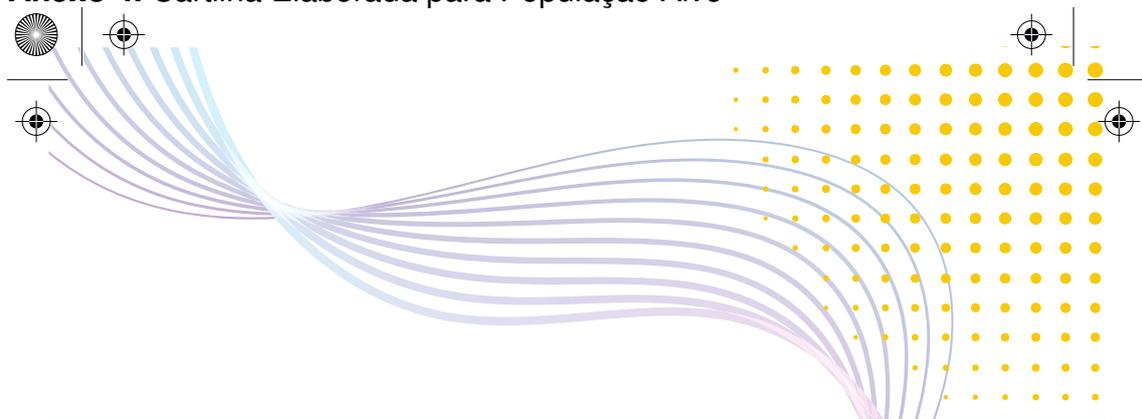
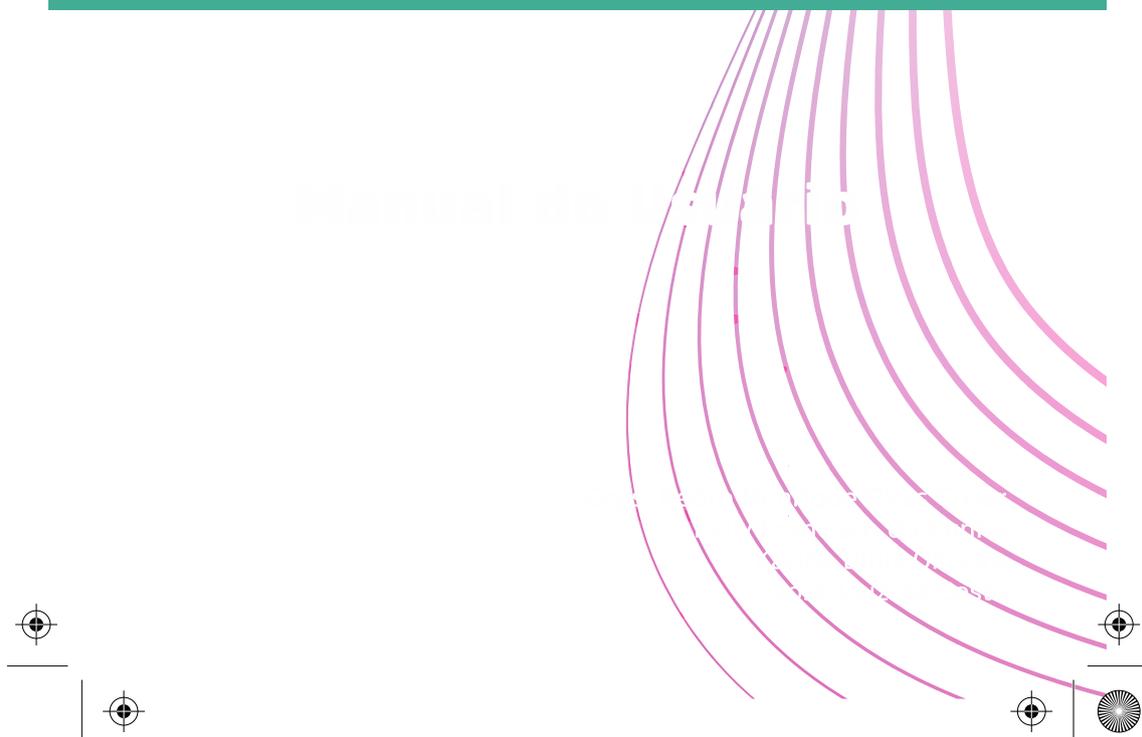
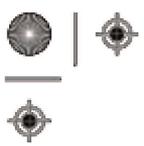


