
A VERDADE SOBRE O
ABUSO DA RITALINA
TAKE
MORNING
RITALIN
ROUND WHITE 10
Vitamina R
Rita
Speed Escolar
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 Ritalina?

A Ritalina, uma das primeiras chamadas "drogas de estudo", é o nome comum para o *metilfenidato*, uma droga classificada pela Força Administrativa de Narcóticos dos EUA (DEA) como uma substância da Tabela II — a mesma categoria que a cocaína, a morfina e as anfetaminas.* É frequentemente abusada por adolescentes devido aos seus efeitos estimulantes.

Mesmo quando prescrita, a Ritalina pode causar efeitos secundários graves, incluindo nervosismo, insónia, perda de apetite, alterações do pulso, problemas cardíacos e perda de peso. O fabricante adverte que os consumidores podem tornar-se dependentes dela.

À medida que o abuso da Ritalina se espalhou, muitas outras "drogas de estudo", como o Adderall, Concerta, Metadate, Dexedrine, Focalin e Vyvanse, entraram no mercado. Estas drogas, também estimulantes, têm efeitos semelhantes. Em 2020, o Adderall — uma mistura de dois tipos de anfetaminas — era abusado com mais frequência do que a Ritalina.



A Food and Drug Administration (FDA) dos EUA emitiu um aviso de saúde pública de que a Ritalina e medicamentos semelhantes podem causar alucinações, pensamentos suicidas, comportamento psicótico, agressividade e violência.

* anfetamina: um estimulante poderoso do sistema nervoso central (cérebro e medula espinal), frequentemente chamado *speed*

Nomes de Rua para a Ritalina



- Diet Coke
- Kiddie Cocaine
- Kiddie Coke
- Cocaína dos Pobres
- Vitamina R
- Rita
- Skittles
- Speed Escolar
- Vitamin R

A Cocaína dos Pobres

Um responsável pela aplicação da lei antidroga testemunhou perante o Congresso sobre os efeitos dos medicamentos para o PHDA e citou estudos em animais e humanos que receberam cocaína e Ritalina. Os sujeitos de teste não conseguiram distinguir a diferença entre os dois. O responsável concluiu: "Eles produzem efeitos que são quase idênticos."

A Ritalina, o Adderall e drogas semelhantes são fáceis de obter e são baratas. Os comprimidos são frequentemente retirados da receita de alguém, roubados ou obtidos de forma fraudulenta e depois vendidos por 1 a 20 dólares cada.

Como estas drogas são estimulantes, são quimicamente semelhantes à cocaína. Quando injetadas em forma líquida, proporcionam uma sensação de euforia intensa que os toxicodependentes desejam.

Os sujeitos de teste que receberam cocaína e Ritalina não conseguiram distinguir a diferença.



Alguns Factos sobre "Drogas de Estudo"



A Ritalina apresenta-se sob a forma de comprimidos. Os comprimidos de 5 mg de Ritalina são amarelo-pálido, os comprimidos de 10 mg são verde-pálido e os comprimidos de 20 mg são brancos ou amarelo-pálido. Todos têm números gravados que indicam a dosagem.

Existem muitas formas e dosagens diferentes de Adderall, Concerta e Vyvanse.

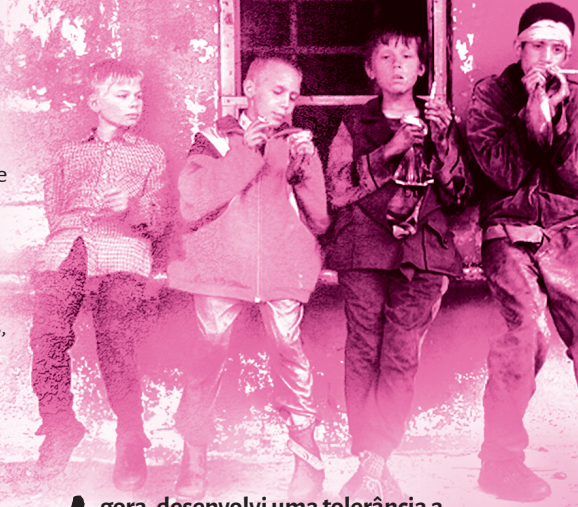
As "drogas de estudo" estimulam (aumentam a atividade) do sistema nervoso do corpo. No entanto, até os próprios fabricantes admitem que ninguém sabe realmente como estas drogas funcionam: "O modo de ação no

homem não é completamente compreendido."

Os consumidores trituram os comprimidos até obterem um pó e inalam-no. A droga é solúvel em água, o que facilita a sua conversão num líquido que pode ser injetado.

