

O consumo de álcool, tabaco e cannabis pelos jovens

O que os pais,
professores e instrutores
do ensino profissionali-
zante podem fazer.

Caros pais, professores e instrutores do ensino profissionalizante



Como mãe, pai, professor/a ou instrutor/a é possível contribuir de maneira importante para que vícios não se estabeleçam, ou para que estes sejam contidos. A prevenção de vícios não pode solucionar um problema de dependência já existente, mas pode evitar ou retardar o seu surgimento. A prevenção torna-se eficaz quando é aplicada no dia-a-dia: na família, na escola, no estabelecimento de ensino profissionalizante, no encontro de jovens, no clube desportivo, na mercearia e no restaurante. Uma prevenção de vícios eficaz necessita de todos nós.

Não existem receitas simples para evitar que os jovens venham a ter um consumo problemático de substâncias que provocam dependência. Existe, porém, um ponto em comum em todos os esforços pela prevenção: eles requerem de toda pessoa adulta uma clara postura. É preciso se intrometer, pois ignorar os fatos só contribui para aumentar o risco do consumo destas substâncias pelos jovens.

A respeito desta brochura

As dicas e sugestões apresentadas resultaram de uma seleção de medidas eficazes. Certamente existem também outras possibilidades a serem testadas. Nesta brochura os srs. encontram informações e dicas de como agir de forma preventiva em relação ao álcool, ao tabaco e à cannabis – as três substâncias que provocam dependência mais consumidas pelos jovens. Também os medicamentos são usados pelos jovens com frequência. Este uso é, na maioria dos casos, justificado, mas, em parte, também problemático. Para saber mais sobre o uso indevido de medicamentos e outras substâncias que provocam dependência: www.suchtprevention-zh.ch.

Os Centros de Prevenção de Vícios no Cantão de Zurique

O que você pode fazer.

Dedique tempo para os jovens.

É normal que os adultos às vezes não compreendam os jovens. Informe-se e troque ideias com as pessoas conhecidas e amigos, converse sobre as experiências deles com os jovens. E, principalmente: dedique tempo aos filhos e aos jovens.

Converse com os jovens sobre as substâncias que provocam dependência.

Evitar falar sobre o consumo de álcool, tabaco ou cannabis “em nome da paz”, como se diz, não é a melhor solução a longo prazo. Fale com eles, caso note um comportamento estranho. As crianças e os jovens precisam de adultos que reagem aos problemas. Os jovens têm interesse pelas substâncias que provocam dependência, mas muitas vezes eles não sabem muito a respeito. Informe-se sobre os riscos de cada substância.

Apoie uma postura crítica em relação às substâncias que provocam dependência.

As crianças e os jovens observam como os adultos lidam com as substâncias que provocam dependência. Seja como mãe, pai, professor/a ou instrutor/a, você sempre é um exemplo para os jovens. Questione, portanto, o seu próprio consumo e não se desvie das discussões sobre isso. A postura dos jovens frente ao consumo de substâncias que provocam dependência ainda não é definitiva. Dentro de um grupo, existem diferentes opiniões sobre o consumo destas substâncias. Você pode ajudar o jovem a desenvolver uma postura crítica, e a resistir à pressão do grupo. Encoraje-o na sua postura crítica a respeito da cannabis e do tabaco, além de empenhar-se para que o uso e o consumo do álcool seja feito de forma comedida.

Tente limitar o consumo.

Quanto mais cedo os jovens começam a consumir substâncias que provocam dependência, maior é o risco de uma dependência. É por este motivo que é importante retardar o começo. Se os jovens já bebem, fumam ou consomem cannabis, você pode, por exemplo, tentar limitar este consumo através das dicas que estão descritas nesta brochura. Quem consegue limitar o próprio consumo, ainda o tem parcialmente sob controle.

Estabeleça limites obrigatórios.

Na escola, no aprendizado e na família é importante que os professores, instrutores e pais estabeleçam limites claros a respeito do consumo de substâncias que provocam dependência. É importante que você coloque as regras em prática e que reaja, caso estas não sejam respeitadas pelos jovens. Na maioria das vezes, os jovens aceitam as regras claras. Eles porém se revoltam contra uma postura incosequente, ou com um castigo injusto.

Cuide para que os jovens não tenham acesso às substâncias que provocam dependência.

