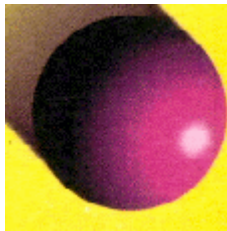


Guia de Sobrevivência às Drogas e às Noitadas



LINHA VIDA – SOS DROGA 14 14

Guia de Sobrevivência às Drogas e às Noitadas

Prefácio

A noite tem vindo a afirmar-se, em Portugal e um pouco por toda a parte, como um espaço de diversão, partilha e alegria.

Cada vez mais os jovens a procuram para se iniciarem neste movimento de descoberta de si e dos outros. Sair à noite é hoje uma tradição; beber, estar com os amigos, dançar, enfim... "viver a noite"...

Mas, se "sair à noite" se associa normalmente a coisas boas, também pode ser o princípio de uma má experiência.

Hoje, a noite é para todos, jovens e não jovens. Há novas pessoas, novas ofertas, novos espaços e novas experiências a descobrir. A oferta é cada vez maior e diversificada. Porém, associado a esta forma de "viver a noite", também apareceram outros intervenientes e parceiros, como as drogas, a violência, a insegurança. É pois por isso, necessário terem-se alguns cuidados.

O uso e o abuso de determinadas substâncias lícitas e ilícitas, durante a noite, é uma realidade que temos de enfrentar. Não a podemos continuar a negar.

Ela existe queiramos ou não.

Foi neste sentido que o Projecto Vida concebeu esta campanha de prevenção: Informar e sensibilizar.

Esta campanha, pretende prevenir para o uso de drogas, é sempre preferível evitar a remediar os problemas. Mas, também não podemos esquecer que há outros jovens já envolvidos no consumo. E, esses, têm que ser alertados sobre os efeitos do consumo e das medidas a adoptar para reduzir ou evitar os riscos associados.

A noite pode e deve ser um espaço de convívio e prazer, mas, não se deve transformar num espaço de descontrolo, cujas consequências sejam mais tarde incontornáveis.

Assim o slogan desta campanha é:

"Agarrar a noite. Sem perder a vida."

A Coordenadora Nacional do Projecto Vida

Elza Pais

INTRODUÇÃO

Esta publicação foi produzida pelo Enhance and Scottish Forum (SDF), traduzida e adaptada à realidade portuguesa pelos técnicos da Linha VIDA-SOS Droga/Projecto VIDA.

A Linha VIDA-SOS Droga é um serviço telefónico de ajuda na área das drogas e da toxicoddependência. Uma informação precisa e correcta sobre drogas nem sempre é fácil de encontrar – confiar apenas nos conselhos e informações dos amigos pode dar mau resultado. A publicação deste Guia tem por objectivo fornecer a informação necessária para decisões reflectidas.

Este Guia pretende destruir alguns dos mitos à volta do consumo de drogas, fornecendo informações concretas.

É verdade que o consumo de drogas, legais ou ilegais, envolve riscos. Identificando-os, esperamos ajudar-te a fazer escolhas a partir de uma informação correcta, reduzindo desta forma os riscos associados ao consumo de drogas.

INFORMA-TE!

PROGRAMAR UMA SAÍDA

Às vezes, as melhores noites acontecem sem estarem planeadas. Se sair com os amigos, conhecer gente, ouvir música, beber uns copos, dançar e, eventualmente, consumir substâncias faz parte da noite, é bom estar preparado para o fazer.

As drogas actuam em função da tua personalidade, disposição e do ambiente em que estás.

As pessoas podem reagir de formas diferentes, conforme a droga e o momento em que a tomam. Infelizmente, não há pastilhas de felicidade automática à venda! As drogas e o álcool podem dar uma sensação de satisfação ou felicidade, mas é sempre de curta duração. Se não te sentes bem contigo próprio ou em relação ao sítio para onde vais, não vão ser as drogas e o álcool a mudar as coisas.

Dá alguma atenção ao que vais vestir. Vais precisar de te sentir fresco no bar ou na discoteca e quente no regresso a casa.

Pensa no que tens de fazer no dia seguinte. Seria bom não teres nada importante...; podes estragar a noite a pensar nisso e, sobretudo, estarás demasiado ressecado e cansado para fazer qualquer coisa.

É importante ter confiança nas pessoas com quem saís, quer estejas sóbrio quer, particularmente, sob efeito de qualquer substância. Não é aconselhável sair sozinho e uma ressaca solitária pode ser depressiva. Tenta rodear-te dos teus amigos.

Se já saíste no último fim-de-semana e consumiste, pensa duas vezes antes de voltar a fazer. O teu corpo e a tua cabeça podem ainda não ter completamente recuperado. Em cada saída, podes divertir-te sem drogas.

Que meio de transporte vais utilizar para sair e para voltar para casa? É muito tentador levar o carro ou andar à boleia no carro dos amigos, mas o consumo de álcool e outras substâncias pode alterar as tuas percepções e a capacidade de conduzir veículos (motas ou carros). A percepção do que te rodeia e os tempos de reacção ficam alterados e descoordenados. Conduzir sob o efeito destas substâncias põe em risco a tua vida e a dos outros.

DROGAS

De uma forma genérica, podemos classificar as drogas em três grandes tipos: estimulantes, psicadélicas e depressoras. Mais adiante falaremos delas, dos seus efeitos e de como reduzir os riscos inerentes ao seu consumo.

Lembra-te que podes divertir-te e viver a noite sem consumir e sem te consumires! Mas, se o fizeres, deves estar bem informado porque, mesmo que saibas o que estás a tomar, há sempre um risco.

As pessoas são diferentes e reagem de diferentes maneiras a diferentes drogas, em diferentes momentos. O tipo de droga, a quantidade e a qualidade, o teu estado de espírito, o ambiente e a companhia, influenciam a experiência.

A linha telefónica 1414 pode ajudar-te com toda a informação e o apoio de que necessitas.

ESTIMULANTES

As drogas estimulantes aceleram o funcionamento do sistema nervoso central, diminuem o apetite e reduzem a vontade de dormir.

SULFATO DE ANFETAMINA

(Speed, Cristal, Anfes)

As anfetaminas são drogas estimulantes que fazem com que os seus utilizadores se sintam despertos, faladores, confiantes e cheios de energia. Esta energia é, no entanto, “emprestada”: os efeitos positivos transformam-se, rapidamente, no *reverso da medalha*: cansaço, apatia, depressão e fome. É frequente chamar-se às anfetaminas droga “suja”, uma vez que o seu grau de pureza é apenas de cerca de 5% . É uma droga ilegal, barata e acessível, que permite aos seus utilizadores aguentarem um ritmo acelerado, sem sentirem cansaço. Vende-se, geralmente, sob a forma de pó branco e cristalino (ocasionalmente com uma coloração amarela ou rosa).

