

# Muitos Estudantes Não Consomem Substâncias Prejudiciais

## Podes fazer as escolhas certas.

Eis o que os teus colegas têm a dizer sobre o consumo de tabaco e outras substâncias:



### 88% dos estudantes afirmam nunca ter fumado cigarros.

*Fumar provoca cancro, doenças cardíacas e doenças pulmonares. Pode também aumentar o risco de outras doenças crónicas. Se fumares e queres deixar de fumar, envia uma mensagem SMS com o texto "Start My Quit" para o número 36072 para obteres apoio gratuito e confidencial.*

Fonte: Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC)



### 68% dos estudantes afirmam nunca ter experimentado o uso do vaporizador.

*Quando se vaporiza, inala-se nicotina e outros químicos cancerígenos. A nicotina é um químico altamente viciante que afeta o cérebro e pode fazer com que seja mais difícil prestar atenção e aprender coisas novas.* Fonte: [Tobaccofreekids.org](http://Tobaccofreekids.org)



### 74% dos estudantes afirmam nunca ter experimentado marijuana.

*A marijuana altera a forma como o cérebro se desenvolve. Afeta a forma como aprendemos, pensamos e sentimos. Esta substância também altera a respiração e o ritmo cardíaco, aumentando o risco de doença.*

Fonte: Instituto Nacional de Abuso de Drogas



### 61% dos estudantes afirmam nunca ter experimentado álcool.

*O consumo de álcool pode levar a doenças crónicas como a hipertensão arterial e a doença hepática. Pode também levar-nos a tomar decisões que normalmente não tomaríamos.*

Fonte: CDC



### 92% dos estudantes não beberam em excesso nos últimos 30 dias.

*Beber muitas bebidas alcoólicas de uma só vez, conhecido como "binge drinking", é perigoso. Aumenta o risco de lesões hepáticas e o risco de ferimentos ou acidentes.*

Fonte: CDC



### 92% dos estudantes afirmam nunca ter utilizado incorretamente medicamentos sujeitos a receita médica.

*Se o teu médico não te receitou algum tipo de medicação, não tomes essa medicação. Evita medicação sujeita a receita médica.*

Há formas mais saudáveis de gerir o stress e de passar bons momentos com os amigos.  
Se consumes substâncias e queres deixar de o fazer, há ajuda ao teu dispor:

Fala com um profissional de saúde comportamental na tua escola ou encontra um Conselheiro de Assistência ao Estudante em [risas.org/about/participating-schools](http://risas.org/about/participating-schools)



Visita [mylifemyquit.com](http://mylifemyquit.com)



**RIDE** Rhode Island Department of Education

O Inquérito ao Comportamento de Risco Entre os Jovens foi realizado durante o outono de 2021 pelos Departamentos de Saúde e Educação de Rhode Island e pelos Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC). Para saberes mais, visita o seguinte link [health.ri.gov/data/adolescenthealth](http://health.ri.gov/data/adolescenthealth)