A venda ou distribuição gratuita de tabaco e álcool aos menores de 16 anos é proibida. Reaja, caso constate uma infração à lei: sua atitude como cliente não vai ficar sem efeito frente às vendedoras e vendedores. Caso o seu filho tenha comprado ou recebido álcool ou tabaco de alguém gratuitamente, considere a possibilidade de fazer uma denúncia criminal. Converse com o jovem e mostre a ele porque esta proibição legal faz sentido.

Busque apoio.

Como adulto, é possível que se chegue às vezes aos próprios limites. Não hesite em buscar conselhos com os amigos, com os especialistas da área de prevenção de vícios, ou nos centros de aconselhamento para jovens, educação ou prevenção. Uma conversa entre o/a jovem, na presença de mais uma pessoa neutra, pode também ajudar. Se você reconhece que não consegue mais lidar sozinho com a situação, e que precisa buscar ajuda, isso será certamente um passo muito importante e corajoso.

Álcool: o que você deve saber.



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.
PRÄVENTION AUCH.

Com que frequência os jovens bebem álcool?

O consumo de álcool entre os jovens é relativamente frequente. Seguindo um estudo realizado com jovens entre 14 e 15 anos, obteve-se os seguintes resultados: cerca de 43% dos jovens e das jovens no Cantão de Zurique tinham consumido álcool nos trinta dias anteriores ao inquérito. 13% dos meninos e 15% das meninas bebem álcool no mínimo uma vez por semana. 17% deles já ficaram realmente bêbados no mínimo duas vezes na vida (HBSC, 2007).

Como o álcool atua?

O consumo de álcool pode causar inicialmente sensações positivas, como por exemplo relaxamento, alívio da dor, descontração ou disposição. Em seguida, conforme a dose, surgem porém efeitos colaterais duradouros e desagradáveis como, por exemplo, desânimo, inquietação, irritabilidade, insatisfação, depressão ou ressaca. Estes efeitos colaterais podem ser interrompidos pelo sucessivo consumo de álcool. Este fato caracteriza o potencial de dependência do álcool,

entretanto, a pré-disposição pessoal também influencia o risco. Com o tempo, as pessoas afectadas podem cair em um círculo vicioso, e assim tornarem-se dependentes do álcool. O corpo se acostuma com o álcool, tolerando quantidades cada vez maiores. Devido a este aumento na tolerância, é preciso beber cada vez mais, para que se alcancem os efeitos desejados.

Por que os jovens consomem álcool?

Os jovens são normalmente mais atirados a riscos, e têm menos experiência do que os adultos. Eles se sentem atraídos pelas experiências extremas, as quais fazem parte do processo de amadurecimento. Pode-se adquirir o álcool facilmente, e consumi-lo é sinónimo de ser "cool", tanto para os meninos, como para as meninas. Eles querem parecer mais adultos do que são, e pensam que conseguem isto com uma cerveja ou drink. A pressão do grupo também influencia o consumo. Os meninos e as meninas pensam que serão mais aceites pelos colegas, caso também bebam. Eles dizem ainda, em pesquisas realizadas, que também bebem para se divertir e para relaxar.

O consumo do álcool é problemático?

Normalmente, os jovens e as jovens consomem álcool de forma irregular, porém em grande quantidade (por exemplo, beber nas festas para atingir a embriaguez total). Este tipo de consumo é especialmente prejudicial, pois, do ponto de vista médico, a embriaguez total é uma intoxicação que pode levar à morte. Como eles gostam menos da cerveja ou do vinho devido ao sabor amargo, eles misturam bebidas de alto teor alcoólico com refrescos doces. Isto aumenta o risco de intoxicação, pois os jovens e as jovens não conseguem mais identificar o teor de álcool dentro da bebida. Os jovens reagem de maneira mais intensa ao álcool do que os adultos. Devido ao peso corporal ainda baixo, o efeito do álcool já se manifesta com pequenas quantidades, deixando-os embriagados mais rapidamente. Muitas vezes, ignora-se o fato de que o efeito total do álcool só

O que fazer?

é atingido depois de aprox. uma hora. Outros efeitos problemáticos são o aumento da agressividade, e com ela, o aumento de casos de violência, assim como o risco de acidentes. Os jovens sofrem acidentes com mais frequência, quando o álcool está presente. Se os órgãos internos dos jovens ainda não se formaram totalmente, como o cérebro e o fígado, o álcool pode perturbar de forma sensível o seu desenvolvimento total.