Riscos a curto prazo

As anfetaminas têm efeitos desagradáveis, tais como: boca seca, desidratação (urina-se mais do que o habitual, e a situação agrava-se com a transpiração), maxilares tensos, nervosismo e vontade de falar sem parar!

Os consumidores podem ter variações de humor, ficar agitados e irritáveis. As anfetaminas despoletam doenças mentais latentes. Certas pessoas são mais sensíveis, uma única dose pode ser suficiente para provocar problemas psicológicos.

Uma sobredosagem de anfetaminas provoca espasmos musculares, aumento da pulsação e subida da temperatura. Estas substâncias são responsáveis por certo número de mortes por *overdose*, ataque cardíaco ou embolia, mas muitas pessoas, sem chegarem a esses extremos, ficam afectadas física e mentalmente.

Riscos a longo prazo

Os utilizadores de anfetaminas podem tornar-se dependentes, ou seja, sentirem necessidade de as consumir todos os dias. A utilização a longo prazo causa, também, subida da tensão arterial e obriga o coração a um grande esforço. Pelo facto de

reduzirem o apetite, os seus utilizadores regulares perdem normalmente peso e têm problemas de nutrição e carência de vitaminas.

O consumo prolongado e os excessos levam a ilusões paranóides e alucinações. Estes sintomas podem agravar-se e obrigar a tratamento. Esses problemas só desaparecem quando os utilizadores deixam de consumir, embora isso possa levar algum tempo.

Redução dos riscos

Não se devem misturar as anfetaminas nem com outras drogas, nem com álcool.

Há quem goste de as misturar com álcool (o que permite beber mais do que aquilo que normalmente se aguenta), mas isso faz aumentar a probabilidade de uma maior ressaca, para além de sobrecarregar muito o fígado.

Cuidado com o consumo de drogas. As anfetaminas têm um efeito poderoso que pode durar muito tempo. Tomá-las em excesso só aumenta as hipóteses de algo correr mal.

Evita tomá-las! Para adiar a ressaca algumas pessoas usam-nas durante a semana, o que dificulta a paragem e aumenta as hipóteses de efeitos secundários, tais como paranóias e alucinações. A necessidade de consumir anfetaminas todos os dias é sinal de que estás a perder o controlo da situação.

Toma cuidados redobrados com os dentes: os *speeds* são particularmente nocivos, deve-se beber leite e/ou tomar um suplemento de cálcio.

A forma menos nociva de tomar *speed* é engolindo-o (misturado numa bebida não alcoólica). "Snifar" *speed* danifica as mucosas do nariz. Há quem escolha injectar anfetaminas o que é, de longe, a forma mais perigosa de usar esta ou qualquer outra droga.

Injectar drogas, sejam elas quais forem, aumenta o risco de *overdose*, sobretudo quando são "drogas de rua". Pode, além disso, causar problemas físicos, como veias bloqueadas e/ou abscessos o que, em casos extremos, pode levar à amputação. Ao partilharem-se seringas correm-se riscos de contágio por VIH, Hepatite B e Hepatite C.

As pessoas que sofrem de problemas cardíacos, tensão alta, doença mental, ansiedade e ataques de pânico ou que tomam drogas de prescrição médica como os IMO (inibidores das monoaminooxidases), betabloqueados ou anti-depressivos, correm maiores riscos quando tomam anfetaminas.

ECSTASY

O ecstasy (MDMA) é uma droga com efeitos em parte estimulantes, em parte psicadélicos. Actua através do aumento da produção e diminuição da reabsorção da serotonina, ao nível do cérebro. É a inundação do cérebro com este químico que provoca os efeitos do ecstasy. Entre outras coisas, a serotonina parece afectar a disposição, o apetite e o sistema que regula a temperatura corporal.

Os efeitos do MDMA fazem-se sentir habitualmente cerca de 20 a 30 minutos depois do consumo, mas pode levar mais tempo a fazer efeito, dependendo da pureza da substância e do metabolismo de quem o toma. Os efeitos secundários do MDMA são a rigidez dos membros e dos maxilares, a dilatação das pupilas, o aumento da sudação e da frequência cardíaca

Assim que a droga começa a fazer efeito, os consumidores começam a sentir-se pouco à vontade, a ter náuseas e perdem a noção do espaço. Estas sensações intensas desaparecem, geralmente, quando a droga está no auge do seu efeito.

As pessoas tomam MDMA para se sentirem eufóricas e energéticas, o que lhes permite dançar durante muito tempo, aumentando o prazer que sentem com a música. Muitas vezes sentem “arrepios sensuais” por todo o corpo, bem como sentimentos de empatia e vontade de comunicar com os outros (*loved up*). Os efeitos atingem o seu pico cerca de 2 horas após o consumo, podendo perdurar até cerca de 6 horas.

O MDMA é uma droga pertencente à família das fenilaminas. Algumas delas são naturais, outras totalmente sintéticas. Existem, ao todo, 179 qualidades diferentes. O chocolate tem na sua composição uma substância da família do MDMA chamada fenilamina ou “PEA”. A “PEA” já existe naturalmente no nosso organismo.

Os comprimidos de ecstasy têm, muitas vezes, misturas de substâncias similares ao MDMA. Existem, no entanto, algumas diferenças subtis. Os similares do MDMA mais comuns são:

MDEA: É o similar encontrado com mais frequência. Actua durante menos tempo que o MDMA (3 a 5 horas em vez de 4 a 6 horas) e os seus efeitos são um pouco diferentes. Comunicar de forma coerente sob os efeitos do MDEA é particularmente difícil, tal como o é seguir uma linha de pensamento. Tonturas, falta de coordenação e desorientação, têm também sido descritos pelos consumidores desta substância (todos estes efeitos podem acontecer com outros membros da família do MDMA). O MDEA é, muitas vezes, considerado como mais acelerador que o MDMA, mas não é necessariamente uma experiência comum a todos os que o consomem. O MDEA, dependendo da dose, pode causar uma grande “pedra” mas não faz as pessoas sentirem-se *loved up*. Aparentemente, o MDEA é menos tóxico do que o MDMA.

MDA: É a droga progenitora do MDMA e só aparece de vez em quando. O MDA é, de longe, a droga mais psicadélica. Os seus efeitos têm uma maior duração (até cerca de 12 horas), mas também um maior nível de toxicidade. A experiência com o MDA pode ser intensa e difícil de ultrapassar, particularmente se não se estiver à espera. Dançar sob o efeito desta droga pode, por vezes, parecer um esforço titânico, com a sensação de se estar preso ao chão.

