

#ROLÊ SEM VACILO

**EXPERIMENTE
REDUZIR DANOS**

Parceiros:



**DROGAS:
REDUZIR DANOS**

PIPOCA

#RolêSemVacilo: Experimente Reduzir Danos

Já que todo mundo se guarda para quando o Carnaval chegar, depois de tanta espera, a gente te ajuda a se divertir sem estragar o rolê.

Nos quatro dias de fervero de uma das festas mais populares do país, é sabido que o consumo de substâncias/drogas lícitas e ilícitas aumenta consideravelmente entre os que se jogam nos blocos e eventos carnavalescos. A combinação “tanto tempo esperando” + “a fantasia voltará para o armário em breve” ajuda ainda mais para que esse consumo seja feito como se não houvesse amanhã.

Se no Carnaval tudo pode, então vale também falar de forma honesta e realista sobre dicas simples que podem ajudar a curtir a festa ao mesmo tempo em que reduzem riscos para a saúde.

#RolêSemVacilo: Experimente Reduzir Danos é uma campanha da iniciativa Drogas: Reduzir Danos, do Centro de Convivência É de Lei e da Plataforma Brasileira de Política de Drogas, em parceria com a produtora de eventos culturais Pipoca, para promover o conceito de Redução de Danos e disseminar práticas de autocuidado, prevenindo e minimizando problemas que podem ser causados pelo uso de substâncias durante os dias de festa – e no ano todo.

A Redução de Danos (RD) é uma prática reconhecida pela Organização Mundial de Saúde. No caso do uso de drogas, a RD parte da premissa de que as pessoas usam drogas e oferece dicas concretas, como não misturar substâncias, manter-se hidratado e alimentado, além de informações e alertas sobre os possíveis efeitos específicos de cada droga no corpo. A redução de danos considera que um indivíduo bem informado pode ter maior autonomia e ser mais responsável no consumo de substâncias, minimizando os impactos para si mesmo e para terceiros.

A campanha #RolêSemVacilo: Experimente Reduzir Danos vai produzir material informativo direcionado aos foliões dos blocos de rua paulistanos. As dicas serão divulgadas na imprensa e nas redes sociais das iniciativas envolvidas como um “serviço de utilidade pública”.

Redução de que?!

Redução de Danos é um conjunto de práticas e políticas de saúde pública cujo objetivo é reduzir os danos relacionados ao uso de drogas em pessoas que não podem, não conseguem ou não querem parar de consumi-las. É norteadada pelo cuidado em liberdade e o respeito à autonomia, buscando construir formas de cuidado junto ao usuário de drogas dentro do seu contexto.

Tipos de efeito das substâncias sobre o Sistema Nervoso Central (SNC)

Estimulantes

Substâncias que aumentam a atividade do SNC e deixam as pessoas mais ativas, como a cafeína, a cocaína e as anfetaminas.

Depressoras

Drogas que diminuem a atividade do SNC e diminuem a capacidade dos neurônios de responder a estímulos, diminuindo o autocontrole e deixando as pessoas sedadas, com sono. Essa categoria inclui o álcool, os opioides e os sedativos.

Perturbadoras

São drogas que, em vez de aumentar ou diminuir a atividade do SNC, alteram a qualidade de seu funcionamento. Ou seja, em vez de afetarem a intensidade da atividade dos neurônios, elas afetam o tipo de atividade deles. Nessa categoria estão substâncias como o LSD, a DMT e, para alguns especialistas, a maconha.

Álcool

Classificação: substância depressora do Sistema Nervoso Central.

SE FOR USAR...

- Se liga no grau! Preste atenção no teor alcoólico e na qualidade do que for beber. Saiba o que você está colocando pra dentro.
- Pra que pressa?! Beba devagar, tenha compaixão pelo seu fígado. Ele também tem direito de aproveitar o rolê.
- Só com camisinha! O álcool, assim como outras drogas, pode deixar a pessoa mais desinibida e afetar o julgamento de risco. Se for fazer sexo, não esqueça a camisinha! Sempre tenha umas com você e guarde-as de forma adequada.
- Mesmo em quantidades pequenas, evite dirigir.

PODE DAR RUIM: ÁLCOOL + OUTRAS DROGAS

Álcool + cocaína, energéticos, ecstasy e outros estimulantes

Pode causar falsa sensação de sobriedade, fazendo o usuário achar que pode consumir ainda mais drogas, aumentando a chance de coma e de parada cardíaca, além de aumentar a chance de se colocar numa situação de risco.

Álcool + GHB, Ketamina ou outros depressores

Pode trazer grandes riscos, como parada cardiorespiratória, diminuição de batimentos cardíacos e coma.

Álcool + maconha, LSD, MDMA e outros psicodélicos

Pode levar a reações inesperadas e situações indesejadas pelo usuário, afetando seriamente seu julgamento de riscos.

Cocaína

Classificação: substância estimulante do Sistema Nervoso Central.

SE FOR USAR...

- Que tiro foi esse? Fique ligado: a maior parte da cocaína vendida no Brasil é adulterada com outras substâncias, podendo trazer sérios riscos à saúde.
- Atenção com o canudo! As notas de dinheiro estão cheias de bactérias, não as use como canudo. E cada um com o seu: não compartilhe o material usado para aspirar. Isso aumenta o risco de contaminação de doenças como tuberculose e hepatites.
- Mesmo em quantidades pequenas, evite dirigir.

