



3ª emissão

DROGAS / DEPENDÊNCIAS COM SUBSTÂNCIAS

- Não há drogas leves ou pesadas, há sim usos e abusos.
- O álcool e o tabaco são drogas lícitas.
- A canábis é uma droga, não é um produto natural inócuo.
- É importante não dramatizar – muitos consumos são experimentais ou esporádicos. Mantenha o diálogo e, se necessário, procure ajuda.



4ª emissão

DESPORTO

- Uma criança/ jovem que pratica desporto ou atividade física com regularidade está menos propensa a adotar comportamentos de risco.
- Existem nos concelhos da Covilhã e Fundão inúmeras modalidades desportivas apoiadas pelos municípios, informe-se, eles podem ajudar!
- Ao fim de semana ou durante as férias, dê o exemplo e negocie tempos e momentos livres de tecnologia com atividades ao ar livre: caminhadas, jogos num parque, corrida...



+ vale prevenir!

A Beira Serra como entidade promotora do projeto de prevenção em contexto escolar **Abraça a Escola**, cofinanciado pelo **SICAD** – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências - dinamizou na Rádio Cova da Beira um programa denominado **"Mais vale prevenir..."**.

Ao longo de 8 emissões, especialistas convidados/as, partilharam informações, pistas e conselhos, de forma a reforçar os fatores de proteção, minimizar os fatores de risco e evitar a adoção de comportamentos que possam comprometer a saúde biopsicossocial dos jovens.



Beira Serra – Associação de Desenvolvimento
 Telefone: 275 322 079
 geral@beiraserra.pt

Centro de Respostas Integradas de Castelo Branco:
 Telefone: 272 001 050
 cri.cbranco@arscentro.min-saude.pt

Equipa Técnica especializada de tratamento da Covilhã
 Telefone: 275 002 100
 et.covilha@arscentro.min-saude.pt

Centro de Saúde da Covilhã
 275 320 650

Centro Hospitalar Universitário da Cova da Beira
 275 330 000

Linha VIDA
 1414

Linha Internet segura
 800 21 90 90

SICAD
 www.sicad.pt

PARCEIROS



ENTIDADES FINANCIADORAS





1ª emissão

ENQUADRAMENTO E INTERVENÇÃO NO TERRITÓRIO

- No território do Eixo Fundão - Covilhã existem entidades que trabalham ao nível da Prevenção, Redução de Riscos, Tratamento, Reinserção e Dissuasão dos comportamentos aditivos.
- O SICAD – Serviço de Intervenção nos comportamentos Aditivos e nas Dependências – ARS Centro, I.P. (CRI de Castelo Branco) monitorizam os projetos a nível local e tem por missão promover a redução dos comportamentos aditivos e dependências.

OUVIR AQUI



5ª emissão

DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIAS OU COMPORTAMENTAIS

- Da mesma forma que as drogas, o uso abusivo das tecnologias pode provocar dependência e síndrome de abstinência: agitação, irritabilidade, isolamento, desinteresse por coisas e atividades que antes eram importantes.
- Em casa, crie espaços e tempos livres de tecnologias (sala de jantar, horário de refeições).
- Estabeleça regras negociadas com os seus/suas filhos/as. É importante definir limites.

OUVIR AQUI



7ª emissão

COMPORTAMENTOS DE AUTOMUTILAÇÃO / CUTTING

- Tenha atenção ao uso de roupas largas/compridas ou não adequadas à estação do ano, podem servir para esconder sinais.
- Ouça o seu/a sua filho/a, não dramatize e esteja atento a mudanças de comportamento.
- Abrace o seu/sua filho/a, diga-lhe que não está só e que mais jovens e crianças passaram por esta situação.

OUVIR AQUI



2ª emissão

SAÚDE ESCOLAR

- Vigie o peso das mochilas - segundo a Organização Mundial da Saúde não devem ultrapassar 10% do peso da criança. Assim, se uma criança pesa 30 quilos, a sua mochila não deve pesar mais de 3 quilos.
- Prepare cuidadosamente os lanches que as crianças levam para a escola: diversifique e associe sempre que possível fruta, legumes, sanduíches, iogurtes e evite os bolos e alimentos processados.

OUVIR AQUI



6ª emissão

CIBERSEGURANÇA / BULLYING

- Fale com o seu/sua filho/a das suas atividades e preferências na Net.
- Verifique se o jogo/atividade está adaptado à sua idade.
- Denuncie conteúdos ilegais online (aliciamento de menores, apologia do racismo, xenofobia, violência, entre outros).
- Seja cuidadoso na publicação de fotos dos/as seus/suas filhos/as e explique que a exposição nas redes sociais pode implicar riscos.

OUVIR AQUI



8ª emissão

ANSIEDADE NA INFÂNCIA EM TEMPOS DE COVID-19

- Não negar ou esconder os aspetos negativos da pandemia de COVID. Se a criança/jovem quiser falar sobre algo que a preocupa, devemos ouvir e responder de forma adequada à sua idade.
- Os pais/encarregados de educação, são modelos para os/as filhos/as, assim, sem esconder a situação, transmita tranquilidade e segurança.

OUVIR AQUI

