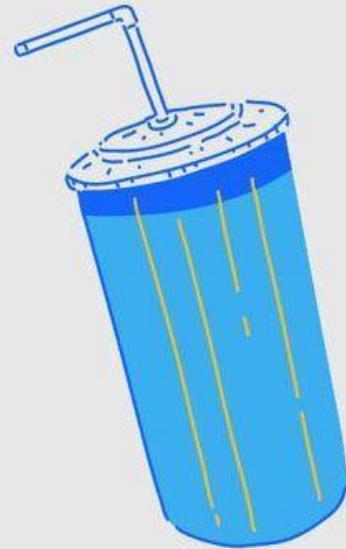


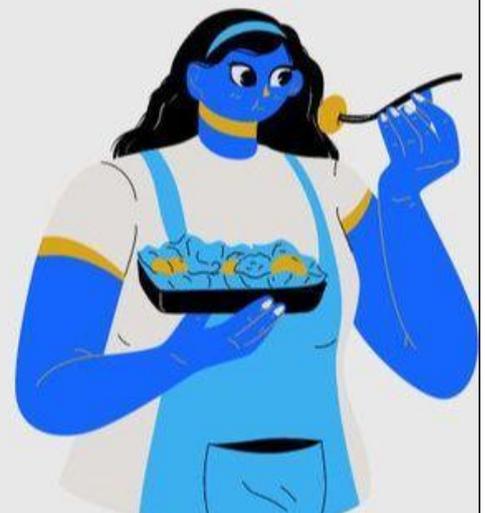
Hidrate-se

Entre uma cerveja e outra, no consumo de álcool e outras drogas, mantenha-se hidratada(o). Reduza os efeitos da ressaca.



Alimente-se

Manter-se alimentado possibilita mais lucidez e chances de recuperação, caso algo aconteça. Frutas, como laranja, banana e melancia, são boas opções.



Esteja bem consigo mesma(o)

Alguns dos efeitos negativos no uso de álcool e outras substâncias advêm de problemas anteriores ao uso, de natureza pessoal. Escolher um bom momento é importante.



Ande com pessoas de confiança

Faz toda diferença uma rede de apoio nesses momentos, caso algo de ruim aconteça.



Peça ajuda a quem você confia

**Se a situação estiver ruim e
você sentir necessidade,
não hesite em pedir ajuda.
Mas tente fazer isso com
pessoas de confiança.**



Saiba onde estão os serviços

**Esteja atenta(o) onde estão
localizados os bombeiros,
as ambulâncias e os postos
de saúde.**

