



REALIZAÇÃO:



RESPIRE

EDELEI.ORG



/CCELEI

/PROJETORESPIRE

Atenção! A cannabis (maconha) ainda é uma substância psicotrópica (droga) ilícita no Brasil. Seu uso, porte ou comércio estão sujeitos às penas de acordo com a lei vigente. Informe-se sobre a lei 11.343 de 2006. Saiba, esta lei é imprecisa e não estabelece uma quantidade que diferencie uso de tráfico!

EVITE DIRIGIR

O uso de substâncias psicoativas altera sua percepção e pode te colocar em risco



CUIDE DE VOCÊ E DE QUEM FAZ SEXO COM VOCÊ!

O uso de camisinha previne gravidez e a transmissão de IST/HIV/Aids e Hepatites Virais. Existem testes rápidos disponíveis na rede pública. Fazer o teste também é uma forma de prevenção!

INFOATIVISMO

Este folheto foi feito em parceria com a ACuCa - Associação Cultural Cannábica. Conheça a Marcha da Maconha de sua cidade ou estado, os usos terapêuticos, as propostas de regulamentação e legalização do uso da maconha em seus diversos fins, medicinal, recreacional, industrial... Cultive seus direitos!

Observe seu estado de humor, o ambiente e se está com pessoas em que confia antes de usar qualquer substância psicoativa.

Respire! Uma pausa entre um uso e outro é sempre bom!

Alimente-se!

Hidrate-se!

CUIDADOS E CONTRAINDICAÇÕES

O uso de cannabis é contraindicado principalmente a pessoas com transtornos psiquiátricos com sintomas psicóticos (como a esquizofrenia e alguns tipos de transtorno bipolar). Histórico destes transtornos na família e/ou episódios psicóticos isolados também indicam cuidado especial. O uso na adolescência pode afetar o desenvolvimento cerebral e psíquico.

CANNABIS - MACONHA

BASEADO - VERDE - HAXIXE - SKUNK

Planta psicoativa que as flores são usada para fins medicinais, religiosos e recreativos. São encontradas nas formas prensada e solta, assim como na forma de extratos mais concentrados da planta, como haxixe e óleo. Existem muitos subtipos de cannabis, entre eles, a sativa e a indica, cada uma com suas particularidades. Elas diferem na composição dos canabinóides; princípios ativos variados (THC, CBD, CBNe, outros) que possuem efeitos distintos.

ATENÇÃO! O CONSUMO DE CANNABIS PODE CAUSAR ANSIEDADE, PARANOIA E, EM CASOS MAIS EXTREMOS, CRISE DE PÂNICO OU PSICÓTICA. O USO REGULAR E INTENSO TAMBÉM PODE PRODUZIR PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS, REDUÇÃO DA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO E DIFICULDADES DE APRENDIZADO.

EFEITOS

- Os efeitos podem durar de 1 a 4 horas, se fumada, ou de 4 a 10 horas, se ingerida.
- Relaxamento, modificação das percepções, riso, criatividade, introspecção, alívio de dores e náuseas, fome ("larica"), olhos vermelhos, boca seca.
- Aumento da frequência cardíaca, diminuição dos reflexos, confusão mental, dificuldades para pensar com clareza e continuar conversas.
- Casos de queda de pressão, tontura e vômitos podem ser ocasionados nas primeiras experiências de uso ou em caso de uso intenso, assim como no uso da substância de estômago vazio.

DICAS DE REDUÇÃO DE DANOS

RESPIRE E GUIDE-SE

- Não segure a bola! Poucos segundos são necessários para absorção da maior parte dos canabinóides. Quanto maior o tempo, maior exposição dos pulmões a componentes cancerígenos, como o alcatrão.
- Cuidado com a fumaça quente! Faça uso de utensílios que resfriem a fumaça, como cachimbos de água e piteiras, de preferência as mais longas.
- Vaporizar é mais seguro! Não produz fumaça e evita danos pulmonares.
- Para bolar, use papel fino, sem corantes, aromas ou químicos. Prefira piteiras longas: sem plástico ou tinta! Evite "maricas" e cachimbos feitos com materiais que podem soltar toxinas quando aquecidos.
- Não fume o que sobra nas pontas, bongs e cachimbos, pois contém alta concentração de resíduos tóxicos.
- Se ingerida, fique atento à dose para evitar efeitos mais intensos do que o esperado. Ao comer, o corpo absorve mais canabinóides do que ao fumar.
- Fique atento a tosses ou dificuldade de respirar, que podem indicar danos causados pelo fumo, sendo recomendável a cessação ou redução no uso e/ou adoção de outras vias de consumo.
- No prensado, as flores são esmagadas com folhas, galhos e sementes juntamente com impurezas. Você pode lavar o prensado, soltando em pequenas partes e deixando imerso em água durante algumas horas. Seque ao ar livre ou em forno brando.

CUIDADO COM A MISTURA

MACONHA + PSICODÉLICOS: pode potencializar os efeitos dos psicodélicos, torná-los mais imprevisíveis e, possivelmente, desagradáveis.

MACONHA + ÁLCOOL: aumenta as chances de queda de pressão, tontura e vômitos.