



## COCAÍNA

### Substância

Estimulante.

Aparece sob a forma de um pó branco.

Pode ser inalada através das narinas, fumada ou injectada.

### Efeitos

Euforia • *Agitação* • Desinibição • *Auto-confiança* • Aumento do Ritmo Cardíaco, Arritmias e Palpitações • *Hipertensão* • Tremores • *Insónia* • Alterações do Humor • *Ansiedade e/ou Pânico* •

### Consumo Continuado

Depressão • *Psicose com Alucinações Auditivas e Ideias Persecutórias Delirantes* • *Apatia Sexual ou Impotência* • *Alterações Neurológicas* • Problemas Cardíacos • *Problemas Respiratórios* • Dependência Psíquica • *Lesões nas Mucosas Nasais quando Inalada pelas Narinas* •

### Se consumires

Não partilhes tubos ou outro material usado para snifar.

Alterna a narina que utilizas.

Não partilhes seringas ou outro material para injectar.

Maior quantidade não aumenta proporcionalmente os efeitos.

  
**Postalfree**  
www.postalfree.net  
Tel: +351 213 244 303

Energia usa **Só** a tua!

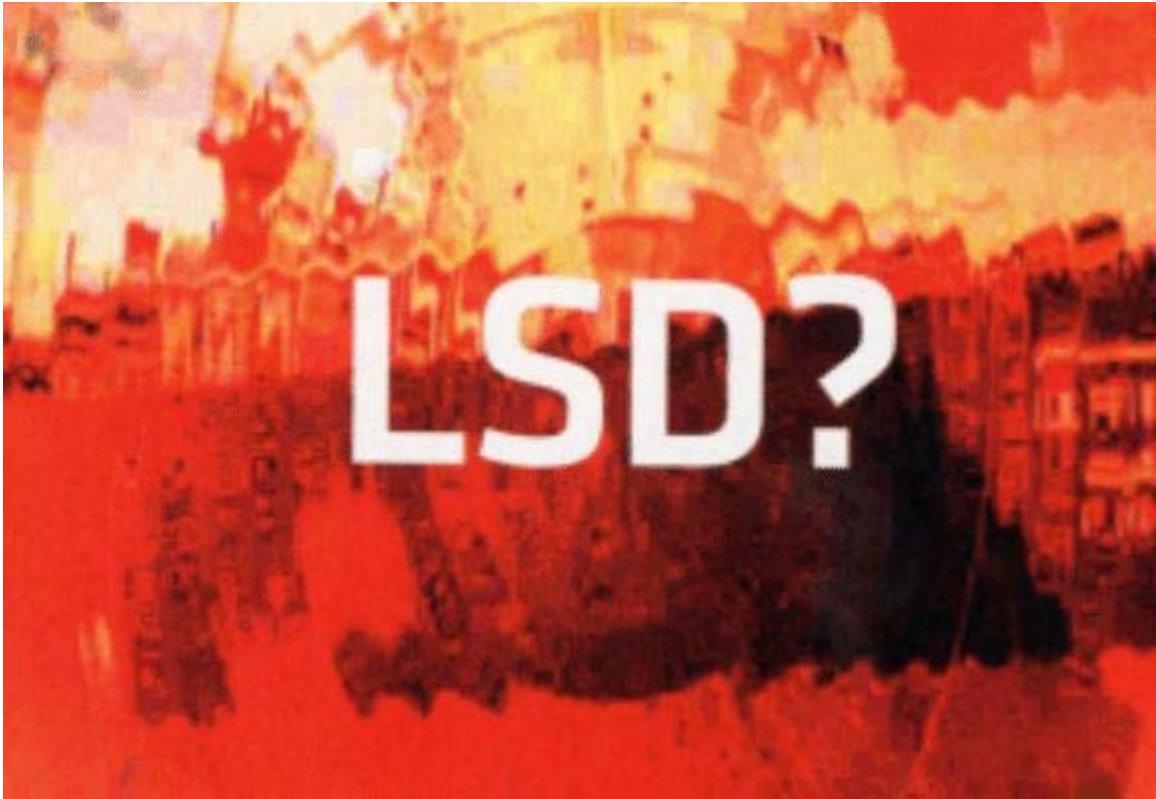
**1414** LINHA VIDA  
SOS DROGA  
GRÁTIS

2ª a 6ª (10-20h) ou [linha.vida.lx@idt.min-saude.pt](mailto:linha.vida.lx@idt.min-saude.pt)  
Ouvimos, Informamos, Apoiamos

**tu, alinhas?**  
[www.tu-alinhas.pt](http://www.tu-alinhas.pt)

I.D.T.





## LSD

### Substância

Alucinógenos ou psicadélicos. Aparece em pequenos quadrados de papel, em gotas, cápsulas ou micropontos.

