



# check!news

## 004

☞ 1 **checkinfo**

SEXO & DROGAS

☞ 2

INFLUÊNCIA DAS DROGAS NA SEXUALIDADE

☞ 3 **checkinout**

NOVO FLYER CHECK-IN: SEXUALIDADE

PERGUNTAS COM RESPOSTA POR E-MAIL

QUERES SER VOLUNTÁRIO NO PROJECTO CHECK-IN?

MARCHA GLOBAL DA MARIJUANA A 3 DE MAIO

AGÊNCIAS ANTI-DROGA DA ONU VÃO REUNIR EM VIENA  
MANIFESTAÇÕES ANTI-PROIBICIONISTAS SÃO ESPERADAS

☞ 4 **checkinpress**

NOVA LEI DO TABACO JÁ ENTROU EM VIGOR

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA PASSA RESOLUÇÃO  
SUPPORTANDO MARIJUANA MEDICINAL

NEM TODOS OS CDT ´S POSSUEM QUÓRUM

MDMA PARA STRESS PÓS-TRAUMÁTICO: "THE PEACE DRUG"

☞ 5

"RISING RESEARCHERS ON PSYCHEDELIC HORIZON"

REABILITAÇÃO DO LSD TERAPÊUTICO FELICITADA POR  
ALBERT HOFFMAN

CASO – CONSUMIDORES ASSOCIADOS SOBREVIVEM  
ORGANIZADOS

"PSYCHEDELICS HEALING?"

"IBOGA THERAPY HOUSE"

☞ 6 **checkinside**

LIVRO:

"O PÃO DOS DEUSES", Terence McKenna

FILME:

"TRAINSPOTTING", Danny Boyle

DOCUMENTÁRIO:

"LOS JARDINES DE DÍOS", César Borregón Baquero

**checkinet**

☞ [WWW.DRUGSCOPE.ORG.UK](http://WWW.DRUGSCOPE.ORG.UK)

(ONG destinada ao conhecimento à cerca de substâncias psicoactivas)

☞ [WWW.JUVENTUDE.GO.PT/PORTAL](http://WWW.JUVENTUDE.GO.PT/PORTAL)

(IPJ– Instituto Português da Juventude)

## SEXO & DROGAS

Sexo e drogas podem eventualmente potenciar-se mutuamente.

Porém, podem também ser difíceis de conciliar.

Por isso convém saber que, **se consumes**:

... **Substâncias psicoactivas** (em geral):

- Podes estar mais propenso a esquecimentos, desatenções e faltas de cuidado e pode ser mais difícil usar correctamente o preservativo. Previne-te antes, andando com um preservativo, e no momento, usando-o... correctamente! (Vê como na [CHECK!News02 neste link](#))

- Avalia a interferência que as substâncias têm na sexualidade e como te afectam a ti. Conhece-te para bem decidires.

- Tem em conta que o efeito de uma substância tem o seu início e o seu fim; e que para lá do efeito continuarás a ser tu (de preferência sem arrependimentos).

- O período menstrual pode sofrer alterações ou mesmo ser interrompido. Mesmo assim, há risco de engravidar e os cuidados de contracepção ([vê link](#)) devem ser mantidos.

- Usar repetidamente uma substância como auxiliar de relacionamentos e relações sexuais pode tornar difícil a sedução e o sexo quando não se está sob o efeito...

- Se tens medo que os teus amigos se aproveitem de ti sob o efeito de algo, talvez não sejam o tipo de amigos com quem se toma essa substância.

- Se receias não conseguir controlar os teus impulsos (sexuais e outros) sob o efeito de uma substância, talvez não a devas consumir, ou então debes redobrar precauções.

... **Álcool**: Poderás sentir maior desinibição, podendo surgir situações que estimulem o desejo sexual. Tem em conta que no dia seguinte podes ou não sentir-te satisfeito com a escolha que fizeste. O uso correcto do preservativo é uma forma de prevenir alguns riscos, mas não todos.

