



Esta newsletter para pais foi criada pelo Departamento de Serviços de Assistência ao Estudante do RI. Sinta-se livre para compartilhá-lo! Parentalidade é prevenção.

[Ver este e-mail no seu browser](#)



## Maconha e adolescentes

O consumo de marijuana entre os adolescentes está no seu nível mais alto em 30 anos, e os adolescentes de hoje são mais propensos a usar marijuana do que tabaco. Muitos estados permitem o uso recreativo da maconha por adultos com 21 anos ou mais. O uso recreativo de

maconha por crianças e adolescentes não é legal em nenhum lugar dos Estados Unidos. As plantas de maconha de hoje são cultivadas de forma diferente do que no passado e podem conter de duas a três vezes mais tetrahydrocannabinol (THC), o ingrediente que deixa as pessoas altas. O ingrediente da planta da maconha que se acredita ter mais benefícios médicos, o canabidiol (CBD), não aumentou e permanece em torno de 1%.



### Pais e Prevenção

Os pais podem ajudar seus adolescentes a aprender sobre os efeitos nocivos do uso de maconha. Conversar com seus filhos sobre

**maconha em uma idade jovem pode ajudá-los a tomar melhores decisões e pode evitar que eles desenvolvam um problema com o uso de maconha mais tarde. Comece a falar com seu filho de forma honesta e aberta quando ele estiver no final do ensino fundamental e no início do ensino médio. Os jovens são menos propensos a experimentar maconha se puderem pedir ajuda aos pais e souberem exatamente como eles se sentem em relação ao uso de drogas.**

### **Dicas para falar sobre maconha:**

- **Pergunte-lhes o que eles ouviram sobre o uso de maconha. Ouça com atenção, preste atenção e tente não interromper. Evite fazer comentários negativos ou raivosos.**
- **Forneça fatos sobre os riscos e consequências de fumar maconha.**
- **Peça ao seu filho para dar exemplos dos efeitos da marijuana. Isso ajudará a garantir que seu filho entenda o que você falou.**
- **Se decidir falar com o seu filho sobre as suas próprias experiências com drogas, seja honesto sobre o motivo pelo qual ele ou ela usou e as pressões que contribuíram para o seu consumo. Tenha cuidado para não minimizar os perigos da maconha ou outras drogas, e seja aberto sobre quaisquer experiências negativas que você possa ter tido. Dado o quão forte a maconha é hoje, é provável que seu efeito em seu filho seja muito diferente do que você experimentou.**
- **Explique que a pesquisa nos diz que o cérebro continua a amadurecer até os 20 anos. Durante o desenvolvimento, há um risco aumentado de danos causados pelo uso de maconha.**

**Às vezes, os pais podem suspeitar que seu filho já está usando maconha. Os seguintes são sinais comuns de uso de maconha:**

- **Agir de forma muito boba e fora do caráter sem motivo**
- **Use novas palavras e frases como "ligar", "420", "dabbing" e "shatter"**
- **Aumento da irritabilidade**
- **Perda de interesse e motivação para realizar atividades habituais.**
- **Passar tempo com colegas que usam maconha**
- **Dificuldade em lembrar-se de coisas que acabaram de acontecer**

- Traga tubos, isqueiros, canetas de vape ou papéis de enrolar
- Voltar para casa com os olhos vermelhos e/ou vontade de comer fora dos horários normais das refeições
- Roubar dinheiro ou ter dinheiro que não pode ser contabilizado

## **Muitos**

adolescentes acreditam que a maconha é mais segura do que o álcool ou outras drogas. Ao falar sobre maconha com seu filho, é útil conhecer os mitos e fatos. Por exemplo, os adolescentes podem dizer: "É inofensivo porque é natural", "Não é viciante" ou "Não afeta meu pensamento ou notas".

No entanto, pesquisas mostram que a maconha pode causar sérios problemas de aprendizagem, sentimentos e saúde.

O uso de maconha a curto prazo pode levar a:

- Dificuldades escolares
- Problemas de memória e concentração
- Aumento da agressividade
- Acidentes de viação
- Consumo de álcool ou outras drogas
- Agravamento de condições subjacentes de saúde mental, incluindo alterações de humor e pensamentos suicidas
- Aumento do risco de psicose
- Interferência com medicamentos prescritos

O consumo de marijuana pelos adolescentes pode ter consequências a longo prazo. Os adolescentes raramente pensam que vão acabar com problemas relacionados ao uso de maconha, por isso é importante começar a falar sobre os riscos com seu filho desde cedo e continuar essa conversa ao longo do tempo. Conversar com seu filho sobre maconha pode ajudar a atrasar a idade do primeiro uso e ajudar a proteger seu cérebro. Se o seu filho adolescente já está usando maconha, tente fazer perguntas de uma forma aberta e curiosa, pois seu filho falará mais livremente se não se sentir julgado. Se está

**preocupado com o consumo de drogas do seu filho, fale com o pediatra do seu filho ou com um profissional de saúde mental qualificado.**

Mais informações [aqui](#)

E [aqui](#)



## **Por que a adolescência é um momento crítico para prevenir o vício em uso de substâncias?**

O consumo precoce de drogas aumenta as hipóteses de uma pessoa se tornar dependente. Lembre-se que as drogas mudam o cérebro, e isso pode levar ao vício e outros problemas graves. Portanto, prevenir o uso precoce de drogas ou álcool pode ajudar muito a reduzir esses riscos.

