

#### PORQUE É QUE ESTE FOLHETO FOI PRODUZIDO

á muita conversa sobre drogas no mundo, nas ruas, nas escolas, na Internet e na televisão. Algumas coisas são verdadeiras, outras não.

Muitas das coisas que você ouve sobre as drogas realmente vêm daqueles que as vendem. Os traficantes de drogas reformados confessaram que eles diriam qualquer coisa para conseguir que os outros comprassem as drogas.

Não se engane. Você precisa de factos para evitar ser fisgado pelas drogas e ajudar os seus amigos a ficarem fora delas. Esta é a razão de termos preparado este folheto para si.

A sua opinião é muito importante para nós. Visite o nosso site: drugfreeworld.org ou naoasdrogas.com.pt ou enviar um e-mail para info@drugfreeworld.org ou info@naoasdrogas.com.pt.

# O QUE E A COCAINA?

palavra cocaína refere-se à droga em forma de pó ou de cristal.\*
O pó é geralmente misturado com substâncias tais como amido de milho, pó de talco e/ou açúcar ou outras drogas do tipo procaína (um anestésico local) ou anfetaminas.

Extraída das folhas de coca, a cocaína foi originalmente desenvolvida como um analgésico. É mais comummente aspirada, com o pó absorvido na circulação sanguínea através do tecido nasal. Pode também ser ingerida ou friccionada nas gengivas.

Para a droga ser absorvida mais rapidamente pelo corpo, os viciados injectam-na, mas isto aumenta substancialmente o risco de overdose. Inalá-la como fumaça ou vapor agiliza a absorção com menos riscos para a saúde do que a injecção.

Na sua forma cristal, é chamada de crack. Veia A Verdade sobre o Crack nesta série de folhetos.

# UM PO BRANCO MORTIFERO

cocaína é uma das drogas mais perigosas conhecidas pelo homem. Uma vez que uma pessoa começa a usar a droga, é quase impossível física e mentalmente de se livrar da sua garra. Fisicamente ela estimula os receptores chave do cérebro (terminações nervosas que alteram os sentidos no corpo) que, por sua vez, cria uma euforia à qual os consumidores desenvolvem uma tolerância rapidamente. Apenas o uso de doses mais elevadas e mais frequentes podem trazer um efeito semelhante.

Hoje, a cocaína é um empreendimento multibilionário mundial. Os consumidores

são de todas as idades, ocupações e níveis económicos, até mesmo crianças com cerca de 8 anos.

O uso da cocaína pode levar à morte pela falha respiratória, hemorragia cerebral (sangramento no cérebro) ou ataque cardíaco. Crianças de mães viciadas em cocaína nascem como se fossem viciados. Muitas sofrem de defeitos congénitos e de muitos outros problemas.

Apesar dos perigos, o uso da cocaína continua a crescer — provavelmente porque os consumidores acham muito difícil escapar dos primeiros passos na longa rua escura que leva ao vício.

# NOMES DE RUAS:

Dos muitos nomes conhecidos que se usam para a cocaína, os mais comuns são:

Farinha

Talquinho

Branquinha

• Gazoza

• Branca

• Júlia

 Brizola (Rio de laneiro) NeveGulosa

Coca

Caneca

• Pó

Speed

PoCimento

• Snifar

Poeira

Snow

ocê acredita que a coca aumentará a sua percepção, que lhe permitirá superar-se, que será capaz de controlar as coisas. É um completo disparate. Após algum tempo não paga mais as suas contas nem se banha mais, ABANIJONA OS SEUS AMIGOS E FAMILIA. TORNAR-SE-A INIJEFESO E SOLITARIO." — Nigel

# ESTATISTICAS INTERNACIONAIS

cocaína é a segunda droga ilegal mais traficada no mundo. As mais recentes estatísticas mostram que as apreensões internacionais de cocaína continuam a crescer e agora totalizam as 756 toneladas métricas, a maior quantidade de drogas apreendida na América do Sul, seguida da América do Norte.

