



check!news

006

☞ 1 **checkinfo**

OUVE BEM... TÁS A OUVIR!?
COMO PROTEGER OS OUVIDOS EM FESTAS E FESTIVAIS

☞ 2

☞ 3 **checkinout**

NOVOS FLYERS:
CAFÉINA; TABACO; MESCALINA; GHB

VERÃO CHECK-IN
TLC EM PARCERIA COM ENERGY CONTROL

☞ 4 **checkinpress**

POSSE DE SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS EM QUANTIDADES
SUPERIORES A "10 DIAS" PASSA A SER CONSIDERADO CRIME
OS ANJOS TAMBÉM TÊM SEXO

AUMENTO DA POTÊNCIA DA CANNABIS É MITO URBANO
SITE "TU ALINHAS" DÁ POLÊMICA

☞ 5

UM ANO DE TESTES DE DROGA NA ESTRADA
LEI ANTI-TABACO NA HOLANDA ABRANGE COFFEE-SHOPS
ESTUDO ENCONTRA BENEFÍCIOS A LONGO PRAZO NOS
"COGUMELOS MÁGICOS"

ASSOCIAÇÃO DE BARES DO PORTO PEDE "DIREITO DE
ADMISSÃO" DE CLIENTES

checkinside

☞ 6

LIVRO:
"PIHKAL" & "TIHKAL", Alexander & Ann Shulgin

FILME:
"GROOVE", Greg Harrison

DOCUMENTÁRIO:
"HOFMANN 'S POTION",

checkinet

☞ WWW.HEARNET.COM

Website da H.E.A.R. organização fundada por músicos e destinada a
promover os cuidados auditivos em ambientes de música e ruído.

☞ WWW.AILAKET.COM

Associação de usuários de drogas basca

OUVE BEM... TÁS A OUVIR!?!...

Para quem aprecia a música é muito importante preservar a audição em boas condições para continuar a curtir o som com a mesma qualidade.

Se ouvir música é acima de tudo um prazer, quando o fazemos repetidamente com volumes demasiado elevados passa a apresentar também alguns riscos.

Se frequentemente expões os teus ouvidos a um volume demasiado elevado, o teu sistema auditivo está sujeito a um desgaste demasiado prematuro. Os músicos, dj's e os frequentadores assíduos de festas estão, por isso, mais propensos à perda de acuidade auditiva.

As perdas auditivas devido à exposição sonora podem desenvolver-se de duas formas dependendo do nível de exposição.

- Numa o trauma acústico pode resultar de um acontecimento isolado e a perda auditiva é resultado de um problema mecânico. O estrago causado por esta situação é instantâneo e é normalmente acompanhado por um zumbido temporário;

- Outra deve-se à exposição continuada a níveis sonoros entre 90 dB e 140 dB. Esta situação pode provocar perda da acuidade auditiva, dependendo do nível e da duração da exposição.

O risco de perda auditiva pode aumentar consoante:

O volume da música;
A proximidade das colunas;
O tempo de permanência no dancefloor;
Eventuais problemas auditivos anteriores.

Se tens alguns dos seguintes sintomas não hesites em consultar o médico!

Zumbido constante nos ouvidos;
Sensibilidade a ruídos altos;
Dificuldade em ouvir os outros quando existe barulho de fundo;
Sensação de que os outros comem as palavras ou falam demasiado rápido;
Tens sempre que lhes pedir para se repetirem;
Tens sempre que aumentar o volume da TV;
Ouves o telefone melhor com um ouvido que com o outro.

Para evitar chegar ao ponto de apresentar os sintomas acima descritos há que ter certos cuidados ao ouvir música e noutras situações.

Não te esqueças...

Os níveis de som nas discotecas podem chegar aos 120 dB e a margem de risco para os teus ouvidos é de 90dB. 120dB é já considerada margem de dor!

Fica pelo menos a 3 metros das colunas. Dançar junto das colunas aumenta os riscos! Faz pausas de 10 minutos a cada 45 minutos e de 30 minutos a cada 2 horas, em locais onde o som é mais baixo.

