

The background is a collage of various shades of green and yellow, featuring overlapping images of cannabis leaves and a close-up of a human eye. A large purple diamond shape is centered on the page, containing the main title.

JOVENS:

alguns factos
sobre a cannabis

UCAD

UNIDADE DE INTERVENÇÃO EM COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS



Ficha Técnica

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA, Secretaria Regional da Saúde,
Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais,
IP-RAM

“Jovens: Alguns Factos sobre a Cannabis”

TEXTO E COORDENAÇÃO TÉCNICA: Nelson Carvalho; Mónica Pereira;
Bebiana Ribeiro; Teresa Fernandes.

COORDENAÇÃO EXECUTIVA: Unidade de Intervenção em Comporta-
mentos Aditivos e Dependências (UCAD)

Rua da Alegria nº 2F, 9000-040 Funchal; spt@iasaude.sras.gov-madeira.pt

ILUSTRAÇÃO, DIAGRAMAÇÃO E PAGINAÇÃO: Unidade Técnica de
Comunicação e Educação para a Saúde (UTCES)





JOVENS:

alguns factos
sobre a cannabis

UCAD

UNIDADE DE INTERVENÇÃO EM COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS

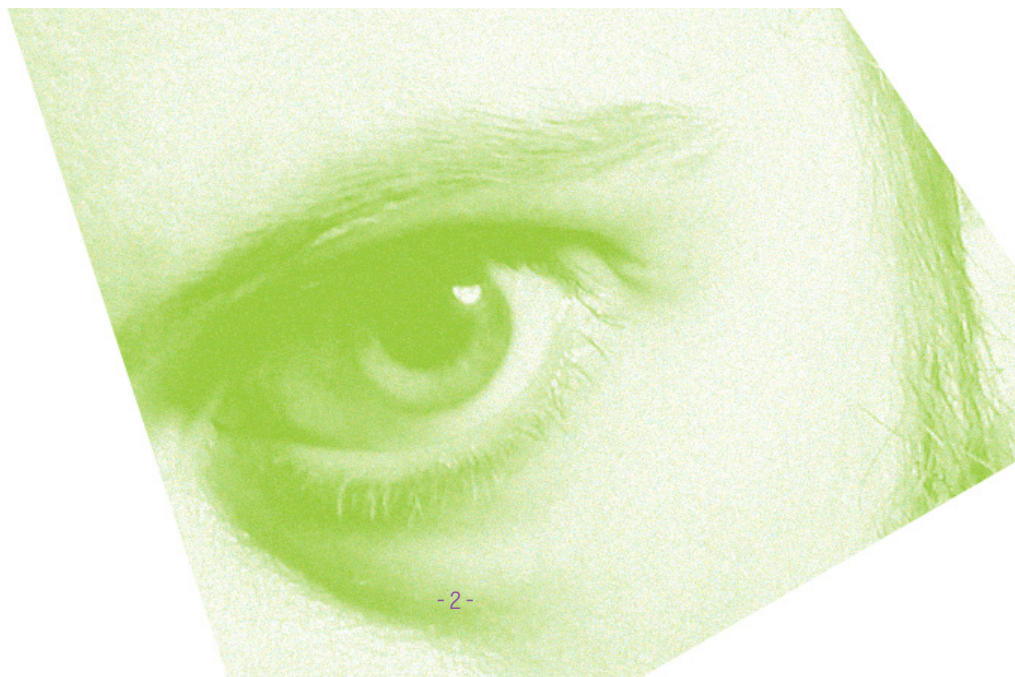


INTRODUÇÃO



A maioria dos jovens já ouviu falar da cannabis e dos seus derivados (haxixe, erva, etc.) e alguns já tiveram contato direto com estas substâncias. Apesar de ser uma droga ilegal, **muitos jovens consideram que o seu consumo é inofensivo e que não acarreta riscos para a saúde. É falso!**

Este folheto foi feito para ti! Estar corretamente informado, refletir sobre as verdadeiras razões que levam alguns dos teus amigos ou colegas a consumir, bem como, conhecer os malefícios que o consumo de cannabis provoca na saúde física, mental e emocional, fará com que possas tomar decisões corretas e cresceres de uma forma saudável e responsável.