Anexo 4. Cartilha Elaborada para População Alvo

Uso de Substâncias em Festas: Estratégias de Redução de Danos





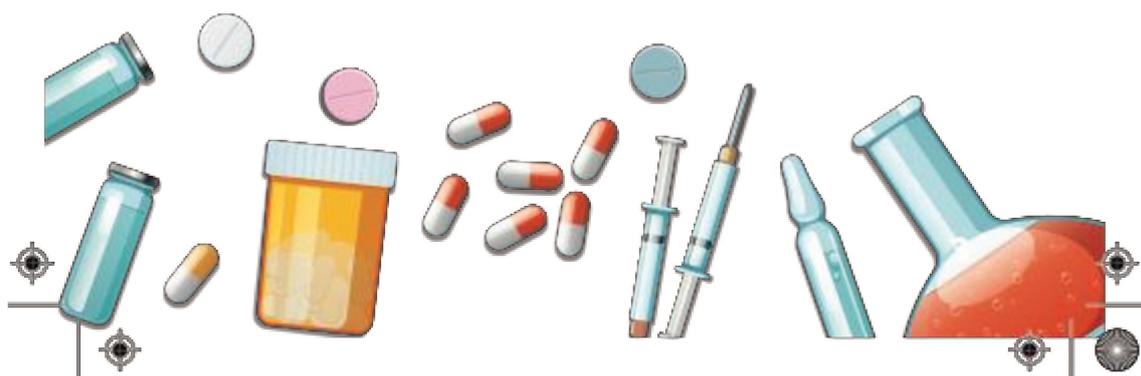
DROGAS



O uso de substâncias tem uma importante dimensão cultural e social. Seu uso é comum, principalmente, em festas. Acontece.

Também se sabe que essas substâncias podem ter consequências importantes à saúde: seja a "bad", a "perda total" ou até coisas mais graves que precisem de atendimento de emergência.

As substâncias psicoativas (SPA) ou "drogas" podem ser divididas em três grandes grupos, de acordo com seu efeito no cérebro: as depressoras, estimulantes e perturbadoras.



ÁLCOOL

Depressora

Ajuda a socializar e a relaxar. Se for usado em "binge", ou seja, grandes quantidades num curto período de tempo, pode levar a "perda do controle", expondo a riscos de sexo sem consentimento ou sem proteção, brigas, perda de reflexos sem que a pessoa perceba. Daí o perigo de dirigir.



MACONHA

Perturbadora

Usada na forma de cigarros ou "beques", fumada, pode causar relaxamento, leve euforia, pode fazer as cores ficarem mais vivas, os sons mais intensos. Mas também pode causar crises de ansiedade, medo e alucinações. É a "nóia".



COCAÍNA E ANFETAMINAS

Estimulante

Usados na forma de pó ou pilulas. Como estimulantes, dão mais vontade de dançar, falar, socializar. Causa sensação de felicidade e bem estar. Mas também pode deixar mais irritado, agressivo, querendo brigar e com atitudes sem sentido. Aumenta o batimento do coração, faz com que as artérias se contraíam (o que diminui o sangue que vai para os órgãos) e aumenta a temperatura do corpo. Importante beber bastante água para proteger os rins e evitar desidratação.



MDMA (ecstasy, "bala", "MD")

Estimulante e perturbadora

Estimulante e perturbadora. Pode ser comercializado em formato de pilulas de diversas cores, além de cristais ou pó. Além de sensações semelhantes às das anfetaminas, o MDMA também pode causar alucinações e aumento da intensidade das sensações físicas, da auto estima, de ser querido e da vontade de ser tocado. A sensação é boa mas pode fazer você deixar de lado os cuidados como usar camisinha e escolher os parceiros.



LSD (doce, “gota”, “ácido”)

Perturbadora

Usado em selos ou líquido. Dependendo da dose que se toma, pode causar aumento da temperatura e da pressão, acelerar os batimentos do coração, dilatar as pupilas.

Em doses maiores causa intensificação das cores e sensações, podem haver até um “cruzamento” das sensações (“ver sons”, “sentir cores”). Pode causar reações intensas de pânico (“bad trips”) e até paranoia ou estados fora da realidade.

