



check!news

008

☞ ① **checkinfo**

GOLPE DE CALOR

☞ ②

COMO EVITAR RISCOS EM LOCAIS QUENTES E HÚMIDOS

☞ ③ **checkinout**

CHECK!N VISEU

CHECK!NG – DRUG TESTING

CHECK!N PRECISA DE TI!

☞ ④ **checkinpress**

DESCRIMINALIZAÇÃO DAS DROGAS EM PORTUGAL É ELOGIADA

WASHINGTON PODE ELIMINAR CONCEITO DE “GUERRA ÀS DROGAS”

OBAMA PEDE FIM DA PERSEGUIÇÃO A BENEFICIÁRIOS DO USO TERAPÊUTICO DA MARIJUANA

AMÉRICA LATINA A CAMINHO DE DESCRIMINALIZAR CONSUMO DE CANNABIS

EVO MORALES MASCA COCA NAS NAÇÕES UNIDAS

☞ ⑤

PRESERVATIVO FEMININO

VENDA DE PÍLULA DO DIA SEGUINTE A MENORES DÁ POLÊMICA NOS EUA

MDMA QUASE DESAPARECE DO MERCADO

COCAÍNA ADULTERADA COM LEVAMISOLE

MORTES ASSOCIADAS A CONSUMO DE 2C-B-FLY ADULTERADO

RISCOS DOS PRODUTOS “SPICE”

☞ ⑥ **checkinside**

LIVRO:

“Os Paraísos Artificiais”, Charles Baudelaire (1860)

FILME:

“The Acid House”, Paul McGuigan (1998)

DOCUMENTÁRIO:

“American Drug War; The Last White Hope”, Kevin Booth (2007)

checkinet

☞ www.elangeldeladroga.com

Site da autoria do Energy Control, em que é abordada a Cocaína e estratégias de como reduzir riscos do seu consumo...

☞ www.younglivin.org.uk

Site do projecto britânico Young Livin' - com dicas para as saídas nocturnas



REFRESCA-TE



GOLPE DE CALOR

Em circunstâncias normais, a temperatura corporal do ser humano ronda os 37°C. Mas numa discoteca lotada ou numa tarde de festival pode exceder...

O nosso organismo tem mecanismos para equilibrar a temperatura aproximadamente nesse valor. Ou seja, temos mecanismos homeostáticos de termo-regulação.

Por exemplo, se o calor aumenta, através da produção de suor, a temperatura da pele é diminuída, de forma a manter a temperatura corporal normal.

Quando há uma exposição prolongada ao calor sem a pessoa conseguir suar o suficiente para manter a temperatura nos 37°C, dá-se o Golpe de Calor.

Para o Golpe de Calor pode contribuir:

- Temperatura ambiental e humidade elevadas;
- Actividade física intensa e continuada;
- Vestuário demasiado quente e justo, não permitindo a eliminação de suor;
- A desidratação (não beber água suficiente);
- O consumo de substâncias que contribuem para a desidratação: Álcool, MDMA, Anfetaminas, Cocaína, Cafeína, etc.
- O consumo de substâncias que contribuem para o aumento da temperatura corporal e/ou dificultam a regulação da temperatura corporal, tais como as anfetaminas, os vasoconstritores, os betabloqueadores, os diuréticos, anti-histamínicos, alguns tranquilizantes e neurolépticos.

Por exemplo, a MDMA (Ecstasy), por elevar os níveis de serotonina, vai provocar uma maior insensibilidade a temperaturas extremas, inibindo o sistema termo-regulador de procurar a temperatura ideal.

Algumas das substâncias que podem contribuir para Golpe de calor são Estimulantes, que naturalmente aumentam a probabilidade de actividade física, como a dança, etc. Actividades enérgicas vão naturalmente contribuir muito para um aumento ainda maior da temperatura corporal.

Para um Golpe de Calor contribui muito o ambiente exterior. Locais quentes, húmidos e mal ventilados não permitem suficiente evaporação do calor, pois o suor não evapora se o ar tiver humidade excessiva.

Ora como sabemos, muitas Discotecas e Clubs, onde se aglomera muita gente a dançar durante horas e onde se consome álcool e por vezes outras substâncias que contribuem para o risco de Golpe de Calor, são locais com essas características: quentes, húmidos e mal ventilados.

