
A VERDADE SOBRE A
HEROÍNA
Pó
Veneno
H
Bomba
Cavalo
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.

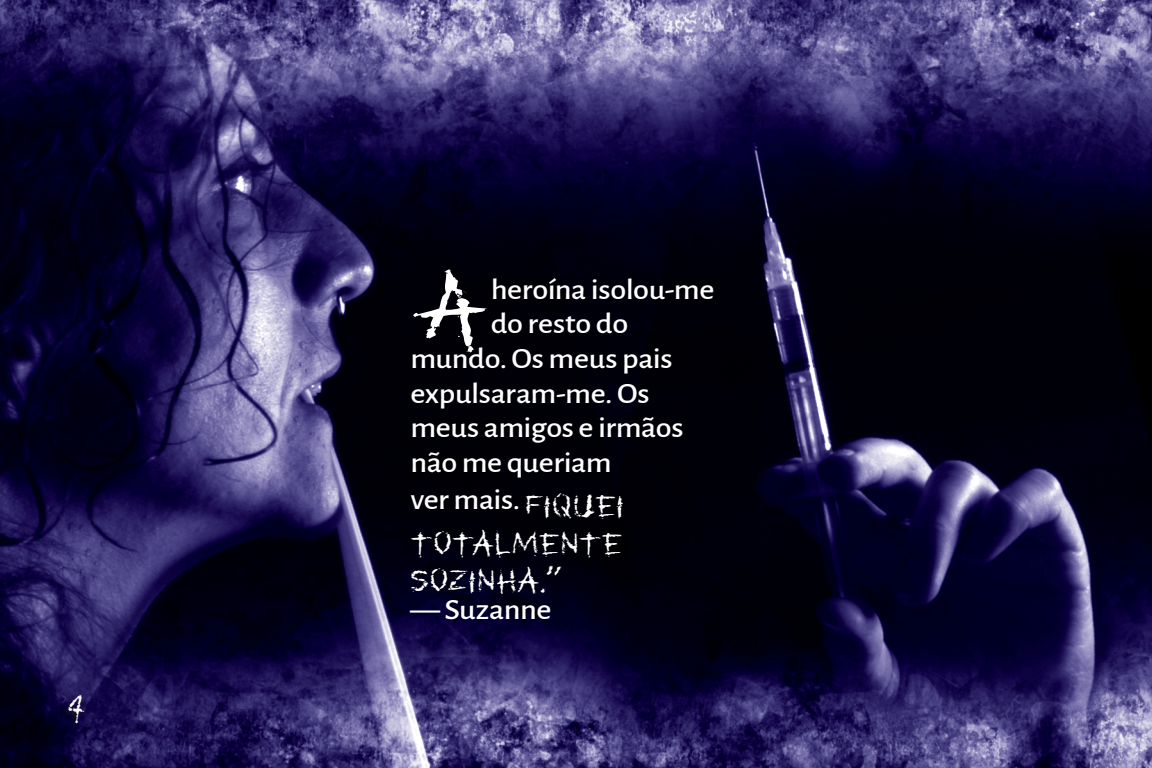
O seu feedback é importante para nós, por isso diga-nos o que pensa sobre este folheto. Visite-nos em **NaoAsDrogas.pt** e envie-nos um e-mail para **info@drugfreeworld.org**.

HEROÍNA: O QUE É?

A heroína é uma droga ilegal altamente viciante. Milhões de toxicodependentes por todo o mundo são incapazes de superar o impulso de a consumir todos os dias — sabendo que enfrentarão os horrores da abstinência se pararem.

A heroína, tal como o ópio e a morfina, é feita a partir da resina de plantas de papoila. O ópio lácteo, semelhante a uma seiva, é primeiro removido da vagem da papoila, depois é refinado para produzir morfina e transformado em heroína.

A maior parte da heroína é injetada, acrescentando riscos como contrair VIH ou SIDA, hepatite B, hepatite C ou outras infeções, além da dor do vício.


A heroína isolou-me do resto do mundo. Os meus pais expulsaram-me. Os meus amigos e irmãos não me queriam ver mais. FIQUEI TOTALMENTE SOZINHA."
— Suzanne

AS ORIGENS DA HEROÍNA

A heroína foi fabricada pela primeira vez em 1898 pela empresa farmacêutica alemã Bayer. Foi originalmente comercializada como um tratamento para a tuberculose e um remédio para o vício da morfina.

UM CÍRCULO VICIOSO

Na década de 1850, o vício do ópio era um grande problema nos Estados Unidos. A "solução" era substituir o ópio por um substituto menos potente e supostamente não viciante — a morfina. No entanto, o vício da morfina tornou-se rapidamente um problema ainda maior.



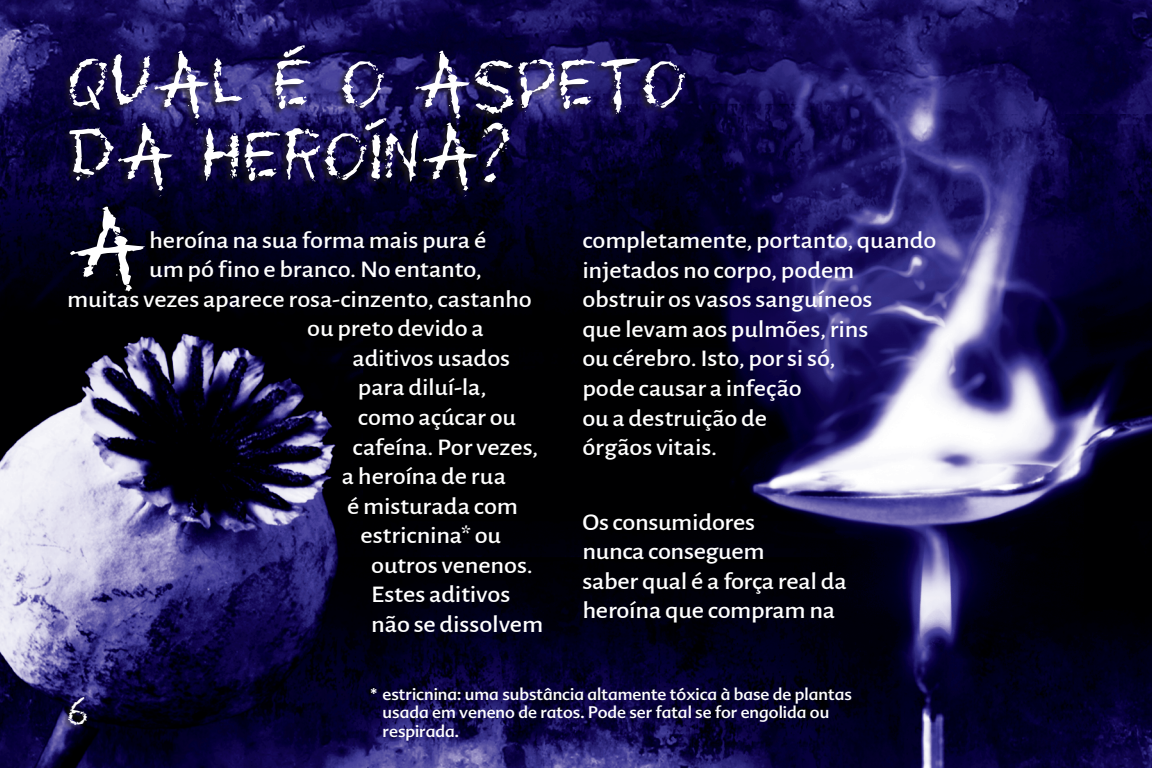
A droga substituta seguinte foi a heroína, que acabou por ser ainda mais viciante do que a morfina. Com o problema da heroína veio mais um substituto "não viciante" — a droga agora conhecida como *metadona*. Desenvolvida pela primeira vez em 1937 por cientistas alemães à procura de um analgésico cirúrgico, a metadona foi exportada para os EUA sob o nome comercial de Dolophine em 1947. Renomeada metadona, a droga estava logo a ser amplamente usada como um tratamento para o vício de heroína. Infelizmente, provou ser ainda mais viciante do que a heroína.

Hoje em dia, a heroína continua a ser um problema global. Só nos Estados Unidos, esta tira cerca de 20 vidas todos os dias.

QUAL É O ASPETO DA HEROÍNA?

A heroína na sua forma mais pura é um pó fino e branco. No entanto, muitas vezes aparece rosa-cinzento, castanho ou preto devido a aditivos usados para diluí-la, como açúcar ou cafeína. Por vezes, a heroína de rua é misturada com estricnina* ou outros venenos. Estes aditivos não se dissolvem completamente, portanto, quando injetados no corpo, podem obstruir os vasos sanguíneos que levam aos pulmões, rins ou cérebro. Isto, por si só, pode causar a infeção ou a destruição de órgãos vitais.

Os consumidores nunca conseguem saber qual é a força real da heroína que compram na



* estricnina: uma substância altamente tóxica à base de plantas usada em veneno de ratos. Pode ser fatal se for engolida ou respirada.

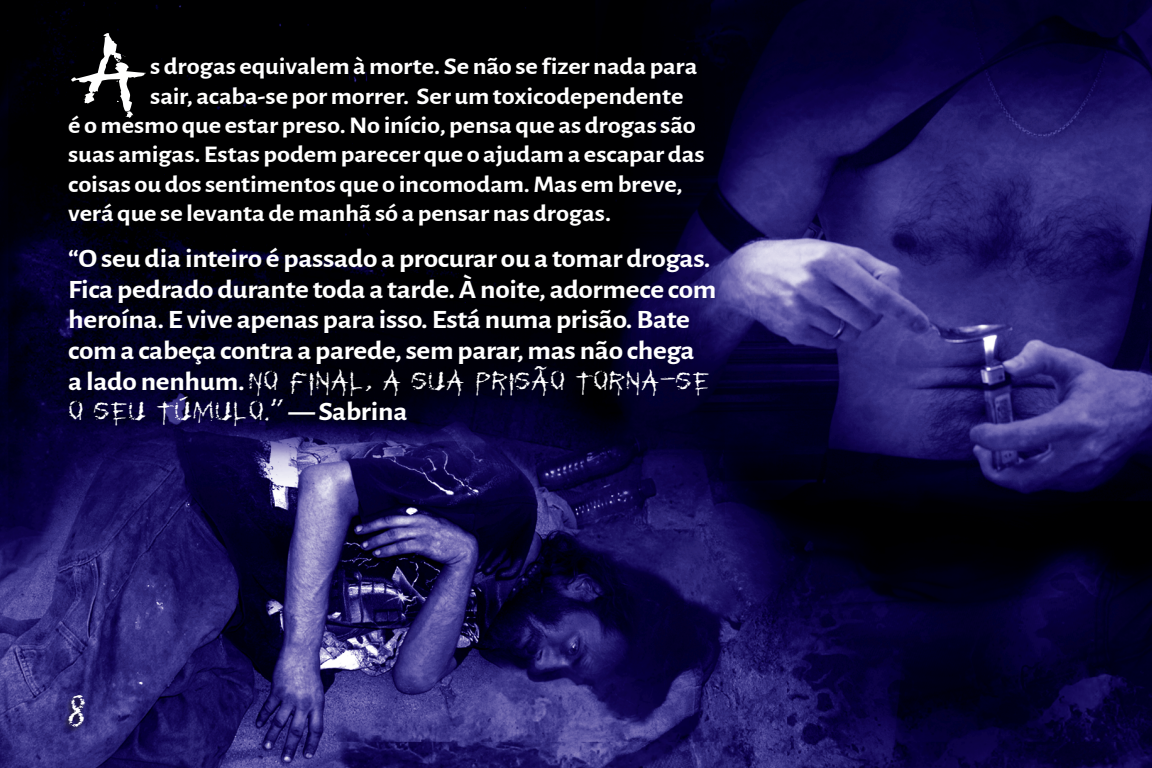
rua, colocando-os em risco constante de uma overdose.

A heroína pode ser injetada, fumada ou snifada. A heroína poderá inicialmente criar um falso sentido de extroversão e um desempenho sexual aumentado. No entanto, estes efeitos desvanecem-se rapidamente e os consumidores muitas vezes procuram maiores quantidades da droga, procurando uma pedrada que nunca mais voltarão a sentir.

A heroína é altamente viciante. Mesmo consumi-la uma vez pode causar ânsias e abstinência dolorosa. A droga destrói rapidamente o sistema imunitário. O uso prolongado muitas vezes causa um declínio físico e mental severo e, tragicamente, a morte.

NOMES DE RUA para a HEROÍNA

- Big H
- Brown Sugar (Açúcar Castanho)
- H
- Heroa
- Cavalo
- Bomba
- Castanha
- Veneno
- Pó
- Gold



As drogas equivalem à morte. Se não se fizer nada para sair, acaba-se por morrer. Ser um toxicodependente é o mesmo que estar preso. No início, pensa que as drogas são suas amigas. Estas podem parecer que o ajudam a escapar das coisas ou dos sentimentos que o incomodam. Mas em breve, verá que se levanta de manhã só a pensar nas drogas.

"O seu dia inteiro é passado a procurar ou a tomar drogas. Fica pedrado durante toda a tarde. À noite, adormece com heroína. E vive apenas para isso. Está numa prisão. Bate com a cabeça contra a parede, sem parar, mas não chega a lado nenhum. NO FINAL, A SUA PRISÃO TORNA-SE O SEU TÚMULO." — Sabrina

OS EFEITOS DESTRUTIVOS DA HEROÍNA

DANOS IMEDIATOS: A heroína provoca uma sensação intensa chamada *rush*, muitas vezes acompanhada por uma sensação de calor na pele e boca seca. Os efeitos secundários iniciais podem incluir vómitos ou comichão severa.

Depois da pedrada, os consumidores ficam sonolentos durante horas, à medida que a respiração e o ritmo cardíaco diminuem.

Poucas horas depois de os efeitos das drogas terem diminuído, o corpo do consumidor começará a ansiar por mais. Se não conseguir obter outra dose, começará a experimentar abstinência. A abstinência inclui os sintomas físicos e mentais extremos que são experimentados se o corpo não receber novamente a dose seguinte de heroína. Estes sintomas incluem inquietação, dores nos ossos, diarreia, vómitos e desconforto severo.

A pedrada inicial dura apenas alguns minutos, mas, ao longo do tempo, os consumidores precisam de doses maiores apenas para se sentirem "normais".

EFEITOS A CURTO PRAZO

- **Rush**
- **Respiração lenta**
- **Funcionamento mental nublado**
- **Náusea e vómitos**
- **Sedação (sonolência)**
- **Hipotermia (temperatura corporal mais baixa do que o normal)**
- **Coma ou morte**

EFEITOS A LONGO PRAZO

Os efeitos no corpo do consumo contínuo desta droga são devastadores. Injeções frequentes podem causar veias obstruídas e levar à infeção dos vasos sanguíneos e válvulas cardíacas. A tuberculose* pode resultar da má condição geral do corpo. A artrite é outro resultado a longo prazo do vício da heroína.

Um elemento do estilo de vida de um toxicodependente de heroína é partilhar agulhas com outros toxicodependentes — o que pode levar ao VIH, SIDA ou outras infeções contagiosas. Estima-se que, das 35 000 novas infeções de hepatite C2 (um tipo específico de doença do fígado) todos os anos nos Estados Unidos, mais de 70 por cento são de consumidores de drogas que usam agulhas.



A abstinência de heroína é uma experiência aterrorizante que começa a torturar o consumidor poucas horas depois da última dose.

"As pessoas acreditam que a heroína é fantástica, mas perdemos tudo: o emprego, os pais, os amigos, a confiança, o nosso lar. Mentir e roubar tornam-se um hábito. Já não se respeita ninguém nem nada." — Pete

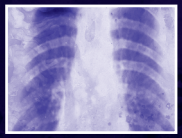
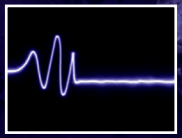
* tuberculose: uma doença infeciosa que afeta os pulmões e outros órgãos

EFEITOS A LONGO PRAZO

- Dentes estragados
- Inflamação das gengivas
- Obstipação
- Suores frios
- Comichão
- Enfraquecimento do sistema imunitário
- Coma
- Doenças respiratórias
- Enfraquecimento muscular, paralisia parcial
- Capacidade sexual reduzida e impotência a longo prazo nos homens
- Perturbações menstruais nas mulheres
- Incapacidade de atingir o orgasmo (mulher e homem)
- Perda de memória e desempenho intelectual
- Introversão
- Depressão
- Pústulas na cara
- Perda de apetite
- Insónia

Abcessos (feridas com pus) do uso de agulhas marcam o corpo de um viciado de 16 anos



O CONSUMO DE HEROÍNA causa a destruição física e mental.

"VOU SÓ EXPERIMENTAR UMA VEZ."

AVISO: MESMO UMA ÚNICA DOSE DE HEROÍNA PODE LEVAR UMA PESSOA AO VÍCIO.

Muitas pessoas usam heroína, pensando: "Vou experimentar uma ou duas vezes. Posso sempre parar." Mas aqueles que começam nesse caminho descobrem que é quase impossível voltar atrás. Considere as palavras de Sam, um viciado de 15 anos: "Quando chuta pela primeira vez, é mais provável que vomite e se sinta repelido, mas em breve tentará de novo. Irá agarrar-se a si como um amante obcecado. O rush do efeito e a forma como quererá mais, como se estivesse a ser privado de ar — é assim que se aprisionará."

A ameaça do vício não é a pior consequência de experimentar com heroína. O Jim tinha 21 anos e normalmente passava as noites a beber cerveja com amigos. Ele já tinha experimentado heroína, por isso, quando os amigos lhe ofereceram uma linha para snifar, ele aceitou. Quinze minutos após a inalação, ele desmaiou e depois entrou em coma profundo, que durou mais de dois meses. Hoje, ele está confinado a uma cadeira de rodas, incapaz de escrever e praticamente incapaz de ler. Quaisquer que sejam os sonhos e aspirações que ele teve no passado desapareceram.



O ESTILO DA HEROÍNA

Algumas revistas e tendências de moda promoveram um estilo "heroin chic": pele pálida, olheiras profundas, bochechas encovadas e extrema magreza.

Tal como as estrelas do rock ajudaram a popularizar o LSD durante a década de 1960, também alguns dos designers de moda, fotógrafos e publicitários de hoje influenciaram uma geração inteira de jovens ao retratar o uso de heroína em revistas e videoclipes como algo elegante e até mesmo desejável.

Isto glamoriza o consumo de heroína, ignorando as realidades devastadoras. O fotógrafo de moda Davide Sorrenti (direita), cujo trabalho era sinónimo de "heroin chic", morreu tragicamente de uma overdose de heroína aos 20 anos.



UMA SITUAÇÃO MUITO PERIGOSA

Os adolescentes muitas vezes começam com substâncias como cigarros ou álcool. Na altura da graduação do ensino secundário, quase metade dos adolescentes terá experimentado marijuana, que em tempos foi erroneamente considerada como não viciante. Para alguns, isto leva-os a experimentar drogas mais fortes e viciantes como a heroína.

Todos os adolescentes que fumam marijuana hoje não se tornarão toxicodependentes de heroína amanhã. Mas o perigo existe. E estudos a longo prazo de estudantes do ensino secundário mostram que poucos jovens usam outras drogas sem primeiro terem experimentado marijuana. Uma vez que uma pessoa desenvolve uma tolerância e já não consegue obter o rush inicial que procura, ela pode começar a aumentar o consumo de drogas ou procurar algo mais forte.

VAMOS ENFRENTAR A REALIDADE

Os jovens de hoje têm uma grande probabilidade de entrar em contacto com as drogas ilegais.

A sondagem Monitorizar o Futuro descobriu que cerca de 27 por cento dos jovens entre os 12 e os 17 anos nos EUA consumiram uma droga ilegal no ano passado. O consumo de marijuana entre jovens universitários está no ponto mais alto de sempre, com quase metade a ter consumido no ano passado. De acordo com o Gabinete das Nações Unidas contra a Droga e o Crime, em 2019 estima-se que 31 milhões de pessoas em todo o mundo consumiram opiáceos, ópio e heroína no ano anterior.

A NOVA CARA DA HEROÍNA

A imagem estereotipada de um jovem viciado em heroína, apático, caído num beco sujo e escuro no centro da cidade é obsoleta.
Hoje, muitos toxicodependentes de heroína vivem nos seus 20 e poucos anos fora de grandes áreas urbanas e abusaram inicialmente de analgésicos prescritos. Estudos mostram consistentemente uma ligação entre o abuso de analgésicos prescritos (como OxyContin) e o uso de heroína.

