

**CHOOSE LIFE**

Implementar um programa de prevenção do consumo (ab)uso de substâncias psicoativas e moldar políticas de juventude com jovens em situação de vulnerabilidade para a promoção do bem-estar psicossocial

101187341



STRENGTH IN SUPPORT, POWER IN CHOICE



# Newsletter 1

## Projeto Choose-Life

No projeto Choose-Life trabalhamos com jovens para prevenir o aumento do consumo de substâncias psicoativas, focando no que realmente importa: participação, bem-estar, educação e inclusão. De Itália, Portugal, Polónia, Grécia, Chipre, Sérvia até à Bélgica, capacitamos adolescentes (14-21 anos) que muitas vezes se sentem excluídos, formamos 120 técnicos de juventude para melhor os apoiar e envolvemos 240 jovens em programas de prevenção que combinam aprendizagem criativa com ação comunitária prática. Importa referir que a grande maioria dos participantes no inquérito eram raparigas, o que, segundo a literatura científica, pode em parte explicar os resultados observados. O inquérito está disponível em: <https://www.chooselife-project.eu/resources/>.

Estamos a criar ferramentas práticas que todos podem usar: um Currículo, um Kit de Atividades divertidas e saudáveis, um Manual para Técnicos de Juventude e um Manifesto construído pelos próprios jovens com ideias para uma mudança real.

Através de conselhos de jovens, campanhas de sensibilização e envolvimento direto em políticas, estamos a alcançar mais de 7.000 pessoas. Mais importante ainda, estamos a ajudar os jovens a desenvolver resiliência, a encontrar a sua voz e a construir futuros mais saudáveis para si e para as suas comunidades.





**Co-funded by  
the European Union**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

## Reunião de Lançamento do Projeto em Palermo, Itália

Nos dias 15 e 16 de janeiro de 2025, reunimo-nos em Palermo, Itália, para a primeira reunião do projeto Choose-Life. Foi uma oportunidade para todos nos encontrarmos, partilhar as nossas perspetivas e garantir que estamos alinhados com os objetivos, atividades e cronograma do projeto.

Trocámos informações sobre a situação em cada um dos nossos países e percorremos as atividades, papéis e responsabilidades previstas. Juntos, acordámos os próximos passos: realizar inquéritos e grupos focais com jovens e especialistas, co-desenhar o Currículo e o Kit de Atividades Choose-Life, preparar o Bootcamp Internacional, envolver redes de jovens e implementar as nossas atividades de comunicação.

Também definimos prazos claros e pontos de feedback para manter o projeto no rumo certo e avançar de forma eficiente. A energia em Palermo lançou uma base sólida para o trabalho entusiasmante que temos pela frente!

## Perspetivas dos jovens sobre substâncias psicoativas e qualidade de vida

**"A voz dos jovens é a bússola para  
um amanhã mais saudável."**

### Perspetivas dos jovens: Riscos, consciencialização e

O inquérito Choose Life recolheu opiniões de 357 jovens de vários países, revelando que o consumo de substâncias está, na maioria das vezes, ligado ao stress, à pressão dos pares e ao desejo de diversão. Embora substâncias legais, como álcool, bebidas energéticas e analgésicos, fossem as mais comuns, o consumo de cannabis foi reportado ocasionalmente em alguns países, e a consciencialização sobre novas drogas sintéticas manteve-se baixa.

Os jovens salientaram que a prevenção eficaz deve afastar-se de abordagens baseadas no medo e focar-se antes em iniciativas lideradas pelos pares, histórias da vida real e apoio à saúde mental, destacando a importância de espaços seguros, relações fortes e oportunidades para desporto, criatividade e envolvimento comunitário.

**Fique atento para  
mais novidades!**

À medida que o projeto Choose Life avançar, iremos mantê-lo informado sobre as nossas conquistas, marcos e atividades futuras.