

OUTRAS INFORMAÇÕES

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

Para distinguir os casos de contra-ordenação dos de crime, a quantidade de substância apreendida é determinante: até 1 grama pode ser "convidad@" a ir até uma Comissão para a Dissuasão da Toxicod dependência e pode 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 desta quantidade é considerado crime e em tribunal será avaliado se se trata de tráfico.

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. 146º).

Durante quanto tempo pode ser detectada?
...na urina – dependendo da quantidade pode variar sensivelmente entre 1 a 5 dias.
...no sangue – até 24 horas.

PSSSSST!

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



1414 LINHA VIDA
SOS DROGA

Conhece-te. Informa-te. Decide.

Dúvidas? Sugestões? Críticas?

check-in@apdes.net

check!n
free mind to fly

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



3ª edição - Julho 2008

MDMA (Ecstasy)

A MDMA (3,4-metilenodioxido-metanfetamina) é uma substância sintética, também conhecida por Ecstasy.

Apresenta-se em cristal, cápsulas ou pastilhas (comprimidos coloridos com diferentes logotipos). Atenção: a forma de apresentação não é garantia de qualidade.

Normalmente é tomada por via oral. Também pode ser sniffada, fumada ou injectada.

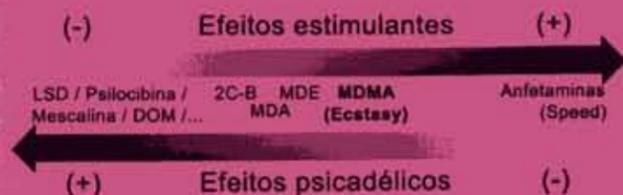
A dose activa (mínima para produzir efeitos psicoactivos) é de 30 mg. A dose habitual é de cerca de 100 mg (+/- uma pastilha de MDMA pura).

É uma substância empatogénea, pois tem efeitos nas emoções, com a particularidade de criar empatia.



<http://check-in.apdes.net>

Apesar de derivar das anfetaminas, a MDMA não tem apenas efeitos estimulantes, mas também psicadélicos.



EFEITOS

Os EFEITOS da MDMA dependem:

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

VIA ORAL: o pico dos efeitos demora entre 30 minutos e 1 hora a surgir. Mantém-se por 2 a 3 horas, seguindo-se uma descida de várias horas.

Os EFEITOS da MDMA podem passar por:

- bom humor, euforia, empatia, abertura emocional, desejo de proximidade e contacto com os outros, sentimento de transcendência e ligação com o mundo;
- aumento da sensibilidade aos estímulos;
- insights (momentos de entendimento intuitivo), lapsos de memória;
- aumento do ritmo cardíaco e da pressão arterial, desidratação, temperatura corporal desregulada, perda de apetite, náuseas e vômitos, dilatação das pupilas, dificuldade de focagem ocular, rigidez muscular e mandibular.

Com DOSES ALTAS os efeitos acentuam-se e podem surgir: desidratação e hipertermia (temperatura corporal demasiado alta); raciocínio turvo, delírios, alucinações; hipertensão arterial, enfartes e trombozes.

Os DIAS SEGUINTEs podem ser marcados por mau-humor, irritabilidade, cansaço, depressão... (durante o efeito é libertada serotonina, responsável pelo bom humor, ficando depois o organismo em défice).

Os CONSUMOS HABITUAIS, em pessoas predispostas, aumentam a probabilidade de: crises de ansiedade, pânico, fobias, problemas psicológicos, sono desregulado; danos hepáticos e renais.

A MDMA não produz dependência física mas tem um efeito de "perda de magia" (diminuição dos efeitos positivos e desejados) quando se repete o consumo.

NÃO DEVES CONSUMIR SE...

... não te apetece ou tens dúvidas: tu decides!

... tens problemas cardíacos, pressão arterial alta, problemas de fígado ou de rins, glaucoma ou diabetes.

... tens algum problema psicológico (ou antecedentes na família) ou se estás a passar uma fase má... porque o consumo pode agravar a situação.

... tomas medicamentos que afectem o Sistema Nervoso Central (antidepressivos, antipsicóticos, tranquilizantes, anti-epilépticos...), sobretudo os antidepressivos e os antiretrovirais.

... estás grávida ou a amamentar.

SE CONSUMES...

... informa-te sobre a substância (efeitos, doses, contra-indicações...).

... fá-lo apenas ocasiões especiais. Escolhe bem o ambiente: convém estar num local seguro e agradável, com pessoas em quem confies.

... sé prudente: se vais consumir uma pastilha que não conheces, toma apenas ¼ ou ½ e espera pelo efeito antes de decidires o que fazer ao resto.

... tem em conta que doses maiores não aumentam os efeitos psicadélicos, mas apenas o efeito estimulante.

... faz pausas entre os consumos: os níveis de serotonina demoram meses a serem repostos.

... se sniffas, usa um tubo só para ti. É uma forma de evitar a transmissão de doenças infecciosas (gripes, hepatites...).

... antes de snifar, pica muito bem a MDMA, sobretudo se estiver em cristal. Alterna a narina e, no fim, aspira um pouco de água (de preferência morna e salgada) para eliminar os restos de MDMA e, assim, evitar lesões e hemorragias nasais.

... quer engolido, quer sniffado, o cristal pode ser difícil de dosear. Antes de consumires, podes dividir o produto em partes (por exemplo, 1 grama em 10 partes) e assim saberás a quantidade de cada parte.

... a via de administração mais segura para a MDMA é a via oral. Não convém que estejas de estômago vazio e é bom evitar o contacto prolongado do produto com os dentes e a boca.

... tem em atenção que os produtos provenientes do mercado ilegal estão sujeitos a adulteração. Só com uma análise de laboratório podes ter a certeza do conteúdo da substância.

... é normal que não sintas fome, mas convém que comas algo de vez em quando para repôr os nutrientes.

... evita estar em locais quentes e abafados. Veste roupa fresca, tira o boné e faz pausas na dança.

... vai bebendo água regularmente, mas com moderação (+/- meio litro por hora), para evitares a desidratação e o "golpe de calor".

... evita misturar com Álcool: isso aumenta a desidratação e a ressaca, modificando também a experiência com a MDMA...

... as misturas com Cocaína, Speed e outros Estimulantes intensificam apenas os efeitos estimulantes da MDMA e aumentam os perigos de problemas cardíacos.

... se sentires calor, enjoos, vertigens ou desmaios, câibras, vômitos, cansaço súbito, dores de cabeça, dificuldade para urinar (ou urina escura), suores... podes estar a sofrer um "golpe de calor", por isso descansa, vai para um sítio arejado, hidrata-te e refresca-te.

... nos dias após o consumo debes repousar e recuperar energias. Faz uma alimentação equilibrada.

... reflecte sobre o teu consumo: está a interferir demasiado com a tua vida? Sim?! Então o melhor é reduzir os consumos ou parar durante uns tempos... Se não consegues resolver a situação sozinha, pede ajuda.

... tu decides... o quê, como, quanto, onde, com quem... Respeita também as decisões dos outros.