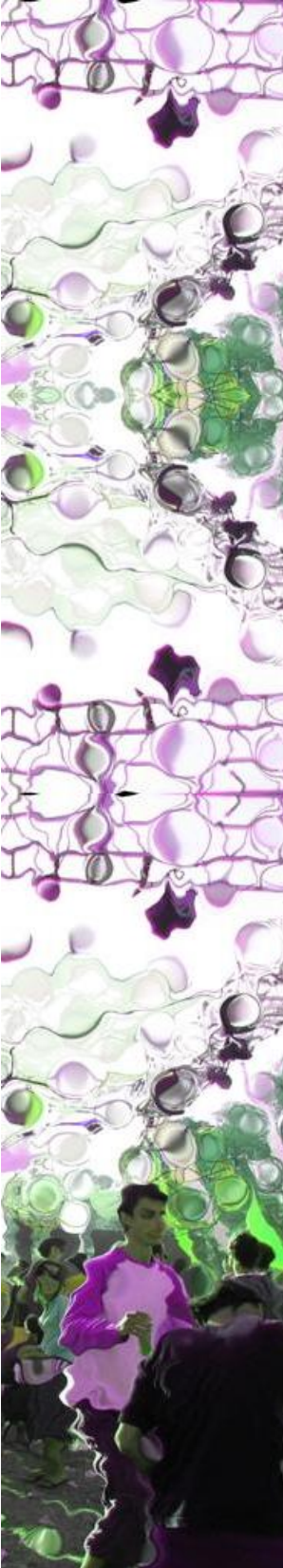
Juntando as peças do puzzle... certamente entendes que, se associares a dança prolongada nesses locais, com vestuário não adequado, sem beber água e consumindo substâncias desidratantes (por exemplo Álcool, Ecstasy, Speed, Cocaína...), estás a juntar os ingredientes para um golpe de calor!

Evita essas situações ou toma precauções!

☞ **continua . . .**



HIDRATA-TE



Lembra-te que o golpe de calor tende a desenvolver-se rapidamente e pode chegar a ser letal. Normalmente é precedido de alguns sintomas, a que deves estar atento, tais como:

- Aumento da temperatura corporal
- Sede intensa e língua seca
- Aumento da sudação
- Perda do apetite
- Debilidade muscular, câibras, cansaço e fraqueza
- Tonturas e desmaios
- Náuseas e vômitos
- Respiração rápida e superficial
- Irritabilidade e dores de cabeça
- Urina escura
- Pele fria, húmida e pálida

Quando alguém está a sofrer destes sintomas é necessário proceder a:

- Arrefecimento da temperatura corporal.
- Reposição de líquidos.

Algumas dicas para quem esteja com sintomas de golpe de calor:

- Mudar de ambiente para um lugar fresco e bem arejado, com sombras.
- Descansar com as pernas ligeiramente para cima (acima do nível do coração)
- Tomar bebidas frescas de preferência isotónicas. Beber demasiada água pode diluir o sódio presente no organismo, levando a défice de sais minerais, o que pode ser tão prejudicial como a desidratação. Por isso beber água deve ser acompanhado da ingestão de sais minerais, pelo que se recomendam bebidas isotónicas (por exemplo sumos), que contêm sais minerais.
- Evitar bebidas alcoólicas ou com cafeína ou não consumir mais estimulantes.
- Retirar a roupa demasiado quente e justa.
- Envolver o corpo em lençóis ou panos húmidos, ou mesmo com gelo, em especial na testa, pulsos, pescoço... ou então tomar um banho frio.

ATENÇÃO!!! Se em cerca de 30 minutos estes sintomas não se atenuarem procura ajuda especializada ou chama o 112. O golpe de calor pode ser letal, pelo que não dá para facilitar!

Mas porque mais vale prevenir que remediar...

- ▶ Evita locais demasiado quentes e húmidos, ou pelo menos evita estar nesses locais prolongadamente.
- ▶ Evita a exposição solar directa nas horas de maior calor
- ▶ Usa roupa leve, larga e durante o dia preferencialmente de cores claras, para não absorverem calor. Evita usar bonés em ambientes demasiado quentes, pois impedem a libertação de suor, não permitindo o arrefecimento...
- ▶ Mantém-te hidratad@... Bebe água e bebidas isotónicas frescas, evitando bebidas cafeinadas ou alcoólicas.
- ▶ Evita esforços físicos prolongados em ambientes muito quentes ou nas horas de maior calor. Se estás numa festa não te esqueças de fazer pausas na dança
- ▶ Come refeições leves e saudáveis. Evita ter o estômago muito cheio ou vazio.