NBOMe (“N-bomb”)

Perturbadora e estimulante

Usado também em selos, tem efeitos quando em doses baixas, semelhantes aos do LSD, mas muito mais intensos. O problema é que os efeitos no corpo, principalmente no coração, são muito piores, porque também é estimulante.

É mais “forte” que o LSD, e se for usado em doses altas pode provocar convulsões.

Se você começar a se sentir mal, procure um hospital porque o N-bomb pode causar intoxicação grave.

Ketamina **(“Key”, “Special K”)**

Perturbadora

A ketamina (ou cetamina) é um anestésico, hoje, no Brasil, muito utilizado na medicina veterinária (Francotar®). É cheirado, na forma de pó. Causa sensações de “sair do corpo”, risadas sem motivo, sensação de sair do controle físico.

Pode causar o “key hole” que é sensação intensa e, às vezes, desesperadora, de não conseguir compreender onde se está ou quem é.

Dependendo de onde você estiver e com quem estiver isso pode ser bastante perigoso.



Drogas Inalatórias **(“Loló”, “Lança perfume”)**

Depressoras e perturbadoras

Mistura de líquidos volatéis, são aspirados em pedaços de pano, com efeito rápido.

Causa leve excitação no início, com alguma euforia e alterações na visão e audição. Pode dar enjoo, vômitos, desmaio e até confusão e coma.



O que é “Redução de Danos”?



Educar sem reprimir



Tratar sem julgar



Compreender, sem punir



Cuidar incluindo!
Todos merecem ser cuidados!



Menos foco em proibir,
mais foco em evitar problemas



Sexo seguro!

Redução de Danos para drogas - estratégias

Bala, MD, Ecstasy

- Beber água
- Descansar
- Limitar a quantidade a ser usada e tentar não ultrapassar
- Não misturar, ainda mais com outros estimulantes

Álcool

- Beber água
- Não beber de estômago vazio
- Limitar o número de bebidas
- Cuidado com sua segurança! Fique com amigos!
- Não misturar com outras drogas, principalmente outros depressores

Maconha e Doce, Gota, LSD (ou outros perturbadores)

- Esteja se sentindo bem no dia
- Esteja confortável no ambiente
- Esteja com amigos (com um amigo sóbrio no grupo!)
- Comece com doses menores

Cocaína e Anfetaminas

- Beber água
- Não compartilhar canudos ou objetos de uso
- Não usar notas! Intercale as narinas!
- Não misturar, principalmente com outros estimulantes
- Limitar a quantidade que vai usar e tentar não ultrapassar
- Cuidado com a overdose!



Redução de Danos para drogas - estratégias

Inalantes (Loló, lança-perfume, thinner)

- Cuidado com os batimentos cardíacos! Espere diminuir se for usar de novo
- Evite misturar, ainda mais com outros depressores!
- Tome cuidado se a visão escurecer ou se tiver sensação de desmaio

Para todas: não transar sem camisinha!



Perigo!

- Agitação
- Confusão mental/não entender o que você está falando
- Sonolência extrema/não acordar quando chamado
- Alucinações ou paranoia
- Dificuldade para respirar
- Pele seca e quente
- Pulso/coração muito rápido
- Pele fria e pegajosa
- Convulsão

“Bad trips” e crises ansiosas

Como identificar?

Sensação de perda de controle ou de que algo está errado

Sensação de morte iminente

Boca seca

Sensação de falta de ar/pressão no peito

Formigamento em extremidades

O que fazer?

Levar a pessoa para um local calmo e silencioso

Lembrá-la de que está se sentindo assim porque usou uma substância

Dar dados de realidade

Respirar pausada e profundamente

Assegurá-la de que os efeitos são passageiros

Certificá-la de que continuará próxima e disposto a ajudá-la

Colocar música ambiente calma

Referências

Diehl, a.; Cordeiro, D. C.; Laranjeira, R. (Orgs.). Dependência química: prevenção, tratamento e políticas públicas. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018. 554 p.

Fernández-Calderón, F.; Díaz-Batanero, C.; Barratt, M.; Palamar, J. (2018). Harm reduction strategies related to dosing and their relation to harms among festival attendees who use multiple drugs. *Drug and Alcohol Review*. 38. 10.1111/dar.12868.

Ricaurte, G.A.; McCann, U.D. Recognition and management of complications of new recreational drug use. *The Lancet*, Volume 365, Issue 9477, 2005, Pages 2137-2145, ISSN 0140-6736. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)66737-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)66737-2).