

DESCONECTE - SE

Os vícios do presente que ameaçam o futuro



ÍNDICE

3 O QUE É UM VÍCIO

4 NICOTINA

5 CIGARROS ELETRÔNICOS

6 DROGAS ILÍCITAS

7 ÁLCOOL

8 PORNOGRAFIA

9 CELULARES

10 REDES SOCIAIS

11 GAMES E APOSTAS

12 CONSEQUÊNCIAS

¹ 13 COMO COMBATER?

O QUE É UM VÍCIO?

Um vício acontece quando uma pessoa não consegue mais controlar o uso de algo, mesmo sabendo que isso lhe faz mal.

PODE SER UMA SUBSTÂNCIA, COMO CIGARRO OU DROGAS. MAS TAMBÉM PODE SER UM COMPORTAMENTO, COMO PASSAR HORAS NO CELULAR OU BUSCAR VALIDAÇÃO EM CURTIDAS.



A DIFERENÇA ENTRE HÁBITO E VÍCIO ESTÁ NO CONTROLE. UM HÁBITO PODE SER MUDADO. O VÍCIO, AO CONTRÁRIO, PRENDE, EXIGE MAIS TEMPO E MAIS INTENSIDADE, E TRAZ SOFRIMENTO QUANDO É INTERROMPIDO.

NICOTINA

A ARMADILHA INVISÍVEL

A nicotina é a substância que torna o cigarro viciante. Em segundos, ela chega ao cérebro e produz uma sensação de prazer e relaxamento. Mas essa sensação dura pouco, e logo vem a necessidade de repetir.

CONSEQUÊNCIAS

1. Dependência rápida.
2. Doenças respiratórias e cardíacas.
3. Diminuição da capacidade física e da qualidade de vida.

Para adolescentes, o risco é ainda maior o cérebro em desenvolvimento se adapta com mais facilidade ao vício.



CIGARROS ELETRÔNICOS

O MITO DA "SEGURANÇA"

O vapor contém metais pesados, nicotina em alta concentração e substâncias que podem causar lesões pulmonares graves. Além disso, o design atrativo e os sabores doces mascaram o perigo.



Na prática, os cigarros eletrônicos prendem mais rápido do que o cigarro comum e podem ser a porta de entrada para outros vícios.





Drogas ilícitas

Drogas são vendidas como uma forma de diversão ou fuga da realidade. Mas o preço é alto.

Consequências

- Alterações cerebrais permanentes.
- Risco de overdose.
- Dificuldade em estudar, trabalhar e manter relações saudáveis.

O que começa como curiosidade pode se transformar em dependência e perda de oportunidades de vida.

Álcool

A normalização do risco



- Afeta a memória e o aprendizado.
- Aumenta o risco de **acidentes** e **comportamentos violentos**.
- Potencializa **depressão** e ansiedade.

O álcool é uma das substâncias mais aceitas socialmente. Mas para adolescentes, seu impacto é devastador.



PORNOGRAFIA

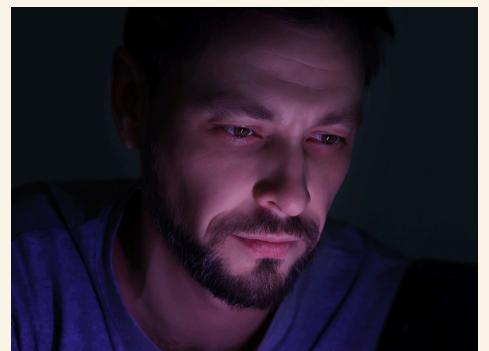
PRAZER ARTIFICIAL, DANOS REAIS



3 PROBLEMAS

1. Criação de expectativas irreais sobre relacionamentos.
2. Dificuldade em sentir prazer em interações reais.
3. Maior risco de isolamento social, ansiedade e depressão.

O consumo de pornografia pode parecer inofensivo, mas altera profundamente a forma como o cérebro lida com prazer e desejo.

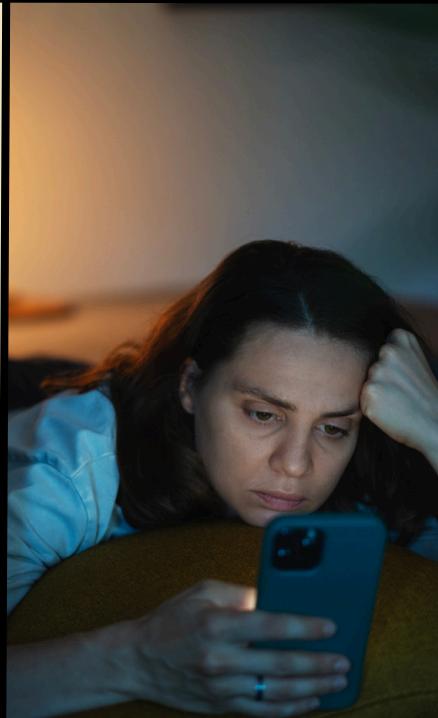




Celulares

O celular é uma ferramenta poderosa, mas também pode ser uma prisão invisível.

Aplicativos são desenvolvidos para prender sua atenção. Cada notificação, cada mensagem, cada vídeo ativa áreas de prazer no cérebro.



Consequências:

- Perda de sono.
- Falta de concentração.
- Ansiedade constante.

