

## OUTRAS INFORMAÇÕES

A lei portuguesa... penaliza o consumo, a posse e o comércio de psilocibina (Lei nº 30/2000). O consumo não é crime mas 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, bem como outros indícios (quanto dinheiro se tem, se a substância está dividida em várias partes, etc).

**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). Ficar sem carta de condução pode ser uma possibilidade.

**Durante quanto tempo pode ser detectada?**  
...na urina - entre 1 a 3 dias

...no sangue - até 1 semana

PSSSST!

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



1414 LINHA VIDA  
SEM DROGA

Conhece-te. Informa-te. Decide.

Dúvidas? Sugestões? Críticas?

[check-in@apdes.net](mailto:check-in@apdes.net)

check!n  
free mind to fly

<http://check-in.apdes.net>  
[www.check-in.editboard.com](http://www.check-in.editboard.com)



3ª edição - Julho 2008

# Cogumelos mágicos

(psilocibos)

Existem inúmeras espécies de Cogumelos psicoactivos, com efeitos psicadélicos e mais ou menos alucinogénicos.

Este flyer diz apenas respeito aos psilocibos (cujo princípio activo + importante é a psilocibina) e não deve ser generalizada.

Outras espécies têm diferentes princípios activos (por exemplo, o famoso cogumelo de chapéu vermelho e pintas brancas - Amanita Muscaria - a muscarina).

Os Cogumelos psilocibos podem ser ingeridos frescos ou secos. Podem ser comidos, absorvidos na boca por alguns minutos (sub-lingual) ou bebidos numa infusão (chá). Também podem ser fumados.

check!n  
free mind to fly

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

Este é o aspecto do Psilocibo Cubensis (ou Stropharia Cubensis), um dos mais usualmente consumidos. Mesmo entre os Cogumelos que contêm Psilocibina, as doses variam muito de espécie para espécie!



Doses\* para Psilocibo Cubensis:  
baixa: 0.25g - 1g (Secos) 2.5g - 10g (Frescos)  
média: 1g - 2.5g (Secos) 10g - 25g (Frescos)  
alta: 2.5g - 5g (Secos) 25g - 50g (Frescos)

\*as doses de cogumelos secos são cerca de 10 vezes menores que as doses da mesma espécie quando os cogumelos estão frescos

## EFEITOS

Os EFEITOS dos COGUMELOS dependem:

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

Como com outras substâncias psicadélicas, os efeitos dos Cogumelos podem variar entre o sublime e o assustador.

**ENGOLIDOS OU TOMADOS EM CHÁ:** os primeiros efeitos podem demorar 1 a 2 horas a surgir (com o estômago cheio) ou meia hora (com o estômago vazio).  
**ABSORVIDOS DEBAIXO DA LÍNGUA:** actuam mais rapidamente, em cerca de 15 minutos.

A subida é gradual e atinge o seu pico cerca de 1 hora depois. A duração da experiência pode variar entre 6 a 8 horas.

Os EFEITOS dos COGUMELOS podem passar por:

- maior sensibilidade aos estímulos, alteração da percepção da realidade e da noção de tempo, visões de olhos abertos e de olhos fechados, alucinações;
- ideias estranhas ou engraçadas, insights;
- sentimentos invulgares e mais intensos que habitualmente, criação de laços emocionais facilitada, sensação de fusão com o mundo e diluição das fronteiras do corpo, sensação de comunicação com os outros e com o mundo;

- náuseas, vômitos, aumento da temperatura corporal, da pressão sanguínea e do ritmo cardíaco, dilatação das pupilas, arrepios.

Com DOSES ALTAS, os efeitos acentuam-se e podem ocorrer:

- alucinações visuais intensas (dependendo da espécie de cogumelos), mistura de sentidos (ex. cheirar verde, sabor a azul);
- desorientação, confusão mental, perda da capacidade de falar ou de movimento, sensação de morte;
- emoções muito positivas ou muito negativas, por vezes, mudanças bruscas de sentimentos.

## NÃO DEVES CONSUMIR SE...

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

... tens algum problema psicológico (ou antecedentes na família): porque o consumo pode agravar a situação.

... te sentires deprimid@, ou estiveres a atravessar um período difícil da tua vida. Estas substâncias são interpretadas por muitos utilizadores experimentados como expansoras da mente. Se na tua mente estão preocupações e problemas estes serão, na maioria dos casos, muito ampliados.

... tens problemas cardiovasculares ou de fígado.

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

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

... tens Síndrome de Reynaud - má circulação nas extremidades, dedos arroxeados.

... estás grávida ou a amamentar.

## SE CONSOMES...

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

... procura fazê-lo num ambiente relaxado, onde te sintas bem e sem obrigações à vista! A psilocibina aumenta a sensibilidade ao que te rodeia. Convém estar num local onde te sintas segur@, com pessoas em quem confies e donde possas sair facilmente.

... cuidado com as quantidades, especialmente nas primeiras experiências. Começa por tomar uma dose baixa e observa os efeitos.

... tem em conta os teus planos para o dia seguinte (escola, trabalho, família...) e vê que consumos podes ter. Não te esqueças que a viagem é longa.

... faz pausas (mínimo 1 mês) entre os consumos: consumos regulares aumentam a probabilidade de problemas.

... lembra-te que o princípio activo distribui-se de forma muito irregular. O melhor é triturar os cogumelos, misturá-los e só depois dividi-los para garantir uma maior homogeneidade.

... tem em atenção que a alteração da percepção pode levar-te a tomar decisões que te podem pôr em perigo ou aos outros ou causar algum acidente.

... espera que passem os efeitos antes de conduzir.

... se começares a sentir a experiência como desagradável, tenta acalmar-te. Pensa que o teu estado é passageiro, deve-se aos efeitos da psilocibina e em breve irá mudar. Vai para um local tranquilo; estar acompanhado@ também pode ajudar.

... é importante repousar e recuperar energias nos dias seguintes ao consumo. Aposta numa alimentação nutritiva e rica em vitaminas.

... se nos dias seguintes não conseguires reorganizar as ideias, talvez seja bom pensar em ajuda especializada.

... se a tua liberdade passa por tomar, sê responsável. Respeita as substâncias e respeita-te a ti. Tu decides: o quê, como, quanto, onde, com quem... Respeita também as decisões dos outros.