



**EXISTÊNCIAS**

Associação de Promoção e Protecção da Saúde

**Projecto Nov'Ellos**

É um Projecto de prevenção de consumo de substâncias psicoactivas (drogas) e de redução dos riscos associados ao seu uso, nomeadamente em contextos recreativos nocturnos.

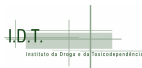
Através deste, pretende-se aumentar, a nível individual e colectivo, os conhecimentos sobre drogas e os riscos associados ao seu uso, e o desenvolvimento de competências para lidar com as pressões sociais para o consumo e com as consequências do uso / abuso destas substâncias.

**O uso de drogas em ambientes recreativos não é obrigatório nem é sinónimo de diversão ou de bem-estar.**

**Contactos**

917449006 / 964713668  
novellos.aexistencias@gmail.com  
novellos.blogspot.com  
www.existencias.net

Projecto aprovado e financiado por:



## **Cogumelos Mágicos (Psicoactivos)**

São todos os cogumelos que contêm qualquer tipo de alcalóides capazes de afectar o Sistema Nervoso Central. Têm efeitos alucinogéneos ou psicadélicos.

Surgem sobretudo no Outono e são ingeridos crus, secos, cozinhados ou em infusão ("Shroom Brew"). Os mais consumidos são os "Liberty Cad Mushroom".

Os efeitos surgem 30 a 60 minutos após a ingestão e podem durar até 6 horas.

### **Efeitos**

As primeiras reacções incluem: náuseas, dilatação das pupilas, aumento do ritmo cardíaco, pressão sanguínea e temperatura corporal. Podem também ocorrer dores no estômago, diarreia e vômitos.

Há um aumento da sensibilidade perceptiva (cores mais intensas, percepção de detalhes), distorções visuais ou mistura de sensações (os sons têm cor e as cores têm sons).

Alucinações, sensações de euforia, relaxamento, de bem-estar, aumento da autoconfiança, desinibição e aumento do desejo sexual podem também surgir.

## **Riscos associados ao consumo**

Os efeitos alucinogéneos podem causar desorientação, descoordenação, reacções paranóicas, incapacidade para distinguir fantasia e realidade, ansiedade, pânico e levar à ocorrência de acidentes.

O seu uso pode desencadear ou piorar doenças mentais.

Doses excessivas podem causar delírios, convulsões, coma profundo e morte por paragem cardíaca.

### **Se a tua decisão for a de consumir...**

- Cuidado com a escolha dos cogumelos. Há espécies muito semelhantes que são venenosas e que podem ser muito tóxicas ou letais.
- Procura estar num local calmo e onde te sintas bem e seguro. Evita consumir sozinho e em locais desagradáveis.
- Em caso de pânico, procura local fresco e seguro. Lembra-te que essas sensações vão passar.
- Se te sentires mal procura comer ou beber leite para atenuar os efeitos.
- Se sofres de problemas psicológicos ou cardiovasculares não consumas.