DROGAS E BEBIDAS ALCOÓLICAS (texto no final)

nome: leticia

idade: 23

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa? não

já fumou? não

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso? sim

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? maiores

Você acha errado? sim

nome: anônimo

idade:17

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa? nao

já fumou? sim

alguma pessoa da sua família usa ou já usou?sim

Você se incomoda com isso? nao

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas?sim

menores ou maiores de idade? menores e maiores

Você acha errado? nao

nome: anônimo

idade:16

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa? não

já fumou? sim

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso? não

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? os dois

Você acha errado? não

nome: anônimo

idade:15

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa? sim

já fumou? não

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso?não

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas?sim

menores ou maiores de idade? menores

Você acha errado? sim

nome: anônimo

idade: 16

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa?sim

já fumou? sim

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso? não

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? os dois

Você acha errado? não

nome: anônimo

idade: 17

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa?sim

já fumou? sim

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso? não

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? os dois

Você acha errado? não

nome: anônimo

idade: 17

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa?sim

já fumou? sim

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso? não

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? os dois

Você acha errado? não

nome: aline

idade:33

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa? não

já fumou? não

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? não

Você se incomoda com isso? não porque ninguém usa

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? maiores

Você acha errado? sim

nome: Pedro

idade:15

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa? sim

já fumou? não

alguma pessoa da sua família usa ou já usou?sim

Você se incomoda com isso? um pouco

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? menores

Você acha errado? sim

nome: anônimo

idade: 15

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa?sim

já fumou? não

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso?mais ou menos

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? menor

Você acha errado? sim

nome: leonardo

idade: 15

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa?sim

já fumou? sim

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso? não

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? os dois

Você acha errado? não

nome: fausto

idade: 14

já bebeu? não

pretende provar alguma coisa? não

já fumou? não

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso? sim

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? os dois

Você acha errado? sim

nome: bernardo

idade: 15

já bebeu? sim

pretende provar alguma coisa? não

já fumou? não

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso? sim

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? menores

Você acha errado? não

nome:Vítor Brüggemann Lopes

idade:15 anos

já bebeu?não

pretende provar alguma coisa?não

já fumou?não

alguma pessoa da sua família usa ou já usou? sim

Você se incomoda com isso?não

Você conhece alguém que usa algumas dessas coisas? sim

menores ou maiores de idade? menores e maiores

Você acha errado? não

RELATÓRIO

texto

Soluções para adolescentes e adultos não usarem drogas e nem bebidas alcoólicas

1. Estabeleça metas: Estabelecer metas para si mesmo em termos de não usar drogas e bebidas alcoólicas é extremamente importante. Isso lhe dará uma direção para seguir e lhe ajudará a resistir à tentação.

2. Evite as pessoas envolvidas: Não se envolva com as pessoas que usam drogas ou bebidas alcoólicas. Isso lhe permitirá evitar a tentação de usar drogas ou bebidas alcoólicas.

3. Pratique exercícios: Exercícios regulares são importantes para a saúde física e mental. Os exercícios podem ajudar a reduzir o estresse, que é um forte contribuinte para o uso de drogas ou bebidas alcoólicas.

4. Pratique meditação: A meditação pode ajudar a reduzir a ansiedade, o estresse e a depressão, que são sentimentos comuns associados ao uso de drogas ou bebidas alcoólicas. A meditação também pode ajudar a melhorar a consciência de si mesmo e aumentar a autoconsciência.

5. Procure ajuda profissional: Se você tiver problemas com o uso de drogas ou bebidas alcoólicas, procure ajuda profissional. Existem profissionais especializados que podem ajudá-lo a trabalhar nos seus problemas de saúde mental e ajudá-lo a encontrar maneiras saudáveis de lidar com os seus problemas.