



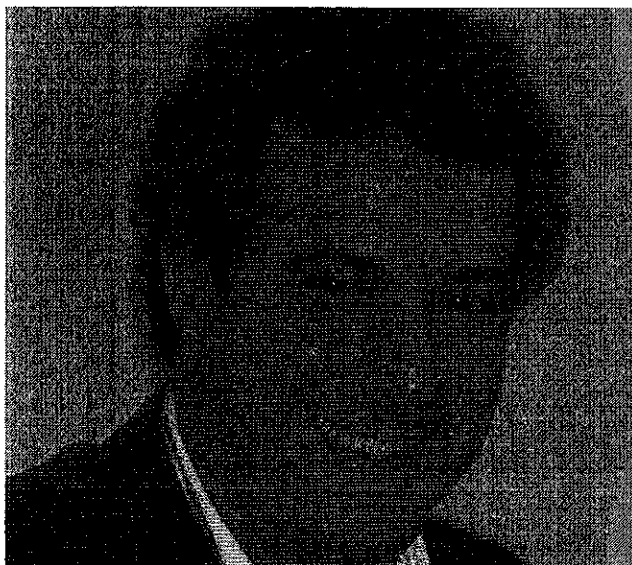
A

ASSOCIAÇÃO

A ORIGEM DA ABC

A **Associação ABC** foi criada pela família e amigos de António de Bacelar Carrelhas com o objetivo de dar continuidade à obra por ele realizada nos últimos anos da sua vida, e para que o seu percurso seja um testemunho que alerte para os perigos do consumo de substâncias psicoativas.

António de Bacelar Carrelhas dedicou os últimos anos da sua vida acompanhando e orientando pessoas com dependências, ajudando-as a libertarem-se do drama que ele tão bem conhecia, por também ter passado por ele. Tendo sempre como princípio base que todo e qualquer ser humano tem o direito a ser acolhido e ajudado, fez deste princípio a sua missão de vida, à qual se dedicou inteira e empenhadamente, criando vários projetos.



O QUE É A ABC?

A Associação ABC – António Bacelar Carrelhas é uma associação de solidariedade social que combate a pobreza através da promoção da saúde e de estilos de vida saudáveis na sociedade, propondo-se como instrumento de solidariedade para que cada indivíduo encontre o seu equilíbrio, numa perspetiva holística da vida e do ser humano.

Atualmente, a ABC considerou imperioso um tipo de intervenção integrada sobre os problemas que afetam as camadas mais jovens, tendo em conta as especificidades biológicas, psicológicas e sociais da adolescência no processo de desenvolvimento de uma personalidade sã e equilibrada. Neste sentido, a ABC criou uma resposta na área das dependências e saúde mental, que incide particularmente nos problemas relacionados com o consumo de substâncias psicoativas, especializando-se em indivíduos com idades compreendidas entre 12 e 24 anos, dado que no nosso país existe um vazio de respostas adequadas a estas problemáticas dentro desta faixa etária.

Consciente de que não existe em âmbito nacional nenhuma instituição que atue de forma transversal e especializada ao nível das prevenções primária, secundária e terciária das dependências e da saúde mental nos adolescentes e jovens adultos, a ABC fez-se dotar de uma equipa multidisciplinar, qualificada e competente, que garante e promove as melhores práticas nas áreas psicossocial, médico-funcional, terapêutica e educativa, sendo já uma instituição de referência nesta área de intervenção.

PROJETOS DA ABC

A **ABC** desenvolve vários projetos no âmbito da prevenção primária, secundária e terciária da saúde mental em adolescentes e jovens, com particular enfoque nas dependências e, dentro destas, nas de substâncias psicoativas.

- **ABC da Prevenção**

É um programa de ações de prevenção do consumo de substâncias psicoativas, dirigidas a adolescentes e jovens adultos, pais e educadores, realizado em escolas e outras instituições de formação, assim como associações de pais e empresas.

- **Equipa de Intervenção Direta ABC**

Equipa de intervenção multidisciplinar que desenvolve atividades em espaços não formais, em âmbito de diminuição de riscos e aumento de fatores de proteção.

- **GAO – Gabinete de Aconselhamento e Orientação**

É um espaço de atendimento ambulatorio especializado no acompanhamento de adolescentes e jovens adultos com problemas relacionados com o consumo de substâncias psicoativas, e que envolve família, escola e pares.