Mais informações: Dance Safe LINK

University of Maryland MC LINK

checkin
free mind to fly



CHECKIN - VISEU

Arrancou o CHECKIN – Viseu. Este projecto é promovido pela APDES e co-financiado pelo IDT ao abrigo do PORI (Programa Operacional de Respostas Integradas) de Viseu.

Além de diversos bares e discotecas da cidade de Viseu, também a Queima das Fitas de Viseu (em Maio), o Viseunderground e o Festival Andanças (Agosto), contaram com a presença do CHECKIN, que estará presente também na Semana de Recepção do Caloiro (8 a 14 de Novembro).



CHECKING – DRUG TESTING

Iniciou-se o projecto CHECKING - Análise de substâncias.

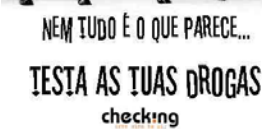
Este projecto é promovido pela APDES e co-financiado pelo Alto Comissariado para a Saúde.

Este projecto incluiu análises do conteúdo de substâncias psicoactivas pelo método de Cromatografia em Camada Fina (*Thin Layer Chromatography – TLC*). Este método consiste na separação das várias substâncias presentes numa pequena amostra, permitindo identificar os vários constituintes dessa amostra.



Assim poderás saber de forma gratuita e anónima, não só a presença ou ausência de substâncias esperadas, como também saber se existem adulterantes mais inesperados...

Actualmente podemos detectar por este método, em menos de 1 hora, a presença de: Cocaína, MDMA, Anfetamina, Ketamina, Heroína, Morfina, Codeína, Metadona, 2C-B, mCPP, Cafeína, Efedrina, Paracetamol, Fenacetina, Metoclopramida, Metilona, Lidocaína, Benzocaína e Procaína.



A estreia deste serviço deu-se no Festival NeoPop em Agosto passado. Além de poderes contar com este serviço em festivais em que seja possível apresenta-lo, podes a qualquer momento requisitar o serviço.

Para tal envia-nos uma pequena quantidade (5mg) para análise, para:

CHECKING - APDES, Apartado 1523, 4411/801 Arcozelo, Vila Nova de Gaia

Coloca o teu e-mail dentro do envelope (podes criar um e-mail para o efeito) ou então contacta-nos (check-in@apdes.net) a pedir um código de envio. Os resultados são publicados cada sexta-feira no Fórum CHECKIN em www.check-in.editboard.com e podes também recebe-los através de e-mail ou telefone se preferires.



check:ng

CHECKIN precisa de ti

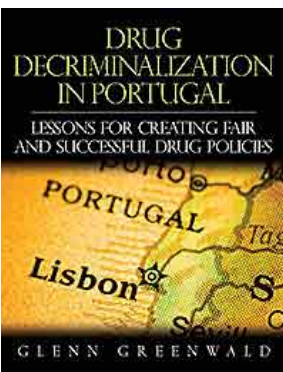
Queres ser voluntário do CHECKIN?

Gostas de festas? Acreditas neste projecto e nos seus princípios? Achas que é possível reduzir riscos? Então provavelmente o voluntariado neste projecto poderá ser do teu interesse...

Se estiveres interessado em colaborar connosco, envia-nos um e-mail, para check-in@apdes.net

A próxima formação de voluntários decorrerá em Viseu, nos dias 25 e 26 de Novembro. Contacta-nos!

DESCRIMINALIZAÇÃO DAS DROGAS EM PORTUGAL É ELOGIADA



Cerca de 9 anos depois da descriminalização das drogas em Portugal, a nova política face às drogas no nosso país foi elogiada pelo prestigiado Cato Institute, Washington, sendo apontado como um exemplo a seguir.

Glenn Greenwald (jurista, colunista, autor e activista dos direitos humanos) apresentou o estudo que já teve ecos em todo o mundo, dando a conhecer os resultados positivos das novas políticas portuguesas de descriminalização do consumo, que afastaram Portugal do cenário negro dos anos 90, em que foi o país da UE com maiores problemas derivados do consumo de drogas.

