



SOCIEDADE BENEFICENTE
ISRAELITA BRASILEIRA HOSPITAL
ALBERT EINSTEIN

PÁGINA TÊEN

ÁLC00L & DR0GA5 5EM PAGAÇÃO



UM GU1A 50BRE QUAL1DADE DE V1DA, DR0GA5 E ENTRETEN1MENTO PARA VOCÊ U5AR E ABU5AR



PAP0
CABEÇA
50BRE
DR0GA5

ENCANÇÕ E5

GU1A DE QUAL1DADE DE V1DA

H&LP!

QU1Z

VENHA
PARA
N055A
F&5TA!



PÁGINA
TÊEN



PAPO CABEÇA SOBRE DROGAS (ENTRE E CONFIRA)

PARTE 2
POR QUE
AS DROGAS
SÃO CHAMADAS
DE DROGAS?

PARTE 3
POR QUE AS DROGAS
FORAM PROIBIDAS?

PARTE 4
AONDE O BICHO PEGA

PARTE 3
TIPO QUE
DROGA.

PARTE 6
POSSO FALAR UMA COISA?

PARTE 1
O QUE SÃO DROGAS?



PARTE 1: O QUE SÃO DROGAS?

As coisas que penetram no corpo humano são recebidas de diferentes maneiras:



1. os **alimentos** são absorvidos para manter o funcionamento normal do organismo.



2. alguns elementos como o **ouro** e o **plástico** são ingeridos e expulsos intactos, sem alterar o funcionamento normal do organismo.

3. os **venenos** alteram o funcionamento normal do organismo. Eles perturbam ou destroem funções vitais e por isso podem levar à morte.



4. os **fármacos** ou **drogas** também modificam o funcionamento do organismo. Em doses adequadas são capazes de corrigir ou aliviar a febre, a dor ou o ganho de peso. Por outro lado, em doses indevidas e sem orientação médica, podem comprometer funções vitais e matar, assim como os venenos.



PORTANTO, DROGAS SÃO SUBSTÂNCIAS CAPAZES DE ALTERAR O FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO.

DEPENDENDO DA MANEIRA COMO SÃO UTILIZADAS, PODEM FAZER BEM OU MAL À SAÚDE.



HÁ UM TIPO DE DROGA QUE MODIFICA O FUNCIONAMENTO DO CÉREBRO.

ESSAS SUBSTÂNCIAS SÃO CHAMADAS DE **DROGAS PSICOTRÓPICAS** OU **PSICOATIVAS**.



PORTANTO, SÃO DROGAS QUE TEM AFINIDADE E
SÃO CAPAZES DE MODIFICAR OS ESTADOS DA MENTE.

**ASSIM COMO QUALQUER OUTRA DROGA,
AS SUBSTÂNCIAS PSICOTRÓPICAS
PODEM FAZER BEM OU MAL À SAÚDE DA MENTE E DO CORPO.**

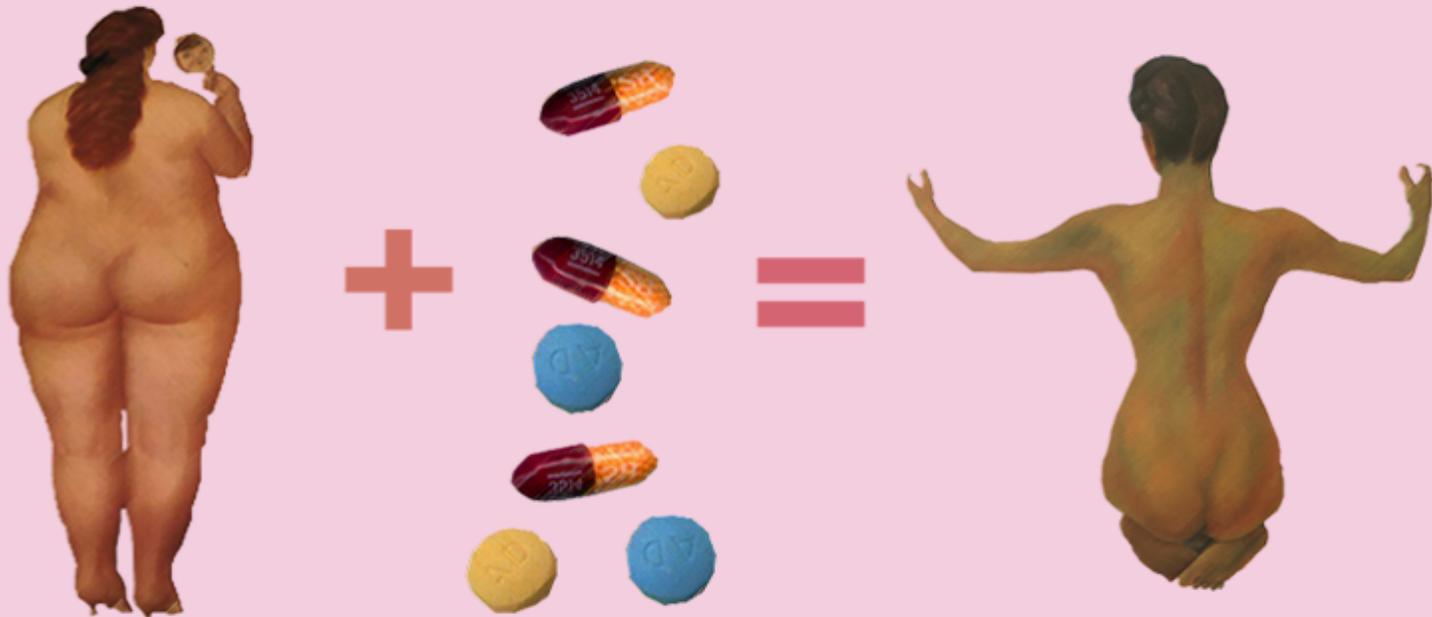


VEJA DOIS EXEMPLOS NAS PÁGINAS SEGUINTE:

EXEMPLO 1:

AS ANFETAMINAS

SÃO PRESCRITAS PARA O TRATAMENTO DA OBESIDADE.



O USO INDEVIDO E SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA, PORÉM, PODE LEVAR À DEPENDÊNCIA, AO SURGIMENTO DE DOENÇAS COMO A DEPRESSÃO, PÂNICO, PSICOSE, SEM FALAR NO RISCO DE OVERDOSE

EXEMPLO 2: OS CALMANTES. (BENZODIAZEPÍNICOS)

SÃO ÚTEIS NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE
E COMO APOIO NO TRATAMENTO
DA DEPRESSÃO.

O USO INDEVIDO E
SEM INDICAÇÃO MÉDICA,
PODE TRAZER SÉRIAS
CONSEQÜÊNCIAS:

DEPRESSÃO OU PIORA DOS
SINTOMAS JÁ EXISTENTES

NÁUSEA, VÔMITO
E DIARRÉIA

DOR DE
CABEÇA

IRRITABILIDADE

DEPENDÊNCIA

PIORA DA
ANSIEDADE

INSÔNIA

FALTA DE
CONCENTRAÇÃO

OVERDOSE



PORTANTO, UMA DROGA PSICOTRÓPICA PODE FAZER BEM OU MAL AO ORGANISMO.
ISSO VAI DEPENDER DA MANEIRA COMO SÃO UTILIZADAS.



ALGUMAS DROGAS PSICOTRÓPICAS, PORÉM, NÃO POSSUEM INDICAÇÃO MÉDICA OU
SÃO VENDIDAS DE MANEIRA CONTROLADA. É SOBRE ESSAS DROGAS QUE VOCÊ
VAI SE INFORMAR A SEGUIR.

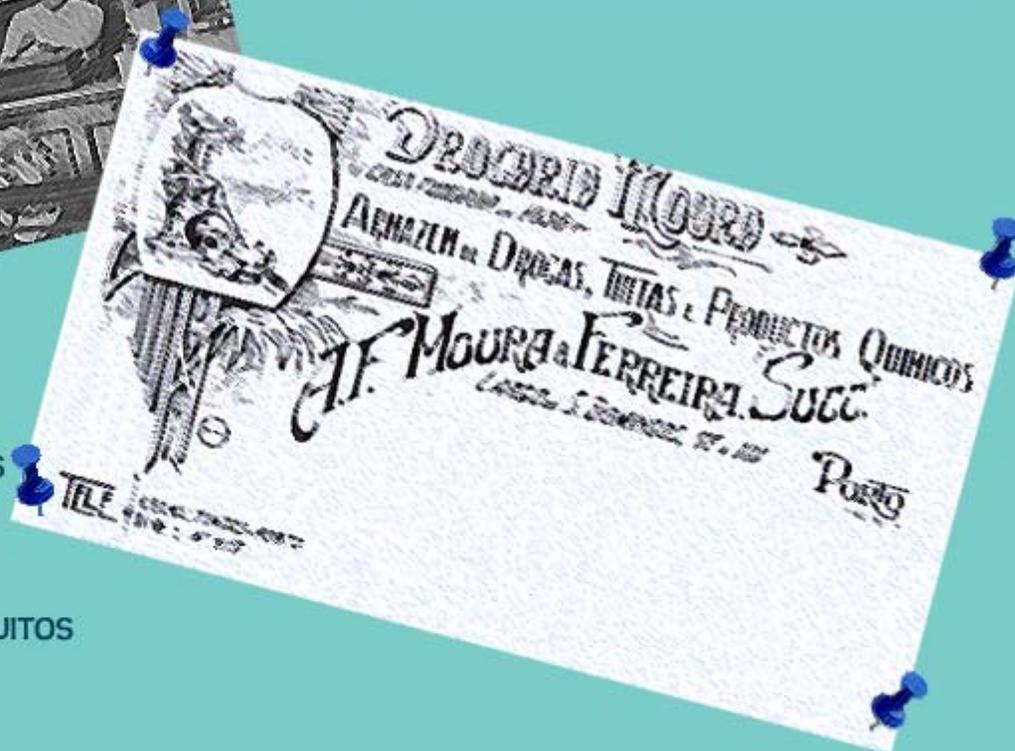
PARTE 2: POR QUE AS DROGAS SÃO CHAMADAS DE DROGAS?



AS FARMÁCIAS, ERAM CHAMADAS
TAMBÉM DE DROGARIAS.

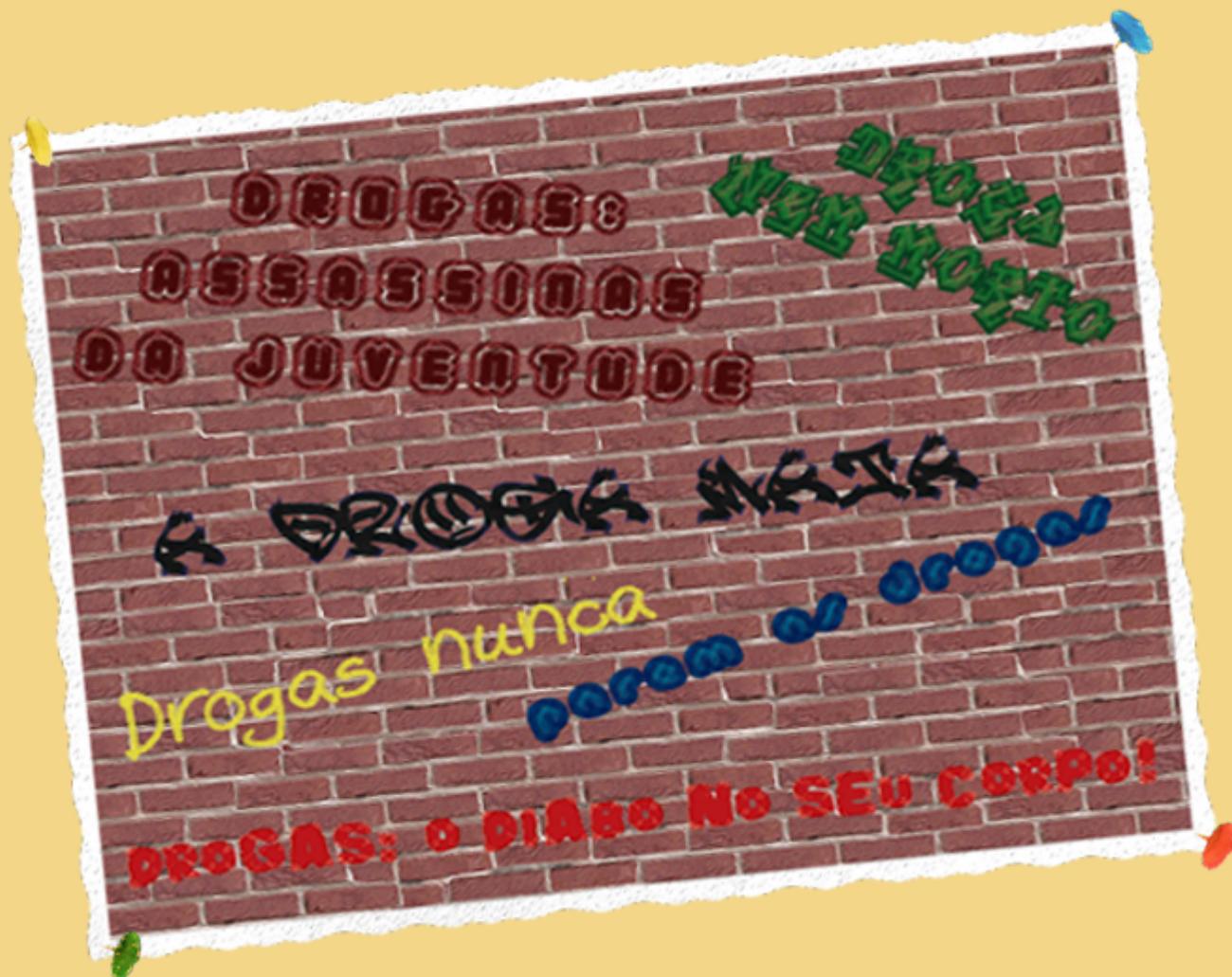
COMO FOI DITO, DROGAS SÃO SUBSTÂNCIAS QUE
ALTERAM O FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO.

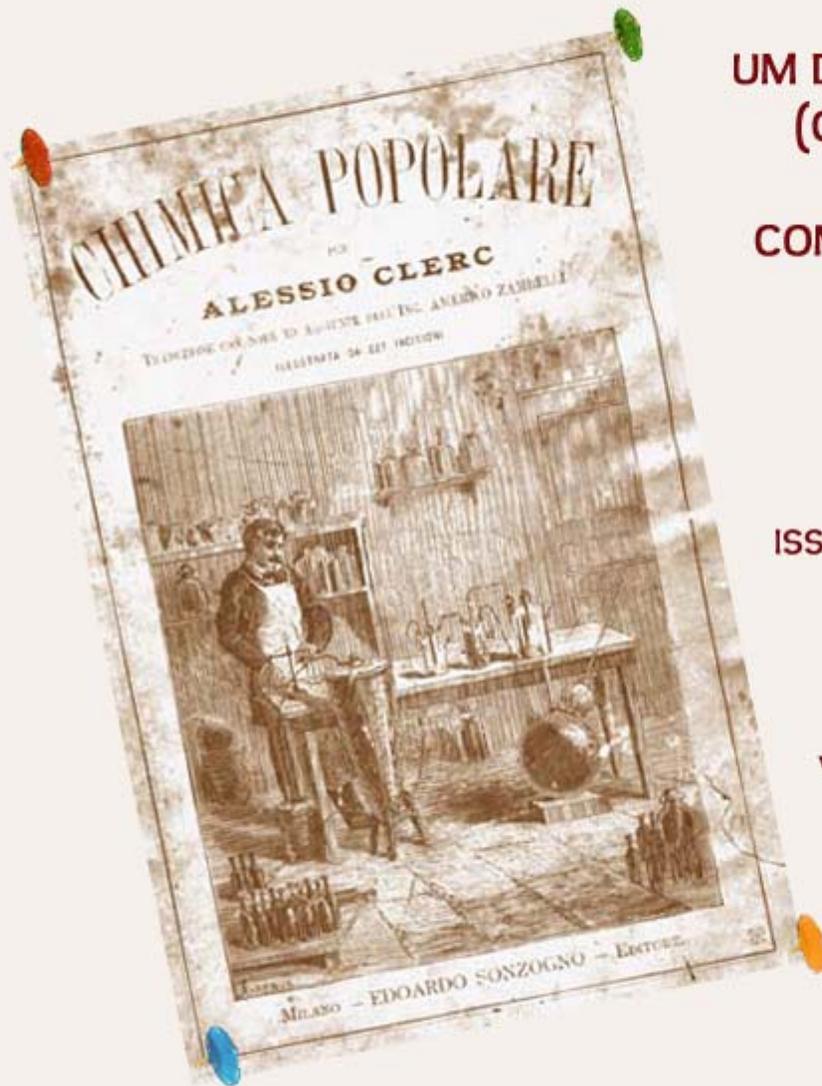
NOS TEMPOS DO SEU BISAVÓ (DE DOS AVÓS DELES!)
A PALAVRA DROGA ERA SINÔNIMO DE REMÉDIO.



SE VOCÊ REPARAR, AINDA HOJE HÁ MUITOS
ESTABELECIMENTOS
COM ESSE NOME.

POR QUE MOTIVO, ENTÃO, DROGA VIROU SINÔNIMO DE COISA RUIM, DE SUBSTÂNCIA QUE FAZ MAL À SAÚDE, QUE CAUSA DEPENDÊNCIA E OUTRAS COISAS MAIS?





UM DOS MOTIVOS É QUE AS DROGAS
(COMO HOJE SÃO CHAMADAS)
JÁ FORAM UTILIZADAS
COMO DROGAS 'À MODA ANTIGA',
OU SEJA,
COMO MEDICAMENTOS.

ISSO ACONTECEU HÁ MAIS DE CEM ANOS
(SÉCULO XIX)

VEJA ALGUNS EXEMPLOS A SEGUIR.

EXEMPLO 1:

A COCAÍNA JÁ FOI UTILIZADA COMO ANESTÉSICO LOCAL E PARA ALIVIAR DORES DE DENTE, IRRITAÇÕES NA GARGANTA E TOSSES VIOLENTAS.



COCAÍNA: DROPS PARA DOR DE DENTE (1885)

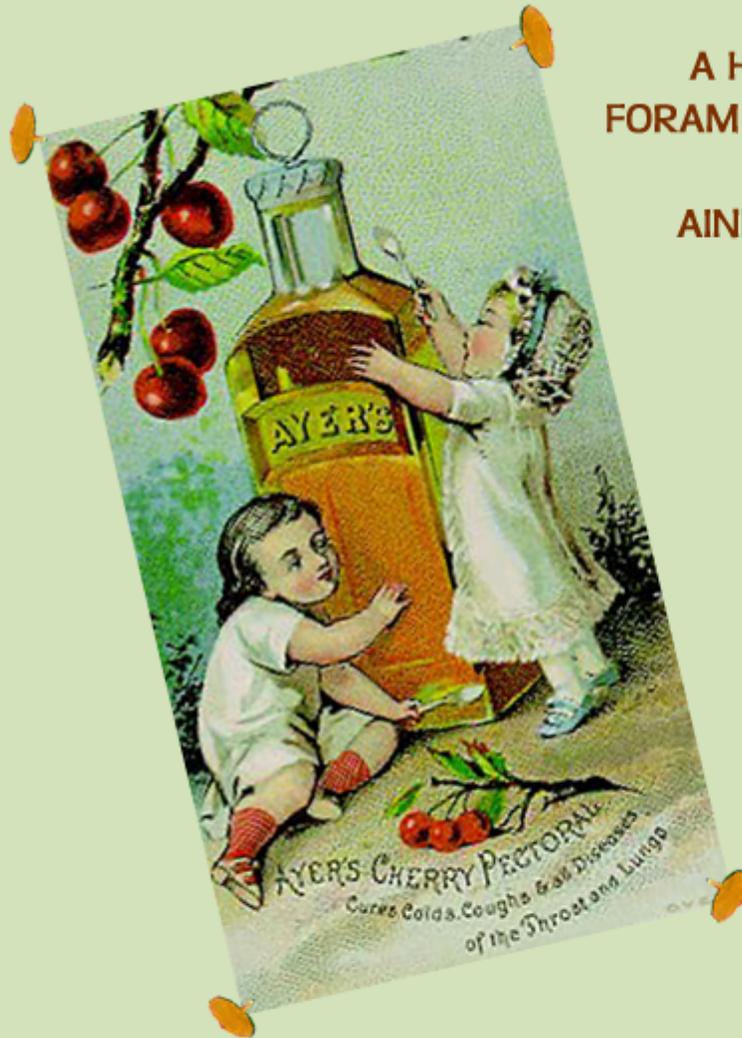


COCAÍNA MIDY: DOR DE GARGANTA E TOSSE (INÍCIO DO SÉCULO XX)

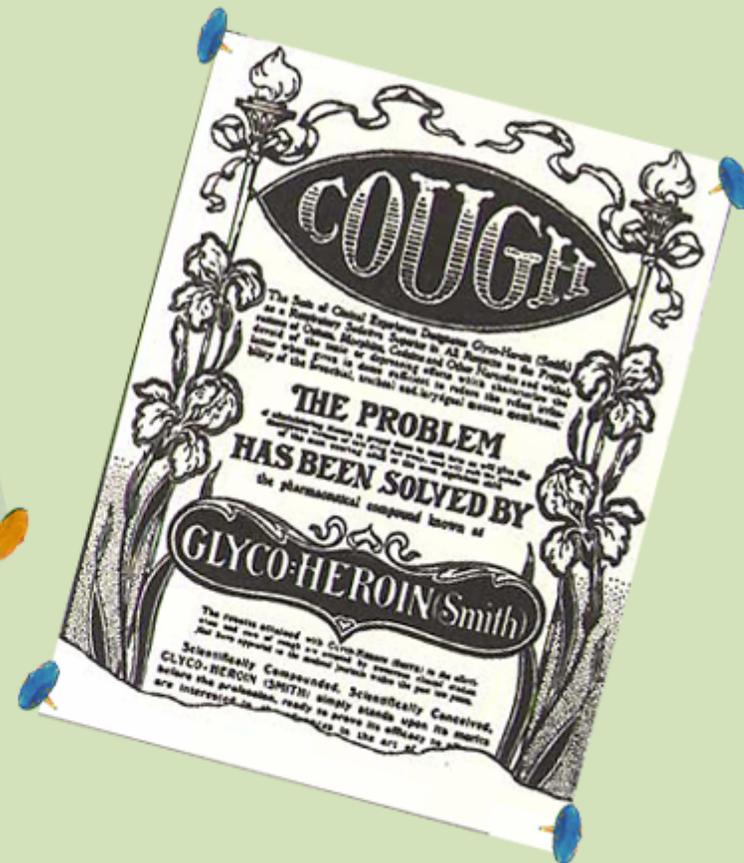
EXEMPLO 2:

A HEROÍNA E OUTROS DERIVADOS DO ÓPIO JÁ FORAM UTILIZADOS COMO XAROPES PARA TOSSE.

AINDA HOJE ALGUNS DERIVADOS DO ÓPIO SÃO UTILIZADOS COMO ANESTÉSICOS E NO ALÍVIOS DE DORES EXTREMAS.

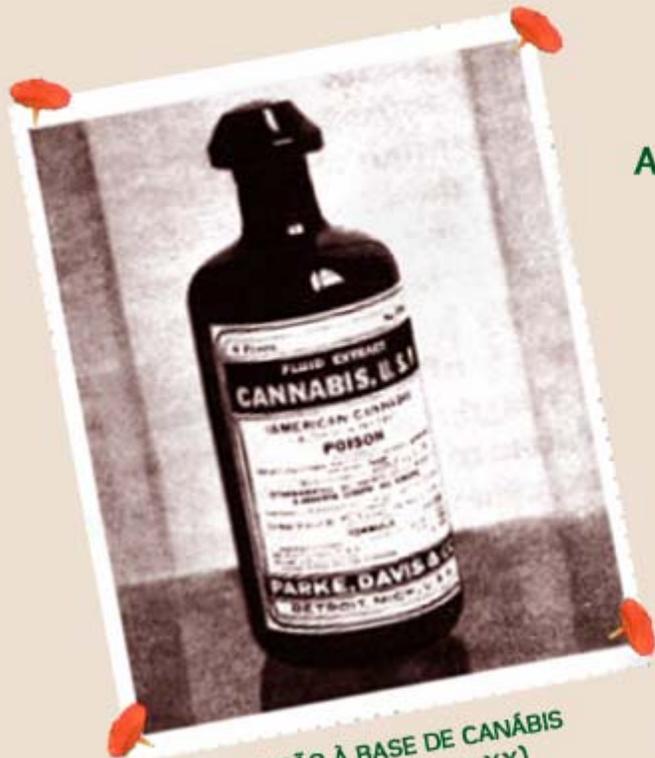


DOIS ANÚNCIOS DE XAROPE PARA TOSSE
À BASE DE HEROÍNA.
(SÉCULO XIX)



EXEMPLO 3:

A MACONHA JÁ FOI UTILIZADA NO TRATAMENTO DA ASMA E DA INSÔNIA.



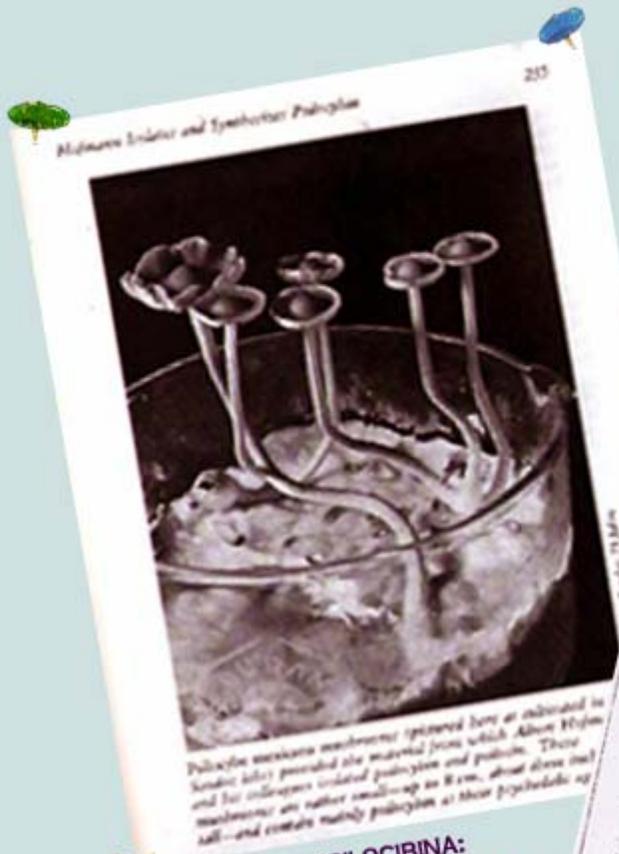
SOLUÇÃO À BASE DE CANÁBIS
(INÍCIO DO SÉCULO XX)



CIGARROS ÍNDIOS
(TRANSIÇÃO PARA O SÉCULO XX)

EXEMPLO 4:

A PSILOCIBINA (COGUMELO), O ECSTASY (MDMA) E O LSD JÁ FORAM UTILIZADOS COM O INTUITO DE AUXILIAR AS SESSÕES DE PSICOTERAPIA.



PSILOCIBINA:
DUBLICAÇÃO CIENTÍFICA
(ANOS 40)



REGISTRO DE PATENTE DO MDMA
(ECSTASY)
(1914)



FRASCO DE LSD
(ANOS 50)

A DESCOBERTA DE QUE ESSAS DROGAS CAUSAVAM DEPENDÊNCIA FEZ COM QUE ELAS FOSSEM RETIRADAS DO MERCADO.

NO ENTANTO, ALGUMAS PESSOAS CONTINUARAM A PROCURAR ESSAS "DROGAS PROIBIDAS", POR DEPENDÊNCIA OU PELO DESEJO DE EXPERIMENTAR SEUS EFEITOS PSÍQUICOS.



SURTIU ASSIM O SENTIDO PARA A PALAVRA DROGA, COMO HOJE É CHAMADA.

PARTE 3: POR QUE AS DROGAS FORAM PROIBIDAS?

Porte de droga na Malásia dá força

Dois tailandeses presos com dois quilos de maconha foram condenados à morte, em Kuala Lumpur, Malásia. Os pescadores Nai Kasen Hiadphon, 24, e Nai Adul Ran, 23, alegaram que ignoravam a existência da droga em suas bagagens, mas o juiz da Suprema Corte, Mohamed Arif, disse que eles deveriam ter controle total do que conduziam. A lei na Malásia condena à morte pessoas detidas com quantias a partir de quinze gramas de heroína, um quilo de ópio ou quatrocentos gramas de maconha. Quarenta e uma pessoas já foram enforcadas naquele país por tráfico de drogas, desde 1973.

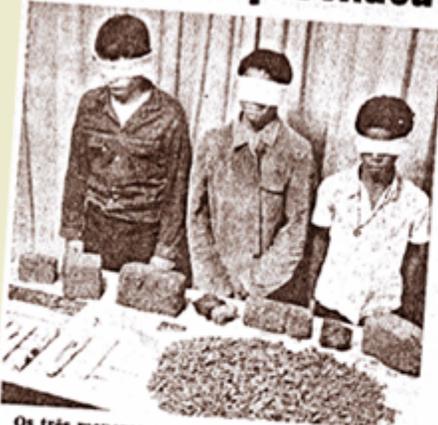
FOLHA DA TARDE, 1986

OS MOTIVOS PARA A PROIBIÇÃO DO USO DE DROGAS SÃO POLÊMICOS E DIVIDEM A OPINIÕES EM TODO MUNDO.

HÁ MUITAS EXPLICAÇÕES, TANTO CONTRÁRIAS, QUANTO FAVORÁVEIS AO USO.

TEM GENTE QUE ACHA QUE DROGAS FORAM PROIBIDAS POR SEREM COISA DO DEMÔNIO.

Policia apreendeu 10 kg de maconha



Os três menores com a maconha, na Delegacia



Paulo declarou que trazia a maconha de Santos

FOLHA DA TARDE, 1972

OUTROS PENSAM QUE ELAS FAZEM MAIS MAL DO QUE BEM À SAÚDE, INDEPENDENTE DE SEREM PERMITIDAS OU PROIBIDAS.

HÁ AQUELES QUE ACHAM QUE O USO DE DROGAS DEVERIA SER PERMITIDO E QUE A PROIBIÇÃO NÃO PASSA DE PRECONCEITO.



TODAS AS OPINIÕES
SÃO VÁLIDAS E
DEVEM SER
RESPEITADAS.

LEIA A SEGUIR DOIS
EXEMPLOS PARA TE
DEIXAR MAIS INFORMADO
SOBRE O ASSUNTO.

EXEMPLO 1:

OS POVOS UTILIZAM A MESMA SUBSTÂNCIA
DE DIFERENTES MANEIRAS,
DE ACORDO COM A
HERANÇA CULTURAL DE CADA UM.



O ALCORÃO, LIVRO SAGRADO
DOS MUÇULMANOS PROIBE O USO
DO ÁLCOOL POR SEUS SEGUIDORES.



NA LITURGIA CATÓLICA, O
VINHO REPRESENTA O
SANGUE DE CRISTO.

EM ALGUNS PAÍSES NÃO SE
VENDE ÁLCOOL AOS
DOMINGOS (DIA SANTO).

NA EUROPA, É COMUM O
CONSUMO DE VINHO
DURANTE AS REFEIÇÕES.

OS EVANGÉLICOS
DESAPROVAM O CONSUMO
DE BEBIDAS ALCÓOLICAS.



Menu

O VINHO É UMA BEBIDA
PRESENTE NOS CARDÁPIOS
DAS PRINCIPAIS
CULTURAS DO OCIDENTE.

EXEMPLO 2:

A VISÃO DOS POVOS SOBRE
AS DROGAS MUDA DE
TEMPOS EM TEMPOS.



NA RÚSSIA, O CZAR MICHAEL
ROMANOV (1596 - 1645) AMPUTAVA O NARIZ
DAQUELES QUE FUMASSEM TABACO.



O CONSUMO DE MACONHA FOI
PERMITIDO EM ALGUNS PAÍSES DA EUROPA
DURANTE OS SÉCULOS XVIII E XIX.

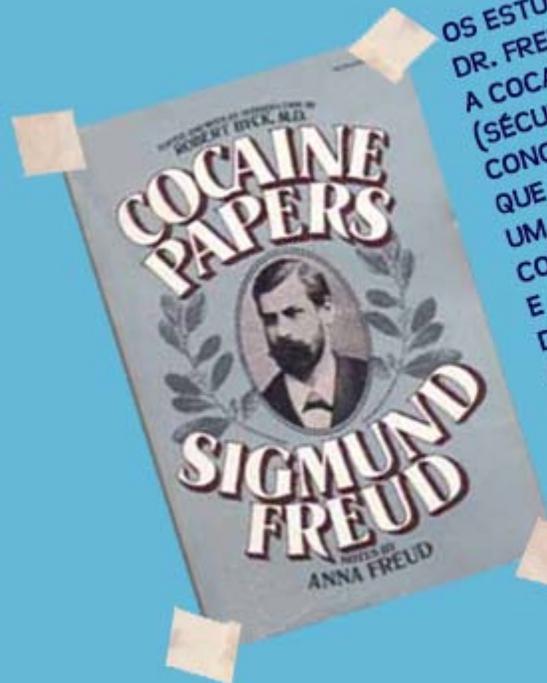


OS ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA
PROIBIRAM O USO DO ÁLCOOL ENTRE
1920 - 1932. NA FOTO AGENTES DO FBI
FAZEM UMA APREENSÃO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS.



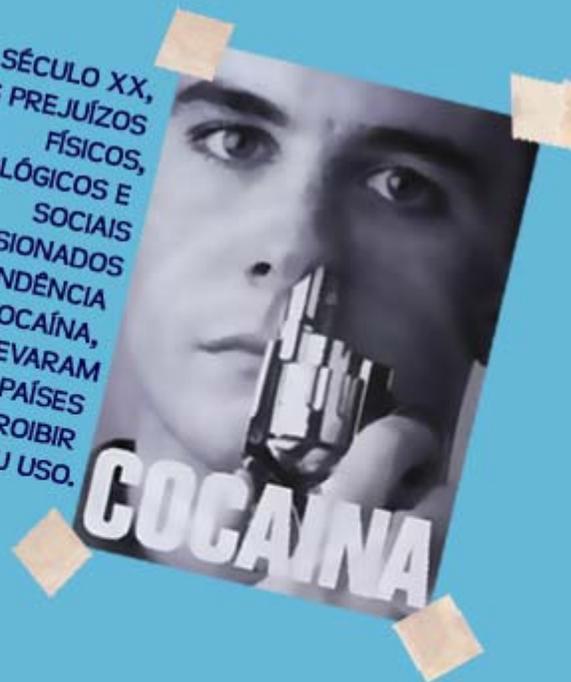
VINHOS A
BASE DE
FOLHAS DE COCA
FIZERAM GRANDE
SUCESSO DURANTE
O SÉCULO XVIII.
SUA VENDA
ERA LIVRE
E BASTANTE
REQUISITADA.

PORTANTO, CADA NAÇÃO, EM UM
CERTO PERÍODO DE TEMPO,
UTILIZA SEUS PADRÕES MÉDICOS,
RELIGIOSOS, ÉTICOS E MORAIS,
PARA DECIDIR QUAIS SUBSTÂNCIAS
SERÃO PERMITIDAS OU PROIBIDAS
DENTRO DE SUA SOCIEDADE.



OS ESTUDOS DO
DR. FREUD SOBRE
A COCAÍNA
(SÉCULO XIX)
CONCLUÍRAM
QUE ELA ERA
UM REMÉDIO
CONTRA A DEPRESSÃO
E A FADIGA.
DEPOIS ELE PERCEBEU
QUE O USO
CONTÍNUO LEVAVA
À DEPENDÊNCIA E
NÃO RECOMENDOU
MAIS SEU CONSUMO.

NO SÉCULO XX,
OS PREJUÍZOS
FÍSICOS,
PSICOLÓGICOS E
SOCIAIS
OCASIONADOS
PELA DEPENDÊNCIA
DA COCAÍNA,
LEVARAM
MUITOS PAÍSES
A PROIBIR
SEU USO.



PARTE 5: TIPO QUE DROGA

ESSA SESSÃO FOI ELABORADA A PARTIR DAS INFORMAÇÕES DO **CEBRID**.

AS DROGAS SÃO CLASSIFICADAS DE TRÊS MANEIRAS.
LEIA AS CLASSIFICAÇÕES ABAIXO E EM SEGUIDA VEJA COMO
ELAS SE APLICAM A CADA DROGA.

