

**Lembra-te**  
**que ...**

✓ Não mistures vários tipos de drogas;

Não mistures drogas com álcool;

em certos lugares e situações conflituosas;

em atenção ao que vais vestir, convém  
estiver fresco no bar ou na discoteca e quente  
no regresso a casa;

Não consumas se tens que estudar  
e/ou trabalhar a seguir;

Nunca conduzas sob o efeito de drogas  
alcoólicas ou mesmo durante o período de ressaca.  
Utiliza transportes alternativos;

Em caso de problemas psicológicos, respiratórios,  
cardíacos, hormonais, ou se estás  
grávida não consumas;

Quando se estiver a sentir mal, não hesites, pede  
apoio médico, **liga 112**

**... agarra a noite sem perder a vida**

Luís Medalhão



**Linha Vida-SOS Droga**

dias úteis das 10 às 24 Horas



**I P D T**  
Instituto Português  
da Droga e da  
Toxicod dependência

**Agarra a Vida**



**I P D T**  
Instituto Português  
da Droga e da  
Toxicod dependência

# Cannabis



é?

is sativa é a planta da qual se extrai o haxixe (resina) e a erva (caules e sementes). É a mais popular de todas as drogas ilegais e tem na sua composição, entre outras substâncias, o THC (princípio activo que provoca a "pedra").

## Efeitos e perigos do consumo...

Os efeitos do consumo da cannabis surgem rapidamente variando, entre outros segundo a dose, a concentração do THC, a disposição do indivíduo e as expectativas face ao consumo.

As pessoas que utilizam Cannabis fazem-no pelas mais diversas razões. Algumas usam-na como relaxante e facilitadora do convívio social, outras ainda, consideram-na uma droga de recreio que realça cores e sons.

Contudo, o seu consumo não é isento de riscos. Pode desencadear sintomas de paranóia e ansiedade que tornam difícil lidar com determinadas situações.

Sintomas regulares podem surgir sintomas como: dores de cabeça, tonturas, falta de memória. A longo prazo pode desencadear uma desmotivação e perda de interesse.

Os efeitos tóxicos desta substância são graves, podendo ser detectados no organismo até um mês após o consumo.

# Ecstasy



O que é?

O Ecstasy é uma das novas drogas sintéticas que tem na sua origem molecular o MDMA, substância responsável pelos seus efeitos estimulantes. Encontra-se no mercado sob a forma de cápsulas ou comprimidos de várias cores e formas.

## Efeitos e perigos do consumo...

Os efeitos do ecstasy fazem-se sentir habitualmente cerca de 20 a 30 minutos depois do consumo e duram aproximadamente de 6 a 8 horas dependendo da pureza da substância e da pessoa que a toma.

O ecstasy pode provocar, num primeiro momento, sensações estranhas e intensas (náuseas e perda da noção do espaço). Estas sensações desaparecem quando a droga está no auge do seu efeito. A partir desse momento os consumidores sentem-se eufóricos e cheios de energia, permitindo-lhes, por exemplo, dançar durante toda a noite sem sentirem cansaço.

O consumo de ecstasy pode ser extremamente perigoso. Provoca taquicárdia, aumento da temperatura, vómitos, desmaios, náuseas e ansiedade. Consumos regulares podem provocar depressões profundas e estados paranoídes. Sob o efeito de ecstasy é **fundamental** parar para descansar e beber pequenas quantidades de água. Nunca ingerir bebidas alcoólicas.

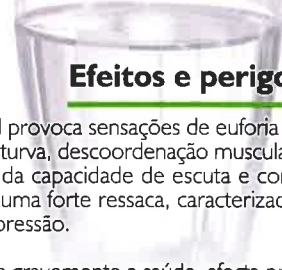
O ecstasy é também uma droga facilmente adulterável. Evita as cápsulas e não compres pastilhas que te pareçam ter sido desfeitas e prensadas de novo.

# Álcool



O que é?

O álcool é a droga mais consumida em Portugal. Pode ter efeitos desinibidores, no entanto é um depressor do sistema nervoso central (SNC). A aceitação social que caracteriza o consumo de bebidas alcoólicas no nosso país permite que se considerem normais consumos continuados, que realmente são de abuso.



## Efeitos e perigos do consumo...

O consumo do álcool provoca sensações de euforia e desinibição, estados de sonolência com visão turva, descoordenação muscular, aumento do tempo de resposta, diminuição da capacidade de escuta e compreensão. O consumo exagerado dá lugar a uma forte ressaca, caracterizada por violentas dores de cabeça, náuseas e depressão.

O seu abuso prejudica gravemente a saúde, afecta profundamente as relações familiares e sociais e é uma das principais causas dos acidentes rodoviários mortais, ou com graves consequências para o resto da vida.

É de evitar misturar bebidas alcoólicas, bem como evitar o consumo de um certo tipo de bebidas - shots, que apesar de apelativas, contêm um elevado teor alcoólico.

... o haxixe não é uma droga inocente! 

... o ecstasy é mais do que uma pastilha! 

... a noite não se esgota numa bebida! 