

LUTA CONTRA A DROGA:

Uma interpelação de *todos*

- **Autoridades governamentais:**
Vontade política e engajamento.
- **ONG's e Associações:**
Trabalho de proximidade.
- **Jovens:**
Vigilância e sentido de responsabilidade.
- **Grupos femininos:**
Informação da mulher e da família.
- **Professores e educadores:**
Formação e educação cívica.
- **Pais:**
Enquadramento e afecção.
- **Comunidades religiosas:**
Responsabilização e sensibilização ao respeito pela vida.
- **Artistas e desportistas:**
Exemplaridade.

VALORIZA-TE...
FAZ ESCOLHAS SAUDÁVEIS!

O Maior Prazer é viver!

SOS
DROGA
800 25 25

Grátis e Confidencial
Segunda a Sexta-feira,
Das 08 às 17 horas

O Tratamento é possível!
Procura os Serviços de
Saúde para Apoio

INFORMAÇÕES:

Propriedade: Comissão de Coordenação do
Combate à Droga

5ª Edição

Tiragem: 2500 exemplares

Contacto: Achada Santo António
Caixa Postal 205 • Tel. 260 99 43

Comissão de Coordenação
do Combate à Droga

Drogas... ¿Para qué?



“Conhecer as

DROGAS

Para melhor as evitar”

ESCOLHI VIVER, POR ISSO NÃO USO DROGAS.

AS PRINCIPAIS DROGAS?

- A cannabis na forma de marijuana (localmente chamada padjinha) e haxixe;
- A heroína;
- A cocaína e seu derivado crack;
- As anfetaminas e seus derivados como o ecstasy;
- Certos medicamentos antidepressivos;
- O tabaco;
- O álcool;
- Certas plantas tradicionais.

ALGUMAS DEFINIÇÕES

- Drogas:** substâncias de origem natural ou sintética cuja introdução no organismo provoca a modificação de uma ou várias das suas funções.
- Toxicodependente:** uma pessoa que tem uma relação de dependência com a droga.
- Dependência:** impossibilidade de resistir à necessidade de consumir.
- Drogas lícitas:** produtos consumidos livremente, cuja venda é autorizada e controlada e o uso são regulamentados (ex. álcool e tabaco).
- Drogas ilícitas:** produtos cuja produção, posse, venda e consumo são proibidos por lei.
- Poli-consumo:** consumo de vários produtos pelo mesmo indivíduo.

SABIAS QUE...

Em Cabo Verde,
- A droga ilícita mais consumida é a padjinha
- A droga dita dura mais consumida é a cocaína

OS MALEFÍCIOS DAS DROGAS

Na saúde:

- Dependência;
- Alucinações;
- Insónia;
- Nervosismo;
- Problemas cardíacos;
- Problemas respiratórios;
- Infecções (hepatite, VIH/SIDA, outras);
- Falta de apetite;
- Emagrecimento;
- Envelhecimento precoce;
- Coma;
- Morte, etc.

No comportamento:

- Ausência de inibição e consequentemente actos de violência, agressão sexual, etc;
- Relações desprotegidas e consequentemente DST, VIH/SIDA, gravidez não desejada;
- Rupturas familiares;
- Marginalização;
- Dificuldades escolares;
- Abandono escolar;
- Delinquência;

- Insucessos na vida;
- Euforia;
- Suicídio.

COMO DIZER NÃO ÀS DROGAS?

- Se estás cansado, pratica desporto e repousa.
- Se és tímido e queres conquistar simpatias, adere e frequenta clubes e associações Juvenis.
- Se tens tendência a imitar os amigos, evita as más companhias.
- Se queres chamar a atenção, sê o melhor na escola ou no desporto.
- Procura o prazer ligado ao esforço, à aprendizagem e à aquisição de conhecimentos.
- Adquire hábitos sãos como a leitura, os passeios, a música, etc.
- Se tens problemas, confia-os a familiares e amigos.
- Ignora a publicidade muitas vezes enganosa sobre o tabaco e o álcool.
- Desaconselha o consumo de drogas no teu meio.
- Organiza jornadas sem drogas no teu Bairro.
- Pensa em preservar a tua saúde.
- Tem consciência dos riscos enormes que corres.
- Evita a automedicação.
- Tem confiança em ti e resiste à tentação.
- Procura a satisfação pelo saber fazer e bem fazer.
- Ocupa-te de actividades que te proporcionem satisfação.

DIZ NÃO À DROGA E SIM À VIDA