
A VERDADE SOBRE A
COCAÍNA
Brisa Floco
Coca
Gulosa
Neve
NaoAsDrogas.pt

PORQUE É QUE ESTE FOLHETO FOI PRODUZIDO

Hoje em dia, ouve-se falar muito de drogas — na escola, nas ruas, na Internet e na televisão. Algumas coisas são verdadeiras, outras não.

O que poderá não saber é que muito do que ouve falar sobre drogas vem, na verdade, daqueles que as vendem. Ex-traficantes disseram que diziam às pessoas qualquer coisa para as levar a comprar drogas.

Você precisa dos factos reais e da verdade sobre as drogas para poder tomar uma decisão informada sobre estas. Foi por isso que preparámos este folheto — para si.

O seu feedback é importante para nós, por isso diga-nos o que pensa sobre este folheto. Visite-nos em **NaoAsDrogas.pt** e envie-nos um e-mail para **info@drugfreeworld.org**.

O QUE É A COCAÍNA?

A cocaína é uma droga estimulante altamente viciante feita a partir das folhas da planta de coca da América do Sul. O termo *cocaína* refere-se à droga na sua forma de pó ou cristal.* Os traficantes de drogas muitas vezes misturam o pó com substâncias como o amido de milho, pó de talco, açúcar ou outras drogas, tais como a procaína (um anestésico local) ou anfetaminas.

A cocaína foi desenvolvida inicialmente como um anestésico e posteriormente usada como analgésico. Na rua, normalmente é snifada, onde o pó é absorvido pela corrente sanguínea através dos tecidos nasais. Também pode ser ingerido ou esfregado nas gengivas. Quando a cocaína é fumada, chama-se *freebasing* (cocaína pura).

Alguns consumidores injetam cocaína para sentir os seus efeitos mais rapidamente, e isso aumenta muito o risco de overdose. A cocaína é por vezes misturada com heroína ou fentanil, um opiáceo poderoso que é 50 vezes mais forte do que a heroína. Estas combinações são especialmente perigosas e já causaram muitas mortes por overdose.

* Na sua forma cristalina, chama-se *cocaína crack*. Para mais informação, consulte *A Verdade Sobre a Cocaína Crack* nesta série.

UM PÓ BRANCO MORTÍFERO

A cocaína é uma droga perigosa. Estudos têm mostrado que é altamente viciante e pode alterar a estrutura e a função do cérebro com o uso repetido. Para muitos, é quase impossível libertar-se do domínio físico e mental. A cocaína estimula os recetores-chave (terminações nervosas que detetam mudanças no corpo) no cérebro, criando um sentido temporário de euforia. A tolerância desenvolve-se rapidamente, o que significa que os consumidores precisam de doses mais altas e de consumo mais frequente para tentar alcançar o mesmo efeito.

Hoje, a cocaína é um negócio global de vários milhares de milhões de dólares.

Os consumidores vêm de todos os níveis económicos, ocupações e idades — até mesmo crianças em idade escolar a partir dos oito anos.

O uso de cocaína pode causar a morte por insuficiência respiratória, AVC, hemorragia cerebral (sangramento no cérebro) ou ataque cardíaco. Os bebés nascidos de mães dependentes de cocaína podem ser eles próprios dependentes e podem sofrer de defeitos congénitos (de nascença) e problemas de saúde.

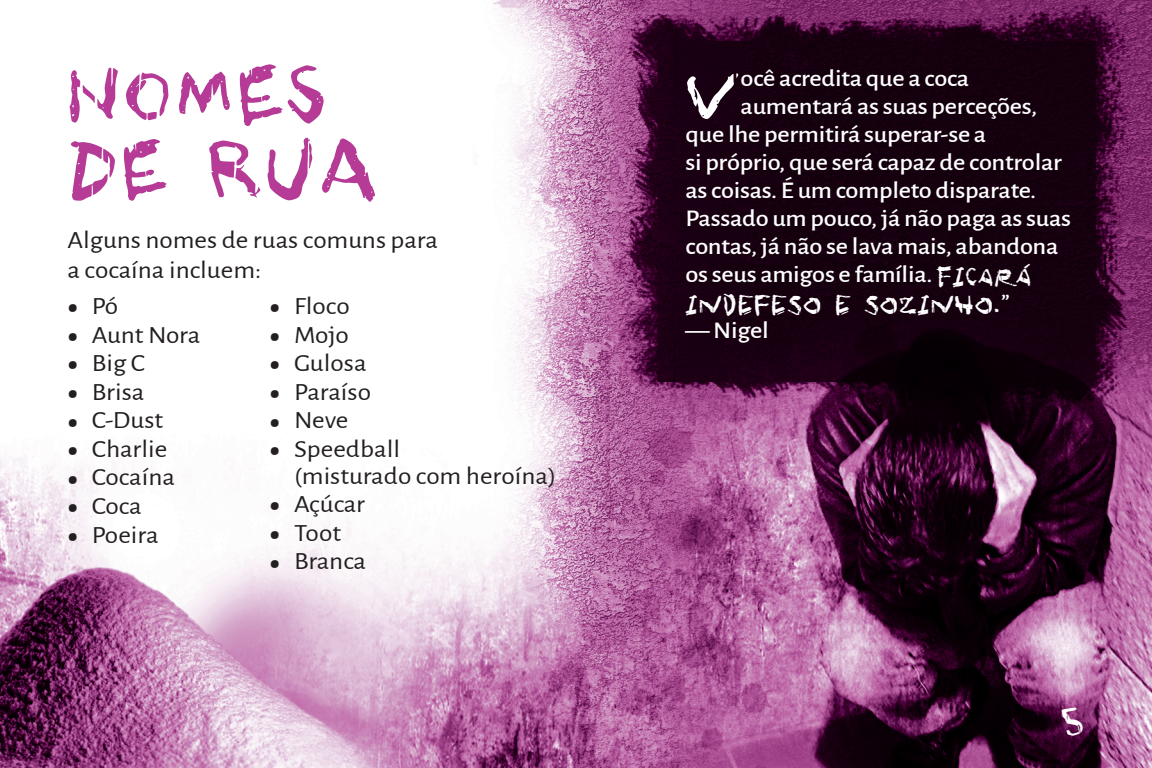
Apesar dos seus perigos, o consumo de cocaína continua a aumentar, provavelmente porque os consumidores acham que é tão difícil escapar ao vício.

NOMES DE RUA

Alguns nomes de ruas comuns para a cocaína incluem:

- Pó
- Aunt Nora
- Big C
- Brisa
- C-Dust
- Charlie
- Cocaína
- Coca
- Poeira
- Floco
- Mojo
- Gulosa
- Paraíso
- Neve
- Speedball (misturado com heroína)
- Açúcar
- Toot
- Branca

"Você acredita que a coca aumentará as suas perceções, que lhe permitirá superar-se a si próprio, que será capaz de controlar as coisas. É um completo disparate. Passado um pouco, já não paga as suas contas, já não se lava mais, abandona os seus amigos e família. FICARÁ INDEFESO E SOZINHO."
— Nigel



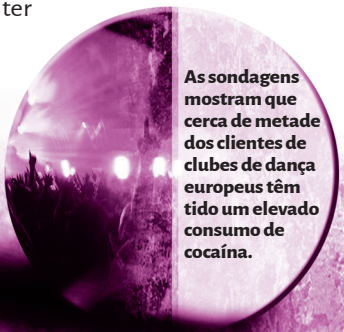
ESTATÍSTICAS INTERNACIONAIS

A cocaína é uma das drogas ilegais mais amplamente traficadas. Dados recentes mostram que as apreensões globais de cocaína continuaram a aumentar, totalizando 2026 toneladas métricas, com as maiores quantidades intercetadas na América do Sul.

De acordo com o Observatório Europeu da Droga e da Toxicodependência, a cocaína é a segunda droga ilegal mais usada na Europa.

Estima-se que 2,2 milhões de pessoas com idades entre os 15 e os 34 anos relataram ter usado cocaína pelo menos uma vez no ano anterior.

Nos Estados Unidos, a Sondagem Nacional sobre Uso de Drogas e Saúde descobriu que 5,5 milhões de americanos com idades a partir dos 12 anos tinham usado cocaína no período de um ano. Entre os indivíduos dos 18 aos 25 anos, 1 em cada 20 relatou ter

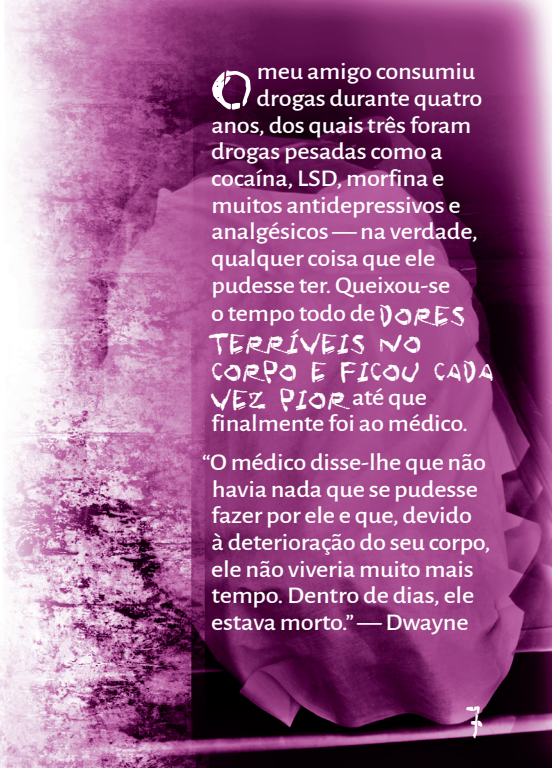


As sondagens mostram que cerca de metade dos clientes de clubes de dança europeus têm tido um elevado consumo de cocaína.

consumido alguma forma de cocaína no ano passado.

Uma sondagem do Instituto Nacional sobre o Abuso de Drogas descobriu que mais adolescentes compreendem os perigos do consumo de cocaína; no entanto, as mortes relacionadas com a cocaína duplicaram durante um período de cinco anos.

Um perigo crescente é a cocaína misturada com opiáceos sintéticos como o fentanil. As mortes por overdose de cocaína combinada com estas substâncias aumentaram mais rapidamente do que as mortes apenas por cocaína.

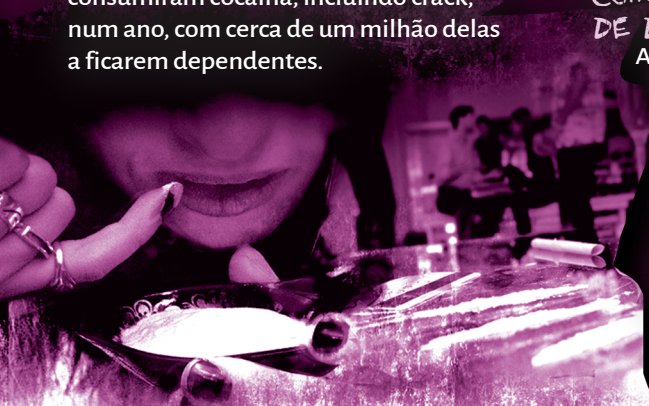


O meu amigo consumiu drogas durante quatro anos, dos quais três foram drogas pesadas como a cocaína, LSD, morfina e muitos antidepressivos e analgésicos — na verdade, qualquer coisa que ele pudesse ter. Queixou-se o tempo todo de DORES TERRÍVEIS NO CORPO E FICOU CADA VEZ PIOR até que finalmente foi ao médico.

"O médico disse-lhe que não havia nada que se pudesse fazer por ele e que, devido à deterioração do seu corpo, ele não viveria muito mais tempo. Dentro de dias, ele estava morto." — Dwayne

PORQUE É QUE A COCAÍNA É

A cocaína, tal como a heroína e a metanfetamina,* é uma das drogas ilegais mais viciantes que existe. De acordo com o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos, num período de um ano, 5,5 milhões de pessoas consumiram cocaína, incluindo crack, num ano, com cerca de um milhão delas a ficarem dependentes.



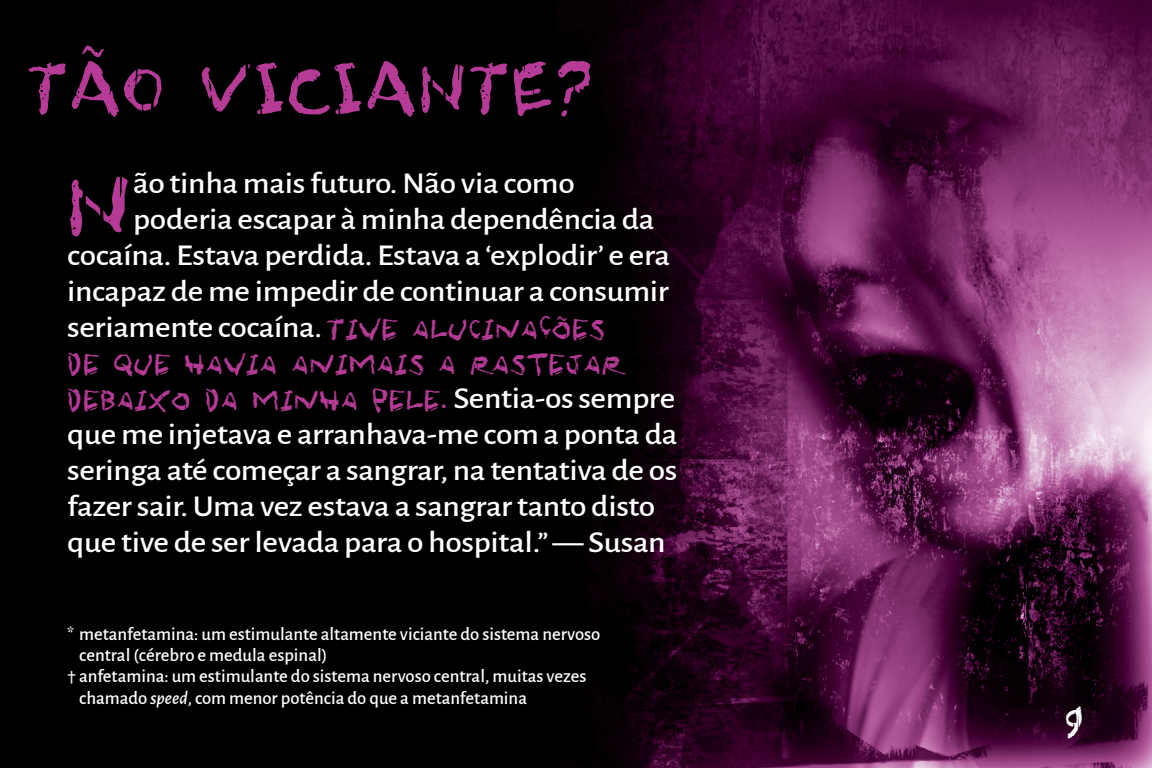
A cocaína ativa centros de prazer dentro do cérebro, causando euforia temporária. Os consumidores desenvolvem rapidamente tolerância, necessitando de maiores quantidades da droga para alcançar a mesma pedrada.

COMBINAÇÃO MORTÍFERA DE DROGAS

A cocaína às vezes é misturada com outras drogas, incluindo tranquilizantes, anfetaminas,† marijuana e heroína. Estas combinações aumentam bastante o perigo do consumo de cocaína. Juntamente com uma maior hipótese de desenvolver um hábito de duas drogas, misturar substâncias pode ser facilmente fatal.

TÃO VICIANTE?

Não tinha mais futuro. Não via como poderia escapar à minha dependência da cocaína. Estava perdida. Estava a 'explodir' e era incapaz de me impedir de continuar a consumir seriamente cocaína. TIVE ALUCINAÇÕES DE QUE HAVIA ANIMAIS A RASTEJAR DEBAIXO DA MINHA PELE. Sentia-os sempre que me injetava e arranhava-me com a ponta da seringa até começar a sangrar, na tentativa de os fazer sair. Uma vez estava a sangrar tanto disto que tive de ser levada para o hospital." — Susan



* metanfetamina: um estimulante altamente viciante do sistema nervoso central (cérebro e medula espinal)

† anfetamina: um estimulante do sistema nervoso central, muitas vezes chamado *speed*, com menor potência do que a metanfetamina

EFEITOS DA COCAÍNA

QUAIS SÃO OS EFEITOS A CURTO PRAZO DA COCAÍNA?

A cocaína provoca uma euforia intensa de curta duração, seguida imediatamente pelo oposto — depressão profunda, nervosismo e uma ânsia por mais da droga. Os consumidores podem não comer ou dormir adequadamente e podem experimentar um grande aumento do ritmo cardíaco, espasmos musculares e convulsões. Mesmo quando não estão pedrados, os consumidores podem sentir-se paranoicos,* irados, hostis e ansiosos.



O consumo de cocaína aumenta o risco de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, convulsão ou insuficiência respiratória, qualquer um dos quais pode resultar em morte súbita.

QUAIS SÃO OS EFEITOS A LONGO PRAZO DA COCAÍNA?

O termo *dope fiend* (drogado) foi cunhado originalmente há muitos anos para descrever os efeitos secundários negativos do consumo constante de cocaína. À medida que a tolerância da droga aumenta, torna-se necessário tomar quantidades cada vez maiores para tentar obter o mesmo nível elevado. O consumo diário prolongado causa

* paranoico: extrema e irracionalmente apreensivo, desconfiado ou com medo de outras pessoas sem evidência ou justificação

privação de sono e perda de apetite. Uma pessoa pode tornar-se psicótica e começar a experimentar alucinações.

A cocaína altera o processamento químico do cérebro, fazendo com que os consumidores sintam que precisam dela para funcionar normalmente. O vício em cocaína, tal como acontece com outras drogas, resulta em perda de interesse por outras áreas da vida.

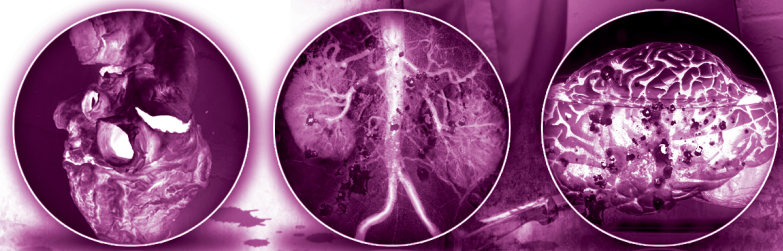
Sair da cocaína causa uma depressão severa, que pode levar as pessoas a fazerem praticamente qualquer coisa para obterem mais.

Se não conseguirem obter mais cocaína, a depressão pode levar à violência ou ao suicídio.

Não toque na cocaína. Passei dois anos na prisão por causa desta droga. **E QUANDO SAÍ, A VIDA ERA TÃO DIFÍCIL QUE COMECEI A TOMAR A DROGA NOVAMENTE.** Conheço 10 raparigas que se tornaram prostitutas por causa da coca. É muito mais extremo e degradante do que nós acreditamos. Nessa altura, não nos apercebemos em que medida isso nos destrói." — Shawne

EFEITOS A CURTO PRAZO

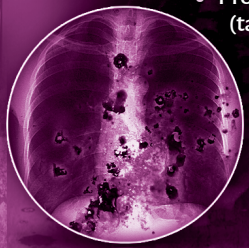
- Perda de apetite
- Frequência cardíaca aumentada, tensão arterial, temperatura corporal
- Vasos sanguíneos contraídos
- Respiração mais rápida
- Pupilas dilatadas
- Padrões de sono perturbados
- Sensação de insetos a rastejar debaixo da pele
- Hiperestimulação
- Comportamento bizarro, errático, por vezes violento
- Alucinações, hiperexcitabilidade, irritabilidade
- Náuseas
- Euforia intensa
- Ansiedade e paranoia
- Depressão
- Ânsia intensa pela droga
- Pânico e psicose
- Convulsões, crises epiléticas e morte súbita devido a doses elevadas (mesmo uma única vez)



A cocaína pode danificar o coração, rins, cérebro e pulmões.

EFEITOS A LONGO PRAZO

- Dano permanente nos vasos sanguíneos do coração e do cérebro
- Tensão arterial alta que leva a ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e morte
- Danos no fígado, rins e pulmões
- Danos nos tecidos nasais se for snifada
- Insuficiência respiratória se fumada
- Doenças infeciosas e abcessos, se injetada
- Desnutrição, perda de peso
- Cáries graves nos dentes
- Alucinações (audição, tato)
- Problemas sexuais, danos reprodutivos e infertilidade (tanto para homens como para mulheres)
- Desorientação, apatia, exaustão confusa
- Mudanças de humor e irritabilidade
- Comportamento arriscado
- Delírio ou psicose
- Depressão grave
- Tolerância e vício (mesmo após consumir apenas uma vez)



CRIANÇAS: AS VÍTIMAS MAIS INOCENTES DA COCAÍNA

As pessoas muitas vezes dizem: "Consumo drogas, mas isso é um problema meu!" No entanto, o consumo de drogas tem sempre vítimas inocentes: pessoas feridas por toxicodependentes que cometem crimes para sustentar o seu vicio e aquelas mortas em acidentes de trânsito causados por condutores afetados pela cocaína.

As vítimas mais trágicas da cocaína são os bebés nascidos de mães que a consumiram durante a gravidez. Só nos EUA, nascem dezenas de milhares de bebés, todos os anos, que já foram expostos à cocaína. Mesmo aqueles que não nasceram dependentes muitas vezes têm problemas físicos, incluindo nascimento prematuro, baixo peso ao nascer, crescimento atrofiado, defeitos congénitos e danos no sistema nervoso.

Os bebés com baixo peso ao nascer têm 20 vezes mais probabilidades de morrer no seu primeiro mês de vida do que aqueles com peso normal, e enfrentam um maior risco de condições ao longo da vida, tais como incapacidades intelectuais e danos cerebrais.

O impacto social desta tragédia humana ainda não foi totalmente medido.

COCAÍNA: UMA HISTÓRIA CURTA

A coca é um dos estimulantes naturais mais antigos e mais potentes. Há cerca de 5000 anos, os antigos Incas nos Andes mastigavam folhas de coca para aumentar o ritmo cardíaco e a respiração para lidar com a vida no ar fino da montanha.

Os peruanos nativos mastigavam folhas de coca apenas durante cerimónias religiosas. Isto mudou quando os soldados espanhóis invadiram o Peru em 1532 e deram coca aos trabalhadores indígenas para os forçar a continuarem a trabalhar em minas de prata, porque os tornava mais fáceis de controlar e explorar.

O químico alemão Albert Niemann extraiu pela primeira vez cocaína das folhas de coca em 1859. Tornou-se popular na comunidade médica na década de 1880.

O psicanalista austríaco Sigmund Freud, que usou a droga ele mesmo, foi o primeiro a promover amplamente a cocaína como um tónico para curar a depressão e a impotência sexual.



O que começou como uma tradição religiosa nos Andes transformou-se num consumo de drogas por todo o mundo.

Em 1884, ele publicou o artigo "Über Coca" ("Sobre a Coca"), chamando-a de "mágica". Embora tenha notado os seus perigos, Freud ainda a recomendou aos amigos íntimos. Um amigo teve alucinações severas com "cobras brancas a rastejar sobre a sua pele". Freud acreditava que "a dose tóxica [de cocaína] é muito alta, e parece não haver nenhuma dose letal", mas pelo menos um dos seus pacientes morreu de uma dose alta que ele receitou.

Em 1886, John Pemberton adicionou folhas de coca ao seu novo refrigerante, Coca-Cola.

Os efeitos energizantes da bebida tornaram-na muito popular, mas em 1903, a pressão pública forçou a empresa a remover a cocaína do refrigerante.

Desde a década de 1850 até ao início da década de 1900, os produtos adulterados com cocaína e ópio eram amplamente usados por pessoas de todas as classes sociais.

Com o seu uso crescente, hospitais e literatura médica começaram a relatar casos de danos nasais resultantes de snifar cocaína.

A cocaína era popular na indústria do cinema mudo, e Hollywood promoveu-a influenciando milhões de pessoas.

Em 1912, os EUA relataram 5000 mortes relacionadas com a cocaína num ano. A droga foi proibida no espaço de uma década.



A cocaína voltou a ser popular na década de 1970, especialmente entre artistas e empresários. A droga parecia ser a companhia perfeita para uma viagem na via rápida. Em algumas universidades americanas, a percentagem de estudantes que fizeram experiências com cocaína aumentou dez vezes.

No final da década de 1970, os traficantes de drogas colombianos construíram redes para contrabandear cocaína para os EUA.

No final da década de 1980, a cocaína já não era apenas a droga preferida dos ricos; era conhecida como a droga mais perigosa e viciante da América, ligada à pobreza, ao crime e à morte.

No início da década de 1990, os cartéis de drogas colombianos produziram e exportaram anualmente de 500 a 800 toneladas de cocaína para os EUA, mas também para a Europa e Ásia. As autoridades policiais desmantelaram os principais cartéis em meados da década de 1990, mas surgiram grupos mais pequenos. Hoje, mais de 300 organizações ativas de contrabando de drogas conhecidas operam na Colômbia.

A cocaína continua a ser uma das drogas ilegais mais traficadas no mundo, apesar do seu historial de causar dependência, perda de vidas e o crime violento associado aos criminosos que a traficam.

O QUE OS TRAFICANTES LHE DIRÃO

Quando os adolescentes foram entrevistados para descobrir porque é que começaram a consumir drogas em primeiro lugar, 55 por cento responderam que isso se devia à pressão dos seus amigos. Eles queriam ser fixes e populares. Os traficantes sabem disto.

Eles irão aproximar-se de si como amigo e oferecer-se para o "ajudar" com "algo para o animar". A droga irá "ajudá-lo a enquadrar-se" ou "a ser fixe".

Os traficantes de drogas, motivados pelo dinheiro que fazem, dirão qualquer coisa para o levar a comprar as suas drogas. Eles vão dizer-lhe que "a cocaína fará da sua vida uma festa".

Eles não se importam se as drogas arruínam a vida, desde que lhes pague. Tudo com que eles se importam é com dinheiro. Os antigos traficantes admitem que viam os compradores como "peões num jogo de xadrez".

Obtenha os factos sobre as drogas. Tome as suas decisões.



Com a coca, é como uma traça presa numa lâmpada. Isto atrai-o mais e mais e você não consegue parar. Não é físico. Está na sua cabeça. Quanto mais tem, mais consome. Injetava a cada 10 minutos. Pedi um empréstimo ao banco para comprar. Um dia fiquei desempregada. Foi pior. Costumava injetar o tempo todo. ESTA COISA TORNOU-ME INSANA. EU SABIA, MAS CONTINUAVA. TORNEI-ME UM FRACASSO TOTAL." — Marilyn

A Verdade Sobre as Drogas

As drogas são essencialmente venenos. A quantidade consumida determina o efeito.

Uma quantidade pequena atua como um estimulante (acelera-o). Uma quantidade maior atua como um sedativo (abranda-o). Uma quantidade ainda maior envenena e pode matar.

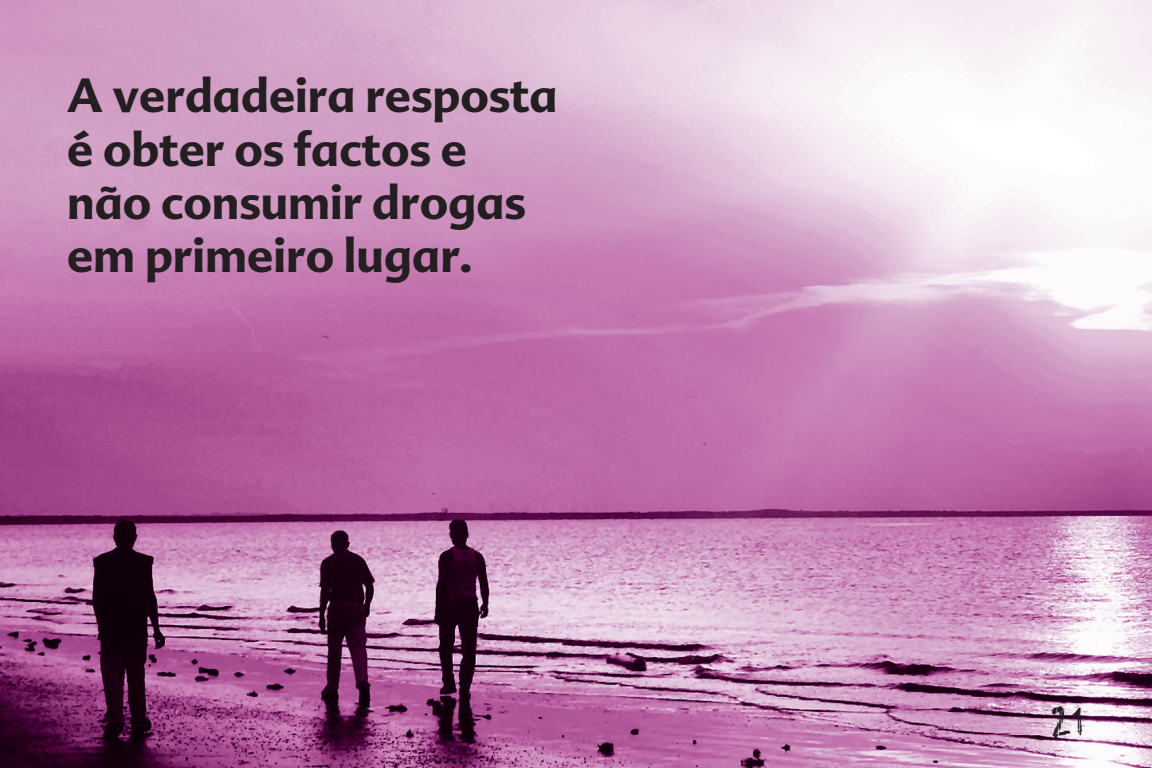
Isto é verdade para qualquer droga. A única coisa que difere é a quantidade necessária para alcançar o efeito.