Como observado pela DEA: "Os produtos farmacêuticos desviados dos canais legítimos são as únicas fontes de metilfenidato disponíveis para abuso." Por outras palavras, cada comprimido da droga que é abusado teve origem no fabricante — nenhum deles é feito nas ruas.





Agora, desenvolvi uma tolerância a tomar dois a três comprimidos de 20 mg para ficar pedrado. Reconheço a minha dependência. Fiquei estourado, como um zombie." — Alex

Encontrar “Drogas de Estu

Infelizmente, a Ritalina, o Adderall e todas as outras drogas prescritas para a dificuldade de concentração e hiperatividade podem ser encontradas quase em todo o lado. Se está no ensino secundário ou na universidade, é provável que tenha um grande fornecimento à mão, com traficantes (os seus colegas estudantes) ansiosos por obter um lucro fácil à sua custa.



Em algumas escolas, até 25 por cento dos estudantes consomem regularmente uma destas drogas. A Força Administrativa de Narcóticos descobriu que muitas escolas tinham mais destas drogas do que a farmácia do bairro.

Porque é que o abuso de drogas para estudar é tão comum? É demasiado fácil para um “amigo” pegar em alguns comprimidos prescritos ao seu irmão mais novo e vendê-los por 5 dólares cada.

Ou um estudante ansioso por uma solução rápida diz a uma enfermeira da escola que tem um “distúrbio de estudo” e que “não consegue concentrar-se”. Ele recebe uma receita e abastece-se de comprimidos para uso futuro, distribuindo os extras pelos seus amigos.

Embora a lei proíba a distribuição irrestrita destes poderosos estimulantes,* o triste facto é que estas substâncias estão livremente disponíveis em quase todo o lado. A chamada cocaína para crianças é distribuída como se fosse rebuçados.

* estimulante: uma droga que aumenta a energia e o estado de alerta imediatos, mas que é acompanhada por aumentos da tensão arterial, da frequência cardíaca e da respiração

do”



Os sintomas de quase uma overdose começam a manifestar-se. A pessoa fica muito hiperativa, hipersensível, hiperalerta, com mudanças de humor muito intensas. É uma loucura.” — Jake



Como Começa o Abuso

Parece tão simples ao início. Um estudante fica um pouco atrasado nos seus estudos. Vem aí um exame e ele precisa de se preparar. Ele terá de ficar acordado até tarde para ter sequer uma hipótese de conseguir uma boa nota. O café deixa-o nervoso, mas muitos dos seus amigos usam estas pílulas para lhes dar a energia extra de que precisam. Porque não? Alguns euros; um comprimido; uma noite inteira de estudo; uma sensação de "foco".

Pode ser aí que começa, mas muitas vezes não é aí que acaba.

Alguns estudantes cortam a Ritalina e cheiram-na como cocaína para uma absorção mais rápida. "Faz com que fiques acordado durante horas", disse um consumidor.

Tal como a cocaína ou qualquer outro estimulante, essa sensação de "euforia" é inevitavelmente seguida

por uma queda, uma sensação de fadiga, depressão e diminuição do estado de alerta. Um estudante que consumia Adderall relatou que uma sensação de "clareza máxima" se transformou num estado de "esgotamento e exaustão" no dia seguinte. Como outro consumidor disse: "Normalmente, entro num coma de esgotamento depois disso."

E, claro, o consumidor rapidamente percebe que esta sensação de esgotamento pode ser aliviada com a "ajuda" de outro comprimido que o faz voltar a sentir-se bem. E assim continua.

A seguir, podem ser doses maiores ou inalar para obter uma sensação de euforia mais intensa. A tolerância aumenta, por isso a pessoa tem de consumir mais. Em doses maiores, a Ritalina, o Adderall e outros estimulantes podem levar a convulsões, dores de cabeça e alucinações. A poderosa substância semelhante à anfetamina pode até levar à morte, como nos muitos casos trágicos de crianças que morreram de ataques cardíacos causados por danos associados a estas drogas.

Experimentei a Ritalina pela primeira vez quando estava no 7.º ano. Foi-me receitado — pensavam que eu tinha um ligeiro DDA [Distúrbio do Défice da Atenção] porque fingia que tinha para poder ter uma desculpa para não me sair bem na escola. Nunca percebi que estava a tornar-me dependente, e depois não era diferente de qualquer outro consumidor habitual de drogas.

