



check!news

005

☞ 1 **checkinfo**

CANNABIS:

ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DE PRAZERES E RISCOS

SE FUMAS... / SE COMES...

SUPLEMENTO INFORMATIVO: "CANNABIS"

☞ 2

☞ 3 **checkinout**

HI5 CHECK!N

1ª "FEIRA DO CÂNHAMO" EM PORTUGAL

MARCHA LGBT

☞ 4 **checkinpress**

VIDA SEXUAL DOS PORTUGUESES: 60% AINDA NÃO USA PRESERVATIVO

GOVERNOS REGIONAIS DA MADEIRA E DOS AÇORES QUEREM VOLTAR A CRIMINALIZAR O CONSUMO DE DROGAS. PRESIDENTE DO IDT CONSIDERA A IDEIA UM RETROCESSO.

DECORREU A MARCHA GLOBAL DA MARIJUANA EM LISBOA, NO PORTO E EM COIMBRA

DECORREU EM VIENA O CONGRESSO DA ONU SOBRE DROGAS MANIFESTANTES PEDIRAM "PAZ ÀS DROGAS"

"PHYSICIANS GROUP" RECLAMA O FIM DO IMPEDIMENTO DO USO MEDICINAL DA MARIJUANA, CADA VEZ MAIS ACEITE CBD PODE AJUDAR A COMBATER ESQUIZOFRENIA

THC PODE PROMOVER CRESCIMENTO DAS CÉLULAS NERVOSAS POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS DO LSD, KETAMINA E CANNABIS (THE TIMES)

ALBERT HOFMANN, "PAI" DO LSD, MORREU AOS 102 ANOS

RELAÇÕES HOMOSSEXUAIS SÃO ERRADAS PARA A MAIORIA

☞ 5

☞ 6 **checkinside**

LIVRO:

"MARIJUANA MYTHS, MARIJUANA FACTS", ZIMMER & MORGAN

FILME:

"MARIA, CHEIA DE GRAÇA", JOSHUA MARSTON

DOCUMENTÁRIO:

"GRASS – THE HISTORY OF MARIJUANA",

checkinet

☞ WWW.CRIASNOTICIAS.WORLDPRESS.COM/

"O Serviço de Notícias do Centro de Recursos Integrados de Atenção à Saúde (...) prioriza a disseminação de informação sobre o impacto das IST/VIH/Sida nas Pessoas, Comunidades e Países que falam português."

☞ WWW.ENCOD.ORG

"Coligação Europeia para Políticas de Droga Justas e Efectivas"

Estratégias de Gestão de Prazeres e Riscos no consumo de Cannabis

A Cannabis tem **contra-indicações**.

Não deves consumir nas seguintes situações:

... Se tens algum problema psicológico (ou antecedentes na família) ou se estás a passar uma fase má, pois o consumo pode agravar a situação.

... Se vais conduzir, realizar tarefas que exijam especial controlo (ex. manipular máquinas...) ou atenção e concentração (estudar, trabalhar...).

... Se tens diabetes, epilepsia, hipertensão ou doença cardíaca ou pulmonar (se fumada).

... Se tomas medicamentos que afectem o Sistema Nervoso Central (anti-depressivos, anti-psicóticos, tranquilizantes, anti-epilépticos...).

... Se estás grávida ou a amamentar, sendo especialmente desaconselhável fumar.

Se consumes...

... Informa-te acerca da substância, efeitos, riscos e como os evitar.

... Tem em conta como te sentes e tens andado; onde com quem estás; obrigações e o que tens para fazer... Nem todos os dias e momentos são indicados. Se estás com problemas lembra-te que a Cannabis não os resolve e pode até piorar, pois a Cannabis tanto pode amplificar sensações positivas como negativas...

... Tem atenção às misturas: com Álcool aumenta a probabilidade de quebra de tensão, desmaios, acidentes e vómitos; a Cannabis tende a intensificar os efeitos de alucinogéneos, o que pode levar a experiências demasiado fortes, em especial se ingerida.

... Tem em conta que se misturas com Tabaco, também tens efeitos e riscos da nicotina.

... Lembra-te que existe grande diversidade de Cannabis e derivados. A dose e a frequência do consumo deve ser tanto mais reduzida quanto maior a potência do produto.

... Tem em conta que os produtos provenientes do mercado ilegal estão sujeitos a adulteração. Há métodos caseiros para extrair algumas impurezas de haxixe adulterado, por exemplo fervendo e coando o mesmo, mas a eficácia depende dos adulterantes presentes.

... Evita produtos adulterados. O ideal é garantir o mínimo de impurezas mas tem em conta que o auto-cultivo não está regulamentado e pode ser confundido com tráfico.

... Se tiveres efeitos indesejados é melhor parar de consumir, pelo menos por uns tempos.

... Se deixares de ter os efeitos desejados evita as rotinas e modera os consumos.

... O mais importante é seres tu a decidir: o quê, como, quanto, onde... Se te passam, não és obrigado a fumar! Respeita também as decisões dos outros.

... se começares a sentir-te mal (batimentos cardíacos acelerados, tonturas, enjoos, vómitos, quebras de tensão...), tenta acalmar-te num lugar tranquilo e junto de pessoas da tua confiança. Respira fundo. Pode ajudar comer ou beber algo doce (em especial na tensão baixa). Lembra-te que os efeitos passam com o tempo. Se não melhorares, pede ajuda.

👉 [continua . . .](#)

[checkinfo](#) 2 >>

Se fumas...

... Lembra-te que fumar (tabaco, cannabis, etc.) prejudica o aparelho respiratório. A Cannabis é rapidamente absorvida, pelo que "travar" muito tempo só aumenta os riscos.

... Tem em conta que um dos principais perigos de fumar é a alta temperatura do fumo, em especial quando a proximidade da combustão relativamente à boca é reduzida. Se fumas charros convém usares boquilhas pois permitem arrefecer o fumo, filtrando também alguns componentes tóxicos da combustão, além de se poder prevenir o contágio de gripes e outros vírus (tuberculose, hepatites...), desde que a boquilha não seja partilhada.

... Se usas filtros de papel evita os papéis mais brilhantes e coloridos. Há alternativas como os filtros de tabaco ou de acetato, com mais potencial de filtragem.

... Se usas mortalhas tem em conta que muitas mortalhas de papel contêm compostos químicos como o cloro, o chumbo e o arsénico, tóxicos na combustão. Uma alternativa mais segura pode ser o uso de mortalhas de celulose vegetal.

O uso de cachimbos de água e cachimbos de gelo, além de dispensar o uso de mortalhas, pode arrefecer o fumo e filtrar algumas substâncias tóxicas. Mas tem em conta que a filtragem pela água é muito limitada e no processo também algum THC se perde, podendo haver a tendência para aumentar das doses e as tomas...

... Apesar de haver formas de diminuir a toxicidade do fumo, fumar é sempre nocivo. Já a inalação de vapores (vaporização) não produz toxicidade a nível respiratório sem perda de efeitos psicoactivos, pelo que uma alternativa mais segura e eficaz é vaporizar.


Se comes...

... Não deves ter o estômago demasiado cheio (risco de vómitos e mal-estar) nem demasiado vazio (risco de experiência demasiado forte, quebra de tensão...).

... Tem paciência e espera pelos efeitos antes de comer mais. Os efeitos demoram mais tempo a aparecer (demorando tanto mais quanto mais cheio o estômago estiver).

... Lembra-te que é mais difícil controlar a dose, pois os efeitos chegam com grande atraso relativamente à toma. Tem em atenção a dose, pois depois de comer não há como voltar atrás e por esta via de administração há a possibilidade de overdose e estado de coma.

... Evita especialmente as misturas com outras substâncias, se vais comer ou comeste.

Para mais informação sobre Cannabis segue este link 

[Suplemento Informativo "Cannabis"](#)

Inclui:

***"Que riscos tem a Cannabis?"; "Uso terapêutico da Cannabis";
"Cannabis e Sexualidade"; "Breve história da proibição da Cannabis";
"O que se fuma?"***

HI5 CHECK!N



O CHECK!N já está presente no HI5.

Visita o nosso perfil em <http://freemindtofly.hi5.com> ➔
Adiciona-nos!

1ª “FEIRA DO CÂNHAMO” EM PORTUGAL

16 a 18 de MAIO, MERCADO FERREIRA BOGES, PORTO

Realiza-se de 16 a 18 de Maio, no Mercado Ferreira Borges no Porto, a primeira “Mostra Internacional das aplicações e tecnologias alternativas”, que tem o Cânhamo, em variadas vertentes, como tema principal.

Vê neste link o site da Feira do Cânhamo. ➔

Para além da mostra, realizam-se paralelamente as Jornadas do Cânhamo (Sexta) e as Jornadas da Maria (Sábado). Para além da nossa presença como Info Stand nesta mostra, o CHECK!N estará presente nas Jornadas da Maria. Consulta neste link o programa das Jornadas da Maria. ➔

MARCHA LGBT

Vai realizar-se no dia 12 de Julho, pela terceira vez na cidade do Porto, a Marcha do Orgulho LGBT, pela liberdade de orientação sexual e igualdade de direitos.