O algodão ou bocadinhos de tecido não protegem. Usa tampões! Podes comprá-los nas farmácias ou procura-os no infostand CHECK!N. Os tampões CHECK!N apenas protegem o ouvido externo em 35dB. Assim, estás protegid@ mas não deixas de curtir o som.

☞ Vê nestes vídeos como usar tampões auditivos até pode estar na moda.

Evita conversas no dancefloor. Gritar aos ouvidos pode provocar perdas auditivas.

O Álcool e outras drogas também podem diminuir a tua sensibilidade à dor e aumentar o risco de perdas auditivas. Lembra-te que substâncias como a Ketamina ou o LSD podem alterar a tua percepção auditiva.

O cansaço, a desidratação e o sobreaquecimento também aumentam os riscos. Assim já sabes mantém-te hidratado e faz pausas!

Nos locais onde tal for possível controla o volume a que ouves música.

Se ouves música com *head phones* internos evita fazê-lo muito tempo seguido, faz pausas e não abuses do volume. Devido à proximidade com o ouvido, os *phones* internos causam grande pressão acústica pelo que os externos são preferíveis.

Se trabalhas com material sonoro ou com máquinas ruidosas usa protecção auricular. Além da música outras fontes de perigo excessivo podem ser as viaturas, maquinaria, televisão, jogos, etc.

Mais informação:

☞ hearnet.com

☞ makelovenotheatingloss.blogspot.com

☞ agi-son.org

E para o descanso ser completo...

Em festivais longos e festas de vários dias o ruído pode dificultar o sono e o descanso levando ao cansaço acumulado. Os tampões que o CHECK!N disponibiliza podem-te ajudar a dormir.

Caso consumas substâncias psicoactivas estimulantes (Cafeína, Cocaína, Speed, Ecstasy, etc) lembra-te que para “pregares olho” deves parar de as consumir algumas horas antes de queres dormir. Estar pouco estimulado na hora de dormir é especialmente importante se o ambiente é ruidoso e repleto de estímulos auditivos.

CHECK!N TEM NOVOS FLYERS

O CHECK!N tem novos flyers informativos acerca de substâncias psicoactivas. Até agora os nossos stands em festas têm contado com flyers sobre Sexualidade, Estados Alterados, Álcool, Cannabis, Cocaína, MDMA, Speed, LSD, Cogumelos mágicos e Ketamina. A juntar a estes, poderão passar a contar com flyers acerca de Cafeína, Tabaco, Mescalina e GHB.

Enquanto não os encontras num stand perto de ti, consulta aqui os novos flyers em formato digital:

CAFEINA
TABACO
 m e s c a l i n a
GHB

- Cafeína 

- Tabaco 

- Mescalina 

- GHB 

VERÃO CHECK!N

No Verão agora terminado o CHECK!N andou por diversos festivais onde disponibilizou os seus serviços e informação.


Estivemos presentes no Festival Paredes de Coura (pela terceira vez consecutiva), no Anti-Pop Music Festival (pelo segundo ano consecutivo), no Festival Marés Vivas, no Boom Festival (pela segunda vez consecutiva) e na Azurara Beach Party (segundo ano seguido) entre outras festas.

TLC EM PARCERIA COM ENERGY CONTROL

Num dos festivais deste ano, o Boom Festival, o CHECK!N pode colaborar com o Energy Control de Barcelona na disponibilização aos utentes do festival de um service de análise de substâncias denominado TLC (Thin Layer Chromatography ou Cromatografia em Camada Fina).

Trata-se de um processo de análise de substâncias que permite identificar não só apenas as substâncias esperadas (como no caso dos reagentes colorimétricos normalmente utilizados) mas também um vasto leque de adulterantes.

Este processo permitiu identificar algumas substâncias adulteradas (por exemplo Cafeína e Paracetamol como Coca e Ecstasy) e provar o que a lógica já garantia: as famosas estrelinhas "de mescalina" não podem ser de Mescalina (pois são demasiadamente pequenas para conterem uma dose dessa substância), sendo de facto compostas por LSD.

Vê aqui os resultados das amostras analisadas por TLC. 

