
A VERDADE SOBRE OS
INALANTES
Cheirinho
Papel Líquido
Gás
Cola
Sniff
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 SÃO OS INALANTES?

A palavra *inalantes* refere-se aos vapores de substâncias tóxicas que são inalados para se atingir um efeito rápido.

Estas substâncias incluem solventes, aerossóis, gases e nitritos (medicamentos prescritos usados para baixar a tensão arterial). De acordo com o Sistema Nacional de Dados sobre Venenos, cerca de 3400 produtos diferentes estão agora a ser abusados como inalantes. Estes incluem produtos domésticos e industriais comuns, tais como graxa para sapatos, cola, gasolina, fluido para isqueiros, aerossóis de natas batidas, óxido nitroso* (chamado *balões* ou *gás hilariante*), tinta em spray, fluido de correção, fluido de limpeza, fluido de marcador de ponta de feltro, diluentes de tinta e outros solventes de tinta.

A maioria dos inalantes atua como anestésicos, que abrandam as funções do corpo. Após um efeito inicial de euforia e perda de inibições, segue-se a sonolência, tonturas e agitação.

* óxido nitroso: um gás incolor e de cheiro adocicado usado como anestésico

Os químicos são absorvidos através dos pulmões para a corrente sanguínea e chegam rapidamente ao cérebro e a outros órgãos. Isto pode, por vezes, causar danos físicos e mentais irreversíveis.

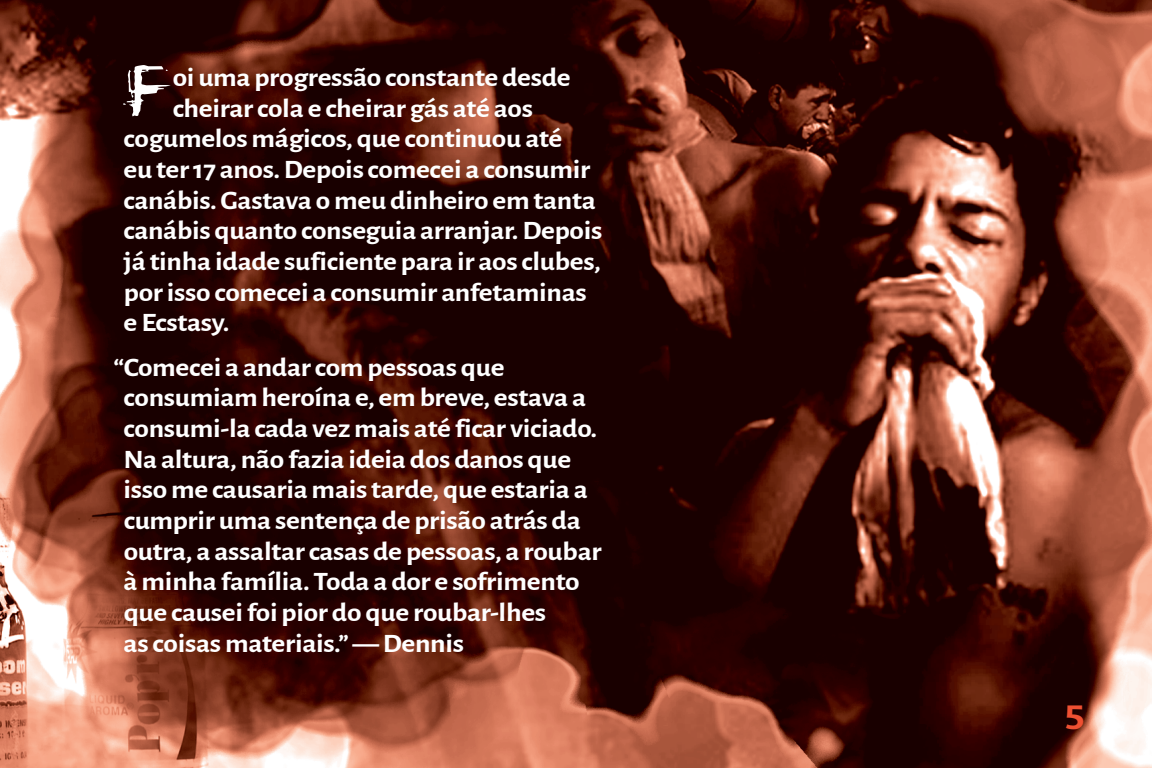
Os consumidores inalam os vapores químicos diretamente de recipientes abertos (*aspiração nasal*) ou respiram os vapores de trapos embebidos em químicos (*huffing*). Algumas pessoas pulverizam substâncias diretamente no nariz ou na boca, ou deitam produtos químicos na gola, nas mangas ou nos punhos e cheiram-nos periodicamente. No *bagging*, o consumidor inala vapores de uma substância colocada dentro de um saco de papel ou de plástico. O bagging numa área fechada aumenta significativamente o risco de asfixia.