Em Lisboa, o evento equivalente acontecerá no dia 28 de Junho.

➔ [checkinpress](#) 4 >>

CHECK!N Website

CHECK!N Fórum

CHECK!N mySpace

CHECK!N youTube

CHECK!N Hi5

ESTUDO SOBRE A VIDA SEXUAL DOS PORTUGUESES REVELA QUE 60% AINDA NÃO USA PRESERVATIVO

Um recente estudo do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa procura retratar a vida sexual dos portugueses, através de entrevistas. Das conclusões do estudo destaque para o facto de cerca de 60% afirmar não ter usado preservativo na primeira relação sexual com o parceiro mais recente. O estudo revela também que apenas 9,4% dos homens e 2,6% das mulheres entre os 16 e os 49 anos utilizou preservativo no último ano em relações sexuais com mais de um parceiro. Outro dado preocupante é apenas 13% dos portugueses (entre ao 16 e os 49 anos) terem feito o teste do VIH nos últimos 12 meses.

Segue este link para mais dados acerca deste estudo. [👉](#)

Relembramos que o uso do preservativo é fundamental para a protecção face a infecções sexualmente transmissíveis. Além disso, é importante fazer regularmente o teste do VIH. Vê este clip: "Só há uma maneira de saber". [👉](#)

GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA QUER REVER LEI DA DROGA

O Governo Regional da Madeira manifestou recentemente intenção de voltar a considerar o consumo de drogas ilícitas como crime passível de pena de prisão, tal como o tráfico, nesta Região Autónoma.

Após ter sido descriminalizado o consumo em 2000, este passou a ser penalizado com outras medidas, como multas, sendo a intenção voltar a sancionar o consumo como crime na Região Autónoma da Madeira. Vê link. [👉](#)

PRESIDENTE DO IDT CONSIDERA ESSA INTENÇÃO UM RETROCESSO

O presidente do Instituto da Droga e da Toxicodependência (IDT), João Goulão, já veio manifestar desacordo com a intenção manifestada, considerando-a um "retrocesso". Vê aqui a reacção do presidente do IDT. [👉](#)

JSD/TERCEIRA TAMBÉM PRETENDE REVER A LEI DA DROGA NOS AÇORES

A Juventude Social-Democrata da ilha Terceira nos Açores veio defender a revisão da Lei da Droga também na Região Autónoma dos Açores (vê link). [👉](#) Entretanto a Juventude Socialista dos Açores já emitiu um voto de protesto que podes ver neste link. [👉](#)

DECORREU A MARCHA GLOBAL DA MARIJUANA

Decorreu, no último dia 3 de Maio, a Marcha Global da Marijuana, em mais de 200 cidades de todo o mundo.

Em Portugal a iniciativa levou à rua centenas de pessoas em Lisboa, pela terceira vez, no Porto, pela segunda vez, e em Coimbra, cidade que este ano se estreou neste evento. Vê neste link a notícia pela RTP. [👉](#)

DECORREU EM VIENA O CONGRESSO DA ONU SOBRE DROGAS MANIFESTANTES PEDIRAM "PAZ ÀS DROGAS"

O International Narcotics Control Board (INCB) das Nações Unidas reuniu em Viena de Áustria para fazer o balanço dos últimos 10 anos de "combate à droga", tendo reafirmado a continuação das estratégias que têm sido usuais. Vê neste link o último relatório emitido por este organismo. [👉](#)

Nas ruas de Viena, manifestantes pediram o fim da "guerra às drogas" e a contemplação de outras estratégias face ao fenómeno, declarando ainda que "nenhuma planta é ilegal". Vê neste link as actividades dos manifestantes. [👉](#)

“THE AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS” RECLAMA O FIM DO IMPEDIMENTO DO USO MEDICINAL DA MARIJUANA

A maior associação americana de médicos de clínica geral veio recentemente a público defender a cessação dos impedimentos legais que têm bloqueado o uso terapêutico da Marijuana.

Vê neste link o artigo no LA Times. 📄

Seguindo este link podes aceder ao manifesto “Supporting Research into the Therapeutic Role of Marijuana”. 📄

USO TERAPÊUTICO DA CANNABIS CADA VEZ MAIS ACEITE

O uso terapêutico da Cannabis tem ganho aceitação por exemplo na Catalunha e na Califórnia. Neste estado americano têm dado que falar as “marijuana vending machines”. Vê neste link uma reportagem televisiva. 📺

CBD PODE PROTEGER DA ESQUIZOFRENIA, AO CONTRÁRIO DO THC

Contrariamente ao THC, que já provou poder contribuir para desencadear surtos de esquizofrenia em pessoas predispostas, o CBD, outro dos compostos psicoactivos da Cannabis, pode ter um efeito protector e ajudar a combater a esquizofrenia. A conclusão resulta de um estudo desenvolvido pelo King's College de Londres. Segue este link. 📄

THC PODE PROMOVER CRESCIMENTO DAS CÉLULAS NERVOSAS

A Universidade canadiana de Saskatchewan desenvolveu um estudo que conclui que o THC (tetrahydrocannabinol) pode promover a neurogénese (crescimento do número de neurónios) no hipocampo embrionário e adulto, tendo ainda efeitos anti-depressivos e ansiolíticos.