MBDB: É uma droga que aparece só de tempos a tempos. O efeito dura entre 4 a 6 horas e, em muitos aspectos, parece ser semelhante ao MDMA, embora seja descrita como muito relaxante, menos acelerada e “visual”.

Como se disse, existem numerosos parentes próximos do MDMA no mercado. Para facilitar as coisas, vamos adoptar a sigla XTC para descrever qualquer deles, a não ser quando designarmos um muito específico.

Resultante da ilegalidade das drogas, os comprimidos falsos são uma ocorrência comum. Todo o tipo de misturas é vendido como sendo XTC. Um comprimido falso pode conter qualquer tipo de estimulante (speed, cafeína, efedrina), algumas vezes misturado com um alucinogéneo (como o LSD). Mas pode ser qualquer outra coisa, desde paracetamol a ketamina (anestésico).

Não consegues distinguir um comprimido falso apenas olhando para ele. Se achas que consumiste uma pastilha “marada”, não tentes alterar o seu efeito tomando mais drogas. Faz um favor a ti próprio – esquece essa noite e aprende com a experiência.

Riscos a curto prazo

A hipertermia não é consequência apenas do uso de certas drogas. Pode ocorrer quando o corpo aquece demasiado, após uma exposição prolongada ao sol ou exercício físico em excesso. Dançar uma noite inteira é como correr uma meia - maratona e ninguém faz isso sem treino ou sem beber líquidos em quantidade suficiente. Quando se dança horas a fio num sítio quente e se consomem drogas que te estimulam e desidratam, corre-se um sério risco.

A hipertermia pode matar.

Os riscos reduzem-se quando as pessoas se refrescam normalmente e repõem os líquidos perdidos (bebendo pequenos goles de água de hora a hora). Deixar correr água fresca pelos pulsos pode também ajudar a baixar a temperatura do corpo. Tomar speeds com XTC e/ou beber bebidas alcoólicas ou muito açucaradas aumentam a probabilidade de desidratação e, por isso, há maior risco de ocorrer hipertermia.

A hipertermia pode ser rapidamente reconhecida . Está atento aos seguintes sinais:

- Parar de transpirar – quando se para de transpirar o corpo perde a capacidade de arrefecer.
- Desorientação/Vertigens/Dores de cabeça/Fadiga.
- Câimbras nas pernas, braços e costas.
- Desmaio e perda de consciência.
- Pouca urina, sendo esta de cor escura (amarelo escuro/acastanhado).
- Vômitos
- Cansaço repentino/irritabilidade.

Perante um destes sintomas, as pessoas devem tomar uma bebida sem álcool imediatamente!

Se alguém tiver um colapso enquanto está a dançar terá que agir depressa!

Se és sensível à temperatura/calor (ter febre muito alta quando se está doente), pode ser particularmente perigoso dançar sob o efeito de estimulantes.

O Ecstasy pode também diminuir a tua capacidade de “destilar” o excesso de água. Beber demasiada água com XTC pode ser também perigoso, pois pode causar uma intoxicação de água. Uma intoxicação de água pode ser fatal. Beber meio de litro de água de hora a hora ou uma bebida com a quantidade de açúcar correcta (que não seja de baixo nível calórico) ou com um pouco de sal, é o que se recomenda para manter um nível normal dos líquidos e minerais do organismo.

Algumas pessoas sentem-se mal quando “pastilham”. Não se deve entrar em pânico. Ao sentirem-se mal, não devem ir sozinhos à casa de banho, devem levar um amigo.

Quando se está realmente aflito e preocupado, deve-se procurar ajuda médica – Liga 112.

Efeitos a longo prazo

Não há muita informação sobre os efeitos do MDMA ou dos seus derivados a longo prazo. No entanto, usar muitas vezes esta substância causa depressões, ansiedade e estados paranóides. Quando este tipo de substâncias era consumido legalmente, sob

prescrição médica, a sua utilização limitava-se apenas a uma vez de 6 em 6 semanas. Isto significa que consumir uma vez por mês este tipo de drogas, já é demasiado. Alguns utilizadores manifestaram estados latentes de doença mental despoletados por tomarem ecstasy.

Algumas pessoas esperam que o XTC, ou outros estimulantes, as ajudem a perder peso. Emagrecer desta forma é um risco muito sério para a saúde. Lembra-te que é necessário uma alimentação adequada para recuperar de uma “noitada”.

As pesquisas realizadas apontam para a possibilidade de o ecstasy causar lesões cerebrais irreversíveis, uma vez que doses repetidas causaram danos permanentes em macacos. Não há, no entanto, consenso nesta matéria, pois a dose necessária para produzir efeito num macaco é muito superior à que é usada pelo utilizador comum. Os estudos mais recentes sugerem, no entanto, que o uso de XTC a longo prazo provoca lesões no coração e no fígado. Por se tratar de uma droga recente, muitas das suas consequências são desconhecidas.

Redução de riscos

Não se deve comprar ecstasy a estranhos. Devem evitar-se as cápsulas (são mais fáceis de adulterar) e pastilhas “manhosas”, ou seja, as que pareçam ter sido desfeitas e prensadas de novo, porque são, normalmente, de má qualidade.

Lembra-te que a tolerância ao XTC aumenta rapidamente.

Isto é, fica-se rapidamente dependente. Quando se começa a sentir necessidade de aumentar as doses para obter o mesmo efeito que se sentia no princípio, deve-se parar imediatamente. Os consumidores habituais descobriram que o aumento da dosagem apenas dá *speed* sem o habitual efeito de aparente estado de “felicidade” e “amor”.

As “pastilhas” variam muito no efeito e energia que dão. Quando se consomem deve ter-se em atenção o peso. Isto é particularmente importante no que diz respeito às mulheres.

Deve evitar-se misturar XTC com álcool ou com outras drogas. À parte de tudo o resto, é uma sobrecarga para o fígado e para os rins, além de, alguns utilizadores, garantirem que corta o efeito.

Quando se “pastilha”, as pessoas devem sentir-se frescas, usar roupas largas e não pôr bonés ou chapéus, pois o sítio do corpo onde mais se transpira é a cabeça.

Por melhor que seja a música podes sempre sair da pista!

Faz umas pausas para arrefecer e recuperar forças. Consumir drogas para poder dançar sem parar, significa aumentar as hipóteses de danos físicos.

Deve aprender-se a reconhecer e a evitar a desidratação. Deve beber-se água, mas não em demasia. Não te deixes desidratar, mas não te encharques! Quando se está a dançar sob o efeito de XTC, deve beber-se água de hora a hora, tomar uma bebida açucarada e comer uns salgados que ajudem a manter o equilíbrio.

