



Guia de Sobrevivência Nocturna

INTRODUÇÃO

Sair ao fim de semana converteu-se, para um sector importante de adolescentes e jovens adultos, numa actividade quase exclusiva de diversão massificada, dentro de um contexto totalmente consumidor com uma grande variedade de ofertas que se adaptam facilmente às suas necessidades, com uma permissividade familiar importante e com disponibilidade económica para poder sair. Hoje não temos uma noite, mas podemos em falar em noites, onde os espaços e sons se misturam e se multiplicam e onde não existe limite de horas.

A noite é um espaço de partilha, de diversão e de prazer onde os mais jovens se procuram iniciar, descobrindo-se a si e aos outros. Dançar, ouvir música, beber ou estar simplesmente com os amigos é o que procuram todos os que saem à noite.

Porém associado à noite, estão também e cada vez mais, outras situações tais como o uso/abuso de drogas lícitas e ilícitas, a violência, os comportamentos sexuais de risco e os acidentes de trânsito.

Foram estas as razões porque iniciamos o Projecto Xpressate, no sentido de prevenir, reduzir e minimizar os riscos em espaços recreativos nocturnos e no espaço escolar. Com este projecto, pretendemos criar o sentimento e as condições, de que esta responsabilidade nos deverá envolver a todos, criando as condições aos mais jovens de poderem sair em segurança, sem diminuir o prazer.

Com este Guia de Sobrevivência Nocturna, pretende-se desmistificar alguns mitos associados aos consumos de drogas e aos comportamentos de risco associados, fornecendo uma informação credível, que ajude nas tomadas de decisão a fim de que estas sejam mais responsáveis, reflectidas e críticas.

PROGRAMA A TUA SAÍDA À NOITE

Uma saída à noite deve ser uma forma de diversão, de prazer e de partilha. Contudo, deves estar atento e preparado para os riscos existentes.

Por isso a tua saída deve ser programada:

- 1 Prepara com os teus amigos o vosso roteiro de saída nocturno;
- 2- Faz contas do que vais precisar de gastar na tua saída;
- 3- Selecciona, de forma adequada, a roupa que levas para a saída; lembra -te que precisas de roupa fresca para usar no interior das discotecas e bares e roupa quente para quando saíres dos mesmos;
- 4- A confiança nas pessoas com quem saís, deve ser algo a ter em conta, independentemente de estares sóbrio ou sob o efeito de alguma substância;
- 5-O estado de espírito em que te encontras, influencia a quantidade de substâncias que consumes, assim como o efeito que estas têm em ti;
- 6- Evita consumir alguma substância quando estiveres sozinho pois podes precisar de ajuda e não teres a quem recorrer;
- 7 -Pensa em particular no meio de transporte a usar no regresso a casa pois, se tiveres consumido e conduzires ou se apanhares boleia de alguém que tenha consumido, corres sérios riscos que possa ocorrer um acidente rodoviário;
- 8 -Se todos os teus amigos estiverem de acordo, combinem que um de vós nessa noite não bebe ou o faz moderadamente, para trazer os outros a casa.
- 9- Marquem um ponto de encontro caso se desencontrem na noite.
- 10 -Se tiveres saído no fim de semana anterior e tiveres consumido, pensa que o teu corpo poderá ainda não estar recuperado.

SUBSTÂNCIAS LÍCITAS E ILÍCITAS

As drogas podem ser consideradas em três grupos: estimulantes, perturbadoras/psicadélicas e depressoras/sedativas.

Os seus efeitos variam de pessoa para pessoa; dependem da reacção do organismo; do estado de espírito; do ambiente; do local onde estás; da companhia; do tipo de droga, quantidade e pureza.

O ideal seria não consumires mas, caso o faças, deves estar informado sobre os seus efeitos e o modo de reduzir os seus riscos.

Estimulantes	Perturbadoras Psicadélicas	Depressoras Sedativas
<ul style="list-style-type: none"> • Nicotina • Ecstasy • Cocaína • Anfetaminas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cannabis • LSD • Cogumelos • Ecstasy Líquido/GHB 	<ul style="list-style-type: none"> • Álcool • Heroína • Buprenorfina • Benzodiazepinas

O seguinte quadro mostra a forma de apresentação, de consumo e o tipo de dependência que cada substância.

Substância	Forma de apresentação	Forma de consumo	Tipo de dependência
Nicotina	Tabaco	Fumado Inalado Mascado	Física + Psíquica ++
Ecstasy Ecstasy Líquido (GHB)	Pastilhas e Cápsulas Líquido transparente e cápsulas	Ingerido	Física - Psíquica +
Cocaína	Pó branco e cristalino	Fumado Inalado Injectado	Física - Psíquica ++++
Anfetaminas	Comprimidos e pó branco/amarelo/rosa e cristalino	Inalado Fumado Injectado Ingerido	Física ++ Psíquica +++
Cannabis	Erva/Resina/Óleo/Pólen	Fumado Ingerido	Física - Psíquica ++
LSD	Quadrados de papel e comprimidos	Oral	Física - Psíquica +
Cogumelos mágicos	Cogumelos secos e chá	Oral	Física Psíquica
Álcool	Líquido	Oral	Física ++++ Psíquica +++
Heroína	Pó castanho	Fumado Inalado Injectado	Física ++++ Psíquica ++++
Buprenorfina	Comprimidos	Ingerido Injectado	Física ++++ Psíquica ++++
Benzodiazepinas	Comprimidos	Oral	Física +

Legenda: (-) Inexistente; (+) Ligeira; (++) Média; (+++) Forte; (++++) Muito Forte

ESTIMULANTES

A acção principal dos estimulantes é acelerar o Sistema Nervoso Central.

Nicotina (Tabaco)

Efeitos imediatos:

- Relaxamento;
- Aumento da concentração;
- Diminuição do apetite.

Efeitos a médio e longo prazo:

- Tosse;
- Infecções e problemas respiratórios;
- Problemas cardíacos e circulatórios;
- Mau hálito;
- Diferentes tipos de Cancro.

Sabias que...

- A nicotina é a substância que mais morte provoca;
- Na primeira vez que se fuma podes sentir tonturas e enjoos;
- A vontade de fumar um cigarro pode ser irresistível, levando facilmente à dependência.

Ecstasy (Pastilhas, X, Ext, GHB)

Efeitos imediatos:

- Efeitos imprevisíveis;
- Aumento da transpiração e da temperatura corporal;
- Diminuição da fome;
- Energia/Euforia;
- Dilatação das pupilas;
- Sentimentos de empatia e vontade de comunicar com os outros (loved up).

Efeitos a médio e a longo prazo:

- O uso repetido pode causar depressões, ansiedade e estados paranoides;
- Lesões no cérebro, no coração e no fígado;
- Desnutrição.

Sabias que...

- Os efeitos do Ecstasy são imprevisíveis pelo que, caso consumas, deves estar bem-disposto, num ambiente que conheces, com pessoas de confiança;
- Se consumires Ecstasy, deves ter vestida roupa arejada e evita usar boné. Bebe água em pequenas quantidades e muitas vezes, alternando com bebidas açucaradas sem álcool, para manteres o equilíbrio do corpo, evita ficares desidratado e em hipertermia.

Cocaína (Coca, Branca, Neve, Gulosa)

Efeitos imediatos:

- Aumento do ritmo cardíaco;
- Desaparecimento do cansaço;
- Desejo de uma nova dose;
- Agitação e vontade de falar;
- Diminuição da capacidade de raciocínio e de julgamento.

Efeitos a médio e a longo prazo:

- Desejo incontrolável de voltar a consumir (Craving);
- Alucinações/paranóias;
- Alterações do raciocínio e perdas de memória;
- Depressão/nervosismo;
- Descoordenação dos movimentos;
- Inflamações crónicas.

Sabias que...

- O “down” da cocaína provoca muita ansiedade, agitação e estados de confusão e de paranóia graves;
- Podes ter um ataque cardíaco ou uma paragem respiratória se entras em overdose (a quantidade necessária para a overdose varia de pessoa para pessoa e consoante o grau de pureza, logo nunca poderás prever se esta vai acontecer ou não).

Anfetaminas e derivados (Anfes, Speed, Cristal)

Efeitos imediatos:

- Aumento da temperatura corporal e da frequência urinária podendo levar à desidratação;
- Boca seca, diminuição de apetite, vontade de falar sem parar;
- Tremores, paralisia (flecha da morte);
- Euforia, nervosismo, agitação, variações de humor, irritação.

Efeitos a médio e a longo prazo:

- Problemas nos ossos e nos dentes;
- Desnutrição;
- Agitação e cansaço permanente;
- Hemorragias, hemorragias cerebrais e paralisias;
- Ansiedade e paranóia.

Sabias que...

- As Anfetaminas são muito nocivas para os dentes pelo que debes beber leite;
- As Anfetaminas têm uma duração de efeito prolongado (+/- 8h) pelo que, caso tomes, não o debes fazer em excesso;
- Se consumires Anfetaminas, debes ter vestida roupa arejada e não debes usar boné, bebe água em pouca quantidade, como no caso do ecstasy.

Perturbadoras/PSICADÉLICAS

Alteram a percepção do mundo e das coisas, passando pela mistura ou distorção do que é captado pelos nossos sentidos.

Cannabis (Haxixe, Haxe, Chamon, Charro, Erva, Marijuana, Liamba)

Efeitos imediatos:

- Alucinações/ataques de pânico;
- Aumento do ritmo cardíaco/respiratório;
- Alteração da concentração, da atenção e da percepção do tempo;
- Fome, boca seca e olhos vermelhos.

Efeitos a médio e a longo prazo:

- Irritabilidade;
- Prejuízos na memória;
- Diminuição da motivação;
- Problemas respiratórios;
- Alterações da temperatura (frio/calor).

Sabias que...

Fumar um charro não é menos prejudicial do que fumar tabaco. Lembra-te que para além de, muitas vezes, adicionarem tabaco à erva, o charro não tem um filtro como o do tabaco. Assim, passa mais calor para a boca aumentando a probabilidade de queimaduras e de cancro. (Curiosidade: Um cigarro e um charro aceso podem chegar aos 800°C).

LSD (Ácidos, Vulcões, Trips)

Efeitos imediatos:

- Sinestias (alterações dos sentidos. Ouve-se cores e vê-se sons);
- Sensação de levitar;
- Sensação de pertença ao Universo;
- Pânico e delírios paranoides.

Efeitos a médio e longo prazo:

- Crises psicóticas com delírios e alucinações;
- Flashback (voltar a sentir os efeitos da substância sem a ter consumido recentemente).

Sabias que...

- Se te sentires triste ou ansioso não debes consumir LSD pois aumenta a probabilidade de teres uma “bad trip”;
- Uma “má viagem” pode ser muito assustadora por isso se consumires, fá-lo num local onde te sintas confortável e seguro. Evita ficar sozinho porque, como podes perder a noção da realidade, os teus amigos podem acalmar-te e evitar que corras mais riscos.

- Se entrares em pânico durante a trip, lembra-te que o efeito vai passar e concentra-te em coisas agradáveis; por isso é importante estares acompanhado.
- Se consumires, especialmente pela primeira vez, evita estar numa discoteca, pois, a forte estimulação do ambiente (luzes e música), podem aumentar os efeitos perturbadores do LSD.

Cogumelos mágicos

- Os cogumelos mais consumidos são os Liberty Cad Mushroom;
- Possuem um composto químico que os torna muito semelhantes ao LSD. Contudo, podem provocar enjoos à medida que fazem efeito, especialmente quando associados ao “Shroom Brew” (chá de cogumelos);
- Alguns cogumelos são venenosos e podem levar à morte.

Ecstasy Líquido (GHB, Líquido X)

- É um forte anestésico que produz efeitos semelhantes ao do álcool e ecstasy;
- O seu efeito surge rapidamente (+/- 10 minutos) e tem uma longa duração (um dia ou mais);
- Doses elevadas causam sonolência, enjoos, rigidez muscular, desorientação, convulsões, problemas respiratórios e coma;
- Por ser uma droga recente ainda não se sabe exactamente os seus efeitos a longo prazo. Ainda está em estudo o risco de misturar GHB com outras substâncias.

DEPRESSORES/ Sedativas

São drogas que deprimem o Sistema Nervoso Central, apresentando um maior risco de morte por overdose.

Álcool

Efeitos imediatos:

- Morte por overdose alcoólica;
- A ressaca do álcool é muito desagradável podendo provocar dor de cabeça, enjoo, depressão e má disposição.

Efeitos a médio e a longo prazo:

- Pode provocar dependência, sendo destrutivo para a própria pessoa e para as que o rodeiam;
- Danos cerebrais, lesões no fígado e cancro.

Sabias que...

- A ressaca do álcool pode ser reduzida comendo antes ou durante o seu consumo, ir bebendo água ou sumos antes de dormir;
- Misturar álcool com outras drogas é perigoso podendo levar ao coma e à morte;
- As bebidas alcoólicas têm diferente teor de álcool, sendo as bebidas espirituosas mais fortes do que o vinho, e este mais forte do que a cerveja;
- As mulheres não aguentam tanto o álcool devido ao seu metabolismo.

Heroína (Castanha, Cavalão, Pó, Heroa, Chinesa)

Efeitos Imediatos: Efeitos a médio e a longo prazo:

- Euforia e sensação de bem-estar e de confiança;
- Elimina a ansiedade e depressão;
- Confusão mental;
- Cólicas abdominais;
- Convulsões.
- Paragem
- Desnutrição;
- Infecções (HIV; Hepatite B e C), principalmente quando injectada;
- Doença mental;
- Perda do apetite sexual/impotência/infertilidade.

Sabias que...

- A heroína é das drogas mais viciantes, pois causa uma forte dependência física e psicológica. Muitos consumidores ocasionais ficaram rapidamente agarrados à heroína;
- A sua ressaca é muito difícil de suportar.

Buprenorfina (Subutex, Suboxone, Buprex)

Efeitos imediatos: Efeitos a médio e a longo prazo:

- Dificuldade respiratória;
- Fadiga;
- Falta de apetite;
- Sonolência;
- Transpiração extrema ;
- Euforia, sensação de bem-estar e confiança.
- Desnutrição;
- Infecções (HIV; Hepatite B e C), principalmente quando injectada;
- Doença mental;
- Perda do apetite sexual/impotência/infertilidade

Sabias que...

- A buprenorfina é um substituto da heroína (utilizado no tratamento da dependência a esta droga), pelo que a informação referente à mesma, é semelhante à da heroína;
- A buprenorfina causa uma grande dependência física e psicológica, existindo uma forte probabilidade de se ficar rapidamente dependente;
- A sua ressaca é muito difícil de suportar.

Benzodiazepinas (drunfos, caramelos, M&M)

Efeitos imediatos: Efeitos a médio e a longo prazo:

- Alivia a ansiedade e a tensão;
- Sonolência, descoordenação motora e alterações da memória;
- Diminui a coordenação motora, os batimentos cardíacos e a respiração, podendo levar à morte.
- Ansiedade;
- Irritabilidade e agressividade;
- Depressão com risco de suicídio;
- Humor instável.

Sabias que...

- As Benzodiazepinas abrandam as mensagens de e para o cérebro, incluindo as respostas físicas, mentais e emocionais, o que te pode expor a mais riscos;
- São medicamentos utilizados no tratamento de estados de ansiedade e só devem ser adquiridos com prescrição médica;
- Quando combinadas com o álcool, as benzodiazepinas poderão ter o seu efeito acentuado, sendo que esta combinação pode provocar uma overdose.

Considerações FINAIS

- Qualquer droga pode provocar dependência, independentemente da via utilizada. Contudo, quando injectada, aumenta o risco de contraíres: doenças infecto-contagiosas (SIDA, Hepatite B e C), overdoses, inflamações nas veias e maiores danos para o organismo;
- É extremamente perigoso misturares uma substância com outras drogas (álcool incluído) pois podes aumentar os efeitos da droga de forma incontrolável, podendo levar à morte;
- Não debes consumir uma droga estimulante, perturbadoras/psicadélica juntamente com uma droga depressora/sedativas em nenhuma situação, principalmente se estiveres a ressacar ou a tentar equilibrar os seus efeitos. Como provocam sensações opostas, o cérebro tem dificuldade em reconhecer rapidamente a quantidade de substâncias presentes no organismo. Consequentemente, poderás continuar a consumir até teres uma overdose, sem te aperceberes;
- Se sofres de uma doença mental (depressão, esquizofrenia), ou de doenças do foro: cardíaco, respiratório, hepático (fígado), entre outras, não debes consumir substâncias pois estas interferem com estas doenças. Também a medicação usada para o tratamento das mesmas, muitas vezes não é compatível com as drogas;

- O consumo de drogas provoca alterações a nível da consciência, do raciocínio, e do tempo de reacção perante uma decisão que tenhas de tomar. Daí a necessidade de planeares uma forma segura para regressares a casa, de forma a evitar envolveres-te em acidentes.
- O consumo de drogas provoca alterações a nível da tomada de decisão, por isso não tenhas vergonha ou receio de utilizar ou pedir ao teu parceiro/a para utilizar um preservativo.

