



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**

conteúdo: **lynx**
Transformação com propósito

realização: **CERVBRASIL**
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DA CERVEJA

apoio: **SÃO BERNARDO DO CAMPO**
Uma cidade cada vez melhor de se viver

apoio: **CIDADE RESPONSÁVEL**
SÃO BERNARDO DO CAMPO

Para mais informações, acesse o site www.cidaderesponsavel.com.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 idade não devem consumir
bebidas alcoólicas e precisam ter
consciência disso.** Os pais podem
influenciar nas escolhas dos jovens,
mas para isso precisam
estabelecer um diálogo
com os filhos.



**CIDADE
RESPONSÁVEL**
SÃO BERNARDO DO CAMPO



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

FALE SOBRE OS RISCOS DO CONSUMO DURANTE A ADOLESCÊNCIA.

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

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.

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

O QUE DIZER EM UMA CONVERSA SOBRE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS