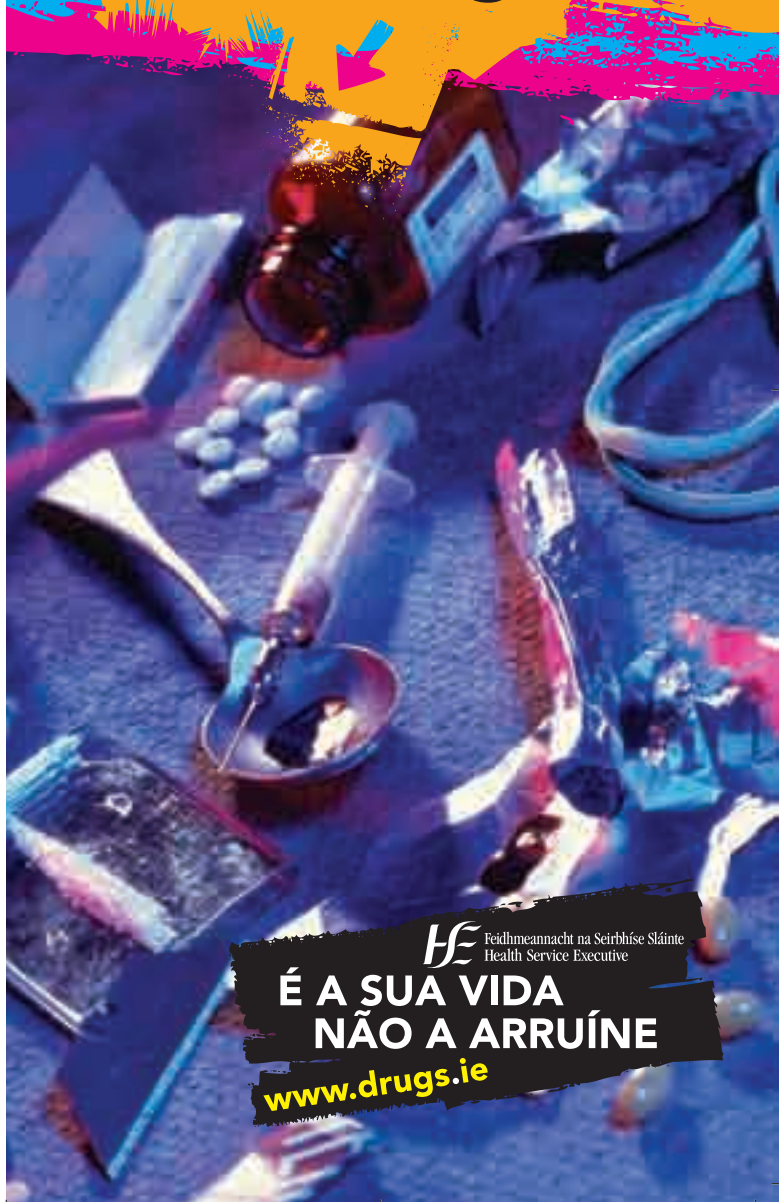


Conheça os factos acerca das drogas



HSE Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

**É A SUA VIDA
NÃO A ARRUÍNE**

www.drugs.ie



- *O que sabe acerca das drogas?*
- *O que faria se soubesse que alguém de quem gosta está a usar drogas?*
- *O que faria se lhe oferecessem drogas?*
- *Como é que reagiria se soubesse que um amigo seu vendesse drogas?*
- *Se for um pai ou uma mãe, como é que reagiria se descobrisse algo que pense ser drogas no bolso ou saco do seu filho(a)?*

A investigação demonstra que frequentemente as pessoas não possuem informação suficiente ou dispõem a informação errada sobre drogas.

O conhecimento dos factos facilita o falar abertamente e de forma informada acerca das drogas. Este folheto oferece-lhe

- *Factos acerca de alguns dos mitos mais comuns.*
- *Detalhes onde obter mais informações, apoio e ajuda.*
- *Informações sobre diferentes tipos de drogas ilegais.*

HSE Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

**É A SUA VIDA
NÃO A ARRUÍNE**

www.drugs.ie

Compreender as drogas

O que queremos dizer quando falamos do uso da droga?

