



# check!news



002

## checkinfo

### SEXUALIDADE:

#### O QUE TU QUERES... SABES TU!

A COLOCAÇÃO CORRECTA DO PRESERVATIVO  
ALTERNATIVAS PRÁTICAS DE CONTRACEPÇÃO

## checkinout

FESTIVAIS DE VERAO

CHECKIN´ YOUTUBE

NOVO ANO LUNAR: MAGO LUNAR BRANCO

## checkinpress

### ÚLTIMAS DA INVESTIGAÇÃO COM PSICOATIVOS

INVESTIGADORES QUEREM PLANTAR MARIJUANA

"WAS TIMOTHY LEARY RIGHT?" (TIME)

LSD E PSILOCIBINA PODEM ALIVIAR DORES DE CABEÇA

**VAPORIZADORES** SÃO EFICAZES E MAIS SEGUROS

ALERTA! ERVA ADULTERADA NA EUROPA

PLANEAMENTO FAMILIAR NEGADO A JOVENS

MARCHA LGBT PELA 2ª VEZ NO PORTO

VISITA DE THEO VAN DAM A PORTUGAL

## checkinside

### LIVRO:

"AS PORTAS DE PERCEPÇÃO", ALDOUS HUXLEY

"Aquele que regressa através da Porta no Muro nunca será o mesmo que por ela saiu."

### FILME:

"KIDS", LARRY CLARK

## checkinet

WWW.SEXUALIDADES.COM

(dúvidas sobre sexualidade esclarecidas online)

WWW.EROWID.ORG

("The Vaults of Erowid: Documenting the Complex Relationship Between Humans and Psychoactives")

## Sexualidade...

... pode assumir diferentes formas e as escolhas de cada um devem ser respeitadas. Respeita e faz-te respeitar. Não deixes que decidam por ti.

O que tu queres...

...sabes tu!

A sexualidade é feita de prazer! 😊

Mas também tem riscos:

- Emocionais e psicológicos...
- Gravidez indesejada...
- Infecções sexualmente transmissíveis...

A gravidez e as infecções transmissíveis sexualmente podem ser evitadas pelo uso correcto do preservativo.

Na **colocação correcta do preservativo** há que ter em atenção:

- utilizar **apenas um** preservativo de cada vez; dois ao mesmo tempo não protegem mais e aumenta o risco de se romperem.

- o preservativo deve ser **bem guardado** (no bolso pode danificar-se) em local fresco e seco, sem exposição ao calor.

- deve ser **aberto cuidadosamente**, apenas quando vai ser utilizado, sem usar as unhas ou objectos cortantes.

- **premir a ponta** do preservativo para retirar o ar antes de o desenrolar sobre o pénis em erecção.

- ir desenrolando o mais possível **até à base** do pénis, tendo o cuidado de não formar bolha de ar.

- se usares **lubrificantes**, tem em conta que com preservativos de látex só podem ser usados lubrificantes à base de água e com preservativos sem látex o lubrificante deve ser oleoso.

- não usar o mesmo preservativo mais que uma vez; **um preservativo para cada penetração**; mudando de parceiro ou de tipo de relação (genital, anal, oral) deve-se mudar de preservativo.

- **retirar cuidadosamente** o preservativo pela base logo após a relação; dar-lhe um nó e deitá-lo no lixo.

Para evitar a gravidez indesejada (mas não as infecções!) existem **outros métodos contraceptivos**, alguns dos quais podem ser mais práticos que a pílula, especialmente nesta época de férias.

Por exemplo: o anel vaginal contraceptivo (usado uma só vez por mês); o adesivo transdérmico; o implante subcutâneo; ou a injeção hormonal. Aconselha-te com o teu/tua médic@.

Para mais informações sobre sexualidade, prazeres e riscos, segue este link.





## CANAL CHECKIN NO YOUTUBE

Estamos presentes na maior comunidade de partilha de vídeos, com um espaço em que divulgamos vídeos acerca de substâncias psicoactivas, sexualidade, festas e redução de riscos.

Em [www.youtube.com/checkiin](http://www.youtube.com/checkiin)

Check it out!

## FESTIVAIS DE VERÃO

Com o Verão chegam os festivais...

Seguem-se links para os principais.

O Festival Sudoeste levará à Zambujeira do Mar, de 2 a 5 de Agosto, a música de Manu Chau, Damien Marley, Cypress Hill, Groove Armada, Yellowman, James...

O Festival de Paredes de Coura, na localidade minhota com o mesmo nome, decorrerá de 12 a 14 de Agosto, estando confirmados os Sonic Youth, Dinosaur Jr.,

Irá realizar-se pela terceira vez o Anti-Pop Music Festival, dias 9, 10 e 11 de Agosto em Viana do Castelo, evento dedicado a várias tendências de música electrónica, como Electro e House...

