



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde  
e Assuntos Sociais, IP-RAM



Unidade Operacional de Intervenção em  
Comportamentos Aditivos e Dependências



Orienta-te...  
Sem Drogas

## Sexualidade

Embora possas acreditar que o consumo de drogas e/ou álcool te faz sentir mais motivado sexualmente, menos tenso e suficientemente descontraído para arriscares novas relações, a verdade é que os efeitos por elas produzidos podem diminuir o desejo e desempenho sexuais. Diminui a capacidade de avaliar as situações e de tomar decisões de acordo com o que pensas e sentes. Sob o seu efeito pode ser mais difícil dizeres NÃO, correndo mais riscos de contrair doenças de transmissão sexual, gravidez indesejada ou mesmo, situações extremas de violência ou abuso sexual.

**Usa sempre preservativo.**

## Misturar várias drogas

Se as várias drogas são perigosas para ti, ainda mais o são se misturadas. As misturas surgem como forma de atenuar o efeito de umas drogas através de outras, contudo, o resultado nem sempre é o desejado, envolvendo graves riscos.

**A escolha é tua!**

## Drogas

Segundo a Organização Mundial de Saúde Droga é “toda a substância, natural ou sintética, que altera o funcionamento do Sistema Nervoso Central (deprimindo-o, estimulando-o ou perturbando-o).” Deste modo o consumo de drogas lícitas e/ou ilícitas pode causar danos físicos e psicológicos.

**Drogas legais: álcool, tabaco**

**Drogas proibidas: cannabis, cocaína, ecstasy, heroína**

## Efeitos na condução

O excesso do consumo de álcool é uma das principais causas dos acidentes rodoviários mortais. Outras drogas com a cannabis por exemplo, têm um efeito potencialmente perigoso na condução pela diminuição da percepção do risco e capacidade de reacção ao mesmo.

**Se te deu trabalho a tirar a carta, CONSERVA-A!**

