

OUTRAS INFORMAÇÕES

A lei portuguesa... penaliza o consumo, a posse e o cultivo de Cannabis (Lei nº 30/2000). Atenção que descriminalizar não significa despenalizar. Com 16 anos já se é responsabilizado legalmente pelo consumo, posse ou plantação de cannabis.

Para distinguir os casos de contra-ordenação dos de crime, a quantidade de substância apreendida é determinante: até 5 gramas de HAXE ou 25 gramas de ERVA podem ser "convidad@" a ir até uma Comissão para a Dissuasão da Toxicodependência e podem ser alvo de uma sanção (multa, trabalho comunitário, apreensão de carta de condução, proibição de frequentar certos lugares, apresentação periódica no posto da polícia, etc). Acima destas quantidades é considerado crime e em tribunal será avaliado se se trata de tráfico. Plantar ERVA pode ser considerado crime.

Na estrada: "A condução sob influência de substâncias psicotrópicas é considerada uma contra-ordenação muito grave. Quem infringir é sancionado com coima de 500 a 2.500 euros." (art. 146.º)

Durante quanto tempo pode ser detectada?

A Cannabis é a substância que mais tempo permanece no organismo, podendo ser detectada:

...na urina - uso semanal: +/- 3 a 9 dias; uso diário: +/- 7 a 45 dias.

...no sangue - uso pouco frequente: +/- 2 a 3 dias e uso muito frequente: +/- 2 semanas.

PSSSSST!

Não te esqueças do(s) preservativo(s)!!!!



1414 LINHA VIDA
DOS DROGAS

Decida-te. Informa-te. Conhece-te.

Dúvidas? Sugestões? Críticas?

check-in@apdes.net

check!n
free mind to fly

<http://check-in.apdes.net>
www.check-in.editboard.com

apdes

Associação Portuguesa de
Prevenção de Drogas

3ª edição - Julho 2008

Cannabis



É uma planta que tem várias espécies (Indicas Sativas, Rudelensis e mistas). Possui inúmeras substâncias psicoactivas (canabinóides), entre as quais as mais importantes são o THC (Delta9 Tetrahydrocannabinol, com efeitos mais psicadélicos), o CNB (Canabinol, com efeitos mais tranquilizantes) CBD (Canabidiol reduz a intensidade da experiência e aumenta a sua duração, sendo mais sedativo).

Da Cannabis pode-se obter Marijuana/"erva" (flores da planta), Haxixe (resina da planta) e óleo de Haxixe.

Pode ser fumada (charro, cachimbos...), ingerida (bolos, iogurte...) ou inalados os seus vapores (vaporização). As infusões (chás) têm pouco efeito psicoactivo, pois o THC não se dissolve na água.

check!n
free mind to fly
<http://check-in.apdes.net>

EFEITOS

Os EFEITOS da CANNABIS dependem:

- da SUBSTÂNCIA (dose, pureza, misturas, via de administração...);
- de QUEM CONSOME (estado de espírito, expectativas, habituação...);
- e do AMBIENTE (onde e com quem...).

FUMADA: os efeitos sentem-se quase de imediato e têm o seu pico cerca de 20 minutos depois. A experiência dura 1 a 4 horas.

INGERIDA: os efeitos demoram mais a sentir-se (1 a 2 horas), são mais intensos e duram mais tempo (3 a 10 horas).

Os EFEITOS da CANNABIS podem passar por:

- aumento da sensibilidade aos estímulos visuais, auditivos, etc.;
- mudanças subtis de pensamento e de expressão, atenção dispersa (facilidade de abstracção e dificuldade de concentração), criatividade;
- bem-estar, riso fácil, sensação de relaxamento;
- boca seca, olhos vermelhos, aumento do apetite, alteração do ritmo cardíaco.

Em DOSES ALTAS, os efeitos acentuam-se e podem surgir:

- alteração da noção do tempo;
- nervosismo, ansiedade, pânico e paranóia;
- confusão, cansaço mental.

Em CONSUMOS CONTINUADOS:

- a tolerância aumenta (precisar de uma maior dose para obter os mesmos efeitos);
- o consumo pode contribuir para a desmotivação e apatia; a memória a curto prazo pode ser afectada;
- se fumada, pode causar problemas ao nível respiratório;
- para algumas pessoas pode ser difícil deixar de consumir.