1 QUANTO À ORIGEM

NATURAIS

OBTIDAS DIRETAMENTE DE
PLANTAS OU FUNGOS
PSICOATIVOS
(EXEMPLO: NICOTINA)



SEMI-SINTÉTICAS
OBTIDAS A PARTIR DE PLANTAS
OU FUNGOS PSICOATIVOS,
MAS MODIFICADAS
EM LABORATÓRIO.
(EXEMPLO: HEROÍNA)



SINTÉTICAS
OBTIDAS TOTALMENTE
EM LABORATÓRIO
(EXEMPLO: ANFETAMINAS)



2 QUANTO À AÇÃO SOBRE O CÉREBRO

SEDATIVAS
DIMINUEM A
ATIVIDADE DO
CÉREBRO
(SONO, LENTIDÃO)

ESTIMULANTES
AUMENTAM A
ATIVIDADE DO
CÉREBRO
(VIGÍLIA, EUFORIA)

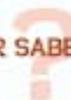
ALUCINÓGENAS
PERTURBAM A
ATIVIDADE DO
CÉREBRO
(CONFUSÃO)

3 QUANTO AO STATUS LEGAL

LÍCITAS
O USO É PERMITIDO
PARA FINS MÉDICOS OU
RECREATIVOS.
SOFRE CONTROLES
LEGAIS E SOCIAIS.

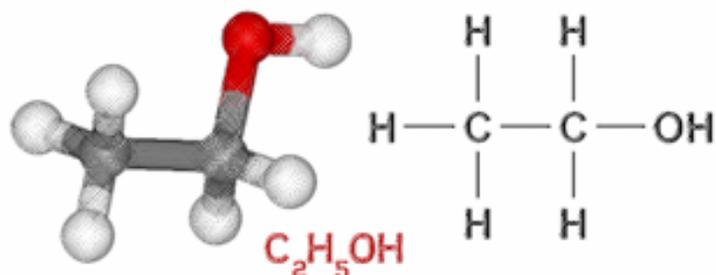
ILÍCITAS
O PORTE E O CONSUMO
SÃO PROIBIDOS POR
LEIS. TAIS CONDUTAS
PODEM SER
CRIMINALIZADAS
(PROCESSO PENAL)
OU NÃO (MULTA).

QUER SABER MAIS?



ÁLCOOL

NATURAL, SEDATIVO & LÍCITO



O PRINCÍPIO ATIVO DO ÁLCOOL É O ETANOL OU ÁLCOOL ETÍLICO.



O ÁLCOOL É OBTIDO A PARTIR DA FERMENTAÇÃO DA GLICOSE, ENCONTRADA NAS FRUTAS, CEREAIS E RAÍZES. A CONCENTRAÇÃO ALCÓOLICA DESSAS BEBIDAS VARIA DE 5 A 12%. PELO PROCESSO DE DESTILAÇÃO (FIGURA À DIREITA) É POSSÍVEL FABRICAR BEBIDAS MAIS CONCENTRADAS. (45%), COMO A PINGA E O UÍSQUE.

O ÁLCOOL É UM SEDATIVO. ELE AGE NO CÉREBRO POR MEIO DA LIGAÇÃO DA MOLÉCULA DE ETANOL COM OS RECEPTORES GABA.

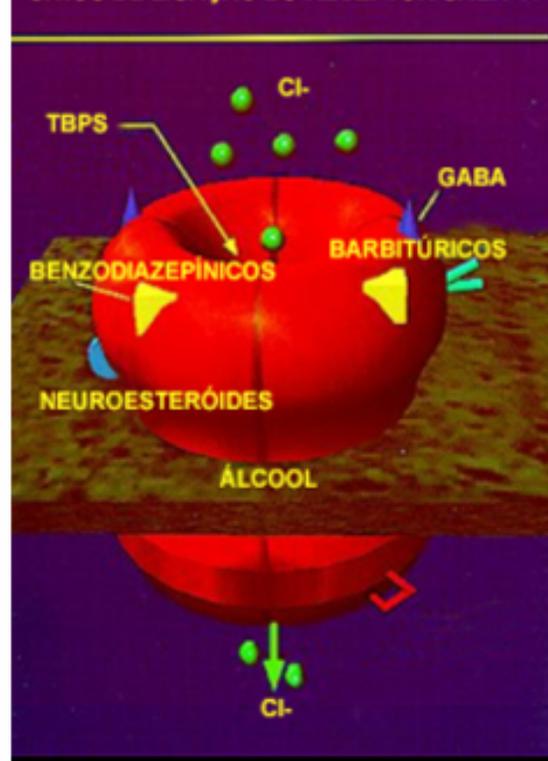
OS RECEPTORES GABA INIBEM O FUNCIONAMENTO DE TODAS AS ESTRUTURAS DO SISTEMA NERVOSO.

INICIALMENTE, PODEM APARECER EFEITOS ESTIMULANTES, COMO EUFORIA, DESINIBIÇÃO E FALA SOLTA.

COM O AUMENTO DA DOSE, SURTEM OS SINTOMAS DE SEDAÇÃO, COMO FALTA DE COORDENAÇÃO, DESCONTROLE E SONO.

DOSES MAIS ELEVADAS PODEM LEVAR AO COMA.

SÍTIOS DE LIGAÇÃO DO RECEPTOR GABA -A



LÍCITO NÃO QUER DIZER LIBERADO. APESAR DO USO DE ÁLCOOL SER PERMITIDO EM MUITOS PAÍSES (INCLUSIVE NO BRASIL), HÁ ALGUMAS LEIS E CONVENÇÕES SOCIAIS QUE CONTROLAM O CONSUMO DESSA SUBSTÂNCIA. POR EXEMPLO, É PROIBIDA A DE BEBIDAS ALCÓOLICAS PARA MENORES DE 18 ANOS, BEM COMO BEBER E DIRIGIR.

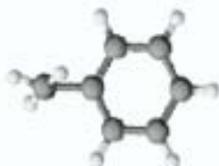
QUER SABER MAIS?



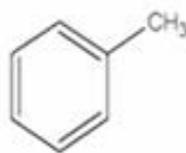
SOLVENTES

SINTÉTICO, SEDATIVO & ILÍCITO

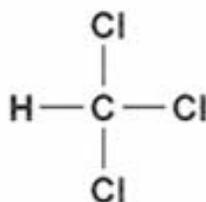
OS SOLVENTES SÃO SUBSTÂNCIAS CAPAZES DE DISSOLVER COISAS. ELES ESTÃO PRESENTES EM PRODUTOS COMO TINTAS, REMOVEDORES, ESMALTES, COLAS, GASOLINA, VERNIZES, THINNERS, AROMATIZADORES E MUITOS OUTROS.



TOLUENO
 $C_6H_5CH_3$



CLOROFÓRMIO
 $CHCl_3$



ÉTER
 $(CH_3CH_2)_2O$



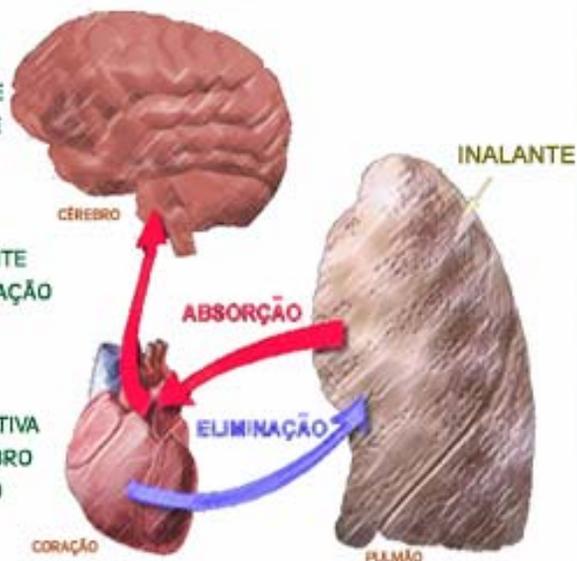
HÁ DEZENAS DE TIPOS DE SOLVENTES. DENTRE OS UTILIZADOS EM PRODUTOS INDUSTRIAIS, O MAIS COMUM É O **TOLUENO**, A **ACETONA** E O **BENZENO**. ENTRE OS COMBUSTÍVEIS, O MAIS COMUM É O **BUTANO** (GÁS DE ISQUEIRO). HÁ AINDA, OS ANESTÉSICOS, ENTRE OS QUAIS SE ENCONTRAM O **CLOROFÓRMIO** (LOLÔ), O **ÉTER** E O **HALOTANO** (GÁS HILARIANTE). O **LANÇA-PERFUME**, MUITO COMUM NOS CARNAIS DE OUTRORA (FIGURA ACIMA) É UMA MISTURA DE CLORETO DE ETILA, ÉTER, CLOROFÓRMIO E UMA ESSÊNCIA AROMATIZANTE.

OS SOLVENTES EVAPORAM COM GRANDE FACILIDADE E POR ISSO SÃO FACILMENTE INALADOS ("CHEIRADOS").

QUANDO CHEGAM AOS PULMÕES SÃO RAPIDAMENTE ABSORVIDOS PELA CIRCULAÇÃO SANGÜÍNEA E LEVADOS AO CÉREBRO.

OS EFEITOS DA AÇÃO SEDATIVA DOS SOLVENTES NO CÉREBRO SÃO DIVIDIDOS EM QUATRO FASES:

- FASE 1:** EUFORIA, TONTURAS, RISOS, DISTORÇÕES VISUAIS E AUDITIVAS. TAMBÉM PODE HAVER NÁUSEAS E SENSAÇÃO DE MAL-ESTAR FÍSICO E PSÍQUICO.
- FASE 2:** A SEDAÇÃO COMEÇA A CAUSAR CONFUSÃO, DESORIENTAÇÃO, VOZ PASTOSA, DOR DE CABEÇA E PALIDEZ.
- FASE 3:** SEDAÇÃO PROFUNDA, COM INCOORDENAÇÃO E MARCHA VACILANTE.
- FASE 4:** INCONSCIÊNCIA, QUEDA DE PRESSÃO E CONVULSÕES.



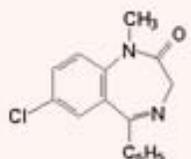
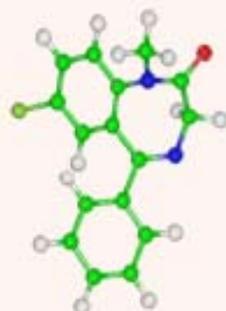
APESAR DE SEREM ENCONTRADOS FACILMENTE EM CENTENAS DE PRODUTOS DE VENDA PERMITIDA, OS SOLVENTES SÃO CONTROLADOS POR LEI. ALGUNS, COMO O CLORETO DE ETILA, UTILIZADO PARA A FABRICAÇÃO DO LANÇA-PERFUME, ESTÃO FORMALMENTE PROSCRITOS E SEU USO OU PORTE PODE CARACTERIZAR A PRÁTICA DE CRIME.

QUER SABER MAIS?

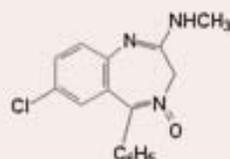
CALMANTE

SINTÉTICO, SEDATIVO & LÍCITO

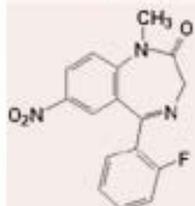
MEDICAMENTOS CAPAZES DE ALIVIAR A ANSIEDADE E A TENSÃO. A CLASSE DE CALMANTE MAIS CONHECIDA É A DOS **BENZODIAZEPÍNICOS** (BDZ).



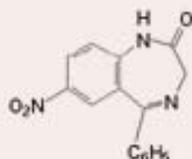
DIAZEPAM
(VALIUM, DIAZEPAM)



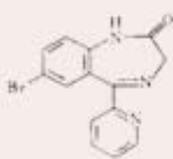
CLORDIAZEPÓXIDO
(PSICOSEDIN)



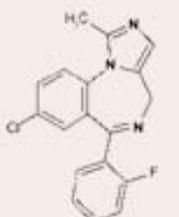
FLUNITRAZEPAM
(ROHYPNOL)



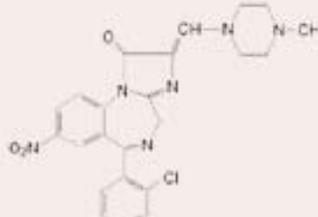
NITRAZEPAM
(SONEBOM)



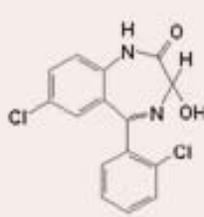
BROMAZEPAM
(LEXOTAN)



MIDAZOLAM
(DORMONID)



ALPRAZOLAM
(FRONTAL, APRAZ)



LORAZEPAM
(LORAX)



TODOS OS BENZODIAZEPÍNICOS SÃO CAPAZES DE ESTIMULAR NO CÉREBRO O SISTEMA GABA, QUE ALIVIA A ANSIEDADE E A TENSÃO.

É POR CAUSA DISSO QUE ELES **DIMINUEM A ANSIEDADE, INDIUZEM O SONO, RELAXAM A MUSCULATURA E COMBATEM AS CONVULSÕES.**

O **ÁLCOOL** POTENCIALIZA A AÇÃO DESSES MEDICAMENTOS E A COMBINAÇÃO DE AMBOS PODE LEVAR AO ESTADO DE COMA.

OS BENZODIAZEPÍNICOS DIMINUEM A ATENÇÃO E PREJUDICAM A COORDENAÇÃO MOTORA E POR ISSO AUMENTAM O RISCO DE ACIDENTES AUTOMOBILÍSTICOS.

O CONSUMO DE BENZODIAZEPÍNICOS É PERMITIDO APENAS COM PRESCRIÇÃO MÉDICA.

ALÉM DE COMPLICAÇÕES AGUDAS (INCOORDENAÇÃO MOTORA, SEDAÇÃO E COMA), PODEM CAUSAR DEPENDÊNCIA E PERDAS IRREVERSÍVEIS DE MEMÓRIA.



QUER SABER MAIS?

HÁ MUITOS BENZODIAZEPÍNICOS, QUASE TODOS TERMINANDO PELO SUFFIXO PAM. TODOS SÃO CONTROLADOS E CONSIDERADOS MEDICAMENTOS "FAIXA PRETA".

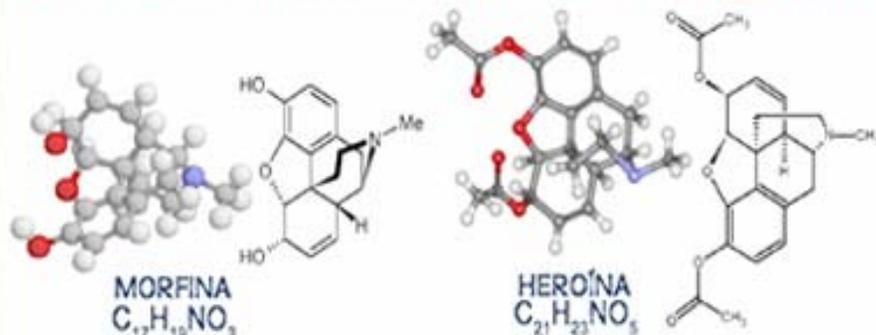
DERIVADOS DO ÓPIO

NATURAL, SEMI-SINTÉTICO E SINTÉTICO

SEDATIVO

LÍCITO E ILÍCITO

OS DERIVADOS DO ÓPIO OU OPIÁCEOS SÃO SUBSTÂNCIAS COM GRANDE POTENCIAL PARA O ALÍVIO DA DOR (**ANALGÉSICO**) E A INDUÇÃO DO SONO (**HIPNÓTICO**). DROGAS QUE PRODUZEM ESSES DOIS EFEITOS SÃO CHAMADAS DE **NARCÓTICOS**.



A PALAVRA **ÓPIO** VEM DO GREGO E SIGNIFICA **SUCO**. ELA SE REFERE AO LÍQUIDO LEITOSO QUE ESCORRE DA CÂPSULA DA PAPOULA (*PAPAVÉR SOMNIFERUM*). DEPOIS DE SECO, O SUCO PASSA A SE CHAMAR **PÓ DE ÓPIO**. O ÓPIO É RICO EM DOIS OPIÁCEOS: A **MORFINA** E A **CODEÍNA** (NATURAIS). POR MEIO DA MODIFICAÇÃO EM LABORATÓRIO DA MOLÉCULA DE MORFINA, OBTÉM-SE A **HEROÍNA** (SEMI-SINTÉTICO). HÁ AINDA OS OPIÁCEOS OBTIDOS TOTALMENTE EM LABORATÓRIO (SINTÉTICOS), COMO A **MEPERIDINA** (DOLANTINA), O **FENTANIL** (FENTANIL) E O **PROPOXIFENO** (ALGAFAN).

DA ESQUERDA PARA
A DIREITA

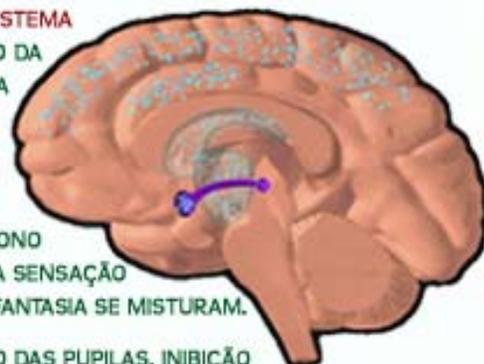
ÓPIO SECO
HEROÍNA EM PÓ
HIDROMORFONA



O CÉREBRO HUMANO POSSUI UM **SISTEMA OPIÓIDE**, RESPONSÁVEL PELO ALÍVIO DA DOR E PELA SEDAÇÃO. TAL SISTEMA POSSUI SUBSTÂNCIAS IGUAIS À MORFINA, AS **ENDORFINAS**.

QUANDO ALGUM OPIÁCEO ATIVA ESSE SISTEMA HÁ PRODUÇÃO DE SONO E ALÍVIO DA DOR. PODE HAVER UMA SENSÇÃO DE CALMARIA, ONDE REALIDADE E FANTASIA SE MISTURAM.

OUTROS EFEITOS SÃO A DIMINUIÇÃO DAS PUPILAS, INIBIÇÃO DA TOSSE, PRISÃO DE VENTRE E DEPRESSÃO RESPIRATÓRIA, QUE EM CASOS MAIS GRAVES PODE LEVAR A PESSOA À PARADA RESPIRATÓRIA E À MORTE.



OS DERIVADOS DO ÓPIO PODEM SER CONSUMIDOS POR QUALQUER VIA DE ADMINISTRAÇÃO, OU SEJA, PODEM SER INGERIDOS, CHEIRADOS, FUMADOS E INJETADOS. ALGUNS OPIÁCEOS, POR A SUAS PROPRIEDADES ANALGÉSICAS OU ANESTÉSICAS, SÃO IMPORTANTÍSSIMOS PARA A MEDICINA. O USO NÃO MÉDICO, PORÉM, REPRESENTA GRAVE RISCO À SAÚDE E POR ISSO É PROIBIDO. A HEROÍNA NÃO POSSUI NENHUMA INDICAÇÃO MÉDICA.

QUER SABER MAIS?



NICOTINA

NATURAL, ESTIMULANTE & LÍCITO

A NICOTINA É O ESTIMULANTE MAIS CONSUMIDO NO MUNDO.



A NICOTINA ESTÁ PRESENTE NAS FOLHAS DA PLANTA *NICOTIANA TABACUM*.

O TABACO PODE SER FUMADO, (CHARUTOS OU CIGARROS), MASCADO OU CHEIRADO (RAPÊ).



A NICOTINA É UM ESTIMULANTE LEVE DO SISTEMA NERVOSO. SEUS PRINCIPAIS EFEITOS SÃO A **ELEVAÇÃO DISCRETA DO HUMOR (ESTIMULAÇÃO)** E A **DIMINUIÇÃO DO APETITE**. ALÉM DISSO, HÁ **ELEVAÇÃO DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO, DA PRESSÃO ARTERIAL, DA FREQUÊNCIA RESPIRATÓRIA E DA ATIVIDADE MOTORA**.

O CIGARRO POSSUI MAIS DE 4000 SUBSTÂNCIAS, ALGUMAS PRESENTES NA FOLHAS DO TABACO (**ALCATRÃO**), OUTRAS ADICIONADAS PELA INDÚSTRIA DO CIGARRO (**ACETONA, NAFTALINA, FORMOL, AMÔNIA**). A PRESENÇA CONSTANTE DESSES ELEMENTOS NO ORGANISMO AUMENTA O RISCO DE UMA SÉRIE DE DOENÇAS TAIS COMO BRONQUITE, INFARTO, DERRAME, HIPERTENSÃO E CÂNCER.

O CONSUMO DE TABACO É PERMITIDO, MAS CONTROLADO POR LEIS E NORMAS SOCIAIS.

A FUMAÇA DO CIGARRO TRAZ PREJUÍZOS À SAÚDE DAQUELES QUE NÃO FUMAM. POR ISSO, NÃO SE PERMITE FUMAR EM LOCAIS FECHADOS. ALÉM DISSO, O CONSUMO DE TABACO VEM SENDO DESACREDITADO EM TODO O MUNDO.

QUER SABER MAIS?



COCAÍNA & CRACK

NATURAL, ESTIMULANTE & ILÍCITO

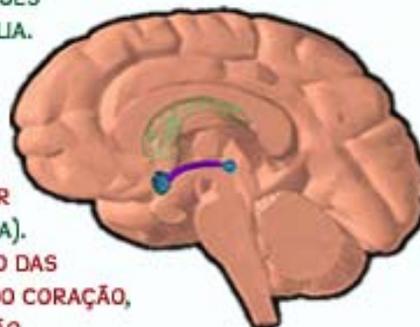


A COCAÍNA ESTÁ PRESENTE NAS FOLHAS DA COCA (*ERYTHROXYLON COCA*). PARA EXTRAÍ-LA, AS FOLHAS SÃO PISOTEADAS E MISTURADAS A SOLVENTES COMO QUEROSENE E O CLORIDRATO DE CÁLCIO. O RESULTADO DESSA ETAPA É A OBTENÇÃO DA **PASTA BÁSICA DE COCAÍNA**. O REFINAMENTO DA PASTA, A PARTIR DE NOVOS SOLVENTES, COMO O ÉTER, ORIGINA O **CLORIDRATO DE COCAÍNA** ("pó").



O **MATE DE COCA** TEM VENDA LIVRE NA BOLÍVIA, PERU E COLOMBIA. POSSUI BAIXAS CONCENTRAÇÕES DE COCAÍNA (0,2%). A **COCAÍNA REFINADA** É O MODO MAIS COMUM DE USO. O **CRACK** É OBTIDO A PARTIR DA MISTURA DA COCAÍNA COM O BICARBONATO DE SÓDIO E É FUMADO EM CACHIMBOS.

A COCAÍNA ATUA NO CÉREBRO EM REGIÕES RESPONSÁVEIS PELA ATENÇÃO E A VIGÍLIA. POR ISSO, PROVOCA **ACELERAÇÃO DO PENSAMENTO, INQUIETAÇÃO, INIBIÇÃO DO APETITE E ALTERAÇÕES DO HUMOR** QUE VÃO DA **EUFORIA** (DESINIBIÇÃO, FALA SOLTA) A **SINTOMAS DE MAL-ESTAR** (PÂNICO, ANSIEDADE E INIBIÇÃO DA FALA). ALÉM DESSES SINTOMAS, HÁ **DILATAÇÃO DAS PUPILAS, AUMENTO DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO, DA PRESSÃO ARTERIAL E DA RESPIRAÇÃO.**



FORMAS DE CONSUMO: INALADA, FUMADA (CRACK) E INJETÁVEL.

O CONSUMO DE COCAÍNA É PROIBIDO EM TODOS OS PAÍSES DO MUNDO. NO PERU, BOLÍVIA E COLOMBIA É PERMITIDO MASCAR E TOMAR O CHÁ DE FOLHA DE COCA, CONSIDERADA UMA PLANTA MEDICINAL.

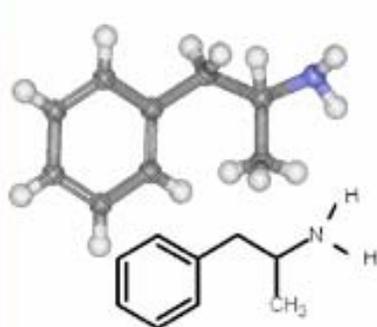
QUER SABER MAIS?



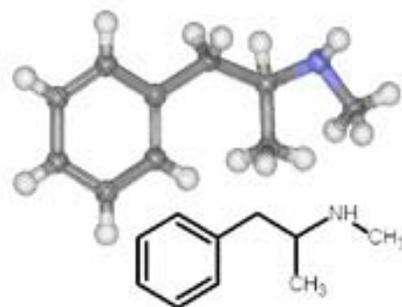
ANFETAMINAS

SINTÉTICAS, ESTIMULANTES & LÍCITAS E ILÍCITAS

A ANFETAMINA FOI A PRIMEIRA DROGA SINTÉTICA DE AMPLO USO PELA MEDICINA.

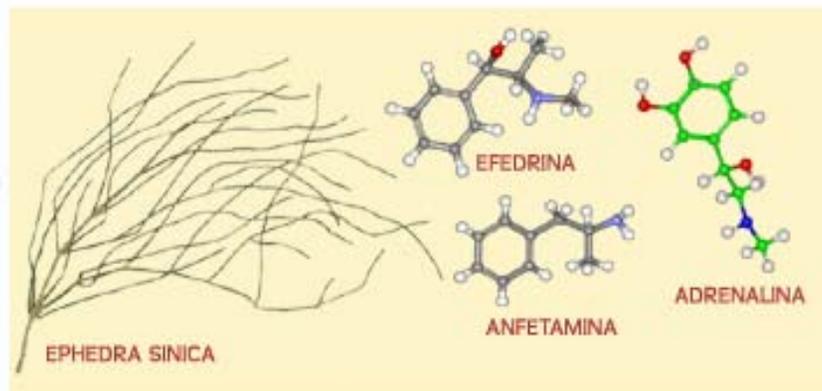


ANFETAMINA
 $C_9H_{13}N$



METANFETAMINA
 $C_{10}H_{15}N$

PELA MODIFICAÇÃO DE SUA MOLÉCULA, DEZENAS DE OUTRAS ANFETAMINAS (METANFETAMINAS) FORAM SENDO PRODUZIDAS, ENTRE ELAS O ECSTASY. ESSAS "ANFETAMINAS PROJETADAS" RECEBERAM O NOME DE "DESIGNER DRUGS".



APESAR DE SINTÉTICA, A MOLÉCULA DA ANFETAMINA É MUITO SEMELHANTE À EFEDRINA (EXTRAÍDA DA PLANTA *EPHEDRA SINICA*) E À ADRENALINA.

AS ANFETAMINAS SÃO ESTIMULANTES DO SISTEMA NERVOSO. SUA AÇÃO PROVOCA INSÔNIA, PERDA DO APETITE, AUMENTO DA ENERGIA E ACELERAÇÃO MOTORA E DO PENSAMENTO. EM TAMBÉM OCORRE AUMENTO DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO, DA PRESSÃO E DILATAÇÃO DA PUPILA.

ALGUMAS PESSOAS UTILIZAM ANFETAMINAS COM **REGULARIDADE E EM BAIXAS DOSES** PARA VARAR A NOITE ESTUDANDO ("BOLINHAS") OU DIRIGINDO ("REBITE") OU COMO REMÉDIO PARA EMAGRECER, SEM ACOMPANHAMENTO MÉDICO. FICAM SUJEITAS A ALGUMAS COMPLICAÇÕES, TAIS COMO DEPRESSÃO, PÂNICO, DÉFICITS DE MEMÓRIA IRREVERSÍVEIS, ALÉM DO RISCO DE DEPENDÊNCIA.

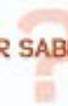
HÁ ALGUNS QUE UTILIZAM ANFETAMINAS EM **ALTAS DOSES**, A FIM DE EXPERIMENTAR OS EFEITOS ESTIMULANTES. ALÉM DOS RISCOS DESCRITOS ACIMA, TAIS PESSOAS FICAM EXPOSTAS À OVERDOSE, CONVULSÕES, AUMENTO EXCESSIVO DA TEMPERATURA E PSICOSE (PARANÓIA).



ALGUMAS ANFETAMINAS SÃO CONSIDERADAS DROGAS LÍCITAS, MAS SEU USO É PERMITIDO APENAS COM INDICAÇÃO MÉDICA. A ANFEPRAMONA (HYPOFAGIN E INIBEX) E O FENPROPorex SÃO ANFETAMINAS DE VENDA CONTROLADA. OUTRAS ANFETAMINAS, PORÉM, SÃO TOTALMENTE ILÍCITAS. É O CASO ECSTASY. HÁ AINDA DEZENAS DE OUTRAS, QUE NÃO SÃO ENCONTRADAS NO BRASIL, COMO O "ICE" OU "CRYSTAL" (FIGURA ACIMA À ESQUERDA).

AS ANFETAMINAS PODEM SER UTILIZADAS POR TODAS AS VIAS: INGESTÃO ORAL, CHEIRADAS, FUMADAS (ICE) OU INJETADAS. A MISTURA DE HEROÍNA E ANFETAMINA INJETÁVEIS É CHAMADA **SPEED**.

QUER SABER MAIS?



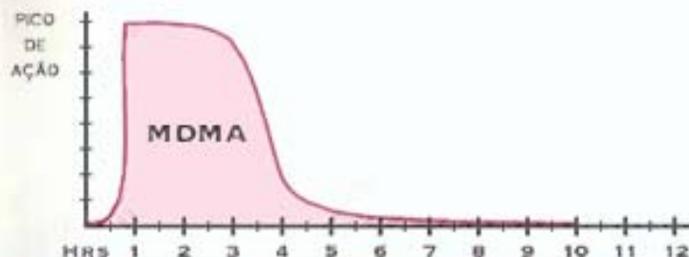
ECSTASY

SINTÉTICO, ESTIMULANTE E ALUCINÓGENO & ILÍCITO

A 3,4 METILENODIOXIMETANFETAMINA (MDMA), O ECSTASY, É UMA DAS DROGAS SINTÉTICAS MAIS ANTIGAS. FOI DESCOBERTO EM 1914, MAS APENAS DURANTE OS ANOS 60 E 70 FOI UTILIZADO COMO REMÉDIO. A IDÉIA ERA AUXILIAR SESSÕES DE PSICOTERAPIA. A EXPERIÊNCIA NÃO GEROU RESULTADOS CINÉTICOS CONCRETOS, MAS O CONSUMO SE POPULARIZOU NAS RUAS, PRINCIPALMENTE A PARTIR DOS ANOS 80 E 90.



DESDE A SUA PROIBIÇÃO NOS ANOS 70, A PRODUÇÃO DA SUBSTÂNCIA VEM SENDO REALIZADA EM LABORATÓRIOS CLANDESTINOS, DESPROVIDOS DE GARANTIAS SANITÁRIAS ENVOLVIDAS NA FABRICAÇÃO DOS COMPRIMIDOS.



O ECSTASY É UMA ANFETAMINA (ESTIMULANTE) COM PROPRIEDADES ALUCINÓGENAS. ELE É VENDIDO EM FORMA DE COMPRIMIDOS DE DIFERENTES CORES, DESENHOS E FORMATOS. SUA AÇÃO SE INICIA CERCA DE UMA HORA APÓS A INGESTÃO, DURA CERCA DE QUATRO HORAS, PARA DEPOIS DIMINUIR GRADUALMENTE.

OS EFEITOS ESPERADOS SÃO MARCADOS PELA EUFORIA E SENSACÃO DE PRAZER, COM AUMENTO DA SOCIALIZAÇÃO DA EMPATIA. NORMALMENTE, HÁ DISTORÇÕES VISUAIS, AUMENTO DA PRESSÃO E DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO E INQUIETAÇÃO. HÁ POSSIBILIDADE DE EFEITOS INDESEJÁVEIS, COMO ANSIEDADE E PÂNICO, TREMORES, TENSÃO MUSCULAR, DESIDRATAÇÃO, AUMENTO EXCESSIVO DA TEMPERATURA (HIPERTERMIA), NÁUSEAS E PERSECUTORIEDADE.



O CONSUMO DO ECSTASY DEU-SE INICIALMENTE DENTRO DAS RAVES, FESTAS UNDERGROUND QUE COMBINAM PSICODELISMO E COMPORTAMENTO SEXUAL ABERTO, AO SOM DE MÚSICA ELETRÔNICA. NUM SEGUNDO MOMENTO O CONSUMO DEIXOU DE SER EXCLUSIVO DESTES AMBIENTES. DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO BRASILEIRA, O CONSUMO DE ECSTASY É CONSIDERADO CONTRAVENÇÃO PENAL.

QUER SABER MAIS?

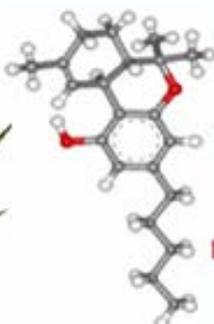
É CONSIDERADO CONTRAVENÇÃO PENAL.



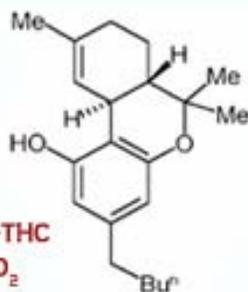
MACONHA & HAXIXE

NATURAL, ALUCINÓGENO & ILÍCITO

A MACONHA É A SUBSTÂNCIA ALUCINÓGENA MAIS CONSUMIDA NO MUNDO.



DELTA-9-THC
 $C_{21}H_{30}O_2$



O PRINCÍPIO ATIVO DA MACONHA É O DELTA-9-TETRAHIDROCANABINOL (THC).



O THC ESTÁ PRESENTE NA CAMADA OLEOSA QUE RECOBRE OS BROTOS FÊMEOS DE UMA PLANTA CHAMADA CÂNHAMO (*CANNABIS SATIVA* OU *CANNABIS INDICA*). TAL CAMADA PROTEGE OS BROTOS CONTRA OS AMBIENTES ÁRIDOS ONDE A PLANTA NORMALMENTE É CULTIVADA.

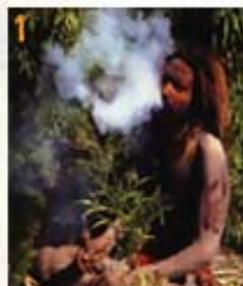
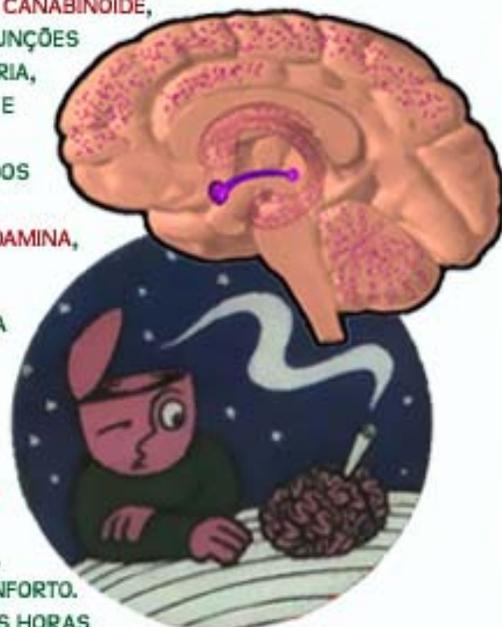
HÁ VÁRIAS APRESENTAÇÕES DO CÂNHAMO. A MAIS CONHECIDA É A **MACONHA** (BROTOS DO CÂNHAMO) (1). A A CONCENTRAÇÃO DE THC NA MACONHA É DE 1 - 5%. O **HAXIXE** (2) É RICO EM THC (30%). ELE É FEITO SÓ COM O ÓLEO QUE RECOBRE OS BROTOS. HÁ UM PREPARADO LÍQUIDO DE BROTOS DO CÂNHAMO CHAMADO **BHANG** (3), COMUM NA ÍNDIA E NEPAL.

A MACONHA E O HAXIXE SÃO FUMADOS EM CACHIMBOS, NARQUILÊS E CIGARROS ARTESANAIS (BASEADOS). O BHANG E O BOLO DE MACONHA (CRAZY CAKE) SÃO CONSUMIDOS POR VIA ORAL.



O CÉREBRO POSSUI UM SISTEMA CANABINÓIDE, ENVOLVIDO NO CONTROLE DAS FUNÇÕES SUPERIORES (RACIOCÍNIO, MEMÓRIA, PENSAMENTO,...), DAS EMOÇÕES E DO EQUILÍBRIO. OS RECEPTORES CANABINÓIDES ESTÃO ESPALHADOS TODO O CORPO E A SUBSTÂNCIA NEUROTRANSMISSORA, A **ANANDAMINA**, É MUITO SEMELHANTE AO THC.

OS **EFEITOS FÍSICOS** DA MACONHA SÃO BOCA SECA, VERMELHIDÃO E LEVE INCHAÇO DOS OLHOS (OLHOS CHAPADOS) E AUMENTO DISCRETO DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO. OS **EFEITOS SOBRE A MENTE** VÃO DA SENSÇÃO DE DE RELAXAMENTO E BEM-ESTAR, A REAÇÕES DE PÂNICO E DESCONFORTO. HÁ LENTIFICAÇÃO DO TEMPO ("AS HORAS NÃO PASSAM") E DÉFICITS DE MEMÓRIA E ATENÇÃO. SINTOMAS PSICÓTICOS, TAIS COMO DELÍRIOS DE PERSEGUIÇÃO OU "VIAGENS DEPRÉS" SÃO POSSÍVEIS.