DEPENDÊNCIA



A cannabis causa dependência

O consumo continuado de cannabis pode levar à dependência, o que significa que as pessoas têm dificuldade em controlá-lo e mesmo que o queiram parar não conseguem. No entanto, não podemos considerar o consumo problemático apenas quando está instalada a dependência. O consumo experimental ou recreativo é também considerado um consumo problemático porque pode introduzir alterações na tua vida social e na tua saúde mental e física.

Existem vários fatores que podem favorecer a dependência, como por exemplo a predisposição genética da tua família, a idade em que comesças a consumir, se consomes outras drogas, a relação que tens com a tua família, com os teus amigos, o teu percurso escolar, entre outros.





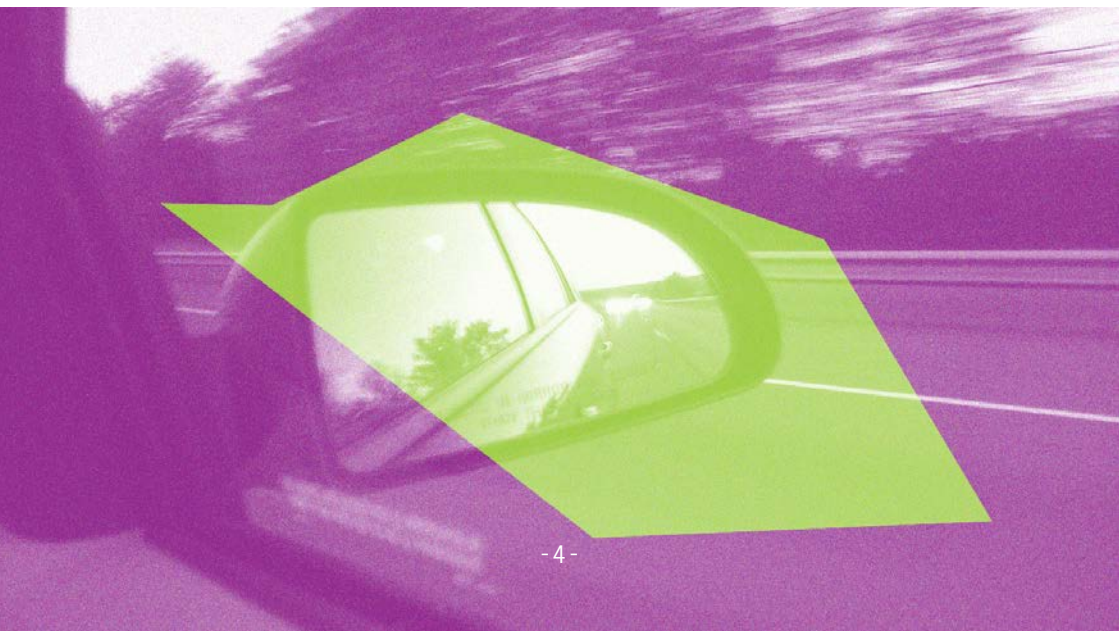
| CONDUÇÃO



A condução sob o efeito de cannabis não é segura

A seguir ao álcool, a cannabis é a droga mais detetada nos condutores envolvidos em acidentes rodoviários.

Existem recetores da cannabis no cérebro, na área que regula a atividade motora, daí o consumo desta droga ter implicações na coordenação motora. São afetados também a concentração, o tempo de reação e o estado de vigília, influenciando dessa forma a condução de veículos.





0 consumo de cannabis compromete o sucesso escolar

0 consumo de cannabis tem efeitos negativos ao nível da memória, da atenção e da aprendizagem. Estudos recentes com jovens de idades inferiores a 17 anos revelam uma associação entre o consumo de cannabis e uma redução do QI (quociente de inteligência).