Não percas de vista o teu grupo. Se estão a dançar há muito tempo, tenta que parem um pouco e que bebam uma bebida sem álcool – já morreram pessoas por terem ignorado os conselhos dos amigos. Se alguém do grupo se sente mal e vai à casa de banho, vai com ele e fica lá até ele se sentir melhor.

Durante a última década tem havido algumas mortes associadas ao consumo de drogas deste tipo.

O grande risco quando se tomam estimulantes, como os XTC e *speeds* e se dança em sítios quentes e fechados, é a desidratação.

A desidratação tem causado uma série de mortes nas raves. É por isso que continuamos a avisar sobre a importância de a evitar.

Outras mortes têm sido causadas pelo excesso de água, hemorragias cerebrais, apoplexia, ataques cardíacos e problemas hepáticos. Algumas destas mortes podem estar directamente relacionadas com antecedentes clínicos, tais como problemas cardíacos ou doenças hepáticas.

Alguns consumidores destas drogas, ditas de “recreio”, têm morrido ou ficado feridos em acidentes de automóvel causados pelo próprio efeito da substância ou pelo estado de exaustão em que se encontram.

As razões exactas para as mortes associadas ao ecstasy ou outras drogas deste tipo não são totalmente conhecidas. Tudo o que envolve uma morte associada ao consumo de drogas é complicado, sendo muito difícil saber ao certo o que verdadeiramente aconteceu. Há um cem número de coisas que podem contribuir para uma má reacção às drogas, tais como o estado de saúde da pessoa, o seu estilo de vida, o que fizeram ou deixaram de fazer quando estavam “pedrados”, o que tomaram e em que quantidade.

Para tornar o assunto ainda mais complexo, pouco se sabe acerca de como funciona o ecstasy e como reage, quando consumido com outras drogas, o que limita a explicação para as várias mortes causadas pelo seu consumo. Se nem os próprios “peritos” sabem realmente o que se passa, o melhor é protegeres-te o mais possível.

Não se deve consumir ecstasy nunca, mas muito menos quando se sofre de algum problema cardíaco, asma, hipertensão, doenças do foro psicológico, ansiedade, depressão ou doenças hepáticas. Quando se está a tomar alguma medicação, nomeadamente, antidepressivos, betabloqueadores ou inibidores das monoaminoxidases IMAO's, pode ser particularmente perigoso consumir esta droga.

COCAÍNA

(Coca, Branca, Gulosa, etc.)

A cocaína aparece sob a forma de pó branco e cristalino. Comparada com as anfetaminas, é mais cara (aprox. 10.000\$00 grama) e o efeito dura menos (à volta de 30 minutos).

Muito dos efeitos desejados e dos efeitos secundários da cocaína são semelhantes aos dos *speeds*. No entanto, alguns, descrevem-na como sendo mais suave (dá um *speed* menos físico). A cocaína, no entanto, é particularmente conhecida por tornar o comportamento das pessoas mais arrogante e egoísta.

O risco de dependência psicológica é maior com a cocaína do que com os *speeds*. Como os efeitos da cocaína não duram muito, a vontade de voltar a consumir cada vez mais pode ser difícil de aguentar, especialmente quando há uma “longa” noite pela frente. A cocaína é uma droga com características muito especiais. Apesar de não provocar dependência física como a heroína, provoca um forte desejo de a consumir, ou seja, uma grande dependência psicológica. Não é à toa que lhe chamam “gulosa”. O consumo regular de cocaína, principalmente fumada (base de coca), é um risco porque a escalada dos consumos tornar-se inevitável. O *down* da cocaína é muito violento provocando, muitas vezes, estados de grande ansiedade e agitação, chegando mesmo a estados confusionais graves ou mesmo a surtos psicóticos.

Existem grandes mitos à volta de consumidores de cocaína com muito sucesso profissional e social. Mas cuidado, não passam disso mesmo...Mitos.

É possível ter uma *overdose* de cocaína, que pode causar um ataque cardíaco ou uma paragem respiratória. A quantidade necessária para provocar uma *overdose* varia de pessoa para pessoa e depende muito do grau de pureza da droga.

A cocaína é uma substância particularmente perigosa mas ainda o é mais quando se tem problemas cardíacos.

NICOTINA

A nicotina é uma droga legal. É um estimulante (e não propriamente um “relaxante”) que, segundo os utilizadores, ajuda à concentração, alivia o tédio e suprime o apetite.

Quando se fuma pela primeira vez, é normal sentirem-se tonturas e uma sensação de enjoo. Porém, muita gente ultrapassa estes maus efeitos e torna-se dependente.

Os efeitos secundários da supressão da nicotina incluem impaciência, irritabilidade e depressão. O desejo de mais um cigarro pode ser irresistível. Fumar está associado a tosse, infecções nos pulmões, problemas de respiração, asma, úlceras e mau hálito. A longo prazo, fumar aumenta a possibilidade de desenvolver cancro do pulmão, garganta e boca, para além de poder provocar problemas cardíacos. Fumar pode ainda causar má circulação, o que leva, em casos extremos, a situações de amputação.

Fumar durante a gravidez pode causar danos ao feto. As crianças que respiram o fumo do tabaco consumido pelos pais são mais propensas a desenvolver problemas respiratórios, infecções e asma.

Isto pode parecer uma “terapia de choque”. Mas fumar é realmente mau. O tabaco é responsável pela morte de milhares de pessoas por ano.

Redução dos Riscos

Como a vitamina C é destruída pelo tabaco, os fumadores devem tomar doses extra de antioxidantes (vitaminas A, C e E), o que ajudar a prevenir certos tipos de cancro. Devem ainda comer muita fruta fresca e vegetais.

Pode-se tentar cortar o tabaco gradualmente ou impor algumas regras como, por exemplo, não fumar no trabalho ou não fumar antes de almoço, ou então deixar mesmo de fumar! Há muitas maneiras diferentes de o fazer, desde “a frio” (simplesmente largando), passando por pastilhas e pensos de nicotina. A nicotina ajuda a parar de fumar, enquanto reduz os sintomas da abstinência.

Se queres realmente deixar de fumar, tenta identificar as situações em que te apetece fumar: pode ser no café, numa farrá ou depois de uma refeição. Estas situações podem ser as mais difíceis de ultrapassar. No entanto, mudar a tua rotina pode ajudar bastante.

DROGAS PSICADÉLICAS

As drogas psicadélicas alteram a nossa percepção do mundo. Confundem as mensagens enviadas ao cérebro pelos nossos sentidos, fazendo muitas vezes com que objectos familiares pareçam distorcidos, as cores pareçam mais brilhantes e os objectos estáticos pareçam mover-se. Sensações auditivas, tácteis ou gustativas podem sofrer alterações ou misturas.

CANNABIS

(Haxixe, Charro, Chamon, Liamba, Erva, etc.)