NO **BRASIL**, O PORTE E USO DA DROGA É PROIBIDO, MAS NÃO É CONSIDERADO CRIME. O INDIVÍDUO RECEBE PENAS ALTERNATIVAS OU INDICAÇÃO PARA TRATAMENTO. NA **JAMAICA** (RASTAFARIS) (1) E NO **NEPAL** (JOGUES) O USO DA PLANTA TEM FINS RELIGIOSOS.



ALGUNS PAÍSES (**SUIÇA, ESPANHA, INGLATERRA, ITÁLIA, CANADÁ E AUSTRÁLIA**) PERMITEM O PORTE DE PEQUENAS QUANTIDADES DA DROGA. NA **HOLANDA** A VENDA É PERMITIDA EM ESTABELECIMENTOS CONHECIDOS POR **COFFEE SHOPS** (2). O **CANADÁ** PERMITE O USO MÉDICO (3) PARA ALIVIAR VÔMITOS (QUIMIOTERAPIA) E INDUÇÃO DO APETITE EM PACIENTES PORTADORES DO VÍRUS HIV (AIDS).

QUER SABER MAIS?

LSD

SINTÉTICO, ALUCINÓGENO & ILÍCITO



A DIETILAMINA DO ÁCIDO LISÉRGICO (LSD) É O ALUCINÍGENO MAIS POTENTE DESSA CLASSE DE SUBSTÂNCIAS: 50 - 150 MICROGRAMAS PRODUZEM EFEITOS CAPAZES DE DURAR HORAS OU MESMO DIAS.



APESAR DE SER OBTIDO EM LABORATÓRIO, O LSD TAMBÉM É PRODUZIDO, NA NATUREZA PELO **CLAVICEPS PURPUREA**, UM FUNGO QUE PARASITA O CENTEIO E O TRIGO. (SETA À ESQUERDA E MISTURADO COM GRÃOS DE TRIGO À DIREITA).

HÁ VÁRIAS APRESENTAÇÕES DE LSD (COMPRIMIDOS, GOTAS, PONTOS GELATINOSOS). A FORMA MAIS OBSERVADA NO BRASIL É A **CARTELA PICOTADA**. ELA É UM MATA-BORRÃO. CADA QUADRADO RECEBE UMA GOTTA DE LSD.



O LSD PROVOCA **MUDANÇAS TEMPORÁRIAS INTENSAS** NO MODO COM QUE AS PESSOAS VÊM E LIDAM COM A REALIDADE. AS REAÇÕES PODEM VARIAR DA EXCITAÇÃO À TIMIDEZ, DA EUFORIA À DEPRESSÃO E AO PÂNICO (**BAD TRIP**). O LSD ALTERA AS PERCEPÇÕES VISUAIS (DISTORÇÃO DE FORMAS, REALCES DE CORES) E AUDITIVAS (ALUCINAÇÕES AUDITIVAS). ALÉM DISSO, HÁ OCORRÊNCIA DE **FALSOS JUÍZOS**, QUE PODEM TANTO GERAR CONFUSÕES ENGRAÇADAS, COMO DELÍRIOS DE PERSEGUIÇÃO OU DE GRANDIOSIDADE, QUE ACABAM EXPONDO A PESSOA A SÉRIOS RISCOS, COMO ACHAR QUE PODE PARAR UM CARRO MENTALMENTE, QUE TEM PODER SOBRE TODAS AS PESSOAS OU ATACAR AQUELES QUE EM SEU JULGAMENTO O ESTAVAM PERSEGUINDO.



OS **EFEITOS FÍSICOS** MAIS OBSERVADOS NO CONSUMO DO LSD SÃO A DILATAÇÃO DA PUPILA, INQUIETAÇÃO MOTORA, AUMENTO DA TEMPERATURA E DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO, INIBIÇÃO DA FOME, TREMORES LEVES OU GROSSEIROS E PIORA DA COORDENAÇÃO.

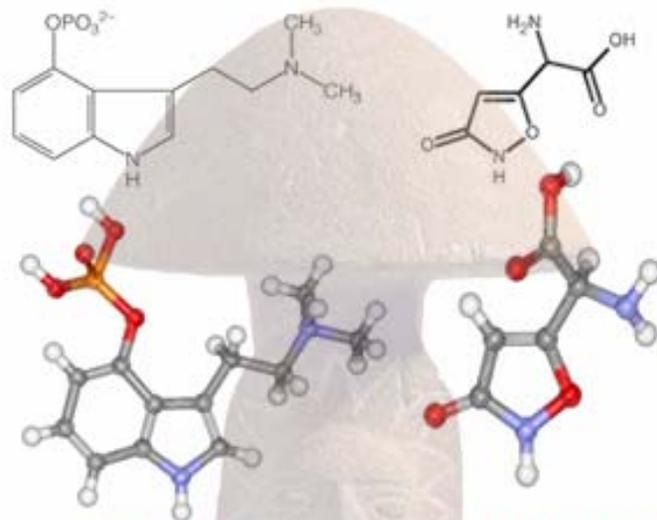


O LSD NÃO POSSUI INDICAÇÕES MÉDICAS E SEU USO É CONSIDERADO CRIME EM TODOS OS PAÍSES DO MUNDO.

QUER SABER MAIS?
?

COGUMELOS

NATURAL, ALUCINÓGENO & ILÍCITO



PSILOCIBINA
 $C_{12}H_{17}N_2O_4P$

ÁCIDO IBOTÂMICO
 $C_4H_6N_2O_2$

TALVEZ TENHAM SIDO COM OS COGUMELOS AS PRIMEIRAS EXPERIÊNCIAS HUMANAS COM SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS. ACHADOS PRÉ-HISTÓRICOS, COMO DESENHOS, ESCULTURAS E ARTEFATOS, INDICAM QUE OS SERES HUMANOS DE TODOS OS CONTINENTES UTILIZARAM COGUMELOS COM PROPÓSITOS RELIGIOSOS.

HÁ CENTENAS DE COGUMELOS ALUCINÓGENOS. A GRANDE MAIORIA DESTES SE DIVIDE EM DOIS GÊNEROS: **AMANITA** E **PSILOCIBE**. NO PRIMEIRO GÊNERO, A **AMANITA MUSCARIA** É A MAIS CONHECIDA. SEU PRINCÍPIO ATIVO É O **ÁCIDO IBOTÂMICO** E O **MUCIMOL**. ENTRE OS COGUMELOS SEGUNDO GÊNERO, O **PSILOCIBE MEXICANA** (COGUMELOS SAGRADOS DO MÉXICO) É O MAIS CONHECIDO. SEU PRINCÍPIO ATIVO É A **PSILOCIBINA**. O **PSILOCIBE CUBENSIS** (SEGUNDO NA COLUNA AO LADO) É O COGUMELO ENCONTRADO NO BRASIL.



AMANITA MUSCARIA



COGUMELOS DO GÊNERO **PSILOCIBE** (DE CIMA PARA BAIXO) **PARCANA**, **PUBENSIS** E **PBOHEMICA**.

A **PSILOCIBINA** E O **ÁCIDO IBOTÂMICO** POSSUEM UMA ESTRUTURA MOLECULAR BASTANTE PARECIDA COM A DO **LSD**. TODAS AS TRÊS ATUAM PRATICAMENTE NOS MESMOS SÍTIOS CEBREAIS.

DESSE MODO, OS SINTOMAS PSÍQUICOS SÃO BASTANTE SEMELHANTES.

(VEJA A DESCRIÇÃO DOS EFEITOS DO **LSD** NA PÁGINA ANTERIOR).

O CONSUMO DE COGUMELOS, ESPECIALMENTE OS DO GÊNERO **AMANITA**, DESENCADEAM **NAÚSEAS** E **VÔMITO** COM MAIS FREQUÊNCIA.

OUTRO ASPECTO IMPORTANTE É A TOXICIDADE. HÁ COGUMELOS DO GÊNERO **AMANITA** E **PSILOCIBE** QUE TAMBÉM SÃO **VENENOSOS**. DESSE MODO, A IDENTIFICAÇÃO ERRADA DE UM COGUMELO OU MANEJO INCORRETO DA DOSE PODE CAUSAR **DESFECHOS EXTREMAMENTE DESAGRADÁVEIS**.

OS COGUMELOS PSICOATIVOS SÃO CONSIDERADOS SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS NO BRASIL, SENDO O PORTE E O CONSUMO PASSÍVEIS DE SANÇÕES PENAIS.

QUER **?** MAIS?

DMT

AYAHUSCA (SANTO DAIME)

NATURAL, ALUCINÓGENO, LÍCITO E ILÍCITO



DMT
 $C_{12}H_{16}N_2$



HARMALINA
 $C_{13}H_{12}N_2O$

A **DIMETILTRIPAMINA (DMT)** É UM POTENTE ALUCINÓGENO, MILENARMENTE CONHECIDO PELAS TRIBOS INDÍGENAS DA AMÉRICA DO SUL. A REGIÃO DA BACIA AMAZÔNICA POSSUI DIVERSAS ESPÉCIES VEGETAIS QUE SINTETIZAM ESSA SUBSTÂNCIA.



O PREPARO DA AYAHUSCA

HÁ QUATRO ESPÉCIES MAIS CONHECIDAS: O YOPO, A JUREMA, A VIOLA E A CHACRONA OU RAINHA.

O CONSUMO DE PLANTAS RICAS EM DMT ACONTECE DENTRO DE RITUAIS RELIGIOSOS. ENTRE ESSES OS MAIS CONHECIDOS SÃO OS QUE UTILIZAM A AYAHUSCA (SANTO DAIME E UNIÃO DO VEGETAL).



AS SEMENTES DA VIOLA THEIDORA (ESQUERDA) E DO YOPO (ANANDENANTHERA PEREGRINA) (DIREITA) SÃO TRITURADAS E APLICADA NAS NARINAS ATRAVÉS DE UMA ZARABATANA.

A AÇÃO ALUCINÓGENA DO DMT É BASTANTE SEMELHANTE A DO LSD. O DMT PODE SER UTILIZADO POR QUALQUER VIA DE ADMINISTRAÇÃO, EXCETO POR VIA ORAL, POIS O ESTÔMAGO E INTESTINO POSSUEM UMA ENZIMA (MAO) CAPAZ DE DESTRUI-LO.

O **CHÁ DO SANTO DAIME** É PREPARADO COM O **CIPÓ DO JAGUBE (BANISTERIOPSIS CAAPI)**, RICO EM HARMALINA E COM A **CHACRONA** OU **RAINHA (PSICOTRIA VIRIDIS)**, RICA EM DMT. A HARMALINA É CAPAZ DE INIBIR A MAO, PERMITINDO, ASSIM, QUE O DMT SEJA ABSORVIDO E LEVADO PELA CORRENTE SANGÜÍNEA ATÉ O CÉREBRO.

O DMT É CONSIDERADO UMA SUBSTÂNCIA ILÍCITA E SUA VENDA, PORTE OU CONSUMO É CONSIDERADO CRIME. O GOVERNO BRASILEIRO, PORÉM, POR CONSIDERAR QUE AS RELIGIÕES QUE UTILIZAM A AYAHUSCA POSSUEM TRADIÇÃO, UTILIZAM O CHÁ SEM FINS LUCRATIVOS E SEU CONSUMO É REGULADO POR RITUAIS RELIGIOSOS BEM ESTABELECIDOS, TORNOU LÍCITO ENTRE ESSAS COMUNIDADES O CULTIVO E O CONSUMO DESSAS PLANTAS.



DA RAIZ DA JUREMA (*MIMOSA HOSTILIS*) É PRODUZIDO UM VINHO, PARA SER CONSUMIDO EM CERIMÔNIAS RELIGIOSAS.

QUER SABER MAIS?



O Cruzeiro Mestre Ireneu



Cru da Nova Era
São Lourenço do Sul, SC

AYAHUSCA SIGNIFICA "VINHO DA ALMA". O CONSUMO DA BEBIDA, COMUM ENTRE OS INCAS E OUTROS POVOS DA AMAZÔNIA, FOI CRISTIANIZADO PELO MESTRE IRENEU, QUE FUNDOU O SANTO DAIME (DAI-ME PAZ, DAI-ME SAÚDE, DAI-ME FELICIDADE).

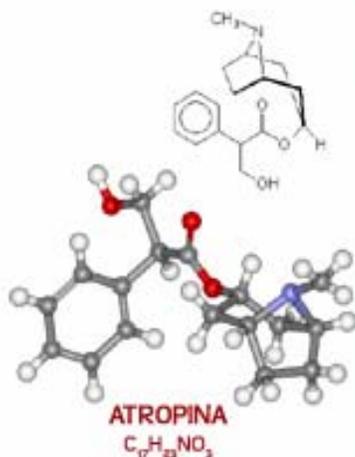
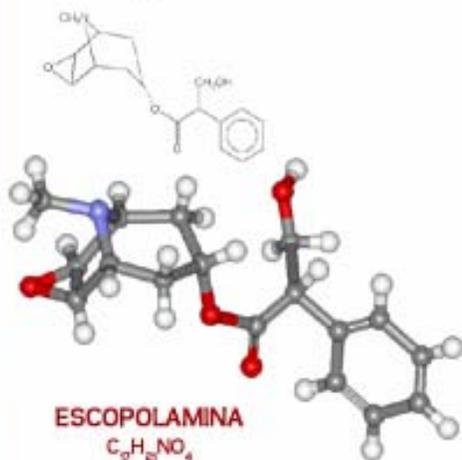
ANTICOLINÉRGICOS

NATURAL E SINTÉTICO

ALUCINÓGENO

LÍCITO E ILÍCITO

OS ANTICOLINÉRGICOS SÃO CHAMADOS DE ALUCINÓGENOS SECUNDÁRIOS, POIS SUA AÇÃO SOBRE MENTE ACONTECE EM DOSES QUE AFETAM TAMBÉM VÁRIAS OUTRAS FUNÇÕES NO ORGANISMO.



AS PLANTAS ANTICOLINÉRGICAS FICARAM CONHECIDAS NA IDADE MÉDIA COMO AS **ERVAS DE BRUXARIA**. OS EUROPEUS ACHAVAM QUE A **MANDRÁGORA** (FOTO), DEVIDO A SUA SEMELHANÇA COM O CORPO HUMANO, ERA HABITADA POR MAUS ESPÍRITOS.

A BELADONA, OUTRA ANTICOLINÉRGICA, FEZ MUITO SUCESSO NA EUROPA DO SÉCULO XVI. A ATROPINA DILATA A PÚPILA E NAQUELA ÉPOCA ERA CHIQUE AS "BELAS DONAS" PUSSUÍREM PUPILAS AVANTAJADAS.

DA ESQUERDA PARA DIREITA

BELADONA

ATROPA BELLADONA

MANDRÁGORA

MANDRAGORA OFFICINARUM



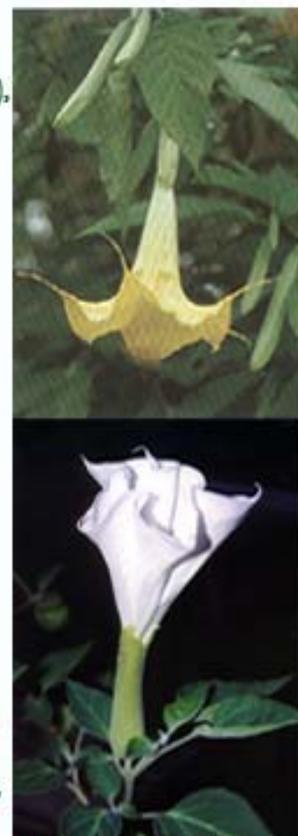
OS ANTICOLINÉRGICOS PODEM SER **NATURAIS** OU **SINTÉTICOS**. ENTRE OS ÚLTIMOS ESTÃO A **TRIXIFENIDILA** (ARTANE), O **BIPERIDENO** (AKINETON), E A **DICICLOMINA** (BENTYL).

A **AÇÃO DOS ANTICOLINÉRGICOS SOBRE O CORPO** PROVOCA DILATAÇÃO DAS PUPILAS, BOCA SECA, AUMENTO DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO E DIFICULDADE PARA URINAR. **SOBRE O CÉREBRO**, PRODUZ ALUCINAÇÕES E DELÍRIOS. COM ALGUMA FREQUÊNCIA, AS ALUCINAÇÕES VISUAIS ESTÃO RELACIONADAS AO APARCIMENTO DE INSETOS. TAMBÉM HÁ DELÍRIOS DE PERSEGUIÇÃO, EM GRAUS DE INTENSIDADE VARIADOS. **DOSES ELEVADAS** PODEM DESENCADear HIPERTERMIA (AUMENTO EXCESSIVO DE TEMPERATURA, ACIMA DE 40°C), COM RISCO DE CONVULSÕES OU MESMO MORTE.

O **CONSUMO DE ANTICOLINÉRGICOS É PERMITIDO APENAS COM FINS MÉDICOS**. NESSES CASOS SÃO DE GRANDE UTILIDADE NO TRATAMENTO DO MAL DE PARKINSON, PARA DILATAR A PUPILA EM EXAMES OFTALMOLÓGICOS, PARA AUMENTAR A FREQUÊNCIA DOS DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO, ALÉM DE OUTRAS INDICAÇÕES.



QUER SABER MAIS?



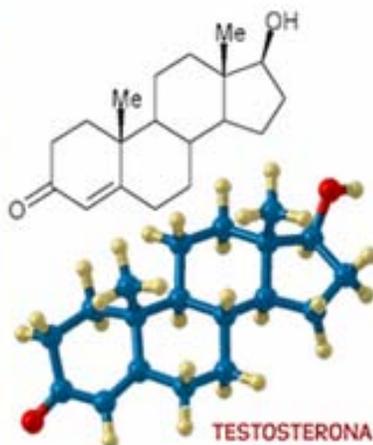
DE CIMA PARA BAIXO

TROMBETEIRA OU LÍRIO
BRUGMANSIA SP

SAIA BRANCA
DATURA SP

ANABOLIZANTES

SINTÉTICO E ILÍCITO



OS **ESTERÓIDES ANABOLIZANTES** SÃO SUBSTÂNCIAS SINTÉTICAS SEMELHANTES AO HORMÔNIO MASCULINO **TESTOSTERONA**, PRODUZIDO NOS TESTÍCULOS.

ELES ESTÃO INDICADOS QUANDO HÁ NECESSIDADE DE REPOSIÇÃO HORMONAL.

OS **ANABOLIZANTES AUMENTAM A MASSA MUSCULAR** E POR ISSO É PROCURADO POR ATLETAS, EM ESPECIAL ATLETAS DO SEXO MASCULINO, COM O INTUITO DE GANHAR MÚSCULOS COM MAIS RAPIDEZ.

HÁ ESTERÓIDES DE VENDA LÍCITA NAS FARMÁCIAS, MEDIANTE PRESCRIÇÃO MÉDICA. NO ENTANTO, DEVIDO À GRANDE PROCURA, UMA SÉRIE DE MARCAS IMPORTADAS SÃO VENDIDAS ILEGALMENTE.

ALGUMAS PESSOAS CHEGAM A UTILIZAR ANABOLIZANTES DE USO VETERINÁRIO, CUJOS RISCOS DO USO EM SERES HUMANOS NÃO SÃO ESTIMADOS.

OS ANABOLIZANTES SÃO USADOS POR VIA ORAL OU INJETÁVEL. MUITAS VEZES, O USUÁRIO ULTRAPASSA EM CENTENAS DE DOSES O NÍVEL CLINICAMENTE RECOMENDÁVEL.



ALGUNS DOS **EFEITOS DO USO** DE ANABOLIZANTES SÃO O SURGIMENTO DE TREMORES, ACNES SEVERAS, RETENÇÃO DE LÍQUIDOS, DORES NAS JUNTAS, AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL, ICTERÍCIA E TUMORES NO FÍGADO.

ENTRE OS HOMENS, PODE HAVER REDUÇÃO DOS TESTÍCULOS E DO NÚMERO DE ESPERMATOZÓIDES, IMPOTÊNCIA, INFERTILIDADE, CLAVÍCIE, DESENVOLVIMENTO DE MAMAS, DOR PARA URINAR E AUMENTO DA PRÓSTATA.

ENTRE AS MULHERES, PODE HAVER CRESCIMENTO DE PÊLOS FACIAIS, ALTERAÇÃO OU AUSÊNCIA DE CICLO MENSTRUAL, AUMENTO DO CLITÓRIS, VOZ GROSSA E DIMINUIÇÃO DOS SEIOS.

ENTRE OS ADOLESCENTES HÁ MATURAÇÃO ESQUELÉTICA PREMATURA, PUBERDADE PRECOCE E RAQUITISMO.

QUADROS PSQUIÁTRICOS COMO AGRESSIVIDADE E RAIVA INCONTROLÁVEL TAMBÉM SÃO COMUNS. USUALMENTE HÁ DEPRESSÃO QUANDO SE INTERROMPE O USO, O QUE PODE CONTRIBUIR PARA O USO CONTINUADO E A DEPENDÊNCIA. AINDA PODEM APARECER QUADROS DELIRANTES, COMO CIÔME PATOLÓGICO E SENTIMENTOS DE INVENCIBILIDADE.

DEVIDO ESSAS COMPLICAÇÕES, O COMITÊ OLÍMPICO INTERNACIONAL BANIU OS ANABOLIZANTES DO ESPORTE E SEU USO INDISCRIMINADO É CONSIDERADO **ILEGAL**.

QUER SABER MAIS?

Omnadren[®] 250
NDC 0402-0256-10
TESTOSTERONE CYPIONATE INJECTION, USP
200 mg/mL
FOR INTRAMUSCULAR USE ONLY
CAUTION: Federal law prohibits dispensing without prescription.
10 mL Sterile Multiple Dose Vial
NDC 0005-0417-02

Depo[®] Testosterone
Testosterone Cypionate
200 mg/mL
For intramuscular use only
One 10 mL Vial (Multiple-Dose Vial)

ÁLCOOL

BIRITA, MÉ, BREJA.

PROBLEMAS AGUDOS (DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

PROBLEMAS CRÔNICOS (MAIS PROVÁVEIS QUANTO MAIOR O TEMPO E A FREQUÊNCIA DE USO)

SONOLÊNCIA
DESCONTROLE
INCOORDENAÇÃO MOTORA

COMA
LAPSOS DE MEMÓRIA

EPISÓDIOS DEPRESSIVOS E/OU ANSIOSOS AGUDOS

IMPULSIVIDADE
PAVIO CURTO
IRRITABILIDADE

QUEIMAÇÃO NO ESTÔMAGO
RESSACA
MAL-ESTAR
SEDE
NAÚSEA
MOLEZA

VÔMITO
SENSAÇÃO DE MAL-ESTAR
NAÚSEA

QUEDAS AO DIRIGIR
RISCO DE ACIDENTES NO MANUSEIO DE OBJETOS

DEPENDÊNCIA
DEPRESSÃO
ANSIEDADE
PSICOSE (ALUCINOSE)
DEMÊNCIA ALCCÓLICA

HEPATITE
CIRROSE
ESTEATOSE (FÍGADO GORDUROSO)

POLINEURITE
FORMIGAMENTO E CÂMBRAS NOS MEMBROS INFERIORES

SUOR
TREMOR
INSÔNIA
DIARRÉIA
AUMENTO DA PRESSÃO
SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA
DESCONCENTRAÇÃO
CONFUSÃO MENTAL
CALOR
ALUCINAÇÕES

HIPERTENSÃO
PROBLEMAS DO CORAÇÃO

GASTRITE

MÁ ABSORÇÃO INTESTINAL

PANCREATITE

BOCA
FÍGADO
PÂNCREAS
ESTÔMAGO
CÂNCER
PRÓSTATA



SOLVENTES OU INALANTES

LANÇA-PERFUME, LOLÓ.

PROBLEMAS AGUDOS

(DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

PROBLEMAS CRÔNICOS

(ESPECIALMENTE EM TRABALHADORES E MENINOS DE RUA EXPOSTOS AOS SOLVENTES POR LONGOS ANOS)



SONOLÊNCIA
CONFUSÃO COMA
PERDA DO
AUTOCONTROLE

TONTURAS
CONVULSÕES
DOR DE
CABEÇA

INCOORDENAÇÃO
MOTORA

PALIDEZ

NÁUSEAS

PARADA CARDÍACA
USO DE SOLVENTES SEGUIDO
DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

VISÃO
EMBAÇADA

QUEDAS
AO DIRIGIR
RISCO DE
ACIDENTES
NO MANUSEIO DE OBJETOS

FÍGADO RINS
LESÕES
IRREVERSÍVEIS
MEDULA ÓSSEA

DEPRESSÃO

DÉFICIT
DE MEMÓRIA
APATIA
LESÕES
DEREBRAIS
IRREVERSÍVEIS
DIFICULDADE DE
CONCENTRAÇÃO
DEMÊNCIA

MARCHA DO PATO
DEGENERAÇÃO
DOS NERVOS
PERIFÉRICOS
PARALISIA DOS
MEMBROS INFERIORES

CALMANTES

BENZODIAZEPÍNICOS

DIAZEPAM, CLONAZEPAM, BROMAZEPAM, MIDAZOLAM, FLUNITRAZEPAM, ALPRAZOLAM, LORAZEPAM & OUTROS.

PROBLEMAS AGUDOS

(DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

PROBLEMAS CRÔNICOS

(MAIS PROVÁVEIS QUANTO MAIOR O TEMPO E A FREQUÊNCIA DE USO)



DERIVADOS DO ÓPIO

DERIVADOS NATURAIS: MORFINA E CODEÍNA

DERIVADOS SEMI-SINTÉTICOS: HEROÍNA

DERIVADOS SINTÉTICOS: MEPRIDINA (DOLANTINA), FENTANIL E OUTROS.

PROBLEMAS AGUDOS

(DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

PELE FRIA
QUEDA DA PRESSÃO ARTERIAL
LÁBIOS & EXTREMIDADES AZULADOS
AUMENTO DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO
COMA
OVERDOSE
DEPRESSÃO RESPIRATÓRIA (RESPIRAÇÃO FRACA)

SEDAÇÃO EXCESSIVA

DEPENDÊNCIA
DEPRESSÃO

MAL ESTADO DOS DENTES E DA BOCA DEVIDO À DIMINUIÇÃO DA SECREÇÃO DE SALIVA E A INIBIÇÃO DA DOR DE DENTE CAUSADA PELOS OPIÁCEOS

SUOR INTENSO
LACRIMEJAMENTO
EREÇÃO DOS PÊLOS

CONSTIPAÇÃO CRÔNICA (INTESTINO RESSECADO)

ANSIEDADE
SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA
DIARRÉIA
RINITE
AUMENTO DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO
CÂIMBRAS

QUEDAS AO DIRIGIR
RISCO DE ACIDENTES
NO MANUSEIO DE OBJETOS

VEJA TAMBÉM A SESSÃO DROGAS INJETÁVEIS*



TABACO

CARETA

PROBLEMAS AGUDOS

(DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

NÁUSEA
DOR DE CABEÇA
INICIANTE
DIARRÉIA
TONTURAS
TOSSE

PIGARRO

MAU HÁLITO
MAU CHEIRO

TOSSE

QUEIMAÇÃO
NO ESTÔMAGO

QUEIMADURAS
INCÊNDIOS
RISCO DE
ACIDENTES
AO DIRIGIR
SE DISTRAIR COM
O CIGARRO

PROBLEMAS CRÔNICOS

(MAIS PROVÁVEIS QUANTO MAIOR O TEMPO E A FREQUÊNCIA DE USO)

DEPENDÊNCIA

DERRAME
CEREBRAL

PNEUMONIAS
FARINGITES
INFECÇÕES
RECORRENTES
LARINGITES
SINUSITES

BRONquite
ASMA
INFISEMA
PULMONAR

ÚLCERA DE
ESTÔMAGO

INFARTO DO
MIOCÁRDIO

DENTES
AMARELADO

BOCA
RETRAÇÃO
DA GTENGIVA

LARINGE
FARINGE
ESÓFAGO
PULMÃO
BOCA
ESTÔMAGO
CÂNCER
BEXIGA
INTESTINO

COCAÍNA & CRACK

PÓ, FARINHA, BRILHO, COCA, CAROLINA,
BRISA, BRIGHT, TIRO, PAPEL. BRANQUINHA

PEDRA, LASCA.

PROBLEMAS AGUDOS

(DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

PROBLEMAS CRÔNICOS

(MAIS PROVÁVEIS QUANTO MAIOR O TEMPO E A FREQUÊNCIA DE USO)



ANFETAMINAS

BOLINHAS, REPITE, SPEED, PÍLULAS PARA EMAGRECER

PROBLEMAS AGUDOS

(DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

DESCONCENTRAÇÃO
ANSIEDADE
INQUIETAÇÃO
PSICOSE AGUDA

AUMENTO DA
PRESSÃO ARTERIAL

AUMENTO DA
SENSIBILIDADE
À LUZ
EMBAÇAMENTO
VISUAL

CONVULSÕES

AUMENTO DA
TEMPERATURA
CORPORAL

LEIA TAMBÉM SOBRE A
HIPERTERMIA
NA SESSÃO ECSTASY™

PROBLEMAS CRÔNICOS

(MAIS PROVÁVEIS QUANTO MAIOR O TEMPO E A FREQUÊNCIA DE USO)

DEPRESSÃO
SÍNDROME
DO PÂNICO
PSICOSE
DEPENDÊNCIA

DESÂNIMO
IRRITABILIDADE
SÍNDROME
DE ABSTINÊNCIA
ANSIEDADE
AUMENTO
DO APETITE
DESCONCENTRAÇÃO

DÉFICITS DE
MEMÓRIA

SENSAÇÃO
DE CANSAÇO
CONSTANTE

INSÔNIA

QUEDAS
AO DIRIGIR
RISCO DE
ACIDENTES
NO MANUSEIO DE OBJETOS

LEIA TAMBÉM SOBRE
AS DROGAS INJETÁVEIS™



ECSTASY

METILENODIOXI-N-METILANFETAMINA (MDMA)
E, BALA.

PROBLEMAS AGUDOS

(DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

PÂNICO PARANÓIA
DEPRESSÃO CONFUSÃO

INCOORDENAÇÃO
MOTORA

NÁUSEA ACIDENTES

HIPERTERMIA

AUMENTO EXCESSIVO DA
TEMPERATURA CORPORAL
(ACIMA DE 40°C)

O ECSTASY ACELERA
O FUNCIONAMENTO DO
ORGANISMO, DEIXANDO-O
MAIS QUENTE.

O USO EM AMBIENTES
FECHADOS, LOTADOS E
AQUECIDOS, ESQUENTAM
AINDA MAIS O CORPO.

NESSA SITUAÇÃO O
ORGANISMO PODE
ATINGIR TEMPERATURAS
INCOMPATÍVEIS COM A VIDA,
QUE PROVOCAM CONVULSÕES,
PARADAS CARDÍACAS E
RESPIRATÓRIAS.

VISÃO
EMBAÇADA

DEPRESSÃO

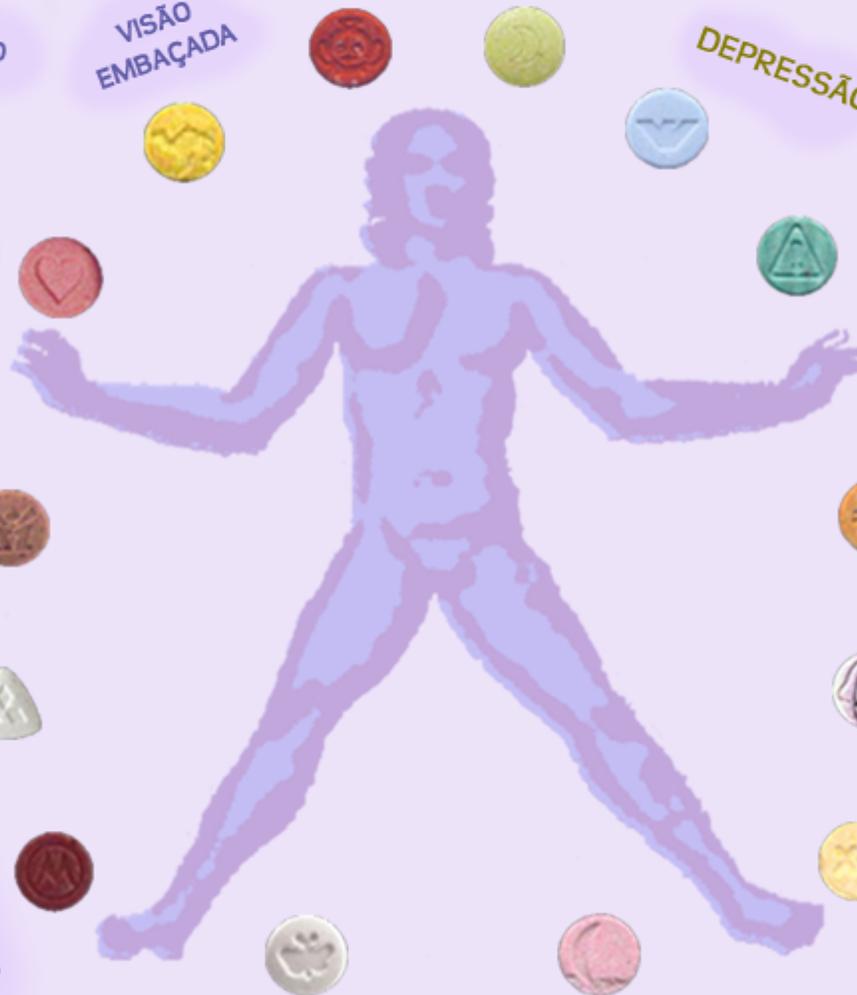
DÉFICITS
PERMANENTES
DE
MEMÓRIA

O CONSUMO DE
ECSTASY É UM
FENÔMENO RECENTE.

POR ISSO, SUAS
COMPLICAÇÕES
CRÔNICAS NÃO SÃO
TOTALMENTE CONHECIDAS.

O USO REPETIDO
PARECE PRODUZIR
DÉFICITS PERSISTENTES
NO FUNCIONAMENTO DA
SEROTONINA CEREBRAL.

ISSO PODE LEVAR
SURGIMENTO DE
DEPRESSÃO E
DÉFICITS DE
MEMÓRIA.



MACONHA & HAXIXE

ERVA, BASEADO, BECK, FUMO, MATO,
PACAU, BAGULHO, JERERÊ, DIAMBA.

CHOCOLATE, BOLOTA, HASH

PROBLEMAS AGUDOS

(DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

SINTOMAS DE
PÂNICO
(BAD TRIPS)

DESATENÇÃO

PSICOSE
AGUDA

INCOORDENAÇÃO
MOTORA

MOLEZA
(LESEIRA)

TREMORES

SONOLÊNCIA

PROBLEMAS CRÔNICOS

(MAIS PROVÁVEIS QUANTO MAIOR O TEMPO E A FREQUÊNCIA DE USO)

DEPRESSÃO

DEPENDÊNCIA

PSICOSE

PIORA DO
DESEMPENHO
INTELLECTUAL

SINTOMAS
DEPRESSIVOS

ANSIEDADE

INSÔNIA

SÍNDROME
DE ABSTINÊNCIA

FISSURA
PIORA DA
CONCENTRAÇÃO

IRRITABILIDADE

QUEDA DA
IMUNIDADE

ASMA

CÂNCER DE
PULMÃO

BRONQUITE

BAIXA NA PRODUÇÃO
DE ESPERMATOZÓIDES
(NORMALIZA APÓS A ABSTINÊNCIA)

QUEDAS

AO DIRIGIR

RISCO DE
ACIDENTES

NO MANUSEIO DE OBJETOS



LSD & CHÁ DE COGUMELO

ÁCIDO, DOCE, AC,
ANTÔNIO CARLOS, BICICLETINHA.

CHÁ DE COGU.

PROBLEMAS AGUDOS

(DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

CONFUSÃO
FALSOS JUÍZOS
PARANÓIA
BAD TRIP
PÂNICO
DEPRESSÃO
VISÕES TERRIFICANTES

DISTORÇÕES VISUAIS

AUMENTO DOS BATIMENTOS DO CORAÇÃO



NÁUSEAS
ESPECIALMENTE
DO CHÁ DE COGUMELO

PIORA DA ATENÇÃO
(DISTRACÇÃO)

DESORGANIZAÇÃO
DO PENSAMENTO

QUEDAS
AO DIRIGIR
RISCO DE
ACIDENTES
NO MANUSEIO DE OBJETOS

PROBLEMAS CRÔNICOS

(MAIS PROVÁVEIS QUANTO MAIOR O TEMPO E A FREQUÊNCIA DE USO)

AS SUBSTÂNCIAS ALUCINÓGENAS,
DE MODO GERAL
NÃO PROVOCAM DEPENDÊNCIA OU
SINTOMAS DE ABSTINÊNCIA

A GRANDE PREOCUPAÇÃO
COM O USO REPETIDO
DESSAS SUBSTÂNCIAS
É O SURGIMENTO DE
DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS,
COMO A SÍNDROME DO
PÂNICO, A DEPRESSÃO,
A ESQUIZOPFRENIA,
E OS DELÍRIOS DE
PERSEGUIÇÃO.

