



SIGA DORCONSULTORIA
NAS REDES SOCIAIS

26 DE JUNHO
DIA INTERNACIONAL
DO COMBATE AO USO
DE DROGAS

DES CONECTADO

O vício pode ser desenvolvido quando nos desconectamos de algo indispensável: **família, amigos, lazer, metas.**

Certas substâncias e comportamentos ativam hormônios que, em dias melhores, seríamos capazes de produzir naturalmente por meio de conexões pessoais e sociais.

Por isso, quando falamos em drogas – e cigarro, remédios, games, comida etc. –, certos hábitos são armas fundamentais no combate à dependência.

FIQUE COM QUEM AMA
Só de ficar perto, o corpo gera **oxitocina**, o "hormônio do amor".

TRABALHE EM EQUIPE
Realizações coletivas liberam **endorfina**, hormônio que combate a dor.

PRATIQUE EXERCÍCIOS
Atividades físicas liberam **serotonina**, que nos dá a sensação de felicidade.

ESTABELEÇA METAS
Ao batê-las, seu cérebro libera **dopamina**, responsável por nos motivar.