

PARA COMEÇAR A CONVERSA

ESCOLHA
O MOMENTO
ADEQUADO, COM
TRANQUILIDADE
E PRIVACIDADE.

EVITE
CONVERSAR
QUANDO SEU
FILHO ESTÁ
ALCOOLIZADO.

TOM
AUTORITÁRIO
E SERMÕES
GERALMENTE
NÃO FUNCIONAM.

- Vá direto ao assunto, sem rodeios e de modo simples
- Seja sincero, a confiança é fundamental para o diálogo
- Escute! A conversa deve incluir o que o jovem pensa sobre o assunto

DEIXE CLARO QUE O SEU FOCO DE PREOCUPAÇÃO
É A SAÚDE E O BEM-ESTAR DE SEU FILHO!

POR QUE OS JOVENS NÃO DEVEM BEBER?

O SISTEMA
NERVOSO CENTRAL
AINDA ESTÁ SE
DESENVOLVENDO
E O USO DE ÁLCOOL
PODE PREJUDICAR:

- o amadurecimento do cérebro
- a formação da personalidade
- a memória e a atenção
- a aprendizagem

OS EFEITOS DO
ÁLCOOL SÃO MAIS
INTENSOS NOS
ADOLESCENTES DO
QUE NOS ADULTOS.

O ADOLESCENTE
AINDA NÃO CONHECE
SEUS LIMITES E TEM
DIFICULDADE
DE CONTROLAR
O CONSUMO.

QUANTO MAIS CEDO UM JOVEM COMEÇA A CONSUMIR
BEBIDAS ALCOÓLICAS MAIORES AS CHANCES
DE TER PROBLEMAS COM ÁLCOOL QUANDO ADULTO

realização:



apoio:



Para maiores informações acesse o site www.cervbrasil.org.br



FALANDO SOBRE BEBIDAS ALCOÓLICAS COM SEUS FILHOS

18+

As bebidas alcoólicas só devem ser consumidas por adultos em momentos de lazer e celebrações, sempre com moderação. Menores de 18 anos não devem consumir bebidas alcoólicas e precisam ter consciência disso. Os pais podem ter grande influência nas escolhas dos jovens e ajudá-los a tomarem atitudes responsáveis. O ponto de partida para isso é estabelecer um diálogo com os filhos e manter sempre um canal de comunicação aberto!

FORNECER BEBIDA ALCOÓLICA PARA MENORES DE 18 ANOS
É CRIME.



CIDADE
RESPONSÁVEL

RESSALTE QUE NEM TODOS BEBEM! ALIÁS, A GRANDE MAIORIA DOS ADOLESCENTES BRASILEIROS NÃO BEBE.

EXPLIQUE PORQUE O ADOLESCENTE NÃO DEVE BEBER, MOSTRANDO QUE NÃO É SOMENTE PORQUE É PROIBIDO, MAS JUSTAMENTE PORQUE PODE FAZER MAL.

FALE SOBRE OS RISCOS DO CONSUMO DURANTE A ADOLESCÊNCIA.

PENSE COM ELE SOBRE COMO DIZER NÃO. AMIGOS DE VERDADE NÃO FICAM BRAVOS COM QUEM ESCOLHE NÃO BEBER.

MOSTRE QUE, QUANDO AS PESSOAS BEBEM DEMAIS, OS EFEITOS SÃO SEMPRE MUITO DESAGRADÁVEIS. ALÉM DE FAZEREM COISAS QUE DEPOIS SE ARREPENDEM, HÁ O MAL ESTAR FÍSICO QUE DURA ATÉ O DIA SEGUINTE.

CONVERSE SOBRE COMO SE COMPORTAR EM UMA SITUAÇÃO EM QUE OS AMIGOS ESTÃO BEBENDO.

O QUE DIZER EM UMA CONVERSA SOBRE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS.

AÍ VÃO ALGUMAS DICAS QUE PODEM AJUDAR SEUS FILHOS A FAZEREM ESCOLHAS SAUDÁVEIS:

TENHA UMA BOA COMUNICAÇÃO FAMILIAR



Busque o diálogo, ouça seus filhos, interesse-se por seus assuntos, fale a verdade.

PROMOVA A AUTOESTIMA DE SEUS FILHOS



Valorize suas ações de forma autêntica, ajude-os a superar frustrações e a ter autocontrole.

ESTIMULE COMPORTAMENTOS RESPONSÁVEIS E SAUDÁVEIS



Incentive seu filho a praticar esportes, ter uma alimentação saudável, fazer escolhas conscientes e se esforçar para alcançar o que deseja.

ORIENTE A ESCOLHA DE AMIGOS



Valorize relacionamentos com amigos que tenham como valores a confiança e o respeito. Amigo de verdade cuida.

PARTICIPE DA VIDA DE SEU FILHO



Acompanhe seus planos, atividades e desempenho na escola, procure conhecer seus amigos.

ESTABELEÇA REGRAS CLARAS



Regras e limites devem ser colocados e justificados. As consequências em caso de não serem obedecidos também devem ser acordadas entre pais e filhos.

E LEMBRE-SE: SEJA SEMPRE UM BOM EXEMPLO PARA OS SEUS FILHOS

SEJAMOS TODOS CIDADÃOS RESPONSÁVEIS! ESTA É UMA CAUSA NA QUAL TODA A SOCIEDADE DEVE SE ENGAJAR

ALGUMAS PESSOAS CORREM MAIOR RISCO DE TEREM PROBLEMAS COM O CONSUMO INDEVIDO DE ÁLCOOL.

TODOS DEVEM SE PREVENIR, MAS O CUIDADO DEVE SER REDOBRADO EM PESSOAS QUE APRESENTEM ALGUMAS DAS CARACTERÍSTICAS ABAIXO:

- ➔ Familiar próximo tem ou já teve problemas com álcool.
- ➔ Demorar mais ou precisar de quantidades maiores do que os amigos para sentir os efeitos.
- ➔ Ter o costume de agir por impulso, sem pensar muito.
- ➔ Se arrepender com frequência de escolhas ou coisas que faz.