A 13 e 14 de Agosto acontece no Algarve o Sagres Surf Festival, que contará com Patrice, Slightly Stoopid, etc.

Quanto ao Trance, este Verão há o Freedom Festival e de novo a Sinergia, além do Shamanik Festival e, já em Setembro, o Fun Fest, entre muitas outras festas.

Haverá ainda o Festival de Música do Mundo de Sines, o Andanças, o Trebilhadouro, o Intercéltico de Sendim e muito mais!

Depois de termos já estado no Avis a Rasgar, o CHECK-IN está confirmado nos festivais de Paredes de Coura, Anti-Pop, Freedom e Fun Fest. Também estaremos em festas como a Azurara Beach Party. Procura-nos!

Bom Verão e não te esqueças da escova dos dentes, do repelente e dos preservativos!...



## NOVO ANO LUNAR: Mago Lunar Branco

Dia 25 de Julho (Caminhante-do-Céu Magnético Vermelho) é o **dia-fora-do-tempo** no Calendário Maia das 13 Luas.

No dia anterior termina o presente ano lunar (Lua Magnética Vermelha) e no dia seguinte inicia-se o novo ano – Ano do **Mago Lunar Branco**.

O Dia-fora-do-tempo é marcado por muitas celebrações, em todo o mundo, como é divulgado em [www.tortuga.com](http://www.tortuga.com)

## INVESTIGADORES PRESSIONAM DEA PARA PLANTAREM MARIJUANA

Munidos de um parecer favorável, cientistas e advogados a favor do uso terapêutico da Marijuana estão a pressionar a DEA (Drugs Enforcement Administration) para serem autorizados a plantarem por eles próprios, já que a quantidade e a qualidade da erva fornecida até agora (pela NIDA), para investigação e uso médico, são reduzidas.

*Researchers Press DEA to Let Them Grow Marijuana (Washington Post)*  
*Scientists stir the pot for right to grow marijuana (Nature Medicine)*



Também recentemente, a Revista Time publicou o artigo **"WAS TIMOTHY LEARY RIGHT?"** acerca da investigação científica com psicadélicos, que se desenvolveu até ter sido restringida pelo quadro legal imposto desde 1970, quando as leis foram revistas.

Para saberes mais sobre as evoluções e "involuções" na investigação científica com substâncias psicadélicas, vê este vídeo: *Rick Doblin (MAPS) on Psychedelics Research*

## LSA E PSILOCIBINA PODEM ALIVIAR DORES DE CABEÇA

Saiu na revista *Neurology* o estudo *"Response of cluster headache to psilocybin and LSD"*, em que foram entrevistadas 53 pessoas que sofrem de dores de cabeça e usaram LSD e Psilocibina como tratamento. O estudo reforça a necessidade de se saber mais...

Link para abstract: *Response of cluster headache to psilocybin and LSD (Neurology)*

## PLANEAMENTO FAMILIAR FOI NEGADO A JOVENS

Um estudo apresentado pela DECO em Junho demonstrou que o planeamento familiar não chega a todos, mesmo a quem o procura... A associação de consumidores pediu a 85 jovens que se dirigissem a Centros de Saúde, Hospitais e delegações do Instituto Português da Juventude para obter serviços de planeamento familiar.

Em 10 casos as jovens não foram atendidas; 27 casos foram encaminhados para o Centro de Saúde da área de residência, contra a vontade das utentes; e 12 casos encaminhados para Centros de Atendimento a Jovens ou delegações do IPJ. Vê mais neste link.

Entretanto a Associação para o Planeamento Familiar organizou no dia 5 de Julho um colóquio acerca do *"Acesso dos Jovens Portugueses à Saúde Sexual e Reprodutiva"*.

E lembra-te que o Planeamento Familiar gratuito e anónimo é um direito garantido na Constituição Portuguesa, Lei 3/84; devemos procura-lo e exigir que seja prestado.



↑ Vaporizador Vs

↓ Cachimbo de água



## ESTUDO AFIRMA QUE VAPORIZAR É EFICAZ E MAIS SEGURO QUE FUMAR

Um recente estudo da Universidade da Califórnia, conduzido por Dr. Donald Abrams e publicado pelo *Clinical Pharmacology and Therapeutics*, demonstrou que o uso de vaporizadores é uma alternativa mais segura a fumar Marijuana. O estudo (com 18 voluntários) concluiu que os efeitos da substância quando vaporizada são idênticos, mas não expõem o organismo à combustão de gases e conseqüentes toxinas. Este estudo é um projecto-piloto acerca de como pode ser administrada medicamente a Marijuana. Vê link.

