

 Lembra-te
que ...

Não mistures vários tipos de drogas;

Não mistures drogas com álcool;

Evita certos lugares e situações conflituosas;

Tem atenção ao que vais vestir, convém sentires-te 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 ou álcool ou mesmo durante o período de ressaca. Utiliza transportes alternativos;

Se sofres de problemas psicológicos, respiratórios, de coração, hormonais, ou se estás grávida não consumas;

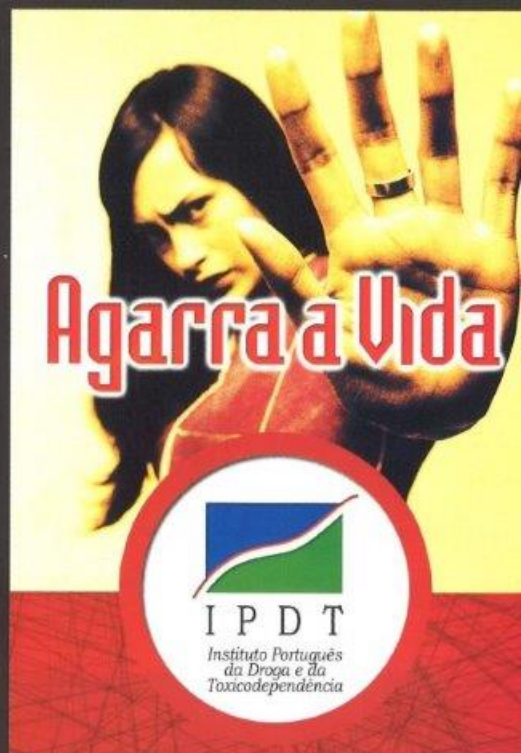
Se alguém se estiver a sentir mal, não hesites, pede apoio médico, liga 112

... agarra a noite sem perder a vida




Linha Vida-SOS Droga

dias úteis das 10 às 24 Horas



Agarra a Vida



Cannabis



O que é?

A Cannabis sativa é a planta da qual se extrai o haxixe (resina) e a erva (caules e folha seca). É a mais popular de todas as drogas legais 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 factores, segundo a dose, a concentração do THC, a disposição do indivíduo e as suas expectativas face ao consumo.

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

No entanto o seu consumo não é isento de riscos. Pode desencadear sensações de paranóia e ansiedade que tornam difícil lidar com determinadas situações.

Com o uso regular podem surgir sintomas como: dores de cabeça, tonturas, náuseas e falta de memória. A longo prazo pode desencadear uma desmotivação generalizada.

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 taquicardia, aumento da temperatura, vômitos, 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!