Uma dependência pode surgir mais rapidamente do que nos adultos, ou seja, já a partir de poucos meses. O consumo problemático de álcool na juventude aumenta o risco de uma dependência de álcool no futuro.

Disposições legais

Venda e distribuição gratuita

- Proibição da venda e da distribuição gratuita aos **menores de 18 anos** vigora para:
 - a) Refrigerantes alcoólicos: alcoólicos leves (bebidas alcoólicas que contém destilados) e outras bebidas adocicadas que contenham álcool (bebidas de design).
 - b) Todas as bebidas destiladas (pingas, aguardentes) como destilado de cereja, vodka, aperitivos, rum etc.
- Proibição da venda e da distribuição gratuita aos **menores de 16 anos** vigora para:

Todas as bebidas alcoólicas, inclusive vinho, cerveja, mosto ácido e outras bebidas fermentadas.
- Conforme o direito penal, aplica-se o princípio do autor do crime. Ou seja, será punido aquele que vendeu ou distribuiu gratuitamente álcool para a criança/ para o jovem.

Páginas úteis na Internet

- www.suchtpraevention-zh.ch
- www.fachstelle-asn.ch
- www.zuefam.ch
- www.sfa-ispa.ch

Como pais

- Caso consumam álcool, pratiquem este consumo de forma moderada e prazenteira.
- Nas ocasiões especiais, por exemplo, nas festas de família, podem permitir que os filhos / que as filhas que já tenham atingido a idade jovem, provem do álcool, em uma situação controlada e protegida.
- Nunca dêem álcool aos seus filhos / às suas filhas para o livre consumo.
- Expliquem aos filhos / às filhas os riscos do consumo de álcool. Falem especialmente sobre o risco elevado de acidentes, além de apontarem para o fato de que o risco de abuso sexual e de casos de violência aumenta sob o efeito do álcool.
- Emprestem o carro ao seu filho / à sua filha somente sob claras condições: não devem jamais conduzir sob o efeito do álcool ou drogas.
- Caso as lojas ou restaurantes tenham vendido álcool ilícitamente para o seu filho / para a sua filha, falem directamente com os vendedores e, em caso de reincidência, façam uma denúncia criminal. O mesmo é válido para o caso de alguém ter dado álcool gratuitamente ao seu filho / à sua filha.

Como professor/a ou instrutor/a do ensino profissionalizante

- Como professor/a da rede pública, faça com que as proibições sejam cumpridas de forma consequente.
- Proceda conforme o conjunto de normas escolares internas relativas às substâncias que provocam dependência ou – em caso de não haverem normas internas – lute para que estas sejam criadas.
- Proíba o consumo de álcool no local de aprendizagem profissionalizante, também em prol da prevenção de acidentes.
- Exerça a função de dar o exemplo como pessoa.
- Inclua nas aulas o tema consumo de álcool e suas consequências.
- Integre a responsabilidade dos pais em relação ao tema álcool.
- Considere a possibilidade de fazer em nome da escola uma denúncia criminal, caso seja constatado que alguém vendeu álcool para um aluno ou aluna do seu estabelecimento.

Tabaco: o que você deve saber.



Com que frequência os jovens fumam?

Na Suíça, o número de fumadores tem diminuído constantemente. Menos de três pessoas a cada dez são fumadoras; com mais frequência são os homens. A metade da população do Cantão de Zurique nunca chegou a fumar.

Também com os jovens, o hábito de fumar não significa o comportamento padrão, sendo que nos últimos anos o número de fumadores diminuiu levemente. Quatro de cada cinco meninos, entre 14 e 15 anos, que vivem no Cantão de Zurique, não fumam. As meninas, nesta mesma faixa etária, fumam mais frequentemente, mas, mesmo assim, três de cada quatro meninas não fumam. Cerca de 45% dos fumadores entre 14 e 15 anos o fazem, porém, diariamente (HBSC, 2007).

Como a nicotina atua?