Conhecem-se outros efeitos ao nível cognitivo como lentidão no processamento de informação, bem como dificuldades de concentração. Uma possível explicação é a de que esta substância afeta as capacidades cognitivas nos jovens, cujo cérebro e personalidade estão em pleno desenvolvimento.





PÂNICO E PSICOSES



Estão descritos alguns efeitos do consumo de cannabis como Episódios Psicóticos Agudos (distorção da percepção e do pensamento e paranóia) ou Perturbações de Ansiedade. O consumo de cannabis pode conduzir ao aparecimento da esquizofrenia e outros sintomas psicóticos, bem como, piorar alguns sintomas e aumentar as recaídas nas pessoas que já sofrem destas doenças.





SOBRE A CANNABIS



O que é a cannabis? Existem vários tipos?

O nome científico da planta é cannabis sativa.

São consumidas as folhas e as flores secas da planta a que chamamos marijuana. Existem outras formas de apresentação tais como o haxixe, prensado e em forma de barra, que provem da resina da planta. As formas mais fortes são o óleo de haxixe e o haxixe.

A cannabis é também conhecida por: chamon, charro, ganza, entre outros.

Como é composta a cannabis?

Todas as formas de apresentação são psicoativas, logo alteram o funcionamento do cérebro.

O THC (delta-9-tetrahidrocannabinol) é o princípio ativo responsável por atuar no cérebro. A cannabis possui, ainda, mais de 489 químicos dos quais 70 são cannabinóides semelhantes ao THC. Desde que a sua produção foi introduzida na Europa, a concentração de THC tem aumentado exponencialmente. Por exemplo, na Holanda, nos últimos dez anos, a concentração de THC aumentou de 9% para 15%, e, na Alemanha, aumentou de 5% para 8% no mesmo período.

A forma mais habitual de consumo é em cigarro (charro) preparado manualmente só com erva ou misturado com ta-

baco. Um charro que antes continha uma média de 10 mg de THC pode, atualmente, conter entre 150 a 300 mg. O THC passa dos pulmões para o sangue e é conduzido de forma quase instantânea até ao cérebro. Os efeitos de cannabis fumada podem durar de uma a três horas.

O consumo de cannabis leva a outros consumos?

Existe total consenso científico em relação à probabilidade de que quem consome cannabis poder vir a consumir outro tipo de drogas ilícitas ou abusar de outra droga lícita.

A isto chama-se escalada de consumos. Postulam-se diversas explicações: o facto de consumir cannabis poderá aumentar as situações em que possam ser oferecidas outras drogas. Outra explicação prende-se com o facto de que quem experimentou cannabis possa ter maior interesse em consumir outras drogas para obter outros efeitos.

É igualmente possível que o consumo de cannabis ative os circuitos de recompensa cerebrais, que poderá levar à procura de outras substâncias.





MOTIVOS PARA O CONSUMO



A curiosidade é o motivo mais importante entre os adolescentes para o consumo de cannabis

Logo a seguir destacam-se a experimentação, a descoberta de novas sensações e a diversão. Não são tanto os problemas pessoais, marginalidade ou proibição do uso que leva ao consumo, mas antes um estilo de vida em que se valoriza o experimentar coisas novas, estar na moda e o sentir-se bem.

Outra característica prende-se com o facto do consumo de cannabis potenciar efeitos tranquilizantes, pensando que é uma maneira fácil de se desligar dos problemas e das tensões.

Uma boa parte da população tem uma baixa perceção do risco do seu consumo originando uma desvalorização das consequências negativas para a saúde.





EFEITOS



Se fumares cannabis, o que pode acontecer?

Os efeitos podem variar de pessoa para pessoa.

