Qual é o efeito da nicotina?

Os cigarros são um produto industrial que contém tabaco e muitas outras substâncias. A nicotina contida no tabaco é um veneno para os nervos cujo efeito é muito rápido. Fumar tanto pode ter um efeito relaxante como estimulante. A dependência à nicotina dá-se rapidamente e quanto mais cedo se começar com o consumo, mais difícil será mais tarde para terminá-lo. Também com o hábito será mais difícil deixar de fumar. Os jovens subestimam esta dependência e são da opinião errada que deixar de fumar é fácil. Especialmente as jovens fumadoras estão muitas vezes convencidas que com o consumo de tabaco se pode controlar o peso, mas este é, em primeira linha, controlado pela alimentação e, além disso, fumar é muito mais prejudicial que um pouco de peso a mais.

### **Quando se torna perigoso fumar?**

Cada cigarro que se fuma danifica. Alcatrão, monóxido de carbono e muitas outras substâncias tóxicas como o cádmio ou o arsénio são aspiradas cada vez que se fuma. Para a irritação das vias respiratórias basta um cigarro ou a inalação de substâncias tóxicas provocada pela presença de outras pessoas que fumam no mesmo compartimento. Também os jovens reduzem o seu rendimento com cada cigarro que fumam. Lesões pulmonares provocadas pelo consumo de tabaco não têm cura. O cancro pulmonar é, na maior parte dos casos, provocado pelo consumo de tabaco.

Uma em cada duas pessoas que a partir dos 15 anos fuma 1-2 pacotes de cigarros por dia, morre prematuramente por causa do tabaco! Além disso o consumo de tabaco tem também efeitos negativos a curto prazo: se se tiver asma, fumar provoca crises, se se estiver constipado fumar atrasa a cura, fumar causa ainda uma pior respiração, pele menos saudável, cabelos e roupas que cheiram sempre a tabaco.

Também a indústria tabaqueira tem que reconhecer, hoje em dia, que os cigarros são um produto extremamente prejudicial. A informação "fumar prejudica a saúde" é obrigatória na Suíça, na publicidade e em cada pacote de cigarros.

### **Leis em vigor**

- Até agora não há nenhuma lei que proíba a compra ou o consumo de cigarros aos jovens, mas a indústria e o comércio recomendam uma proibição de venda a menores de 16 anos.

- A publicidade dirigida a jovens está proibida pela lei.
- Segundo a lei escolar do cantão de Zurique é proibido fumar dentro da área da escola.
- Jovens em aprendizagem (Lehre) estão ao abrigo da lei laboral para a protecção dos não fumadores (quer dizer, a entidade patronal tem de providenciar - assim como para os adultos não fumadores - para que os jovens não sejam molestados pelo fumo de outras pessoas).

### **Para a prevenção são importantes as seguintes reivindicações:**

- Proibição da venda de tabaco a menores de 16 anos
- Proibição geral de publicidade para o tabaco
- Aumento do imposto para o tabaco

## **Que fazer?**

### **Como pais:**

- Tome uma posição clara a favor de não fumar.
- Fale com os seus filhos sobre o consumo de tabaco. Proibições não justificadas serão menos seguidas pelos jovens do que acordos que resultaram de discussões sobre o tema.
- Não feche os olhos no caso dos jovens fumarem e tematize o consumo de tabaco.
- Se fumar pessoalmente, converse com os seus filhos sobre o seu comportamento e de como é difícil deixar de fumar.
- Diga aos seus filhos que achá bem e apoia as regras de proibição de fumar na escola, no clube de jovens (Jugendtreff, Quartiertreff) e nos comboios (S-Bahn).
- Apoie os seus filhos recompensando-os, por

exemplo, por não fumarem até terem finalizado a sua formação.

- Quando crianças ou jovens não cumprem os acordos estipulados tem de se reagir, mas também é preciso estar consciente que eles muitas vezes estão sujeitos a uma forte pressão no seu meio social. Reconheça a situação em que o jovem se encontra, mas ao mesmo tempo tome uma posição clara. Gritar, pregar sermões e ameaçar não são conversas.
- Se for necessário procure ajuda num centro especializado de apoio. (veja a lista neste prospecto).

### **Para o pessoal de estabelecimentos comerciais e restaurantes:**

Apoie a proibição voluntária de venda de tabaco e não venda estes produtos a menores de 16 anos.

