

Trabalho realizado pelos/as alunos/as finalistas do 12.º ano

Guia de Recomendações

O guia de recomendações que se segue resulta do trabalho realizado pelos/as alunos/as finalistas do 12.º ano da Escola Secundária Joaquim de Carvalho e proposto pela Equipa de Rua da **Associação Fernão Mendes no âmbito das sessões de informação/sensibilização/prevenção que decorreram no 2º e 3º período letivo.**

O **trabalho desenvolvido antes e depois da viagem de finalistas** teve como objetivo informar e sensibilizar os/as alunos/as sobre os **comportamentos de risco associados ao consumo de substâncias lícitas e ilícitas apostando na sua prevenção.**

Como resultado final apresentamos este guia realizado pelos/as finalistas com o objetivo de informar e recomendar os próximos finalistas do ano letivo 2016/2017.

Neste Guia discriminam-se os aspetos mais positivos e menos positivos da viagem de finalistas recomendando outros/as alunos/as para os cuidados a ter e advertindo para os excessos causados pelo consumo de substâncias lícitas e ilícitas.

Coisas Boas	Coisas Menos boas	Recomendações
<ul style="list-style-type: none"> • Estar com amigos • Conhecer pessoas novas • Uma semana diferente • Diversão • Festas • Convívio • Liberdade • Ir à piscina • Festas de praia • Concertos • Festas temáticas/ interativas • Cartão de noite para acesso aos vários espaços noturnos de diversão • Consumo moderado de álcool que não prejudica na diversão • Local de diversão de referência - La Suite • Controlo na segurança de rua • Local para onde viajámos • Boa receção e acolhimento por parte dos habitantes • Ambiente diurno/noturno • SPA's nos hotéis • Atividades diurnas que facilitavam a ocupação dos tempos livres 	<ul style="list-style-type: none"> • Organização da viagem • Pouco auxílio do <i>staff</i> • Demoras no <i>check-in</i> e <i>check-out</i> • <i>Buffet</i> (Jantar) • Distância do hotel para o centro da cidade • Falta de elevador no hotel • Comportamentos desajustados • Efeitos do consumo de drogas • Ressaca • Ter de pagar a caução por estragos causados pelos excessos • Vento • Frio • Pouca variedade nos estilos musicais • Pouco ênfase dado a pista de música Afro-latina 	<p><u>Documentos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Levar o Cartão Europeu de Saúde • Levar o documento de identificação pessoal que deve andar sempre com o próprio (Cartão de Cidadão) • Cuidado com a carteira / documentos <p><u>Hotel/Apartamento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verificar se o quarto/apartamento está em boas condições ao chegar • Organizar bem os grupos dos quartos e manterem-se juntos para facilitar o <i>check-in</i> <p><u>Consumo de álcool</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Não te excederes no consumo de álcool evitando misturas • Cuidado com o consumo de bebidas - nunca aceitar bebidas de pessoas em quem não se confia • Faz e bebe as tuas bebidas não aceitando as ofertas de estranhos • Não comprar cerveja espanhola • Se não estás habituado/a a beber álcool, não abuses nas primeiras vezes • Cuidado com os copos nas discotecas, anda sempre com ele na mão • Beber muita água e ter açúcar nos bolsos <p><u>Consumos de outras substâncias</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuidado com as ofertas de substâncias ilícitas • Comprar sempre tabaco na máquina porque tentam vender tabaco alterado <p><u>Saúde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leva comprimidos para a cabeça, barriga, garganta, ressaca,... • Leva comida • Cuidados com a alimentação aproveitando as horas de menos movimento para te alimentares, hidratares e descansares • Leva roupa de todo o tipo para proteger do frio e calor

Coisas Boas	Coisas Menos boas	Recomendações
		<p><u>Sexo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprar ou solicitar material contraceutivo à Equipa de Rua da AFMP, CRI-IDT e CAOJ e prevenir-se nas relações sexuais <p><u>Segurança</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sentires que estás a perder o controlo vai para o hotel ou apartamento e se vires algum amigo/a no mesmo estado, faz a mesma coisa mesmo quando contra a vontade do mesmo • Andar sempre em grupo mesmo durante o dia evitando, ao máximo, andar sozinho • Se algum amigo teu está em estado crítico, nunca o deixes sozinho • Não faças festas com muitos amigos/ colegas na varanda • Ter noção dos teus próprios limites para que te divirtas com responsabilidade • Cuidado com as pessoas a quem se dá confiança, embora possam parecer simpáticas <p><u>Responsabilidade</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ter responsabilidade no controlo financeiro e no consumo de substâncias lícitas e ilícitas • Levar só o dinheiro necessário para as despesas <p><u>Outras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Levar sistema de som • Se queres comprar sweats, compra nos primeiros dias porque depois esgotam • Aproveitar a viagem, participar nas atividades de tempos livres porque só dura uma semana