Poucos minutos após fumares cannabis, os batimentos cardíacos aumentam e, em alguns casos, duplicam. O consumo em simultâneo com outras drogas pode amplificar estes efeitos. As vias respiratórias relaxam e os olhos ficam vermelhos. Os consumidores reportam com frequência euforia, relaxamento, podendo provocar alterações da percepção sensorial (em especial para as cores brilhantes), riso e aumento do apetite.

Os efeitos comportamentais do consumo de cannabis dependem da dose ingerida, da potência/concentração, do modo de administração, do contato anterior com a droga e do contexto (contexto social, expectativas em relação ao consumo, estado de humor). Os consumidores referem com frequência sensação de euforia e relaxamento. À medida que os efeitos se vão atenuando alguns consumidores dizem sentir-se com sono ou deprimidos enquanto que outros podem sentir-se ansiosos ou em pânico, ou mesmo terem pensamentos paranóides ou desenvolverem psicoses derivadas do consumo de substâncias.

A cannabis afeta o cérebro!

O consumo de cannabis pode desregular as nossas funções mentais.

A cannabis atua no cérebro afetando os chamados receptores cannabinóides. Estes receptores são encontrados em maior densidade em áreas do cérebro que influenciam o prazer, a memória, o pensamento, a concentração, o movimento, a coordenação e a percepção sensorial e do tempo. O aumento da concentração de THC detectado nos últimos anos, faz com que as consequências do uso da cannabis sejam piores do que antigamente, em especial nos mais jovens.

Mesmo o consumo ocasional de cannabis pelos jovens pode afetar o desenvolvimento cerebral e, ter efeitos no pensamento e na memória, durante um longo período de tempo ou mesmo virem a ser permanentes. Um estudo recente, com consumidores que iniciaram o uso de cannabis na adolescência, revela que há uma redução da conectividade entre as áreas cerebrais responsáveis pela aprendizagem e pela memória. Outro estudo realizado na Nova Zelândia mostra que as pessoas que começaram a consumir cannabis na adolescência perderam em média 8 pontos no seu QI, entre os 13 e os 38 anos. Mais importante ainda, a diminuição de capacidades cognitivas não foi totalmente restaurada naqueles que deixaram de fumar cannabis quando adultos.

Como é que o consumo de cannabis afeta os pulmões?

Um consumidor regular de cannabis poderá ter os mesmos problemas respiratórios que os fumadores, como tosse diária, bronquite e um maior risco de infeções pulmonares (pneumonia, por exemplo).

Tal como o tabaco, ao fumar cannabis são inaladas várias substâncias tóxicas e pequenas partículas que fazem mal aos pulmões. O fumo da cannabis possui uma maior proporção de partículas cancerígenas do que o fumo do tabaco. Os consumidores de cannabis podem ter depositado nos pulmões quatro vezes mais alcatrão do que os fumadores de tabaco, resultante nas diferentes formas de administração. Os fumadores de cannabis, geralmente, inalam mais profundamente e sustentam a respiração por mais tempo do que os fumadores de tabaco, logo, os pulmões estão mais expostos às substâncias tóxicas.

Os fumadores que consomem cannabis têm menor probabilidade de deixar de fumar.

Outros efeitos:

- Concentração/aprendizagem: afeta a atenção, a memória e a aprendizagem, bem como a realização de tarefas complexas.
- Desporto: afeta o tempo de reação, o movimento e a coordenação, o que pode ser desvantajoso para o desempenho do atleta em qualquer atividade desportiva.
- Tomada de decisão: uma droga, ao ser consumida abusivamente, afeta a capacidade de tomada de decisão dos indivíduos, o que pode conduzir a comportamentos de risco, como por exemplo ter relações sexuais desprotegidas (que poderá aumentar a probabilidade de contrair doenças sexualmente transmissíveis e/ou gravidezes indesejadas), acidentes de viação e situações de violência ou de conflito.

A maioria dos consumidores refere que a sua vida social, física e mental e o desempenho profissional são afetados.



SPICE VS CANNABIS



O que são as Spice?