FELIZMENTE, TAIS COMPLICAÇÕES SÃO RARAS E
ATINGEM MAIS AQUELES COM PREDISPOSIÇÃO
PARA ESTAS DOENÇAS (APESAR DE SER
QUASE IMPOSSÍVEL DIZER COM CERTEZA
QUEM É DE FATO PREDISPOSTO).

COMO A ESQUIZOPFRENIA E OS QUADROS
DELIRANTES NÃO TÊM CURA, O
APARECIMENTO DESSAS COMPLICAÇÕES
ALTERA PROFUNDAMENTE A VIDA
DOS ACOMETIDOS.



ANTICOLINÉRGICOS

NATURAIS: CHÁ DE LÍRIO, DATURA (SAIA BRANCA), MANDRÁGORA

SINTÉTICOS: TRIEXIFENIDIL (ARTANE), BIPERIDENO (AKINETON),
BENZIDAMINA (BENFLOGIN, BENZITRAT), COLÍRIOS PARA DILATAR A PUPILA

PROBLEMAS AGUDOS

(DEPENDEM DA DOSE INGERIDA E DA PESSOA)

PROBLEMAS CRÔNICOS

(MAIS PROVÁVEIS QUANTO MAIOR O TEMPO E A FREQUÊNCIA DE USO)

DELÍRIOS DE PERSEGUIÇÃO
PÂNICO
DISTORÇÕES VISUAIS

CONVULSÕES

PSICOSE

NÃO HÁ ESTUDOS DEFINITIVOS SOBRE O USO CRÔNICO DE ANTICOLINÉRGICOS.

AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL

DIFICULDADE PARA URINAR

EMBAÇAMENTO DA VISÃO

PRISÃO DE VENTRE

HIPERTERMIA
LEIA A O QUE É NA SESSÃO "ECSTASY"

QUEDAS AO DIRIGIR
RISCO DE ACIDENTES NO MANUSEIO DE OBJETOS

DEVE-SE TER EM MENTE QUE OS ANTICOLINÉRGICOS BLOQUEIAM UM SISTEMA DE NEUTRANSMISSÃO QUE REGULA OS MOVIMENTOS AUTOMÁTICOS DO CORPO (BATIMENTOS DO CORAÇÃO, INTESTINOS, VISÃO,...).

ALTERÁ-LO CRONICAMENTE COM CERTEZA PODE TRAZER DANOS AO USUÁRIO.



ESTERÓIDES ANABOLIZANTES

OS PROBLEMAS CAUSADOS PELOS ANABOLIZANTES SÃO PRINCIPALMENTE CRÔNICOS.

O RISCO DE COMPLICAÇÕES AUMENTA QUANTO MAIOR A DOSE E O TEMPO DE USO.

TREMORES
RETENÇÃO DE LÍQUIDOS
DORES NAS JUNTAS
ACNE

DEPRESSÃO
CIÚME PATOLÓGICO
IRRITAÇÃO
ESQUECIMENTO
DELÍRIOS
DISTORÇÕES VISUAIS

DESENVOLVIMENTO DE MAMAS
DIMINUIÇÃO DOS TESTÍCULOS
IMPOTÊNCIA
CALVÍCIE
HOMENS
INFERTILIDADE
REDUÇÃO DO NÚMERO DE ESPERMATOZÓIDES
AUMENTO DA PRÓSTATA
DIFICULDADE PARA URINAR

TUMOR DE FÍGADO
ICTERÍCIA
PELE AMARELADA

MATURAÇÃO ESQUELÉTICA PREMATURA
ADOLESCÊNCIA ACELERADA
JOVENS

CRESCIMENTO RAQUÍTICO

CRESCIMENTO DE PÊLOS FACIAIS
VOZ GROSSA
ALTERAÇÃO OU AUSÊNCIA DE CICLO MENSTRUAL
MULHERES
AUMENTO DO CLITÓRIS
DIMINUIÇÃO DOS SEIOS

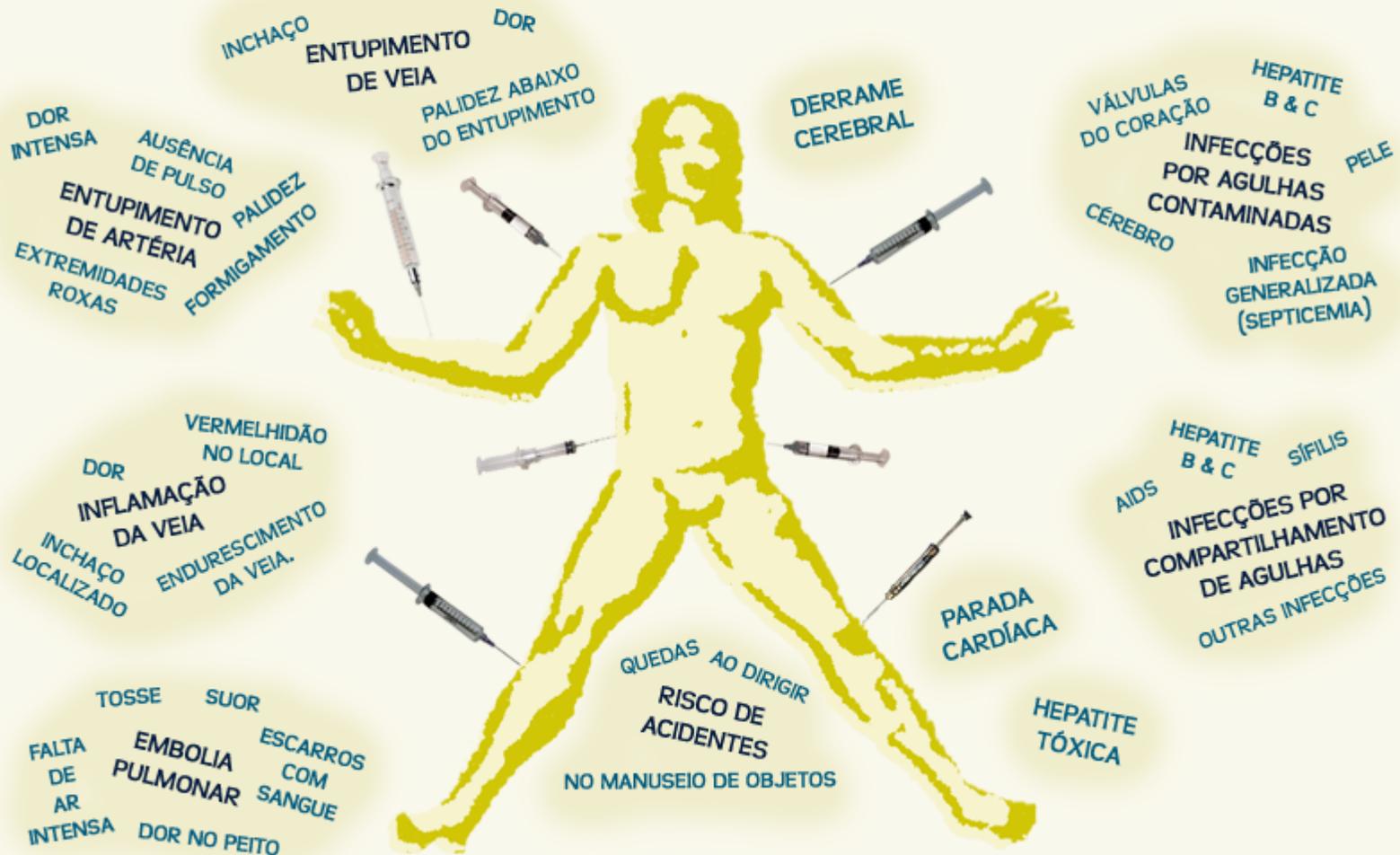


DROGAS INJETÁVEIS

COCAÍNA, HEROÍNA, ANFETAMINAS & ANABOLIZANTES
PICO, BAQUE, POR NOS CANOS

COMPLICAÇÕES

AS COMPLICAÇÕES RELACIONADAS AO USO DE DROGAS INJETÁVEIS PODEM OCORRER DE MODO AGUDO OU CRÔNICO. NO ENTANTO, QUANTO MAIS VEZES E POR MAIS TEMPO ESSA VIA DE ADMINISTRAÇÃO FOR UTILIZADA, MAIORES SERÃO OS RISCOS.



PARTE 6: POSSO FALAR UMA COISA?



A PARTIR DO QUE FOI DITO, VOCÊ NOTOU QUE A MESMA DROGA PODE SER PERMITIDA OU PROIBIDA POR DIFERENTES CULTURAS.

VOCÊ TAMBÉM VIU QUE A OPINIÃO DOS POVOS SOBRE UMA CERTA DROGA MUDA DE TEMPOS EM TEMPOS.

ALGUMAS DROGAS, AINDA, SÃO UTILIZADAS DENTRO DE RITUAIS RELIGIOSOS.



HÁ UMA CONTRADIÇÃO...

**AFINAL AS DROGAS
FAZEM BEM OU MAL?**

A RESPOSTA NÃO É SIMPLES .

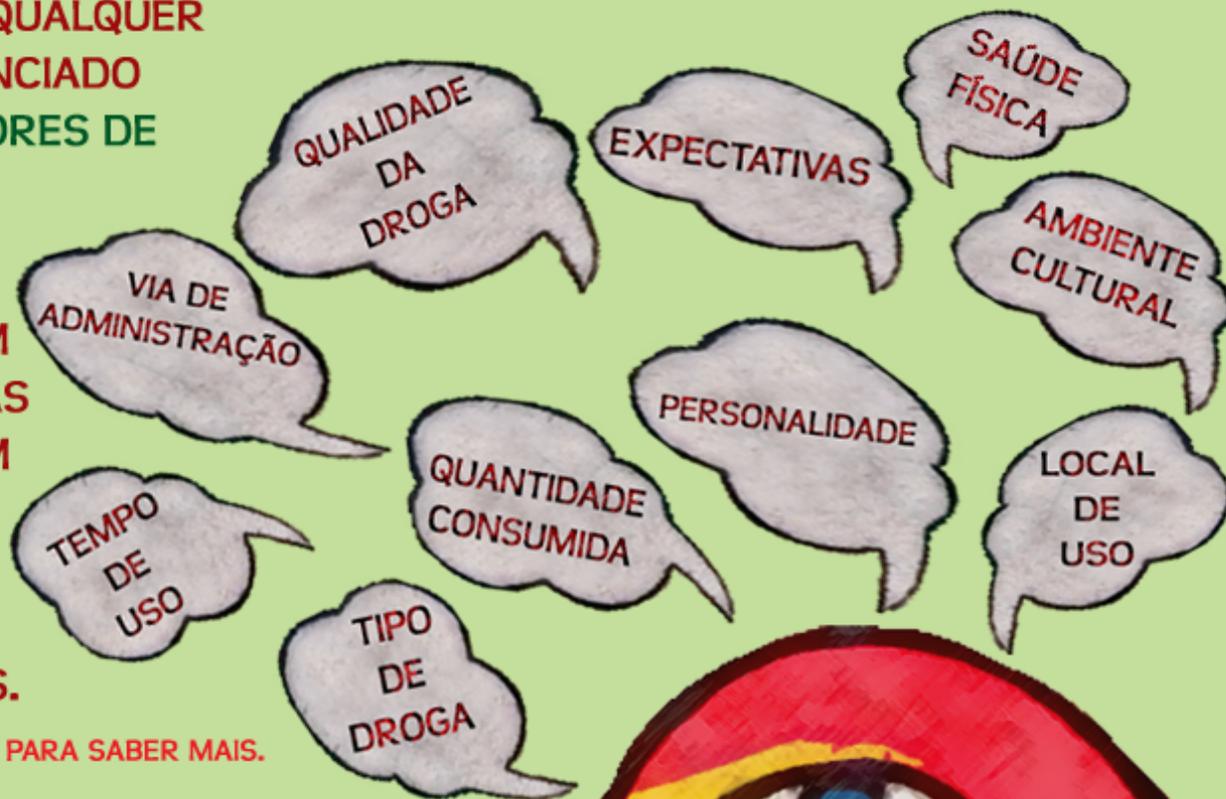
**VÁRIOS FATORES
ESTÃO COMBINADOS
AO CONSUMO DE DROGAS.**

VEJA ALGUNS DELES A SEGUIR.

O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

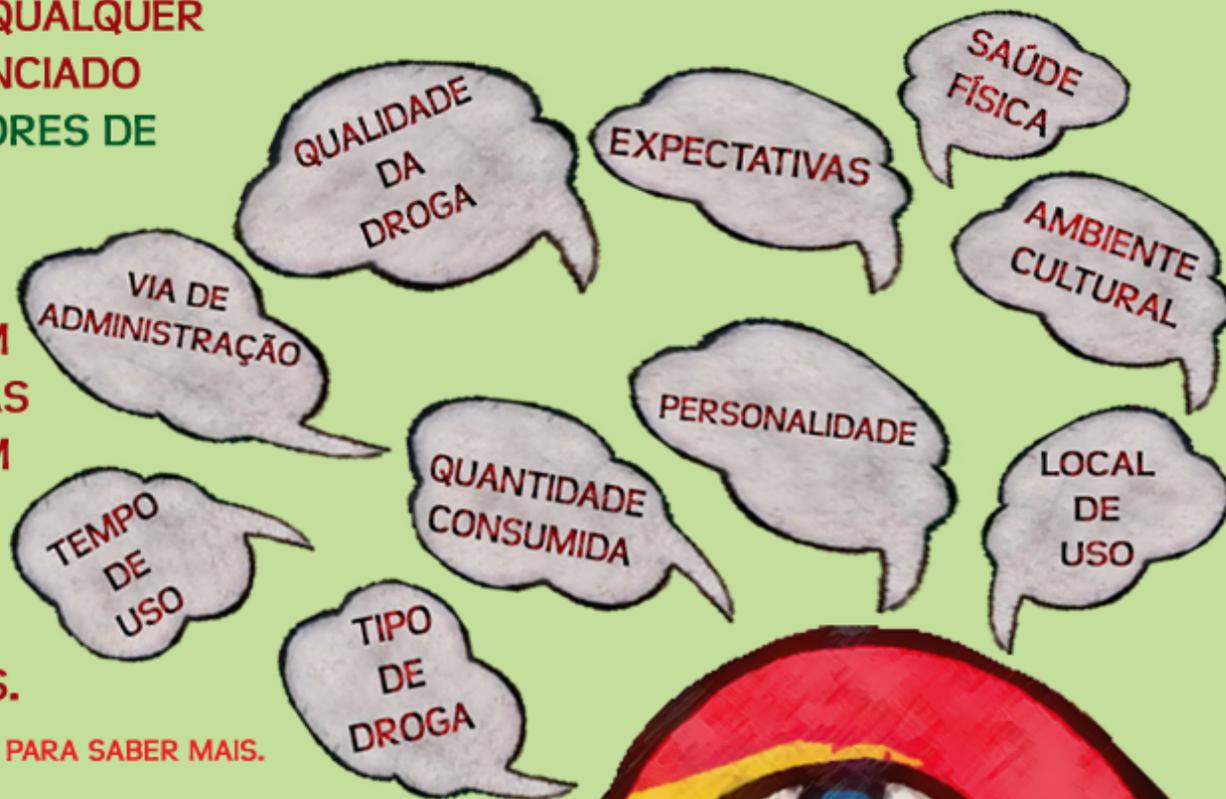
PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



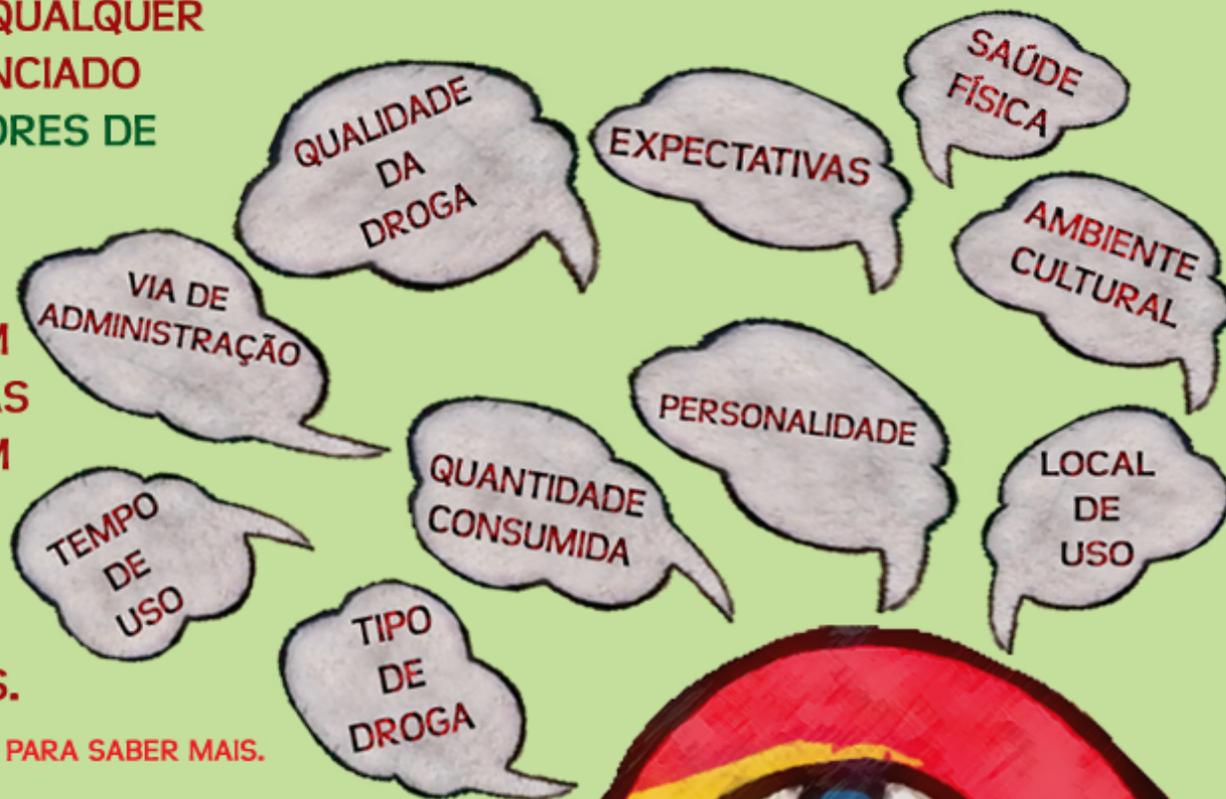
TIPO DE DROGA

CADA DROGA PODE TRAZER PROBLEMAS DIFERENTES, A CURTO, MÉDIO OU LONGO PRAZO. POR EXEMPLO, A DEPENDÊNCIA DO ÁLCOOL E DA MACONHA LEVA MAIS TEMPO PARA APARECER. JÁ O USO DO CRACK E DA HEROÍNA PODE CAUSAR DEPENDÊNCIA EM POUCAS SEMANAS. O RISCO DE OVERDOSE É GRANDE NO USO DE COCAÍNA E IMPROVÁVEL NO USO DO CIGARRO. O CÂNCER ACOMETE PRINCIPALMENTE OS USUÁRIOS DE ÁLCOOL E CIGARRO.

O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



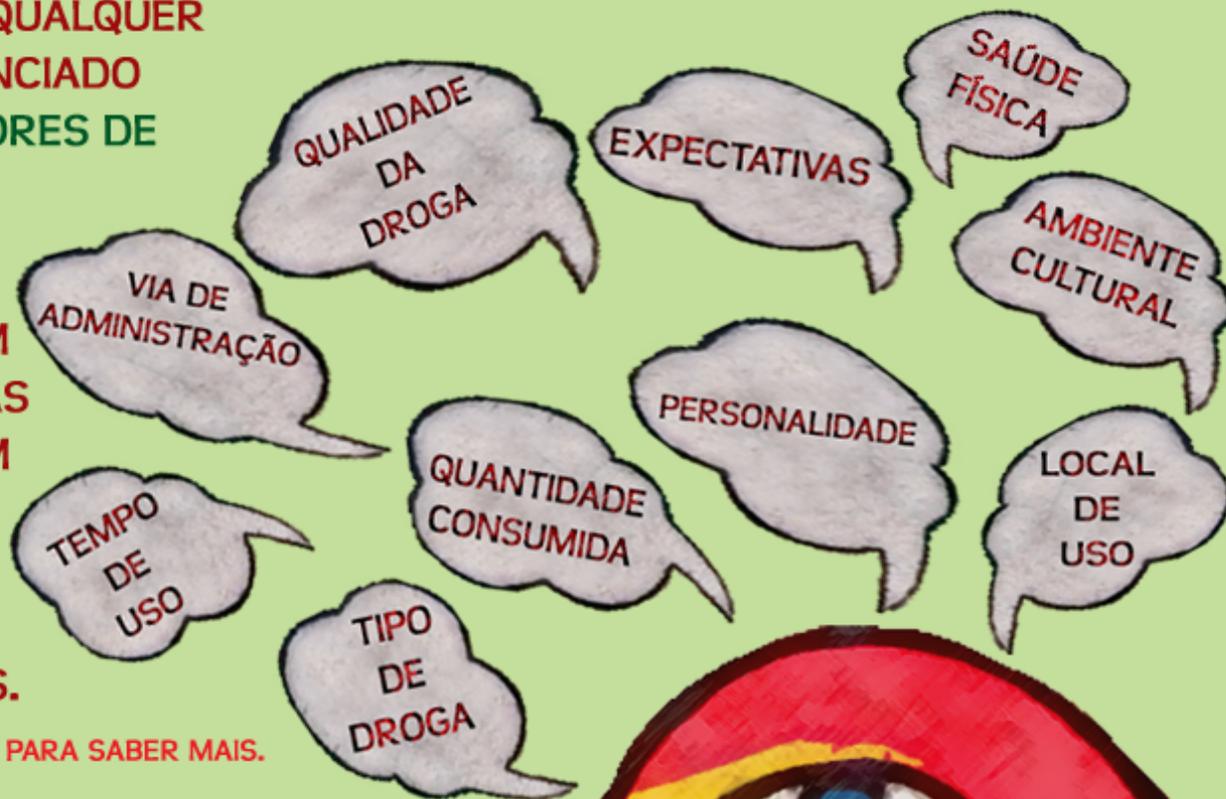
TEMPO DE USO

DUAS COISAS SÃO CERTAS: SÓ TEM PROBLEMAS COM DROGAS QUEM USA DROGAS E QUANTO MAIOR TEMPO DE USO, MAIORES SERÃO AS CHANCES DESTES PROBLEMAS APARECEREM. POR EXEMPLO, BEBER E DIRIGIR EMBRIAGADO TODA A VEZ QUE VAI PRA BALADA AUMENTA O RISCO DE ACIDENTES. ALGUMA HORA VOCÊ VAI DEIXAR DE PRESTAR ATENÇÃO EM ALGUM DETALHE. O USO PROLONGADO DE QUALQUER SUBSTÂNCIA (AINDA MAIS SE GRANDE QUANTIDADE) AUMENTA O RISCO DE DEPENDÊNCIA.

O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



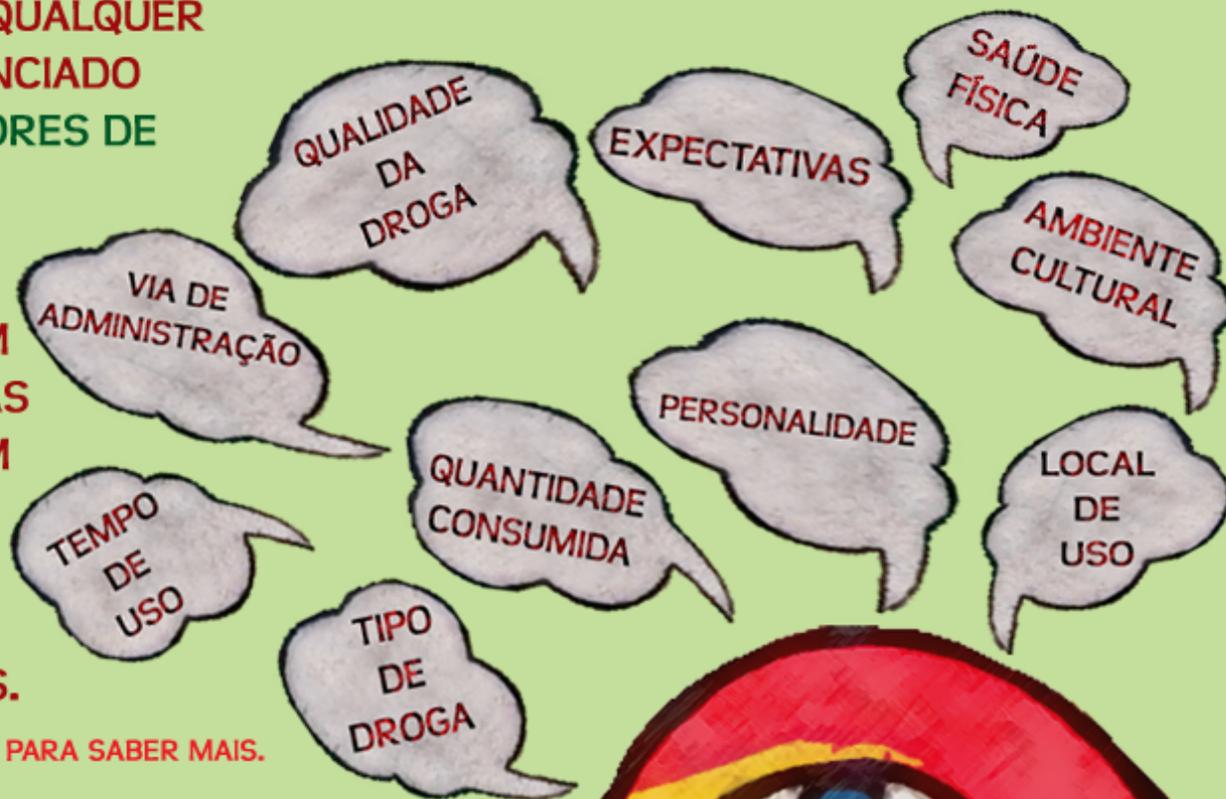
QUANTIDADE CONSUMIDA

QUANTO MAIOR A DOSE, MAIS INTENSOS SERÃO OS EFEITOS IMEDIATOS DE UMA DROGA: QUANTO MAIOR O PORRE, MAIOR A RESSACA, QUANTO MAIS CIGARRO NA BALADA, PIOR O PIGARRO DA MANHÃ SEGUINTE, QUANTO MAIS COCAÍNA, MAIS INTENSAS SERÃO A FISSURA, A NÓIA E DA DEPRÊ. ALÉM DISSO, O TEMPO E A QUANTIDADE DE USO ESTÃO DIRETAMENTE RELACIONADOS AO APARECIMENTO DE DEPENDÊNCIA E DE PROBLEMAS CLÍNICOS (DOENÇAS, ACIDENTES).

O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



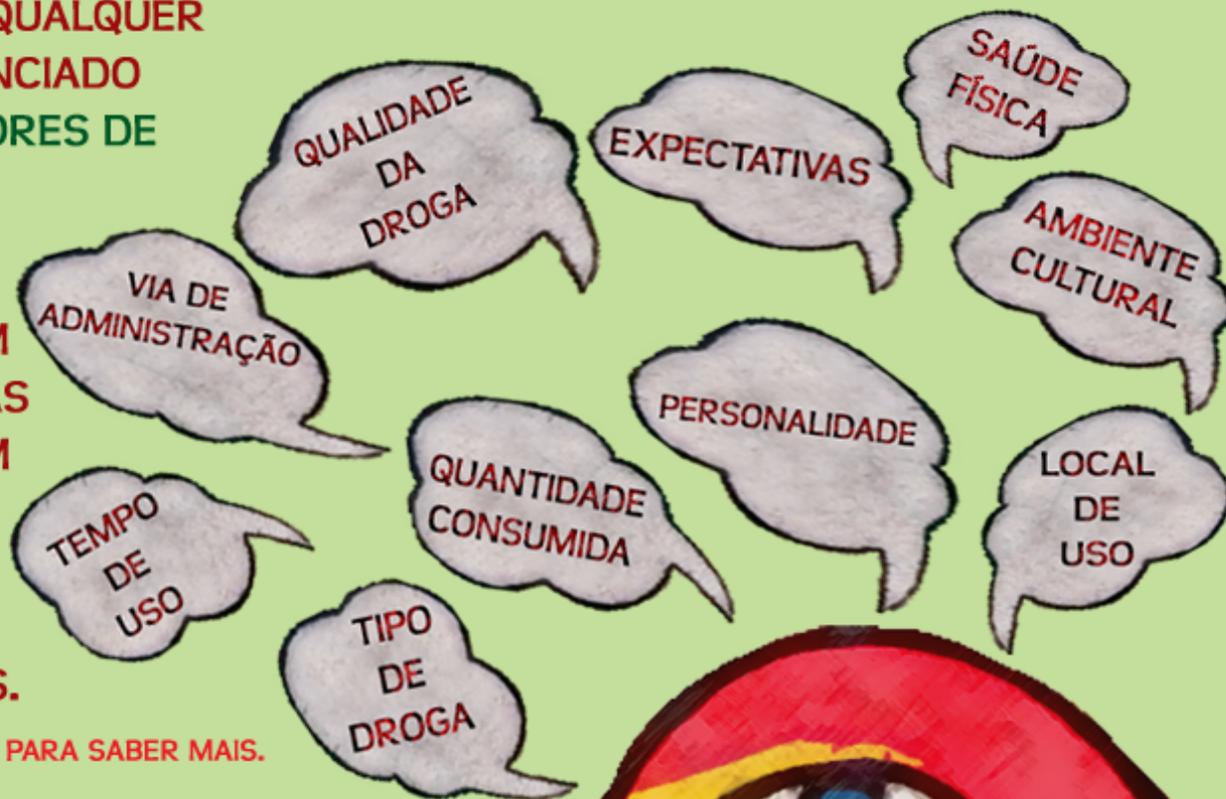
VIA DE ADMINISTRAÇÃO

AS VIAS PULMONAR (FUMADA OU INALADA) E INJETÁVEL COLOCAM GRANDES QUANTIDADES DE DROGA DE UMA VEZ SÓ NO CORPO. ISSO CAUSA EFEITOS MAIS INTENSOS E AUMENTA O RISCO DE DEPENDÊNCIA (O CRACK PROVOCA MAIS DEPENDÊNCIA DO QUE A COCAÍNA CHEIRADA). ALÉM DISSO, CADA VIA TEM SEUS PRÓPRIOS RISCOS: A VIA PULMONAR PODE CAUSAR DANOS AOS PULMÕES, A INJETÁVEL, RISCO DE CONTAMINAÇÃO PELA SERINGA, ENQUANTO A ORAL (POR BOCA) PODE PREJUDICAR O ESTÔMAGO E O INTESTINO.

O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



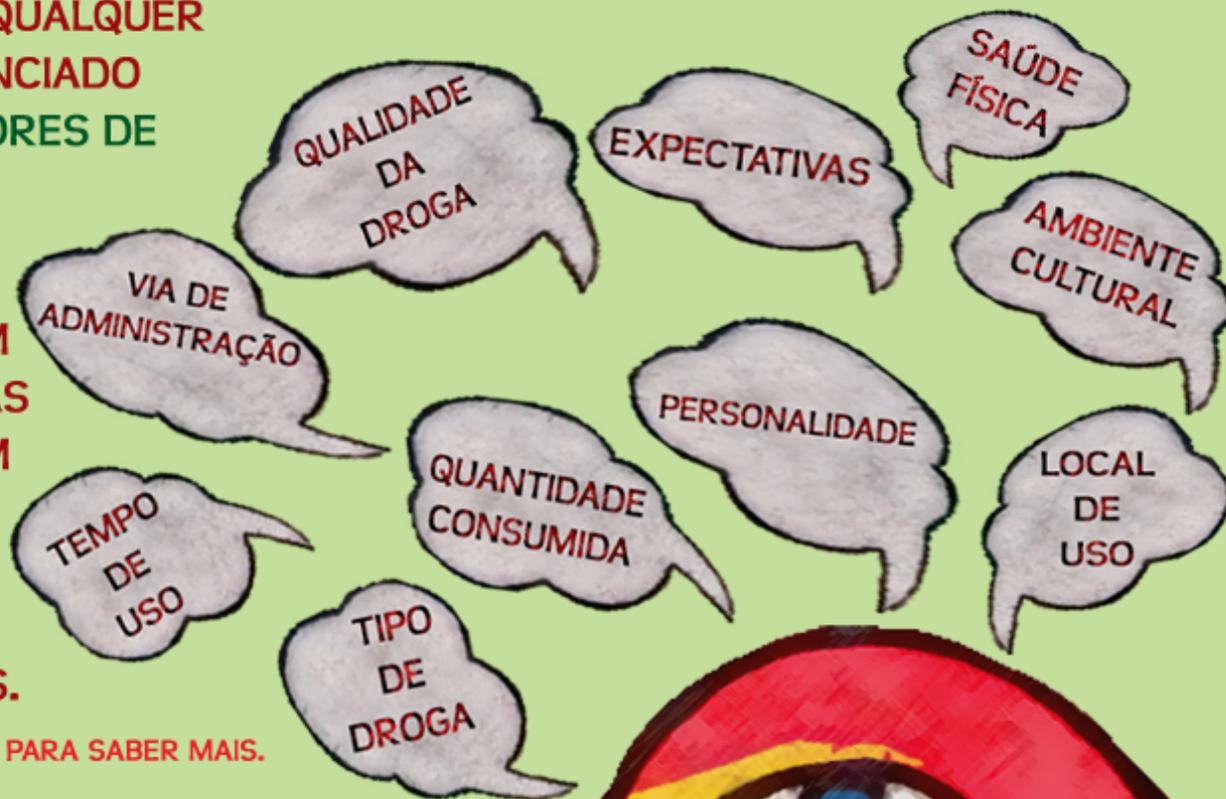
QUALIDADE DA DROGA

A QUALIDADE DA DROGA TAMBÉM PODE FACILITAR O SURGIMENTO DE PROBLEMAS. AS DROGAS VENDIDAS ILEGALMENTE RECEBEM MISTURAS PARA AUMENTAR O LUCRO DOS TRAFICANTES. É O CASO DA COCAÍNA, QUE RECEBE ADULTERANTES COMO A LIDOCAÍNA, ANFETAMINAS, BICARBONATO DE SÓDIO, PÓ DE MÁRMORE E ASPIRINA. O ECSTASY É PRODUZIDO EM LABORATÓRIOS CLANDESTINOS. DESSE MODO É POSSÍVEL QUE MISTURAS PERIGOSAS OU ERROS DE PRODUÇÃO POSSAM TRAZER PROBLEMAS À SAÚDE DE QUEM USA.

O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



EXPECTATIVA DO USO

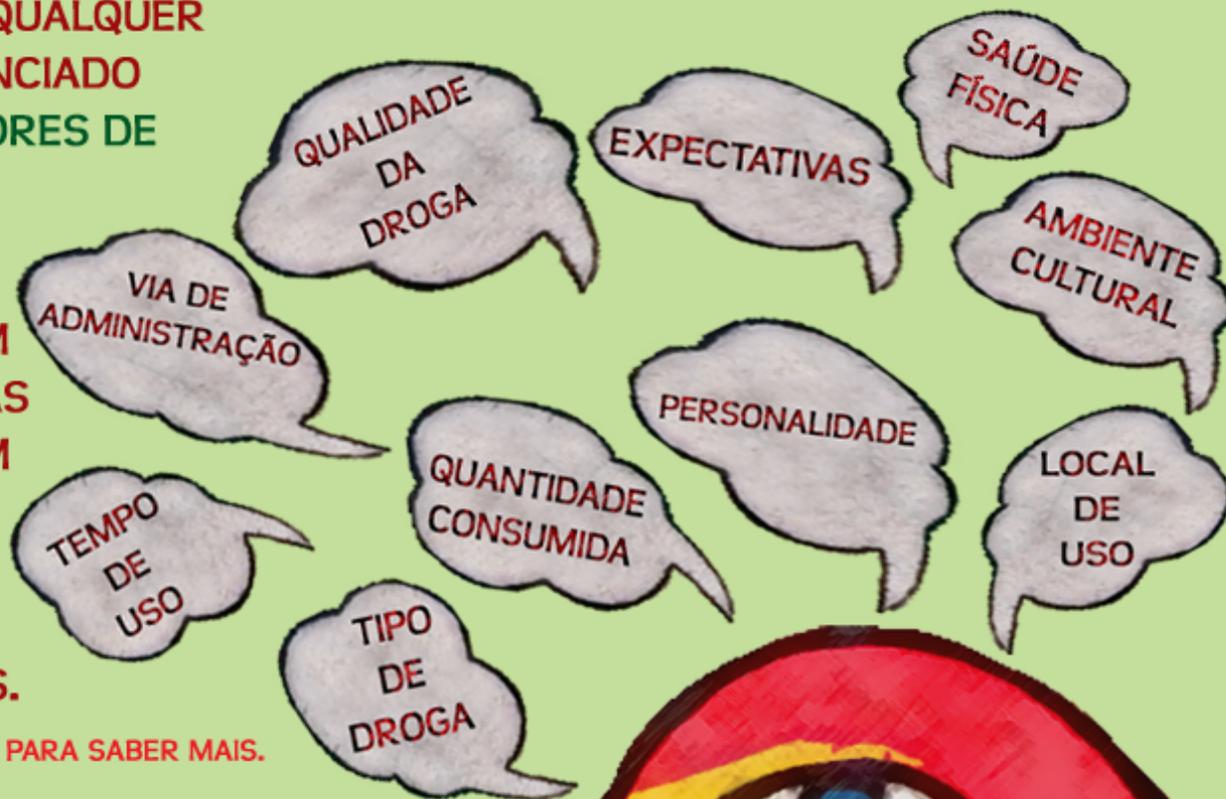
A EXPECTATIVA INFLUENCIA A EXPERIÊNCIA. IR PARA UMA FESTA ACHANDO QUE ELA VAI SER PÉSSIMA TE DEIXA MAIS PROPENSO A OLHAR MAIS O QUE ELA TEM DE RUIM DO QUE DE BOM. COM O USO DE DROGAS NÃO É DIFERENTE. MUITOS EXPERIMENTAM ACHANDO QUE ASSIM VÃO SE TORNAR MENOS TÍMIDOS, MAIS ATENTOS E ESPERTOS. DEIXAM ASSIM, DE PRESTAR ATENÇÃO AOS RISCOS. JÁ AQUELES QUE EXPERIMENTAM COM MEDO, TEM PROPENSÃO MAIOR A CRISES DE PÂNICO OU SE ASSUSTAM COM OS EFEITOS.



