

DRUGS



REDUÇÃO DE DANOS **é uma apologia ao cuidado**

É convite para cuidar de si
e daqueles que estão com você

GAS





Drogas são substâncias que podem alterar o funcionamento do nosso corpo, nossas percepções, sensações, sentimentos e humor.



Redução de Danos (RD) são ações pensadas para pessoas que usam drogas, para que elas se mantenham seguras e saudáveis em seus usos e em seus direitos.



Você sabe o que é bad trip?



São experiências difíceis ou ruins com o uso de drogas. Pode-se sentir medo, angústia, paranóia.

Bateu a bad? Fique calmo! Respirar fundo sempre ajuda. Tente reconhecer o efeito da droga e lembrar que vai passar! Você pode tentar mudar de ambiente e conversar com alguém sobre o que está sentindo, é mais difícil passar por isso sozinho. Preste atenção em seu corpo, ele te dá sinais e conversa com você, pode ser necessidade de comida, água, banheiro, etc. Por mais difíceis que sejam, podem ser importantes momentos de aprendizado e crescimento.

Busque sempre saber sobre os efeitos (e a duração) das drogas que pretende usar.

Doses altas ou misturas de substâncias podem aumentar os riscos de um uso, por isso é muito importante que você se conheça e use aos poucos, entendendo como os efeitos acontecem com você.

Fique atento!

Busque fazer esse uso em um local seguro, com pessoas de sua confiança, evitando compartilhar objetos pessoais para uso (piteiras, canudos, seringas). É muito importante que você não corra riscos por estar na rua, não ter apoio ou precisar lidar com uma abordagem policial.



E por falar em polícia...

a gente sabe que a política de drogas do Brasil se estrutura de forma injusta e desigual e que seus agentes muitas vezes desrespeitam direitos básicos resultando em opressão, violência e inúmeras mortes no nosso país. Por isso, o que puder fazer para reduzir esses riscos é válido! Evite ficar de bobeira em lugares mais propensos a abordagens e a sair com grandes quantidades de substâncias ilícitas.

Se liga!



A experiência de usar uma droga é afetada por muitos fatores.



Seu estado (**saúde, psicológico, emocional**),



o que acontece com seu corpo e o ambiente ao seu redor podem alterar sua viagem.



A melhor forma de ter um uso seguro é se informar e se preparar!





Beber rápido demais pode te fazer passar mal. Beba água antes, durante e depois para diminuir os efeitos indesejados da ressaca. Beber de barriga vazia pode resultar em uma queda de pressão. O álcool é tóxico, misturá-lo com outras substâncias pode ser perigoso. Evite misturar destilados e fermentados, você pode perder o controle das dosagens.



F1 de barriga vazia pode baixar sua pressão! Não faz diferença no efeito prender a fumaça quente no pulmão. Bongs, pipes, e vaporizadores causam menos danos, pois não têm o uso do papel. Evite fumar as pontas! Elas estão cheias de alcatrão, toxina derivada da queima. Comida com maconha é mais forte e o efeito demora pra bater, além de ser mais forte e duradouro.

Cocaína e Crack



A pasta base de coca é a etapa intermediária do processo de extração da droga, a qual pode ser refinada em pó (cocaína), sólidos (crack) ou pasta (merla). Ao cheirar cocaína, procure usar canudos descartáveis e não os compartilhe. É importante também não usar materiais ou superfícies que possam estar sujas/infectadas (como dinheiro, pias, vasos sanitários e chaves). Se você for cheirar, lave o nariz com soro fisiológico após o uso. Doses altas podem trazer efeitos como superaquecimento corporal, travamento, parada cardiorespiratória e overdose. Não é uma droga indicada para quem tem problemas cardíacos. Beba água! Isso alivia tbm parte dos danos às vias respiratórias, como a garganta.

Psicodélicos



Podem te alterar muito. Por isso, é melhor fracionar, tomando 1/4 ou 1/2 para ver como bate. Se for em Gotas tem a opção de diluir em água para tomar aos poucos e dividir com alguém. LSD não tem gosto, mas existem outras substâncias vendidas nas mesmas formas que possuem gosto amargo, efeitos desagradáveis e maiores riscos.

Inalantes



O uso contínuo, com a intenção de prolongar o efeito, aumenta os riscos e possíveis danos. Faça intervalos entre as cheiradas/badagadas e utilize apenas uma narina para inalação. Possuem alto risco de parada cardíaca e morte súbita, se você tem problemas cardíacos. Evite usá-los em plástico e lata para não absorver outras substâncias tóxicas e cancerígenas. Prefira recipientes de vidro.

**Usar drogas podem alterar sua
consciência e seu libido, por isso,
tenha sempre caminha.**

Realização:



Apoio:



**Mulheres
em Movimento**
Building Movements

Informações e doações: elasnard.com.br