
A VERDADE SOBRE A
MARIJUANA
Broças
Verdinha
Ganza
Fumo
Erva
Chá
Mato
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**.

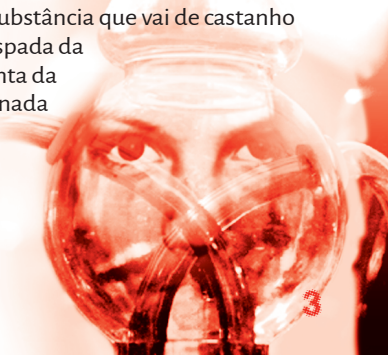
# O QUE É A MARIJUANA?

A marijuana é uma das drogas mais consumidas de forma abusiva no mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 200 milhões de pessoas usam marijuana todos os anos. Nos Estados Unidos, a marijuana é a droga psicotrópica (uma droga que afeta o estado mental de uma pessoa) mais consumida depois do álcool, com quase 12 milhões de adultos jovens a relatar o consumo de marijuana num ano.

Há uma diferença significativa entre os factos científicos sobre a marijuana e os mitos que a rodeiam. Muitas pessoas acreditam que, por ser legal em alguns lugares, a marijuana deve ser inofensiva. No entanto, o corpo não sabe a diferença entre uma droga legal e uma ilegal — só sabe o efeito que a droga cria. O propósito desta publicação é esclarecer alguns dos conceitos erróneos sobre a marijuana.

A marijuana vem da planta da canábis. A substância que altera a mente é encontrada principalmente nas flores (comummente chamadas *botões*), com quantidades menores nas sementes, folhas e caules.

O haxixe é uma substância que vai de castanho escuro a claro, raspada da superfície da planta da canábis e pressionada até uma massa sólida. Depois é seco e formado em barras, paus ou bolas.



## CONTEÚDO QUÍMICO

A marijuana e o haxixe contêm mais de 500 químicos. O químico responsável pela intoxicação é o *THC* (abreviatura de *tetraidrocanabinol*). O THC cria os efeitos psicoativos (que afetam o cérebro e alteram o humor, perceção ou consciência) que classificam a marijuana como uma droga.

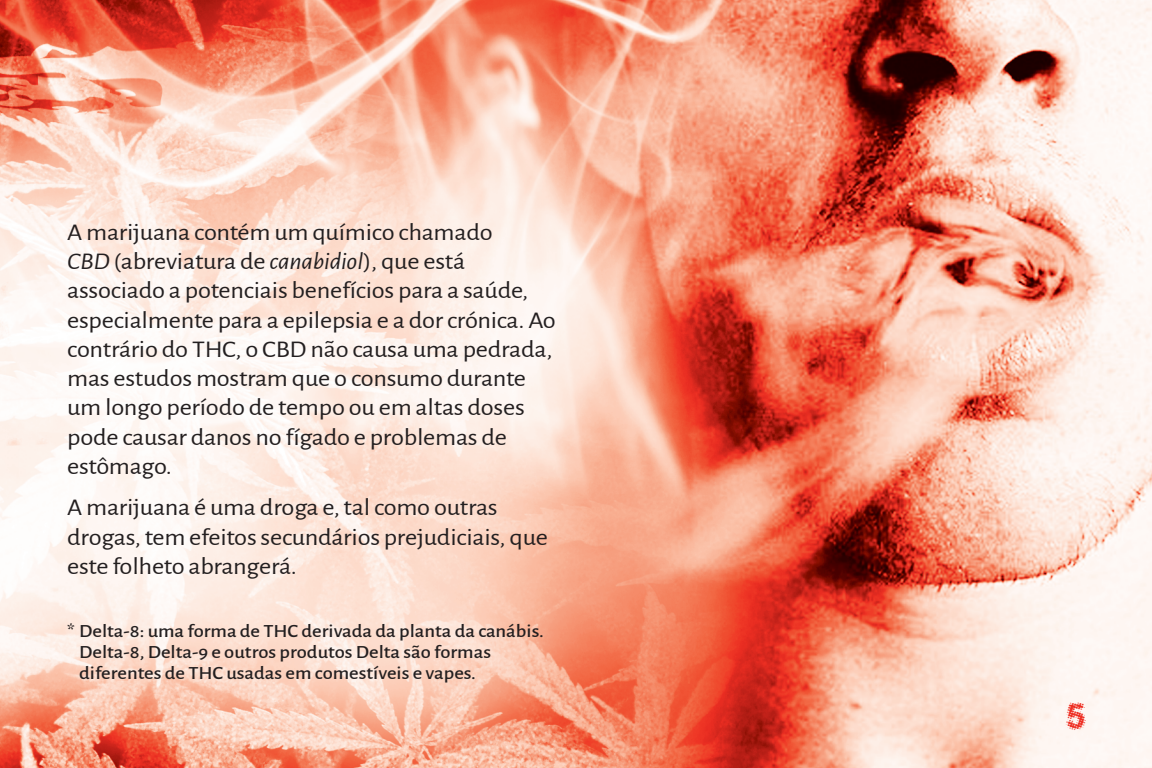
As plantas têm características para se protegerem na natureza, tais como toxinas que tornam os animais doentes ou fracos. O THC serve como o mecanismo protetor da planta da marijuana.

Delta-8* e outros produtos de THC são derivados da planta da canábis. Estas substâncias, muitas vezes vendidas para o vape ou como comestíveis, são em grande parte não regulamentadas e podem ter efeitos secundários perigosos. Estes são frequentemente modificados para aumentar a potência e podem conter químicos prejudiciais.

Algumas pessoas acreditam que a marijuana é inofensiva porque é uma planta e, portanto, é "natural". No entanto, muitas plantas naturais podem ser prejudiciais ou venenosas.

Queimar folhas secas e inalar o fumo não é natural. Inalar o fumo da marijuana também envolve a inalação de outros químicos prejudiciais.