"Tomava cerca de 40 mg por dia e sentia que isso me punha no topo do meu jogo. Ficava acordada durante dias seguidos, ao ponto de sofrer um episódio psicótico grave. Foi terrível! Parecia que tudo estava a derreter e a transformar-se, e eu estava aterrorizada." — Andrea

Os Efeitos Nocivos dos Estimulantes Prescritos

Estas substâncias semelhantes às anfetaminas causam os mesmos efeitos no corpo que outras formas de speed — perda de apetite, insónia, aumento da frequência cardíaca. O abuso destas drogas em doses maiores, especialmente através da injeção ou do snifar, coloca ainda mais pressão sobre o corpo. O stress no coração pode ser fatal.

Vejamos o caso de um adolescente, consumidor de Ritalina a longo prazo, que um dia desmaiou enquanto andava de skate — morreu de ataque cardíaco.

Uma injeção de Ritalina tem um efeito adicional e destrutivo no corpo. Enquanto o composto químico metilfenidato se dissolve completamente em água, os comprimidos também contêm pequenas partículas de excipientes insolúveis. Estes materiais sólidos bloqueiam os pequenos vasos sanguíneos quando injetados na corrente sanguínea, causando danos graves nos pulmões e nos olhos.

Para além do impacto físico, também existem condições emocionais graves causadas mesmo pelo consumo de curto prazo desta droga. As alucinações e o comportamento psicótico não são incomuns.

Um investigador no Texas descobriu que todas as crianças de uma dúzia de crianças "tratadas" com Ritalina apresentaram anomalias genéticas associadas a um risco aumentado de cancro.

EFEITOS A CURTO PRAZO

- Perda de apetite
- Frequência cardíaca aumentada, tensão arterial, temperatura corporal
- Dilatação das pupilas
- Padrões de sono perturbados
- Náuseas
- Comportamento bizarro, errático e por vezes violento
- Alucinações, hiperexcitabilidade, irritabilidade
- Pânico e psicose
- Convulsões, ataques epiléticos e morte devido a doses elevadas

EFEITOS A LONGO PRAZO

- Danos permanentes 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
- Destruição dos tecidos do nariz se for cheirada
- Problemas respiratórios se for fumada
- Doenças infeciosas e abcessos, se injetada
- Desnutrição, perda de peso
- Desorientação, apatia, exaustão confusa
- Forte dependência psicológica
- Psicose
- Depressão
- Danos no cérebro, incluindo AVC e possível epilepsia



As "Drogas de Estudo" Levam a Outras Drogas



O uso de Ritalina e de outros estimulantes cria tolerância, o que pode levar a tomar drogas mais fortes para alcançar o mesmo efeito.

Estas drogas, por si só, não levam a pessoa a outras drogas. As pessoas consomem drogas para se livrarem de situações ou sentimentos indesejados. A droga mascara o problema durante algum tempo (enquanto

A HISTÓRIA DE KURT: A lenda do rock Kurt Cobain começou a tomar Ritalina aos sete anos de idade. A viúva de Cobain, Courtney Love, acreditava que esta droga levou ao seu posterior abuso de drogas mais fortes. Ele suicidou-se em 1994. Courtney também foi-lhe prescrita Ritalina quando era criança. Ela descreveu a experiência desta forma: "Quando se é criança e se toma esta droga que faz sentir essa sensação [eufórica], para onde é que se vai virar quando se é adulto?"

o consumidor está sob o efeito da droga). Quando a pedrada desaparece, o problema, a condição ou a situação indesejável retorna mais intensa do que era antes. O consumidor pode então recorrer a drogas mais fortes, uma vez que o estimulante "já não funciona".

Um estudo dos Institutos Nacionais de Saúde descobriu que os consumidores não médicos de estimulantes tinham mais probabilidades de abusar de outras drogas e de terem um distúrbio de consumo de substâncias. Os Centros de Controlo e Prevenção de Doenças observam que, quando os jovens abusam de medicamentos prescritos, têm um risco mais elevado de problemas de saúde mental e suicídio e são mais propensos à violência.

Justificações Comuns

(Não caia na armadilha):

Existem muitas justificações para tomar estas drogas poderosas. Reconheça-as pelo que são — mentiras!

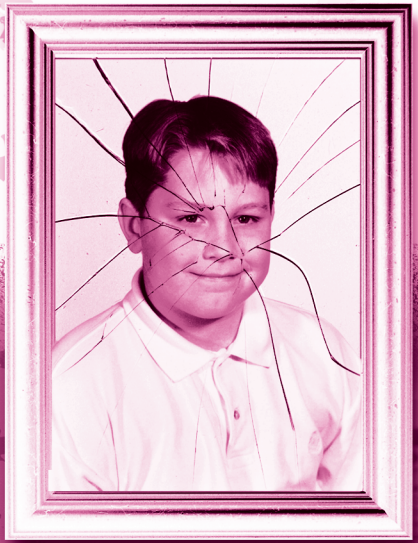
- **Toda a gente consome.**
- **É só para estudar.**
- **O meu irmão toma para um distúrbio de aprendizagem. Não pode ser assim tão mau.**
- **Não é viciante.**
- **Pode controlá-lo. Não tem de consumir novamente se não quiser.**

Não deixe que outros — incluindo os seus amigos — o levem para a armadilha.