A Cannabis é uma droga psicadélica considerada “leve”. É, de longe, a mais popular de todas as drogas ilegais e aparece normalmente no seu estado seco natural, como erva, ou como resina (haxixe).

Os tipos de resina ou haxixe mais comuns são o marroquino, o libanês e o polen. O efeito de cada um é diferente e algumas pessoas têm as suas preferências.

A erva provém de uma larga variedade de “castas”. Uma das mais fortes é o *Skunk*. Quanto mais forte é o tipo de erva maior é a quantidade de THC (o activo químico que provoca a “pedra”) e mais alucinogénico é o efeito.

As pessoas utilizam Cannabis pelas mais variadas razões. Algumas acham-na relaxante e social, uma droga de recreio que realça as cores e os sons. Outras, utilizam-na com fins medicinais (apesar de não ser legal fazê-lo), pois contém propriedades relaxantes e estimuladoras do apetite.

Muitas pessoas consideram a Cannabis praticamente inofensiva e têm lutado pela sua legalização. No entanto, a verdade é que o seu consumo não é totalmente isento de riscos.

Riscos a curto prazo

A maior parte dos utilizadores têm, de vez em quando, sensações de paranóia e ansiedade, o que os faz sentir muito ansiosos e desconfortáveis (a campainha da porta toca e acham logo que é a polícia). Estas sensações podem estar também associadas aos leves sintomas da ressaca que o haxixe pode produzir. Tal como acontece com as outras drogas, os efeitos dependem geralmente da disposição que se tem antes de a tomar e do que se passa quando se está “pedrado”. Lidar com uma situação repentina complicada pode ser um verdadeiro pesadelo.

Outro dos efeitos negativos comuns da cannabis são as “brancas” provocadas pelo consumo de grandes quantidades num curto espaço de tempo. Correspondem a ligeiras dores de cabeça, falta de memória, tonturas e, algumas vezes, náuseas. Apesar de, habitualmente, estes sintomas passarem depressa, a experiência pode tornar-se intensa e desagradável. As “brancas” estão particularmente associadas ao consumo simultâneo de cannabis e álcool.

Riscos a longo prazo

A Cannabis é, na maior parte das vezes, fumada com tabaco e o tabaco só por si provoca outros problemas. Embora os “charros” sejam a forma “social” de fumar cannabis, reduzir a quantidade de tabaco é uma das formas de reduzir o risco.

O uso compulsivo de cannabis pode ser visto como uma forma de dependência. Tem havido casos de consumidores a pedir ajuda em centros especializados para pararem o consumo. Os utilizadores podem descobrir que a cannabis se tornou “tudo” na sua vida e que andam excessivamente “pedrados” para fazer seja o que for.

É fácil afirmar que há coisas que podem fazer-se amanhã (deixar de fumar haxe...). Sabe-se, no entanto, que o amanhã nunca chegará. E de uma dependência passa-se a outra.

Fumar cannabis é extremamente perigoso para pessoas que sofrem de esquizofrenia ou outras doenças do foro psicológico.

Redução de riscos

Tal como os ácidos, o haxixe pode ser alucinogénio e causar ansiedade, principalmente se não se está num local propício à descontração. As más experiências podem incluir ataques de pânico ou hiperventilação (respiração rápida e superficial, dando a sensação de tontura). Nestas circunstâncias procura-se um sítio sossegado e seguro, respirar profundamente, tentar relaxar e lembrar que esta sensação vai passar.

É preciso ter cuidado com o *Skunk* e outras variedades de erva cultivada (que têm botões muito compactos e um cheiro muito forte). A maior parte daqueles que iniciam o consumo ficam bastante surpreendidos com a sua intensidade. Por isso, convém ir devagar com o *Skunk*! Insistimos: é crucial o local em que se está e com quem se está quando se consome. O uso em grande quantidade, “empastela” o cérebro, causa ansiedade, paranóia e introversão (quando alguém se vira para dentro de si mesmo, tornando-se difícil falar com os outros).

Normalmente, estes sintomas desaparecem algum tempo depois do consumo ser interrompido.

O risco das pessoas se tornarem consumidores habituais de cannabis pode ser reduzido cumprindo regras básicas como “só posso fumar aos fins de semana” ou só consumir depois das 18 horas, por exemplo.

LSD

(Ácidos, Trips)

O LSD é extremamente potente. É geralmente vendido sob a forma de pequenos quadrados de papel (mata borrão), previamente embebidos numa solução de droga (apesar de algumas vezes ser encontrado em forma de pequenos comprimidos). Na primeira vez que se toma, os consumidores ficam sempre surpreendidos com a intensidade do efeito numa “dose” tão pequena. O efeito de uma *trip* dura entre 8 a 12 horas.

Actuando essencialmente ao nível das sensações, o LSD provoca uma profusão de experiências, geralmente bastante intensas, incluindo alucinações auditivas e visuais.

As paredes das casas podem parecer vivas, as cores são realçadas e podem até “ver-se” os sons. Mais do que visualizar coisas que não existem, uma *trip* leva a ver o mundo que nos rodeia de forma distorcida.

Se as pessoas se sentirem desconfortáveis no sítio onde estão e com as pessoas com quem estão, é difícil que venham a passar um bom momento. Se se sentirem inseguros, por exemplo, as emoções podem “disparar” e provocar uma sensação de pânico que dá vontade de fugir.

Riscos a longo prazo

Ao contrário de todas as outras drogas, o maior perigo do LSD não é nem a dependência, nem a *overdose*, mas a alteração total da percepção da realidade. Isto pode ser assustador e não só a curto prazo. Pelo facto de o cérebro vivenciar novas maneiras de olhar a realidade, algumas pessoas nunca mais veem o mundo da mesma

maneira. Embora possa parecer que ficam felizes com esta transformação, descobrem que é impossível lidar com a realidade durante algum tempo e, sobretudo, após uma farra.

Algumas pessoas têm problemas de saúde mental despoletados pelo LSD. Tal como as outras drogas, não deve ser consumido, mas se acontecer, deve sê-lo em pequenas doses e com pouca frequência. O consumo de LSD pode ser, ocasionalmente, associado a uma dependência psicológica.

Não se deve tomar drogas psicadélicas em nenhuma circunstância e, muito menos, quando se tem problemas de saúde mental, depressão ou crises de ansiedade.

Redução de riscos

Se aconteceu tomares este tipo de substância, é bom que fales com amigos que já experimentaram para saber o que deves fazer. Por causa do seu forte efeito e da diferente intensidade da experiência, alguns utilizadores tomam apenas meia *trip*. É importante lembrar, no entanto, que tomar meia *trip* não quer dizer necessariamente “meia pedra”. Pela forma como são feitos (quadrinhos de papel), o ácido pode estar mais concentrado numa das metades da *trip*.

