

# SER **IN** É SER **INDEPENDENTE**



## LEMBRA-TE QUE...

A dependência de substâncias psicoativas pode começar por fumar o primeiro cigarro!

O tabagismo é uma das principais causas de doença e de morte!

O consumo de substâncias psicoativas desenvolve comportamentos de risco que põem em causa a tua segurança e a segurança dos outros!

Os consumos estão diretamente associados a gravidez indesejada!

Os consumos têm implicações graves na Saúde, não queiras ser **DEPENDENTE**, sê **INDEPENDENTE**.

O uso de drogas está presente em diferentes contextos. Entre homens ou mulheres, jovens ou velhos, ricos ou pobres, trabalhadores ou desempregados, nas grandes cidades ou no campo.

Os amigos e as festas são os principais responsáveis pelo incentivo ao consumo de substâncias psicoativas!

Existem drogas em pó ou comprimidos que podem ser adicionadas na tua bebida!

Não ser **INDEPENDENTE** leva ao fracasso académico, distúrbios no ambiente familiar e aumento dos consumos!

Praticar desporto torna-te **IN**, logo **INDEPENDENTE**.

Não consumir é Ser **INDEPENDENTE**!



**“AS DROGAS DERAM-ME  
ASAS PARA VOAR, DEPOIS  
TIRARAM-ME O CÉU.”**

(John Lennon)



## **DICAS PARA ESTARES IN E SERES INDEPENDENTE**

Nunca conduzas sob o efeito de drogas ou álcool ou mesmo no período de ressaca!

Se consumires, lembra-te que podes ter implicações legais!

Não consumas para ficar feliz. A felicidade não é uma droga!

Não consumas para ficar alegre, alegra-te por não consumires!

Tu não consumes drogas as drogas é que te consomem!

A **ATITUDE** é a melhor **DROGA** para seres **INDEPENDENTE**

**ÉS TU QUE DECIDES!**

**APROVEITA AS FESTAS E O VERÃO  
DE FORMA INDEPENDENTE PARA  
SERES IN**

**Se precisares de nós não hesites:**

**UICAD - Unidade de Intervenção nos  
Comportamentos Aditivos e Dependências**

Email: [percursos@azores.gov.pt](mailto:percursos@azores.gov.pt)

Telf: 910 443 059

295 218 149

**Setor Saúde Escolar USIT-CSPV**

Email: [saudeescolar.cspv@azores.gov.pt](mailto:saudeescolar.cspv@azores.gov.pt)

**CDIJ FORTIS**

Email: [fortis@misericordia-praia.org](mailto:fortis@misericordia-praia.org)