No Boom Festival também colaboramos ao nível do Info Stand com o Erowid, que esteve presente com o seu conhecimento ímpar acerca de substâncias psicoactivas.

Além da vertente de prevenção dos riscos, o CHECK!N colaborou ainda na equipa da KosmiCare destinada a apoiar situações de crise psicológica.

POSSE DE SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS EM QUANTIDADES SUPERIORES A “10 DIAS” PASSA A SER CONSIDERADO CRIME

No passado dia 5 de Agosto foi emitido em Diário da República um Acórdão do Supremo Tribunal de Justiça dando conta de uma redefinição na lei relativa à droga.

Desde 2001 que o consumo de substâncias psicoactivas está descriminalizado, permanecendo o tráfico como crime. Para ajudar a determinar se se trata de consumo ou tráfico existem quantidades de referência equivalentes ao consumo médio individual de 10 dias.

A posse para consumo abaixo dessas quantidades mantém-se sujeita a contra-ordenação (multa e outras penas).

Já quanto à posse de quantidades acima desses limites de referência, houve várias interpretações jurídicas. A recente circular vem determinar que, mesmo destinando-se a consumo, a posse de quantidades superiores a esses limites, é matéria de crime.

Assim, esta lei aumenta os riscos legais de se transportarem quantidades acima dos limites de referência e aumenta a necessidade de cuidados a esse nível por parte de consumidores pois já não é necessário que se prove tratar-se de tráfico, bastando a apreensão para poder ser considerado crime, mesmo destinando-se ao consumo próprio. Além disso, o cultivo continua a ser considerado crime.

Vê aqui a recente circular. ➡

Consulta nesta tabela as quantidades diárias estabelecidas pela lei, sendo a partir de agora criminalizada a posse de quantidades 10 vezes superiores às da tabela neste link. ➡

OS ANJOS TAMBÉM TÊM SEXO

Ainda acreditas que os anjos não têm sexo?

➡ Vê neste link a nova campanha da Comissão Nacional para a Infecção VIH/SIDA.

Não te esqueças do preservativo e faz o teste VIH/SIDA.

AUMENTO DA POTÊNCIA DA CANNABIS É MITO URBANO, DIZ OEDT

O Observatório Europeu da Droga e Toxicodependência (OEDT) aproveitou o dia mundial de luta contra a droga para lançar uma monografia acerca da Cannabis. Um dos aspectos referidos neste documento foi a refutação da ideia que se está a generalizar de que a potência da Cannabis tem aumentado. Segundo o Observatório o aumento da potência da Cannabis é um mito urbano.

Vê aqui a monografia do OEDT, na íntegra. ➡

POLÉMICA “TU-ALINHAS”

O site infanto-juvenil “Tu alinhas” tem sido alvo de polémica, sendo acusado de não ser adequado às idades a que se dirige.

➡ Vê neste link o site www.tu-alinhas.com pelos teus próprios olhos.



UM ANO DE TESTES DE DROGA NA ESTRADA



Ao fim de cerca de um ano de testes de droga pela saliva a automobilistas, entre Agosto do ano passado e Julho deste ano, foram realizados 2697 testes de despistagem de drogas. Dos testes realizados 162 foram positivos.

De referir que a frequência dos testes foi elevada nos primeiros meses tendo baixado consideravelmente. Os testes têm sido pedidos a condutores cujo comportamento indicie suspeita e a todos os envolvidos em acidentes rodoviários.

👉 Vê mais sobre esta notícia, neste link.

LEI ANTI-TABACO NA HOLANDA ABRANGE COFFEE-SHOPS

As leis anti-tabaco em espaços públicos têm-se incrementado pela Europa, incluindo na Holanda. Neste país as *Coffee Shops* não foram excepção e foram incluídas nas listas de locais públicos em que fumar Tabaco é proibido.

Assim, nas *Coffee Shops* holandesas passa a ser proibido fumar Tabaco, isoladamente ou em conjunto com Cannabis. Desta forma, estes espaços estão agora reservados ao consumo de Cannabis mas apenas se não for adicionado Tabaco.