As pessoas usam muitos tipos diferentes de drogas. Estas drogas podem ser legais ou ilegais, úteis ou prejudiciais. Todas as drogas possuem efeitos secundários e riscos, mas algumas drogas colocam mais riscos do que outras, especialmente as drogas ilegais.

O uso de drogas pode tornar-se num problema dependendo de alguns factores. Estes são:

Que droga é usada

Quem usa a droga

(especialmente o seu estado de espírito e personalidade)

Por que é que usam a droga

Onde e

Como usam a droga

Diferentes drogas criam problemas diferentes a diferentes pessoas. Estes problemas têm diferentes respostas. Para começar a compreender o problema, tem de saber aquilo que está a acontecer na vida da pessoa que usa a droga e que tipo de droga usa.

Neste folheto analisamos o problema do uso de drogas ilegais. As drogas ilegais mais vulgarmente usadas são a cannabis, o ecstasy, a heroína e a cocaína.

Por que é que as pessoas usam drogas?

Diferentes pessoas usam diferentes drogas por diferentes razões.

Claro que há drogas legais com as quais nos deparamos todos os dias. Por exemplo, pode tomar um medicamento quando estiver doente, beber álcool para o ajudar a relaxar ou café para o ajudar a manter-se acordado.

Aquilo de que falamos neste folheto são de drogas ilegais. Pode experimentar drogas ilegais por curiosidade, porque os seus amigos o fazem ou para esquecer aborrecimentos ou preocupações. Pode tomar certas drogas para mudar a forma como se sente. Pode achar que é divertido ou uma coisa da moda para fazer.





Pode continuar a usar uma droga porque lhe dá gozo ou porque faz parte da sua vida social ou cultural. A isto chama-se muitas vezes de uso da droga para efeitos 'recreativos'.

Por vezes o uso de drogas pode tornar-se uma importante parte da sua vida. Isso pode ser por problemas de ordem emocional, psicológica ou social que estiver a passar. Algumas drogas podem torná-lo viciado ou dependente, pelo que perde o controlo sobre o uso da droga e sente que não consegue funcionar sem a droga.

Algumas pessoas usam mais do que uma droga ao mesmo tempo – isso é conhecido como 'policonsumo de drogas'. A mistura de drogas pode ser perigosa por causa da conjugação dos efeitos e efeitos secundários. Isso inclui a mistura de drogas ilegais com drogas legais tais como o álcool ou medicação. Por exemplo, tomar álcool com cocaína aumenta o risco de ritmo cardíaco irregular, ataques cardíacos e até a morte.

Conheça os factos acerca das drogas

Não há respostas fáceis aos problemas causados pelo uso da droga, mas conhecer os factos pode ajudá-lo a lidar com os problemas das drogas.

Mito "Todas as drogas são viciantes"

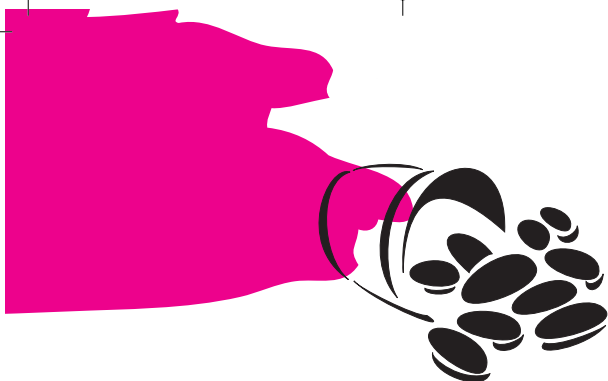
Facto Algumas drogas podem criar vício ou dependência mais rapidamente do que outras. Não existem indícios de que as pessoas fiquem 'viciadas' após um ou dois usos ou de que todos aqueles que experimentem uma droga fiquem dependentes. O uso de uma droga mesmo somente uma vez pode provocar problemas graves. O vício depende do quê, de quem, do porquê, onde e como a droga é usada.