# Cannabis: o que temos de saber



## Dados e factos

Muitos jovens experimentam uma ou mais vezes cannabis e, a maioria, consome cannabis só uma vez ou muito raramente. Poucos, cerca de 6% dos jovens entre os 15–24 anos fumam cannabis regularmente, o que quer dizer todos os dias, e nestes casos o consumo é problemático.

Segundo um inquérito de 1998, no cantão de Zurique, 33,8% de rapazes e 29% de raparigas com idades entre os 14 e os 15 anos já tinham experimentado cannabis. Apenas 10% dos jovens neste grupo etário declararam o consumo de cannabis muitas ou várias vezes, nos últimos 12 meses.

## O que é cannabis?

Cannabis é o nome do cânhamo indiano, que contem a substância psicoactiva tetrahydrocannabinol – THC. **Haxixe** é a resina que se extrai das flores do cânhamo. **Marijuana** provém das pontas das flores e das folhas da mesma planta. Marijuana em linguagem comum também chamada "erva" (em alemão "gras") tem um efeito mais fraco que o haxixe. Estes produtos de cannabis têm um cheiro adocicado. O mais frequente é misturar-se cannabis com tabaco e enrolar-se a mistura em papel de cigarro (mortalha) para depois fumar. O cigarro que resultou chama-se em linguagem comum ou

"charro" (em alemão "joint"). Fumar um joint / charro chama-se em linguagem corrente em alemão "kiffen". Mais raramente usa-se cannabis para fazer bolos ou chá ou fuma-se em cachimbo de água. A maior parte dos jovens obtêm cannabis através dos seus amigos. Também se pode comprar, mesmo sendo ilegal, nas lojas de cânhamo (Hanfladen). Há muitos consumidores que fazem a sua plantação de cânhamo. Cannabis pertence às chamadas drogas "leves" (assim se classificam as substâncias, para as quais o consumo legal é proibido, mas que têm um efeito muito menos perigoso do que, por exemplo, heroína ou cocaína).

## Qual é o efeito de cannabis?

Se se consumir cannabis num joint o seu efeito faz-se sentir em pouco tempo. Este efeito demora mais tempo a fazer-se sentir, se cannabis for misturado em comida ou em bebida. O efeito depende também da quantidade e da qualidade do produto, assim como da constituição física e psíquica do consumidor.

- Cannabis intensifica ou atenua a disposição ou os sentimentos existentes no momento.
- Cannabis modifica e afecta a percepção, a capacidade de reacção e de concentração, assim como a atenção e a memória (o que é perigoso quando o consumidor tem de conduzir um veículo ou tem de fazer manobras com máquinas), e baixa a capacidade de aprendizagem.
- Cannabis não cria dependência física.
- Cannabis não é inofensiva, mas se consumida moderadamente não é mais nociva que o álcool.
- Quem consome cannabis não irá consumir mais tarde, automaticamente, drogas duras.

## Porque consomem os jovens cannabis?

Muitos jovens só querem experimentar uma vez. E isso acontece muitas vezes com os amigos e as amigas ou num grupo. Quando fumam um joint, em conjunto, experimentam um sentimento forte de pertencer ao grupo e além disso para eles é fundamental a procura de divertimento e de descontração.

## Quando se torna este consumo problemático?

- Consumo de cannabis a longo prazo e intensivo pode conduzir a uma dependência psíquica.
- Se a dose for elevada podem surgir sentimentos de angústia ou de pânico.
- No caso do consumo ser frequente a capacidade de concentração e de atenção baixa e a

capacidade de memória é mais fraca. Conduzir veículos sob a influência de cannabis é, portanto, perigoso.

- Em pessoas com problemas psíquicos ou neurológicos o consumo de cannabis pode provocar ou agravar depressões ou – caso haja a disposição necessária – doenças psíquicas graves.
- Para os órgãos respiratórios cannabis é tão prejudicial como o tabaco. Muitas vezes é mais prejudicial, porque o fumo tem de ser inalado mais profundamente.
- O consumo de cannabis é para os jovens mais jovens geralmente problemático e deveria ser um sinal de alarme para pais e professores, tanto na escola como na aprendizagem (Lehre).