Os cigarros são produtos industrializados, feitos do tabaco e outros aditivos. A nicotina contida no tabaco é um veneno para os nervos, o qual tem um efeito muito veloz. Somente depois que o

corpo se acostumou à nicotina é que pode ser constatado o seu efeito. Fumar pode ter um efeito relaxante ou estimulante. A dependência física da nicotina acontece rapidamente. Quanto mais cedo uma pessoa começa a fumar, mais difícil será para ela se livrar do vício mais tarde. Os jovens subestimam a dependência, e pensam que é fácil parar de fumar. Principalmente as meninas pensam muitas vezes que conseguem controlar o peso, através do hábito de fumar. Entretanto, o peso é influenciado principalmente pela alimentação e pelo exercício físico. De qualquer forma, o hábito de fumar é muito mais prejudicial do que um pouco de excesso de peso.

Por que os jovens fumam?

Ao fumar, os jovens se dão por adultos. Em um ambiente onde o vício de fumar é reprovado ou proibido, eles podem demonstrar rebeldia através de um cigarro. Muitos jovens provam o cigarro, porque os seus melhores amigos também o fazem. Eles têm a falsa ideia de que a maioria dos jovens da mesma idade fumam. Os fumadores, além disso, têm um dilema em relação ao vício de fumar. A metade dos jovens com 15 anos declara que quer parar de fumar.

O hábito de fumar é problemático?

Cada cigarro fumado é prejudicial. Alcatrão, monóxido de carbono e muitas outras substâncias tóxicas, como o cádmio ou o arsênico, são aspirados a cada cigarro. Basta somente um cigarro, para que as vias respiratórias já fiquem irritadas. Cada cigarro consumido diminui o desempenho esportivo, também das pessoas jovens. Os danos causados no pulmão pelo hábito de fumar, são, na maioria dos casos, irreparáveis. O cancro de pulmão é causado na maioria dos casos pelo hábito de fumar, e é quase sempre fatal. Uma de cada duas pessoas que fumam diariamente, desde os 15 anos de um a dois maços de cigarro, morre prematuramente, por consequência do hábito de fumar. Também a curto prazo, o hábito de fumar tem consequê-

O que fazer?

ências. Em caso de asma, são provocados ataques, em caso de resfriado, a cura leva muito mais tempo. Mau hábito, pele com impurezas, além de cabelos e roupas que cheiram mal, são mais alguns efeitos negativos do hábito de fumar. Fumar prejudica também a saúde dos outros presentes (fumador passivo). Os narguilés/chichas e outras formas de consumo do tabaco são igualmente problemáticos.

Disposições legais

Venda e distribuição gratuita

- No Cantão de Zurique é proibida a venda de cigarros e produtos do tabaco aos jovens menores de 16 anos.
- É também proibida a distribuição gratuita ou passar cigarros para jovens menores de 16 anos.

Escolas, estabelecimentos públicos, locais de trabalho

- No Cantão de Zurique é proibido fumar nos prédios de livre acesso ao público (escolas, cinemas, ginásios desportivos, restaurantes); só é permitido fumar dentro das salas separadas e especialmente sinalizadas como salas para fumadores.
- Para os alunos e alunas dos ensinos primário e secundário, é proibido fumar em toda a extensão da escola, e também durante os passeios, viagens e estadias escolares.
- Conforme a lei federal, os jovens também têm o direito a um local de trabalho livre da fumaça.

Proibição da propaganda

- Em toda a Suíça é proibido colocar cartazes com propaganda de tabaco nas proximidades das escolas.
- A propaganda de cigarros não pode ser dirigida aos jovens.

Páginas úteis na Internet

- www.zueri-rauchfrei.ch
- www.feelok.ch (para os jovens)
- www.fittoquit.rauchfreieschule.ch
- www.sfa-isp.a.ch

Como pais

- Defendam uma postura que reprova o hábito de fumar.
- Informem-se e conversem com o seu filho / com a sua filha sobre os problemas do fumo. Permaneçam insistentes, mas tentem evitar sermões ou exigências difíceis de serem cumpridas.
- Estabeleçam limites, façam acordos e pactos. Não tolerem que seus filhos fumem em casa ou na sua presença, e igualmente, não tolerem que os amigos deles o façam. Reajam de forma clara e consequente, caso as regras sejam desrespeitadas.
- Apoie o seu filho / a sua filha para que não fume, ou para que pare de fumar – também através de incentivos ou recompensas.
- Em caso de problemas, procurem logo o apoio e a ajuda externa de especialistas.

Como pais que fumam

- Conversem com o seu filho / com a sua filha também sobre o lado negativo do próprio consumo.
- Não fumem na presença dos filhos.
- Não fumem dentro de casa ou dentro do carro.
- Peçam para as visitas que também não fumem.