No caso do LSD é, fundamental, importante que se planeie a “viagem”, verificando se se tem tudo o que se necessita para o caso de não apetecer sair. Lembrar-te: o efeito de uma trip pode durar mais de 12 horas. Por isso, as pessoas devem certificar-se de que a consomem num local em que se sintam seguros e confortáveis.

Se o efeito estiver a ser demasiado forte, o melhor a fazer é mudar de ambiente e de pensamentos. Se a pessoa se encontrar numa discoteca, deve pedir a um dos amigos que a acompanhe a casa. Consumidores experientes podem ajudar. Devem lembrar-se de que essas sensações estranhas irão passar. Lembrar ainda que a capacidade de concentração não é muita e que embora isso provoque ansiedade, significa também que é mais fácil pensar em coisas que podem fazer a pessoa sentir-se melhor.

Não é boa ideia ir para uma discoteca quando se toma LSD pela primeira vez. Se o consumo aconteceu sem experiência, é mais sensato relaxar e ficar calmamente com alguns amigos, algures onde não ocorram muitos efeitos perturbadores.

As percepções são alteradas, por isso podem ocorrer acidentes. Pode ser difícil ver em sítios escuros (a imaginação enche os vazios). Por isso, deve-se andar com cuidado, evitar sítios desconhecidos e estar atento aos companheiros prontificando-se a ajudá-los se necessário.

Nunca assustes uma pessoa que esteja a “tripar”, nem permitas que outros o façam.

Uma “viagem” inesperada pode ser verdadeiramente assustadora e perigosa.

COGUMELOS MÁGICOS

Os *Liberty Cad Mushroom* são os mais consumidos. Estes cogumelos contêm um químico, a psilocibina, que é bastante semelhante ao LSD. Uma dose normal varia entre 15 a 30 cogumelos. Com o uso regular, a tolerância aumenta rapidamente. Esta droga tende a ser “sazonal”, porque os cogumelos aparecem somente no Outono, embora, possam ser apanhados secos e armazenados.

Apesar de o seu efeito ser muito semelhante ao do LSD, alguns consumidores destes cogumelos encontram neles diferenças subtis. À medida que a droga vai fazendo efeito,

os utilizadores podem sentir-se enjoados, particularmente se tiverem bebido “Shroom Brew” (chá de cogumelos).

Redução de riscos

Como os efeitos dos cogumelos mágicos são semelhantes aos do LSD, reportamo-nos ao texto anterior.

Outro dos grandes riscos destes cogumelos mágicos é quando se consomem os cogumelos errados. De facto, há espécies de cogumelos muito semelhantes ao “Liberty Cap Mushroom” que são venenosos.

NITRATO DE AMYL/BUTYL

(poppers, rush, liquid gold)

O Nitrato de Amyl/Butyl vem, normalmente, numa garrafa pequena. Os vapores são inalados, produzindo uma agitação que pode levar os consumidores a rir histericamente. Os efeitos, que apenas duram 2 ou 3 minutos, podem incluir náuseas, tonturas e dores de cabeça. Os *poppers* consomem-se geralmente associados a outras drogas como o *ecstasy*. É perigoso misturar *poppers* com estimulantes porque ambos provocam taquicardia. O líquido é, além disso, altamente inflamável pelo que é necessário ter cuidado com os cigarros.

Ocasionalmente ocorreram mortes por ingestão do líquido.

As pessoas que têm problemas cardíacos, de tensão arterial, respiratórios, de visão e glaucoma não devem consumir poppers.

KETAMINA

(ver secção sobre falsos Ecstasy)

A ketamina apresenta-se sob a forma de um pó branco ou de um líquido. É um poderoso anestésico principalmente usado em animais. Também se encontra em forma de tablete e, às vezes, é vendida como *ecstasy*. É vendida com prescrição médica e a sua posse não é ilegal.

A ketamina pode produzir sensações de não pertença ao corpo, entorpecimento, alucinações (muito diferentes das produzidas pelo LSD), visão em túnel, dificuldade em controlar movimentos e sentimentos, como se o corpo mudasse de tamanho, distorcendo-se, ou como se fosse feito de madeira ou plástico. Há quem refira os efeitos da ketamina como uma experiência próxima da morte (a sensação de caminhar num túnel em direcção a uma luz brilhante, descrita por muitos que viveram a morte de perto). Isto acontece, sobretudo, quando se tomam doses elevadas.

Alguns consumidores referem vômitos depois de tomarem ketamina o que, por vezes, tem a ver com o facto de terem comido antes do consumo da droga.

Se comprares ketamina pensando tratar-se de *ecstasy* poderas ter uma experiência assustadora. Porém tal não dura sempre, sendo o seu efeito aproximadamente de 1 hora, apesar dos consumidores se poderem sentir alienados durante mais algum tempo. No caso de saberes que alguém perto de ti consumiu esta substância por engano, debes estar preparado para lhe oferecer segurança e apoio. A ketamina deixa as pessoas entorpecidas, sem se conseguirem mexer. É possível que sintam a sensação de sufocar.

Não se deve misturar ketamina com álcool.

GAMA-HIDROXYBUTYRATE

(GHB, GBH, Ecstasy Líquido)

O GHB, tal como a ketamina, é um anestésico. É vendido, geralmente, em garrafas pequenas e é um líquido sem cor nem cheiro, com um sabor um pouco salgado. Ocasionalmente, pode aparecer também em forma de cápsulas.

Os efeitos variam consoante a potência do líquido, o que pode gerar confusão. Muito cuidado!

O GHB produz efeito em cerca de 10 minutos, podendo durar muito tempo (um dia ou mais). Em pequenas doses tem um efeito semelhante ao do álcool, apesar de ser também comparável ao do *ecstasy* (daí o nome de *ecstasy* líquido). Doses maiores deixam os consumidores muito sonolentos, causam enjoos, rigidez muscular, desorientação, convulsões, problemas respiratórios ou mesmo coma.

Desconhecem-se, por enquanto, os seus riscos a longo prazo no entanto, deve evitar-se a mistura de GHB com álcool ou outras drogas.

DROGAS DEPRESSORAS

Os “depressores” são muito diferentes das drogas descritas até aqui. Apresentam um maior risco de morte por *overdose*. Todas as drogas que deprimem o sistema nervoso central (comprimidos para dormir, heroína, álcool) podem causar dependência física. O consumo deste tipo de drogas leva rapidamente à perda do controlo.

Consumir “depressores” pode comparar-se a uma caminhada num campo de minas sendo que a combinação de várias drogas depressivas pode matar.

Não se devem consumir “depressores” para facilitar a ressaca de estimulantes. Misturar drogas é sempre arriscado.

