



Plantas de poder

REALIZAÇÃO:



EDELEI.ORG /CCCELEI /PROJETORESPIRE

Atenção! O uso ritual da ayahuasca é formalmente reconhecido no Brasil, sendo permitido apenas em contexto religioso. As demais plantas mencionadas são proibidas pela lei vigente (11.343/2006). 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!

ATENÇÃO! Não existe dose segura. Cada pessoa reage de uma forma sob efeito de substâncias.

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

Perceba-se! A ingestão de pequenas doses da substância é suficiente para conhecer os efeitos dela no seu corpo.

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

Alimente-se!

Hidrate-se!

CUIDADOS E CONTRAINDICAÇÕES

Plantas de poder são milenares na humanidade, mas nem por isso estão isentas de riscos. Seu uso é contraindicado 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 com o uso de psicodélicos.

PLANTAS DE PODER

AYAHUASCA, COGUMELOS, SALVIA, CHANGA, ARGYREIA, PEYOTE

São substâncias psicodélicas, cuja intensidade de efeitos e características mudam de uma para outra. As formas de uso são variadas: por ingestão direta de partes da planta frescas ou desidratadas, como botões do cacto peyote, cogumelos *Psilocybe* e sementes de *Argyreia nervosa*; em forma de chá ou cozimento, como cogumelos, "saia-branca" e ayahuasca; ou fumados, como *Salvia divinorum* e changa. A duração dos efeitos agudos destas substâncias varia de acordo com a forma de uso, com uma média de 4 a 8 horas para a ingestão oral e de 15 a 30 minutos para o uso fumado.

ATENÇÃO!

ANTES DE DECIDIR USAR CONHEÇA QUAIS OS EFEITOS, DOSAGENS, FORMAS E OS ASPECTOS CULTURAIS QUE ENVOLVEM O USO DESSAS SUBSTÂNCIAS. O RESPEITO AO SEU POTENCIAL PSICODÉLICO É MUITO IMPORTANTE. NÃO É PORQUE É "NATURAL" QUE NÃO APRESENTA RISCOS!

EFEITOS

- Alterações na percepção, consciência, pensamento, noção de tempo/espço e efeitos visuais com olhos abertos e fechados.
- Entre os efeitos positivos são comuns as sensações de conexão com o universo e outras formas de experiências místicas, elevação do humor, maior empatia, insights, aceitação de si e sensação de pertencimento.
- Entre os efeitos negativos estão náuseas, vômitos, ansiedade, confusão mental, desconforto emocional, medo, paranoia, delírios e pânico.

RESPIRE E CUIDE-SE

DICAS DE REDUÇÃO DE DANOS

- Se decidir usar, procure por locais onde possa sentir-se seguro e confortável, com pessoas que te inspirem confiança; observe e respeite seu estado de espírito.
- Haja com cautela! Até os usuários mais experientes surpreendem-se com os efeitos de plantas como a *Salvia divinorum*, por exemplo.
- Vai de leve! As concentrações de compostos ativos em vegetais ou cogumelos podem variar, dificultando o controle da dosagem antes do consumo. Experimente uma quantidade menor para conhecer a potência e sentir os efeitos antes de decidir se vai ingerir outra dose.

CUIDADO COM A MISTURA

Evite misturar com álcool e outras substâncias, os efeitos são imprevisíveis. Alguns medicamentos psiquiátricos, em especial os antidepressivos e ansiolíticos, interagem com as substâncias psicodélicas, podendo causar reações adversas sérias, incluindo tremores, tonturas, diarreia e, em casos graves, convulsões.