Como professor/a ou instrutor/a do ensino profissionalizante

- Como professor/a da rede pública, faça com que as proibições sejam cumpridas de forma consequente.
- Exija – caso ainda não exista – um conjunto de medidas unificadas para um ambiente escolar não-fumador.
- Apresente a prevenção do tabaco nas aulas de forma interactiva, utilizando materiais auxiliares pedagógicos especiais.
- Reforce a imagem positiva de quem não fuma, por exemplo, através da participação da classe no concurso «Experiência Não-Fumador».
- Recomende aos jovens métodos auxiliares para abandonar o hábito de fumar.
- Inclua os pais nas actividades para a prevenção do tabaco.
- Considere a possibilidade de fazer uma denúncia criminal, caso seja constatado que alguém vendeu tabaco para um aluno ou aluna com menos de 16 anos.

Canabis: o que você deve saber.



Com que frequência os jovens fumam cannabis?

Muitos jovens provam a cannabis. A maior parte deles o faz por uma só vez, ou passa a consumir muito raramente. No Cantão de Zurique 30% dos meninos e meninas entre 14 e 15 anos já provaram cannabis uma vez (HBSC, 2007). No ano de 2007, um pouco mais de 9% de todos os jovens entre 15 e 24 anos na Suíça consumiram cannabis regularmente, ou seja, diariamente, e com isso apontaram um consumo problemático (ESPAD, 2007). O consumo total de cannabis tendeu a uma diminuição nos últimos anos.

O que é a cannabis?

Canabis (erva, maconha) é o nome dado para o cânhamo indiano, o qual contém a substância psicotrópica tetra-hidrocanabinol (THC). Devido ao desenvolvimento de novas formas de cultivo (estufa), o teor de THC é geralmente muito mais elevado do que há 20 anos atrás. Haxixe é a resina obtida da flor da cannabis. A marijuana é feita das pontas das flores e das folhas da mesma planta.

A marijuana também é conhecida por “erva” ou “maconha”. Os

produtos derivados da cannabis têm um cheiro adocicado. Geralmente a cannabis é misturada ao tabaco e fumada em forma de cigarro (joint). Mais raramente ela é misturada a bolos ou preparada como um chá. Na maioria dos casos, os jovens conseguem se abastecer com a cannabis através dos amigos. Não são poucos os consumidores que cultivam a própria cannabis.

Como a cannabis atua?

Quando a cannabis é consumida em forma de joint (cigarro), o seu efeito se dá rapidamente. Se é misturada à comida ou bebida, o seu efeito demora mais para aparecer. O efeito depende da quantidade consumida, da qualidade da substância, da constituição individual e do actual estado físico e psíquico. A cannabis acentua ou amortece a disposição e as sensações momentâneas. Além disso, ela altera e perturba a percepção, os reflexos, a concentração, assim como a atenção e a memória instantânea. A cannabis não é inofensiva, porém, quando consumida de forma moderada, não é muito mais prejudicial do que o álcool. Ela não causa dependência física, mas pode levar a uma dependência psíquica. A cannabis não é uma droga de passagem para outras drogas pesadas.

Por que os jovens consomem cannabis?

Provar substâncias que provocam dependência é um fenómeno que acontece com frequência na juventude. Os jovens consomem cannabis muitas vezes juntos com os amigos e amigas, e assim, vivenciam a experiência de fazer parte de um grupo. O principal motivo é a curiosidade e a procura de diversão e relaxamento.

O consumo de cannabis é problemático?

O consumo de cannabis pelos jovens mais novos (abaixo de 15 anos) é em geral problemático, e neste caso os responsáveis pelo jovem ou pela jovem, devem considerá-lo como um sinal de alarme. A cannabis é frequentemente mais prejudicial para os órgãos

O que fazer?

respiratórios e para o sistema cardiovascular do que o tabaco, pois a fumaça é inalada de forma muito mais penetrante. A dose é difícil de ser avaliada – e com isso também o efeito, pois o teor de THC pode variar muito. As doses altas podem gerar ataques de pânico ou fortes temores. A memória e os reflexos ficam afetados com o consumo da cannabis. É perigoso conduzir veículos e operar máquinas sob o efeito da cannabis. Na Suíça, a cannabis é uma substância ilegal e seu consumo tem conseqüências penais, também para os jovens (entre outras, as multas). Quando se consome cannabis regularmente, a capacidade de concentração, a atenção e a capacidade de aprendizado diminuem; o consumo intensivo a longo prazo pode levar à dependência psíquica. Quando consumida por pessoas que tenham problemas psíquicos ou neurológicos, a cannabis pode ocasionar, ou agravar, a depressão, ou outras doenças psíquicas graves.