Mito "Somente os toxicodependentes têm um problema"

Facto O vício ou dependência não é o único problema que as drogas podem causar. Algumas pessoas têm problemas a primeira vez que usam uma droga, ou os problemas podem agravar-se à medida que as usa mais frequentemente. O uso de drogas pode afectar a sua saúde física e mental, a sua vida familiar, as relações e o seu trabalho ou estudo. O uso de drogas ilegais pode também trazer-lhe problemas com a lei ou causar problemas de dinheiro.

Mito "Todas as drogas ilegais são igualmente prejudiciais"

Facto Diferentes drogas podem prejudicá-lo de diversas formas. Algumas drogas como a heroína, são consideradas como mais perigosas porque colocam um maior risco de dependência e de overdose, ou porque são injectáveis. No entanto, cada droga coloca os seus próprios riscos.



As drogas são muitas vezes descritas como 'duras' ou 'leves' mas não é tão simples como isso.

Mito "O meu filho(a) adolescente anda mal-humorado e a perder o interesse na escola – deve estar a tomar drogas"

Facto Os pais perguntam muitas vezes como podem saber se os filhos estão a usar drogas. Mas deve-se estar atento à lista de sinais e sintomas. Muitos dos possíveis sinais, tais como mudanças de humor ou perda de interesse em hobbies ou no estudo, são também um comportamento normal dos adolescentes. É melhor falar com eles antes de tirar conclusões.

Se descobrir que o(a) seu filho(a) anda a tomar drogas, não entre em pânico. Informe-se sobre os detalhes da droga que estão a tomar – aquilo que tomaram, durante quanto tempo e porquê. Falar com um profissional treinado pode ajudar na decisão da acção a tomar. Pode ajudar o(a) seu(sua) filho(a) a desenvolver uma atitude sensata em relação às drogas, demonstrando uma atitude sensata no seu próprio uso de drogas – particularmente as drogas legais tais como o álcool e a medicação.

Mito "Os jovens são tentados a tomar drogas pelos traficantes"

Facto A maioria dos jovens entra em contacto com as drogas através de um amigo ou alguém que conheçam. Em muitos casos as drogas vêm por 'arrastamento' e não são 'empurradas' – as próprias pessoas as pedem, muitas das vezes por curiosidade.

É bom falar ...e escutar!

Falar sobre drogas e o uso das mesmas pode ser difícil. Pode não se sentir à vontade para falar sobre drogas porque não conhece suficientemente bem o assunto. Pode não estar confiante de poder falar e influenciar a outra pessoa. Não o tem de fazer sozinho, pode obter informação e apoio.

Se alguém que conhece estiver a tomar drogas ou pense que esteja a tomar drogas:

- *Escute-os – é importante compreender e respeitar a forma como se sentem;*
- *Mantenha as linhas de comunicação abertas; e*
- *Procure mais informações antes de fazer algo.*

Onde posso obter mais informações e apoio?

O Health Service Executive (HSE) tem na sua área pessoal treinado na educação sobre drogas. Possui também serviços de aconselhamento e tratamento. Algumas agências de voluntariado oferecem também educação, aconselhamento e tratamento por todo o país.

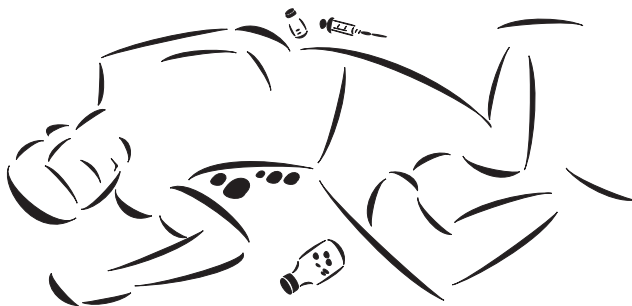
Para obter informações sobre os seus serviços locais:

Telefone gratuito: **Drugs helpline 1800 459 459 (linha aberta sobre drogas)**

(Segunda – Sexta-feira, das 9 às 17 horas)

Website: **www.drugs.ie**

SMS: **Drugs to 51900**



Se você ou alguém que conheça precisar de ajuda imediata:

Se encontrar alguém sonolento ou inconsciente:

- *Mantenha-se calmo.*
- *Ligue para os serviços de emergência, para o número **999** ou **112**.*
- *Certifique-se de que as vias respiratórias estão desimpedidas.*
- *Vire-os de lado e tente não os deixar sozinhos. Tome cuidado ao virá-los para evitar o contacto com agulhas ou objectos pontiagudos.*
- *Entregue quaisquer pós, pastilhas ou outras coisas ao pessoal da ambulância.*

Se pensar que alguém está a tomar drogas e precisa de ajuda:

- *Contacte o seu médico local – listado em General Practitioner (GP) [Médico de Família] na lista telefónica.*
- *Dirija-se ou telefone às Urgências (A&E) do seu hospital mais próximo.*
- *Telefone aos serviços de emergência, para o número **999** ou **112**.*

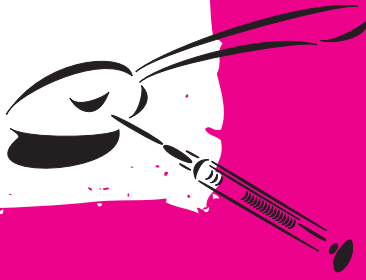
O que precisa de saber acerca das drogas

Há cinco principais tipos de droga que podem mudar o seu estado de espírito e a forma como se comporta. A maioria destas drogas vem listada numa lei chamada de Misuse of Drugs Act (lei do abuso de drogas). São conhecidas como 'drogas controladas' e estão listadas em diferentes grupos chamados de anexos.

Os anexos agrupam as drogas de acordo com a sua utilidade e aquilo que é necessário para controlar o seu uso. Por exemplo, o anexo I abrange drogas sem uso medicinal – drogas como o LSD e 'drogas da moda' como o ecstasy.

Isto é diferente do Reino Unido onde as drogas são agrupadas em classes (A, B, C) de acordo como a lei as trata.





- **Calmantes**, tais como o álcool podem ser usados para acalmar a mente, aliviar a ansiedade e podem causar sonolência.
- **Sedativos** e pequenos tranquilizantes incluem as benzodiazepinas, tais como o valium. São frequentemente receitados para o acalmar ou para ajudar a dormir à noite. Têm os mesmos efeitos gerais dos calmantes mas provocam dependência de forma diferente.
- **Opiáceos**, também conhecidos como analgésicos narcóticos, são analgésicos fortes que produzem sensações de euforia (felicidade) e sonolência. Os opiáceos incluem a morfina, a heroína e a metadona.
- **Estimulantes** são drogas que o fazem sentir mais desperto, alerta, energético e confiante. As drogas estimulantes incluem a cocaína e as anfetaminas.
- **Alucinogénios** são drogas que produzem visões estranhas e intensas chamadas de alucinações. Estas drogas incluem o LSD (ácido lisérgico) e os cogumelos mágicos.

Os calmantes e sedativos são por vezes chamados de 'drunfos' e as drogas estimulantes são por vezes chamadas de 'excitantes'. Muitas drogas não pertencem apenas a um tipo. Por exemplo, a cannabis pode ter efeitos calmantes assim como provocar euforia e o ecstasy tem efeitos estimulantes e alucinogénicos.



Cannabis

Nomes de calão incluem haxixe, boi, merda, marijuana, ganza, erva.

A cannabis é uma planta natural e usada em três formas principais. O tipo mais comum, é chamado resina, que vem em bocados ou blocos de cor escura. Menos comuns são as folhas e caules da planta, chamada de marijuana ou erva. O terceiro tipo, o óleo de cannabis, é raramente visto na Irlanda.

A cannabis é normalmente enrolada com tabaco num 'charro' ou 'em cachimbo' e fumada, mas também pode ser cozinhada e ingerida.

Efeitos – Ficar 'pedrado' com cannabis fá-lo sentir relaxado, falador e feliz. Algumas pessoas sentem que o tempo abranda e dizem também apreciar melhor as cores, os sons e os sabores. Pode-se ficar com grande vontade de comer, chamado de 'apetite voraz'.