PODE DAR RUIM: COCAÍNA + OUTRAS DROGAS

Cocaína + álcool, ketamina ou inalantes

A combinação de estimulantes do Sistema Nervoso Central com substâncias depressoras, além de dar a falsa impressão de sobriedade, aumenta a sensação de poder e pode aumentar as chances de acidentes, envolvimento em brigas e comportamentos de risco.

Ecstasy, MDMA

Classificação: substância perturbadora do Sistema Nervoso Central.

SE FOR USAR...

- Bala, ecstasy e cristal devem conter a substância MDMA, uma metanfetamina.
- Se liga! Algumas metanfetaminas demoram mais para surtir efeitos do que o MDMA. Espere a substância “bater” se for usar outra dose. Isso diminui os riscos de efeitos tóxicos.
- Água, água, água mineral! É fundamental se manter hidratado, e aos poucos. Uma boa dica é beber 150ml a cada meia hora! Não tome grandes quantidades de uma vez.
- Não frite! O principal risco do MDMA é a elevação da temperatura corporal. Cuidado com o calor e o excesso de atividade física.
- Óculos escuros, sempre! As pupilas dilatadas ficam mais expostas a lesões provocadas por exposição intensa às luzes e aos raios solares.
- Mesmo em quantidades pequenas, evite dirigir.

PODE DAR RUIM: ECSTASY + OUTRAS DROGAS

Ecstasy + álcool

Os efeitos estimulantes das balas e cristais podem mascarar os efeitos do álcool. As duas substâncias sobrecarregam fígado, rins e aumentam a temperatura corporal.

Ecstasy + cocaína, anfetaminas, energéticos e outros estimulantes

Aumentam a pressão arterial, os riscos cardíacos e de derrame. Se você tem problemas cardíacos, não use!

Ecstasy + antidepressivos ou alucinógenos

Risco de síndrome de serotoninérgica, ocasionada por agentes que aumentam a produção de serotonina no corpo.

LSD

Classificação: substância perturbadora do Sistema Nervoso Central.

SE FOR USAR...

- Olha o golpe! Algumas moléculas análogas ao LSD-25 são mais estáveis, fáceis e baratas de ser produzidas. Por isso, grande parte dos usuários nem fica sabendo o que está consumindo de fato.
- LSD não tem gosto! Mas os DOx, principalmente os NBOMe's, substâncias análogas ao LSD-25, têm sabor metálico e forte gosto químico e amargo.
- Atenção! Doses bem pequenas podem provocar efeitos intensos e duradouros. Os análogos ao LSD-25 usados em excesso e/ou com misturas trazem muitos riscos e danos potenciais à saúde.
- Mesmo em quantidades pequenas, evite dirigir.

PODE DAR RUIM: LSD + OUTRAS DROGAS

LSD + álcool

Evite a mistura com álcool e outras substâncias, que podem potencializar os efeitos estimulantes dos análogos, trazendo riscos de problemas cardíacos, aumento de pressão arterial, além da síndrome serotoninérgica.

Inalantes – lança-perfume, B25, tiner, cola

Classificação: substância depressora do Sistema Nervoso Central.

SE FOR USAR...

- O que é: substâncias ou composto de substâncias à base de cloreto de etila, clorofórmio, éter, entre outros produtos químicos.
- Evite usar quando estiver sozinho!
- Muitos dos casos de morte e internações registrados ocorrem em função do modo de uso intenso, quando o usuário chega ao “quase desmaio”. Fique esperto: curta sem vacilo para não estragar o rolê.
- Mesmo em quantidades pequenas, evite dirigir.

Ketamina

Classificação: substância depressora do Sistema Nervoso Central.

SE FOR USAR...

- Cuidado ao aspirar para não confundir com cocaína, pois os efeitos são bem diferentes. Lembre-se que as “carreiras” de keta devem ser muito mais finas e pequenas que as de cocaína, speed (metanfetamina) ou MDMA.
- A ketamina pode causar problemas no trato urinário, por isso é importante beber água constantemente.
- Mesmo em quantidades pequenas, evite dirigir e fique muito atento até mesmo ao atravessar a rua, pois é comum aumentar a chance de tropeçar após o uso. E não importa o calor: evite fortemente nadar sob o efeito de keta.
- A ketamina aumenta a pressão ocular. Se você já fez operação nos olhos, fique atento.
- Mesmo em quantidades pequenas, evite dirigir.

Dicas gerais:

- Para aguentar o ritmo dos blocos sem queimar a largada, hidrate-se! Beba água entre um uso e outro.
- Saco vazio...não para no bloco. Coma antes, durante e depois. Ingerir substâncias de estômago vazio te deixa mais vulnerável a mal-estar e desmaios.
- Se você opta por alterar a consciência, é importante conhecer a droga a ser utilizada e perceber os efeitos causados por ela. Por isso, evite utilizar diferentes drogas ao mesmo tempo ou em quantidades excessivas. Sinta o que cada droga pode te trazer de experiências.
- Observe seu estado de humor, o ambiente e se está com pessoas que confia antes de usar qualquer substância.
- Se faz uso de fármacos psiquiátricos, o consumo de substâncias que alteram a consciência pode trazer sérios riscos à saúde.

FONTES: Centro de Convivência É de Lei [edelei.org/pag/informativos]; "Guia sobre Drogas para Jornalistas"/Tarso Araujo - 1ª edição - São Paulo. IBCCRIM-PBPD-Catalize-SSRC, 2017 [<http://pbpd.org.br/glossario/guia-sobre-drogas-para-jornalistas/>]; ResPire Redução de Danos