De acordo com o European Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction, a cocaína é também a segunda droga ilegal mais comummente usada na Europa. Entre os jovens (de 15 a 34 anos), 7,5 milhões usaram cocaína pelo menos uma vez na vida, 3,5 milhões no ano passado e 1,5 milhões no mês passado.

Em Portugal, inqueriu-se aos jovens nos clubes nocturnos e noutros pontos recreativos, em 2006, e 7,6% relataram ter usado cocaína (inferior a uma vez por mês).



Pesquisas mostram que quase a metade dos frequentadores europeus de clubes de dança têm estado elevados em cocaína. Drug Use and Health relatou que 35,3 milhões de americanos com idade de 12 anos e acima relataram ter consumido cocaína. Entre os jovens adultos na idade de 18 a 25 anos, a taxa do ano passado era de 6,9%. Entre os estudantes da escola secundária, 8,5% dos alunos do 12.° ano usaram cocaína, nalgum momento das suas vidas, conforme o Estudo do Controlo do Futuro de 2006, feito pelo National Institute for Drug Abuse.

Nos Estados Unidos, a cocaína continua a ser a droga ilegal mais frequentemente relatada para Drug Abuse Warning Network pelos departamentos de emergência hospitalar. Foram relatadas 448.481 visitas ao departamento de emergência que envolviam cocaína em 2005. meu amigo usava drogas há anos, três dos quais eram drogas pesadas como a cocaína, LSD, morfina e muitos antidepressivos e analgésicos. Na verdade qualquer coisa em que ele pudesse colocar as suas mãos. Ele estava sempre a queixar-se de dores TERRIVEIS NO SEU CORPO E ESTAVA (AI)A VEZ PIOR até que ele finalmente foi procurar um médico.

"O médico disse-lhe que não havia mais nada que se pudesse fazer por ele e que devido à deterioração do seu corpo, ele não iria viver muito. Dentro de alguns dias ele estava morto."

- Dwayne

# PORQUE É QUE A COCAÍNA É TÃO ALTAMENTE VICIANTE?

e forma parecida à metanfetamina,\* a cocaína cria a maior dependência psicológica de qualquer droga. Estimula centros chave de prazer no cérebro e causa subidas de euforia extremas.

O consumo compulsivo de cocaína desenvolve-se muito mais rapidamente — o dependente depressa falha em conseguir tanto prazer quanto ele ou ela teve antes com a mesma quantidade de cocaína.

### COMBINAÇÃO MORTÍFERA DE DROGAS A cocaína é algumas vezes consumida com

outras drogas, incluindo tranquilizantes, anfetaminas,<sup>†</sup> marijuana e heroína. Tais combinações aumentam muito o perigo de usar cocaína. Para além da probabilidade de desenvolver a dependência de duas drogas, uma pessoa pode facilmente criar uma mistura de narcóticos que prova ser fatal.

\* metanfetamina: um estimulante altamente viciante do sistema nervoso central (cérebro e medula espinhal). † anfetamina: um estimulante do sistema nervoso central, sempre chamado de "speed".

á não tinha mais futuro. Não podia ver como poderia escapar da minha dependência de cocaína. Estava perdida. Estava a 'explodir' e incapaz de me parar de consumir cocaína. ALUCINAVA COM ANIMAIS QUE RASTEJAVAM DEBAIXO DA PELE. Sentia-os sempre que me injectava e rasgava a ponta da gengiva até que começava a sangrar, com o propósito de deixá-los sair. Uma vez estava a sangrar tão intensamente por isto que tive de ser levada ao hospital." — Susan

## EFEITOS DA COCAÍNA

QUAIS SÃO OS EFEITOS DA COCAÍNA A CURTO PRAZO?

cocaína causa uma intensa e rápida euforia que é seguida imediatamente por uma intensa-oposta depressão, pela tensão e ânsia por mais droga. As pessoas que a usam não comem nem dormem adequadamente. Elas podem sofrer uma frequência cardíaca muito elevada, espasmos musculares e convulsões. A droga pode fazer as pessoas se sentirem paranóicas\*, furiosas, hostis e ansiosas — mesmo quando não estão eufóricas.