Conhecem-se situações de consumidores ocasionais que se tornaram dependentes de drogas inicialmente usadas para aguentar a ressaca provocada por outras (nomeadamente consumir heroína para ajudar a fase *down* dos estimulantes).

É também desaconselhável usar “depressores” quando ainda se está sob o efeito de estimulantes, que circulam no organismo e afectam a capacidade de decisão.

Álcool

É a droga mais conhecida e aceite socialmente. Cerca de 90% da população consome álcool e 1 em 10 consumidores tem problemas de alcoolismo.

O álcool é potencialmente perigoso pelo que deve ser tratado como tal.

O álcool é um desinibidor e depressor. Misturar álcool com outras drogas é perigoso (sobretudo com “depressores” como a heroína), e pode levar rapidamente ao coma e à morte.

Como acontece com todas as drogas, há que estar consciente dos seus riscos.

Riscos a curto prazo

É possível morrer de overdose alcoólica (envenenamento por álcool). Também existe o risco de morrer de acidente dada a inconsciência provocada (“vou atravessar esta estrada e esperar que ninguém bata em mim”). Mesmo que não se beba o suficiente para morrer, é fácil as pessoas sentirem-se muito desorientadas.

O álcool ajuda a perder as inibições. No entanto, isto pode querer dizer que um *flirt* no início da noite pode dar vontade de “fugir na manhã seguinte”. Existe a possibilidade de contrair uma doença sexualmente transmissível ou de engravidar. Não arrisques, usa sempre preservativo!

A ressaca do álcool é muito conhecida e desagradável! Os efeitos podem incluir uma dor de cabeça horrível (causada pela desidratação), náuseas, enjoo, depressão e má disposição.

Riscos a longo prazo

É muito importante não subestimar o perigo do álcool. Só por ser socialmente aceite e por sermos constantemente encorajados a beber mais e melhor, não quer dizer que seja seguro. O álcool mata muita gente todos os anos e torna a vida de outros num inferno.

As pessoas podem tornar-se dependentes do álcool o que, tal como outros tipos de dependência, é destrutivo tanto para as próprias como para os que as rodeiam. Se não se conseguir viver sem álcool deve procurar-se ajuda médica.

Os consumidores habituais podem vir a desenvolver vários problemas como o rebentamento de capilares, cirrose hepática, cancro, psicose e danos cerebrais.

Redução de riscos

A ressaca do álcool pode reduzir-se comendo antes de beber (diminui o grau de absorção) e bebendo água antes de dormir (para combater a desidratação). No entanto, não existe cura completa para a ressaca, a não ser beber muitos líquidos e esperar que ela passe! Se estiveres ressacado, não tomes analgésicos, uma vez que o álcool pode ainda estar no teu metabolismo. Não conduzas.

Toma cuidado com o teor alcoólico das bebidas. As bebidas espirituosas são mais fortes do que o vinho que, por sua vez, é mais forte do que a cerveja. Tem cuidado com os *cocktails* e com os *shots* porque, apesar de apelativos, são geralmente muito fortes.

Devido à sua estrutura física, as mulheres não aguentam tanto o álcool como os homens.

Evita beber mais do que o limite de segurança.

Não mistures álcool com outras drogas e deixa o carro em casa!

HEROÍNA

(Cavalo, Pó, Heroa, Castanha, H)

A heroína de rua aparece geralmente sob a forma de um pó castanho que pode ser fumado, cheirado ou injectado. É misturada com variados produtos de “corte” pelo que o seu grau de pureza varia muito.

A heroína é um opiáceo (derivado do ópio) sendo um analgésico muito poderoso. Como abranda o funcionamento do sistema nervoso central e a respiração, o maior risco

advindo do seu consumo é a morte por *overdose*, especialmente se a droga for injectada.

Os riscos de overdose são acrescidos se a heroína for misturada com álcool ou com outras drogas depressoras, tais como os comprimidos para dormir. Os riscos, a médio prazo, incluem overdose e dependência (quando as pessoas precisam da droga para não se sentirem mal). É possível haver overdose e dependência com heroína quer seja cheirada, fumada ou injectada (mas quando injectada o risco é maior).

A vida não é nada fácil para o dependente de heroína, ou de qualquer outra droga. A ressaca é horrível, como te poderá dizer qualquer pessoa que tenha passado por isso. Os sintomas incluem espasmos musculares, vômitos, diarreia, pingo no nariz, insónia (de tal modo que é impossível dormir), arrepios e suor. A ressaca a “frio” dura mais ou menos uma semana, mas o forte desejo de voltar a consumir e a incapacidade de dormir podem durar anos.

A heroína é uma droga que dificilmente pode ser usada de forma ocasional. A maior parte dos que pensam poder usá-la só ocasionalmente, ficam agarrados muito depressa e, muitas vezes, para o resto da vida. Alguns consumidores têm a ter problemas muito sérios.

Podes ser levado a pensar que se consumires apenas ao fim-de-semana não ficas agarrado. Mas o pior é que, de repente o fim de semana para ti acaba por ser todos os dias...

AS DROGAS DA NOITE E OS SEUS EFEITOS

Algumas dicas

Nenhuma droga, legal ou ilegal, é isenta de efeitos secundários. Ficas fora de ti, tanto mental como fisicamente. Apesar do prazer que as drogas possam proporcionar, utilizá-las em grandes quantidades não vai torná-las mais eficazes.

Se não te sentes tão bem como era hábito, é melhor deixares de usar drogas. Verás a diferença.

Muitas pessoas tentam sistematicamente reviver a primeira sensação ou experiência que tiveram com as drogas, o que é totalmente impossível, porque a tolerância aumenta rapidamente. Nunca mais se vão sentir como na primeira vez, nunca mais vai ser surpresa!

Muitos consumidores ocasionais sabem que consumiram em excesso e tentam parar por uns tempos. Outros apercebem-se que os problemas do tipo depressão, ansiedade e paranóia, ou até dependência, são tão difíceis de aguentar que tentam pedir ajuda.

Podes achar que te queres afastar durante um certo tempo para pões a cabeça em ordem. Uma pessoa pode sentir-se muito só se a sua vida social se centra na noite e nas drogas. Será uma boa ideia contactar o maior número de amigos não consumidores.

Parar os consumos é mais fácil se não perderes o contacto com os teus outros interesses. A noite e as drogas podem ser uma parte da tua vida, mas é muito triste se forem os únicos interesses. Já reparaste o quanto se torna chato as pessoas só falarem de quem consome, onde e quais as drogas que tomam?

Por último, sem querer necessariamente menosprezá-las, muitas das amizades que se fazem neste meio podem desenvolver-se rápida e intensamente. No entanto, são

geralmente superficiais quando as únicas coisas que as pessoas têm em comum são a noite e as drogas. Podes até pensar que é suficiente, mas repara que pode haver alturas em que precisas de mais do que de amigos só para “curtir”.