### **Como se detecta o consumo problemático?**

O consumo problemático de cannabis pelos jovens não se desenvolve de um dia para o outro. Indicadores para um consumo problemático são os seguintes:

- Queda abrupta de produtividade e faltas frequentes na escola ou no lugar de trabalho.
- Isolamento e comportamento reservado
- Mudança repentina do círculo de amigos
- Falta de vontade e apatia e/ou inconstância de emoções

## **Que fazer?**

### **Como pais:**

Para os pais, para os quais na sua infância não existia esta problemática das drogas, é muitas vezes difícil, terem de se ocupar com perguntas relacionadas com o tema, o que é válido para todos os pais também para aqueles que cresceram aqui na Suíça. O que mais gostaríamos seria partir do princípio que este tema não diz respeito à própria família e que os nossos filhos se mantêm evidentemente afastados das drogas. Com tal atitude corremos o risco de fechar os olhos perante a realidade, pois pelo menos as "drogas leves" como cannabis encontram-se por todo o lado e os nossos filhos vão ser, mais cedo ou mais tarde, confrontados com ofertas para o seu consumo. As reacções dos jovens são diferentes, uns podem enfrentar melhor estas situações – também devido ao apoio dos próprios pais – que outros.

Se, como pai ou mãe suspeita ou sabe que o seu filho consome cannabis tente não entrar em pânico porque o seu filho fuma, provavelmente ou com toda a certeza, joints. Fale com o seu filho, mas não sobrecarregue a conversa com censuras. Provavelmente ele/ela começa por considerar o consumo como não prejudicial e não querer falar

- Fumar um joint torna-se central na vida do jovem. Sem o consumo de cannabis não pode nem relaxar, nem dormir, nem trabalhar.

### **Leis em vigor**

A cultura, a compra e venda, a posse e o consumo de cannabis são proibidos. Como, no entanto, neste momento está a ser discutida a nível político, a abolição desta proibição, as infracções à lei muitas vezes não são punidas com rigor. As diferenças entre comunas e cantões podem neste caso ser bastante grandes. Cannabis será provavelmente legalizado daqui a alguns anos, no âmbito de uma revisão legislativa. A venda a menores de 16 ou 18 anos será, de certeza, proibida.

### **Para a prevenção são importantes as seguintes reivindicações:**

- Caso haja uma legalização, a proibição da venda a menores tem de ser conseguida e eficazmente controlada.
- Para cannabis deverá ser também proibida a publicidade em geral.

sobre o assunto. Não perca a calma e diga que está informado sobre os perigos do consumo de cannabis, que por exemplo sabe que um consumo frequente implica capacidade de produção menor e que conduz à dependência psíquica, que por isso tem preocupações e que quer combinar algumas regras com ele/ela. Tente também perceber se o jovem tem problemas que o aflijam ou se tem medo de perder os amigos se não fumar mais cannabis. Como normalmente os jovens não falam dos seus problemas e medos de boa vontade, vale a pena abordar estes temas indirectamente, com perguntas como, por exemplo: "como achas que te sentias se não consumisses mais cannabis?", ou "que achas que os teus amigos te diziam se te oferecessem um joint e tu disseses não?"

Se se aperceber que a situação piorou chame a atenção do jovem para os centros de apoio existentes (veja moradas neste prospecto) ou proponha-lhe uma conversa em conjunto com o professor ou professora ou com um especialista num centro de apoio. Diga-lhe que para si é importante perceber a situação em que ele se encontra e que, para isso, também precisa de ajuda. Se o seu filho, ou a sua filha recusar esta conversa, dirija-se se necessário, a um dos centros de apoio mencionados.

# Álcool: o que temos de saber



## SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

### Dados e factos

O consumo de bebidas alcoólicas é entre os jovens, também no cantão de Zurique, relativamente frequente. Cerca de metade dos jovens dos 12 até aos 13 anos já consumiram álcool. Na faixa etária dos 14 até aos 15 anos, três quartos dos jovens já consumiram. Já nesta idade se detecta, para um pequeno número de jovens, um consumo problemático. 2% dos rapazes e 1% das raparigas entre os 14 e os 15 anos declaram que, de alguma forma, bebem bebidas alcoólicas todos os dias. Além disso, ainda neste grupo, 30% declaram que já estiveram uma vez embriagados.