### Efeitos

Ilusões e Alucinações • *Aumento da Sensibilidade Sensorial* •  
*Alteração da Noção do Tempo e do Espaço* • *Dificuldade do Controlo do Pensamento* • *Aumento do Ritmo Cardíaco* • *Hipertensão Arterial* •  
*Tremores* • *Náuseas* • *Confusão Mental* • *Agitação ou Pânico* •  
*Perda do Controlo Emocional* • *Possibilidade de «bad trip»* •

### Consumo Continuado

Quadros Alucinatório • *Perturbações Psicóticas* • *Depressão* •  
*Ansiedade* • *Ideias de Despersonalização e Desrealização* •  
*Perturbações do Comportamento* • «Flash-back» (aparecimento de  
sintomas ou «bad trip» sem ter tomado a substância) •

### Se consumires

É bom que esteja presente alguém com experiência de consumo,  
pode ajudar em caso de «bad trip».  
Evita consumir isolado e em ambientes hostis ou desagradáveis  
Em caso de pânico e ansiedade descontrolada, procura um local  
fresco e seguro e lembra-te que as sensações estranhas provavel-  
mente irão passar. Não assustes uma pessoa que esteja a «tripar».

  
**Postalfree**  
www.postalfree.net  
Tel: +351 213 244 303

Energia usa **Só** a tua!

**1414** LINHA VIDA  
SOS DROGA  
GRATIS

2ª a 6ª (10-20h) ou [linha.vida.lx@idt.min-saude.pt](mailto:linha.vida.lx@idt.min-saude.pt)  
Ouvimos, Informamos, Apoiamos

**tu, alinhas?**  


I.D.T.

[www.idt.pt](http://www.idt.pt)





**CANNABIS?**

## CANNABIS

### Substância

Aparece sob a forma de erva, haxixe ou óleo de haxixe.  
Geralmente é fumada com tabaco mas pode ser ingerida.

### Efeitos

Relaxamento • *Euforia* • Desinibição • *Alteração da Memória Imediata* •  
Maior Sensibilidade aos Estímulos Externos • *Lentificação do*  
*Pensamento e dos Movimentos* • Desconcentração • *Aumento do*  
*Ritmo Cardíaco* • Aumento do Apetite •

### Em doses elevadas

Alucinações • *Náuseas* • Ansiedade • *Paranóia* • Descoordenação •  
Motora •

### Consumo Continuado

Desmotivação Generalizada • *Ansiedade e Paranóia* • Problemas de  
Memória, Atenção e Desconcentração • *Psicoses* •

### Se consumires

Evita misturar com álcool ou outras substâncias.  
Não conduzas – anda a pé ou de transportes públicos.  
Se tiveres de estudar ou trabalhar, não consumas.  
Em caso de mal-estar, tristeza ou ansiedade, evita consumir.

  
**Postalfree**  
www.postalfree.net  
Tel: +351 213 244 303

Energia usa **Só** a tua!

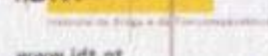
**1414** LINHA VIDA  
SOS DROGA  
GRATIS

2ª a 6ª (10-20h) ou [linha.vida.lx@idt.min-saude.pt](mailto:linha.vida.lx@idt.min-saude.pt)

Ouvimos, Informamos, Apoiamos

**tu, alinhas?**  
CENTRO DE ATENDIMENTO

I.D.T.



www.idt.pt



TALVEZ PREFIRAS UNS COPOS?



## ÁLCOOL

### Substância

Depressor do Sistema Nervoso Central com efeitos desinibidores. As bebidas alcoólicas podem ser fermentadas (vinho, cerveja) ou destiladas (whisky, gin, rum, vodka, aguardente, etc.).

### Efeitos

Relaxamento • *Desinibição* • Euforia •

### Em doses mais elevadas

Descoordenação Motora • *Redução da Força Muscular* • Aumento do Tempo de Resposta • *Sonolência* • Oscilações de Humor • *Diminuição da Capacidade de Compreensão e Escuta* • Dores de Cabeça • Náuseas • Depressão •

### Consumo Continuado

Dependência Física e Psicológica • *Cirrose Hepática* • Anemia • *Depressão* • Delírios • *Psicose* • Dificuldades nas Relações Pessoais, Familiares e Sociais •

### Se consumires

Não conduzas – anda a pé ou de transportes públicos.  
Não mistures álcool com medicamentos ou outras drogas.  
Evita beber álcool sem nada no estômago.  
Vai bebendo água a intervalos regulares.



  
**Postalfree**  
www.postalfree.net  
Tel: +351 213 244 303

Energia usa **Só** a tua!

**1414** LINHA VIDA  
SOB DROGA  
GRATIS

2ª a 6ª (10-20h) ou [linha.vida.lx@idt.min-saude.pt](mailto:linha.vida.lx@idt.min-saude.pt)  
Ouvimos, Informamos, Apoiamos

**tu, alinhas?**  
[www.idt.pt](http://www.idt.pt)

I.D.T.

[www.idt.pt](http://www.idt.pt)