MORTE por Ritalina

Doses elevadas de Ritalina levam a sintomas semelhantes ao abuso de outros estimulantes, incluindo tremores e espasmos musculares, paranoia* e uma sensação de insetos ou vermes a rastejar por baixo da pele.

Um jovem de 17 anos, depois de inalar comprimidos de Ritalina esmagados e de ficar acordado durante dias, ficou psicótico, matou os pais e feriu gravemente os irmãos e a irmã com um machado.



A HISTÓRIA DE MATTHEW:

Matthew era um adolescente que tinha tomado Ritalina durante sete anos. Ele morreu subitamente em março de 2000. Apesar de não ter antecedentes de problemas cardíacos, a autópsia revelou sinais claros de danos nos pequenos vasos sanguíneos. Um dos médicos legistas disse aos pais dele que o coração de um homem adulto saudável pesa cerca de 350 gramas. O coração do Matthew pesava 402 gramas. A certidão de óbito dele diz: "Morte causada pelo uso prolongado de metilfenidato (Ritalina)."

* paranoia: suspeita, desconfiança ou medo extremo e irracional de outras pessoas, sem provas ou justificação

Um estudante universitário de 21 anos do Tennessee começou a abusar do Adderall e tornou-se cada vez mais paranoico. A sua espiral descendente terminou quando se colocou à frente de um comboio de passageiros e pôs fim à sua vida.

Até o rótulo de advertência da Food and Drug Administration no Adderall afirma que o abuso "pode resultar em overdose e morte".

É UM CRIME ABUSAR DESTA

Nos Estados Unidos, o uso indevido de um estimulante prescrito está sujeito a severas penalizações criminais. As penalizações para uma primeira infração de tráfico (da qual seria culpado mesmo que apenas partilhasse um ou dois comprimidos com um amigo) incluem até 20 anos de prisão e uma multa de até 1 milhão de dólares.

Se o tráfico resultar em morte ou lesão grave, a pena é de 20 anos a prisão perpétua.



Percebo que o meu interesse e a minha dependência resultante de speed começaram quando me foi prescrita Ritalina. No início, era todos os fins de semana. Depois, era todos os dias.

"Comecei a ter alucinações de pássaros a voar por cima de mim, a sentir que havia pessoas na mesma sala que eu, quando estava sozinho, e os primeiros sinais de paranoia. Usei toda a receita [do meu amigo] de Dexedrine numa semana. Depois voltei à minha Ritalina e continuei a partir daí.

"Não me lembro de muito do 12.º ano. Mas lembro-me de uma depressão avassaladora e de uma incapacidade de compreender exatamente qual era a razão de estar a ter piores resultados do que nunca na escola. Mal consegui terminar o secundário e não fiz absolutamente nenhum plano para a universidade.

"No último minuto, inscrevi-me na universidade local. Consegui manter-me limpo durante cerca de 17 dias antes de a necessidade de speed superar tudo. Frequentei as aulas durante uma semana e chumbei miseravelmente."
— Sam

Âmbito do Abuso da Ritalina



O abuso de medicamentos prescritos, como a Ritalina e o Adderall, está a aumentar.

Em algumas escolas, até 1 em cada 4 estudantes abusou ilegalmente de um destes medicamentos no ano passado, o que significa que o usaram sem receita médica ou por razões não médicas.

Um dos principais fatores que contribuem para o abuso é o enorme aumento do número de receitas médicas de Ritalina e de outros estimulantes.

Nos EUA, o número de receitas de estimulantes disparou de cerca de 5 milhões em 1991 para quase 35 milhões em 2007. Continuaram a aumentar até 79 milhões em 2022.

O número de pessoas que visitaram as urgências devido ao consumo de uma destas drogas foi quase seis vezes superior ao número de pessoas que foram às urgências uma década antes.

Num período de oito anos, houve 8240 mortes nos EUA envolvendo uma forma prescrita de anfetamina e 295 mortes envolvendo metilfenidato.

Em 2018, o número de visitas às urgências de consumidores de drogas estimulantes foi quase seis vezes superior ao de 2008.





"Acabei por consumir muitas anfetaminas mais fortes que me deitaram abaixo muito rapidamente, e não sei se teria ficado interessado nelas se não tivesse começado a consumir Ritalina." — Andy



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 5: ITAR-Tass; páginas 8, 9: istockphoto.com, Matty Symons

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