

# eu vivo...

**Nome:** Mariana

**Idade:** 16 anos

**Interesses:** estar com os amigos, ouvir música, ir ao cinema, ler e dançar hip hop.

*Olá! Sou a Mariana, adoro aproveitar a vida ao máximo, divertir-me com os meus amigos e tento ter uma imagem "cool".*

Imagem/foto/BD (à escolha)

**Nome:** Diogo

**Idade:** 17 anos

**Interesses:** futebol, ir ao cinema, jogar Play station e jogos interactivos no computador.

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

Imagem/foto/BD (à escolha)

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**

***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.***

Imagem/foto/BD (à escolha) - a Mariana observa-se ao espelho

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

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

*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"...*

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

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...

## 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 afectam 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

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

*Pois foi pá! Ainda tentei chamá-los à razão, que se deixassem dessas cenas mas não me “passaram cartão”. Continuaram na deles pela noite fora. Pensavam que iam “curtir” mais, quando afinal as drogas são só uma 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.

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?

## 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 atractivas, em relação às quais deverás ter em conta o que te pode acontecer se optares por vivê-las intensamente.

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

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

### Antes de arriscar:

- **Informar-se:** procura conhecer mais junto de outros que tenham tido essa experiência e sofrido as consequências da mesma.
- **Reflectir:** pensa quanto tempo podem durar as consequências indesejadas e se poderás suportá-las ou solucioná-las.
- **Decidir por si próprio:** acredita na tua experiência, nas tuas opiniões, nos teus valores e limitações.
- **Assumir:** lembra-te do que pode acontecer com a tua saúde, o estudo, os amigos e a família.
- **Procurar alternativas:** encontrarás com certeza formas mais seguras de atingir o mesmo objectivo.

*A vida é 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...**

abr:

**...SEM DROGAS**

**eu vivo**

forte livre  
feliz intensamente  
radicalmente  
forte feliz feliz  
radicalmente radicalmente  
intensamente

**SEM DROGAS**



**INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE E  
ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM**

Rua das Pretas, n.º 1 – 9004-515 Funchal

Tel : 291212300

Fax: 291281421

[iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt](mailto:iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt)

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>

**SERVIÇO DE PREVENÇÃO DE  
TOXICODEPENDÊNCIA**

Rua 31 de Janeiro, n.º58 – 9050-011 Funchal

tel. : 291745115

Fax: 291745117