- **Linha ABC (em fase de implementação)**

É uma linha telefónica de atendimento que dá apoio a adolescentes e jovens com problemas e dúvidas sobre o consumo de substâncias psicoativas, assim como aos pais, educadores e amigos. Tem o objetivo acolher, escutar, informar e encaminhar.

- **Casa ABC (em fase de implementação)**

É uma Comunidade Terapêutica especializada em tratamentos individualizados de curta e de longa duração, dirigida a adolescentes (12-15 anos) jovens (15-17 anos) e Jovens Adultos (18-22 anos) que evidenciem consumos continuados e dependências de substâncias psicoativas.



A

P

(A

P

(A

P

(A

P

(A

D

(A

D

(P

A

(P

R

(vi

de



0

PROBLEMA

ÁLCOOL

- A forma como os jovens consomem álcool tem sofrido alterações drásticas nos últimos anos, tendo aumentado significativamente o fenómeno designado de *Binge Drinking* (a ingestão de cinco ou mais bebidas alcoólicas numa só ocasião, com o propósito de provocar um efeito de embriaguez ou "pedrada" rápida).

(Marques, Viveiro & Passadouro, 2013)

- Em 2011, 22% dos jovens com 16 anos apresentavam episódios de *Binge Drinking*.

(Relatório SICAD, 2013)

- Os acidentes de viação são de longe a principal causa de morte dos jovens portugueses, 90% dos acidentes mortais estão relacionados com o fator humano, e estima-se que em metade o álcool em excesso esteja na sua origem.

(O álcool e os jovens, Rui António Marinho, 2008)

- A forma como atualmente os jovens consomem álcool aumenta o risco de desenvolverem dependência química e é diretamente responsável pelo aumento do insucesso escolar, de problemas legais, de doenças sexualmente transmissíveis e gravidezes não desejadas.

(Peucker, Fogaça & Bizarro, 2006)

- Atualmente sabe-se que o álcool é uma porta de entrada para o consumo de drogas ilícitas.

(Relatório Europeu sobre Drogas 2014)

CANNABINÓIDES

- A canábis tem surgido sempre como a droga que apresenta as prevalências de consumo mais elevadas, constatando-se nos estudos mais recentes nas populações escolares uma tendência de aumento dessas prevalências.

(Relatório SICAD 2013)

- 7,9% dos adolescentes entre os 8º e 10º anos de escolaridade já experimentaram canábis, sendo a média de idade de experimentação de 13,9 anos. A maioria dos alunos que consomem referem que consumiram 20 dias ou mais durante os últimos 30 dias.

(Relatório HBSC - A saúde dos adolescentes portugueses, 2014)

- Os dados sustentam que, para além de ser a droga mais consumida, a canábis está cada vez mais forte e provoca cada vez mais danos na saúde mental dos consumidores. Paralelamente, o aparecimento dos cannabinoides sintéticos veio tornar a situação ainda mais preocupante. Estas substâncias são extremamente potentes, podendo ter consequências diversas e potencialmente mais graves para a saúde.

(Relatório Europeu sobre Drogas 2014)

- As características do crescimento na adolescência potenciam uma maior vulnerabilidade aos consumos de canábis, podendo alterar os processos normais de desenvolvimento neuronal envolvidos na maturação do cérebro, possivelmente induzindo disfunções nos sistemas neurotransmissores mais relevantes.

(Paus, 2005; Parolaro, 2010)

- O uso regular de canábis entre as idades de 14 e 24 anos aumenta muito a probabilidade de episódios de psicose e até de se vir a desenvolver esquizofrenia.

(British Medical Journal)

A canábis é uma droga. É uma substância que tem um efeito pernicioso. A mensagem de que **faz mal** tem de passar.

(Tiago Reis Marques)

O consumo destas substâncias (NSP's) correlaciona-se com um **maior** risco de **surgimento** de distúrbios **psiquiátricos**, como distúrbios **psicóticos**, **neurológicos** e desenvolvimento de problemas **cardíacos**.

(Infarmed/ EMCDDA)

NOVAS SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS (NSP)

- Num estudo realizado pelo SICAD, aferiu-se que 29% dos jovens já tinha experimentado Novas Substâncias Psicoativas, sendo que 18,6% o tinha realizado nos últimos 12 meses.

(Ribeiro et al., 2013)

- Ainda se desconhecem os efeitos imediatos e a longo prazo para a saúde de algumas destas substâncias, o que torna difícil a intervenção e tratamento em situações de intoxicação aguda.