NOMES DE RUA DOS INALANTES

- Cheirinho
- Cola
- Solvente
- Gás de Isqueiro
- Bolt
- Aerossol
- Éter
- Loló
- Gás
- Discorama
- Laca
- Gasolina
- Benzina
- Tinta
- Huff
- Gás Hilariante
- Cola de Sapateiro
- Óxido Nitroso
- Propelente
- Oz
- Lança (no Brasil)
- Lança-perfume
- Poppers
- Cheirinho de morro
- Rush
- Butano
- Vernizes
- Snappers
- Loló do Mal
- Spray
- Gás de Buzina
- Thrust
- Toilet Water
- Toncho
- Viagra in a Bottle
- Whippets
- Cola Branca

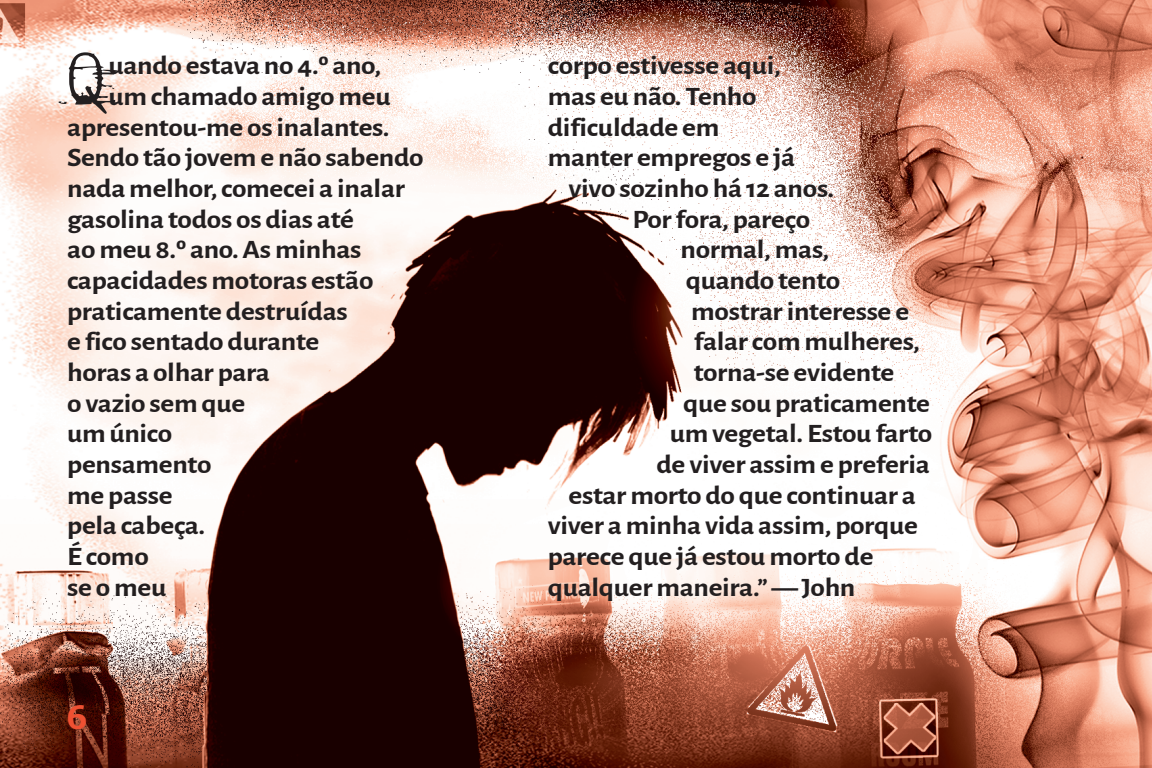




Foi uma progressão constante desde cheirar cola e cheirar gás até aos cogumelos mágicos, que continuou até eu ter 17 anos. Depois comecei a consumir canábis. Gastava o meu dinheiro em tanta canábis quanto conseguia arranjar. Depois já tinha idade suficiente para ir aos clubes, por isso comecei a consumir anfetaminas e Ecstasy.