### Qual é o efeito do álcool?

Na primeira fase o álcool é sobretudo relaxante. As dores podem aguentar-se melhor, as inibições tornam-se insignificantes, está-se mais à vontade. Depois, numa segunda fase, aparecem sentimentos e sensações desagradáveis como indisposição, inquietação, nervosismo, desânimo, sentimentos depressivos ou dores de cabeça e enjoos. Quem continua a beber nesta segunda fase, pode diminuir estes sintomas. Assim pode-se entrar num círculo vicioso e tornar-se dependente do álcool. O corpo habitua-se ao álcool e a pessoa afectada suporta cada vez doses

maiores. Por isso, têm que beber cada vez mais, para poderem sentir o efeito agradável da primeira fase.

### Como reagem os jovens?

Os jovens consomem em geral irregularmente, mas quando o fazem tomam grandes quantidades (enbriagam-se – por exemplo ao fim de semana ou em festas – junto com os colegas). Este comportamento é especialmente perigoso, pois o corpo sob o ponto de vista médico, no caso de uma extrema embriaguez, está envenenado. Um tal envenenamento pode ser até mortal. Os jovens reagem – também porque o peso do seu corpo é menor – mais depressa e com maior intensidade ao álcool que os adultos. Têm especialmente muitos acidentes quando consomem álcool. Como os seus órgãos, como o cérebro e o fígado, ainda não estão completamente desenvolvidos, o consumo de álcool pode prejudicar bastante o seu desenvolvimento. Muito depressa podem chegar a uma dependência. Enquanto que, no caso de adultos, uma dependência só se faz sentir fisicamente passados 10 a 15 anos, no caso de jovens em fase de crescimento, demora somente 6 meses a 2 anos.

## Leis em vigor

### A menores de 18 anos não podem ser vendidos:

- a) "Alcopops": bebidas que contêm álcool etílico destilado (como aguardentes), por exemplo Smirnoff Ice e Bacardi Breezer e ainda bebidas doces com álcool (chamadas "Designerdrinks")
- b) Todas as aguardentes e bebidas que contêm álcool etílico destilado como por exemplo: Kirsch, Vodka, Aperitivos, Rum, etc.

**A menores de 16 anos não podem ser vendidas quaisquer bebidas alcoólicas.** É válido para todo o tipo de bebidas, portanto também para vinho, cerveja, sidra e outras bebidas resultantes de uma fermentação com a produção de álcool.

## Para a prevenção são importantes as seguintes reivindicações:

- As leis em vigor têm de ser respeitadas e eficazmente controladas.
- Os responsáveis (autoridades cantonais e comunais assim como os empregados no comércio e nos restaurantes) devem estar conscientes da sua responsabilidade em relação à lei e segui-la consequentemente.

## Que fazer?

### Como pais:

**Em famílias em que às vezes ou regularmente se consomem bebidas alcoólicas,** os pais devem dar um exemplo de consumo moderado e por prazer. Devem falar com os seus filhos sobre o tema consumo de bebidas alcoólicas e informá-los sobre os aspectos problemáticos deste consumo. Além disso, devem informar os jovens que o perigo de acidentes é bastante maior se se consumirem bebidas alcoólicas. Em ocasiões especiais como, por exemplo, festas de família os menores de 16 anos podem experimentar bebidas alcoólicas, em quantidades muito pequenas. Não devem, no entanto, obter destas bebidas para consumirem como quiserem (também não devem obter bebidas doces que contenham álcool ou "Alcopops"). De igual modo importante é falar com os jovens sobre o tema, como deve ser o seu comportamento quando surge, por exemplo, a situação que os seus colegas consomem bebidas alcoólicas.

**Em famílias em que não se consomem bebidas alcoólicas,** os pais devem também falar sobre o tema. Podem explicar porque se decidiram abdicar do consumo de álcool. Ao mesmo tempo devem falar de como os filhos se deverão comportar fora da família, em situações aonde há consumo de bebidas alcoólicas. Aí é muito importante que os pais, se possível, sintam bem em que situação estão os seus filhos e que, em comum, escolham o caminho a seguir, como eles podem renunciar, sem prejudicar os seus contactos sociais. Às vezes é conveniente ter

estas conversas quando outros jovens, de outras famílias com comportamentos semelhantes, se encontram presentes. Quando se tratam de perguntas em que as regras dentro da família são diferentes das regras fora da família, os jovens conseguem ouvir melhor outros jovens da mesma idade ou mais velhos, que se encontram na mesma situação ou em situação semelhante. Estas conversas podem ser para eles um alívio e um apoio.

**Para todos os pais:** Se em estabelecimentos comerciais ou restaurantes forem vendidas bebidas alcoólicas a jovens contra o que está estipulado pela lei em vigor, aconselha-se a abordar o assunto com o pessoal. No caso de repetição pode ser feita uma denúncia às autoridades competentes.