Mas muitas drogas têm outro risco: elas afetam diretamente a mente. Estas podem distorcer a perceção do consumidor sobre o que está a acontecer à sua volta. Como resultado, as ações da pessoa poderão ser estranhas, irracionais, inapropriadas e até mesmo destrutivas.

As drogas bloqueiam todas as sensações, as desejáveis e as indesejáveis. Embora proporcionem ajuda a curto prazo no alívio da dor, estas também eliminam a habilidade e o estado de alerta, e turvam o raciocínio da pessoa.

Os medicamentos são drogas que se destinam a acelerar, abrandar ou mudar algo no funcionamento do corpo, tentando fazê-lo funcionar melhor. Por vezes, estas são necessárias. Mas continuam a ser drogas: atuam como estimulantes ou sedativos, e em excesso podem matá-lo. Por isso, se não consumir medicamentos como devem ser consumidos, estes podem ser tão perigosos como as drogas ilegais.

A verdadeira resposta é obter os factos e não consumir drogas em primeiro lugar.



PORQUE É QUE AS PESSOAS CONSOMEM DROGAS?

As pessoas consomem drogas porque querem mudar alguma coisa nas suas vidas.

Aqui estão algumas das razões que os jovens deram para consumir drogas:

- Para se encaixar
- Para escapar ou relaxar
- Para aliviar o aborrecimento
- Para parecer crescido
- Para ser rebelde
- Para experimentar

Eles pensam que as drogas são uma solução. Mas, por fim, as drogas tornam-se o problema.

Por mais difícil que seja enfrentar os seus problemas, as consequências do consumo de drogas são sempre piores do que o problema que se está a tentar resolver com estas.
A verdadeira resposta é obter os factos e não consumir drogas em primeiro lugar.



Milhões de exemplares de folhetos como este foram distribuídos a pessoas por todo o mundo em mais de 20 línguas.



À medida que novas drogas aparecem nas ruas e mais informação sobre os seus efeitos é conhecida, os folhetos que existem são atualizados e outros novos são criados.

Os folhetos são publicados pela Fundação para um Mundo Sem Drogas, uma organização sem fins lucrativos de benefício público com sede em Los Angeles, Califórnia.

A fundação fornece materiais educacionais, aconselhamento e coordenação para a sua rede internacional de prevenção de drogas. Esta trabalha com jovens, pais, educadores, organizações de voluntariado e agências governamentais — qualquer pessoa com interesse em ajudar as pessoas a levar uma vida livre do consumo de drogas.

REFERÊNCIAS:

Para as referências usadas para compilar este folheto, vá a NaoAsDrogas.pt/refs.

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS: páginas 2, 8: Corbis; página 16: Freud Museum Photo Library

FACTOS QUE PRECISA DE SABER

Este folheto é um de uma série de publicações que aborda os factos sobre a marijuana, álcool, fentanil, drogas sintéticas, Ecstasy, cocaína, cocaína crack, metanfetamina em cristal e metanfetamina, inalantes, heroína, LSD e o abuso de medicamentos prescritos. Armado com esta informação, o leitor pode tomar a decisão de viver uma vida livre de drogas.

Para fazer cursos online gratuitos ou para se conectar com uma Filial do Mundo Sem Drogas na sua área, vá a NaoAsDrogas.pt

Fundação para um Mundo Sem Drogas
NaoAsDrogas.pt • info@drugfreeworld.org
+1 (888) 668-6378 • +1 (818) 952-5260

Leia aqui para fazer o download deste folheto

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Todos os Direitos Reservados. Truth About Drugs e Foundation for a Drug-Free World Logo são marcas registadas e de serviço, propriedade de Drug-Free World e são usadas com a sua permissão. #S001562 - PORTUGUESE