NÃO DEVES CONSUMIR SE...

... não te apetece ou tens dúvidas. Tu Decides!

... tens algum problema psicológico (ou antecedentes na família) ou se estás a passar uma fase má.

... vais conduzir, realizar tarefas que exijam especial controlo (manipular máquinas) ou atenção e concentração (estudar, trabalhar...).

... tens alguma doença cardíaca ou pulmonar, diabetes, asma, hipertensão ou epilepsia.

... tomas medicamentos que afectem o Sistema Nervoso Central (antidepressivos, antipsicóticos, tranquilizantes, antiepilépticos...).

... estás grávida ou a amamentar (especialmente fumar).

SE CONSOMES...

... informa-te sobre a substância; efeitos, doses, contra-indicações, riscos e formas de os evitar.

... tem em conta como te sentes e tens estado; onde e com quem estás; obrigações e "afazeres". Nem todos os momentos são indicados. Lembra-te que consumir não resolve problemas; pode até piorá-los.

... tem atenção às misturas: com Álcool aumentam as probabilidades de quebra de tensão, desmaios, acidentes e vômitos; a Cannabis tende a intensificar os efeitos dos Alucinogéneos, o que pode levar a experiências demasiado fortes, em especial se ingerida.

... lembra-te que existe grande diversidade de Cannabis e derivados. A dose e a frequência do consumo devem ser adequados à potência do produto.

... tem em conta que os produtos provenientes do mercado ilegal estão sujeitos a adulteração; o ideal é garantir o mínimo de impurezas... Mas atenção: na Lei o auto-cultivo pode ser confundido com tráfico.

... se deixares de ter os efeitos desejados, evita as rotinas e modera os consumos.

... se tiveres efeitos indesejados é melhor parar de consumir, pelo menos por uns tempos.

... o mais importante é seres tu a decidir sobre o teu consumo: o quê, como, quanto, onde, com quem... Se te passarem um charro não és obrigad@ a fumar! Respeita também as decisões dos outros.

SE FUMAS...

... lembra-te que fumar (Tabaco, Cannabis, etc) prejudica os pulmões. A Cannabis é rapidamente absorvida, por isso "travar" muito tempo só aumenta os riscos.

... tem em conta que um dos principais perigos de fumar é a alta temperatura do fumo, em especial quando a combustão ocorre muito próxima da boca. Se fumas charros o ideal é usares boquilhas, pois permitem arrefecer o fumo, filtrando também algumas substâncias tóxicas. Além disso, pode ser uma forma de prevenir o contágio de gripes e outros vírus (tuberculose, hepatites...), desde que a boquilha não seja partilhada.

... se usas filtros de papel, evita os brilhantes e coloridos; filtros de tabaco ou acetato filtram mais eficazmente.

... se usas mortalhas tem em conta que muitas têm cloro, chumbo e arsénico, tóxicos na combustão. Evita essas...

... o uso de alguns cachimbos (de água e de gelo) pode arrefecer o fumo e filtrar algumas substâncias tóxicas. Mas tem em conta que a filtragem pela água é muito limitada e também se perde algum THC, o que pode levar a um aumento de doses e tomadas...

... tem em conta que fumar é sempre nocivo; a inalação de vapores (vaporização) não produz toxicidade pulmonar e os efeitos psicoactivos não se perdem minimamente.

SE COMES...

... não deves ter o estômago demasiado cheio (risco de vômitos e mal-estar) nem demasiado vazio (risco de quebra de tensão e experiência demasiado forte).

... tem paciência e espera pelos efeitos antes de comer mais; os efeitos demoram tanto mais quanto mais cheio estiver o estômago.

... lembra-te que por esta via é mais difícil controlar a dose, por isso tem em atenção a quantidade: depois de comer não há como voltar atrás e por esta via há possibilidade de overdose e estado de coma.

... evita especialmente misturas com outras substâncias.

Independentemente da via, mas em especial comido:

... se começares a sentir-te mal (batimentos cardíacos acelerados, tonturas, enjoos, vômitos, quebras de tensão...), tenta acalmar-te, vai para um lugar tranquilo com pessoas da tua confiança. Respira fundo. Pode ajudar (em especial na tensão baixa) comer ou beber alguma coisa doce. Lembra-te que os efeitos passam com o tempo. Se não melhorares, pede ajuda.