SEXO E DROGAS

Como já viste, o consumo de substâncias alteram a tua forma de pensar e de agir. Muitas delas podem provocar inicialmente, o aumento do apetite sexual e consequente envolvimento sexual com alguém, por impulso.

Tem em atenção que basta uma relação sexual desprotegida para contraíres uma doença sexualmente transmissível ou uma gravidez não desejada. Previne-te e tem sempre contigo preservativos (masculino/feminino).

Evita estar envolvido com parceiros que não conheces bem, pois corres o risco de sofrer um abuso sexual. No entanto, se acontecer, conta a alguém com quem estás e para onde vais.

“Porque à Noite nem todos os Gatos são Pardos”

- Leva sempre contigo o telemóvel, com bateria suficiente para a noite e evita ir para sítios sem rede.
- Leva dinheiro contigo que não esteja apenas na tua carteira.
- È importante que uma pessoa da tua confiança saiba onde estas
- Leva um chocolate ou um “chupa-chupa” contigo para repores durante a noite as tuas energias.
- Evita espaços pouco ou mal iluminados.
- Evita as situações de violência ou de confusão.
- Não andes com objectos potencialmente perigosos como naifas, navalhas facas ou outras armas.

CURAR A RESSACA

- Bebe líquidos, pois a água e os sumos ajudam-te a recuperar da desidratação provocada pela droga consumida, enquanto que os sumos dão ao teu organismo vitaminas e sais minerais para que este recupere;
- Evita bebidas diuréticas (chá) pois obrigam os rins a produzir mais urina aumentando a desidratação. Não deves também ingerir bebidas com cafeína porque são estimulantes e dificultam o sono;
- Alimenta-te bem e não te esqueças de comer fruta;
- Não tomes substâncias para aliviar a ressaca (cannabis, relaxantes, álcool). Na realidade só estás a sobrecarregar o teu corpo, especialmente o cérebro, fígado e rins;
- Tenta não consumir novamente, mas se o fizeres deixa passar algum tempo para que possas recuperar física e mentalmente, de forma eficaz. Se não o conseguires fazer, procura ajuda pois poderás estar a criar dependência.

SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA

- Liga para o 112. Não te esqueças que se ligares directamente para os Bombeiros a ambulância chega mais rápido.
- Se possível, mantém-te perto da pessoa que precisa de ajuda.
- Verifica se ele está a respirar e as pulsações (pulso e ao lado do pescoço usando o indicador e o dedo médio).
- Certifica-te de que não há objectos na boca que possam dificultar a respiração (Caso os detectes e tentes retirá-los, tem cuidado para não os empurrar ainda mais).
- Desaperta-lhe as roupas.
- Coloca-o em posição lateral de segurança (virar a pessoa de lado).
- Quando a ambulância chegar explica o que aconteceu ao teu amigo dando todas as informações que souberes (substâncias consumidas e dose).

CONTACTOS

Equipa de Prevenção ARRISCA:

Número de Urgência Médica: 112

Número da PSP de Ponta Delgada: 296205500/296282022

Número dos Bombeiros de Ponta Delgada: 296301313

Número da Central de Taxi: 296302530

BIBLIOGRAFIA

Panfleto Groupe de Travail DRUGS 04: Héroïne; LSD; Speed; Méthamphétamine; Cocaine; Alcool; Ecstasy; Cannabis; Tabac (nicotine); GHB.

Web:

<http://www.saudepublica.web.pt/05PromocaoSaude/055Toxicodependencia/Dependencias/Efeitosdroga.htm>

Adaptado de Guia de Sobrevivência às Drogas e às Noitadas in http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt/action/2/cnt_id/2859

http://www.psicologia.com.pt/instrumentos/drogas/ver_ficha.php?cod=benzodiazepinas

<http://www.irefrea.org>