Não obstante a quantidade ou frequência do uso da droga, a cocaína aumenta o risco que o consumidor poderá sofrer de ataque cardíaco, derrame cerebral, acesso ou falha respiratória, qualquer um deles poderá resultar em morte súbita.

quais são os effitos da cocaina a Longo Prazo?

A frase "indivíduo dado ao vício de drogas" foi há muitos anos inventada para descrever os efeitos colaterais negativos do uso constante da cocaína. Enquanto a tolerância à droga aumenta, torna-se necessário usar mais e mais para conseguir a mesma euforia. O uso diário prolongado causa perda de sono e de apetite. Uma pessoa pode tornar-se psicótica e começar a ter alucinações.

<sup>\*</sup> paranóia: desconfiado, receoso ou com medo de outras pessoas.

Como a cocaína interfere na maneira do cérebro processar os produtos químicos, uma pessoa precisa de cada vez mais droga para se sentir "normal". As pessoas que se tornam viciadas em cocaína (assim como a maioria das outras drogas) perdem o interesse nas outras áreas da vida.

Reduzir a droga causa depressão tão severa que a pessoa fará quase tudo para conseguir a droga — até mesmo cometer assassinato.

E se não consegue cocaína, a depressão pode ficar tão intensa que pode levar o viciado ao suicídio.

M Ao toque na cocaína. Perdi dois anos da minha vida na cadeia por causa desta droga. EQUANDO SALA VIDA FOI TÃO DURA QUE COMECEI a consumir a droga OUTRA VEZ. Conheco 10 mulheres que se tornaram prostitutas devido à cocaína. É muito mais extrema e degradante do que acreditamos. Na altura não nos damos conta até que ponto nos destrói." — Shawne

#### EFEITOS A CURTO PRAZO

- Perda de apetite
- Aumento dos batimentos cardíacos, pressão sanguínea, temperatura corporal
- Contrai os vasos sanguíneos periféricos
- Aumento do ritmo respiratório
- Dilatação das pupilas
- Padrões de sono perturbados
- Náusea
- Hiper-estimulação
- Comportamento bizarro, errático, algumas vezes violento
- Alucinações, hiper-excitabilidade, irritabilidade
- Alucinações tácteis que criam a ilusão de insectos a rastejar por debaixo da pele
- Euforia intensa
- Ansiedade e paranóia
- Depressão
- Ânsia intensa da droga
- Pânico e psicose
- Doses excessivas (mesmo que uma vez) podem levar a convulsões, ataques epilépticos e morte repentina.





A cocaína causa danos ao coração, rins, cérebro e pulmões.

#### EFEITOS A LONGO PRAZO

- Danos irreversíveis nos vasos sanguíneos coronários e cerebrais
- Elevada pressão sanguínea que conduz a ataques cardíacos, derrames vasculares cerebrais e à morte
- Danos no fígado, rins e pulmões
- Destruição dos tecidos nasais se "cheirada"
- Falhas respiratórias se fumada
- Doenças infecciosas e abcessos se injectada
- Má nutrição, perda de peso
- Grave decomposição dentária
- Alucinações tácteis e auditivas
  - Disfunções sexuais, danos reprodutivos e infertilidade (tanto para o homem como para a mulher)
    - Desorientação, apatia, exaustão confusa
    - Irritabilidade e distúrbios temperamentais
    - Aumento da frequência de comportamento de risco
    - Delírio ou psicose
    - Depressão severa
    - Tolerância e dependência (mesmo quando consumida apenas uma vez)



## CRIANÇAS: AS VÍTIMAS MAIS INOCENTES DA COCAÍNA.

uve-se frequentemente a declaração:
"Sim, consumo drogas, mas é a minha vida!"
Mas o consumo de drogas tem sempre as suas
vítimas inocentes, desde aqueles que se tornam
vítimas dos viciados a procurar através de meios
desesperados o financiar o seu hábito da droga,
àqueles que morrem em acidentes de tráfico
causados por condutores sob a influência.