"Comecei a andar com pessoas que consumiam heroína e, em breve, estava a consumi-la cada vez mais até ficar viciado. Na altura, não fazia ideia dos danos que isso me causaria mais tarde, que estaria a cumprir uma sentença de prisão atrás da outra, a assaltar casas de pessoas, a roubar à minha família. Toda a dor e sofrimento que causei foi pior do que roubar-lhes as coisas materiais." — Dennis

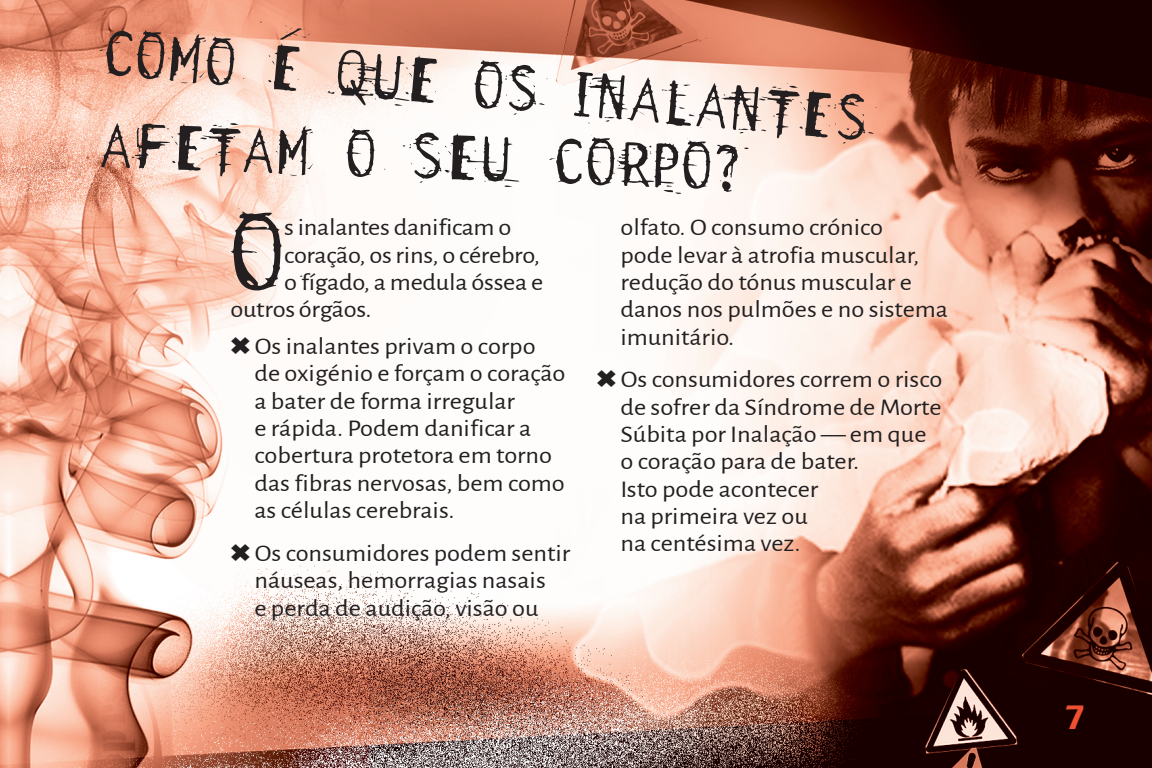
Quando estava no 4.º ano, um chamado amigo meu apresentou-me os inalantes. Sendo tão jovem e não sabendo nada melhor, comecei a inalar gasolina todos os dias até ao meu 8.º ano. As minhas capacidades motoras estão praticamente destruídas e fico sentado durante horas a olhar para o vazio sem que um único pensamento me passe pela cabeça. É como se o meu corpo estivesse aqui, mas eu não. Tenho dificuldade em manter empregos e já vivo sozinho há 12 anos. Por fora, pareço normal, mas, quando tento mostrar interesse e falar com mulheres, torna-se evidente que sou praticamente um vegetal. Estou farto de viver assim e preferia estar morto do que continuar a viver a minha vida assim, porque parece que já estou morto de qualquer maneira." — John



COMO É QUE OS INALANTES AFETAM O SEU CORPO?

Os inalantes danificam o coração, os rins, o cérebro, o fígado, a medula óssea e outros órgãos.

- Os inalantes privam o corpo de oxigénio e forçam o coração a bater de forma irregular e rápida. Podem danificar a cobertura protetora em torno das fibras nervosas, bem como as células cerebrais.
- Os consumidores podem sentir náuseas, hemorragias nasais e perda de audição, visão ou olfato. O consumo crónico pode levar à atrofia muscular, redução do tónus muscular e danos nos pulmões e no sistema imunitário.
- Os consumidores correm o risco de sofrer da Síndrome de Morte Súbita por Inalação — em que o coração para de bater. Isto pode acontecer na primeira vez ou na centésima vez.