Efeitos secundários – A cannabis pode afectar a sua memória e concentração e pode deixá-lo cansado e com falta de motivação. Se não estiver habituado à cannabis ou usar um tipo mais forte do habitual pode sentir ansiedade, pânico ou confusão. Pode ter delírios ou alucinações.

Riscos – Muitas pessoas consideram a cannabis como uma droga relativamente segura. Mas a investigação demonstra que quem a usa há muito tempo pode sentir dificuldade em controlar o uso da droga e tornar-se dependente. Fumar cannabis aumenta o risco de doença cardíaca e de cancro como o cancro do pulmão e pode também afectar a sua fertilidade. Nas pessoas que possuam problemas de saúde mental subjacentes, o uso de cannabis pode levar à esquizofrenia. Na Irlanda é a segunda droga mais comum detectada nos sistemas de condutores embriagados, depois do álcool.



Ecstasy

Nomes de calão incluem pastilha,
droga do amor.

O ecstasy é normalmente feito em laboratórios clandestinos em alguns países europeus. É vendida sobretudo como pastilhas que têm diferentes logótipos ou desenhos. Por vezes as pastilhas de ecstasy podem conter outras drogas e substâncias.

Efeitos – O ecstasy pode fazê-lo sentir-se mais alerta e sintonizado com a sua envolvente. Sente-se feliz e calmo e cria uma sensação de intimidade e proximidade em relação às outras pessoas. Os sons, as cores e as emoções são mais intensos. Você tem mais energia o que lhe permite dançar durante longos períodos de tempo.

Efeitos secundários – A temperatura do seu corpo, tensão arterial e ritmo cardíaco podem subir. Outros efeitos físicos incluem as dores musculares, náuseas, trismo e ranger dos dentes. Pode ter suores intensos, tremuras e palpitações. Pode sentir-se desidratado, confuso e cansado.

Riscos – A maioria das drogas legais são primeiro testadas em animais, mas os utilizadores de ecstasy são cobaias humanas. A investigação já demonstra que os utilizadores regulares de fim-de-semana passam por uma 'crise' a meio da semana que os pode deixar cansados e deprimidos, muitas vezes durante dias. Podem passar anos antes de se conhecerem os efeitos de longo prazo, mas alguns utilizadores podem correr o risco de desenvolver problemas de saúde mental mais tarde nas suas vidas. As mortes causadas pelo ecstasy são bastante raras, mas podem ocorrer por insolação, ataques cardíacos e ataques de asma.



Heroína

Nomes de calão incluem cavalo, burra, castanha, H.

A heroína é feita da morfina, uma das drogas oriundas da papoila de ópio. Usa-se de forma injectável ou fumada.

Efeitos – Injectar a heroína dá um efeito rápido seguido de sensação de paz e sonho. Sente calor, relaxado e sonolência. Há uma redução da dor, da agressão e dos desejos sexuais.

Efeitos secundários – Os efeitos secundários da heroína e outros opiáceos (tais como a morfina e a metadona) incluem obstipação e respiração mais fraca. No entanto, a maioria dos perigos da heroína resultam da overdose e do facto de se injectar a droga.

Riscos – O que é vendido na rua como heroína contém muitas das vezes outras substâncias, tais como açúcar, farinha, pó talco e outras drogas. Essas substâncias podem parecer inofensivas, mas se as injectar podem causar danos ao corpo, tais como coágulos de sangue, abscessos e gangrena. O HIV e a hepatite B e C podem propagar-se pela partilha de seringas. O uso regular de heroína leva frequentemente à dependência, especialmente se a injectar.

A metadona é usada como droga de substituição para tratar a dependência da heroína. Vem sob a forma de um líquido verde, que se bebe uma vez por dia para se perder a vontade de tomar heroína. O risco mais sério da metadona é a morte por overdose.



Cocaína

Nomes de calão incluem coca, branquinha, neve.

A cocaína é um pó branco feito das folhas da planta da coca, que cresce sobretudo na América do Sul. É normalmente 'snifada' pelo nariz. O 'crack' não é uma droga diferente mas uma forma de cocaína mais viciante. O crack, também conhecido como 'rock', 'pedra' ou 'base livre', é normalmente fumado. A cocaína é por vezes injectada ou ingerida.