(Infarmed, 2013)

- As NSP vêm substituir a procura de drogas ilícitas. Com a facilidade de acesso a estas substâncias, os consumidores de canábis começam a consumir NSP que têm efeitos similares a outras drogas (e.g. cocaína, ecstasy).

(Consumos, Representações e Perceções das NSP entre estudantes Universitários 2013 Ribeiro, Guerreiro, Dias e Costa)

- Entre 2009 e 2013 foram identificadas 268 NSP, e em 2014 foram registados 651 sítios na internet que vendem *legal highs* na Europa.

(Relatório Europeu sobre Drogas 2014)

- Dos casos reportados pelas Administrações Regionais de Saúde, 44,1% dos indivíduos apresentavam um estado confusional agudo e 35,2% experienciara um episódio psicótico agudo;

Direção Geral de Saúde



ABC

PREVENÇÃO

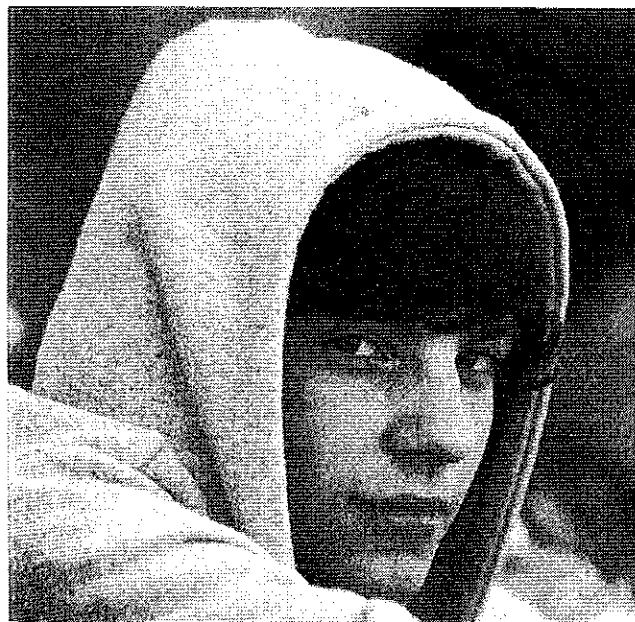
O QUE É?

É um programa que atua essencialmente ao nível da prevenção do consumo de substâncias psicoativas, incidindo particularmente sobre o consumo de Álcool, Canabinoides e Novas Substâncias Psicoativas, embora possa também abranger outras problemáticas nas áreas dos comportamentos desviantes e violentos.

Dirige-se a adolescentes e jovens, entre o 7º e o 12º anos de escolaridade, aos pais e encarregados de educação, assim como aos professores e educadores em geral.

Tem como objetivo geral consciencializar e dotar a população alvo dos recursos necessários à identificação dos perigos, assim como a perceção dos fatores de risco e a pronta anulação dos mesmos.

Desenvolve-se em escolas secundárias, colégios e centros de formação diversos, bem como em associações de pais e empresas.



TRÊS TIPOS DE INTERVENÇÃO

O ABC da Prevenção pode assumir 3 tipos de intervenção distintas, dependendo do grupo alvo da ação e do tipo de problemáticas detetadas nos locais de aplicação do programa.

AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

As ações de sensibilização representam um esforço da ABC para informar e sensibilizar os adolescentes e jovens para as consequências do comportamento aditivo, perspetivando a adoção de comportamentos pró-sociais que permitam um desenvolvimento adequado, feliz e harmonioso.

Uma vez que nenhum adolescente ou jovem gosta de ouvir um sermão sobre o que pode ou não fazer, estas ações dão a conhecer factos, apresentam testemunhos e põem em prática atividades interativas. Podem também recorrer a meios audiovisuais, a encenações, espetáculos e outras ações recreativas que capacitem os jovens a optar por não experimentar e consumir substâncias psicoativas.

Estas ações são simples, mas eficazes, e têm em consideração o referencial de que os jovens portugueses obtêm mais conhecimento sobre as consequências da conduta aditiva através de programas de prevenção escolar, especificamente através de campanhas informativas (Eurobarometer, 2011).