Conhece o estudo, neste LINK. ↗

Este assunto teve espaço de antena na Time. Vê neste LINK ↗

WASHINGTON PODE ELIMINAR CONCEITO DE “GUERRA ÀS DROGAS”

Com a nova administração, a política americana face às drogas parece dar sinais de mudança. A administração Obama já manifestou querer cortar com a política proibicionista de presidentes anteriores e implementar finalmente nos Estados Unidos as medidas de Redução de Riscos praticadas há muito na Europa. Vê neste LINK ↗

OBAMA PEDE FIM DA PERSEGUIÇÃO A BENEFICIÁRIOS DO USO TERAPÊUTICO DA MARIJUANA

Um importante sinal dado no sentido de uma renovação das políticas face à droga foi a inversão na posição federal face ao uso terapêutico da Marijuana. Enquanto a administração Bush moveu esforços para proibir e condenar o uso terapêutico da Marijuana nos 13 estados americanos em que ela está prevista pela lei estadual, Obama ordenou o fim dessas perseguições e a partir de agora a lei federal não irá mais sobrepor-se à estadual, nesta matéria.



- Vê este artigo da AlterNet: “Major Blow to 'War on Drugs': Obama Tells Fed Prosecutors, Don't Waste Your Time with Medical Marijuana Arrests.” LINK ↗

- Notícia da Associated Press: “Attorney General Signals Shift in Marijuana Policy” neste LINK ↗

- Outro artigo na AlterNet: “The War on Pot Is an Abject Failure ... Now's the Time for a New Approach”. LINK ↗

AMÉRICA LATINA A CAMINHO DE DESCRIMINALIZAR CANNABIS

Em vários países da América Latina está a ser debatida a descriminalização do consumo de Cannabis. México e Argentina já procederam à descriminalização de pequenas quantidades de Cannabis para uso pessoal. Brasil, Chile, Uruguai, Equador, Bolívia e Honduras poderão em breve seguir o mesmo caminho. Vê sobre este tema neste LINK ↗

EVO MORALES MASCA COCA NAS NAÇÕES UNIDAS



Na última reunião da Comissão de Estupefacientes em Viena, o presidente boliviano Evo Morales pediu às Nações Unidas a revisão da proibição das folhas de Coca, que segundo ele não deve ser considerado droga mas sim alimento. Para o provar, Morales tomou a liberdade de mascar folhas de coca em plena reunião.

Vê a notícia, neste LINK ↗

PRESERVATIVO FEMININO



A Coordenação para a Infecção VIH/SIDA tem difundido um novo anúncio destinado a promover o uso do Preservativo Feminino. Após uma primeira experiência pouco frutífera, o preservativo feminino está de novo disponível em Portugal. No stand CHECK!N poderás encontrar este tipo de preservativo. Vê o vídeo da campanha, neste [LINK](#)

PÍLULA DO DIA SEGUINTE PARA MENORES DÁ POLÉMICA NOS EUA

Muita polémica tem envolvido o facto da pílula do dia seguinte ter voltado a ser vendida a menores nos Estados Unidos, país em que a responsabilização pela sexualidade só chega legalmente aos 18 anos. Vê sinais dessa polémica, neste [LINK](#)

Lembra-te que a pílula do dia seguinte não é um método contraceptivo a não ser em caso de emergência (72h depois de uma relação desprotegida) pois tem efeitos secundários como enjoos, náuseas, dores de cabeça e desregularão menstrual, podendo ter riscos cardiovasculares em pessoas susceptíveis ou se tomada em excesso. Vê mais informação neste [LINK](#)

MDMA QUASE DESAPARECE DO MERCADO



A MDMA (Ecstasy) tem estado praticamente ausente do mercado de drogas ilícitas há largos meses. As amostras que têm sido testadas têm encontrado diversos adulterantes em vez da MDMA ou sínteses imperfeitas de MDMA, com maiores riscos para a saúde de quem consome. Vendido como MDMA têm sido encontrados cristais com um cheiro e sabor distintos, de cor extremamente branca, frutos de sínteses imperfeitas. Vê o alerta do Energy Control neste [LINK](#)

Está atento a cristais estranhos (pelo sabor, efeitos ou que por exemplo adormeçam a língua ao provar) e em caso de dúvida ou suspeita envia-nos uma pequena amostra para que possamos analisar o seu conteúdo e dar-te uma resposta sobre o que de facto é...