Efeitos – A cocaína é um poderoso estimulante. Fá-lo sentir mais alerta e energético e também tira a sensação de fome ou sede. Estes efeitos podem durar até 20 minutos após cada uso. Fumar crack dá uma pedrada mais curta mas mais intensa.

Efeitos secundários – Devido aos seus poderosos efeitos, os utilizadores de cocaína ficam muitas vezes com vontade de mais. Doses grandes podem fazer com que fique exausto, ansioso e deprimido e por vezes agressivo.

Riscos – O facto de 'snifar' a cocaína pode causar danos permanentes ao interior do nariz. O uso da cocaína pode danificar o seu coração e pulmões e grandes doses podem provocar a morte por ataque cardíaco ou coágulos de sangue. Tomar cocaína com álcool aumenta o risco de ataque cardíaco e de morte. A ingestão de cocaína pode danificar o tecido do intestino. A depressão que se segue ao êxtase pode ser séria e levar a tentativas de suicídio. Com o decorrer do tempo e abuso da substância, a sensação de excitação provocada pela cocaína pode fazer com que fique agitado, perca o sono e o peso. Algumas pessoas podem ficar com psicose paranóica pelo que podem ficar violentas. O forte desejo por cocaína, especialmente crack, pode levar ao desejo de querer a droga a toda a hora e pode perder o controlo do seu uso da droga.



Anfetaminas

Nomes de calão incluem speed, cristal, anfes.

As anfetaminas são um grupo de drogas estimulantes, algumas delas usadas no passado como pastilhas de emagrecimento. Aparecem geralmente sob a forma de pó branco acinzentado, vendidas em embalagens dobradas em papel chamadas de 'invólucros'. São normalmente engolidas mas podem ser injectadas ou 'snifadas'. Um tipo conhecido como 'ice' ou 'cristal' pode ser fumado.

Efeitos – Estes dependem da forma como se toma a droga. Uma pequena dose pela boca fá-lo sentir mais alerta e enérgico. Doses maiores que injecte ou fume dão-lhe uma sensação de prazer. Alguns utilizadores de speed abusam e tornam-se super activos e tagarelas.

Efeitos secundários – Tal como acontece com outras drogas estimulantes, pode experimentar uma depressão após a pedrada provocada pela droga. Doses maiores de anfetaminas podem causar pânico, paranóia e alucinações. Com o uso prolongado, pode-se desenvolver uma condição conhecida como 'psicose por anfetaminas', com sintomas semelhantes à esquizofrenia. A paranóia pode torná-lo violento se acreditar que está a ser ameaçado ou perseguido.

Riscos – A psicose por anfetaminas pode continuar após ter parado de usar a droga. Caso se torne agressivo ou violento, pode envolver-se em situações perigosas. Os riscos de injectar são idênticos aos das outras drogas, tais como a heroína.



Solventes

Nome de calão inclui 'snifar cola'

Os solventes incluem produtos encontrados na maioria das casas, tais como colas, diluente, acetona, gás de isqueiro e sprays de aerossóis tais como desodorizantes. Pode inalá-los a partir de uma pano embebido, manga de casaco ou directamente de uma garrafa. Pulverizam-se aerossóis directamente na boca. O abuso de solventes é muito comum entre adolescentes. Para a maioria dos adolescentes trata-se algo passageiro, mas pode causar-lhes enormes problemas na escola e em casa.

Efeitos – A inalação de solventes pode dar uma sensação de pedrado ou 'excitação' que é semelhante à de embriaguez. Os efeitos passam normalmente após cerca de meia hora. Pode-se parecer embriagado, com a fala desarticulada, cambalear, dar gargalhadas e falta de controlo e pode ainda sentir sonolência posteriormente.

Efeitos secundários – A sua capacidade crítica pode ser afectada e pode tornar-se agressivo. São também comuns as alucinações, vômitos e perdas temporárias da consciência. Segue-se normalmente ao uso uma ressaca, com dores de cabeça e dificuldades de concentração.