Quando o cérebro está alterado, é difícil reconhecer que se está a perder o controlo. Uma maneira de o comprovares é lembrares-te de como eras há seis meses ou há um ano atrás.

AS DROGAS E A SEXUALIDADE

A sexualidade deve ser vivida com prazer e de forma agradável e gratificante. Ela envolve sentimentos e desejo de intimidade com o outro.

O consumo de drogas pode diminuir a disponibilidade para a relação com o outro e pode levar à perda de interesse por ti próprio.

Embora possas acreditar que o consumo de drogas te faz sentir mais excitado sexualmente, menos tenso e suficientemente descontraído para experimentar coisas novas, a verdade é que o efeito da droga sobre o sistema hormonal pode diminuir a actividade sexual. Sabe-se que algumas drogas como, por exemplo, a heroína, diminuem o desejo, o que pode perdurar mesmo após a paragem dos consumos.

Sugestões

A estrutura física da mulher é diferente da do homem, o que significa que terá uma maior concentração de drogas no organismo quando consome a mesma quantidade.

Entre outras consequências, o ecstasy também afecta os ciclos menstruais, tornando-os irregulares, dolorosos ou inexistentes.

Quanto ao consumo frequente de *cannabis*, sabe-se que pode, igualmente, desregular o ciclo menstrual e alguns estudos dizem-nos mesmo que o seu consumo excessivo pode aumentar os riscos de infertilidade masculina.

Também as substâncias lícitas como os calmantes, o tabaco e o álcool têm efeitos nefastos sobre a gravidez e a contracepção.

Não te esqueças que o consumo de drogas pode dificultar a capacidade de pensar claramente, de tomar decisões de acordo com o que realmente se sente e pensa e de controlar os impulsos. Sob o efeito de drogas pode não ser fácil dizer “não”!

Esta situação pode ainda pôr uma pessoa em risco e torna-la mais vulnerável à probabilidade de contrair doenças de transmissão sexual de uma gravidez não desejada ou de situações de abuso sexual.

Se tiveres um parceiro/a ocasional, que não conheças muito bem, deves tomar algumas precauções. É potencialmente mais seguro se se souber quem poderá estar por perto ou onde está um telefone para que possas ter maior controlo sobre a situação. Lembra-te sempre de dizer a alguém onde estás ou para onde vais.

É importante não consumir drogas durante a gravidez porque estas podem afectar o bebé.

A "ressaca" e sobredosagem de heroína, assim como o consumo de cocaína ou outras drogas, podem resultar em aborto espontâneo, morte fetal, lesões cerebrais do feto e partos prematuros

Quando há um consumo regular de determinadas drogas, parar de repente os consumos também pode ter riscos. É sempre preferível procurar ajuda médica especializada antes de o fazer.

Não te esqueças que o preservativo é o único método que te protege simultaneamente de uma gravidez e de doenças sexualmente transmissíveis. É útil trazer preservativos e usá-los.

DEPOIS DO CONSUMO

Algumas pessoas usam cada vez mais drogas para “aliviar” a “ressaca”. Mas é melhor evitar. Se sentes necessidade de um calmante forte depois de uma noitada, provavelmente abusaste. Não continues!

Nas sessões de haxixe após as noitadas, as pessoas tendem a fumar mais do que o habitual, o que pode deixá-las mentalmente confusas. Também o consumo de álcool nesta fase aumenta a pressão sobre o fígado e rins, já sobrecarregados, assim como fazem aumentar a desidratação.

Depois de se consumir drogas, é preciso deixar o corpo e a mente recuperarem de forma rápida e segura. Tenta fazer o que estiver ao teu alcance para que a tua vida se torne mais fácil durante a recuperação.

Alimenta-te da forma mais saudável possível e não te esqueças de comer fruta! As bananas são recomendadas, na medida em que fornecem uma boa fonte de energia e minerais como o potássio. São também uma fonte de triptofano, necessário para produzir serotonina. Comer fruta antes de te ires deitar, é altamente recomendável.

Bebe líquidos que forneçam calor, energia e alimento como o leite (chocolate quente), sumos de fruta, etc. Não bebas grandes quantidades de chá e café porque são diuréticos e excitantes. Não te esqueças que grandes quantidades de cafeína podem dificultar o sono.

Faz uma alimentação mais rica em vitaminas. É particularmente importante tomar vitamina A, C e E com biflavinoides.

PRIMEIROS SOCORROS

Se alguém no grupo se sentir mal:

- Fica perto (se possível) e pede a alguém que chame uma ambulância.
- Controla a respiração e verifica as pulsações (pulso ou pescoço, de lado).
- Certifica-te de que as vias respiratórias estão desimpedidas de coisas como pastilhas elásticas, prótese dentária, etc. Verifica também se a pessoa não está a engolir a língua. Se não estiver a respirar, prepara-te para fazer respiração boca-a-boca até chegar a assistência médica.
- Desaperta-lhe as roupas.
- Põe-na na posição lateral de segurança.
- Mantem-na quente e fica junto dela até chegar ajuda.

•Explica ao pessoal da ambulância o que aconteceu e informa-os, se souberes, sobre as drogas que ela tomou.

- NÃO HESITES LIGA O 112 -

DISCOTECAS E SEGURANÇA

Não tens água, sem ter de a pagar? As torneiras estão fechadas? A discoteca está tão cheia que mal te consegues mexer? Estás a morrer de calor? Se os responsáveis por esse facto não se importam de pôr a vida dos outros em risco, não te cales. Não há desculpa para isso acontecer. Têm-se feito campanhas para encorajar a adopção de boas práticas por parte dos organizadores das festas. Se estás cansado de ser maltratado quando saís à noite, podes sempre fazer qualquer coisa! Podes pedir o livro de reclamações, fazer pressão através da imprensa ou das organizações que actuam nesta área (por exemplo, a DECO).

Não te esqueças que tens direitos e que estás em posição de poder escolher. Gasta o teu dinheiro em locais onde te tratam como deve ser.

CONTACTOS ÚTEIS

Serviço de Urgência Médica - 112

Linha Intoxicações – 217 950 143

Linha SOS-Drogas – 1414

Horário: das 10h às 24h, de 2ª a 6ª feira

Informação, apoio e encaminhamento na área das drogas e da toxicoddependência

Linha SIDA – 800 266 666

Horário: das 14h às 20h, de 2ª a sábado

Aconselhamento e informação sobre HIV e SIDA.

Sexualidade em Linha - 800 222 002

Horário: das 12h às 19h, de 2ª a 6ª - Sábados das 19h às 17h