As spice são um conjunto de substâncias, comercializado como ervas aromáticas “inofensivas” que contêm cannabinóides sintéticos que imitam o efeito da cannabis, não mencionado nos rótulos.

Normalmente, o pó dos cannabinóides é misturado com ervas e embaladas como produtos «legal highs», para serem vendidos através da Internet ou de outros retalhistas.

Até 2013 já foram identificados mais de 80 cannabinóides sintéticos, pertencentes a 6 grupos químicos, sendo que todos os anos são notificadas mais substâncias, o que torna muito difícil o seu controlo causando desafios complexos aos investigadores forenses, aproveitados por quem comercializa estes produtos.

Até agora pouco se sabe sobre a farmacologia, a toxicologia e a segurança destes produtos no ser humano. Contudo, o consumo, mesmo em pequenas doses, pode provocar risco de overdoses acidentais.



GRAVIDEZ E CANNABIS



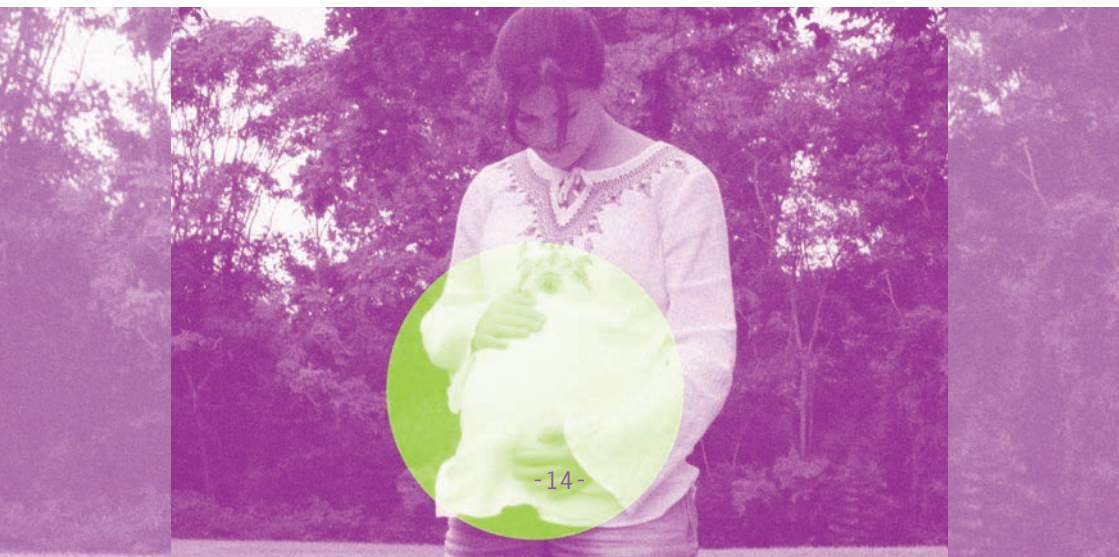
O consumo de cannabis afeta o feto?

Os médicos aconselham as grávidas a não usar qualquer tipo de droga devido às implicações no crescimento do feto.

Sabe-se que o consumo de cannabis durante a gravidez leva à diminuição do peso e do tamanho do recém-nascido.

Mesmo baixas concentrações de THC na gravidez podem ter consequências profundas e de longa duração, tanto para o cérebro, como no comportamento da criança.

Investigações demonstram atrasos no desenvolvimento do sistema visual e tremores após o nascimento, o que pode indicar problemas no desenvolvimento neurológico. As crianças podem evidenciar défices ao nível da memória, da atenção e na capacidade de resolver problemas.





| OUTRAS QUESTÕES



O consumo de cannabis provoca o síndrome de abstinência?

Os consumidores habituais podem desenvolver o síndrome de abstinência cujos sintomas são parecidos com os apresentados na abstinência do tabaco.

