Álcool, tabaco, vape e outras drogas

Por que importa

Começar cedo aumenta o risco de dependência e de prejuízos no aprendizado e no humor.

O cigarro eletrônico (vape) não é inofensivo: vicia e faz mal aos pulmões.

Álcool e direção, juntos, são uma das maiores causas de acidente grave entre jovens.

Quando procurar atendimento

Não é urgência, mas vá à unidade de saúde se: quiser conversar sobre uso de substâncias, tirar dúvidas de forma sigilosa, ou pedir apoio para reduzir ou parar — o atendimento é confidencial e sem julgamento.



No dia a dia

Recusar é uma escolha legítima

Ter uma resposta pronta ("hoje não", "não curto") ajuda muito na pressão do grupo. Você não precisa explicar nem se justificar.

Álcool e direção não combinam

Nunca dirija depois de beber nem pegue carona com quem bebeu. Combine antes como voltar para casa — é parte do plano, não do improviso.

Se usar, reduza os riscos

Não misture com álcool, não use sozinho e conheça os efeitos da substância. Reduzir riscos é também uma forma de cuidar de você.

Converse com um adulto de confiança

Procure a equipe de saúde sobre o que te deixa curioso ou preocupado. O atendimento é sigiloso e sem julgamento.

Urgência: procure socorro imediatamente

Intoxicação (muito mal, vômitos, sonolência excessiva, desmaio) em você ou em um amigo: ligue **192 (SAMU)**. Vontade de parar e não conseguir, ou uso que está atrapalhando sua vida: procure a equipe de saúde — pode encaminhar para serviços especializados como o **CAPS-AD**.

Sobre o cuidado: A equipe de saúde acolhe sem julgar e, se precisar, encaminha para serviços especializados (como o CAPS-AD). Pedir ajuda é cuidar de você.

Quando voltar mesmo sem urgência: Converse na consulta sempre que quiser falar sobre isso, de forma confidencial.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária