

# VIVE AS FESTAS EM SEGURANÇA

Diverte-te com  
Responsabilidade



# DICAS PARA UMAS FESTAS MAIS ↘ DIVERTIDAS



## ● PAIS

### ○ Responsabilidade:

Nestas festas seja responsável pelos seus filhos, saiba sempre com quem estão e por onde circulam.

### ○ Segurança:

Estabeleça uma hora de regresso a casa ou local de reencontro no espaço da festa.

### ○ Prevenção:

Incute aos seus filhos responsabilidades sobre a manutenção da saúde e bem-estar de forma a que estes evitem abusos.

## ● JOVENS

### ○ Consumo Consciente:

Não consumas bebidas em excesso nem substâncias que não conheces, no sentido de prevenires riscos associados à perda de consciência.

### ○ Segurança:

Faz-te acompanhar de amigos que se preocupam contigo.

### ○ Dizer "Não":

Diz "não" à pressão dos pares. Não te sintas pressionado a beber mais do que desejares. É perfeitamente aceitável recusar bebida se não te sentires confortável.

**SE OPTARES POR BEBER, FÁ-LO  
DE FORMA RESPONSÁVEL E COM  
MODERAÇÃO.**