### Para o pessoal de estabelecimentos comerciais e restaurantes:

Quando jovens pedem álcool num restaurante ou num estabelecimento comercial, o empregado tem de perguntar a idade e pedir a identificação.

Se os jovens ainda não atingiram a idade necessária ou esta não é clara, não deve haver, firme e consequentemente, qualquer venda de bebidas alcoólicas.

Os empregados devem neste caso esclarecer as leis aos jovens. Não devem entrar em discussões e continuar, de igual modo, simpáticos.

# Centros de prevenção de vícios e dependências no cantão de Zurique

## I. Centros de prevenção de vícios e dependências regionais

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon  
Grabenstrasse 9  
8952 Schlieren  
Tel. 01 731 13 21  
supad@bluewin.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen  
Haus Breitenstein  
8450 Andelfingen  
Tel. 052 304 26 13  
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch  
www.jsandelfingen.zh.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, Samowar  
Bahnhofstrasse 24  
8800 Thalwil  
Tel. 01 723 18 17  
info@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, Samowar  
Bergstrasse 3  
8706 Meilen  
Tel. 01 923 10 66  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur  
Tösstalstrasse 16  
8400 Winterthur  
Tel. 052 267 63 80  
suchtpraevention@win.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
Gerichtsstrasse 4  
Postfach  
8610 Uster  
Tel. 043 399 10 80  
info@sucht-praevention.ch  
www.sucht-praevention.ch  
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland  
Erachfeldstrasse 4  
8180 Bülach  
Tel. 01 872 77 33  
rsps@praevention-zu.ch  
www.praevention-zu.ch  
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich  
Röntgenstrasse 44  
8005 Zürich  
Tel. 01 444 50 44  
welcome@sup.stzh.ch  
www.suchtpraeventionsstelle.ch

## II. Centros de prevenção de vícios e dependências especializados, activos em todo o cantão

Fachstelle «Alkohol – am Steuer nie!»  
Ottikerstrasse 10  
8006 Zürich  
Tel. 01 360 26 00  
paul.gisin@fachstelle-asn.ch  
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung  
Ausstellungsstrasse 80  
8090 Zürich  
Tel. 043 259 77 86  
infosuchtpraevention@bildungsentwicklung.ch  
www.bildungsentwicklung.ch/suchtpraevention

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung  
Kehlhofstrasse 12  
8003 Zürich  
Tel. 043 960 01 60  
fisp@bluewin.ch  
www.fisp-interkultur.ch

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung  
Sumatrastrasse 30  
8006 Zürich  
Tel. 01 634 46 29  
praev.gf@ifspm.unizh.ch  
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich  
Fachgruppe Gesundheitsförderung  
Suchtprävention  
Stampfenbachstrasse 115  
8035 Zürich  
Tel. 01 360 47 72  
barbara.meister@phzh.ch  
www.pestalozzianum.ch

Radix InfoDoc  
Stampfenbachstrasse 161  
8006 Zürich  
Tel. 01 360 41 00  
infodoc@radix.ch  
www.radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs  
Langstrasse 229  
8005 Zürich  
Tel. 01 271 87 23  
info@zuefam.ch  
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei  
Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich  
Tel. 01 262 69 66  
zurismokefree@swissonline.ch  
www.zurismokefree.ch

## Consultórios para a população migrante

### Para todo o cantão:

Beratungs- und Therapiestelle in kroatischer Sprache  
Universitätsstrasse 89  
8006 Zürich  
Tel. 01 364 04 74  
Fax 01 364 05 45  
berstinkrospra@bluewin.ch

Centro Scuola e Famiglia delle Colonie Libere Italiane  
Luisenstrasse 29  
8005 Zürich  
Tel. 01 271 52 92  
Fax 01 272 55 85  
info@centro-zh.ch  
www.centro-zh.ch

Derman  
Schweizerisches Arbeiterhilfswerk  
Beratungsstelle für interkulturelle Gesundheitsförderung für TürkInnen, KurdInnen und AlbanerInnen  
Josefstrasse 84  
Postfach 2215  
8031 Zürich  
Tel. 01 274 88 33  
Fax 01 274 88 38  
derman.zh@sah.ch  
www.sah.ch/regionalstelle/zuerich