Riscos – É rara a morte por abuso de solventes mas pode acontecer por algumas razões e pode acontecer na primeira vez que os usar. Sob a influência dos solventes é maior a probabilidade de se ter acidentes. Pode também engasgar-se ou sufocar – em consequência do solvente que lança nos pulmões, do seu vomitado ou das substâncias que usar para ajudar a inalar o solvente. Muitos solventes podem também provocar insuficiência cardíaca.



LSD

Nome de calão ácido.

O LSD vem normalmente como pequenas pastilhas conhecidas como 'cápsulas' ou 'barras', em pequenos quadrados de papel ou de cartão. As barras têm normalmente imagens ou logótipos. Engole-se as barras.

Efeitos – LSD é uma droga alucinogénica. Cerca de uma hora depois de tomar uma barra, ocorre uma 'trip' (viagem) em que a sua envolvente parece diferente, com as cores, os sons e os objectos a terem uma aparência irreal ou anormal. Durante uma 'trip' pode-se ter visões e ouvir vozes e o tempo parece arrastar-se ou acelerar. Os efeitos podem durar cerca de 12 horas.

Efeitos secundários – É difícil prever que tipo de 'trip' se terá. Durante uma má 'trip', pode sentir-se horrorizado, sentir que está a perder o controlo, enlouquecer ou morrer. É mais provável uma má 'trip' se já sentir ansiedade ou deprimido antes de tomar a droga.

Riscos – Uma má 'trip' pode desencadear uma doença mental em algumas pessoas. Boas 'trips' podem também ser perigosas, por exemplo, se acreditar que pode voar ou que anda sobre a água. Pode ter também flashbacks, caso sinta que está de volta a uma 'trip' após um curto período de tempo, durante semanas e meses depois de uma 'trip'. Estes flashbacks podem ser angustiantes.

Os cogumelos mágicos são alucinogénicos que crescem espontaneamente. Podem-se comer crus ou cozinhados, ou fazer chá deles. Os efeitos dos cogumelos mágicos são semelhantes a uma ligeira e curta 'trip' de LSD.

Tal como acontece com o LSD, pode ter más 'trips' que podem ser assustadoras. Há também o risco de poder comer cogumelos venenosos por engano, pensando serem mágicos.



Outras drogas associadas à dança ou às discotecas

Poppers

Os nomes químicos são nitrato de amilo, butil nitrato. Os 'poppers' são substâncias químicas que vêm na forma líquida, normalmente em pequenos frascos. Inala-se o vapor do frasco.

Efeitos – Os 'poppers' causam uma sensação de êxtase que dura cerca de 5 minutos. A pressão arterial baixa e o coração bate com mais força. Pode-se sentir um aumento do desejo sexual e maior sensação de gozo da música e da dança.

Efeitos secundários – Estas drogas podem fazê-lo sentir enjoado e tonturas e, por vezes, provocam perdas temporárias da consciência.

Riscos – Os 'poppers' são especialmente perigosos para pessoas com problemas cardíacos ou de respiração. O líquido pode ser venenoso se o engolir.

Ketamina

Nomes de calão incluem Vitamina K, Special K, Kit-Kat.

A ketamina é um forte tranquilizante e anestésico usado em animais. Pode ser tomada como uma pastilha ou 'snifada' em pó. Provoca alucinações, comportamento agressivo, perdas temporárias da consciência e cegueira temporária.

GHB

Nomes químicos são oxibato de sódio ou gama-hydroxybutyrate. Nome de calão inclui GBH, ecstasy líquido.

Apesar do nome de calão de ecstasy líquido, o GHB é um produto químico totalmente diferente do ecstasy e com efeitos diferentes. Trata-se de uma droga anestésica que pode rapidamente levar à inconsciência.

Conheça os factos acerca das drogas

 Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

**É A SUA VIDA
NÃO A ARRUIÑE**

www.drugs.ie



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

**Estão disponíveis mais cópias deste
folheto a partir do:**

- *seu departamento local de promoção de saúde*
- *HSE infoline 1850 24 1850*
- *www.healthinfo.ie*

Publicado por: Health Executive Service

Data de publicação: Janeiro de 2008

Data de revisão: Janeiro de 2010

Código de encomenda: HPM00053