Os consumidores habituais apresentam sintomas mais evidentes como irritabilidade, raiva ou agressividade, nervosismo ou ansiedade, perturbação do sono (ex.: insónia e pesadelos), diminuição do apetite ou perda de peso, aumento do consumo de tabaco, humor depressivo, assim como o desejo de voltar a consumir. Podem ainda surgir alguns sintomas físicos, como dor de estômago, oscilação/tremores, suores, febre, arrepios ou cefaleias.

Outros sintomas menos comuns: fadiga; bocejar; dificuldade de concentração.

A maioria dos efeitos aparecem 24-48 horas após a cessação dos consumos, têm um pico 2-4 dias e passam após 1 a 3 semanas.

Estes sintomas são toleráveis e não alteram os hábitos de vida do indivíduo.

A cannabis é usada para fins medicinais?

Atualmente, existem três medicamentos derivados da cannabis, usados para as náuseas no tratamento de cancro, para estimular o apetite em alguns doentes com HIV/SIDA, como analgésico e no tratamento da esclerose múltipla.

Contudo, é importante salientar que a planta de cannabis contém centenas de compostos químicos que podem ter diferentes efeitos e que variam de planta para planta. Além disso a cannabis é, habitualmente, fumada, o que dificulta a avaliação do seu uso como medicamento.

Por outro lado, não está cientificamente comprovado que o seu uso como fármaco supere as vantagens dos medicamentos existentes no mercado para o tratamento destas patologias.

É importante termos a ideia de que o charro não é um medicamento.

A lei proíbe o consumo de cannabis?

Sim. Consumir cannabis é proibido por lei, ou seja, é um comportamento ilegal punido no âmbito da Lei nº30/2000.

Apesar de não ires para a cadeia, nem ficares com o cadastro criminal, se fores apanhado pela polícia na posse ou a consumir cannabis, a lei determina que te sejam aplicadas outro tipo de sanções.

Em alternativa a estas sanções podes também ser encaminhado para apoio em serviços especializados de tratamento ou centros de saúde.





INFORMAÇÃO OU AJUDA?



Serviços que podes contactar:

Unidade de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD)

Rua da Alegria, nº 31, 2º F - 9000-040 Funchal
Telefone: 291 720 180

Consultas do Adolescente

Centro de Saúde do Bom Jesus
Rua das Hortas, 67
9054-526 Funchal
Telefone: 291 208 700

Centro de Saúde de Machico
Sítio do Piquinho, Caminho da Ribeira n.º 21
9200 - 120 Machico
Telefone: 291 969 130

Centro de Saúde de Câmara de Lobos
Rua João Abel de Freitas, 41
9300-048 Câmara de Lobos
Telefone: 291 910 380

Linha SOS Adolescente - 800 204 125

Centros de Saúde da Região Autónoma da Madeira

Serviço de Urgência do Hospital Dr. Nélcio Mendonça
Avenida Luís de Camões - 9004-514 Funchal
Telefone: 291 705 600

Em caso de emergência ligue 112



Dependência: condição patológica caracterizada pelo uso compulsivo de substâncias psicoativas, apesar das consequências negativas desse consumo.

Overdose: uso de qualquer droga em doses elevadas, as quais provocam efeitos físicos e mentais indesejáveis, mais ou menos imediatos. A overdose pode provocar efeitos transitórios, duradouros ou a morte.

Síndrome de abstinência: conjunto de sintomas físicos e/ou psicológicos desagradáveis, manifestados nos indivíduos que suspendem bruscamente o consumo de substâncias psicoativas.

Recaída: Reincidência do comportamento dependente. Voltar a um estado ou a uma situação anterior.



A large purple diamond shape with a white border, tilted at an angle. Inside the diamond, the text "JOVENS:" is written in a large, bold, white sans-serif font. Below it, the text "alguns factos sobre a cannabis" is written in a smaller, white sans-serif font, following the curve of the diamond's sides.

JOVENS:

alguns factos
sobre a cannabis

UCAD

UNIDADE DE INTERVENÇÃO EM COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS



Secretaria Regional
da Saúde
Instituto de Administração
da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