O estudo seguinte (de 2000), compara o vaporizador e o cachimbo de água, concluindo que o vaporizador é mais seguro, já que o "bongo" filtra poucas toxinas e muito THC, havendo a tendência de fumar mais quantidade: *Marijuana Water Pipe and Vaporizer Study*

Em relação a possíveis riscos pulmonares da Cannabis, recordamos o estudo **"Pot smoke less carcinogenic than Tobacco"**, desenvolvido o ano passado por Dr. Donald Tashkin da UCLA, que mostrou que fumar Marijuana não provoca cancro do pulmão, apesar da presença de substâncias potencialmente cancerígenas. Segue o link...

E lembra-te que fumar provoca sempre nem que não seja irritações respiratórias. No uso do vaporizador o desperdício das propriedades activas da substância é mínimo, não produzindo toxinas. Assim, o vaporizador pode mesmo ser um modo de reduzir alguns riscos. Não só do fumo de Cannabis, como por exemplo de Tabaco.



## ERVA ADULTERADA NA EUROPA!

Recentemente surgiu erva contaminada com sílica (base para a produção de vidro) no Reino Unido, havendo outros casos...

Vê mais no FORUM (com links: fotos e análise de uma amostra, vídeo-reportagem e artigo sobre o tema)



## 2ª MARCHA LGBT NO PORTO

Dia 7 de Julho celebrou-se pelo segundo ano consecutivo a Marcha de Orgulho Lésbico, Gays, Bissexual e Transgênico (LGBT) pelas ruas do Porto, sendo que em Lisboa o evento equivalente teve a sua 8ª edição. Após a marcha realizou-se o sétimo Porto Pride, no Sá da Bandeira. Vê informação no link.

## THEO VAN DAM ESTEVE EM PORTUGAL

Fundador de inúmeras associações de consumidores de drogas, Theo van Dam esteve em Portugal durante o mês passado... Segue o link para saberes o que o trouxe por cá.

sugestão de livro...

### "AS PORTAS DE PERCEÇÃO"

ALDOUS HUXLEY

Editora Via Óptima (incluindo "Céu e Inferno", do mesmo autor)



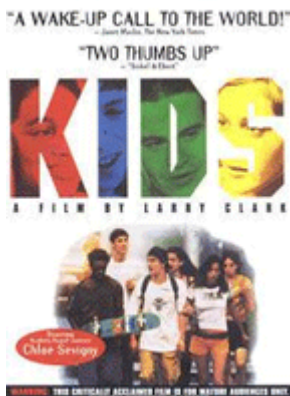
"The Doors of Perception" foi dos livros mais influentes no século XX, tendo Leary, McKenna, Castaneda, Kerouac e muitos outros sido influenciados por esta obra, que sugeriu a Jim Morrison o nome com que baptizou a sua banda, "The Doors". Em As Portas da Percepção Huxley relata a sua experiência com mescalina, sendo "Céu e Inferno" a continuação da reflexão sobre o acesso a "outro mundo" por intermédio de substâncias...

"Aos 58 anos (...) o escritor britânico Aldous Huxley experimentou pela primeira vez uma droga visionária - a mescalina. A resultante descoberta de uma "visão sacramental da realidade" relatada em As Portas da Percepção fê-lo lançar-se numa exploração das dimensões invulgares da consciência que constituiu o ponto de partida para a revolução cultural que abalou o mundo a partir de meados dos anos 60." (...)

"Inspirado por substâncias psico-activas (além da mescalina experimental psilocibina e LSD), (...) [viria a] investir todo o seu prestígio num projecto inaudito que visava provocar uma mudança global da cultura humana através da expansão da consciência por via química." (...)

*Excerto do Prefácio, por Luís Torres Fontes*

sugestão de filme:



### Kids

LARRY CLARK (1995)

Este é um filme independente de baixo orçamento acerca de adolescentes em zonas pobres de Nova Iorque. Trata-se de uma obra realista e por isso chocante, que aborda o dia-a-dia de jovens rapazes e raparigas mal entrados na puberdade, com especial incidência na vivência descuidada da sexualidade. Telly (Leo Fitzpatrick) é o principal personagem, um adolescente que tira partido da inocência de inúmeras raparigas, sem saber que...

PARA SUBSCREVER/DEIXAR DE RECEBER  
CHECKINEWS ENVIAR E-MAIL PARA  
[CHECK-IN@APDES.NET](mailto:CHECK-IN@APDES.NET)

PARA QUALQUER OUTRA QUESTÃO,  
DÚVIDA OU SUGESTÃO,  
CONTACTA-NOS.