EFEITOS A CURTO PRAZO



A maioria dos inalantes atua diretamente no sistema nervoso para produzir efeitos que alteram a mente. Em segundos, o consumidor experimenta intoxicação e outras reações semelhantes às do álcool. Há uma variedade de fenómenos que podem ser experimentados durante ou pouco depois do consumo, incluindo:

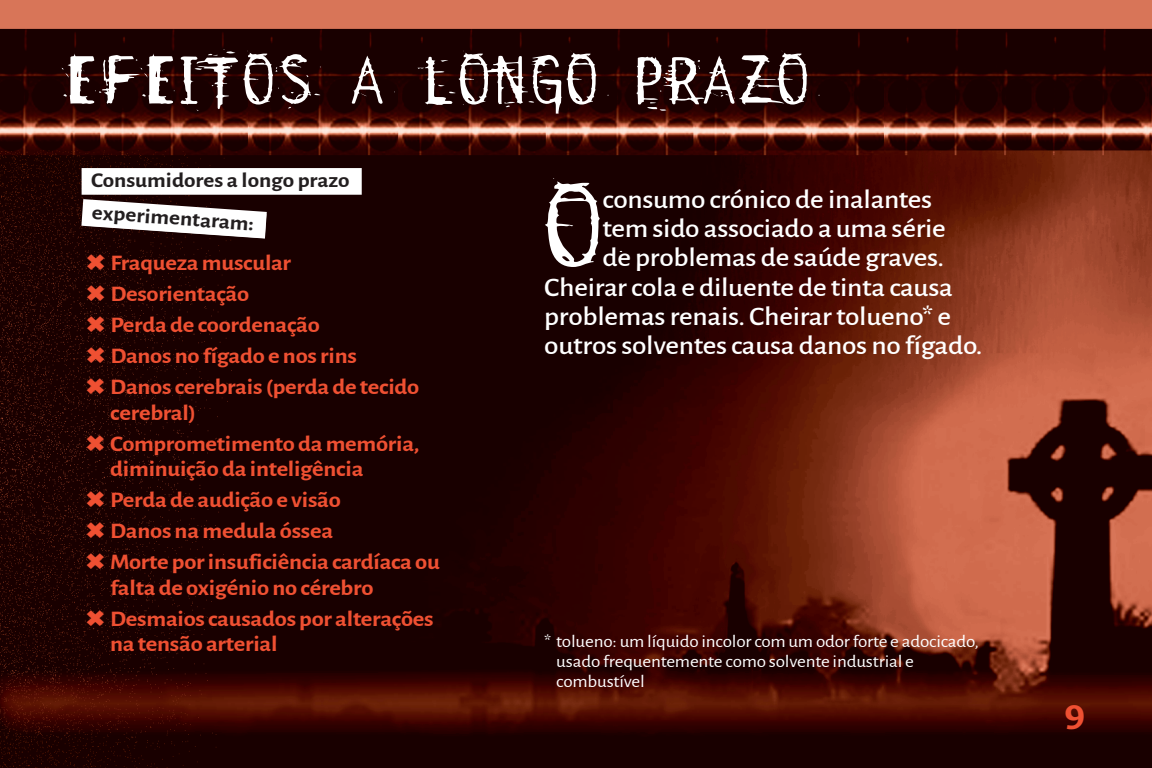
- Fala arrastada
- Aspeto de embriaguez, tonturas ou atordoamento
- Confusão
- Náuseas
- Incapacidade de coordenar os movimentos
- Alucinações e delírios
- Raciocínio prejudicado
- Inconsciência
- Dores de cabeça graves
- Erupções cutâneas à volta do nariz e da boca
- Síndrome de Morte Súbita por Inalação (paragem cardíaca)
- Morte por asfixia, convulsões, coma ou sufocação