O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

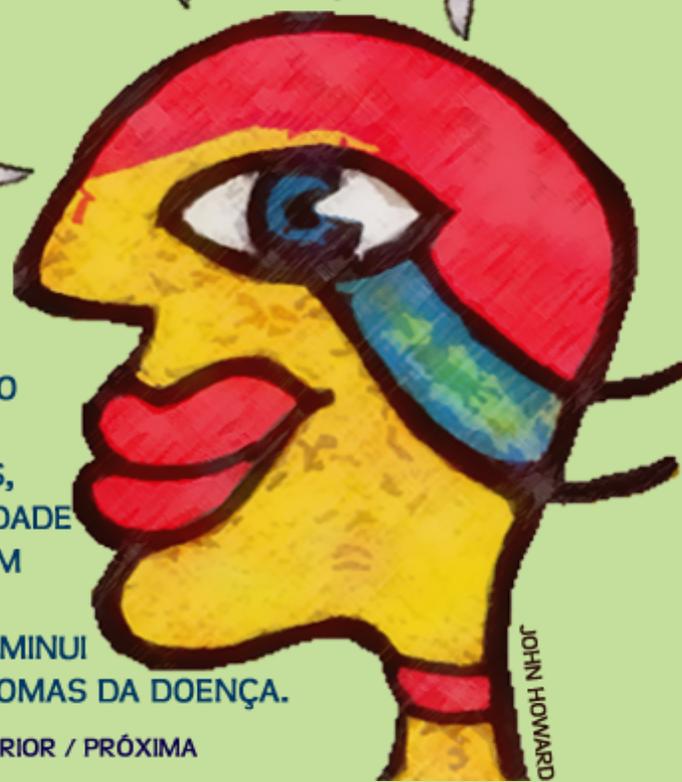
A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



PERSONALIDADE

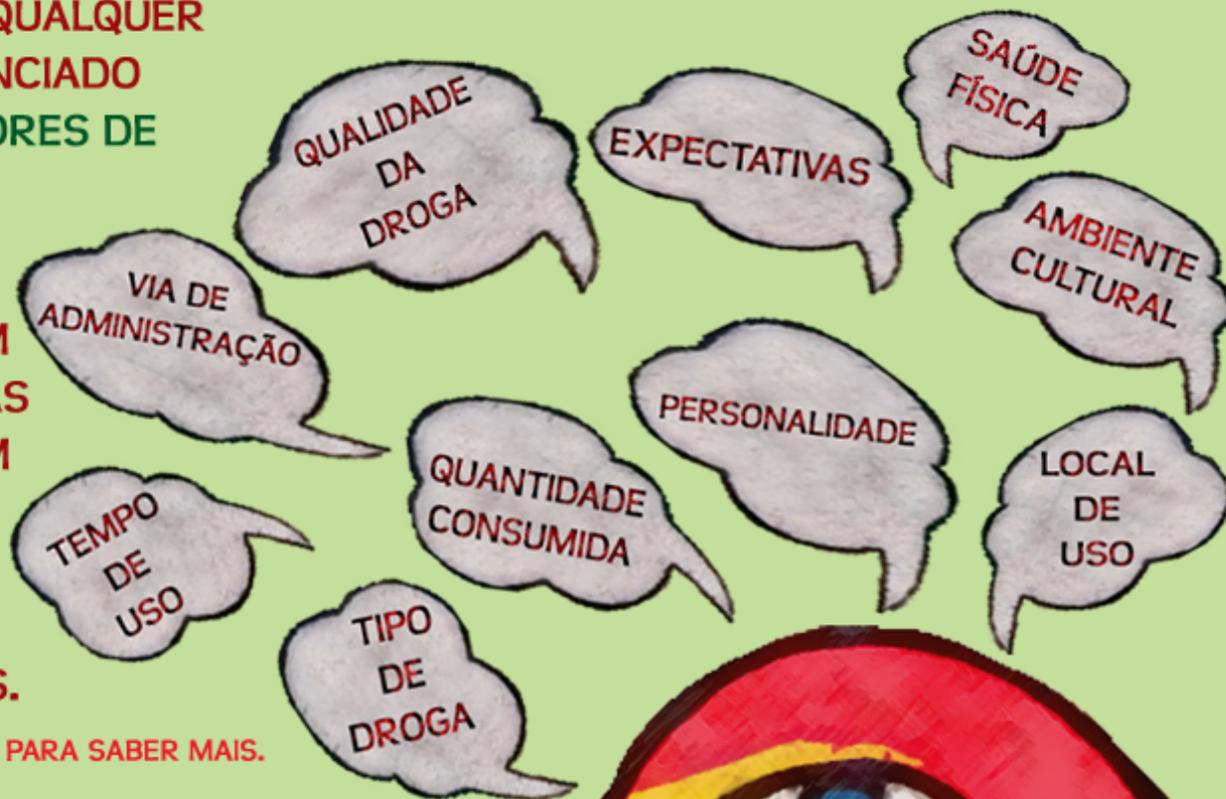
ANTIGAMENTE, ACREDITAVA-SE NA EXISTÊNCIA DE UMA *PERSONALIDADE DEPENDENTE*, QUE LEVARIA A PESSOA AO CONSUMO DE DROGAS E A DEPENDÊNCIA. ISSO NÃO É VERDADE. NO ENTANTO, ALGUMAS PESSOAS DEPRIMIDAS, ANSIOSAS, HIPERATIVAS OU COM TRAÇOS DE PERSONALIDADE MARCADOS PELA TIMIDEZ OU IMPULSIVIDADE ENCONTRAM ALÍVIO NO ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS. COM O USO PROLONGADO, PORÉM, VEM A DEPENDÊNCIA, QUE DIMINUI OS EFEITOS QUE ANTES TRAZIAM ALÍVIO E PIORA OS SINTOMAS DA DOENÇA.



O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



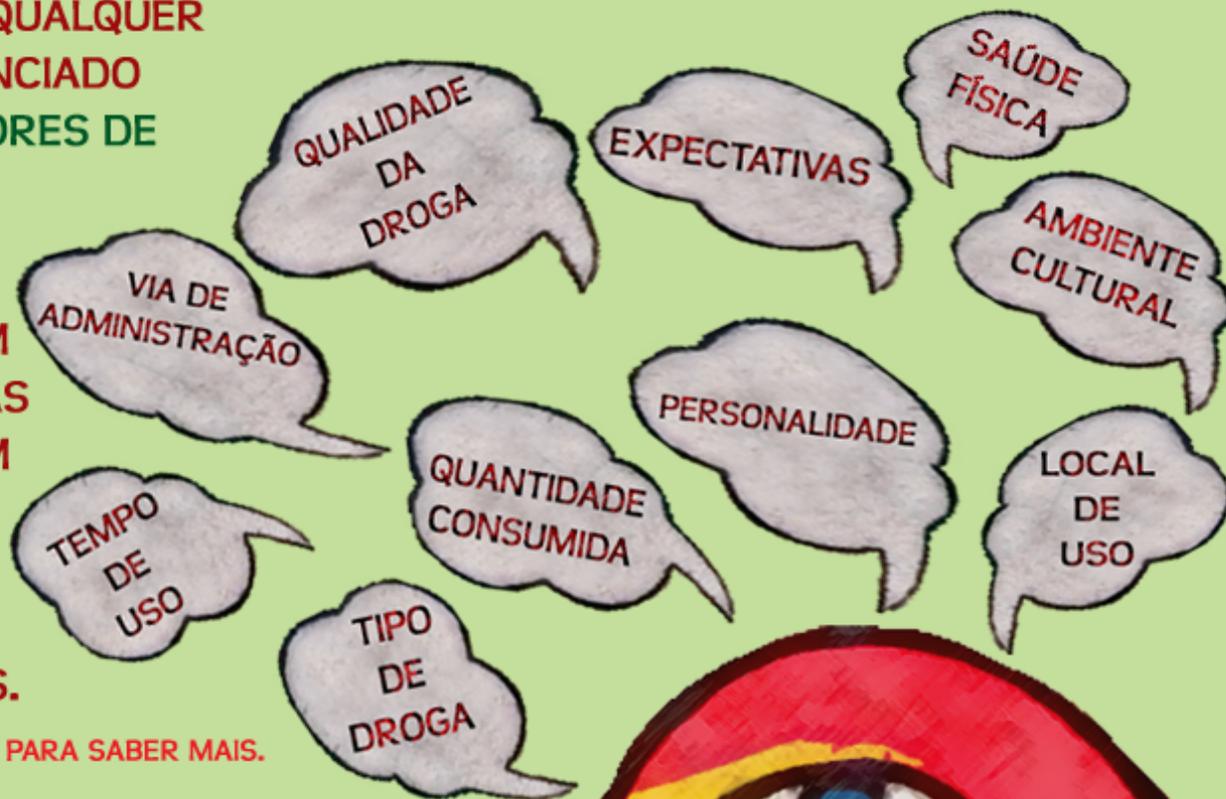
SAÚDE FÍSICA

QUANTO MAIS FRÁGIL A SAÚDE FÍSICA, MAIORES AS CHANCES DE PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS. ASSIM, FUMAR CIGARRO DIFICULTARÁ A RECUPERAÇÃO DE UMA SINUSITE; BEBER SEM ESTAR BEM ALIMENTADO PROVOCA NAÚSEAS E EMBRIAGUEZ COM DOSES MENORES; CONSUMIR DROGAS QUANDO SE ESTÁ MUITO CANSADO DEIXA O CORPO AINDA MAIS EXAUSTO. DROGAS TAMBÉM ALTERAM O JEITO DO CORPO FUNCIONAR. SE ELE JÁ NÃO ESTÁ LEGAL, AUMENTAM AS CHANCES DE ELE NÃO AGUENTAR.

O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



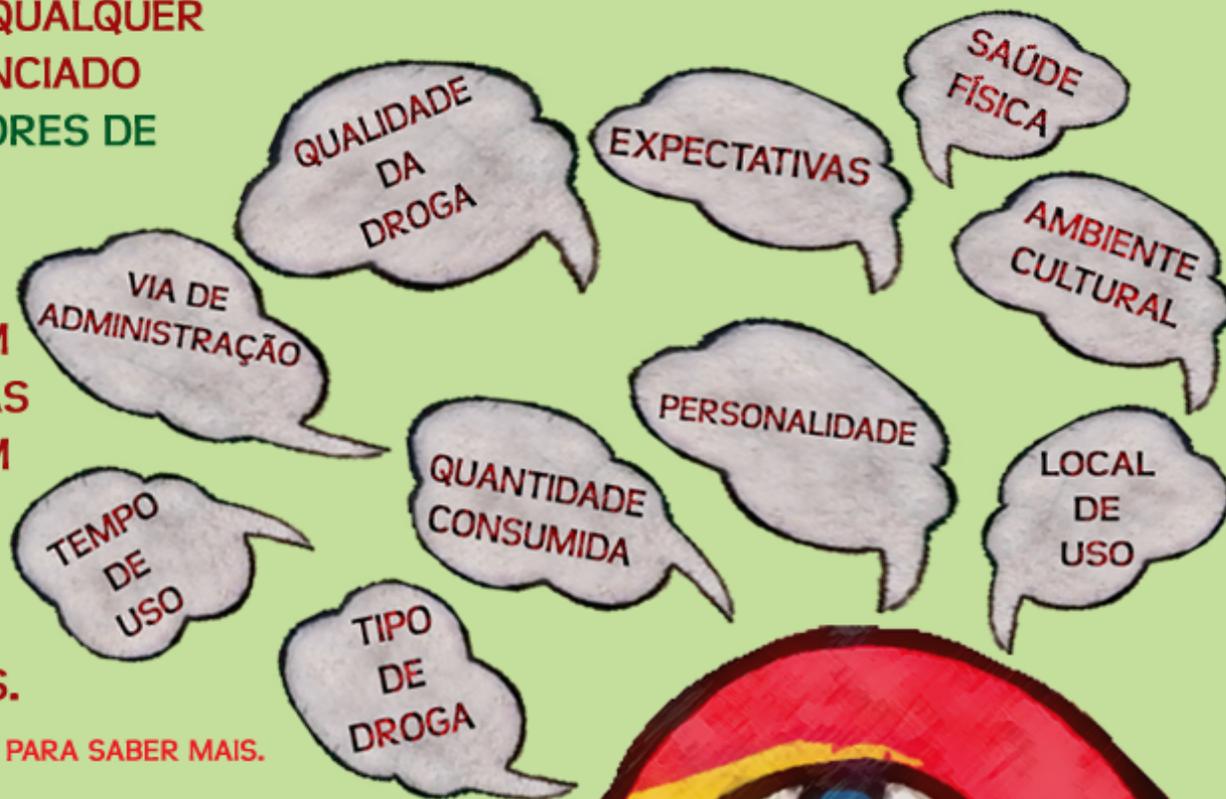
AMBIENTE CULTURAL

O AMBIENTE CULTURAL COMEÇA EM CASA, PASSA PELO BAIRRO, ESCOLA, COMUNIDADE, PAÍS E MUNDO. AMBIENTES PERMISSIVOS, ONDE O USO DE DROGAS NÃO É DISCUTIDO OU APENAS ESTIMULADO, AUMENTAM O RISCO DE PROBLEMAS. AMBIENTES VIOLENTOS (DENTRO OU FORA DE CASA) E SOCIALMENTE EXCLUÍDOS TAMBÉM SÃO FATORES DE RISCO. JÁ AQUELES QUE POSSUEM E RESPEITAM AS REGRAS DE USO (IDADE MÍNIMA, BEBER E NÃO DIRIGIR, AUSÊNCIA DE PROPAGANDA DE CIGARRO E BEBIDAS) POSSUEM MENOS PROBLEMAS.

O CONSUMO DE QUALQUER DROGA É INFLUENCIADO POR VÁRIOS FATORES DE RISCO.

A CAUSA DOS PROBLEMAS COM O USO DE DROGAS NÃO ESTÁ EM UM FATOR ISOLADO, MAS SIM NA COMBINAÇÃO DE VÁRIOS DELES.

PASSE SOBRE OS BALÕES PARA SABER MAIS.



LOCAL DE USO

O LOCAL DE USO, INFLUENCIA A EXPERIÊNCIA COM A DROGA. FUMAR MACONHA OU BEBER NO SÍTIO ONDE SE TERMINOU UM NAMORO PODE AJUDAR A DESENCADear UMA VIAGEM DEPRÊ. USAR COCAÍNA ACHANDO QUE ÁLGUÉM PODERÁ CHEGAR A QUALQUER MOMENTO AUMENTA AINDA MAIS A NÓIA CAUSADA PELO USO DA DROGA. EM SUMA, UM LUGAR PODE INIBIR OU POTENCIALIZAR O EFEITO DA SUBSTÂNCIA.





HÁ MUITOS FATORES ENVOLVIDOS.

POR ISSO, NÃO BASTA OLHAR SÓ PARA
A DROGA, MAS TAMBÉM PARA O
MODO E OS MOTIVOS DO USO.

POR QUE VOCÊ USA
OU PENSOU EM USAR?

COM QUE
OBJETIVOS?

JÁ SABE DE
TODOS OS RISCOS?

JÁ CONVERSOU COM
PESSOAS QUE USARAM
E SE DERAM BEM OU MAL?



NENHUM CONSUMO DE DROGAS
É ISENTO DE RISCOS.

POR ISSO, ANTES DE
ADICIONAR NOVAS
EXPERIÊNCIAS
À SUA HISTÓRIA,
PESQUISE,
TIRE DÚVIDAS,
PREVINA ERROS,
AJA SEMPRE
PENSANDO
NA SUA
PROTEÇÃO.

VOCÊ É O SEU MAIOR GUARDIÃO!





SOCIEDADE BENEFICENTE
ISRAELITA BRASILEIRA HOSPITAL
ALBERT EINSTEIN

PÁGINA TÊEN

ÁLC00L & DR0GA5 5EM PAGAÇÃO



UM GU1A 50BRE QUAL1DADE DE V1DA, DR0GA5 E ENTRETEN1MENTO PARA VOCÊ U5AR E ABU5AR

PAP0
CABEÇA
50BRE
DR0GA5

ENCANÇÕ E5

GU1A DE QUAL1DADE DE V1DA

H&LP!

QU1Z

VENHA
PARA
N055A
F&5TA!

PÁGINA
TÊEN



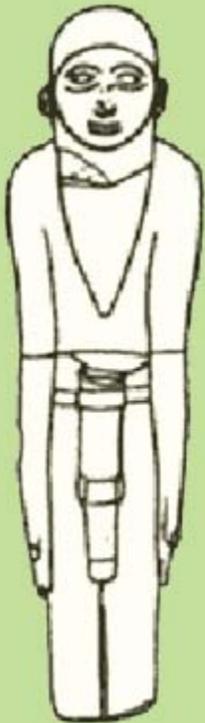




Uma camisinha na mão e uma idéia na cabeça

A camisinha coloca em suas mãos a oportunidade de combinar o prazer do sexo com a prevenção da gravidez indesejada e das doenças sexualmente transmissíveis, entre elas a AIDS.





A Humanidade sempre pensou em métodos capazes de evitar a gravidez e doenças, sem no entanto se furtar do prazer do ato sexual. Os egípcios já utilizavam métodos contraceptivos há 4000 anos. Os homens utilizavam protetores para o pênis confeccionados em linho ou a partir de intestinos de animais.



A morte de Procris. Piero di Cosimo. 1510.

A mitologia grega apresentou a camisinha para o ocidente. O rei Minos, filho de Zeus e Europa, era casado com Pasiphë. O monarca era conhecido por seu amor pelas mulheres e suas inúmeras amantes. Por ciúme, Pasiphë fez com que Minos passasse a ejacular serpentes, escorpiões e lacraias, que matavam toda aquela que se deitasse com o soberano. Pasiphë era imune ao feitiço aplicado a Minos, mas o feitiço tornou o rei incapaz de procriar. Minos, no entanto, se apaixonou por Procris. Para evitar que a relação com Minos lhe trouxesse a morte, Procris introduziu em sua vagina uma bexiga de cabra. Os monstros ficaram aprisionados na bexiga e Minos voltou para sua esposa e pôde ter filhos.

Durante o século XVI a disseminação das doenças sexualmente transmissíveis assolava a Europa. Nessa época eram chamadas de doenças venéreas. Esse nome faz referência às sacerdotisas dos templos de Vênus, que exerciam a prostituição como forma de culto à Deusa do Amor. Nessa época, anatomista e cirurgião Gabrielle Fallopio confeccionou o que descreveu como uma "bainha de tecido leve, sob medida, para proteção das doenças venéreas". Ele a denominou **De Morbo Gallico**, em um artigo escrito em 1564. Tratava-se de forro de linho do tamanho do pênis e embebido em ervas. Shakespeare denominou-a "luva de Vênus".



Gabrielle Fallopio
Inventor da camisinha.



Camisinha de linho
Século XVII



Sifilíticos (século XIX).

Durante o século XVIII o mundo se assombrou com a sífilis. O temor em relação à doença tinha justificativa: a sífilis era praticamente incurável. Ela foi a AIDS da época. Indivíduos contaminados caminhavam para morte, sempre rodeados por todo o tipo de preconceito. A cura para a sífilis (penicilina) foi obtida apenas na segunda metade do século XX.

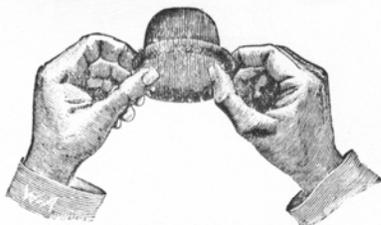
A expressão *preservativo* apareceu pela primeira vez nos anúncios das casas de prostituição de Paris, em 1780: "Nesta casa fabricam-se preservativos de alta segurança, bandagens e artigos de higiene."



Nobres se divertindo com camisinhas.

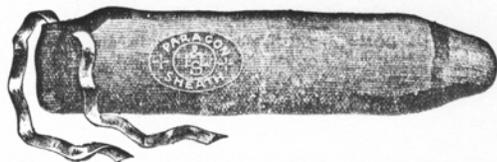
4
LAMBERT'S NEW

COMBINED PESSARIE AND SHEATH.



THE Combined Appliance is manufactured from pure Vulcanised and Medicated Rubber, and is the latest improvement in Pessarries for prevention. It is fitted with a flexible steel coil rim, covered with rubber, by which means it can be rolled up into the shape of a Spring Pessarie and used as such by the wife. It can also be unrolled, and, in its normal shape, be used by the husband as the most reliable Sheath yet invented, as it is simply impossible for anything to escape into the passage when used in this form. If cleansed and used according to the instructions given, the appliance may be employed with complete confidence for a considerable period. This appliance is made in three sizes, the medium being the most useful. **Complete, with directions for use, 4s. each. Special sizes made to order, 5s. each.**

LAMBERT'S "1891" PARAGON SHEATH.



HAVING been requested by a number of our patrons to produce a Sheath of a texture between that of the Combined Pessarie and the ordinary Malthus Sheath, we have pleasure in introducing our 1891 Paragon Sheath, which has several special and important features;

Em 1839 Charles Goodyear descobriu o processo de vulcanização da borracha. A vulcanização consiste na transformação da borracha crua em uma estrutura elástica resistente. Isso permitiu a confecção de preservativos de borracha. Esses eram grossos e caros. Eles eram lavados e utilizados diversas vezes, até que a borracha arreventasse.

LE BIJOU VELOUTÉ

Ce préservatif est en même temps choqué supérieurement par le velouté et, en plus, à son extrémité, une petite poche facile à enlever pour garantir de toute inflammation.

En outre il est impossible que la preservative qui s'en sert soit gênée en aucune façon.

Prix pour toutes grandeurs :

Un doigt unique	1
Un doigt unique	7
Les 2 doigt unique à la fois	18
Les 3 doigt unique	34

Le Bijou velouté

CONTRAINDRE L'ORIGINE

En caoutchouc renforcé

Garanti indéchirable

Un doigt unique	7
Les 2 doigt unique à la fois	18
Les 3	34

Manière de rouler

DES PRESERVATIFS

Introduire l'index et le majeur dans le préservatif, le tendre légèrement, et ensuite le faire rouler sur son deux doigts avec le pouce et l'index de l'autre main. Après un bon usage, le laver à l'eau tiède et laisser sécher à l'ombre.



REGISTERED "VIMULE" TRADE MARK

Permanent Sheath.

Specially made and designed for continual use.



THIS is made of a very fine quality sheet rubber, with shaped reinforced receptacle at closed end that cannot be drawn over the person using them, thus making it very simple to adjust and perfectly safe. By simply washing after use, it can be used and re-used a great number of times, and is positively reliable.

Made in three sizes; Small $1\frac{3}{8}$ inches in diameter, Medium $1\frac{1}{2}$ inches in diameter, Large $1\frac{5}{8}$ inches in diameter.

Price 4/- each.

Special fine quality seamless as above
Price 5/- each

Complete in box with chalk for use when re-rolling.
Medium size is always sent unless otherwise ordered.

*Rollers for re-rolling Sheaths, 1/6 each.

Made in three sizes, small, medium and large.

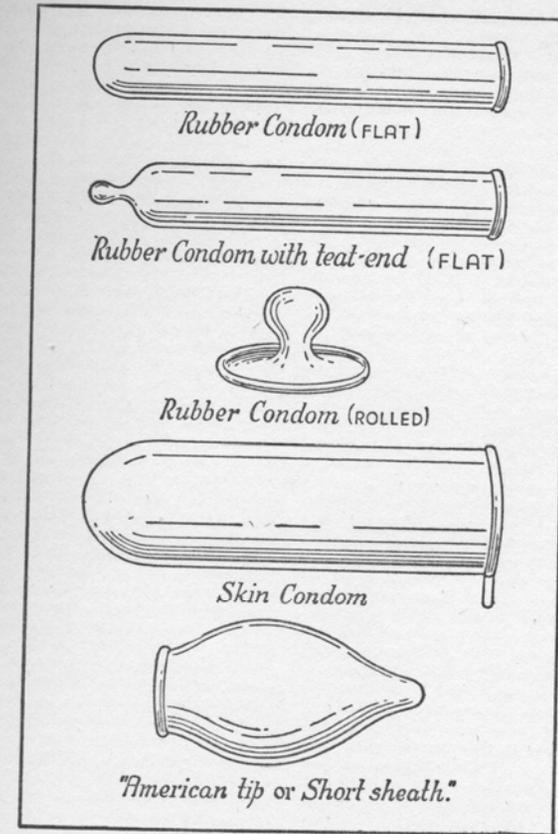
When ordering, please state size required.

Specially prepared Chalk for use when re-rolling,
6d. per box.

A. LAMBERT & Co., 16, Dalston Lane, London, E.8.

A evolução surgiu com as camisinhas de látex, a partir de 1880. Em 1901, a primeira camisinha com reservatório para o esperma apareceu nos Estados Unidos. As camisinhas de látex adquiriram popularidade apenas a partir da década de 30. Cerca de um milhão e meio de camisinhas foram comercializadas nos Estados Unidos, em 1935.

IDOM

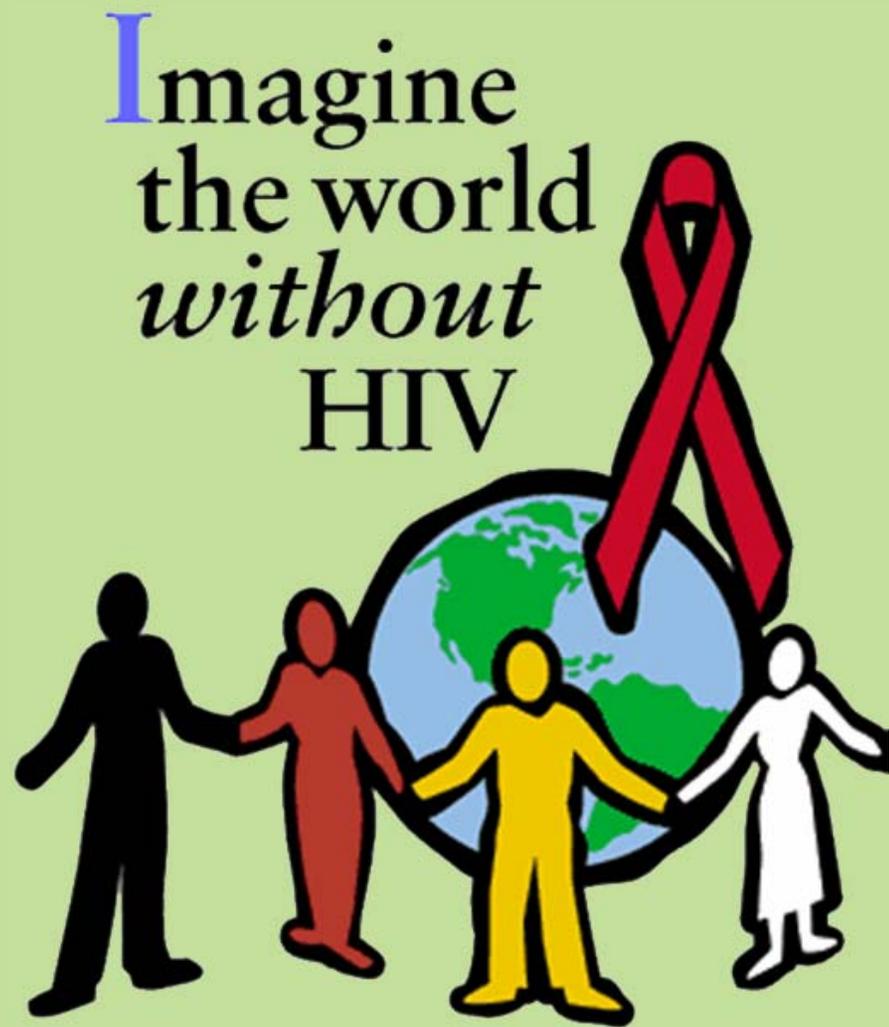


VARIOUS MALE CONTRACEPTIVE APPLIANCES

[from Male Methods of Birth

and discomfort by "clinging." It There are difficulties, too, in

Nas décadas seguintes, a camisinha foi caindo em desuso, principalmente após a descoberta da pílula anticoncepcional, na década de sessenta. Mas o aparecimento da AIDS, na década de oitenta, mudou para sempre a mentalidade mundial: a contaminação de indivíduos pelo vírus HIV, causador da doença, dava-se por meio de contato sexual ou transfusão sanguínea. Falar abertamente sobre sexo seguro e uso injetável de drogas passou de tabu à necessidade e obrigação. A camisinha passou ser a grande arma desse esforço preventivo. E ainda hoje é!



"Imagine um mundo sem HIV".



If You Won't Kick An Old Habit, Start A New One.

Old habits don't die easily. But unfortunately people with AIDS can. So protect yourself, and those you love. That way if you must inject, you won't infect.

Use Condoms. There's Living Proof They Stop AIDS.

Maryland AIDS Hotline 1 800 638 6252 / Baltimore 515 AIDS

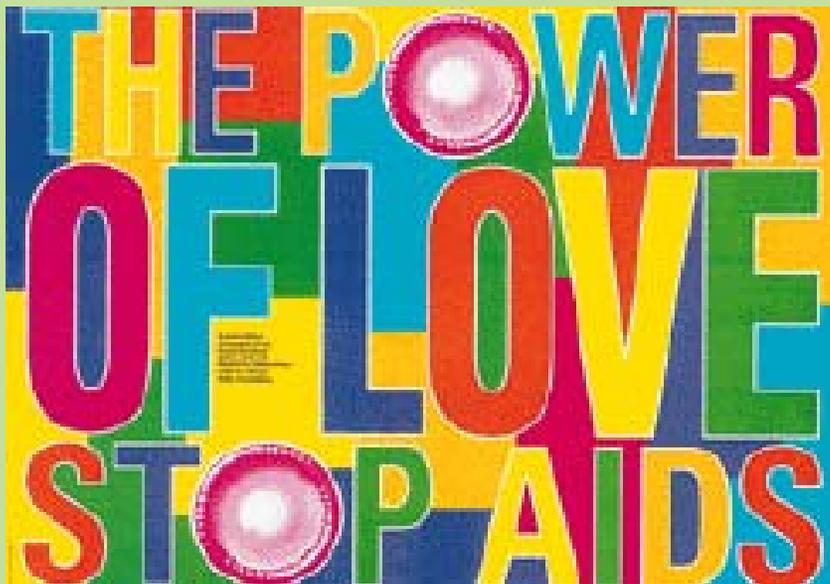
© 1988 Created by W. Advertising, Inc. Photo: Peter and T. Williams Photography 3000 North Street, AIDS Administration, National Department of Health and Human Services

O surgimento da AIDS teve uma repercussão no modo de vida e na forma como as pessoas se relacionam. Foi e ainda é preciso que as pessoas usem camisinha independente do tipo de relação que elas tem. Quem tem um rolo, quem está namorando e é até mesmo casado deve usar camisinha.

A camisinha é sem dúvida o melhor forma para prevenir a gravidez indesejada e as doenças sexualmente transmissíveis em um só método. A camisinha protege e respeita a escolha e os desejos sexuais de cada um.

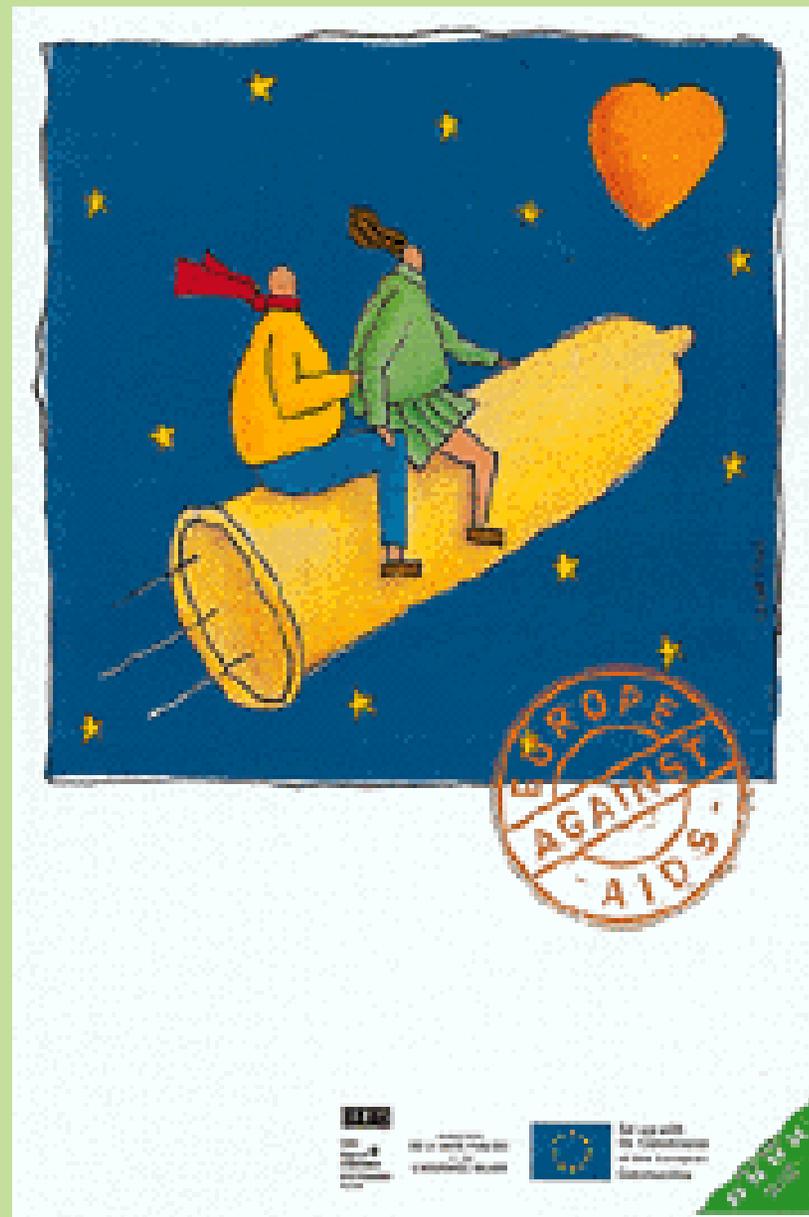


Com o advento da AIDS as camisinhas voltaram a ser comercializadas em grande escala. Estima-se que hoje mais de cinco bilhões de camisinhas são consumidas anualmente. As apresentações também se diversificaram. Há camisinhas de tamanhos, espessuras e cores diferentes. Há camisinhas aromatizadas. Camisinhas com textura externa para potencializar o desejo sexual na mulher. Em alguns casos de ejaculação precoce, a camisinha pode ser utilizada com sucesso para aumentar o tempo de ejaculação.