Vê neste link o estudo completo, que data de 2005. 📄

Mais recentemente, na Suíça, um estudo da Universidade de Lausanne comparou grupos de adolescentes que fumam Tabaco, Tabaco e Cannabis e somente Cannabis, tendo uma das conclusões sido que os que fumavam apenas Cannabis tinham melhores performances escolares e desportivas que os que usam também Tabaco. Neste link, um resumo. 📄

POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS DO LSD, KETAMINA E CANNABIS

Saiu recentemente no “The Times” um artigo que recapitula as possibilidades terapêuticas do LSD, da Ketamina e da Cannabis.

📄 Link: “LSD, Ketamine and Cannabis could treat conditions from headache to diabetes”

ALBERT HOFMANN, “PAI DO LSD”, MORREU AOS 102 ANOS

No dia 29 de Abril faleceu, na sua casa em Basileia, Albert Hofmann, químico suíço que descobriu e primeiramente experimentou o LSD.

Vê neste link o obituário de Albert Hofmann pela Gaia Media. 📄

Neste link podes consultar o obituário de Albert Hofmann pelo Telegraph. 📄

RELAÇÕES HOMOSSEXUAIS SÃO ERRADAS PARA A MAIORIA

O “Inquérito Saúde e Sexualidade” do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa revela que cerca de 70% dos portugueses consideram as relações homossexuais erradas. O preconceito, mesmo nas camadas mais jovens, não vai abaixo dos 50%. Vê neste link. 📄

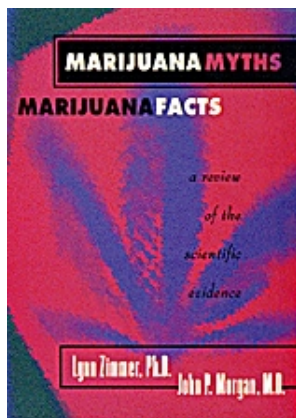
sugestão de livro:

“MARIJUANA MYTHS; MARIJUANA FACTS - A REVIEW OF THE SCIENTIFIC EVIDENCE”

LYNN ZIMMER & JOHN MORGAN (1997)

Este é um livro que aborda o tema da Marijuana com rigor face às evidências científicas existentes. Escrito por um farmacêutico e por um sociólogo, “Marijuana Myths, Marijuana Facts” retrata os efeitos da Cannabis em todos os aspectos da saúde física e psicológica, bem como no plano social. O livro contempla ainda possibilidades e sugestões dos autores acerca de como pode ser regulado o consumo da droga ilícita mais consumida em todo o mundo. Obra extremamente completa, para quem quiser saber mais acerca da Cannabis/Marijuana.

Sobre o livro vê este link. [👉](#)



sugestão de filme:

“MARIA, CHEIA DE GRAÇA”

JOSHUA MARSTON (2004)

Grávida e necessitando desesperadamente de dinheiro para a família, Maria acaba por servir de “mula” no transporte de Cocaína da Colômbia para os Estados Unidos, indo de avião com grande quantidade no estômago. Porém, chegada a Nova Iorque nem tudo corre como esperado.

Um filme que mostra bem os perigos do transporte de drogas no próprio corpo, assim como a realidade nada favorável que leva inúmeras pessoas em todo o mundo a aceitarem fazer o transporte, para seu próprio risco.

Vê mais acerca deste filme, neste link. [👉](#)



sugestão de documentário:

“GRASS – THE HISTORY OF MARIJUANA”

RON MANN (1999)

Documentário canadense, narrado por Woody Harrelson, que aborda a história da Marijuana ao longo de todo o século XX, desde que a Cannabis se começou a tornar mediática sob esse nome. Com rigor mas também muito humor, é retratada a “guerra” movida à Cannabis/Marijuana antes e depois da sua proibição a nível federal nos Estados Unidos, em 1937. O documentário percorre toda a evolução no uso quotidiano, no conhecimento científico e na política face a esta planta, até ao final do último século.

Neste link podes ver todo o documentário. [👉](#)