As vítimas mais trágicas são os bebés nascidos de mães que consumiram a droga durante a gravidez. Só nos Estados Unidos, nascem dezenas de milhares de bebés expostos à cocaína num ano. Aqueles não dependentes frequentemente sofrem uma variedade de problemas físicos os quais podem incluir: nascimento prematuro, pouco peso ao nascer, crescimento atrofiado, defeitos de nascença e danos cerebrais e no sistema nervoso.

Bebés nascidos com o peso abaixo do normal estão 20% mais susceptíveis a morrer no seu primeiro mês de vida do que bebés nascidos com o peso normal, e encaram um risco aumentado de deficiências para toda a vida tais como atraso mental e paralisia cerebral.

O impacto desta tragédia humana na sociedade tem ainda de ser completamente medido.

### COCAÍNA: UMA BREVE HISTORIA

coca é um dos estimulantes de origem natural mais antigos, mais potentes e perigosos.

Três mil anos antes do nascimento de Cristo, os antigos Incas nos Andes mascavam folhas de coca para conseguir que os seus corações corressem a toda velocidade e para acelerar a sua respiração para contrastar com os efeitos de viver no ar rarefeito da montanha.

Os nativos peruanos mascavam folhas de coca somente durante as cerimónias religiosas. Este tabu foi quebrado quando os soldados espanhóis invadiram o Peru em 1532. Os índios forçados a trabalhar nas minas de prata espanholas mantiveram o seu fornecimento de folhas de coca pois isso tornava-os mais fáceis de controlar e explorar.

O que começou como uma tradição religiosa nos Andes tornou-se um abuso através do mundo.

A cocaína foi sintetizada pela primeira vez em 1855, mas não foi até1880 que os seus efeitos foram reconhecidos na comunidade médica.

O psicanalista Sigmund Freud, que usava a droga ele mesmo, foi o primeiro a promover amplamente a cocaína como um tónico para curar a depressão e a impotência sexual.

Em 1884, publicou um artigo entitulado "Über Coca" (Sobre a coca) o qual exaltava os "benefícios" da cocaína, chamando-lhe de substância "mágica".

Freud, contudo, não era um observador objectivo. Consumia cocaína regularmente,

> prescreveu-a à sua namorada e ao seu melhor amigo e recomendou-a para uso geral.

Embora notasse que a cocaína conduzia à "decadência física e moral", Freud continuava a promover a cocaína aos seus amigos íntimos, um dos quais acabou por sofrer de alucinações paranóicas de "cobras brancas a rastejar pela sua pele".

Freud também acreditava que "Para os humanos a dose tóxica (de cocaína) é muito elevada, e que parece não haver uma dose letal". Contrariamente a esta crença, um dos pacientes de Freud faleceu de uma elevada dosagem por ele prescrita.

Em 1886, a popularidade da droga conseguiu um maior impulso quando John Pemberton incluiu as folhas de coca como um ingrediente no seu novo refresco, Coca-Cola. Os efeitos revitalizantes e eufóricos sobre o consumidor ajudaram a subir vertiginosamente a popularidade da Coca-Cola na viragem do século.

Dos anos de 1850 aos primeiros anos do século XX, elixires de cocaína e ópio (poções mágicas

e médicas), tónicos e vinhos foram amplamente usados por pessoas de todas as classes sociais. Pessoas célebres que promoveram os efeitos "milagrosos" dos tónicos e elixires de cocaína incluindo o inventor Thomas Edison e a actriz Sarah Bernhardt. A droga tornou-se o motivo principal na indústria do cinema mudo e as mensagens a favor da cocaína que saíam de Hollywood naqueles tempos influenciavam milhões.

O consumo de cocaína na sociedade aumentou e os perigos da droga tornaram-se gradualmente mais evidentes. A pressão pública forçou a companhia de Coca-Cola a retirar a cocaína da bebida em 1903.

Em 1905, tornou-se popular "cheirar" cocaína e nos seguintes cinco anos, a literatura hospitalar e

os médicos começavam a reportar casos de danos nasais como resultado do uso desta droga.

Em 1912, o governo dos Estados Unidos reportou 5000 mortes relacionadas com a cocaína num ano, e em 1922 a droga foi oficialmente banida.

Nos anos 70, a cocaína emergia como a nova droga da moda para artistas e empresários. A cocaína parecia o companheiro perfeito para uma viagem excitante. A cocaína "providenciava energia" e ajudava as pessoas a permanecer "para cima".

Nalgumas universidades americanas, a percentagem de estudantes que experimentaram cocaína aumentou dez vezes mais entre 1970 e 1980.

No final da década de 1970, os traficantes de droga colombianos começaram a estabelecer uma rede elaborada para contrabandear cocaína nos EUA.

Tradicionalmente, a cocaína era uma droga para ricos, por se tratar de um hábito muito caro.

No final da década de 1980, a cocaína não era mais uma escolha dos abastados. Até então, tinha a reputação de ser a mais perigosa e viciante droga da América, ligada a pobreza, crime e morte.

No início dos anos de 1990, os cartéis de droga colombianos produziram e exportaram de 500 a 800 toneladas de cocaína ao ano, embarcando não só para os EUA mas também para a Europa e Ásia. Os grandes cartéis eram desmantelados pelas agências de execução da lei em meados de 1990, mas hoje eles foram substituídos por grupos menores — com mais de 300 organizações de contrabando de droga conhecidas e activas na Colômbia.

Desde 2008, a cocaína tornou-se a segunda droga ilegal mais contrabandeada no mundo.

# O QUE OS TRAFICANTES LHE DIRÃO

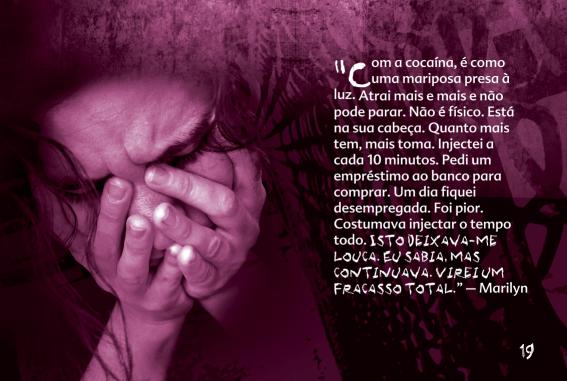
Quando se pesquisou junto dos adolescentes para saber o porquê deles terem começado a usar drogas em primeiro lugar, 55% responderam que foi devido a pressão dos seus amigos. Eles queriam ser porreiros e populares. Os traficantes sabem disto.

Eles aproximam-se de si como um amigo e oferecem-se para "ajudá-lo" com "algo que o coloca para cima". A droga irá "ajudá-lo a se enquadrar" ou "a ser porreiro".

Os traficantes de drogas, motivados pelos lucros, dizem qualquer coisa para conseguir que compre as suas drogas. Eles dizem-lhe que a "cocaína fará da sua vida uma festa".

Eles não se preocupam se as drogas arruinarem a sua vida desde que eles sejam pagos. O dinheiro é tudo com que eles se preocupam. Traficantes reformados admitiram que eles viam os seus compradores como "peões num jogo de xadrez".

Consiga os factos sobre as drogas. Tome as suas próprias decisões.



# A Verdade Sobre as Drogas

As drogas são essencialmente venenos. A quantidade consumida determina o efeito.

Uma quantidade pequena é um estimulante (acelera-o). Uma quantidade maior age como sedativo (abranda-o). Uma quantidade ainda maior age como veneno e pode matar uma pessoa.

Isto é verdade para qualquer droga. Apenas varia a quantidade necessária para alcançar o efeito desejado.

Mas muitas drogas têm outra dependência: elas afectam directamente a mente. Elas podem distorcer a percepção do consumidor do que está a ocorrer ao seu redor. Como resultado, as acções da pessoa podem ser ímpares, irracionais, impróprias e mesmo destrutivas.

As drogas bloqueiam todas as sensações, e confundem as desejadas com as indesejáveis. Assim, enquanto são ajuda a curto prazo na resolução da dor, destroem a capacidade, o nível de alerta e perturbam o raciocínio de uma pessoa.

Os medicamentos são drogas que têm a intenção de acelerar ou retardar ou mudar algo sobre a maneira como seu corpo trabalha, tentam fazê-lo trabalhar melhor. Às vezes, eles são necessários. Mas eles são drogas: actuam como estimulantes ou sedativos, e em demasia podem matá-lo. Assim, se você não usa os medicamentos como se supõem que devem ser usados, eles podem ser tão perigosos quanto drogas ilícitas.



#### PORQUE É QUE AS PESSOAS CONSOMEM DROGAS?

As pessoas tomam drogas porque querem mudar algo sobre suas vidas.

Aqui estão algumas razões para os jovens consumirem drogas:

- Adequar-se
- Escapar ou relaxar
- Aliviar o enfado
- Parecer adulto
- Revoltar-se
- Experimentar

Eles pensam que as drogas são uma solução, porém eventualmente as drogas tornam-se o problema.

Por muito difícil que seja enfrentar os problemas, as consequências do consumo de droga são sempre piores do que o problema que alguém está a tentar resolver com elas. A verdadeira resposta é conseguir os factos e não tomar drogas em primeiro lugar.



#### **REFERÊNCIAS**

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, "Condição do Problema de Droga na Europa, 2008"

U.S. Drug Enforcement Agency Fact Street on Cocaine

National Institute on Drug Abuse: "Fatos da Informação NIDA: Crack e Cocaína", April 2008

United Nations Office on Drugs and Crime, Relatório sobre Drogas, 2008

"Cocaína, Factos & Ilustrações", Office of National Drug Control Policy, 2008

"Monitorando o Futuro: Resultados Nacionais do Panorama Geral das Averiguações Chave de 2007 sobre o Uso de Drogas pelos Adolescentes", National Institute on Drug Abuse.

Relatório Nacional de 2007 (dados de 2006) para o European Monitoring Centre for Drugs & Drug Addiction, Portugal.

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS: Página 2, 8: Corbis; página 16: Freud Museum Photo Library Milhões de exemplares de folhetos como este foram distribuídos a pessoas ao redor do mundo em 22 línguas. À medida que novas drogas aparecem nas ruas e mais informação sobre seus efeitos é conhecida, os folhetos que existem são actualizados e outros novos são criados.

Os folhetos são publicados pela Foundation for a Drug-Free World (Fundação para Um Mundo sem Drogas), uma Organização sem fins lucrativos criada para o benefício do público e cuja sede se encontra em Los Angeles, Califórnia.

A Fundação proporciona materiais educativos, assessoria e coordenação para a sua rede internacional de prevenção de drogas. Trabalha com os jovens, os pais, os educadores, as organizações de voluntariado e com agências governamentais. Qualquer pessoa que tenha interesse em ajudar as pessoas a viverem vidas livres do consumo das drogas.

### FACTOS QUE VOCÊ PRECISA DE SABER

Este folheto faz parte de uma série de publicações que apresentam os factos reais sobre a marijuana (charro), o álcool, o Ecstasy, a cocaína, o crack, a metanfetamina em cristal e as metanfetaminas, os inalantes, a heroína, o LSD e o abuso de drogas prescritas. Armado com esta informação, o leitor pode tomar a decisão de viver uma vida livre de drogas.

Para mais informações ou para obter mais exemplares deste ou de outros folhetos desta série, por favor entre em contacto com:



Foundation for a Drug-Free World, (Fundação para Um Mundo sem Drogas) 1626 N. Wilcox Avenue, #1297 Los Angeles, CA 90028 USA drugfreeworld.org info@drugfreeworld.org +1818 952 5260 Diga Não às Drogas, Diga Sim à Vida Calçada do Moinho de Vento, N° 16B, 1169-112 Lisboa naoasdrogas.com.pt info@naoasdrogas.com.pt

© 2009 Foundation for a Drug-Free World (Fundação para Um Mundo sem Drogas). Todos os Direitos Reservados. Item #20841-5-POR