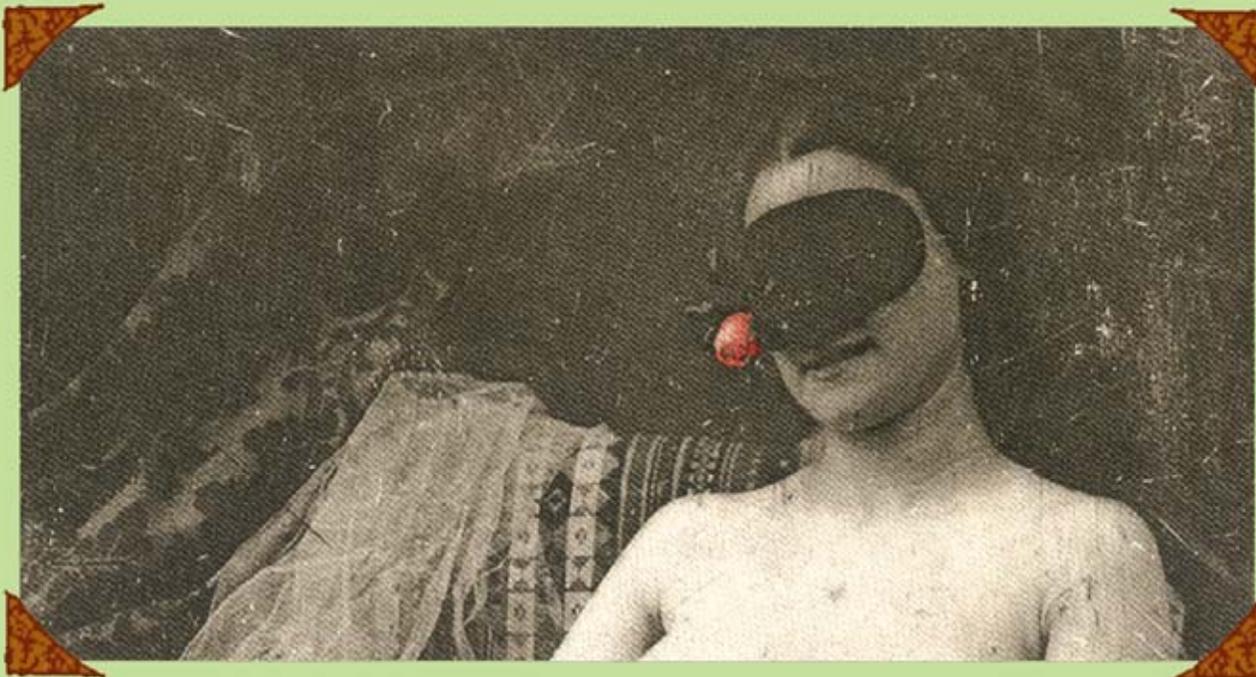
“O poder do amor impede a AIDS”

Usar camisinha é acima de tudo uma atitude. A informação sobre as doenças sexualmente transmissíveis, uma ferramenta fundamental para os dias de hoje. A ordem do dia é: tenha sempre uma camisinha à mão e fique à vontade para fazer o que pintar na cabeça.





SEXO SEGURO & DROGAS



TEM COISAS QUE SEMPRE EXISTIRAM
E NUNCA VÃO DEIXAR DE EXISTIR

NÃO ADIANTA DISFARÇAR!

VEJA 5 EXEMPLOS

1

SENTIR ATRAÇÃO POR ALGUÉM

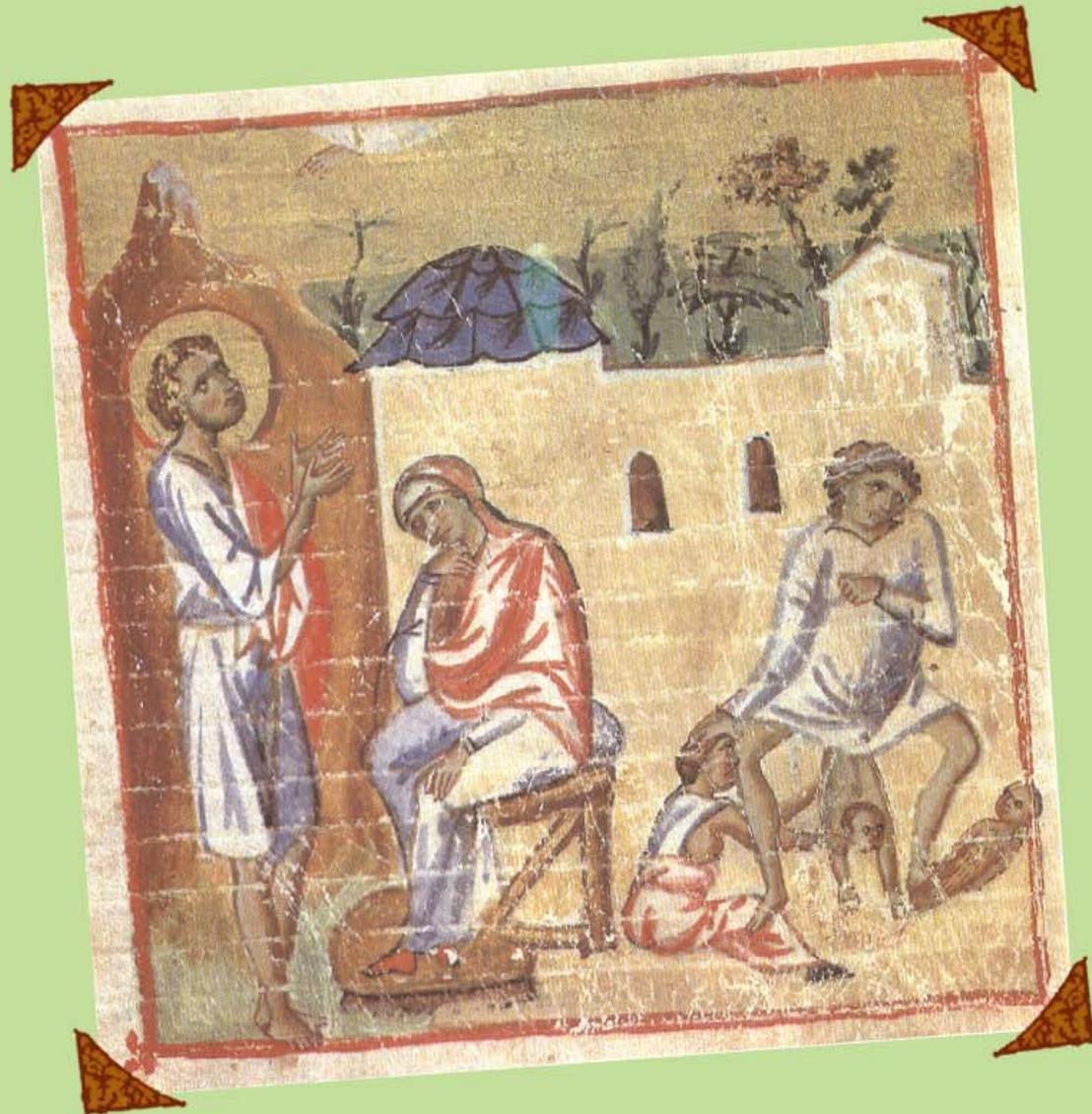


SEXO



2

GRAVIDEZ



3

4

DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

... gonorrhoea!
"No," is the best tactic; the next, **Pro**phylactic!



CONSUMO DE ÁLCOOL,
TABACO
E OUTRAS DROGAS

5



MAS HÁ OUTRA COISA TAMBÉM BASTANTE ANTIGA:



LA SYPHILIS
MALADIE HÉRÉDITAIRE ASSASSINE LA RACE



**FEMMES
COMBATTEZ LA!**

60000 ENFANTS
DANS LE SEIN DE LEUR MÈRE
(COMMISSION DE PROPHYLAXIE DES MALADIES VÉNÉRIENNES)

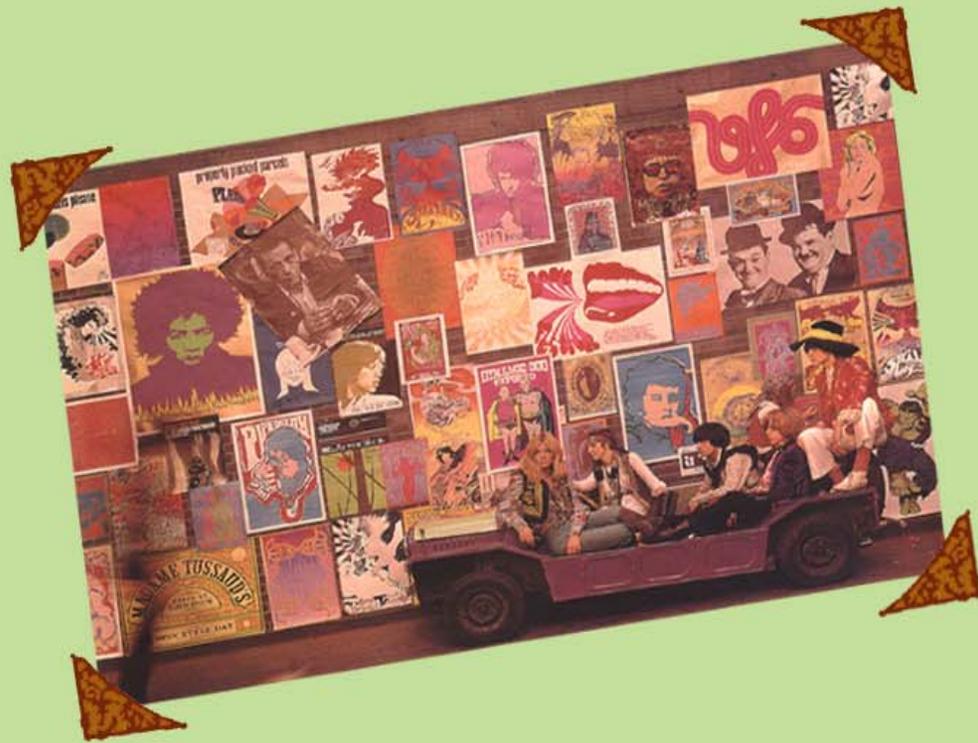
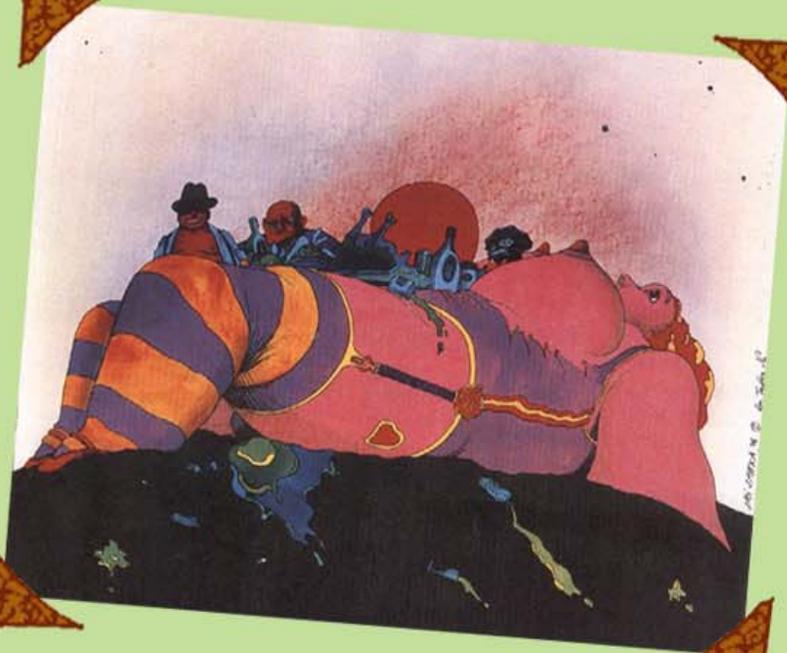
36000 ENFANTS
DE LA NAISSANCE À 15 ANS
(LIGUE NATIONALE FRANÇAISE CONTRE LE PERIL VÉNÉRIEN)

MEURENT CHAQUE ANNÉE EN FRANCE
PARCE QU'ILS
ONT HÉRITÉ DE LA SYPHILIS DE LEURS PARENTS

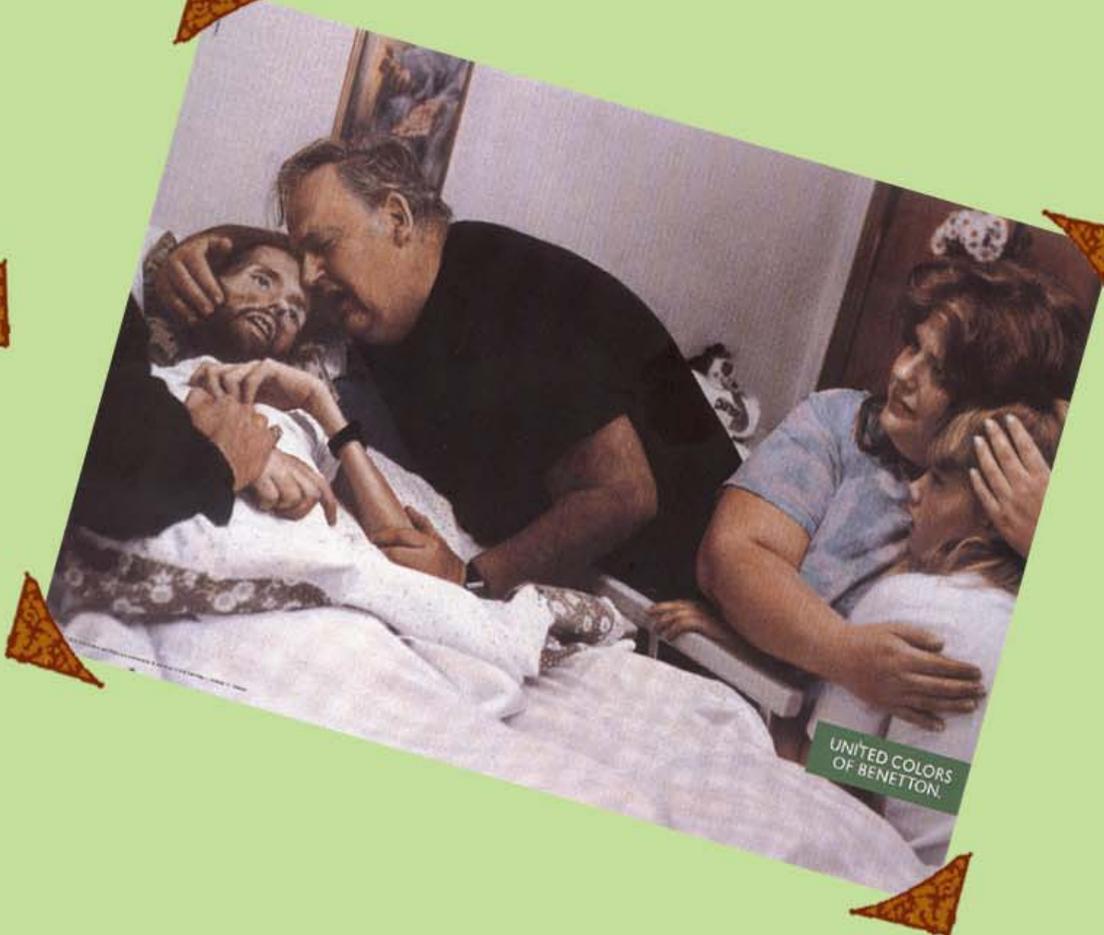
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE PROPHYLAXIE SANITAIRE ET MORALE
« COMITÉ D'ÉDUCATION FÉMININE »
40, RUE DU DOCTEUR BLANCHE, PARIS (17^e)

PREVENIR A GRAVIDEZ INDESEJADA E AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

OS JOVENS DOS ANOS 70 VIVERAM A ERA DO
SEXO, DROGAS & ROCK'N'ROLL



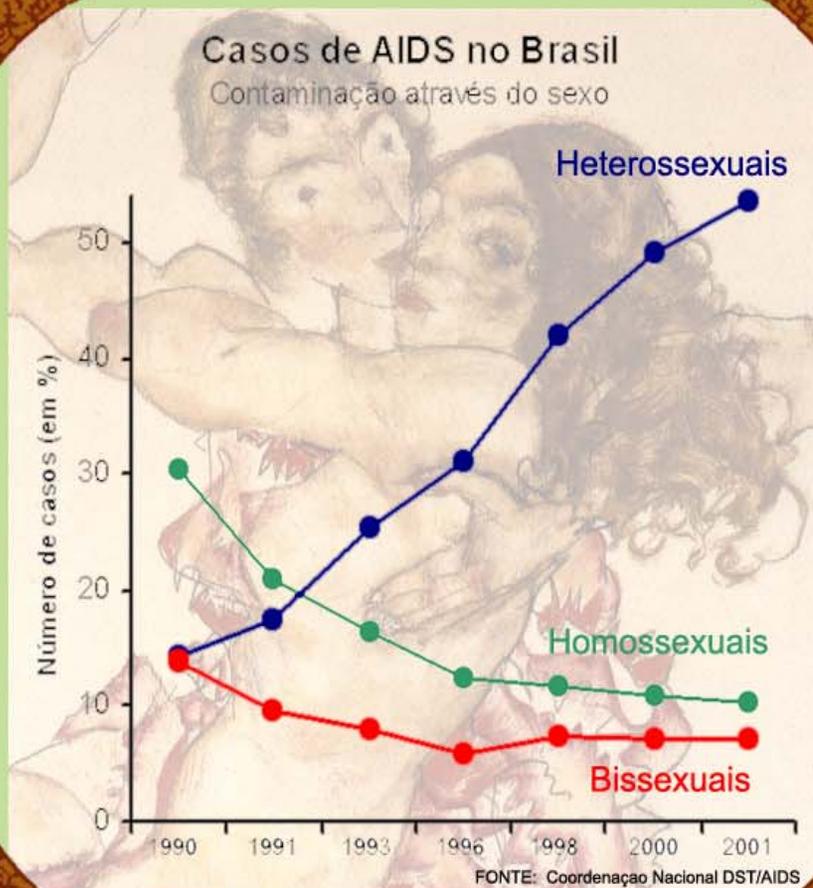
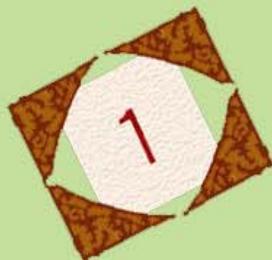
OS JOVENS DOS ANOS 80
PRESENCIARAM O SURGIMENTO DA
AIDS



OS JOVENS (E OS ADULTOS) DAQUI PRA FRENTE PRECISAM
FICAR ESPERTOS PARA AS SEGUINTE SITUAÇÕES:



○ CRESCIMENTO ○ DA ○ CONTAMINAÇÃO ○ PELO ○ VÍRUS ○ HIV ○ ATRAVÉS ○ DO ○ CONTATO ○ SEXUAL



Nos últimos 10 anos, a contaminação pelo vírus da AIDS no Brasil aumentou somente entre os heterossexuais.

2

A POPULARIZAÇÃO DO CONSUMO DE DROGAS.

Quase todos os jovens já utilizaram alguma droga, seja ela legal ou ilegal.

As bebidas alcoólicas são de longe as mais consumidas.

Metade dos jovens já fumou cigarro.

Mais da metade já utilizou alguma droga ilegal, principalmente a maconha.

QUE AS PESSOAS SOB O EFEITO DO ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS TENDEM A SE PROTEGER MENOS QUANDO TÊM RELAÇÃO SEXUAL.

3



MAS SE O ASSUNTO É TÃO CHEIO DE
HISTÓRIA, A SOLUÇÃO É SIMPLES:



CAMISINHA!

E JÁ QUE EVITAR ESSA HISTÓRIA TODA É TÃO FÁCIL, VÃO AÍ ALGUMAS DICAS:



SAIBA COMO USAR

2



CLIQUE AQUI PARA APRENDER A USAR A CAMISINHA

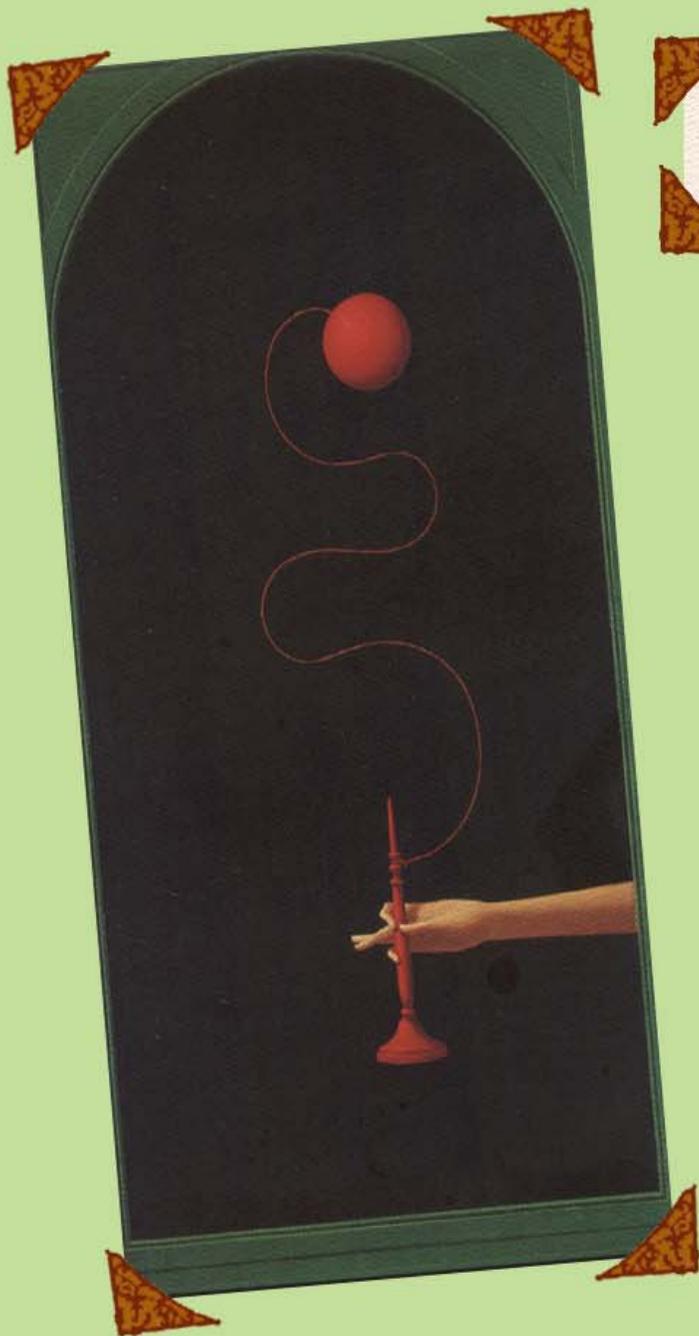
<http://www.caliente.com.br/caliente/saibamais/index.shtml?camisinha/index>

A PRÁTICA SUPERA QUALQUER OBSTÁCULO

3

"MESMO ADMITINDO UMA POSSÍVEL DIMINUIÇÃO DA SENSIBILIDADE, O MEDO DA CAMISINHA ATRAPALHAR O DESEMPENHO OU O RECEIO DE QUE A PAUSA PARA A COLOCAÇÃO POSSA ESFRIAR O CALOR DA HORA, VALE LEMBRAR QUE ESSAS SENSACIONES E TEMORES PODEM SER ULTRAPASSADOS COM UM POUCO DE PRÁTICA, EXPERIÊNCIA, CARINHO E INTIMIDADE"

JAIRO BOUER



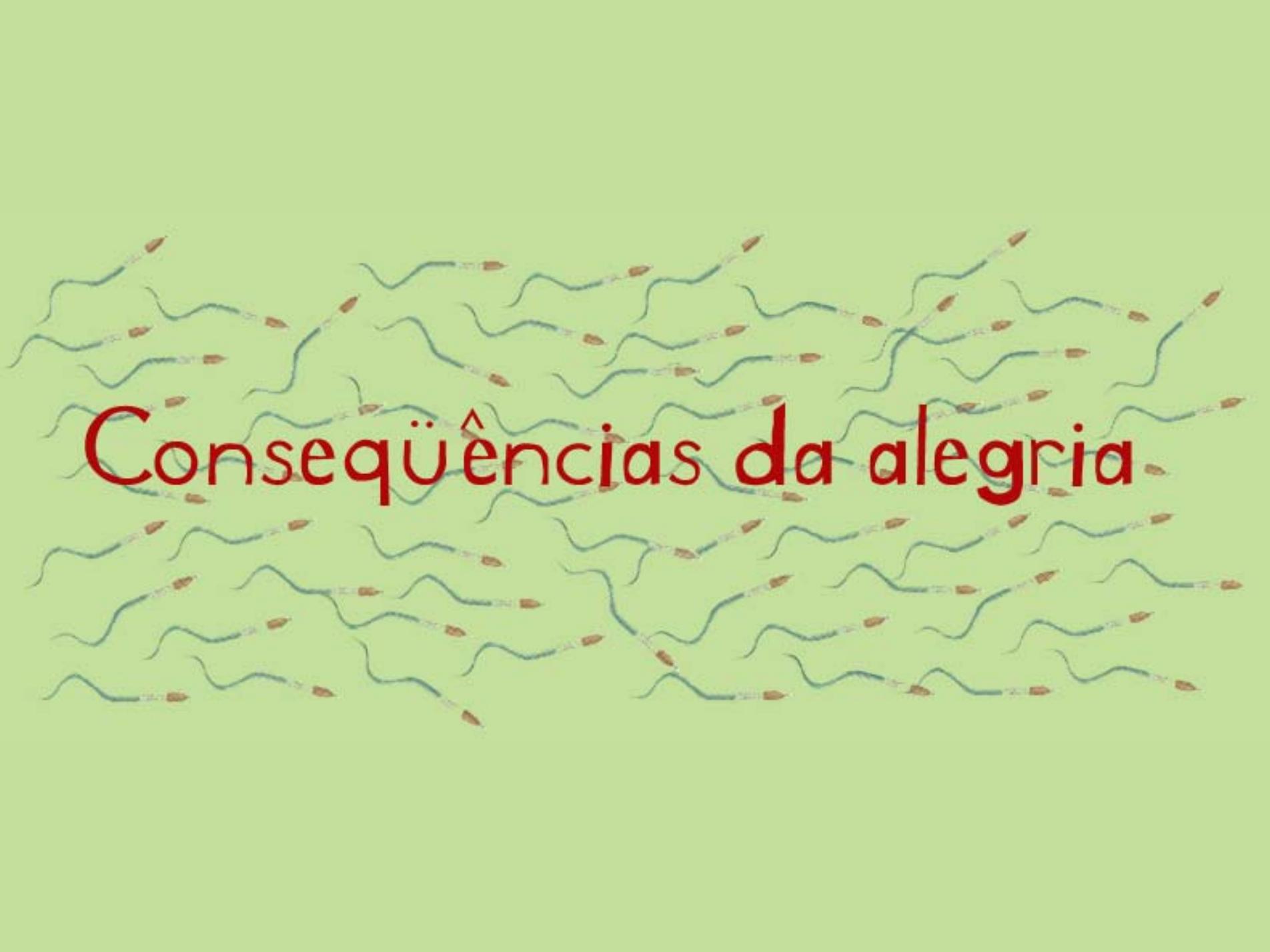


PORTANTO...

SE LIGA!

SEXO SEGURO = CAMISINHA





Conseqüências da alegria



camisinha



pílula anticoncepcional



diafragma



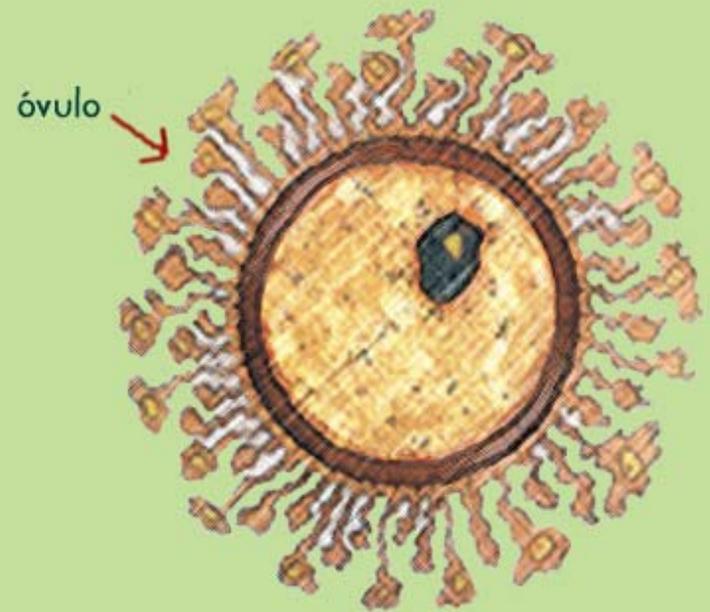
DIU

Vocês transaram e utilizaram camisinha e um método feminino para evitar filhos.

Então vocês não ficaram expostos à AIDS, gonorréia, sífilis, condiloma e hepatite B e C e a chance de engravidarem é muito remota.

Isso é sexo seguro!

Se não usaram, continuem lendo

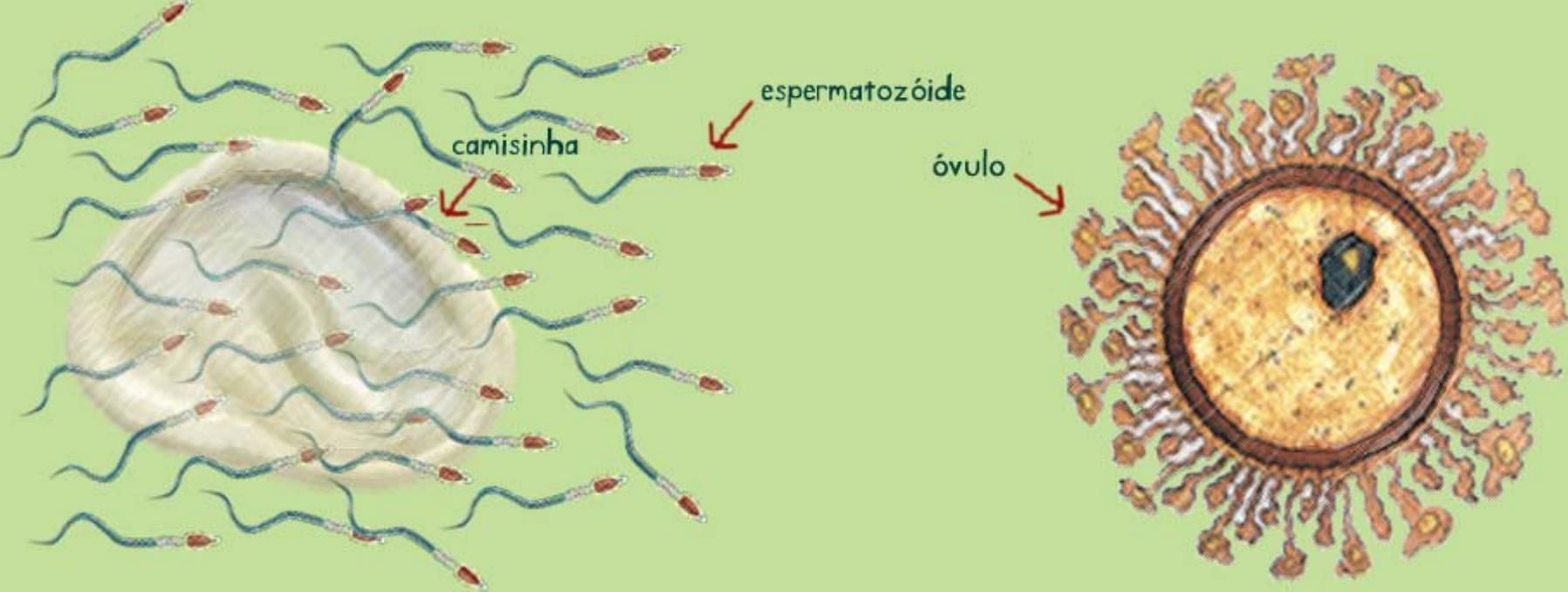


Vocês transaram e utilizaram camisinha.

Então vocês não ficaram expostos à AIDS, gonorréia, sífilis, condiloma e hepatite B e C e a chance de engravidarem é muito pequena.

Isso é sexo seguro!

Se não usaram, continuem lendo

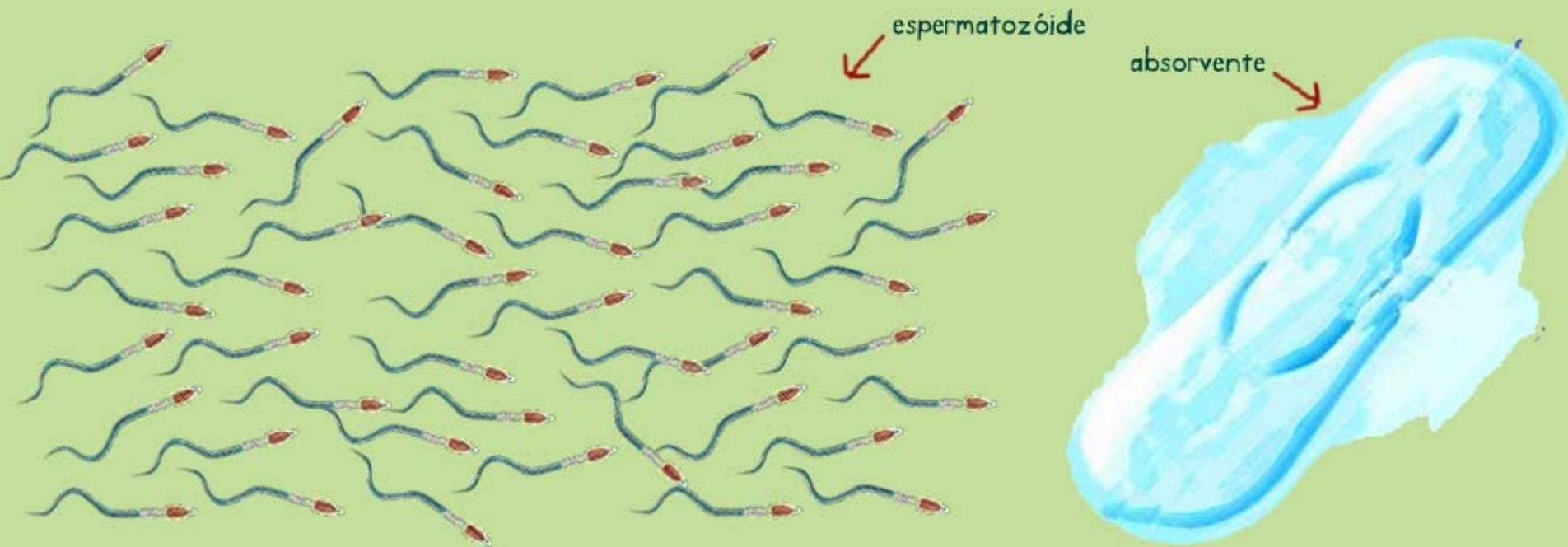


Vocês transaram é tiveram problemas com a camisinha
(estourou, vazou, ficou dentro depois da transa).

Então vocês ficaram expostos à AIDS, gonorréia, sífilis, condiloma, hepatite B e C
e a chance de engravidarem é de moderada a alta.

Procurem um clínico e/ou um ginecologista de sua confiança.

Se não tiveram problemas, continuem lendo

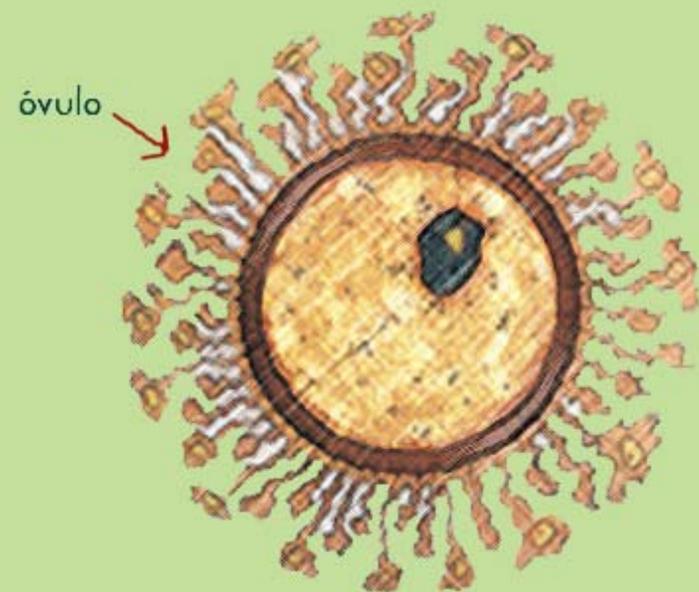


Vocês transaram sem proteção e ela estava menstruada.

Então vocês ficaram muito expostos à AIDS, gonorréia, sífilis, condiloma e hepatite B e C e a chance de engravidarem é de baixa a moderada.

Procurem um clínico e/ou um ginecologista de sua confiança.