O risco de consumo de droga aumenta significativamente durante os períodos de transição. Para um adulto, um divórcio ou a perda de um emprego pode aumentar o risco de consumo de drogas. Para um adolescente, os momentos de risco incluem mudar-se, divorciar-se da família ou mudar de escola. À medida que as crianças progredem do ensino fundamental para o ensino médio, elas enfrentam novas e desafiadoras situações sociais, familiares e acadêmicas. Muitas vezes, durante este período, as crianças são expostas a substâncias como o tabagismo e o álcool pela primeira vez. Quando entram no ensino médio, os adolescentes podem encontrar maior disponibilidade de drogas, uso de drogas por adolescentes mais velhos e atividades sociais nas quais as drogas são usadas. Quando as pessoas saem do ensino secundário e vivem de forma mais independente, quer na faculdade, quer como adultos empregados, podem ver-se expostas ao consumo de drogas enquanto estão separadas da estrutura de proteção proporcionada pela família e pela escola.

Uma certa dose de risco é uma parte normal do desenvolvimento dos adolescentes. O desejo de experimentar coisas novas e ser mais

independente é saudável, mas também pode aumentar a tendência dos adolescentes para experimentar drogas. As partes do cérebro que controlam o julgamento e a tomada de decisões não se desenvolvem totalmente até que as pessoas estejam na casa dos 20 e poucos anos. Isto limita a capacidade de um adolescente avaliar com precisão os riscos da experimentação de drogas e torna os jovens mais vulneráveis à pressão dos pares.

Como o cérebro ainda está em desenvolvimento, o uso de drogas nesta idade tem mais potencial para alterar a função cerebral em áreas críticas para a motivação, memória, aprendizagem, julgamento e controle do comportamento.

## **Os programas baseados em pesquisa podem prevenir o vício em uso de substâncias na juventude?**

**Sim.** O termo baseado em pesquisa ou baseado em evidências significa que esses programas foram projetados com base em evidências científicas atuais, exaustivamente testados e comprovados para produzir resultados positivos. Os cientistas desenvolveram uma ampla gama de programas que alteram positivamente o equilíbrio entre fatores de risco e fatores de proteção para o uso de drogas em famílias, escolas e comunidades.

Estudos têm demonstrado que programas baseados em pesquisa, como os descritos em [Princípios de Prevenção do Abuso de Substâncias para a Primeira Infância: Um Guia Baseado em Pesquisa](#) e [Prevenção do Uso de Drogas entre Crianças e Adolescentes: Um Guia Baseado em Pesquisa para Pais, Educadores e Líderes Comunitários da NIDA](#), pode reduzir significativamente o consumo precoce de tabaco, álcool e outras drogas. Além disso, embora muitos fatores sociais e culturais afetem as tendências do consumo de droga, quando os jovens consideram o consumo de substâncias nocivo, reduzem frequentemente o seu nível de consumo.

**Como funcionam os programas de prevenção baseados na investigação? Os inquéritos nacionais sobre o consumo de droga indicam que algumas crianças consomem drogas aos 12 ou 13 anos de idade.**



## **Ajude uma criança ou adolescente cujos pais estão lutando contra o vício**

O que você pode fazer se você é um professor, um vizinho, um paroquiano, um treinador e você suspeita que uma criança está sendo afetada pelo vício de um pai?

Você pode estar pensando: "Eu adoraria ajudar, mas não é da minha conta". Ou "Quero me aproximar, mas não sei muito sobre vício".

[Leia aqui](#) para saber como ajudar. Tu consegues!

### **Outros recursos:**

- A Vila Sésamo criou uma série de vídeos que incluem Karli, de 6 anos, conversando com seus amigos sobre a luta de sua mãe contra o vício em drogas.
- O Programa Infantil Betty Ford de Hazelden oferece apoio, educação e cuidados a crianças que crescem em uma família com dependência de álcool ou outras drogas.
- A Associação Nacional para Crianças Dependentes (NACoA) oferece uma variedade de recursos sobre o impacto do uso de substâncias em crianças e famílias. Eles também oferecem recursos para ajudar a construir resiliência nas crianças.