Vê mais neste link. 👉

ESTUDO ENCONTRA BENEFÍCIOS A LONGO PRAZO NOS “COGUMELOS MÁGICOS”



Um recente estudo de Roland Griffiths, realizado na Johns Hopkins School of Medicine de Baltimore (EUA), sugere benefícios a longo prazo do consumo de Psilocibina (“cogumelos mágicos”).

Segundo ensaios clínicos, com um grupo de 36 voluntários saudáveis, a Psilocibina e outros psicadélicos poderão facilitar experiências de grande significância pessoal e espiritual. Numa avaliação posterior, 14 meses após o consumo, os benefícios identificados mantêm-se.

Este estudo ajuda a abrir a possibilidade da Psilocibina, LSD e Mescalina, entre outros psicadélicos, podem ser úteis, por exemplo, para o tratamento de doentes terminais.

Estes são os primeiros estudos de relevo no âmbito da psicoterapia com psicadélicos desde os longínquos anos 70.

Vê neste link o artigo do Guardian sobre este assunto, que inclui a discussão do tema em formato áudio. 👉

Neste link, o artigo da Newsweek: “A really long stange trip”. 👉

Vê também a notícia, pela CNN. 👉

E aqui podes consultar o abstract deste estudo. 👉

DIREITO DE ADMISSÃO EM BARES PEDIDA PELOS ESTABELECIMENTOS

A Associação de Bares da Zona Histórica do Porto entregou no Ministério da Administração Interna, no último dia 13 de Julho, um pedido para que seja reservado aos bares e discotecas o direito de admissão nos seus estabelecimentos. Desta forma passaria a haver um controlo dos clientes de cada espaço.

O Ministério da Administração Interna concorda com a proposta e está a estudar formas legais de a viabilizar.

👉 Vê mais sobre este tema neste link.

sugestão de livro:

“PiHKAL” & “TiHKAL”

ALEXANDER & ANN SHULGIN

Alexander Shulgin e a sua esposa Ann Shulgin são responsáveis por estes dois livros, incontornáveis no que respeita ao uso moderno de substâncias psicoactivas. Nestes livros, são descritos desde aspectos químicos à descrição dos efeitos, segundo os autores mediante experimentação, de muitas dezenas de substâncias cujo uso se popularizou recentemente ou, muitas delas, são ainda praticamente desconhecidas. A maior obra acerca dos chamados “Research Chemicals”, ou novas drogas de síntese.

No primeiro volume do livro, “Phenethylamines I had known and loved”, são abordadas inúmeras substâncias do grupo das Fenetilaminas, muitas delas praticamente desconhecidas antes deste livro e a maioria ainda praticamente desconhecidas hoje em dia. Fazem parte desta família química e são exploradas neste livro substâncias como MDMA, MDA, MDE, Mescalina, 2CB, DOM, DOB, etc..

Vê neste link a versão online parcial do PiHKAL. [👉](#)

Já o segundo volume, “Tryptamines I had known and loved” tem como tema a igualmente vasta família das Triptaminas, a que pertencem substâncias como o DMT, o LSD, a Ibogaína e numerosas outras substâncias.

Vê neste link a versão online parcial do TiHKAL. [👉](#)

sugestão de filme:

“GROOVE”

Greg Harrison (2000)

Este filme, na versão portuguesa “Rave Party”, conta a história de uma rave desde a sua preparação e início até ao seu desfecho, seguindo vários personagens ao longo dessa noite. Durante a noite as experiências de cada personagem vão sendo diversas, dando este filme uma ideia bastante geral de uma comum rave urbana.

Vê neste link o trailer do filme. [👉](#)

sugestão de documentário:

“HOFMANN’S POTION”

Connie Littlefield (2002)

Poucos meses depois do falecimento de Albert Hofmann, sugerimos este excelente documentário da Canadian Film Board, realizado por Connie Littlefield e com as participações do próprio Albert Hofmann, Stanislav Grof e outros... A história do LSD revista, na forma de documentário.

Podes ver este documentário seguindo este link. [👉](#)

[CHECK!N WebSite](#)

[CHECK!N FORUM](#)

[CHECK!N mySpace](#)

[CHECK!N YouTube](#)

[CHECK!N HI5](#)