- **POPULAÇÃO-ALVO** - Adolescentes e Jovens (dos 12 aos 18 anos)
- **DURAÇÃO DE CADA SESSÃO** - 90 minutos
- **Nº MÁXIMO DE PARTICIPANTES** - 90 indivíduos

- **OBJETIVOS:**

- Educar para a liberdade, responsabilidade e cidadania;
- Sensibilizar para os riscos das substâncias psicoativas alertando sobre as consequências para a saúde mental, física e emocional;
- Informar sobre o impacto das substâncias psicoativas no cérebro e no desenvolvimento geral do organismo, sobre as consequências que tem na vida presente e futura, assim como sobre a realidade do mundo da droga e do álcool;
- Desconstruir mitos amplamente divulgados;
- Evitar a fase de experimentação, o início de consumos e eventuais passagens ao abuso e dependência de substâncias psicoativas;
- Prevenir comportamentos desviantes e de risco para a vida.

- **MOMENTOS DA SESSÃO:**

- Apresentação da ABC
- Exposição verbal dos conteúdos, apoiada por exibição de slides
- Exibição de vídeos testemunhais
- Debate e esclarecimento de dúvidas
- Atividades práticas
- Preenchimento de questionário

FORMAÇÃO DE PAIS E PROFESSORES

Estas ações de formação procuram sensibilizar os agentes educativos para a importância do investimento e envolvimento na vida dos jovens portugueses e procuram dotá-los de estratégias cognitivas e comportamentais para detetarem riscos que podem levar ao consumo de substâncias psicoativas e a lida-

rem com este problema quando o consumo se estabelece.

A formação dos agentes educativos (pais e professores) parte do referencial de que o envolvimento socio-emocional destes intervenientes é um elemento decisivo para o ajustamento psicológico dos jovens adolescentes e, como tal, desempenha um importante fator de proteção face ao consumo deste tipo de substâncias (Allen & Dali, 2007).

- **POPULAÇÃO-ALVO** – Pais e Professores

- **DURAÇÃO DE CADA SESSÃO** - 90 minutos

- **Nº MÁXIMO DE PARTICIPANTES** - 90 indivíduos

- **OBJETIVOS:**

- Informar sobre o que se consideram substâncias psicoativas hoje em dia, o que são as novas substâncias psicoativas e quais as mudanças que ocorreram na perigosidade de algumas delas, assim como sobre os novos hábitos de consumo praticados pelos adolescentes e jovens;
- Esclarecer sobre o impacto das substâncias psicoativas no cérebro e no desenvolvimento geral do organismo;
- Desconstruir mitos amplamente divulgados;
- Alertar para os meios através dos quais os adolescentes e jovens têm acesso a estas substâncias, bem como para a facilidade que têm em obtê-las;
- Identificar os sinais de alerta para o risco de consumos e para consumos efetivos;
- Dar a conhecer recursos de apoio a esta problemática, nomeadamente o GAO-Gabinete de Aconselhamento e Orientação da ABC e outras respostas de qualidade adequadas a cada situação;

• MOMENTOS DA SESSÃO:

- Apresentação da ABC
- Testemunho familiar presencial
- Exposição verbal dos conteúdos, apoiada por exibição de slides
- Exibição de vídeos testemunhais
- Debate e esclarecimento de dúvidas

INTERVENÇÕES FOCALIZADAS

A ABC concebeu um serviço personalizado de intervenção de natureza psicossocial que visa determinados grupos identificados dentro da uma comunidade escolar ou que aborda outro tipo de temas relacionados com outras problemáticas identificadas na escola.

INTERVENÇÃO FOCALIZADA EM GRUPOS - É uma resposta focada em grupos dentro da comunidade escolar que já apresentem sinais de risco de experimentação ou consumo de substâncias psicoativas;

INTERVENÇÃO FOCALIZADA NOUTRAS TEMÁTICAS - É uma resposta focada em problemas de particular relevo para a comunidade escolar, como sejam a Utilização Abusiva das Novas Tecnologias e o Bullying.

O tipo e o modelo de intervenção dependerão da problemática detetada e dos objetivos que a comunidade escolar pretenda atingir. Diante de cada situação, a ABC apresentará um programa de intervenção adequado, perspetivando a redução ou mesmo a resolução do problema.

POPULAÇÃO-ALVO - Adolescentes e Jovens (dos 12 aos 18 anos)

METODOLOGIA

A intervenção da ABC tem como base o Humanismo, o modelo ecológico e o princípio da intervenção mínima. Articulando todos os elementos do sistema desenhamos projetos personalizados, adaptados às realidades específicas por recurso às técnicas mais adequadas.

A metodologia utilizada é predominantemente participativa e assenta na exposição de novos conceitos, na interpretação e análise de estudos de caso, bem como na troca de experiências entre participantes.