COCAÍNA ADULTERADA COM LEVAMISOLE

Têm sido encontradas na Europa amostras de Cocaína adulterada com Levamisole. Esta substância provoca supressão do sistema imunitário, podendo ser perigo em especial para quem tenha debilidade imunitária, mas não só. Além disso, em conjunto com a Cocaína, aumenta os seus riscos cardiovasculares, pelo que estes produtos são de elevada perigosidade. Vê informação sobre a Lavamisole neste [LINK](#)

Este adulterante na Coca não é novo. Vê análises anteriores neste [LINK](#)

MORTES ASSOCIADAS A CONSUMO DE 2C-B-FLY ADULTERADO

Recentemente ocorreram mortes e hospitalizações relacionadas com o consumo de 2C-B-Fly vendido por um site na Internet. Análises demonstraram tratar-se de Bromo-dragonfly com algum outro adulterante. Vê sobre este tema neste [LINK](#)

RISCOS DOS PRODUTOS "SPICE"



Spice são diferentes tipos de ervas que pretendem imitar o efeito da Cannabis. Estudos recentes alertam para os riscos destes produtos, que podem causar risco de vida em caso de exagero na dose e tendo por isso uma perigosidade maior do que se poderia esperar de substâncias que pretendem imitar a Cannabis. Vê o relatório do EMCDDA sobre Spice neste [LINK](#)

sugestão de livro:

“Paraísos Artificiais”

Charles Baudelaire (1860)

Charles Baudelaire é um dos mais reconhecidos escritores franceses do século XIX. Experimentador de diversas substâncias, entre os seus outros livros encontram-se “As flores do mal”. Foi fundador do famoso “Club des haschischins”.

Neste livro, “Paraísos artificiais”, Baudelaire aborda com grande detalhe os efeitos de alguns psicoactivos e a experiência que resulta do seu consumo, nomeadamente, Cannabis (Haxixe), Ópio e Álcool.

Um livro imprescindível na literatura sobre substâncias psicoactivas.

Podes encomendar este livro por exemplo neste [LINK](#) ↗

sugestão de filme:

“The Acid House”

Paul McGuigan (1998)

The Acid House é uma adaptação para cinema de um livro com o mesmo nome, de Irvine Welsh, autor do livro “Trainspotting”

Do realizador Paul McGuigan, conta com um elenco onde consta Ewan Bremner, (o “Spud” do filme Trainspotting)

Este filme aborda 3 histórias independentes mas cruzadas, de consumo de drogas, abusos e personalidades “trocadas”, em que personagens são transformadas em insectos por “deus” enquanto há quem numa trip de ácido troque de corpo com um recém-nascido... O resultado é um filme cativante e hilariante, acompanhado de uma banda sonora com muita música electrónica, que inclui Chemical Brothers, Oasis, Primal Scream, etc.

Vê o trailer do filme, neste [LINK](#) ↗

sugestão de documentário:

“American Drug War: The Last White Hope”

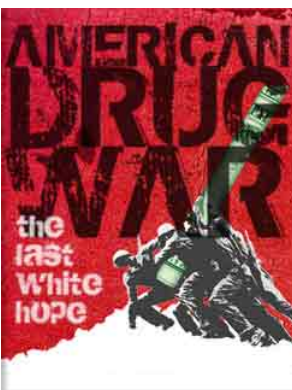
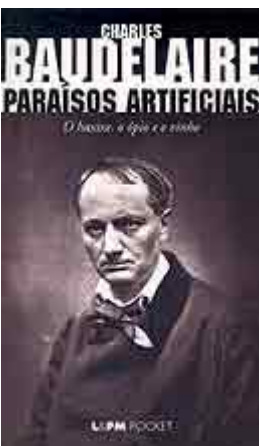
Kevin Booth (2007)

American Drug War é um documentário acerca da guerra às drogas nos Estados Unidos, política essa que continua a ser dominante mas que tem sido cada vez mais contestada.

Um documentário com um enfoque crítico sobre o proibicionismo e que faz pensar acerca da utilidade das verbas gastas anualmente na guerra às drogas e das consequências negativas do proibicionismo vigente.

Vê o documentário completo neste [LINK](#) ↗

O site oficial do documentário, neste [LINK](#) ↗



CHECK!N Website

CHECK!N Fórum

CHECK!N mySpace

CHECK!N youTube

CHECK!N Hi5