Como se apresenta o consumo problemático?

O consumo problemático de cannabis pelos jovens e pelas jovens não surge de um dia para o outro. Podem ser sinais de um consumo problemático:

- Grande queda repentina no desempenho escolar, e ausências frequentes na escola ou no local de trabalho.
- Isolamento e introversão, mudança repentina de amigos.
- Desinteresse, apatia e/ou instabilidade emocional.
- O consumo de cannabis torna-se central na vida: sem a cannabis fica impossível relaxar, dormir ou trabalhar.

Disposições legais

A cannabis é um narcótico ilegal. O cultivo, o comércio, a posse e o consumo são proibidos. No trânsito vigora a tolerância zero: quem é flagrado conduzindo um veículo sob o efeito da cannabis, é obrigado a entregar a sua licença de conduzir de imediato, por um prazo indeterminado.

Páginas úteis na Internet

- www.suchtprevention-zh.ch
- www.feelok.ch (para os jovens)
- www.sfa-ispa.ch

Como pais

Caso desconfiem ou saibam que o seu filho / a sua filha consome cannabis:

- Falem com ele / com ela sobre isso.
- Não tenham reações de pânico ao constatarem ou desconfiarem do consumo; ao conversar, não cubram o seu filho / a sua filha com acusações.
- Indiquem os riscos do consumo de cannabis.
- Coloquem os seus pontos-de-vista e negociem regras com o seu filho / com a sua filha.
- Procurem apoio em um centro de aconselhamento especializado, caso notem que a situação se agravou. Indiquem ao seu filho / a sua filha as possibilidades de apoio.

Como professor/a ou instrutor/a do ensino profissionalizante

- Faça com que a proibição do consumo de cannabis seja cumprida na área da escola, nos eventos e nas viagens escolares.
- Na escola ou no trabalho, lute por um procedimento com medidas unificadas, a serem aplicadas nos casos de desrespeito às regras.
- Proíba o consumo de cannabis durante o horário de trabalho, também em prol da prevenção de acidentes.

Geralmente, os professores / professoras, ou os instrutores / instrutoras do ensino profissionalizante notam, antes mesmo dos pais, se um jovem está a consumir cannabis de forma problemática, porque o desempenho na escola ou no local de aprendizado diminui. É importante que você reaja aos seguintes sintomas de crise da juventude:

- Procure conversar com o jovem / com a jovem, caso note sinais de um andamento problemático, além de informar os pais sobre este fato.
- Indique ao jovem / à jovem e aos pais os centros de aconselhamento.
- Proceda como professor/a conforme o plano de intervenção preventiva da escola, ou lute para que ele seja criado.

Os centros de prevenção de vícios no Cantão de Zurique

No Cantão de Zurique existem oito centros de prevenção de vícios regionais, responsáveis pela assistência preventiva básica nas respectivas regiões, financiados principalmente pelas comunas. Além disso, existem oito centros especializados, que atuam em todo o Cantão, financiados pelo próprio Cantão. Todos estes centros estão a sua inteira disposição para esclarecer dúvidas.

Centros regionais de prevenção de vícios

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstr. 9
8952 Schlieren
044 731 13 21
supad@sd-l.ch
www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Landstr. 36
8450 Andelfingen
052 304 26 60
suchtpraevencion@jsandelfingen.zh.ch
www.rsps-andelfingen.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, Samowar
Bahnhofstr. 24
8800 Thalwil
044 723 18 17
info@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, Samowar
Hüniweg 12
8706 Meilen
044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur Technikumstr. 1, Postfach
8402 Winterthur
052 267 63 80
suchtpraevencion@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
043 399 10 80
info@sucht-praevencion.ch
www.sucht-praevencion.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland Erachfeldstr. 4
8180 Bülach
044 872 77 33
info@praevencion-zu.ch
www.praevencion-zu.ch

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich Röntgenstr. 44
8005 Zürich
044 444 50 44
suchtpraevencion@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevencion

Centros cantonais especializados na prevenção de vícios

Fachstelle ASN, Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr
Ottikerstr. 10
8006 Zürich
044 360 26 00
info@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Neumühlequai 10
8090 Zürich
043 259 22 76
infosuchtpraevencion@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevencion.zh.ch

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

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich Hirschengraben 84
8001 Zürich
044 634 46 29
praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule Rämistr. 59
8090 Zurich
043 305 59 04
barbara.meister@phzh.ch
www.suchtpraevencion.phzh.ch

infoDoc Suchtprävention Radix Stampfenbachstr. 161
8006 Zürich
044 360 41 05
infodoc@radix.ch
www.infodoc-radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstr. 229
8031 Zürich
044 271 87 23
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention Zähringerstr. 32
8001 Zürich
044 262 69 66
info@zurismokefree.ch
www.zueri-rauchfrei.ch

Outras informações
www.suchtpraevencion-zh.ch

Tradução:
Flavia Reginato

Para encomendar mais informações

As quantidades de encomendas gratuitas são válidas apenas para o Cantão de Zurique. Para maiores informações sobre preços para encomendas fora do Cantão, ou para encomendas de grandes quantidades, entrar em contacto com o Instituto de Medicina Social e Preventiva: 044 634 46 29, praev.gf@ifspm.uzh.ch

Para os pais, professores e instrutores do ensino



profissionalizante

«O consumo de álcool, tabaco e canabis pelos jovens. O que os pais, professores e instrutores do ensino profissionalizante podem fazer.»

Brochura A5, 12 páginas. Até 30 exempl. grátis, a partir do 31. exempl., Fr. 1.– unidade /+frete.

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| ___ ex. Alemão | ___ ex. Português |
| ___ ex. Albanês | ___ ex. Inglês |
| ___ ex. Bósnio-Croata-Sérvio | ___ ex. Italiano |
| ___ ex. Espanhol | ___ ex. Tâmil |
| ___ ex. Francês | ___ ex. Turco |

Für Schulen, Vereine und/oder Betriebe



«Suchtmittelkonsum – Risiken früh erkennen und handeln. Ein Leitfaden für Fachleute mit Verantwortung für andere Menschen.»

A4-Broschüre, 18 Seiten mit einzeln bestellbaren Beilageblättern (bitte ankreuzen). Ein Ex. gratis, jedes weitere Fr. 6.– + Porto.

- ___ Ex.
- Beilageblatt Oberstufe
 Beilageblatt Mittel- und Berufsschule
 Beilageblatt Jugend- und Verbandsarbeit
 Beilageblatt Betriebe

Für alle an Suchtprävention Interessierten



«laut & leise» Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Erscheint dreimal jährlich, A4-Format. Abonnement (freiwillig) Fr. 20.–. Bestellungen unter www.suchtpraevention-zh.ch oder unter 044 928 53 24



«Auf dem Weg zur rauchfreien Schule. Leitfaden und Angebote.»

A4-Broschüre, 124 Seiten. Bis zu 3 Ex. gratis, jedes weitere Fr. 18.–. Onlineversion unter www.rauchfreieschule.ch

___ Ex.



Posters e cartões-postais: As fotos desta brochura e outras ilustrações podem ser encomendadas nos formatos de poster ou cartão-postal através de: www.suchtpraevention-zh.ch



«Früherkennung und Frühintervention. Der Weg zum schulhauseigenen Frühinterventionskonzept – eine Handreichung für Schulen und Fachstellen.»

Bezug via Internet: <http://suchtpraevention.phzh.ch>

Für Eltern: Empfohlene Angebote der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme



Die SFA bietet zu Alkohol, Rauchen und Cannabis je eine kostenlose A4-Broschüre mit Tipps zum Gespräch mit Jugendlichen an. Auch kann der regelmässig erscheinende Elternbrief mit Tipps zur Suchtprävention kostenlos bestellt werden (per E-Mail oder Post). Ansicht und Bestellung unter: www.sfa-isp.ch, 021 321 29 11

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**
www.suchtpraevention-zh.ch

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

Encomendo aqui de forma definitiva as publicações assinaladas:

Sobrenome, nome
Name, Vorname

Instituição, firma
Institution, Firma

Rua
Strasse

Código postal, cidade
PLZ, Ort

Telefone
Telefon

Data, assinatura
Datum, Unterschrift

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich
Postfach 3621
8021 Zürich