EFEITOS A LONGO PRAZO

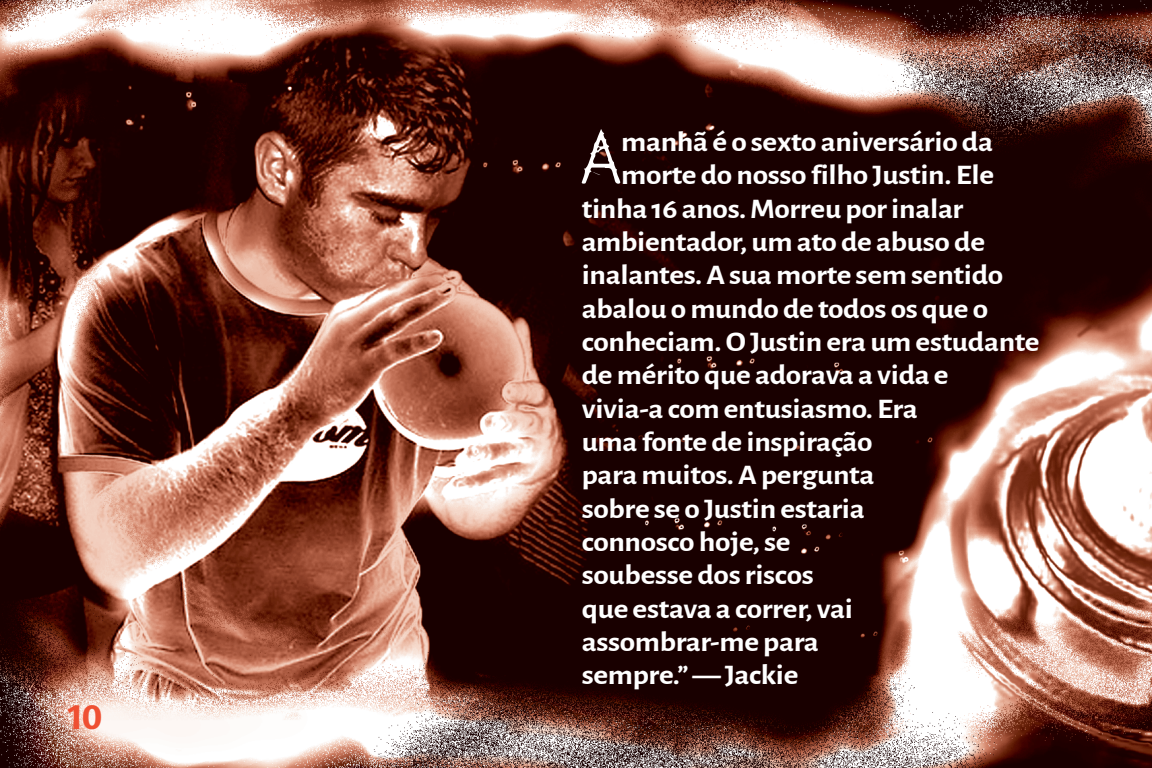
Consumidores a longo prazo experimentaram:

- ✖ **Fraqueza muscular**
- ✖ **Desorientação**
- ✖ **Perda de coordenação**
- ✖ **Danos no fígado e nos rins**
- ✖ **Danos cerebrais (perda de tecido cerebral)**
- ✖ **Comprometimento da memória, diminuição da inteligência**
- ✖ **Perda de audição e visão**
- ✖ **Danos na medula óssea**
- ✖ **Morte por insuficiência cardíaca ou falta de oxigénio no cérebro**
- ✖ **Desmaios causados por alterações na tensão arterial**

O consumo crónico de inalantes tem sido associado a uma série de problemas de saúde graves. Cheirar cola e diluente de tinta causa problemas renais. Cheirar tolueno* e outros solventes causa danos no fígado.



* tolueno: um líquido incolor com um odor forte e adocicado, usado frequentemente como solvente industrial e combustível



A manhã é o sexto aniversário da morte do nosso filho Justin. Ele tinha 16 anos. Morreu por inalar ambientador, um ato de abuso de inalantes. A sua morte sem sentido abalou o mundo de todos os que o conheciam. O Justin era um estudante de mérito que adorava a vida e vivia-a com entusiasmo. Era uma fonte de inspiração para muitos. A pergunta sobre se o Justin estaria connosco hoje, se soubesse dos riscos que estava a correr, vai assombrar-me para sempre." — Jackie

OS INALANTES SÃO VICIANTES?

Os inalantes podem ser física e psicologicamente viciantes. Os consumidores relatam um forte desejo de continuar a consumir inalantes, especialmente após o consumo continuado durante muitos dias.

Uma pessoa que abusa de inalantes frequentemente desenvolve uma tolerância, o que significa que precisa de mais da substância para ficar pedrada, aumentando o risco de overdose.

Os consumidores habituais que deixam de consumir inalantes sofrem sintomas de abstinência, que podem incluir náuseas, transpiração excessiva, cãibras musculares, dores de cabeça, arrepios, agitação, tremores e alucinações. Em casos graves, a abstinência pode causar convulsões.





ESTATÍSTICAS INTERNACIONAIS

O abuso de inalantes é um problema que afeta países em todo o mundo.

- Num só ano, nos Estados Unidos, 2,4 milhões de pessoas consumiram algum tipo de inalante durante um ano. Cerca de 6 por cento dos alunos americanos do 8.º ano relataram o consumo de inalantes.
- De acordo com a investigação dos relatórios do Médico Legista, há mais de 500 mortes causadas por inalantes nos EUA todos os anos.
- O abuso de inalantes é uma das formas mais comuns de abuso de drogas no grupo etário dos 11 aos 15 anos em Inglaterra e no País de Gales. Estima-se que 3,5–10 por cento dos jovens já experimentaram pelo menos solventes voláteis e que 15 000–30 000 são consumidores atuais.
- No Reino Unido, 39 por cento das mortes relacionadas com inalantes ocorreram na primeira tentativa da vítima.
- Na Austrália, 33 por cento dos consumidores de inalantes consumiram estas substâncias com mais frequência do que outras drogas — pelo menos uma vez por mês.

- A investigação sobre o abuso de substâncias entre crianças que vivem nas ruas em vários países mostra que 47 por cento eram consumidores de inalantes ao longo da vida. Cerca de 58 por cento das crianças de rua no Quénia relataram ter cheirado cola no mês passado.
- Num estudo de mais de 22 000 casos de intoxicação por inalantes tratados em serviços de urgência hospitalares, cerca de 10 por cento dos pacientes acabaram em cuidados intensivos e outros 8 por cento foram encaminhados para unidades psiquiátricas.
- De acordo com o Projeto Europeu de Inquérito Escolar sobre o Álcool e Outras Drogas, que recolhe dados de estudantes de 35 países europeus, 7,2 por cento dos estudantes experimentaram inalantes pelo menos uma vez. Os países com as maiores proporções de estudantes que experimentaram inalantes foram a Letónia (16 por cento), a Alemanha e a Croácia (15 por cento cada).

Em Karachi, no Paquistão, 80 a 90% das crianças de rua cheiram cola ou solventes.

80–90%

22% dos consumidores de inalantes que morreram não tinham historial de consumo de inalantes.

22%





"Durante três dias, um amigo deu-me cola gratuitamente. No quarto dia, ele pediu-me dinheiro. Nessa altura, eu já estava viciado e tive de lhe dar dinheiro para conseguir um tubo de cola. Eu precisava de vários tubos de cola por dia." — Marty

DIFERENTES TIPOS DE INALANTES

Os inalantes podem ser categorizados em quatro tipos diferentes:

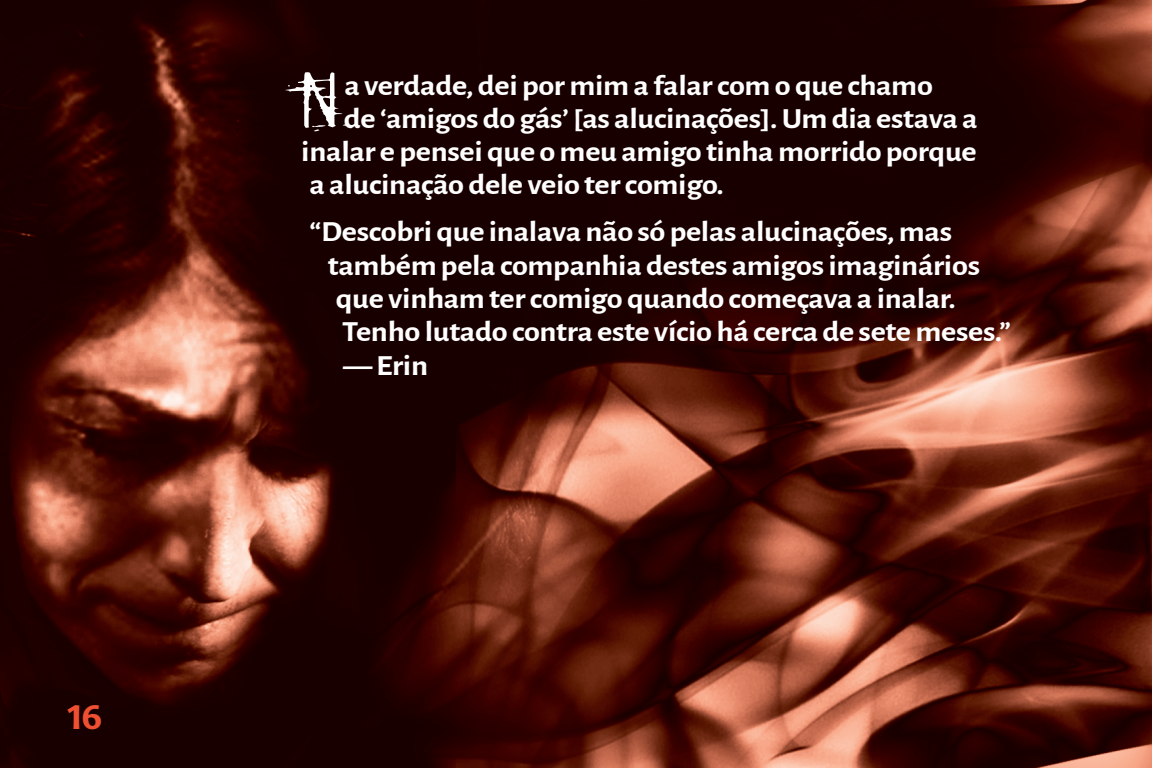
LÍQUIDOS que se vaporizam à temperatura ambiente. Estes encontram-se em produtos domésticos e industriais facilmente disponíveis, incluindo diluentes de tinta, desengordurantes, gasolina, colas, corretores líquidos e tinta de marcadores.