A aprendizagem desenvolve-se através da partilha, com uma linguagem comum, existindo uma adaptação permanente das técnicas e materiais ao contexto do grupo e à forma como a atividade está a decorrer. Pretende-se com isto desenvolver uma ligação-memória emocional, geradora de ação-reflexão-ação.

O programa ABC da Prevenção fornece informações factuais, testemunhos reais e momentos de interação com os nossos técnicos, ao mesmo tempo que sensibiliza e dialoga sobre as substâncias psicoativas, com o objetivo de promover a consciencialização dos riscos, capacitação para optar e a remissão de comportamentos aditivos.

Para os agentes educativos o nosso programa divulga dados reais sobre a realidade das substâncias psicoativas e seus efeitos, fornece instrumentos de deteção de consumos, assim como formas de agir diante desta problemática e estratégias para sensibilizar os educandos.

PREÇOS:

A ABC é uma associação sem fins lucrativos e, como tal, necessita de ter uma remuneração mínima pelos serviços prestados.

- **AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO** - 100,00€ por cada sessão de 90 minutos, tendo como audiência limite 90 participantes.
- **FORMAÇÃO DE PAIS E PROFESSORES** - 100,00€ por cada sessão de 90 minutos, tendo como audiência limite 90 participantes.
- **INTERVENÇÕES FOCALIZADAS** - Orçamento a apresentar de acordo com o plano de intervenção estabelecido.

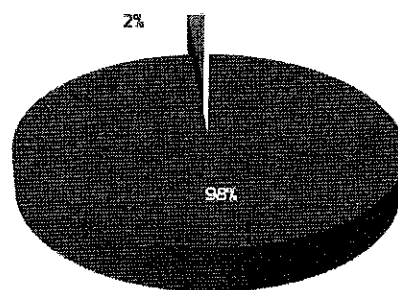
No entanto, **caso a instituição que representa não possa dispor de meios para financiar estas ações, não deixe de nos contactar**, uma vez que:

- O primeiro objetivo do ABC da Prevenção é o de fazer chegar a sua mensagem aos alunos, pais e educadores, pelo que estaremos sempre dispostos a estudar formas de viabilizar as ações de prevenção;
- A ABC está a concorrer a diversos programas de financiamento e a estabelecer protocolos com vários municípios, o que poderá tornar simbólicos ou até gratuitos os preços das várias ações de prevenção descritas.

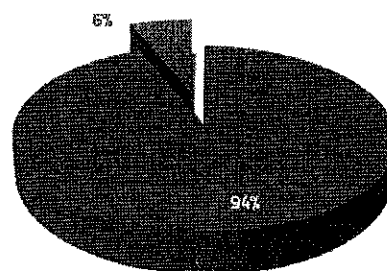
7% dos adolescentes que participaram nas ações de sensibilização consomem substâncias psicoativas...

IMPACTO DO PROGRAMA ABC DA PREVENÇÃO ATÉ AO MOMENTO

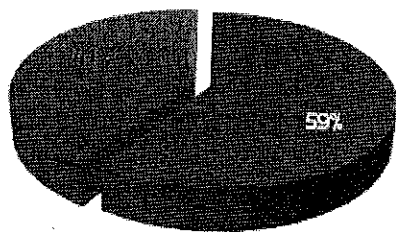
A qualidade do trabalho de prevenção em contexto escolar, desenvolvido até à data com cerca de 1.100 adolescentes e jovens adultos com idades compreendidas entre os 13 e 18 anos, está patente nos dados recolhidos sobre o impacto das ações de sensibilização.



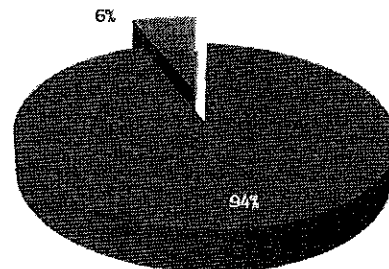
- **98%** dos estudantes responderam que **ficaram a saber mais sobre as consequências e os riscos** do consumo de Substâncias Psicoativas.



