

eu vivo... livre

A Mariana e o Diogo, tal como tu, têm as suas dúvidas e incertezas próprias dos seus estilos de vida. Espreita um pouco das situações do dia-a-dia, em que vão ser postos à prova!

...SEM DROGAS

A vida é uma aventura! Temos que aproveitar o máximo, procurando a diversão sem riscos e falsas sensações!

Pois é! Partilho da tua opinião!
EU VIVO ... livre, feliz, forte,
radicalmente, intensamente...
SEM DROGAS!



Se fores autêntico, nunca estarás fora de moda. Tu és único, não te deixes influenciar pelas "modas"!

Pensa antes de tomar decisões. O consumo de álcool, tabaco e outras drogas podem levar-te a perder o controlo da tua vida.

Decide por ti, mesmo que tenhas uma opinião diferente dos outros.

Todos os jovens da tua idade têm problemas. Quando estiveres em situações difíceis, procura apoio em pessoas de confiança, com certeza sentir-te-ás mais seguro.

eu vivo... SEM DROGAS

E agora, que faço? Já tomei um copo, os meus amigos insistem para que eu tome mais... Sinceramente, não me apetece "alinhar" mas não quero ser "cortes"...



Nas saídas à noite, é habitual associar-se a diversão a consumos. Contudo, por experiência própria, sabes que te podes divertir de muitas outras formas...

O teu grupo de amigos é muito importante mas às vezes influencia-te a fazer coisas que não desejas.

Tens o direito de decidir o que é melhor para ti, mesmo que não estejas de acordo com os teus amigos.

E tu, consegues ser "forte" e defender as tuas ideias e opções? Ou tens dificuldades em dizer NÃO perante a pressão dos teus amigos?

Resiste à pressão!!!

Acreditas em tudo o que te dizem? Sentes-te rejeitado quando não partilhas da mesma opinião dos teus amigos? Achas que não te deixas influenciar? Nem sempre temos consciência do quanto somos influenciados pela televisão, publicidade, revistas, colegas e amigos, que afetam as nossas opções, valores e gostos.

Dicas para resistires à pressão:

- Recorrer ao humor: às vezes uma "piada" pode livrar-te de uma resposta incómoda
- Manter a firmeza: mantém a tua opinião até que os outros a aceitem
- Questionar os argumentos dos outros: questiona os outros, pedindo que expliquem os seus argumentos
- Apresentar uma alternativa: se te propõem algo que não queres, apresenta a tua alternativa
- Encontrar uma desculpa: apresenta uma razão mediante a qual podes evitar fazer o que não queres
- Mostrar segurança: se te mostrares convicto será mais difícil convencerem-te
- Optar por outros amigos: se não é possível um entendimento, questiona se vale mesmo a pena continuar nesse grupo.

Arriscar. Perder ou ganhar?

Arriscar implica situações que nos podem trazer experiências positivas mas também podem causar prejuízos. Só depende de ti uma situação ou outra. Existem situações atrativas, em relação às quais deverás ter em conta o que te pode acontecer se optares por vivê-las no limite.

Perante uma situação de risco pondera muito bem o que poderás perder ou ganhar!

Arrisca viver intensamente, com escolhas saudáveis e ficarás a GANHAR!



eu vivo...

Eu sou o Diogo, curto estar com os meus amigos e vivo a vida numa boa ... sem complicações!

Nome: Diogo

Idade: 17 anos

Interesses: futebol, ir ao cinema, jogar Play Station e jogos interativos no computador.



...SEM DROGAS

Oh Diogo, também viste aquela "cena" dos consumos ontem à noite? E pá, estavam completamente perdidos! Ainda bem que não nos metemos nisso!

Pois foi minha! Ainda tentei chamá-los à razão, que se deixassem essas cenas mas não me "passaram cartão". Continuaram na deles pela noite fora. Pensavam que iam "curtir" mais, quando afinal as drogas são só uma pura ilusão do momento!



Ao consumir álcool e outras drogas, os jovens pensam que vão divertir-se mais ou esquecer problemas, o que é pura ilusão.

Os consumos provocam alterações na tua maneira de estar com os outros e contigo próprio, podendo levar-te a fazer coisas das quais te venhas a arrepender.

Qualquer consumo tem riscos! Como sabes, as drogas não são inofensivas, mesmo que seja só uma experimentação ou consumo esporádico.

Estou um caos! Detesto ver-me ao espelho. Uma borbulha na testa, estou gordíssima neste top! Que sorte tem a Carolina que tem um corpo de modelo.



Todos os jovens têm preocupações com a sua imagem. Contudo, não te deves preocupar em demasia, procura realçar em ti os aspetos que mais aprecias.

E lembra-te que acima de tudo, é a tua personalidade que cativa os outros. Os teus amigos gostam de ti pelos teus valores e atitudes, autenticidade, simpatia e outras características que fazem de ti uma pessoa ÚNICA E ESPECIAL.

E tu, já foste confrontado com uma situação de consumos de drogas no teu grupo de amigos? Qual foi o teu papel perante a situação?

Não deves comparar-te com os outros, és único! Os outros gostam de ti pelo que és.