Poderá ter ouvido falar da "marijuana medicinal".



A marijuana contém um químico chamado *CBD* (abreviatura de *canabidiol*), que está associado a potenciais benefícios para a saúde, especialmente para a epilepsia e a dor crónica. Ao contrário do THC, o CBD não causa uma pedrada, mas estudos mostram que o consumo durante um longo período de tempo ou em altas doses pode causar danos no fígado e problemas de estômago.

A marijuana é uma droga e, tal como outras drogas, tem efeitos secundários prejudiciais, que este folheto abrangerá.

* **Delta-8: uma forma de THC derivada da planta da canábis. Delta-8, Delta-9 e outros produtos Delta são formas diferentes de THC usadas em comestíveis e vapes.**

# COMO É QUE É CONS



**A marijuana consiste em folhas, caules, flores e sementes secas da planta da canábis. Normalmente é verde, castanha ou cinzenta.**

**O haxixe é uma resina de cor bege, castanha ou preta que é seca e moldada em barras, paus ou bolas. Quando fumados, tanto a marijuana como o haxixe emitem um aroma distintivo.**

A marijuana pode ser fumada como um cigarro (chamado *charro*), num cachimbo seco ou num cachimbo de água (chamado *bong*). Moléculas extraídas quimicamente e geneticamente modificadas da planta da canábis podem ser vaporizadas. Às vezes, os consumidores abrem charutos e substituem o tabaco pela marijuana (chamada *blunt*). Também pode ser misturado com alimentos (chamados *comestíveis*) ou preparado como chá. Os comestíveis são tratados em pormenor mais adiante neste folheto.

Quando uma pessoa inala o fumo da marijuana, ela geralmente sente os efeitos em poucos minutos. O THC passa rapidamente dos

# UMIDA?

pulmões para a corrente sanguínea, alcançando o cérebro e outros órgãos. O THC sobreativa partes do cérebro, causando uma pedrada. As sensações imediatas — como o aumento da frequência cardíaca, a redução da coordenação e do equilíbrio e um estado de "sonho" — têm um pico dentro de 30 minutos. Estes efeitos normalmente duram duas a três horas ou mais, dependendo da quantidade tomada e da potência do THC.

Visto que o consumidor típico inala mais fumo e retém-no por mais tempo do que faria com um cigarro, fumar marijuana cria um impacto grave nos pulmões. Os investigadores descobriram que os fumadores de marijuana inalam toxinas semelhantes às inaladas pelos fumadores de cigarros, mas a marijuana reduz a capacidade de transporte de oxigénio do sangue cinco vezes mais do que os cigarros.



# DABBING

*Dabbing* refere-se ao uso de formas altamente concentradas de marijuana, como o óleo de haxixe, feito ao extrair o THC da canábis. O THC concentrado forma uma substância castanha escura ou amarela, gomosa e pegajosa.

Dabbing envolve aquecer o concentrado de THC e inalá-lo, seja com um cigarro eletrónico, vaporizador ou aparelhos especiais, às vezes chamados *dab rig* ou *óleo rig*.

## OS EFEITOS DO DABBING

Dabbing intensifica os efeitos de fumar marijuana. Os níveis de THC na marijuana variam tipicamente entre os 15–30 por cento, mas no dabbing, pode chegar a 99 por cento.

Dabbing pode causar batimentos cardíacos rápidos, blackouts, sensações de formigueiro, perda de consciência e sintomas psicóticos como a paranoia e alucinações. Devido à sua alta potência, o dabbing pode levar a acidentes e quedas, bem como a vómitos incontroláveis, conhecidos como *Síndrome da*



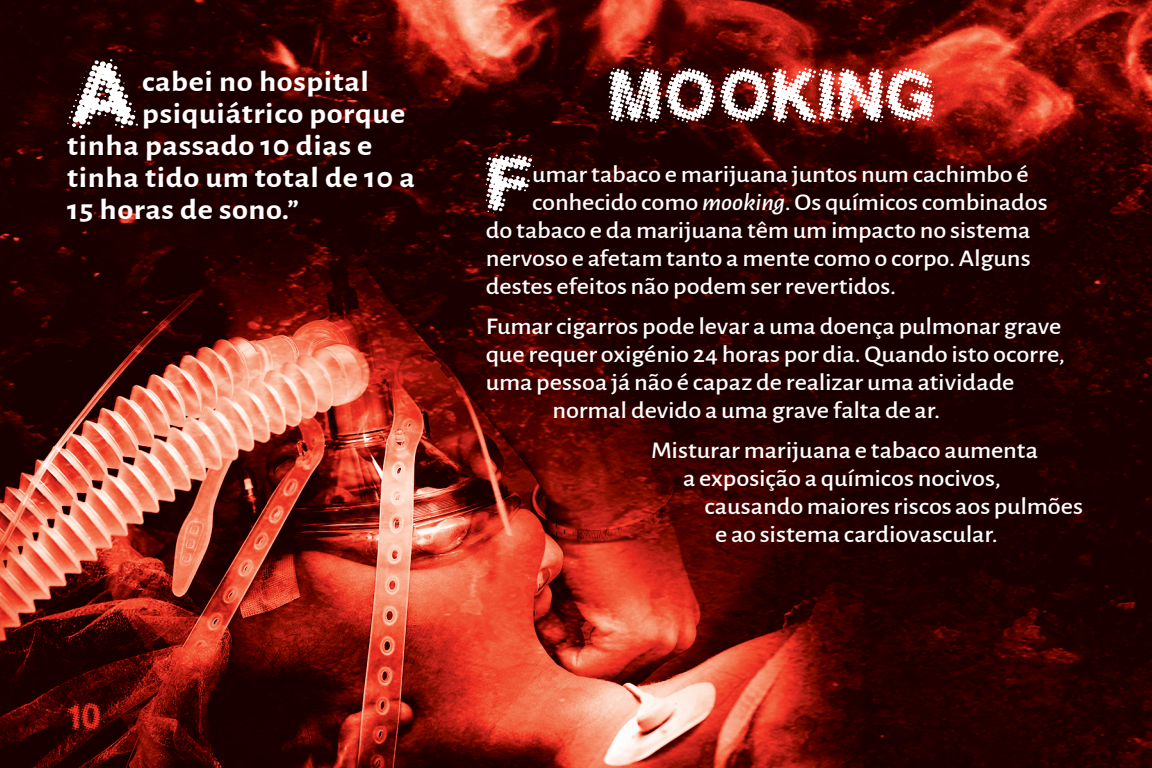
*Hiperémese* dos Canabinoides* (*SHC*). Dabbing até pode levar à morte.

À medida que a legalização da marijuana se expandiu por todos os EUA, as idas dos jovens às urgências por causa da canábis aumentaram.

Dabbing expõe os consumidores a químicos nocivos e solventes venenosos usados na extração de concentrados de marijuana.

* hiperémese: vómitos excessivos ou severos (vem das palavras gregas *hypér*, que significa "exagerado" e *émesis*, que significa "vómito")

**Acabei no hospital psiquiátrico porque tinha passado 10 dias e tinha tido um total de 10 a 15 horas de sono."**



# MOOKING

Fumar tabaco e marijuana juntos num cachimbo é conhecido como *mooking*. Os químicos combinados do tabaco e da marijuana têm um impacto no sistema nervoso e afetam tanto a mente como o corpo. Alguns destes efeitos não podem ser revertidos.

Fumar cigarros pode levar a uma doença pulmonar grave que requer oxigénio 24 horas por dia. Quando isto ocorre, uma pessoa já não é capaz de realizar uma atividade normal devido a uma grave falta de ar.

Misturar marijuana e tabaco aumenta a exposição a químicos nocivos, causando maiores riscos aos pulmões e ao sistema cardiovascular.

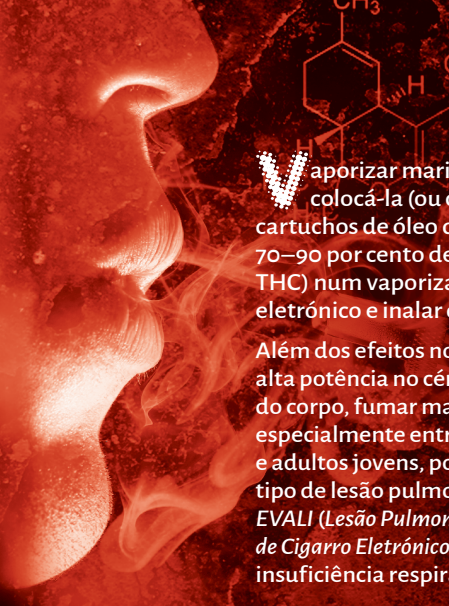
# COMESTÍVEIS

Os comestíveis são alimentos e bebidas com infusão de THC, tais como brownies, bolachas, doces, refrigerantes e chá. Muitas embalagens de comestíveis assemelham-se a doces e lanches familiares que as crianças reconhecem, criando a impressão de que estes produtos de elevado conteúdo de THC são inofensivos. Não são.

Quando uma pessoa fuma marijuana, ela sente os efeitos imediatamente. Quando uma pessoa consome comida ou bebidas com infusão de marijuana, pode levar entre 30 a 60 minutos para digerir, portanto, o tempo para que a droga se torne ativa é mais longo. Devido a isto, as pessoas muitas vezes comem mais. Quando os efeitos finalmente aparecem, as probabilidades de ficarem extremamente intoxicadas aumentam consideravelmente.

O conteúdo de THC nos comestíveis pode variar muito, resultando em relatos de extrema paranoia e ansiedade e, em alguns casos, até mesmo episódios psicóticos. Aqui estão apenas alguns casos notáveis que envolvem comestíveis:

- Um repórter do *The New York Times* que comeu uma barra de chocolate com infusão de marijuana disse que passou as próximas oito horas enrolado num "estado de alucinação".
- Um adolescente de Wyoming comeu um sexto de uma bolacha com infusão de marijuana. Depois de cerca de uma hora, ele não sentiu nada, por isso, comeu o resto da bolacha. Depois dos efeitos da droga terem entrado em ação, ele saltou para a sua morte de uma varanda no quarto andar.



# VAPORIZAR

Vaporizar marijuana envolve colocá-la (ou cápsulas ou cartuchos de óleo de THC contendo 70–90 por cento de concentrado de THC) num vaporizador ou cigarro eletrónico e inalar o vapor aquecido.

Além dos efeitos nocivos do THC de alta potência no cérebro e no resto do corpo, fumar marijuana e tabaco, especialmente entre adolescentes e adultos jovens, pode causar outro tipo de lesão pulmonar. É chamado *EVALI* (*Lesão Pulmonar Associada ao Uso de Cigarro Eletrónico*), que pode levar à insuficiência respiratória e à morte.

De acordo com os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC), o EVALI causou quase 70 mortes e mais de 2700 hospitalizações num ano. Muitas destas vítimas sofrem de danos pulmonares ao longo da vida. Uma hospitalização resultou num transplante de pulmão duplo para uma pessoa de 17 anos.

O CDC também concluiu que 82 por cento dos casos de vape investigados relacionados com EVALI continham marijuana. Devido a isso, o CDC e a Food and Drug Administration (FDA) dos EUA aconselharam as pessoas a deixarem completamente de usar os vapes de THC.

# NOMES DE RUA

## MARIJUANA

**Marijuana Forte**
**Capulho**
**Diamba**
**Mato**
**420**
**Ganza**
**Chá**
**Verdinha**
**Caseira**
**Charro**
**Maria Joana**
**Fumo**
**Bolota**
**Passa**
**Chamon**
**Porro**
**Sabonete**
**Erva**

## HAXIXE

**Budder**
**Crumble**
**Hash**
**Óleo de Haxixe**
**Kush**

## TERMOS PARA A QUANTIDADE

**Charrinho:** um grama de marijuana
**Dois Charrinhos:** dois gramas de marijuana
**Quarto:** um quarto de onça (cerca de 7 g) de marijuana
**Meia Onça:** cerca de 14 g de marijuana
**Onça:** cerca de 28 g de marijuana
**Quarto de Libra:** cerca de 113 g de marijuana

# COMO É QUE A MARIJUANA MUDOU AO LONGO DO TEMPO

A planta da canábis, a partir da qual são feitas drogas como marijuana e haxixe, tem sido cultivada há mais de 2000 anos.

A quantidade de THC na planta determina a potência da droga. A quantidade de THC encontrada na marijuana não é consistente e tem aumentado de forma constante nas últimas décadas.

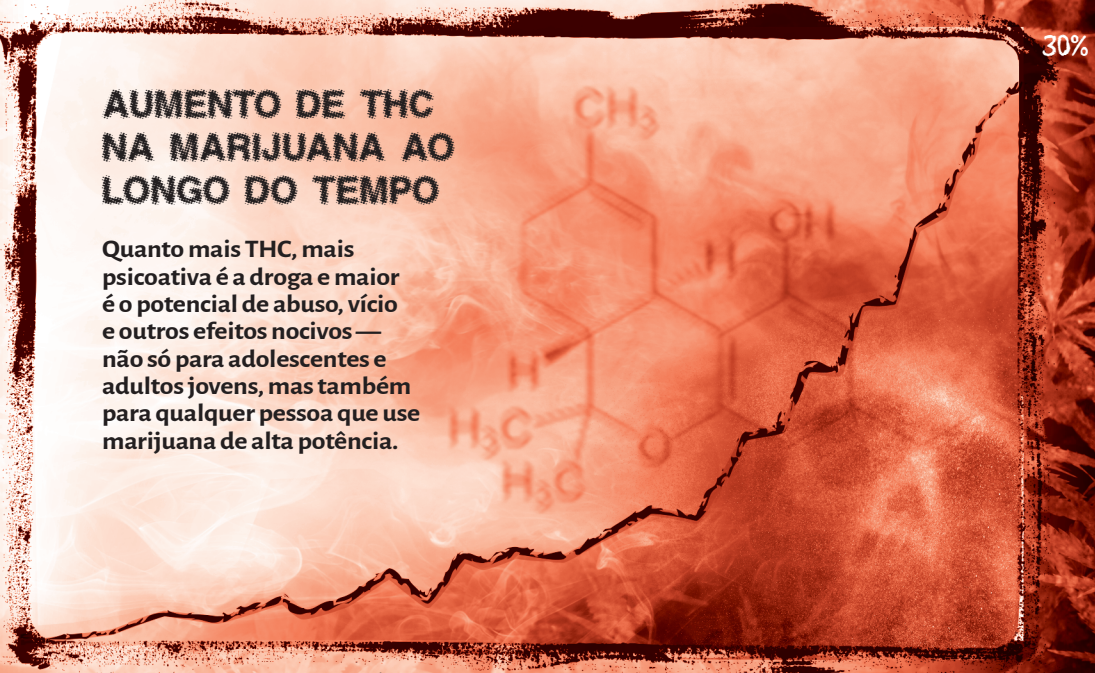
Usando técnicas modernas, os produtores de marijuana desenvolveram variedades da canábis com níveis muito mais elevados de THC do que no passado. O conteúdo médio de THC da marijuana nos EUA hoje é de 17–28%, com o nível mais alto em torno de 37%.

Para comparação:

- A erva fumada do final da década de 1960 até à década de 1970 continha menos de 2 por cento de THC.
- Na década de 1990, os níveis de THC tinham crescido para cerca de 4 por cento.
- Na década de 2020, a potência média é de quase 30 por cento.
- O dabbing e comestíveis contêm ainda mais THC, às vezes atingindo quase 100 por cento.

# AUMENTO DE THC NA MARIJUANA AO LONGO DO TEMPO

**Quanto mais THC, mais psicoativa é a droga e maior é o potencial de abuso, vício e outros efeitos nocivos — não só para adolescentes e adultos jovens, mas também para qualquer pessoa que use marijuana de alta potência.**





# A MARIJUANA É MEDICAMENTO?

Embora alguns componentes da planta da canábis possam ter propriedades medicinais, isto é diferente da medicina. Os medicamentos são feitos em laboratórios onde os compostos são extraídos, testados, normalizados (o que significa que a substância fará sempre a mesma coisa) e as doses são determinadas.

Alguns estados legalizaram a marijuana medicinal, e o termo é frequentemente comercializado como se aplicasse a toda a planta da marijuana não processada ou aos seus extratos brutos. No entanto, a Food and Drug Administration (FDA) dos EUA, que regulamenta e aprova todos os medicamentos, não aprovou a planta da canábis ou a marijuana para qualquer uso medicinal.

Uma substância química encontrada na planta da canábis chamada *canabidiol* (*CBD*) foi aprovada para o tratamento de convulsões causadas por duas formas raras e graves de epilepsia em crianças. A FDA também aprovou vários medicamentos feitos em forma de comprimido do THC sintético, que podem causar ansiedade, paranoia, memória prejudicada e tonturas quando tomados durante um longo período de tempo ou em doses elevadas. São necessários mais estudos a longo prazo para compreender completamente os efeitos de ambos os compostos na saúde mental e física.

## COMERCIALIZAÇÃO DA MARIJUANA

A comercialização da marijuana como medicamento mudou a perceção da droga, mas os factos básicos acerca dos seus perigos permanecem. E embora o debate sobre a legalização exerça pressão, a legalização não é sinónimo de seguro ou inofensivo. Os cigarros são legais, mas não há nenhum debate acerca do facto de que fumar é um risco para a saúde. O álcool é legal, mas veja o número de pessoas que lutam contra a dependência do álcool ou doenças associadas ao consumo do álcool. A heroína foi vendida em tempos como uma cura para a toxicodependência de morfina e foi incluída no xarope para a tosse até que a investigação descobriu que esta era altamente viciante.

A conclusão: fumar marijuana pode danificar os pulmões e o sistema cardiovascular (coração e vasos sanguíneos) de uma pessoa e, se fumado, vaporizado ou ingerido, o THC na marijuana tem efeitos prejudiciais sobre a mente e o corpo.

# COMO A MARIJUANA AFETA A CONDUÇÃO

A marijuana prejudica significativamente o discernimento, a coordenação motora e o tempo de reação — todas as habilidades cruciais para conduzir com segurança. É a segunda substância psicoativa mais comum depois do álcool, encontrada entre os condutores envolvidos em acidentes, e estudos demonstraram uma relação direta entre o teor de THC no sangue e a capacidade de condução prejudicada.

Dois estudos europeus demonstraram que os condutores com THC nos seus sistemas tinham cerca de duas vezes mais probabilidade de serem

culpados de um acidente fatal do que os condutores que não tinham consumido drogas ou álcool. De forma semelhante, acidentes envolvendo condutores com níveis mais elevados de THC no sangue mostraram que eles tinham três a sete vezes mais probabilidade de serem responsáveis pelo acidente. Embora muitos consumidores de marijuana acreditem que podem conduzir de forma segura depois de fumar, os riscos são significativos.

Um relatório da Associação Americana de Automóveis (AAA) revelou que o número de condutores que testaram positivo para marijuana após acidentes fatais no Estado de Washington duplicou após a legalização da marijuana. Antes da legalização, os condutores com deficiências relacionadas com a marijuana representavam cerca de 8,8% de todos os condutores envolvidos em mortes no trânsito; esta taxa mais do que duplicou após a legalização.

# OS EFEITOS PREJUDICIAIS DA MARIJUANA

Os efeitos imediatos do consumo de marijuana incluem batimento cardíaco acelerado, desorientação e falta de coordenação física. Os consumidores também poderão sentir ansiedade, paranoia, desconfiança ou pânico. Mas o problema não acaba aqui. De acordo com estudos científicos, o ingrediente ativo da canábis, THC, permanece depositado no corpo durante semanas ou até mesmo meses.

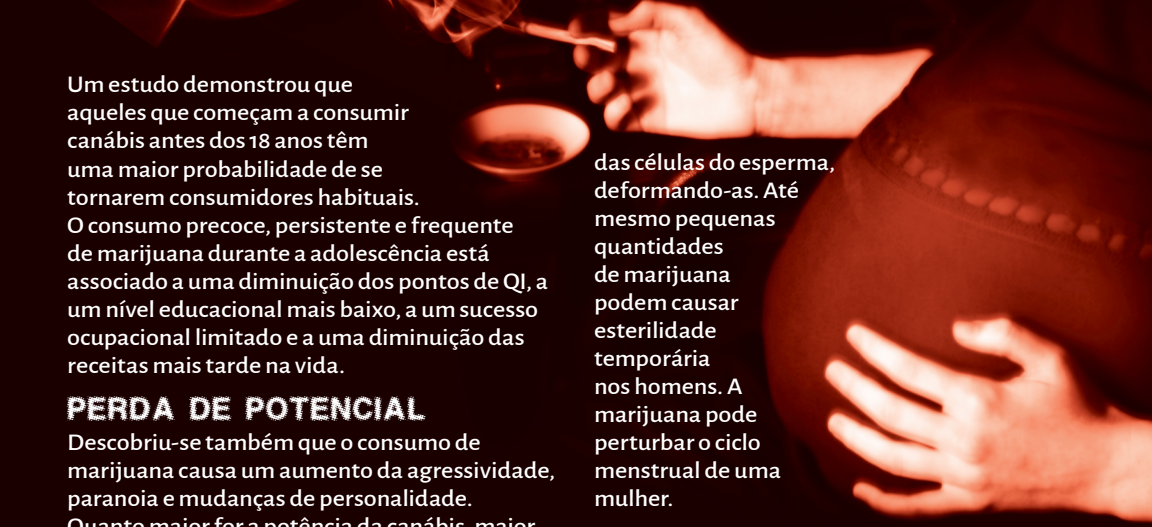
O uso intenso pode levar a muitos problemas de saúde. A marijuana contém 50 por cento mais substâncias químicas causadoras de cancro do que o fumo do tabaco e prejudica a capacidade de transporte de oxigénio do sangue até cinco vezes mais do que os cigarros.

Em termos de efeitos adversos nos pulmões, um charro de canábis é equivalente a entre 2,5 e 5 cigarros.

## TOXICODEPENDÊNCIA?

Contrariamente às crenças anteriores, descobriu-se que a marijuana é uma droga viciante. Cerca de 30 por cento dos consumidores de marijuana sofrem da toxicodependência da marijuana. Os jovens que começam a consumir marijuana antes dos 18 anos têm quatro a sete vezes mais probabilidade de desenvolver uma toxicodependência de marijuana.





Um estudo demonstrou que aqueles que começam a consumir canábis antes dos 18 anos têm uma maior probabilidade de se tornarem consumidores habituais. O consumo precoce, persistente e frequente de marijuana durante a adolescência está associado a uma diminuição dos pontos de QI, a um nível educacional mais baixo, a um sucesso ocupacional limitado e a uma diminuição das receitas mais tarde na vida.

## PERDA DE POTENCIAL

Descobriu-se também que o consumo de marijuana causa um aumento da agressividade, paranoia e mudanças de personalidade. Quanto maior for a potência da canábis, maior é a probabilidade de causar comportamento violento.

O consumo por parte dos homens pode duplicar o risco de aborto espontâneo da parceira — independentemente do uso por parte da mulher. O consumo da marijuana muda a estrutura das células do esperma, deformando-as. Até mesmo pequenas quantidades de marijuana podem causar esterilidade temporária nos homens. A marijuana pode perturbar o ciclo menstrual de uma mulher.

As crianças cujas mães consumiram marijuana durante a gravidez têm 65 por cento mais probabilidade de serem diagnosticadas com autismo. A exposição pré-natal à marijuana também pode aumentar o risco de a criança desenvolver dificuldades intelectuais e de aprendizagem.

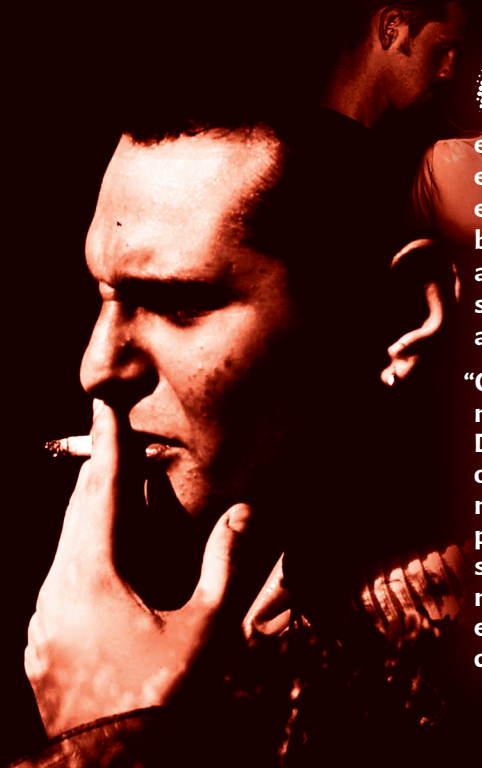


## EFEITOS A CURTO PRAZO

- Aumento da frequência cardíaca
- Sentidos alterados
- Sentido alterado do tempo
- Mudanças no estado de espírito
- Dificuldade com o raciocínio e a resolução de problemas
- Memória prejudicada
- Período de atenção reduzido
- Ansiedade
- Medo
- Desconfiança
- Paranoia
- Raciocínio prejudicado
- Comportamento de condução perigoso
- Alucinações (quando tomada em doses elevadas)
- Delírios (quando consumida em doses elevadas)
- Psicose (o risco é maior com o uso regular de marijuana de alta potência)

## EFEITOS A LONGO PRAZO

- Desempenho escolar deficiente e maior probabilidade de desistência
- Declínio do QI (até 8 pontos se o consumo prolongado tiver começado na adolescência)
- Pensamento e capacidade para aprender e executar tarefas complexas debilitados
- Menos satisfação e realizações
- Risco aumentado de ataque cardíaco
- Dificuldades financeiras
- Problemas de relacionamento e violência íntima com o parceiro
- Maior probabilidade de estar desempregado ou não obter bons empregos
- Toxicodependência: 1 em cada 10 pessoas que consomem marijuana ficará toxicodependente. Para aqueles que começam antes dos 18 anos, a taxa de toxicodependência sobe para 1 em 6.
- Risco aumentado de vício do álcool
- Risco aumentado de abuso de opiáceos



Comecei a consumir num desafio dum melhor amigo que me disse que eu era cobarde demais para fumar um charro e beber um litro de cerveja. Nessa altura eu tinha 14 anos. Após 7 anos de consumir e beber, encontrei-me no fim do caminho com a toxicodependência. Já não consumia para sentir a euforia, consumia apenas para sentir alguma aparência de normalidade.

"Comecei então a ter sentimentos negativos sobre mim mesmo e as minhas próprias capacidades. Detestava a paranoia. Detestava estar sempre a olhar por cima do ombro. Realmente detestava não confiar nos meus amigos. Fiquei tão paranoico que consegui afastar todos com sucesso e encontrei-me num terrível lugar onde ninguém quer estar: sozinho. Acordava de manhã e começava a consumir e continuava a consumir durante todo o dia." — Paul

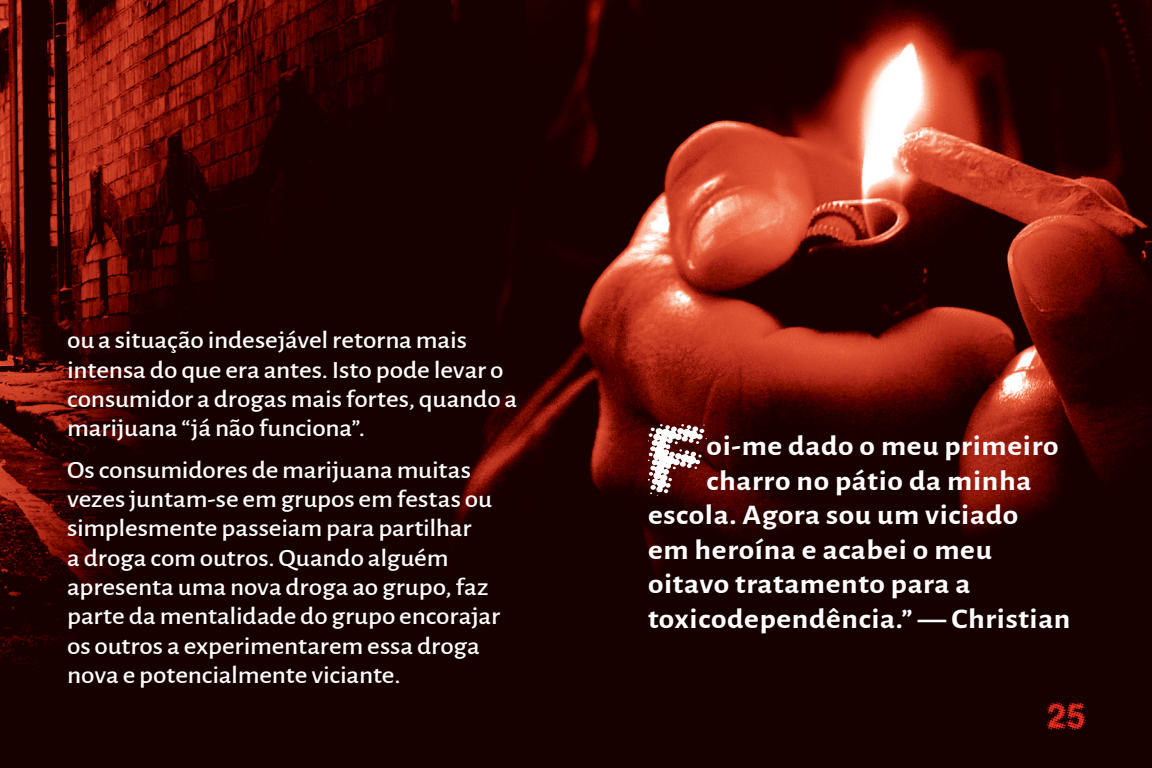
# NA ROTA DO CONSUMO DE DROGAS

Os consumidores de marijuana recreativa consomem a droga pela pedrada ou pela euforia que esta cria. O consumo contínuo aumenta a tolerância, levando-os a consumir marijuana mais potente, drogas de alta potência ou comestíveis ou até mesmo a experimentar drogas mais fortes.

A marijuana em si não leva uma pessoa diretamente a outras drogas, mas a maioria dos toxicodependentes começou com marijuana ou álcool.

Um estudo demonstrou que quase metade dos consumidores de marijuana ao longo da vida continua a consumir outras drogas. Quase todas as pessoas que consumiram cocaína ou heroína (95–97 por cento) começaram com marijuana.

As pessoas consomem drogas para escaparem a situações ou sentimentos indesejados. A marijuana mascara estes problemas enquanto o consumidor está pedrado. Mas, quando a pedrada desaparece, o problema, a condição



ou a situação indesejável retorna mais intensa do que era antes. Isto pode levar o consumidor a drogas mais fortes, quando a marijuana "já não funciona".

Os consumidores de marijuana muitas vezes juntam-se em grupos em festas ou simplesmente passeiam para partilhar a droga com outros. Quando alguém apresenta uma nova droga ao grupo, faz parte da mentalidade do grupo encorajar os outros a experimentarem essa droga nova e potencialmente viciante.

**Foi-me dado o meu primeiro charro no pátio da minha escola. Agora sou um viciado em heroína e acabei o meu oitavo tratamento para a toxicodependência." — Christian**



# POR DETRÁS DO ECRÃ DE FUMO

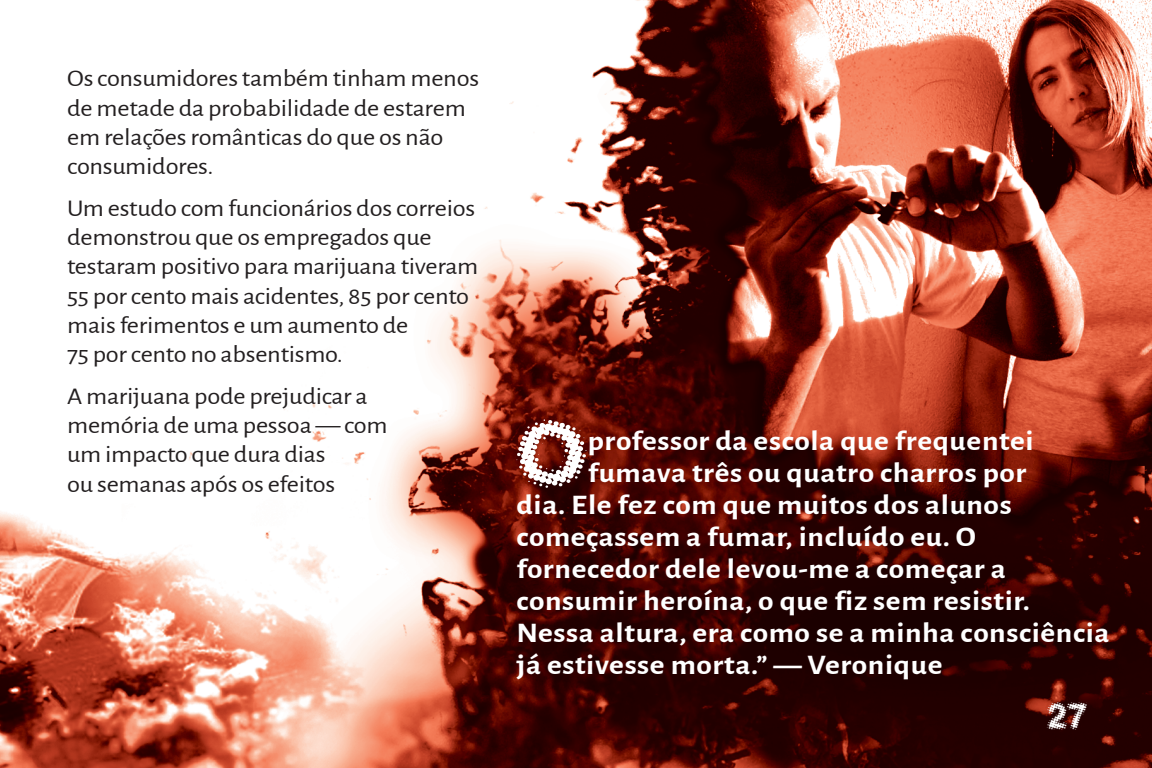
O uso de marijuana não é apenas prejudicial para o consumidor — também se pode tornar um risco para a sociedade.

A pesquisa mostra que a marijuana pode causar problemas na vida diária. Um estudo demonstrou que os adultos jovens que consomem marijuana regularmente tinham 20 vezes mais probabilidade de consumir outras drogas ilícitas, quatro vezes mais probabilidade de serem grandes consumidores de álcool e sete vezes mais probabilidade de serem fumadores diários.

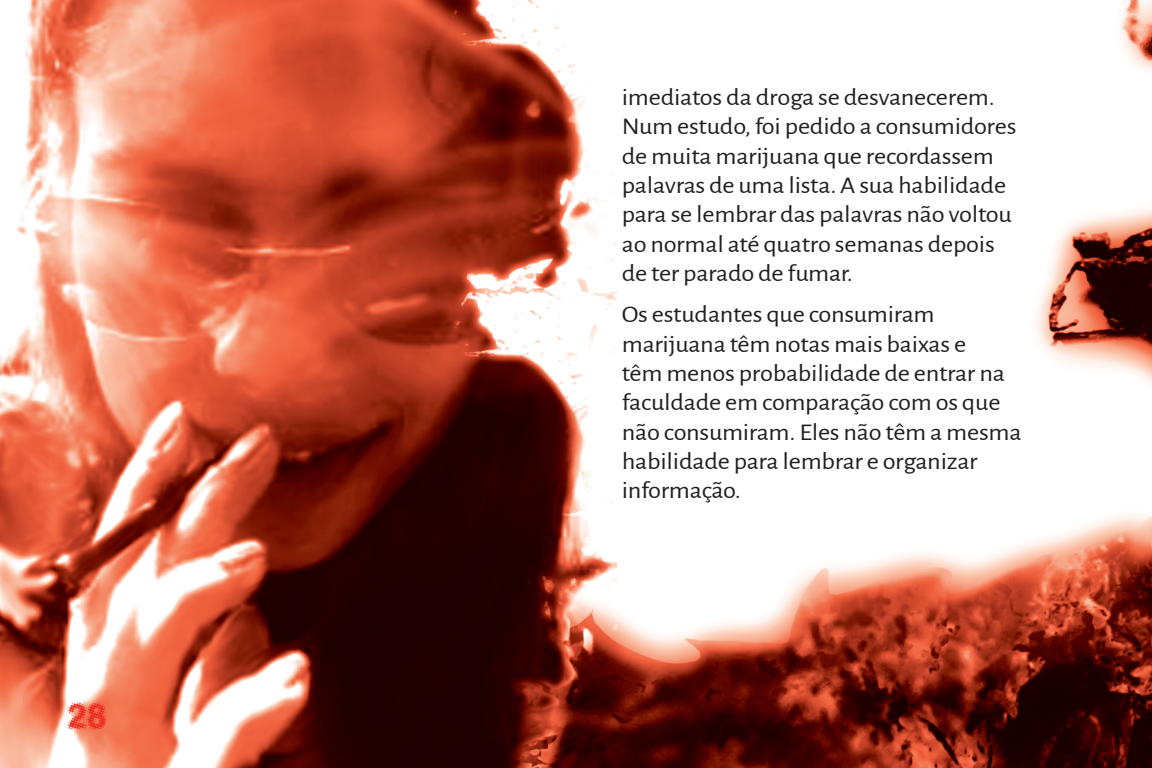
Os consumidores também tinham menos de metade da probabilidade de estarem em relações românticas do que os não consumidores.

Um estudo com funcionários dos correios demonstrou que os empregados que testaram positivo para marijuana tiveram 55 por cento mais acidentes, 85 por cento mais ferimentos e um aumento de 75 por cento no absentismo.

A marijuana pode prejudicar a memória de uma pessoa — com um impacto que dura dias ou semanas após os efeitos



**O professor da escola que frequentei fumava três ou quatro charros por dia. Ele fez com que muitos dos alunos começassem a fumar, incluído eu. O fornecedor dele levou-me a começar a consumir heroína, o que fiz sem resistir. Nessa altura, era como se a minha consciência já estivesse morta." — Veronique**



imediatos da droga se desvanecerem. Num estudo, foi pedido a consumidores de muita marijuana que recordassem palavras de uma lista. A sua habilidade para se lembrar das palavras não voltou ao normal até quatro semanas depois de ter parado de fumar.

Os estudantes que consumiram marijuana têm notas mais baixas e têm menos probabilidade de entrar na faculdade em comparação com os que não consumiram. Eles não têm a mesma habilidade para lembrar e organizar informação.

# O QUE OS TRAFICANTES LHE DIRÃO

Quer seja legal ou ilegal, a marijuana é um grande negócio, e a meta é ganhar muito dinheiro.

Quando os adolescentes foram entrevistados para descobrir porque é que começaram a consumir drogas, 55 por cento responderam que isso se devia à pressão dos seus amigos. A indústria da marijuana e aqueles que vendem a droga querem fazer parecer que o consumo da marijuana é inofensivo, que "vai ajudar-te", é algo para "trazer-te à vida", "ajudar-te a encaixar" ou "fazer-te bem".

Para que a indústria da marijuana prospere, eles precisam de clientes toxicodependentes, pois a maior parte dos seus lucros provêm de toxicodependentes, não de consumidores casuais. Como as pessoas estão mais propensas a ficarem viciadas se começarem enquanto jovens, muito da comercialização da marijuana tem como alvo os jovens como tu.

Motivados pelos lucros, eles dirão qualquer coisa para o levar a comprar as suas drogas.

Os traficantes de drogas não se importam se as drogas arruínam a sua vida desde que sejam pagos. Tudo com que eles se importam é com dinheiro.

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.

## 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 20, 22: Alamy

# 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