SPRAYS tais como tintas em spray, desodorizantes e sprays para o cabelo, sprays de óleo vegetal para cozinhar e sprays protetores de tecidos.

GASES incluindo anestésicos médicos (éter, clorofórmio e óxido nitroso, vulgarmente chamado *gás hilariante*), isqueiros de butano, botijas de propano, dispositivo de chantili e refrigerantes.

NITRITOS compostos químicos encontrados em conservantes alimentares, produtos de limpeza de couro, desodorizantes de ambiente, etc. São usados principalmente como estimulantes sexuais e são vulgarmente conhecidos como *poppers* ou *snappers*.





Na verdade, dei por mim a falar com o que chamo de 'amigos do gás' [as alucinações]. Um dia estava a inalar e pensei que o meu amigo tinha morrido porque a alucinação dele veio ter comigo.

"Descobri que inalava não só pelas alucinações, mas também pela companhia destes amigos imaginários que vinham ter comigo quando começava a inalar. Tenho lutado contra este vício há cerca de sete meses."
— Erin

OS INALANTES SÃO LEGAIS?

Embora os inalantes não sejam regulados pela Lei das Substâncias Controladas, mais de uma dúzia de estados nos EUA impuseram restrições à venda e distribuição a menores de certos produtos que são frequentemente abusados como inalantes. Alguns estados introduziram multas, prisão ou tratamento obrigatório para a venda, distribuição, uso e/ou posse de produtos químicos inalantes.

Em alguns estados dos EUA, também existem leis que proíbem a inalação recreativa de óxido nitroso (gás hilariante).

A Austrália Ocidental, a Austrália Meridional, Victoria, Queensland e o Território do Norte aprovaram leis que tornam um crime vender produtos a qualquer pessoa que o vendedor acredite que os irá usar para inalar. A polícia está autorizada a revistar uma pessoa que se acredita razoavelmente que está na posse de um inalante e a confiscá-lo.

Em Inglaterra e no País de Gales, é ilegal que os retalhistas vendam substâncias voláteis a qualquer pessoa se houver motivos para acreditar que as utilizarão para fins de inalação e intoxicação.

INALANTES:



As culturas antigas do Egito, Babilónia (atual Iraque), Índia e China usavam vapores para alterar a consciência ou como parte de cerimónias religiosas.

De acordo com alguns investigadores, acredita-se que as sacerdotisas do Templo de Apolo* em Delfos (uma cidade da Grécia Antiga) inalavam vapores de gás para alterar o seu estado de consciência durante os seus rituais.

No início do século XIX, anestésicos de uso comum, como o óxido nitroso, o éter e o clorofórmio, eram usados como substâncias intoxicantes.

O óxido nitroso era considerado um substituto barato do álcool e foi popularizado pelo cientista britânico Sir Humphry Davy. Ele organizava festas de óxido nitroso e cunhou o termo *gás hilariante* em 1799. Observando os efeitos anestésicos, Davy propôs que o gás poderia ser usado em operações, embora isso só tenha sido tentado meio século mais tarde.

O uso de anestésicos para fins recreativos continuou ao longo do século XIX na Europa e nos EUA.