FIZ Fraueninformationszentrum  
für Frauen aus Afrika, Asien,  
Lateinamerika und Osteuropa  
Badenerstrasse 134  
8004 Zürich  
Tel. 01 240 44 22  
Fax 01 240 44 23  
contact@fiz-info.ch  
www.fiz-info.ch

#### Para a cidade de Winterthur:

Jugend- und Familienberatung  
der Stadt Winterthur  
Ausländerberatung  
Zeughausstrasse 76  
Postfach  
8402 Winterthur  
Tel. 052 267 56 30

#### Para a cidade de Zurique:

Fachstelle für interkulturelle Fragen  
Beratungsstelle für Ausländerinnen  
und Ausländer  
Brahmsstrasse 28  
8003 Zürich  
Tel. 01 497 60 60  
Fax 01 497 60 51  
interkulturell@fif.stzh.ch  
www.fif.ch

Infodona  
Beratungsstelle für Migrantinnen  
und ihre Familien  
Josefstrasse 91  
8005 Zürich  
Tel. 01 271 35 00  
Fax 01 272 35 55  
infodona@sdstzh.ch

### "Quando os jovens fumam tabaco ou cannabis e bebem bebidas alcoólicas"

No ano de 2002 os centros  
de prevenção de vícios e  
dependências no cantão de  
Zurique editaram o prospecto  
"Wenn Jugendliche rauchen,  
kiffen und trinken" ("Quando  
os jovens fumam tabaco ou  
cannabis e bebem bebidas  
alcoólicas"). Este prospecto  
foi agora reelaborado e  
traduzido em albanês,  
italiano, português, sérvio-  
croata-bósnio, espanhol,  
tamil e turco.

#### Editor:

Centros de prevenção  
de vícios e dependências no  
cantão de Zurique

#### Produção:

Fachstelle für interkulturelle  
Suchtprävention, FISP

## Talão de encomenda

### "Quando os jovens fumam tabaco ou cannabis e bebem bebidas alcoólicas"

Com este talão pode encomendar  
mais exemplares desta brochura  
(formato A5, 14,8 x 21 cm) para os  
pais e para o pessoal de  
estabelecimentos comerciais e  
restaurantes sobre o consumo de  
tabaco, cannabis e de álcool (12  
páginas com ideias práticas, traduzida  
nas línguas mencionadas abaixo).  
No máx. 10 Ex. grátis, o preço para  
mais exemplares, terá de ser  
combinado pelo tel.: 01 634 46 29.

- Ex. albanês  
 Ex. italiano  
 Ex. português  
 Ex. serv.-croat.-bósnio  
 Ex. espanhol  
 Ex. tamil  
 Ex. turco  
 Ex. alemão (versão 2002)



Postal – A6:

Ex.

Cartaz – A4:

Ex.

Cartaz – A2:

Ex.



Postal – A6:

Ex.

Cartaz – A4:

Ex.

Cartaz – A2:

Ex.



Postal – A6:

Ex.

Cartaz – A4:

Ex.

Cartaz – A2:

Ex.

#### Postal – A6

(formato em largura  
14,8 x 10,5cm):  
no total 10 ex. grátis,  
cada ex. extra custa  
Fr. 1.– (+ desp. de  
envio)

#### Cartaz – A4

(21 x 29,7cm):  
no total 10 ex. grátis,  
cada ex. extra custa  
Fr. 1.– (+ desp. de  
envio)

#### Cartaz – A2

(42 x 59,4cm):  
cada Fr. 4.50  
(+ emb. + desp. de  
envio)

# F I S P

## Suchtprävention Interkulturelle Fachstelle für

Kehlhofstrasse 12  
8003 Zürich  
Tel. 043 960 01 60  
fisp@bluewin.ch  
www.fisp-interkultur.ch

**Encomenda dos seguintes materiais  
(encomendar implica obrigatoriedade)**

**Ich bestelle hiermit die angegebenen Unterlagen  
(verbindlich):**

Apelido, Nome/  
Name, Vorname:

Instituição, Firma/  
Institution, Firma:

Telefone/  
Telefon:

Morada/  
Strasse:

Código Postal, Localidade/  
PLZ, Ort:

Data/  
Datum:

Assinatura/  
Unterschrift:



Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse



**SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.  
PRÄVENTION AUCH.**

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

Präventionskampagne  
«Sucht beginnt im Alltag»  
Büro-Job Uster  
Industriestrasse 3  
8610 Uster