No início dos anos 2000, a heroína de maior pureza tornou-se disponível nas ruas. Porque a heroína era mais barata do que comprar comprimidos opiáceos, muitos toxicodependentes mudaram para a heroína. Nessa altura, emerge outra tendência mortal: para aumentar a potência da heroína, os traficantes começaram a adicionar fentanil — uma mistura mortal que resultou num aumento sem precedentes de mortes por overdose.



Desde o dia em que comecei a consumir, nunca mais parei. Em menos de uma semana, tinha ido de snifar heroína a chutá-la. Em menos de um mês, estava viciada e a gastar todo o meu dinheiro. Vendi tudo o que possuía e, por fim, tudo o que a minha mãe possuía. Em menos de um ano, tinha perdido tudo.

"VENDI O MEU CARRO, PERDI O MEU EMPREGO, FUI EXPULSA DA CASA DA MINHA MÃE, TINHA 25 000 $ DE DÍVIDAS NO CARTÃO DE CRÉDITO e vivia nas ruas de Camden, Nova Jérsia. Menti, roubei, enganei.

"Fui violada, espancada, assaltada, roubada, presa, sem-abrigo, doente e desesperada. Sabia que ninguém poderia ter um estilo de vida assim durante muito tempo, e sabia que a morte era iminente. Seja como for, a morte era melhor do que uma vida como viciada."
—Alison

ESTATÍSTICAS INTERNACIONAIS

Quase 62 milhões de pessoas no mundo consumiram opiáceos* num ano, metade das quais consumiu heroína ou ópio.

- O Afeganistão produz 85 por cento do ópio do mundo, alimentando um mercado de heroína no valor estimado de 55 mil milhões de dólares.
- A Sondagem Nacional sobre Uso de Drogas e Saúde informou que num único ano, 745 000 americanos consumiram heroína.
- As mortes por overdose nos Estados Unidos, envolvendo heroína, totalizaram mais de 14 000 num período de 12 meses.
- Os opiáceos, incluindo a heroína, estiveram envolvidos em três de cada quatro mortes por overdose de drogas na Europa, de acordo com um relatório do Observatório Europeu da Droga e da Toxicodependência.
- Nos Estados Unidos, mais de 500 000 pessoas estão viciadas em heroína.



* opiáceos: um termo amplo que engloba o ópio natural, bem como substâncias semelhantes ao ópio natural e sintético

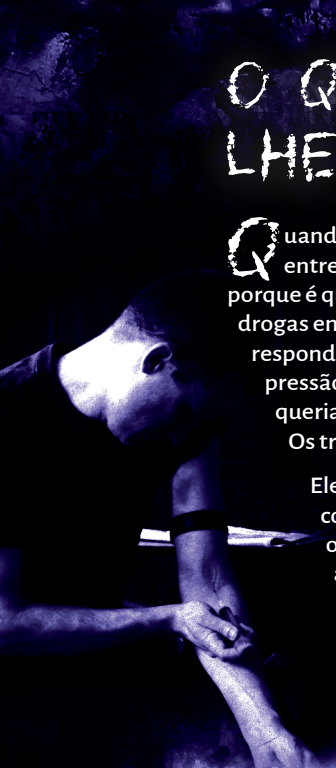


HEROÍNA COMBINADA COM...

A heroína "queijo" é uma mistura de heroína mexicana black tar (chamada *black tar* devido à sua cor negra) e medicação para a constipação sem receita médica. A droga custa apenas alguns dólares por dose. Os consumidores de heroína a partir dos nove anos foram levados às salas de urgência dos hospitais devido à abstinência de heroína.

Uma *speedball* (ou *powerball*) combina heroína e cocaína ou heroína e metanfetamina. Como a heroína é um depressivo e a cocaína e a metanfetamina são estimulantes, tomá-las cria um efeito potencialmente letal de atração e repulsão no corpo e cérebro. A combinação de heroína com cocaína e fentanil é conhecida como *super speedball*.

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 heroína é como uma manta quente" ou que "a heroína será a melhor pedrada".

Eles não se importam se as drogas arruínam a vida, desde que lhe 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.

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 5, 12: istock.com, Peeter Viisimaa; página 6: istock.com, Stephanie Horrocks; página 13: Stockxpert; página 13: Departamento da Tesouraria dos EUA, Divisão de Narcóticos (dependentes de heroína); página 15: cortesia de Francesca Sorrenti

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