... **Cocaína**: Poderás sentir grande confiança e inclinad@ a ter relações sexuais. Lembra-te que essas sensações podem ser passageiras e toma precauções. Além disso, o uso tópico (genitais etc) provoca irritações e diminui a sensibilidade.

... **MDMA** (Ecstasy): A sensação de enamoramento ou atracção pode ocorrer com maior facilidade. Lembra-te que a empatia e a facilidade de relacionamento são efeitos do ecstasy. Tem em conta essa inflação de sentimentos e sensações e, se tens relações sexuais, previne-te.

... Alucinogéneos (**LSD, Cogumelos Psilocibos, Mescalina** etc): Poderá ser mais difícil avaliar as situações e os sentidos ficam certamente alterados. Estás mais vulnerável e podes ser mais facilmente influenciad@.

Estar num ambiente de confiança pode proteger-te.

... **Cocaína, MDMA, MDA, 2C-B** ou outras: Podem aumentar a sensibilidade e a excitação mas não são propriamente afrodisíacos, pois dificultam a erecção, a lubrificação e o orgasmo (tanto no homem como na mulher). Com doses altas, além do rendimento sexual, também a concentração e o próprio interesse na relação podem diminuir.

... **Álcool, Speed, Ketamina** e Opiáceos (**Ópio, Heroína...**): Dificultam ou atrasam a resposta sexual (excitação, erecção, ejaculação, orgasmo...), quer no homem, quer na mulher e especialmente em doses altas.

... **Poppers**: Mesmo que possa facilitar uma penetração ou uma ejaculação, dificulta sempre a erecção.

Usado muitas vezes para esse efeito pode tornar difícil ou impossível a ejaculação normalmente, sem poppers...

... **Medicamentos contra disfunção erétil** (Viagra, Cialis, Levitra): Só devem ser usados por quem tiver problemas de erecção, pois caso contrário podem provocar "priapismo" (erecção para além das relações). A combinação com outras drogas (especialmente Cocaína, MDMA, Anfetaminas e estimulantes em geral) tem grandes riscos cardíacos sendo totalmente desaconselhável.

... **Álcool, Anfetaminas** (Speed, Ecstasy etc), **Ketamina** ou outras: Podem causar náuseas e provocar vômitos.

Se vomitas nas duas horas após tomares a pílula, tem em conta que ela pode não chegar a fazer efeito e por isso podes não estar protegida face a gravidez.

... **Álcool, Anfetaminas, Cocaína, Ketamina** e outras: Contribuem para a desidratação, reduzindo por isso a lubrificação. Daí poder ser maior a necessidade de usar lubrificante.

... **Cannabis**: Pode potenciar a estimulação sensorial mas também a desconcentração e o desinteresse face à relação.

... **Tabaco**: Fumar reduz a fluência de sangue aos genitais, prejudicando a resposta sexual.

... **Cafeína** (Café, Refrigerantes, Bebidas Energéticas etc) e **Afrodisíacos Herbais**: Tem em conta as doses e os efeitos colaterais de cada um.

Vê neste [link](#) os efeitos, dosagens, riscos e potenciais efeitos negativos de vários afrodisíacos naturais.

☞ [checkinout](#) 3 >>

CHECK-IN Web Site

CHECK-IN FORUM

CHECK-IN mySpace

CHECK-IN YouTube

## NOVO FLYER CHECK!N

### SEXUALIDADE...

Teremos em breve uma novidade para distribuir nas festas a que vamos. Trata-se de um flyer acerca de Sexualidade, com estratégias para reduzir riscos a esse nível, bem como a interferência das drogas nas relações amorosas e na sexualidade.

Enquanto não tens o flyer em papel, clica neste [link para veres a versão digital do novo flyer.](#) ↩

## PERGUNTAS COM RESPOSTA POR E-MAIL

Não é demais lembrar que temos o maior gosto em responder a dúvidas e questões sobre sexualidade, substâncias psicoactivas, legislação e outros assuntos por e-mail, assim como receber sugestões e propostas.

[check-in@apdes.net](mailto:check-in@apdes.net) ↩

## QUERES SER VOLUNTÁRIO NO PROJECTO CHECK-IN?

Vamos fazer uma nova sessão de formação para quem estiver interessado em contribuir para este projecto.

Se estás interessad@ envia e-mail para [check-in@apdes.net](mailto:check-in@apdes.net) ↩

## MARCHA GLOBAL DA MARIJUANA A 3 DE MAIO

A Marcha Global da Marijuana é um evento que se realiza em centenas de cidades de todo o mundo, cada primeiro sábado de Maio, desde 1999. Este ano calha no dia 3 de Maio. Lisboa e Porto vão participar respectivamente pela terceira e segunda vez consecutivas.

Aqui podes consultar informação acerca da [MGM Porto.](#) ↩

Neste link informação acerca da [MGM Lisboa.](#) ↩

Link para a [Global Marijuana March.](#) ↩

## AGÊNCIAS ANTI-DROGA DA ONU VÃO REUNIR EM VIENA MANIFESTAÇÕES ANTI-PROIBICIONISTAS SÃO ESPERADAS

Há 10 anos atrás as agências anti-droga da ONU reuniram em Viena para determinar a política mundial em relação às drogas. Em Março deste ano acontecerá uma reunião semelhante da Commission on Narcotic Drugs (CND) para fazer o rescaldo da última década, redefinir e redireccionar estratégias.

Acompanhando esta reunião estarão milhares de manifestantes e activistas anti-proibicionistas que reclamam diferentes abordagens ao fenómeno. Dezenas de associações assinaram uma Declaração com que pretendem exprimir a opinião dos manifestantes. [Vê aqui a declaração.](#) ↩

Neste [link](#) podes ver detalhes do [programa da European Coalition for Just and Effective Drug Policies \(ENCOD\)](#) para 7-9 de Março. ↩

## NOVA LEI DO TABACO JÁ ESTÁ EM VIGOR

Como todos terão certamente reparado, a nova lei que regulamenta a permissão de fumar em locais públicos entrou em vigor, a 1 de Janeiro de 2008, tendo já dado muito que falar...

Podes conhecer [neste link a Lei 37/2007](#) designada a reduzir a exposição involuntária ao fumo. ☞

A Associação Nacional de Discotecas discorda da nova lei e promove um abaixo-assinado desde a passagem de ano, pedindo a revisão da lei.

Vê a [notícia do Jornal de Notícias](#), [neste link](#). ☞

Aqueles que quiserem continuar a usufruir da possibilidade de fumar em locais públicos podem [consultar aqui um guia](#) de estabelecimentos com permissão de fumo. ☞

## ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA PASSA RESOLUÇÃO SUPORTANDO MARIJUANA MEDICINAL

A 9 de Novembro passado, a Assembleia da Associação Psiquiátrica Americana passou uma resolução unânime apoiando o uso medicinal da Cannabis. Esta é a primeira vez que tão proeminente associação vem defender esta posição.

Vê pormenores e reacções [neste link](#). ☞

## NEM TODOS OS CDT ´S POSSUEM QUÓRUM

Foi noticiado recentemente que 6 das 18 sedes distritais da Comissão de Dissuasão para a Toxicodependência (CDT), nomeadamente Bragança, Coimbra, Faro, Guarda, Lisboa e Viseu, não estão a funcionar em pleno. Ao não poderem constituir Quórum, os casos de apreensões de pequenas quantidades sem qualquer indício de tráfico não estão ter consequências ao nível da contra-ordenação, tratamento e outras medidas de dissuasão. Isto, claro está, ao contrário das áreas de abrangência das restantes Comissões Distritais assim como nas Regiões Autónomas dos Açores e na Madeira.

Vê [link para a notícia pelo Público](#). ☞

E aproveitamos para recordar a [lei vigente](#). [Segue este link](#). ☞

## MDMA PARA STRESS PÓS-TRAUMÁTICO: "THE PEACE DRUG"

O Washington Post publicou a 25 de Novembro um artigo acerca da investigação "The Peace Drug", de Michael Mithoefer, em que MDMA (Ecstasy) é usado terapêuticamente em casos de Stress Pós-Traumático.

[Vê neste link o artigo do Washington Post](#). ☞

[E neste link a versão espanhola do ABC](#). ☞

Podes também ouvir uma [entrevista radiofónica na NPR com Dr. Mithoefer](#), seguindo [este link](#). ☞

Acerca da investigação médica com MDMA foi também publicado recentemente no Journal of Psychopharmacology um editorial intitulado "[MDMA, politics and medical research: Have we thrown the baby out with the bathwater?](#)". Vê aqui. ☞

## “RISING RESEARCHERS ON PSYCHEDELIC HORIZON”

É o título do artigo de 8 de Novembro na Reality Sandwich, em que Diana Slattery entrevista Thomas Roberts acerca do futuro da investigação com psicadélicos.

[Vê o artigo neste link.](#)

## REABILITAÇÃO DO LSD TERAPÊUTICO FELICITADA POR ALBERT HOFFMAN

Tal como foi noticiado na [CHECK!News03](#), o LSD deixou de ser o único dos principais psicadélicos que permanecia há largas décadas sem uso terapêutico.

[Vê neste link](#) as primeiras notícias acerca deste projecto de Peter Gasser para tratar o medo da morte.

Albert Hoffman, o descobridor e primeiro experimentador do LSD, demonstrou numa recente entrevista conjunta com Peter Grasser a sua satisfação por ver a sua descoberta de regresso aos hospitais e ao mundo da investigação científica. [Lê a entrevista neste link.](#)

## CASO – CONSUMIDORES ASSOCIADOS SOBREVIVEM ORGANIZADOS

Especialmente vocacionada para consumidores de drogas por via injectada, esta é a primeira Associação de Consumidores de Drogas em Portugal. Apadrinhada pelo pioneiro mundial na criação de associações do género, Theo van Dam (ver [CHECK!News01](#)), esta pretende ser uma voz activa dos consumidores que reclamam ser ouvidos sobre o que lhes diz respeito. [A CASO já tem site, segue este link.](#)

## “PSYCHEDELICS HEALING?”

Em Dezembro passado a Scientific American Mind publicou o artigo “[Psychedelics Healing?](#)” de David Jay Brown. Neste artigo é abordada a investigação com psicadélicos desenvolvida nos últimos anos. O autor discute como os psicadélicos estão a ser usados para tratamento de stress pós-traumático, desordem obsessiva-compulsiva, enxaquecas crónicas, ansiedade associada ao cancro, adição a drogas, entre outros assuntos.

[Vê o artigo em PDF neste link.](#)

## “IBOGA THERAPY HOUSE”

A Iboga é uma raiz originária de África que, para além de ter propriedades psicadélicas é reputada pela sua eficácia na cura de desordens aditivas, nomeadamente em relação ao abuso de drogas. Daí a existência do “[Iboga Therapy House](#)”, projecto canadiano promovido pelo MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies) destinado a explorar o uso terapêutico da ibogaína (princípio activo da iboga). [Vê o site do projecto neste link.](#)

Este projecto foi recentemente notícia no The Georgia Straight através de um artigo que recapitula este projecto, intitulado “[The Quest for the Ultimate Cure for Addiction](#)”. [Vê neste link.](#)

Em Julho passado saiu no The Huffington Post o artigo “[A home for Ibogaine in Barcelona](#)” em que são abordadas providências no sentido de desenvolver projectos do género no México e em Barcelona. [Vê neste link.](#)

sugestão de livro:

