

OUTRAS INFORMAÇÕES

A lei portuguesa... não penaliza o consumo, a posse e o comércio de Tabaco a partir dos 18 anos, sendo a sua venda proibida a menores.
É proibido fumar em espaços públicos excepto em alguns estabelecimentos com licença para o efeito.

Na estrada: O Tabaco não faz parte do grupo de substâncias psicoactivas cuja condução sob efeito é penalizada como contra-ordenação muito grave.

Durante quanto tempo pode ser detectada?

...na urina – dependendo da quantidade pode rondar sensivelmente as 20 horas.

Porém, o Tabaco não costuma ser detectado no organismo.

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



1414 LINHA VIDA
SOB DROGA

DOSES

Via Fumada:

- activa mínima: 0.2-0.3mg
- ligeira: 0.3-0.8mg
- média: 0.6-1.5mg
- alta: 1-2mg
- muito alta: 2-4mg

Um cigarro tem +/- 12mg de Nicotina, da qual parte se perde na combustão, sendo absorvidas, em média, apenas 1.2-1.8mg.

Via Oral:

- ligeira: 0.5-2mg
- média: 1-4mg
- alta: 2-6mg

A ingestão de Tabaco em grandes quantidades, ou de água contaminada com Tabaco, pode ser letal, estimando-se em 50-60mg a dose letal de Nicotina.

Via Inalada:

- activa mínima: 0.2-0.3mg
- ligeira: 0.3-1mg
- média: 0.8-2mg
- alta: 1.5-4mg
- muito alta: 3-8mg

EFEITOS

Os EFEITOS do TABACO dependem:

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

VIA FUMADA: os efeitos começam-se a sentir em 5 a 60 segundos, mantendo-se por 10-30 minutos e com pós-efeito de 1-3 horas.

VIA ORAL: os efeitos chegam em 2-15 minutos, durante 1-2 horas e mantendo-se pós-efeitos até 3-6 horas.

VIA INALADA: os efeitos chegam em 20-90 segundos, mantendo-se por 10-30 minutos e pós-efeito de 1-3 horas.

Os EFEITOS do TABACO podem passar por:

- relaxamento, redução da ansiedade; sensação de aumento da concentração, da atenção e da energia;



Dúvidas? Sugestões? Críticas?

check-in@apdes.net

check!n
free mind to fly

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

apdes



1ª edição – Setembro 2008

- aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial; contracção dos vasos sanguíneos e dos canais respiratórios; diminuição da sensação de fome; relaxamento muscular.

Nos primeiros consumos são frequentes as sensações de náuseas, tonturas, vertigens e ligeiras dores de cabeça.

Os CONSUMOS HABITUAIS pela via fumada podem provocar: tosse; náuseas; dores de cabeça; distorção do do paladar e do olfacto; dedos, dentes e rosto amarelado; cansaço e diminuição da capacidade respiratória; bronquites e outros problemas respiratórios (cancro pulmonar, da boca e garganta; doença pulmonar obstrutiva crónica; enfisema pulmonar, ...) e cardio-vasculares (ataque cardíaco; pobre irrigação das extremidades corporais; tumor cerebral etc.).

No caso da goma de mascar, não há riscos respiratórios mas mantêm-se os riscos cardio-vasculares e pode ter riscos digestivos (perda de dentes, gengivite, úlceras gástricas, cancros na boca, garganta, língua e bochechas etc). Porém a probabilidade de desenvolver cancro é cerca de 10 vezes menor que fumando.

Já inalado o Rapé, é frequente a irritação nasal e lacrimejo. Por esta via eliminam-se os riscos pulmonares e digestivos, mantendo-se os cardio-vasculares e acrescentando-se os riscos para as fossas nasais.

O consumo regular gera tolerância (necessidade de consumir maior quantidade para atingir os mesmos efeitos), dependência e síndrome de abstinência ("ressaca"), que inclui: irritabilidade, dores de cabeça, insónia, náuseas, anedonia (incapacidade de sentir prazer), etc. Por isso, deixar de fumar pode ser difícil e problemático, devendo haver acompanhamento médico.

NÃO DEVES CONSUMIR SE...

- ... não te apetece ou tens dúvidas: tu decides!
- ... tens insuficiência ou doenças respiratórias.
- ... tens algum problema cardíaco, em especial arritmia.
- ... tens problemas circulatórios ou em alto risco de ter um tumor cerebral (acidente vascular cerebral).
- ... estás grávida ou a amamentar. Especialmente desaconselhável pela via fumada, pois a combustão diminui a oxigenação do feto, contribuindo para peso diminuto do bebé aquando do nascimento.

TABACO

O Tabaco deriva de plantas da família *Solanaceae*, tais como a *Nicotiana Tabacum*, a *Nicotiana Rustica* e outras espécies. Original das Américas, tem uma longa história de uso shamânico como inebriante e estimulante. Recentemente o seu uso é muito comum, especialmente na forma de cigarros.

Os habituais cigarros contêm, além de Nicotina (substância activa do Tabaco), alcatrões, monóxido de carbono e muitos outros tóxicos, contendo dezenas de substâncias cancerígenas.

Normalmente é fumado (cigarro, cachimbo, charuto, etc.), podendo também ser mascado sob a forma de goma ou inaladas as folhas secas e moídas (Rapé). O Tabaco também pode ser vaporizado. Existem ainda sprays de aplicação nasal, pensos de aplicação cutânea e outros produtos com Nicotina.

Tem acção principalmente estimulante mas também calmante. Na sua forma natural e em grandes doses pode ter efeitos alucinógenos.



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

SE CONSOMES...

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

... tem em atenção a dose e frequência do consumo. A Nicotina gera rapidamente tolerância, pelo que tomar durante uma fase grandes doses diárias pode fazer com que a tendência seja para manter doses altas, sob pena de sentir síndrome de abstinência ou "ressaca" (irritabilidade, dores de cabeça, insónia, náuseas, etc).

... tem em conta que tipos de Tabaco diferentes têm riscos diferentes. Porém, nem sempre as variantes Light ou Ultra-Light contêm menos Nicotina, por isso não tomes essa denominação como fonte de segurança.

... a quantidade de Nicotina absorvida depende da maneira como se fuma. Quanto mais frequentes e profundas forem as "passas" mais Nicotina é absorvida mas também aumentam assim os riscos respiratórios.

... para evitar fumar tanto, uma opção poderá ser tentar atrasar o primeiro cigarro do dia.

... se fumas em casa procura ventilar o espaço em que o fazes e evita fumar no compartimento em que dormes.

... se enrolas os teus cigarros procura usar mortalhas sem corantes nem branqueadores e filtros de acetona.

... o uso de boquilhas pode ser uma forma de aumentar a distância da boca face ao foco de combustão e reduzir a temperatura do fumo, diminuindo os riscos respiratórios.

... tem em conta que fumar tem sempre riscos para os pulmões e restante aparelho respiratório, sendo a via de consumo menos segura. Uma alternativa poderá ser a inalação de vapores, usando um vaporizador adequado. A vaporização mantém os efeitos da substância sem que se produzam substâncias tóxicas resultantes da combustão.

... se mascas, tem em conta a dose que tomas, pois por essa via pode-se produzir overdose. Reduz o contacto com a boca (para minimizar riscos para a boca).

... se inalas Rapé, caso não venha desfeito desfaz bem em pó, não partilhes o tubo (caso o uses) e aspira água morna ao fim do dia para limpar impurezas.

... 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.