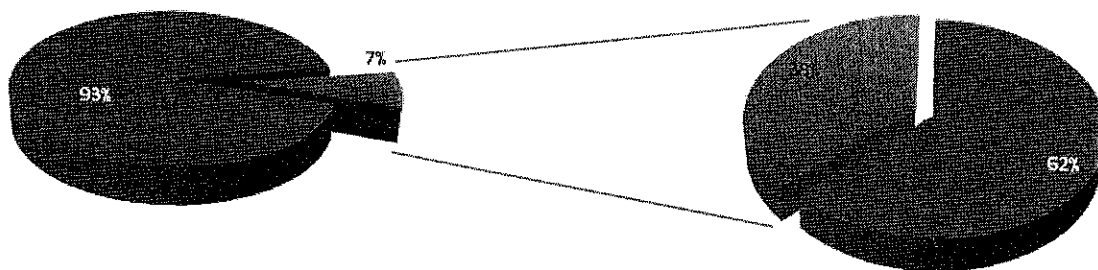
- **94%** dos adolescentes consideram que os consumos destas substâncias **têm mais consequências do que pensavam**.



- **59%** dos alunos **mudaram de opinião** sobre estas substâncias (perigosidade e consequências).



- **94%** dos alunos **demonstraram-se satisfeitos com a informação** transmitida na ação.



- Dos alunos inquiridos, **7%** admitiram já ter **consumido** substâncias psicoativas.

- Destes 7%, **62%** referiram que iriam **parar com os consumos**.





GAO

GABINETE

DE ACONSELHAMENTO

E ORIENTAÇÃO

O QUE É?

Espaço onde os adolescentes e jovens adultos que tenham iniciado consumos de substâncias psicoativas encontram uma resposta especializada, assim como uma intervenção personalizada e adaptada às suas características e necessidades individuais, envolvendo os diversos sistemas onde está inserido e com os quais interage, como a família, a escola e os pares.

Este gabinete põe em prática os mais avançados modelos de diagnóstico e de intervenção psicossocial, concebendo e aplicando um programa de reestruturação supervisionado por um corpo técnico qualificado.

OBJETIVOS

- Interromper o consumo de substâncias psicoativas;
- Criar bases psicossociais sustentáveis no indivíduo e no meio envolvente;
- Garantir a total reestruturação e a reintegração do adolescente/jovem.

FASES DO PROCESSO

FASE 1 - Acolhimento, Entrevista Individual e Familiar, Avaliação Psicológica e Psiquiátrica e Aconselhamento.

FASE 2 - Aconselhamento Individual e Familiar, Grupos de auto-ajuda e Intervenção psico-educativa.

FASE 3 - Autonomia

METODOLOGIA

- Relação terapêutica
- Aconselhamento
- Psicoterapia
- Grupos de autoajuda
- Ateliers psico-educativos
- Palestras
- "Out of the Box" (atividades fora do GAO)

MARCAÇÕES E ATENDIMENTO

Horário: De 2ª a 6ª feira, das 9h30 às 18h00

Tel. +351 916 738 863

e-mail: gao@aacbc.pt

Morada - Consiglieri Park - Estrada Consiglieri Pedroso,
71, Fração AC, Queluz de Baixo, 2730-055
Barcarena

PREÇOS POR SESSÃO

NÃO ASSOCIADOS - 60,00€

ASSOCIADOS* - 40,00€

SOCIAL** - 20,00€

*Qualquer pessoa pode solicitar o estatuto de Associado Amigo da ABC, tendo para tal que pagar uma Joia de 10,00€ e uma Quota Anual de 20,00€.

** Adolescentes e Jovens que usufruam do SASE - Serviço de Ação Social Escolar ou dos Serviços de Ação Social Universitária.

MEMBROS HONORÁRIOS DA ABC

PROFESSOR DOUTOR NUNO CORDEIRO FERREIRA

(Médico Pediatra)

PROFESSOR DOUTOR ALEXANDRE CASTRO CALDAS

(Médico Neurologista)

PROFESSOR DOUTOR DOMINGOS NETO

(Médico Psiquiatra)

PROFESSOR DOUTOR MANUEL PINTO COELHO

(Médico de Clínica Geral e Familiar)

DOUTORA ESMERALDA BRITO ANTUNES

(Médica Clínica Geral)

DOUTOR CARLOS FUGAS

(Psicólogo)

ANA MARIA CAETANO

(Professora, Terapeuta e Técnica de Saúde Mental)

ROSÁRIO ABREU

(vice-presidente da AIMSEU- Associação Iberoamericana de Medicina e Saúde Escolar e Universitária)

CONTACTOS

Morada - Consiglieri Park - Estrada Consiglieri

Pedroso, 71, fração AC, Queluz de Baixo,

2730-055 Barcarena

Telefones - +351 215 982 137 / +351 911 700 968

e-mail - geral@aabc.pt

Site - www.aabc.pt