## "O PÃO DOS DEUSES"

TERENCE MCKENNA (1999)

Edição portuguesa: [Via Ótima](#) ↩

Neste livro, o etnobotânico Terence McKenna relata as suas pesquisas, buscando a relação ancestral dos seres humanos com as substâncias psicoactivas. Trata-se de uma recapitulação da história e da evolução humana vista pelo prisma da relação com as substâncias psicoactivas. Terence McKenna situa o uso de psicoactivos nas sociedades humanas desde que homem era caçador-recolector até que sedentarizou e desde aí até às primeiras civilizações, seguindo pelas épocas Greco-Romanas e Idade Média, passando pelos impérios marítimos europeus e terminando na época moderna. O autor analisa a relação com as substâncias desde o Xamanismo e do uso ritual de Psilocibos, Amanita Muscaria, Mescalina e outros alucinogéneos ou mesmo o Álcool e o Hidromel, até aos usos mais modernos de substâncias como a Cocaína, o Café, a Marijuana e o Haxixe, o Tabaco, os Opiáceos ou mesmo a Televisão. Um livro que relaciona diversas áreas do conhecimento histórico mostrando a dinâmica intensa entre os tipos de sociedades e as substâncias que cada sociedade mais consome. A não perder.

Podes ler este livro na [versão original em inglês](#), através deste [link](#). ↩

sugestão de filme:

## "TRAINSPOTTING"

DANNY BOYLE (1996)

Com Ewan McGregor, Ewan Bremner, Jonny Lee Miller, Kevin McKidd ...

Baseado no romance "Trainspotting", de Irvine Welsh (1993)

Trainspotting é na gíria escocesa uma actividade sem sentido ou uma perda de tempo...

Mark Renton (Ewan McGregor) é personagem principal deste filme, a par de Sick Boy, Spud e outros jovens moradores de Edimburgo, que passam a maior parte de seu tempo bebendo em pubs, assistindo a jogos de futebol pela televisão e, principalmente, tomando drogas, em especial heroína.

O filme acompanha as tentativas de Renton de deixar o hábito da heroína. Tentando largar a rotina da terra natal Renton move-se para Londres descobrindo que o mundo da diversão e do consumo se encontrava em rápida mudança.

Um filme hilariante e que marcou a fase de mudança na forma de diversão e uso de drogas ocorrida ao longo dos anos 90 por toda a Europa.

Vê o [trailer](#), neste [link](#). ↩

sugestão de documentário:

## "LOS JARDINES DE DÍOS"

CESAR BORREGÓN BAQUERO (2003)

([New Atlantis](#)) ↩

Excelente documentário sobre plantas psicoactivas.

Este é um documentário espanhol que aborda várias plantas psicoactivas, nomeadamente a Cannabis, Cogumelos (Psilocibos e Amanita Muscaria), Cactos (San Pedro) e Ayahuasca.

Do uso quotidiano de Cannabis à toma de alucinogéneos e ao "neo-xamanismo".

Neste link podes ver o documentário na íntegra. ↩

CHECK-IN Web Site

CHECK-IN FORUM

CHECK-IN mySpace

CHECK-IN youTube



Choose Life. Choose a job. Choose a career. Choose a family. Choose a fucking big television, choose washing machines, cars, compact disc players and electrical tin openers. Choose good health, low cholesterol, and dental insurance. Choose fixed interest mortgage repayments. Choose a starter home. Choose your friends. Choose leisurewear and matching luggage. Choose a three-piece suite on hire purchase in a range of fucking fabrics. Choose DIY and wondering who the fuck you are on a Sunday morning. Choose sitting on that couch watching mind-numbing, spirit-crushing game shows, stuffing fucking junk food into your mouth. Choose rotting away at the end of it all, pissing your last in a miserable home, nothing more than an embarrassment to the selfish, fucked up brats you spawned to replace yourself.

Choose your future.  
Choose life.