Se não transaram sem proteção, continuem lendo



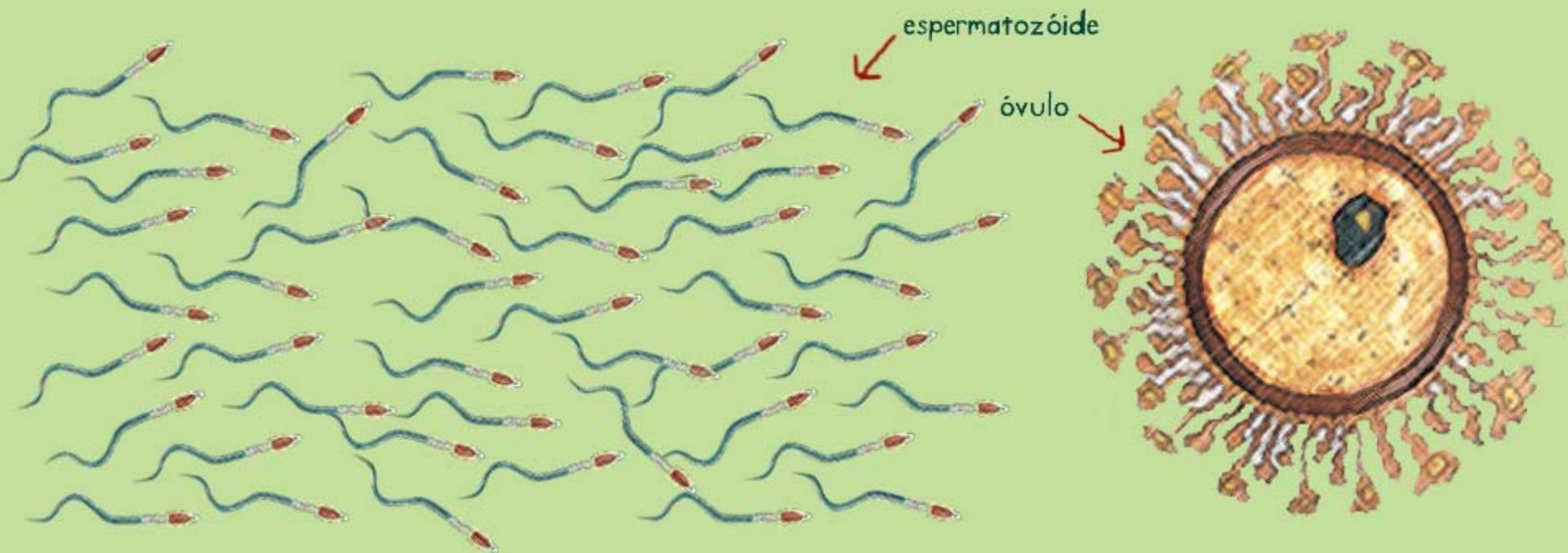
Vocês transaram sem proteção, mas não houve ejaculação.

Então vocês ficaram muito expostos à AIDS, gonorréia, sífilis, condiloma e hepatite B e C e a chance de engravidarem é de moderada à alta.

(mesmo sem ejacular ocorre uma pequena liberação de espermatozóides.)

Procurem um clínico e/ou um ginecologista de sua confiança.

Se não transaram sem proteção, continuem lendo

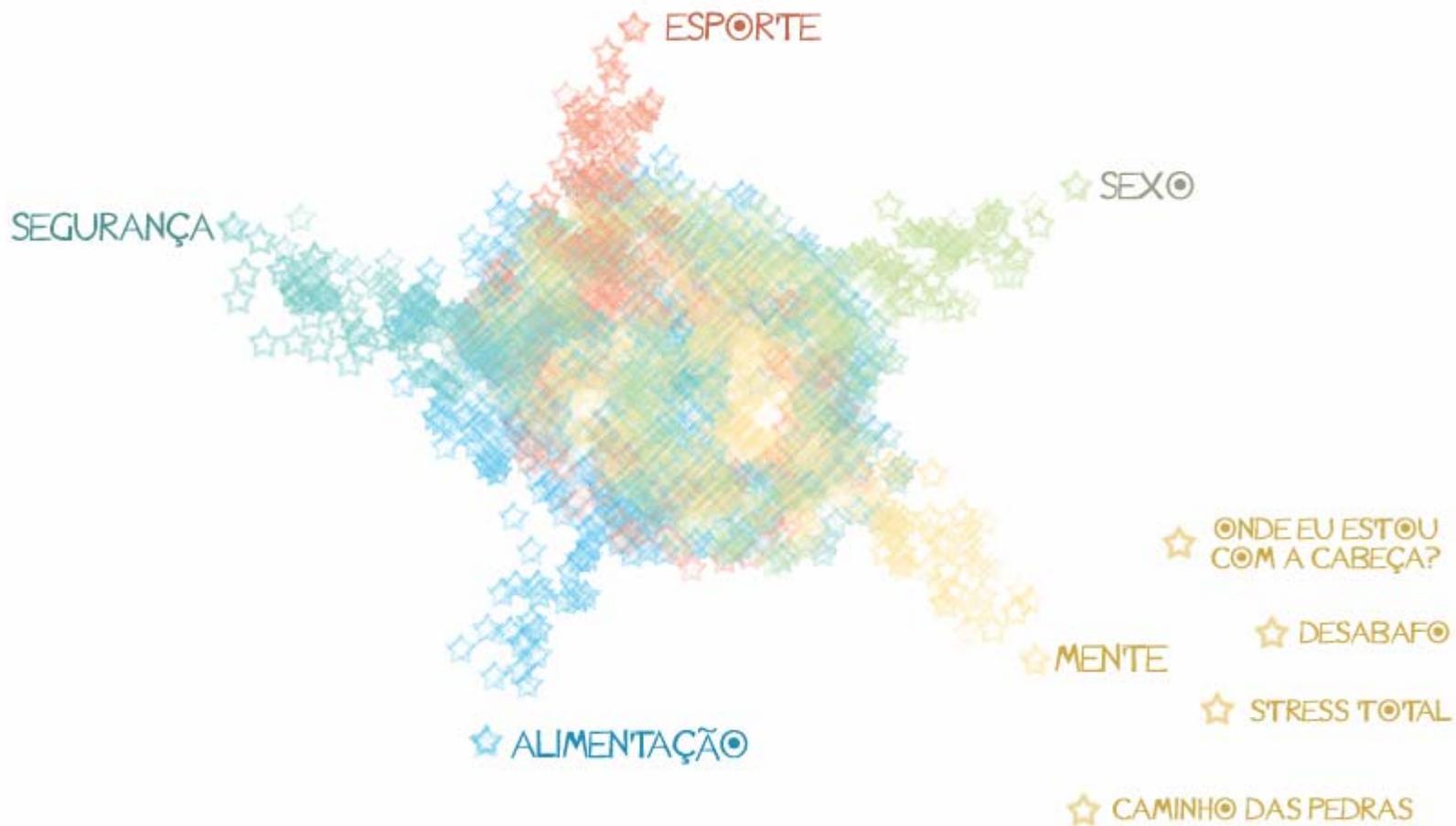


Vocês transaram sem proteção e houve ejaculação dentro ou fora da vagina.

Então vocês ficaram muito expostos à AIDS, gonorréia, sífilis, condiloma e hepatite B e C e a chance de engravidarem é alta ou muito alta.

Procurem um clínico e/ou um ginecologista de sua confiança o quanto antes.





ONDE É QUE EU ESTOU COM A CABEÇA?

SIGA OS NÚMEROS E FIQUE POR DENTRO DESSE PAPO DE CORPO DE MENTE



1 CÉREBRO

O CÉREBRO É UM DOS ÓRGÃOS MAIS IMPORTANTES DO CORPO HUMANO. ELE RECEBE AS INFORMAÇÕES DO AMBIENTE EXTERNO, CAPTADAS PELA VISÃO, AUDIÇÃO, TATO, GUSTAÇÃO E OLFATO. A PARTIR DAÍ, DECIDE QUAL A MELHOR CONDUTA A SER TOMADA. GRAÇAS AO TRABALHO DO CÉREBRO. ELE RECEBE INFORMAÇÕES, ARMAZENA TUDO EM SEUS 'ARQUIVOS' E NOS AJUDA A PLANEJAR NOSSAS ATITUDES.

O CÉREBRO É COMPOSTO POR BILHÕES DE CÉLULAS, CHAMADOS NEURÔNIOS. ESSAS CÉLULAS SE COMUNICAM ENTRE SI E OS DEMAIS ÓRGÃOS DO CORPO (CORAÇÃO, FÍGADO, MÚSCULOS, RINS,...) POR MEIO DA LIBERAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS CHAMADAS NEUROTRANSMISSORES. HOJE EM DIA, SABEMOS QUE AS DOENÇAS MENTAIS, ENTRE ELAS A DEPENDÊNCIA QUÍMICA, A DEPRESSÃO, A ANSIEDADE E A ESQUIZOFRENIA, ACONTECEM, ENTRE OUTRAS COISAS, PORQUE ESTRUTURAS DO CÉREBRO SE ALTERAM. ASSIM, PODEMOS DIZER QUE PARTE DAS DOENÇAS MENTAIS POSSUI UMA CAUSA BIOLÓGICA.

ONDE É QUE EU ESTOU COM A CABEÇA?

SIGA OS NÚMEROS E FIQUE POR DENTRO DESSE PAPO DE CORPO DE MENTE



2 MENTE

A MENTE RESULTA DA ATIVIDADE DO CÉREBRO. É A PARTE INTELIGENTE E SENSÍVEL DO SER HUMANO. POR MEIO DELA, AS PESSOAS PERCEBEM AS AMEAÇAS E OPORTUNIDADES DO MUNDO, APRENDEM A SE PROTEGER E A SE APROVEITAR DESTAS. PELA AÇÃO DA MENTE AS PESSOAS CONSEGUEM TAMBÉM PERCEBER SEUS PONTOS FORTES E FRACOS E CONSEGUEM TRAÇAR PLANOS QUE VALORIZAM SUAS QUALIDADES E MINIMIZAM SUAS DIFICULDADES. COM O AUXÍLIO DA MENTE, É POSSÍVEL ENTENDER E COMPREENDER O MUNDO EM QUE VOCÊ VIVE, ALÉM DE CRIAR, IMAGINAR, FANTASIAR O QUE VOCÊ BEM DESEJAR.

APESAR DA DIVISÃO QUE FAZ ENTRE CÉREBRO E MENTE, AMBOS SÃO NA VERDADE DE UMA COISA SÓ. UM DEPENDE DO OUTRO E UM É CAPAZ DE MODIFICAR O OUTRO. VEJA EXEMPLOS NOS NÚMEROS SEGUINTE.

ONDE É QUE EU ESTOU COM A CABEÇA?

SIGA OS NÚMEROS E FIQUE POR DENTRO DESSE PAPO DE CORPO DE MENTE



3 O CÉREBRO ALTERA A MENTE

UM SINAL DE QUE O CÉREBRO É CAPAZ DE MODIFICAR A MENTE SÃO OS REMÉDIOS PSIQUIÁTRICOS, O ÁLCOOL, O TABACO E AS OUTRAS DROGAS.

REMÉDIOS COMO OS ANTIDEPRESSIVOS SÃO CAPAZES DE MELHORAR O ÂNIMO E O INTERESSE QUE A PESSOA TINHA PERDIDO. OS CALMANTES DEIXAM AS PESSOAS MENOS ANSIOSAS E AGITADAS.

O USO DE DROGAS SEDATIVAS (ÁLCOOL, HEROÍNA, SOLVENTES) DEIXA A MENTE MAIS LENTA E CONFUSA. OS ESTIMULANTES (COCAÍNA, ANFETAMINAS, NICOTINA) DEIXAM MENTE ACELERADA E INQUIETA. JÁ OS ALUCINÓGENOS (MACONHA, LSD, ECSTASY) DEIXAM A MENTE ATRAPALHADA, COM PENSAMENTOS SURGINDO DE TODOS OS LADOS.

ISSO ACONTECE PORQUE OS REMÉDIOS PSIQUIÁTRICOS E AS DROGAS ALTERAM O FUNCIONAMENTO DOS NEURÔNIOS E SEUS NEUROTRANSMISSORES. TAIS ALTERAÇÕES PROVOCAM OS SINTOMAS CITADOS.

ONDE É QUE EU ESTOU COM A CABEÇA?

SIGA OS NÚMEROS E FIQUE POR DENTRO DESSE PAPO DE CORPO DE MENTE



4 A MENTE ALTERA O CÉREBRO

HÁ INFINITAS MANEIRAS DE FAZER BEM À MENTE. OUVIR MÚSICA, LER, PINTAR, DESENHAR, PRATICAR MEDITAÇÃO, FREQUENTAR CULTOS RELIGIOSOS, FAZER TERAPIA, CONVERSAR COM AMIGOS, PRATICAR ESPORTES, FAZER COMPRAS, PASSEAR, DESCANSAR E VIAJAR. MUITAS PESSOAS CONSEGUEM AFASTAR A TRISTEZA, O DESÂNIMO, SE ACALMAM E RELAXAM UTILIZANDO APENAS AS ATIVIDADES CITADAS ACIMA.

QUANDO A MENTE SE MODIFICA (DO DESÂNIMO PARA O ÂNIMO, DA ALEGRIA PARA A TRISTEZA,...) TAMBÉM PROVOCA ALTERAÇÕES NO CÉREBRO. HÁ VÁRIOS ESTUDOS QUE MOSTRAM ALTERAÇÕES POSITIVAS NO FUNCIONAMENTO DOS NEURÔNIOS NO CÉREBRO DAQUELES QUE FAZEM PSICOTERAPIA, QUE TIRAM PERÍODOS DE DESCANSO OU QUE SE DEDICAM À MEDITAÇÃO OU RELIGIÃO. DESSA FORMA, NÃO É POSSÍVEL MEXER NO CÉREBRO SEM ALTERAR A MENTE, E VICE-VERSA. SÃO POR ISSO, NA PRÁTICA, CONSIDERADOS UMA ÚNICA ESTRUTURA (MENTE-CORPO).

ONDE É QUE EU ESTOU COM A CABEÇA?

SIGA OS NÚMEROS E FIQUE POR DENTRO DESSE PAPO DE CORPO DE MENTE



5 AMBIENTE EXTERNO

MAS A MENTE NÃO SOFRE APENAS A INFLUÊNCIA DO FUNCIONAMENTO DO CÉREBRO. O AMBIENTE EXTERNO PODE PROPORCIONAR À MENTE MOMENTOS DE RELAXAMENTO E ESTRESSE, PRAZER E DOR, ALEGRIA E TRISTEZA. É A MENTE A ENCARREGADA DE LIDAR COM TUDO O QUE SE PASSA NO DIA-A-DIA DAS PESSOAS: RELACIONAMENTOS, ESCOLA, DEVERES, DIVERSÕES. SEU OBJETIVO É ANALISAR AS SITUAÇÕES E TOMAR A MELHOR DECISÃO POSSÍVEL PARA AQUELA HORA.

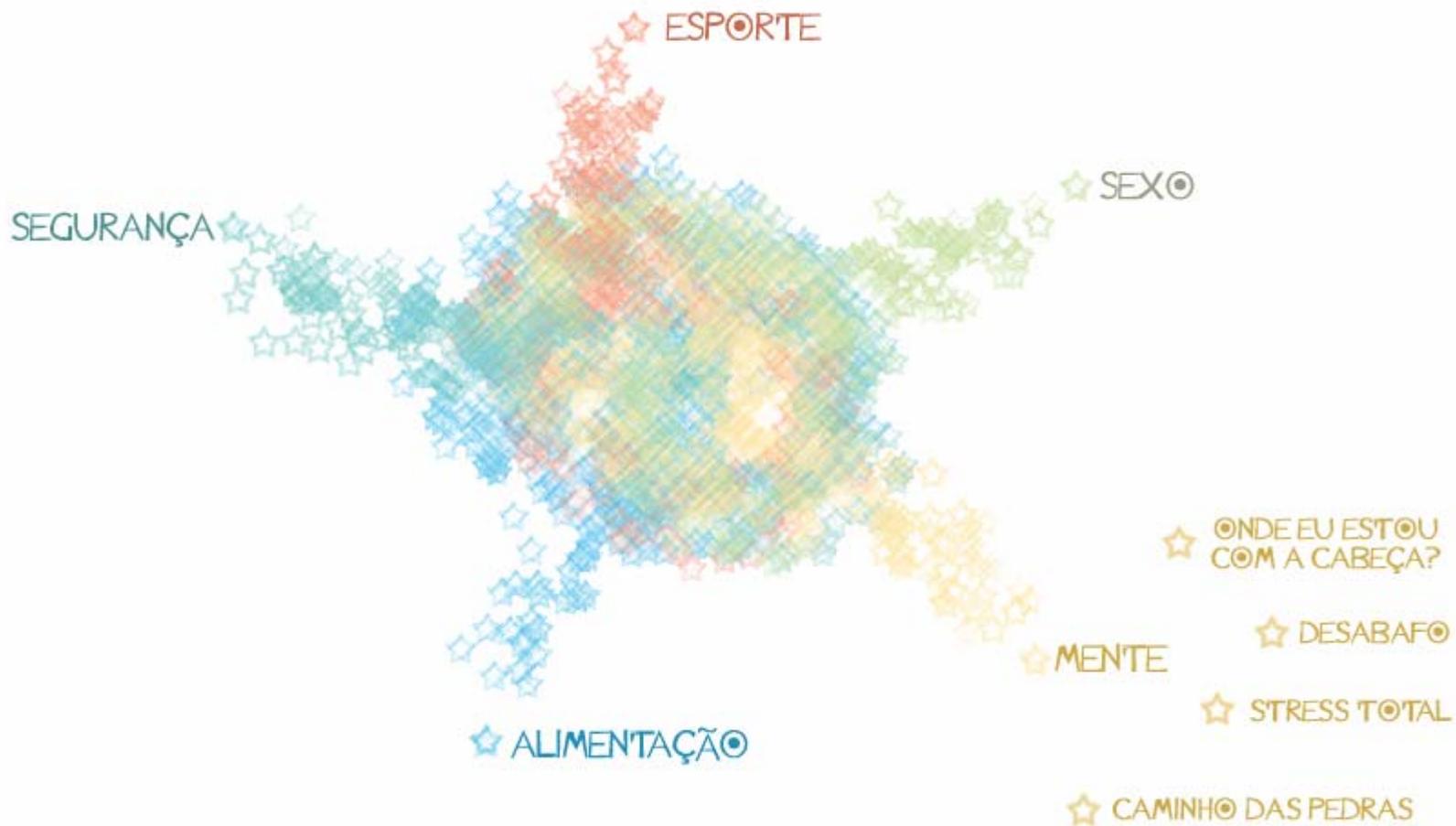
ALGUMAS VEZES, COISAS DO COTIDIANO ESTRESSAM A MENTE, QUE POR SUA VEZ INFLUENCIA O FUNCIONAMENTO CÉREBRO. OUTRAS VEZES, O FUNCIONAMENTO CÉREBRO NÃO ESTÁ LEGAL, DEIXANDO A MENTE POUCO HÁBIL PARA LIDAR COM AS DIFICULDADES DO MUNDO EXTERNO.

EM RESUMO, A VIDA DAS PESSOAS É INFLUENCIADA O TEMPO TODO (POSITIVA OU NEGATIVAMENTE) POR FATORES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E SÓCIO-CULTURAIS.

ONDE É QUE EU ESTOU COM A CABEÇA?

SIGA OS NÚMEROS E FIQUE POR DENTRO DESSE PAPO DE CORPO DE MENTE





DESABAFO



Houve um tempo em que falar de saúde mental era proibido, visto como frescura ou papo de gente pirada da cabeça. Tristeza, doença, choro, insegurança, era coisa de gente fraca, incapaz e inútil. Para serem respeitadas e valorizadas, o mínimo que se esperava das pessoas, era que elas fossem fortes e estivessem de bem com a vida.



Ainda bem que muita coisa mudou desde então. Cuidar da mente é hoje considerado tão importante quanto cuidar do corpo. Basta ver quanta coisa existe hoje destinada à saúde mental: meditação, psicoterapia, exercícios de relaxamento, a espiritualidade, sem falar nas incontáveis atividades de lazer que hoje sabemos serem muito importantes para o bem-estar da mente: música, pintura, esportes, filmes, namoro, passeios bacanas e muito mais.



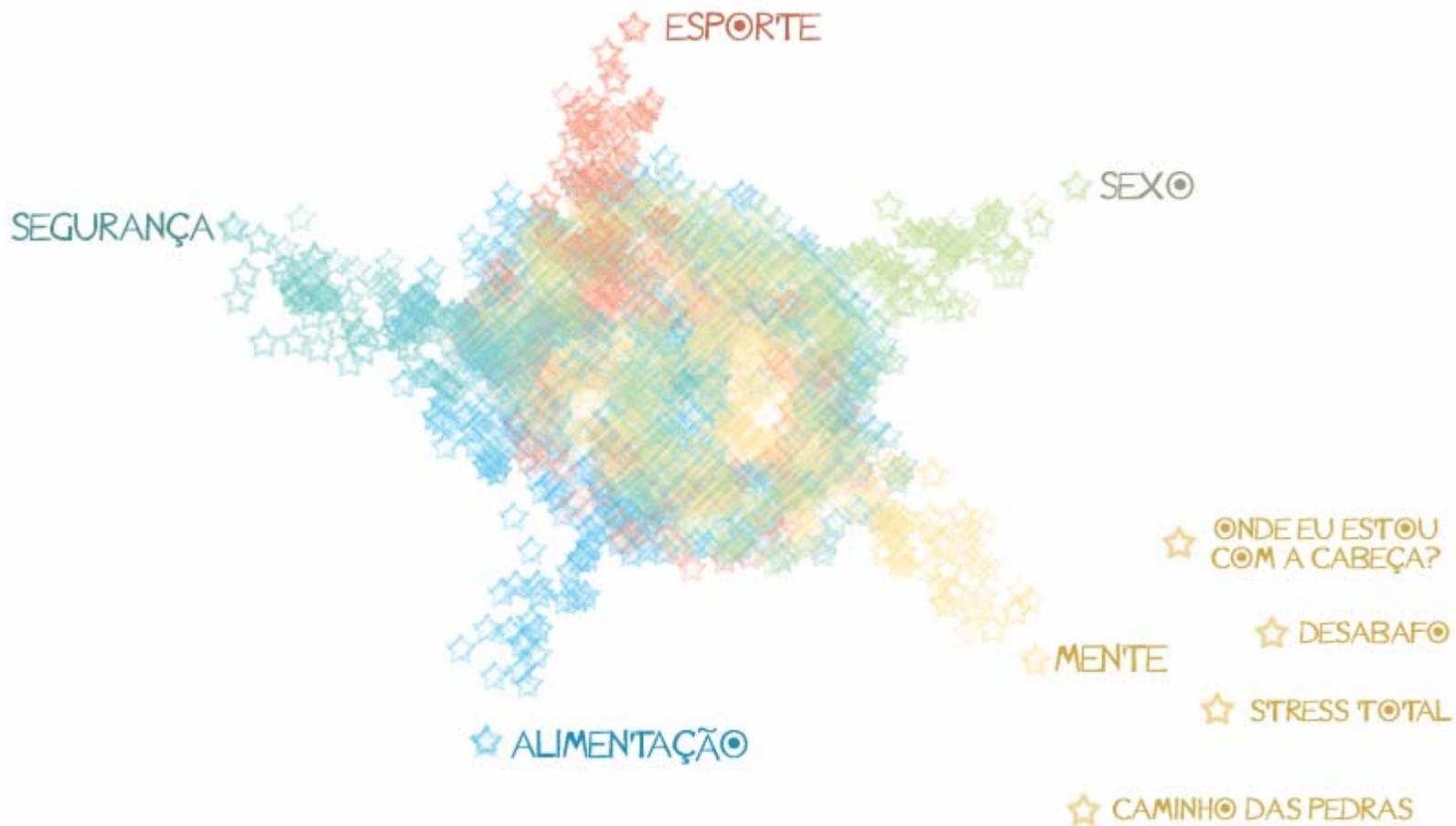
Uma mente saudável também passa pela satisfação que sentimos com nosso corpo. A adolescência é um período de grandes mudanças: pelos por todo o corpo, novas curvas e enchementos, desejos brotando por todos os poros e novas idéias pintando na cabeça. Além das mudanças naturais, há outras que fazemos ou colocamos na gente: aparelhos nos dentes, um corte novo de cabelo, tatuagens, tererês, piercings no umbigo, na língua e na orelha, uns óculos mais fashion, roupas despojadas e assim por diante. Enfim, é um momento de sentir as mudanças, experimentar tudo, ornar o corpo, deixá-lo com nossa cara, tentar encontrar um jeito de ser só seu na vida.

Também é uma fase de conquistas na escola, no clube, nas festinhas, entre os amigos. Sentir que alguém te olha e paquera, sentir atração por alguém, tirar um sarro e brincar entre amigos, curtir uma liberdade que conquistamos cada vez mais a cada dia que passa.

Mas às vezes o bicho pega. A pressão do dia-a-dia, escola, problemas em casa, dúvidas existenciais, medos, insegurança, tudo isso coloca em xeque nossos planos de sucesso e bem-estar. A mente é que sente mais esses impactos. Sofre de fato. Aparece a tristeza, a ansiedade, a falta ou excesso de sono, muito ou pouco apetite, preocupação atrás de preocupação.



Tudo mundo passa por isso, não importa a idade que tenha e às vezes é natural que bata uma deprê. Tente levar isso na boa, converse com amigos, parentes, faça alguma coisa relaxante, enfim, tente desencanar. Não é sua culpa se essa onda te engoliu e levou. Só a prática faz o bom surfista! Se a encanação pintou feia no pedaço é hora de parar e conversar, entender o que está rolando. E lembre-se: você não está sozinho. Há sempre alguém disposto a te ajudar a encontrar a melhor saída. Procure quem lhe inspira confiança. Há muito apoio disponível e a sua disposição. A tristeza mais demorada, o desânimo, a crise existencial não foram feitas para serem guardadas com você. Desabafe. Tá í um bom começo!



STRESS TOTAL

DICAS PRA NÃO CAIR NESSA ARMADILHA



STRESS TOTAL

DICAS PRA NÃO CAIR NESSA ARMADILHA

GRANA

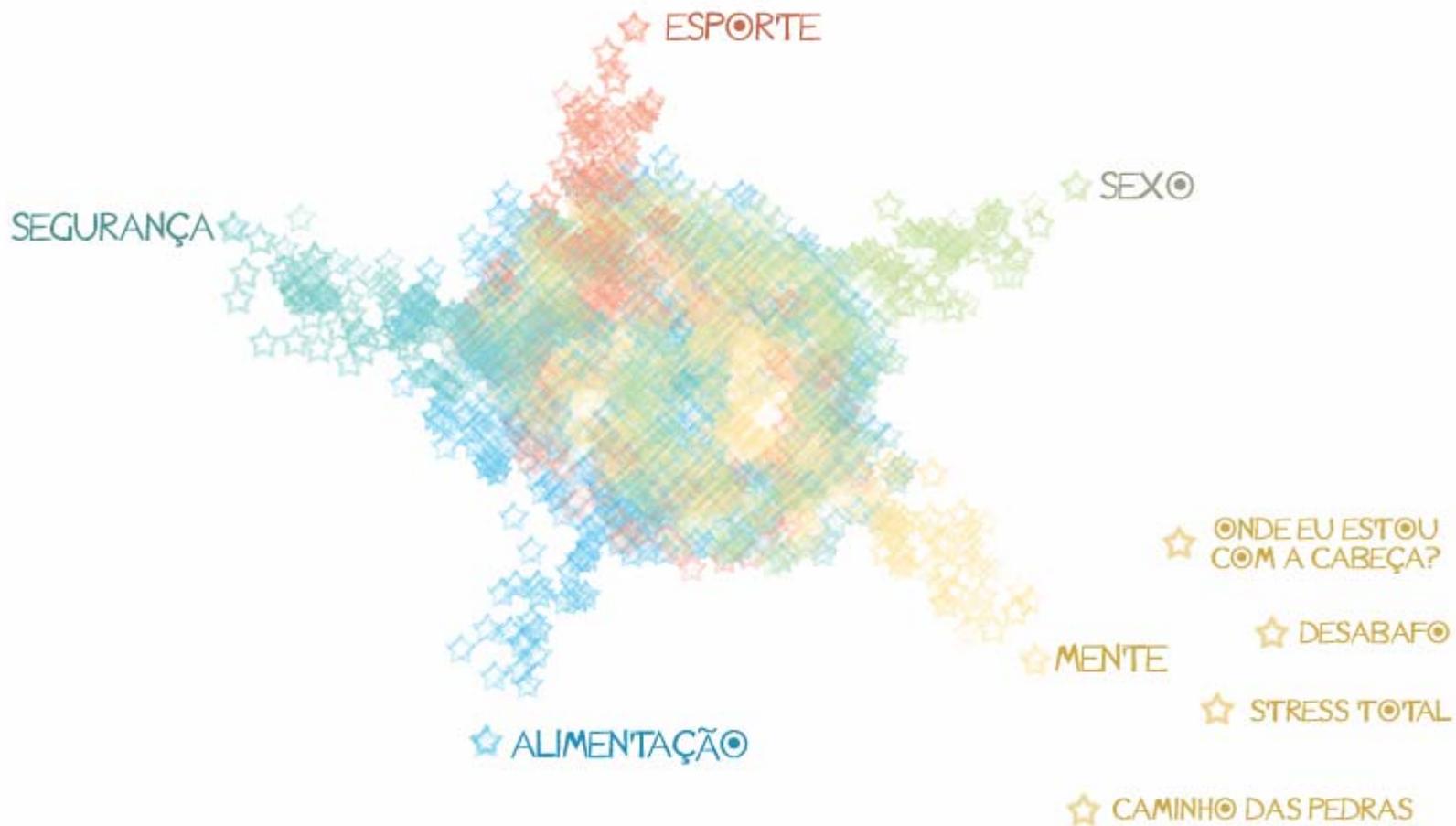


AO POSICIONAR O CURSOR EM CIMA DAS IMAGENS, O TÍTULO DO TEXTO APARECE À DIREITA.

AO CLICAR SOBRE O IMAGEM, O TEXTO APARECE ABAIXO

TEXTO

FONTE: CADUCEUS



CAMINHO DAS PEDRAS

Sua mente é o seu guia no mundo. É por meio dela que você decide a melhor hora de colocar seus desejos e necessidades em prática. Também é fazendo uso dela que você se protege das ameaças do meio externo. Muitas vezes, as coisas da vida, como notas baixas, brigas no namoro ou desentendimento com os pais, estressam você e a sua mente. Isso causa dor, angústia, ansiedade e tristeza. Nessas situações fica difícil raciocinar direito. Parece que uma grande nuvem cinza penetrou em seu caminho. É a pior hora para se tomar uma decisão.

Nessas horas, o melhor é parar e tentar relaxar. Faça coisas que estimulam sua criatividade: desenhe, pinte, toque seu instrumento, dance, tire fotos, escreva, enfim deixe o sentimento sair de algum jeito. Deixe as pessoas saberem como você está se sentindo: ligue ou encontre amigos, fale com seus pais e parentes, converse com seus professores. Tire um tempo pra você: ouça música, leia um livro, tome um banho relaxante. Encontre os amigos, saia, divirta-se. Pratique esporte, faz bem para a mente e o corpo. Por fim, se a barra estiver muito pesada, fale com alguém de sua confiança e procure ajuda especializada. © cuidado com a saúde mental é feito no dia-dia, não importando se você está de bem ou de mal com a vida. Nunca deixe de se cuidar!





☆ ALIMENTAÇÃO ☆ VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

☆ PIRÂMIDE ALIMENTAR

☆ 10 DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Você tem fome

Uma boa alimentação diária é fundamental para a vida de qualquer pessoa. No geral toda alimentação deve ser prazerosa e variada. Além de seu valor nutritivo, vale também considerar seu sabor, sua textura, aroma e cor. Qualquer refeição é melhor quando na presença de boas companhias.

Ao longo dos anos, cada um vai se acostumando a um determinado tipo de dieta, preferindo um tipo de alimento ao invés de outro.

Pirâmide
alimentar



de quê?

Mas será que você já parou pra pensar como está sua alimentação? Se aquilo que ingere de fato supre todas as suas necessidades diárias?

Pensando nisso, preparamos dois roteiros para você se situar melhor nesse assunto.

10 dicas
de alimentação
saudável

Para ler ou imprimir o texto completo, clique aqui.



☆ ALIMENTAÇÃO ☆ VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

☆ PIRÂMIDE ALIMENTAR

☆ 10 DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide alimentar representa a proporção adequada que cada alimento deve ter em sua dieta. É claro que cada um tem necessidades diferentes em seu dia-a-dia. Por exemplo, quem pratica atividades físicas precisa de uma combinação de alimentos para ter uma vida mais saudável. As informações que aqui servem apenas para o conhecimento geral do assunto.

A pirâmide alimentar é dividida em quatro níveis, para conhecer a sua importância, clique nos níveis ao lado.



NÍVEL 4

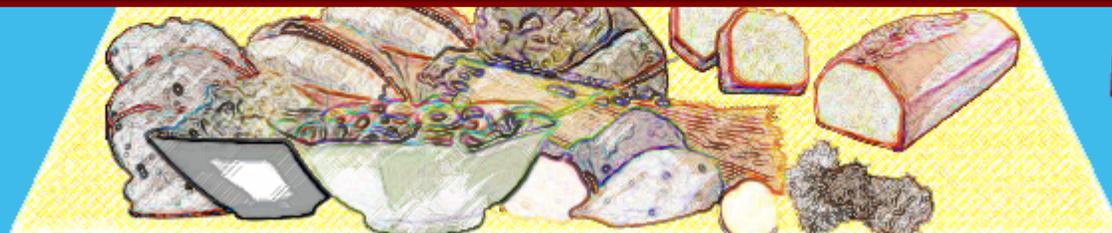
NÍVEL 1:

fechar X

Este nível é composto pelos carboidratos. Entre estes estão os cereais, raízes e tubérculos (arroz, trigo, batata, mandioca), com os quais se fabricam o pão e as massas. Os carboidratos fornecem a energia diária que o seu corpo necessita e por isso nunca devem faltar em nenhuma refeição. Apesar de evitados por aqueles que fazem dieta, eles nunca devem estar completamente ausentes. A falta destes nutrientes fará com que o corpo utilize as proteínas para obter energia, levando à perda de massa muscular.

Em situações normais de dieta, recomenda-se:

1 fatia de pão ou ¼ xícara (chá) de cereais (tipo granola) ou ¼ xícara (chá) de arroz ou ¼ xícara (chá) de macarrão cozido.



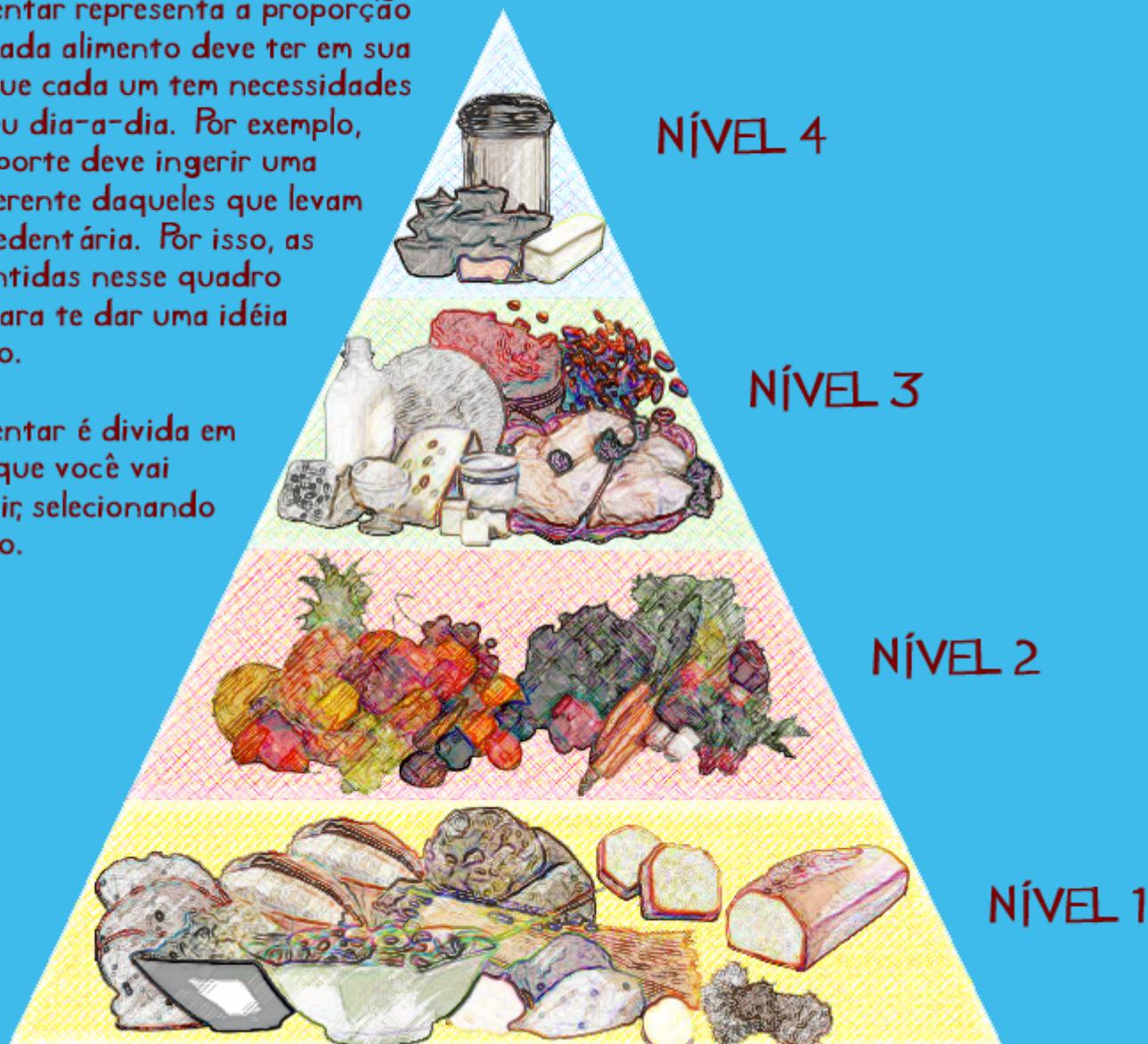
NÍVEL 1

Para ler ou imprimir o texto completo, clique aqui.

PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide alimentar representa a proporção adequada que cada alimento deve ter em sua dieta. É claro que cada um tem necessidades diferentes em seu dia-a-dia. Por exemplo, quem pratica esporte deve ingerir uma combinação diferente daqueles que levam uma vida mais sedentária. Por isso, as informações contidas nesse quadro servem apenas para te dar uma idéia geral do assunto.

A pirâmide alimentar é dividida em quatro níveis, que você vai conhecer a seguir, selecionando os níveis ao lado.



Para ler ou imprimir o texto completo, clique aqui.



☆ ALIMENTAÇÃO ☆ VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

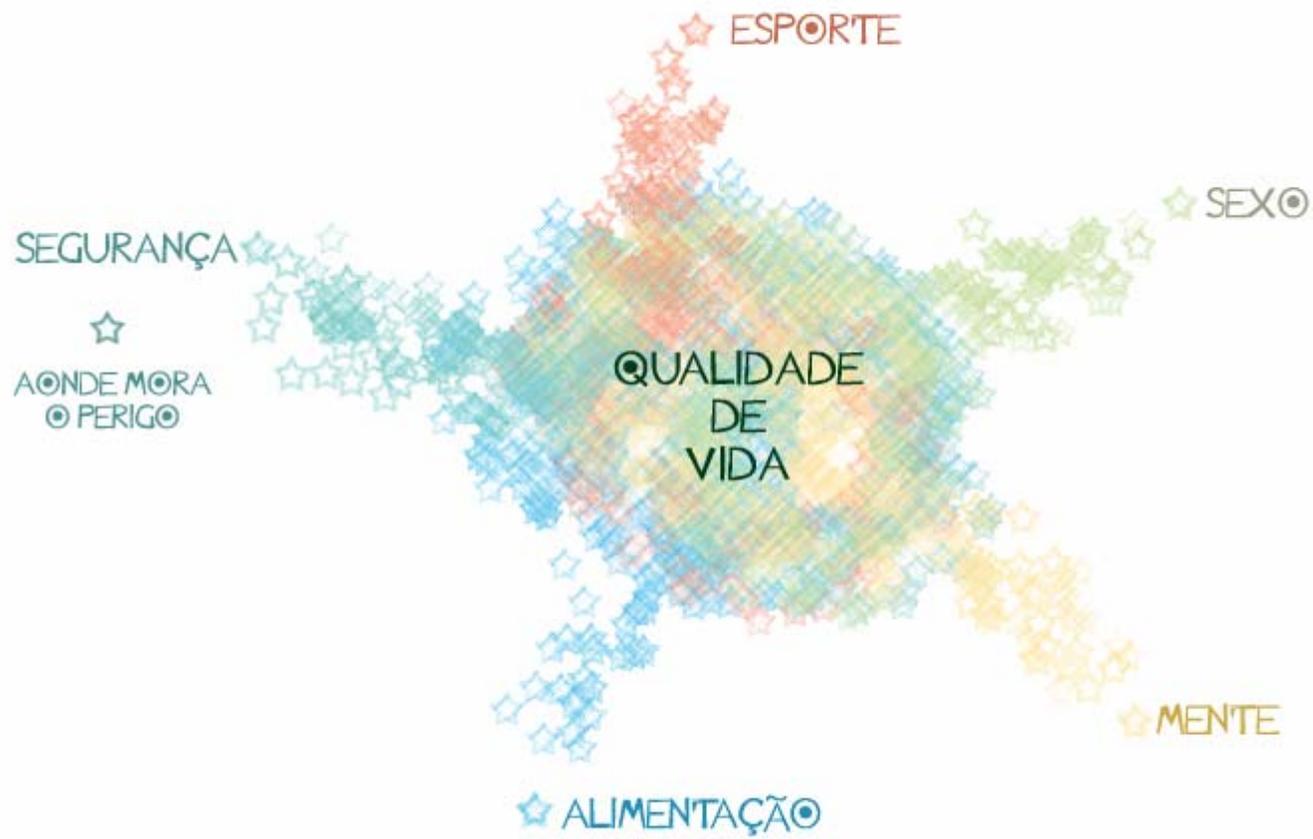
☆ PIRÂMIDE ALIMENTAR

☆ 10 DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

10 DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Faça pelo menos três refeições ao dia, mastigando bem o alimento para facilitar a digestão. Para aquela fominha nos intervalos, prefira a ingestão de frutas.
2. Coma de tudo um pouco, ou seja, sem exagerar ou deixar faltar algum tipo de alimento.
3. Não coma calorias além do que você necessita. Assim você ganhará peso. A ingestão de álcool é fonte de muitas calorias.
4. Alimentos ricos em fibras, como as verduras e cascas de frutas, garantem um bom funcionamento intestinal.
5. Frutas são uma fonte segura de vitaminas, são saborosas e em sua maioria tem baixas calorias. Uma opção para os que querem perder peso, sem abrir mão de refeições adocicadas.
6. Prefira carnes magras, para evitar a ingestão desnecessária de gorduras.
7. Evite alimentos gordurosos e doces. Se você não precisa emagrecer, guarde-os apenas para ocasiões especiais.
8. Manere no sal. Tente não colocar além do que já foi posto na comida. Ⓢ excesso de sal pode levar a complicações futuras, tais como a pressão alta.
9. Beba muita água e chás (sem açúcar) durante o dia.
10. Procure uma nutricionista em caso de dúvidas ou em situações especiais.







☉ SOL

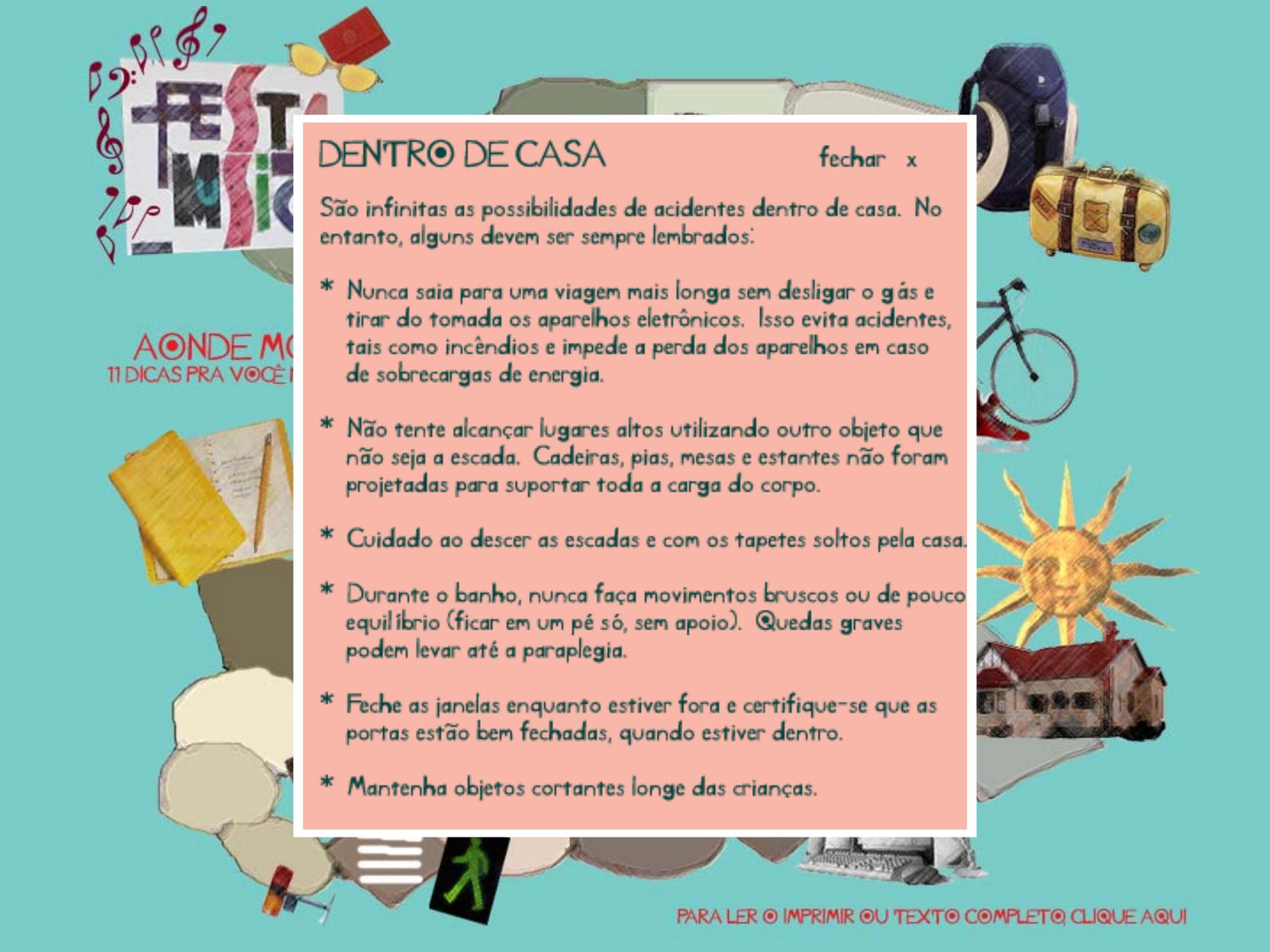
fechar x

Toda a vida na Terra só é possível graças ao sol. A partir da luz solar, o corpo humano produz a vitamina D e a melanina, que é responsável pelo bronzeado que todos perseguem nos dias de verão.

No entanto, o excesso de calor solar pode trazer sérios danos à saúde, como a insolação (que provoca queimaduras e desidratação) e o câncer pele.

Por isso, quando for desfrutar dos dias ensolarados, vá com calma e faça o seguinte.

- * Não fique muito exposto nos primeiros dias (ainda mais se sua pele for muito clara). Vá se bronzeando devagar.
- * Passe sempre protetor solar, por mais escura que seja sua pele.
- * Prefira estar sob os raios do sol no início da manhã ou no fim da tarde. Nesse período os raios ultra-violeta são menos intensos. A exposição a esses aumenta o risco de câncer de pele.
- * Cuidado com o limão sob a pele! Em contato com o sol ele provoca queimaduras, que mancharão sua pele.
- * Por fim, beba muita água e sucos, para evitar a desidratação.



DENTRO DE CASA

fechar x

São infinitas as possibilidades de acidentes dentro de casa. No entanto, alguns devem ser sempre lembrados:

- * Nunca saia para uma viagem mais longa sem desligar o gás e tirar do tomada os aparelhos eletrônicos. Isso evita acidentes, tais como incêndios e impede a perda dos aparelhos em caso de sobrecargas de energia.
- * Não tente alcançar lugares altos utilizando outro objeto que não seja a escada. Cadeiras, pias, mesas e estantes não foram projetadas para suportar toda a carga do corpo.
- * Cuidado ao descer as escadas e com os tapetes soltos pela casa.
- * Durante o banho, nunca faça movimentos bruscos ou de pouco equilíbrio (ficar em um pé só, sem apoio). Quedas graves podem levar até a paraplegia.
- * Feche as janelas enquanto estiver fora e certifique-se que as portas estão bem fechadas, quando estiver dentro.
- * Mantenha objetos cortantes longe das crianças.



INTERNET

fechar x

A Internet foi um dos grandes avanços tecnológicos do homem. Em segundos, é possível encontrar informações e conhecer pessoas em salas de bate-papo.

No entanto, como nem todo mundo age de boa fé quando está anônimo, é importante que você fique atento para algumas situações:

- * Lembre-se que o que você escreve pode ser lido por todos.
- * Por isso, nunca divulgue dados pessoais e de preferência, entre nas salas usando um apelido.
- * Tome cuidado com suas senhas.
- * Tenha sempre um antivírus instalado. Na Internet é possível encontrar programas de antivírus gratuitos.
- * Afaste-se de qualquer conversa que te deixe mal ou desconfortável. Desconfie também de diálogos sedutores e muito fáceis. Amizades, dentro e fora da rede, são construídas aos poucos, pela troca constante de confiança entre ambos.
- * Ninguém tem o direito de coagir, insultar ou assediar online. Tais atos podem inclusive ser denunciados à autoridades policiais competentes.



TRÂNSITO

fechar x

Caminhadas podem se tornar acidentes quando algumas regras de trânsito não são observadas. Por isso, fique atento para o seguinte:

- * Cruzamento e entroncamentos movimentados.
- * Caminhos conhecidos como está acostumado, nesses você presta menos atenção.
- * Não conte com a atenção dos motoristas: eles deveriam estar atentos, mas às vezes preferem falar ao celular, comer enquanto dirigem e passar o sinal vermelho.
- * Não pegue atalhos ao atravessar a rua. Andar alguns metros a mais para atravessar na faixa de pedestres ou pela passarela pode fazer muita diferença.



ONDE M
11 DICAS PRA VOCÊ

ESCOLA

fechar x

A escola também possui áreas de riscos, como qualquer outro espaço público. Além disso, algumas rotinas podem causar danos à sua saúde.

- * Preste atenção a sua postura quando se sentar para assistir aula.
- * Evite mochilas e valises muito pesadas.
- * Cuidado ao transitar por escadarias e chão molhado.
- * Tome cuidado durante as brincadeiras.
- * Não se deixe intimidar ou ser alvo de brincadeiras de mau gosto por parte outros alunos. Converse com seus pais ou professores.



TRABALHO

fechar x

Eis as causas mais comuns de acidentes no trabalho entre os jovens:

- * Acidentes em maquinarias (prensas, motores, formões, ...).
- * Acidentes durante o carregamento de objetos.
- * Quedas.
- * Ser atingido por objetos em queda.
- * Acidentes de tráfego.
- * Mordidas de animais.

CARTÃO DE BANCO E DE CRÉDITO

fechar x

Eis alguns cuidados básicos que você deve ter com seus cartões:

- * Mantenha sigilo absoluto sobre a sua senha. Não escolha a data de nascimento como senha de seu cartão magnético.
- * Habitue-se a fazer seus saques com cartão em caixas eletrônicos instalados em locais de grande movimento de pessoas. Procure fazê-los durante o dia.
- * Se houver necessidade de realizar saques no período noturno, não se dirija sozinho ao caixa eletrônico. Leve um ou mais acompanhantes adultos com você e peça que aguardem fora da cabina, como se estivessem na fila. Completada a operação, divida a grana entre seus diversos bolsos e abandone o local o mais rápido possível.
- * Não saia da agência ou lojas antes de se certificar de que o cartão que lhe foi devolvido é realmente o seu.
- * Quando seu cartão for perdido, furtado ou roubado, comunique o fato imediatamente à agência ou às centrais de atendimento de seu banco.
- * Ao efetuar o pagamento com cartão de crédito, evite que o cartão permaneça longe de sua vista.
- * Quando o vendedor passar o cartão pela máquina manual e amassar a fatura para jogar fora, sob a alegação de que o documento não foi bem decalcado, exija sempre que rasgue em pedaços a fatura inutilizada.
- * Preste muita atenção quando o sistema utilizado for o eletromagnético. Uma pessoa desonesta pode passar seu cartão mais de uma vez sem que você perceba.
- * Solicite sempre sua via do comprovante de venda e confira o valor declarado da compra antes de assiná-lo.
- * Em viagem, guarde seu cartão no cofre do hotel quando não for utilizá-lo.

FONTE: Polícia Civil do Estado de São Paulo

PARA LER O ENTIREIRO DO TEXTO COMPLETO, CLIQUE AQUI



PRÁTICA ESPORTIVA

fechar x

Há uma infinidade de modalidades esportivas. Para todas, há normas de segurança que devem ser sempre respeitadas.

- * Nunca comece uma atividade antes de alongar e aquecer sua musculatura. Isso previne contusões e distensões.
- * Respeite seus limites. Vá aumentando sua carga de exercícios aos poucos, de preferência sob a supervisão de profissionais especializados.
- * Esportes como o patim, skate, surf, ciclismo (em especial os nightbikers) requerem o uso de equipamentos de segurança.
- * Cuidado com as contusões durante os jogos de futebol, tênis, basquete e vôlei com amigos. Mas da metade dos acidentes com esportes acontecem nessas situações.
- * Esportes radicais devem ser realizados com equipamentos de segurança, sempre na companhia de instrutores ou pessoas experientes.

VIAGENS

fechar x

Quando estiver viajando, sozinho, em excursões, na companhia de seus pais ou amigos, fique esperto para as seguintes situações:

- * Não troque dinheiro com desconhecidos.
- * Tome táxis no ponto, cujo motorista esteja identificado.
- * Guarde todos seus valores, documentos, passagem e passaporte no cofre do hotel ou albergue.
- * Evite ostentar objetos de valor.
- * Evite carregar consigo passaporte e cheques de viagem. Em caso de extravio, furto ou roubo comunique imediatamente à Polícia local.
- * Não ande sozinho em becos, vielas e locais desertos.
- * Em restaurantes abertos não pendure bolsas, máquinas fotográficas ou câmeras de vídeo nas cadeiras.
- * Não revele seus dados pessoais a pessoas desconhecidas ainda que sejam eventuais companheiras de viagem.
- * Quando usar cartão de crédito, não o perca de vista. Exija que seja utilizado na sua presença e confira com segurança o comprovante do vendedor.
- * Durante os traslados, vigie de perto e ininterruptamente sua bagagem. Use etiquetas grandes e/ou coloridas que permitam a fácil identificação de suas malas nas esteiras ou balcões de entrega.

FONTE: Polícia Civil do Estado de São Paulo



TRANSPORTE PÚBLICO

fechar x

Há alguns cuidados a serem tomados dentro do transporte público.

- * Entre no ônibus, trem ou fila do metrô com o dinheiro da passagem (ou passe) separado em seu bolso. Assim você não precisará mostrar em público todo o dinheiro que tem em sua carteira ou bolsa.
- * Evite permanecer em pontos de ônibus ou estações vazias, especialmente à noite.
- * Em ônibus vazios, sente-se perto do cobrador ou motorista. Em plataformas vazias, fique próximo à saída.
- * Se você se sentir ameaçado por alguém, vá para perto de outras pessoas.
- * Cuidado com esbarrões e apertos durante a viagem. Coloque sua carteira no bolso da frente e posicione sua bolsa ou mochila junto ao seu peito.

ONDE M
11 DICAS PRA VOCÊ



ONDE MORA
11 DICAS PRA VOCÊ NÃO ENTRAR



BALADA

fechar x

A balada é o evento mais aguardado da semana. ☺ roteiro é por sua conta. Alguns cuidados podem ajudar a garantir um fim de festa perfeito!

DE SAÍDA PRA BALADA

- * Sempre deixe alguém sabendo para onde você está indo, como pretende chegar lá e a que horas pretende voltar.
- * Certifique-se de que tem dinheiro suficiente para ir e voltar. É sempre bom deixar uma grana no bolso, em caso de perder a carteira ou bolsa.
- * Mantenha sua bolsa ou mochila junto ao seu peito (nunca de lado ou nas costas).
- * Verifique os horários do último ônibus, trem ou metrô. Tenha com você um número de uma central de táxi de sua confiança.
- * Tenha um cartão telefônico sempre com você ou o seu celular com créditos e bateria carregada.
- * Saiba exatamente onde está indo e qual é o clima do lugar.
- * Não saia sem camisinha (tanto os meninos quanto as meninas!)

A CAMINHO DA BALADA

- * Demonstre confiança ao andar pelas ruas e fique de olho no que rola ao seu redor. Caso pressinta confusão (mesmo que você não esteja envolvido), saia rapidamente do local.
- * Não use walkman. Você precisa ficar esperto ao movimento do lugar.
- * Caso se sinta intimidado, procure locais públicos. Ligue para seus pais ou para a polícia.
- * Prefira sempre caminhos iluminados e cheios de gente.

NA BALADA

- * É mais legal e divertido ir sempre com um grupo de amigos.
- * Em locais de grande lotação (shows, casas noturnas, raves,...) localize as saídas de segurança. Prefira ficar em locais mais periféricos.
- * Não carregue muitas coisas. Em casas noturnas, deixe suas coisas na chapeleira.
- * Fique ligado no movimento: brigas, confusões. Caia fora rapidinho.
- * Caso não esteja curtindo o local (e seus amigos sim) tenha sempre um plano B: deixe seus pais avisados, chame um taxi de sua confiança.

DE VOLTA PRA CASA

- * Se você se preparou bem, não terá problemas nessa hora.
- * Não pegue carona com desconhecidos, muito menos com pessoas alcoolizadas ou sob efeito de alguma droga. É preferível demorar mais dentro de um ônibus ou pegar um táxi.
- * Boa noite!





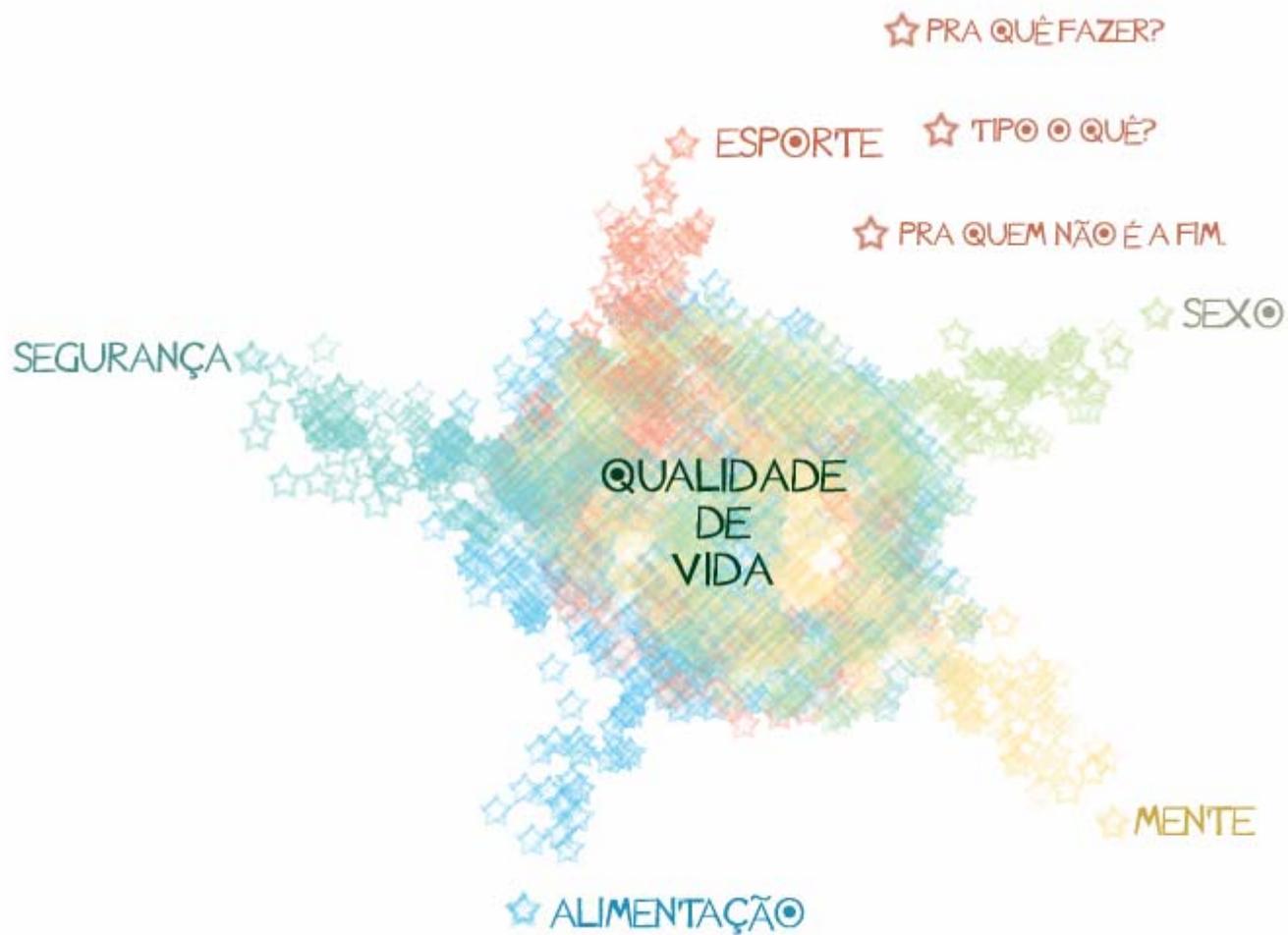
ONDE MORA O PERIGO

11 DICAS PRA VOCÊ NÃO ENTRAR EM ROUBADA



PARA LER O IMPRIMIR OU TEXTO COMPLETO, CLIQUE AQUI







RELAXAR DO ESTRESSE
DO DIA-A-DIA



DIMINUIR O
TÉDIO

PRA
QUÊ
FAZER?

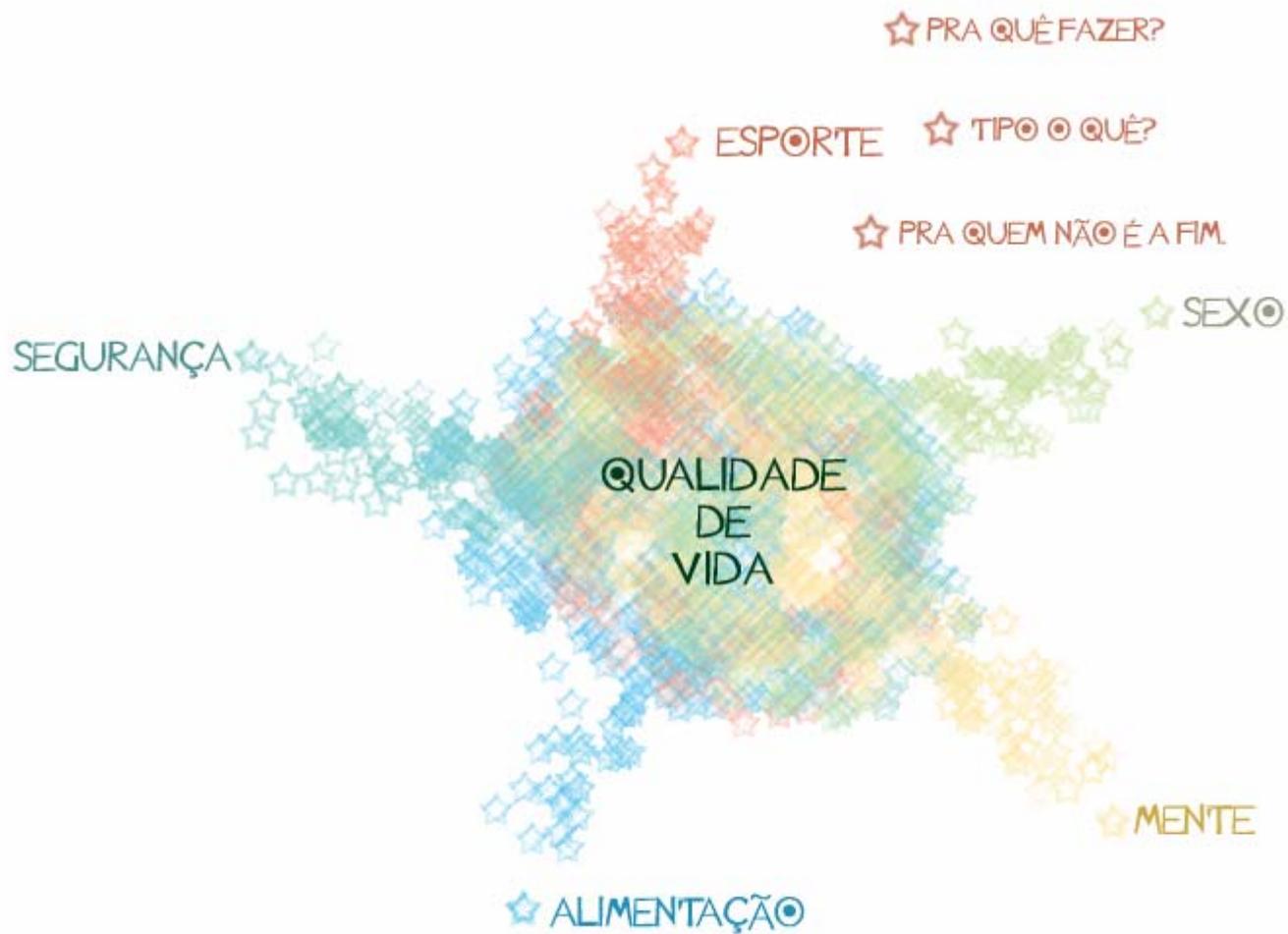


MANTER A FORMA
E CONTROLAR O PESO

CONHECER NOVOS AMIGOS



GANHAR FORÇA MUSCULAR
E RESISTÊNCIA FÍSICA



EXERCÍCIOS AERÓBICOS

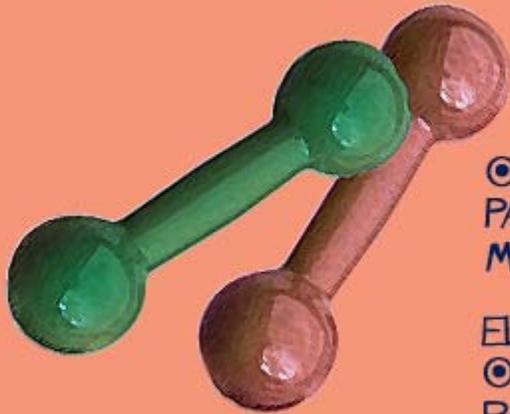
A FUNÇÃO DOS EXERCÍCIOS AERÓBICOS É QUEIMAR CALÓRIAS E GORDURAS. ENTRE ELES ESTÃO AS PRINCIPAIS ATIVIDADES FÍSICAS CONHECIDAS: CAMINHADAS, BICICLETA, FUTEBOL, BASQUETE, VÔLEI, TÊNIS, NATAÇÃO, SURF E SKATE.

○ SEGREDO DOS EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS ESTÁ NA CONSTÂNCIA: VOCÊ DEVE PRATICÁ-LOS SEMPRE (DE PREFERÊNCIA DIARIAMENTE) E PELO MENOS UMA HORA POR DIA.



TIPO ○ QUE?

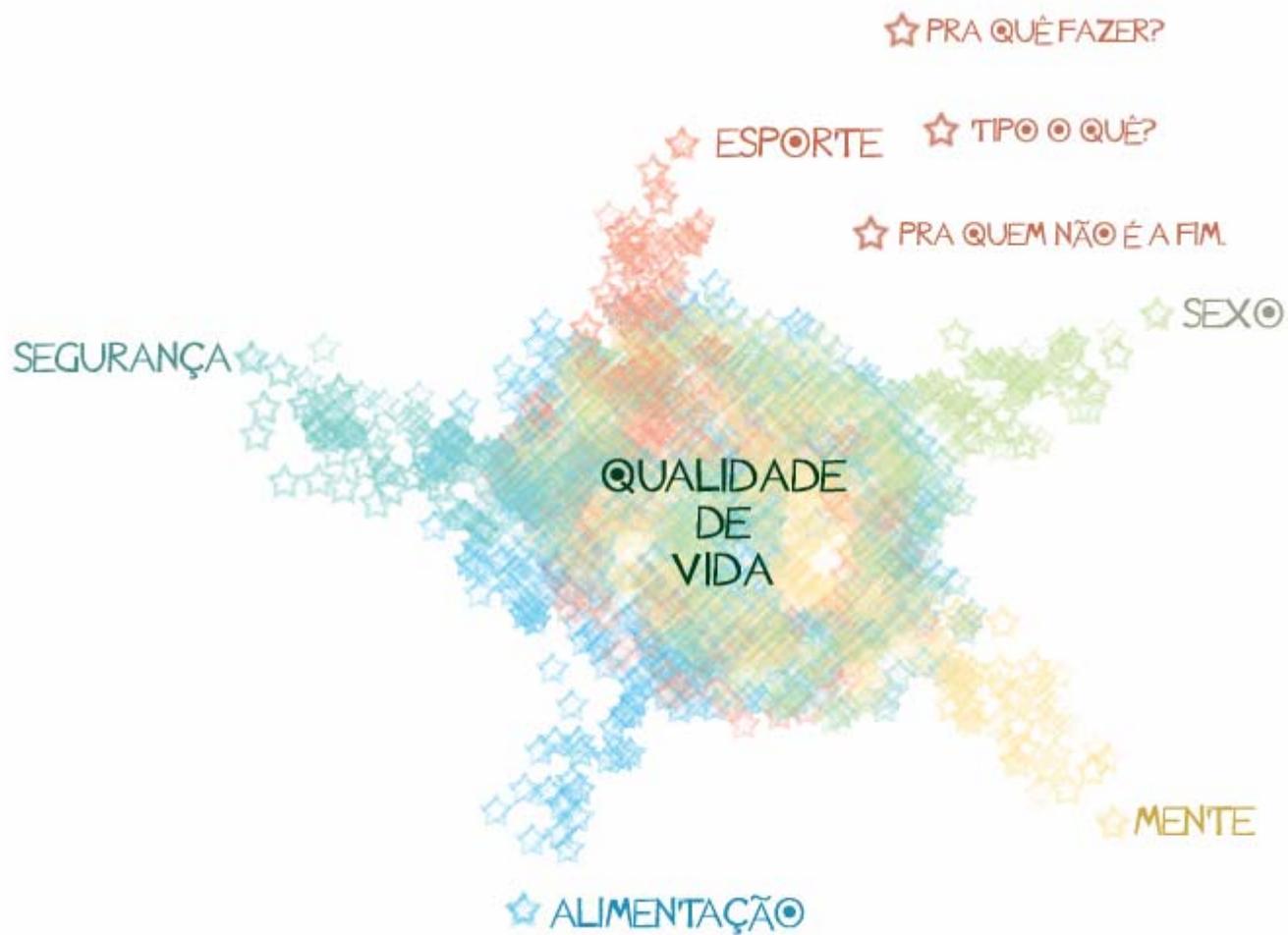
HÁ VÁRIOS TIPOS DE ATIVIDADES PARA MANTER A FORMA:



EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS

○ OS EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS SÃO IMPORTANTES PARA ALONGAR, ENRIJECER E FLEXIBILIZAR A MUSCULATURA.

ELES AJUDAM A MELHORAR A POSTURA, FORTALECEM OS OSSOS E OS MÚSCULOS, CONFEREM FORÇA FÍSICA E BOA APARÊNCIA.



PRA QUEM NÃO TÁ AFIM

VEJA ALGUNS MOTIVOS QUE TALVEZ MUDEM OS SEUS CONCEITOS...

PRATICAR ESPORTE NÃO EXIGE TEMPO EXCLUSIVO. BASTA ENCONTRAR MOMENTOS PARA PRATICÁ-LO DURANTE SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS: CAMINHAR ATÉ A ESCOLA OU O CURSO DE INGLÊS, PASSEAR COM O CACHORRO.

MESMO QUE VOCÊ NÃO SEJA DO TIPO ESPORTISTA, HÁ SEMPRE UMA ATIVIDADE FÍSICA QUE PODE COMBINAR COM VOCÊ (BOLICHE, TRILHAS ECOLÓGICAS, CAMINHADAS...).

FAZER ESPORTE NÃO PRECISA SER CHATO, MUITO MENOS EMBARAÇOSO. FAÇA ATIVIDADES LEVES OU QUE TENHA A VER COM VOCÊ. NÃO DEIXE DE FAZER POR VERGONHA: CHAME AMIGOS, FORME UM GRUPO. FICA MAIS DESCONTRAÍDO E MOTIVANTE.

ESPORTE NÃO TER A VER COM GRANA OU LOCAIS ESPECÍFICOS. VOCÊ PODE PRATICAR NA SUA RUA, DENTRO DA SUA CASA, EM PARQUES PRÓXIMOS AO LOCAL ONDE VOCÊ MORA.

SE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA TE TRAUMATIZARAM, TALVEZ SEJA PORQUE NÃO TE DERAM A OPORTUNIDADE DE ESCOLHER UM ESPORTE COM O QUAL VOCÊ SE IDENTIFICASSE.

PRATICAR ESPORTE É UMA BELÍSSIMA ATITUDE PARA SUA SAÚDE.