Na década de 1920, o éter tornou-se um substituto do álcool

* Os gregos acreditavam que o deus Apolo dava profecias através das sacerdotisas do Templo de Apolo, um antigo santuário.

UMA BREVE HISTÓRIA



Sir Humphry Davy

e foi uma droga recreativa durante a Era da Proibição nos EUA.

Na década de 1940, o abuso de solventes, principalmente o consumo de gasolina, tornou-se popular.

O abuso de inalantes nos Estados Unidos aumentou na década de 1950 e atualmente está generalizado entre os adolescentes.

Na década de 1960, o consumo generalizado de solventes incluía produtos como diluentes de tinta e de verniz, removedor de verniz das unhas, graxa para sapatos, fluido para isqueiros, tinta em spray e cola.

Nas últimas décadas, o abuso de inalantes tornou-se um grande problema entre as crianças sem-abrigo em todo o mundo, incluindo no Sul da Ásia, no México, no leste da Europa e no Quénia. As crianças de rua usam estes inalantes para adormecer a dor da fome, do frio e do desespero.

O consumo de gás de tinta em spray também é comum em regiões remotas do Canadá, da América, da Austrália, da Nova Zelândia e de algumas ilhas do Pacífico.



A Verdade Sobre as Drogas

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

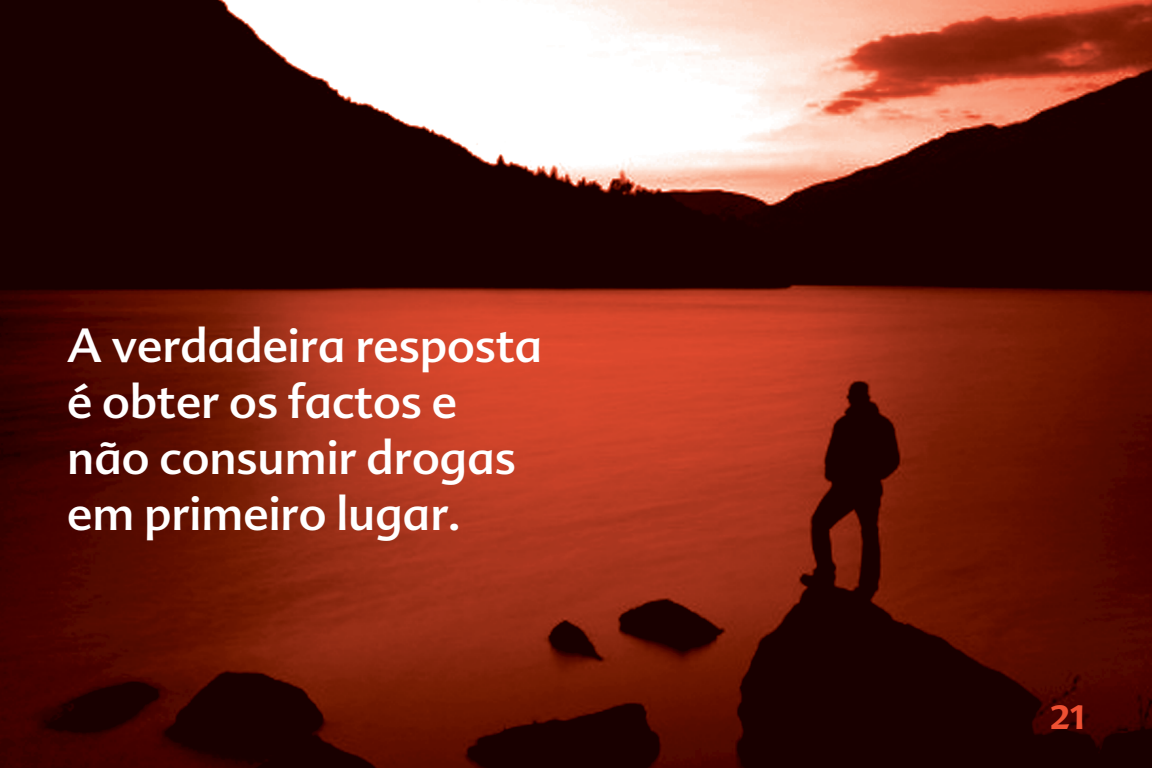
Uma quantidade pequena atua como um estimulante (acelera-o). Uma quantidade maior atua como um sedativo (abranda-o). Uma quantidade ainda maior envenena e pode matar.

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: página 4: BigStockPhoto (cola); página 7: Thomas Tamm; página 8: Chadwick Meyers; página 14: iStockphoto; página 18: Talaria Enterprises

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