O maior dos problemas **REDES SOCIAIS**

likes que viciam

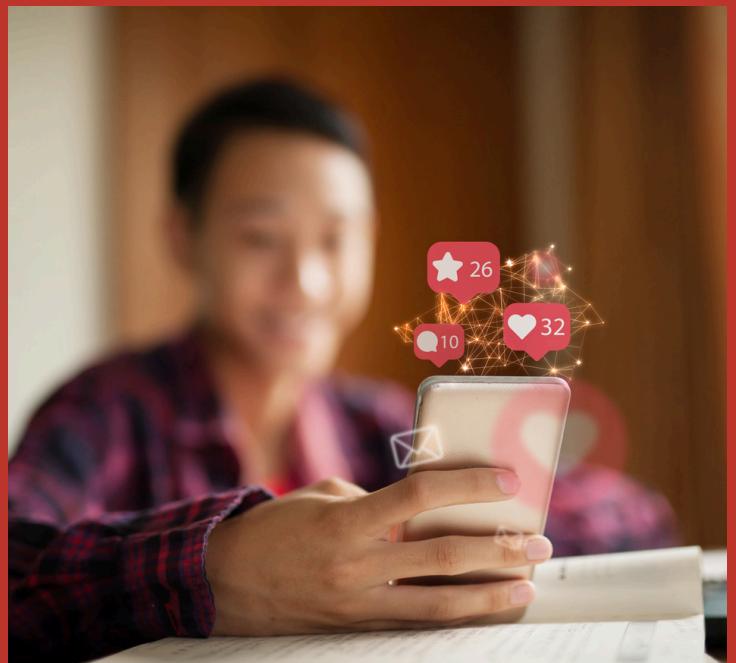


As redes sociais funcionam como um cassino digital: você nunca sabe quando virá a próxima “recompensa”.

Isso cria dependência psicológica, baseada na busca por curtidas e aprovação.

Efeitos

- Comparação constante.
- Queda da autoestima.
- Aumento da ansiedade social.



Games e apostas online

Jogar é divertido e pode até trazer benefícios. Mas quando o **tempo de jogo substitui** estudo, amigos e saúde, nasce **o vício**

Ainda mais perigoso é quando os jogos envolvem **dinheiro**, como **apostas** online. Eles usam mecanismos para estimular **perdas** e ganhos que prendem como uma rede.

Resultado: endividamento, frustração e isolamento.



CONSEQUÊNCIAS

O cérebro adolescente e os vícios

O cérebro de um adolescente está em plena construção. É como um prédio em reforma.

Substâncias e comportamentos viciantes agem como rachaduras que enfraquecem a estrutura.

Por isso, a dependência surge mais rápido e os efeitos são mais duradouros. Cuidar agora significa proteger o futuro.

Consequências físicas

1. Nicotina e cigarros: doenças respiratórias e cardíacas.
2. Drogas: alterações cerebrais e riscos de infarto ou overdose.
3. Álcool: danos no fígado e no sistema nervoso.
4. Tecnologia excessiva: insônia, dores musculares e fadiga.

Consequências emocionais e sociais

1. Ansiedade e depressão ligadas ao excesso de telas.
2. Isolamento social causado pela pornografia e pelas drogas.
3. Perda de relacionamentos significativos.
4. Dificuldade em alcançar objetivos por falta de disciplina e foco.

A ilusão do controle

Muitos dizem: “Eu paro quando quiser.”

Mas estudos mostram que, após a dependência, a chance de recaída é muito alta. O cérebro cria um “atalho” que associa prazer ao vício. Romper esse ciclo exige esforço e, muitas vezes, ajuda profissional.

Histórias Reais

“Comecei a fumar cigarro eletrônico porque parecia moderno. Em poucos meses, eu já não conseguia passar uma manhã sem usar. Quando tentei parar, percebi que estava preso.” – João, 17 anos

“Passei a noite toda jogando. No outro dia faltei à escola. Quando percebi, minha vida estava girando em torno da tela.” – Lucas, 16 anos



VOÇÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

- Estabeleça limites de tempo para telas.
- Tenha amigos e atividades fora do mundo digital.
- Não aceite pressão para experimentar substâncias.
- Busque informações antes de ceder à curiosidade.

ONDE BUSCAR AJUDA?

1. Psicólogos e terapeutas especializados.
2. Escolas e programas de prevenção.
3. Famílias e amigos de confiança.
4. Grupos de apoio presenciais e online.

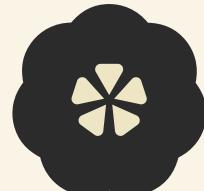
Alternativas Saudáveis

- **Esporte: libera endorfina e fortalece o corpo.**
- **Música e artes: estimulam a criatividade.**
- **Voluntariado: traz propósito e conexão com os outros.**
- **Hobbies: leitura, escrita, fotografia.**

OS VÍCIOS CONTEMPORÂNEOS SÃO DISFARÇADOS DE MODERNIDADE, PRAZER E LIBERDADE. MAS, NO FUNDO, APRISIONAM.

O FUTURO QUE VOCÊ SONHA DEPENDE DAS ESCOLHAS DE **AGORA**.

VOCÊ PODE SER MAIS FORTE QUE QUALQUER VÍCIO.
VOCÊ PODE **QUEBRAR O CICLO**.



Precisa de ajuda?

SITES DE APOIO



Site Apadd

**Get more of our
content online**



Site Gov

NÃO SE ENVERGONHE