

# ÍNDICE

EM JEITO DE PREFÁCIO (por José Luís Castanheira) .. .. .	13
Uso e abuso de drogas .. .. .	13
Clarificar ideias .. .. .	15
Proibir .. .. .	16
Tolerar (despenalizar alguns consumos) .. .. .	16
INTRODUÇÃO .. .. .	19

## Capítulo 1

PORQUE É QUE UMA PESSOA SE DROGA? .. .. .	23
Porque é que uma pessoa se droga? .. .. .	33
Droga – um consumo muito antigo .. .. .	36
O défice de comunicação .. .. .	38
A autonomia .. .. .	41
Os grupos e a necessidade do grupo .. .. .	44
Os riscos... .. .	46
O stresse, a gestão do stresse e a resiliência .. .. .	47
As endorfinas, o exercício físico e as atividades de lazer como fatores protetores .. .. .	49
Estimular o bom uso do tempo de lazer... e a diversidade .. .. .	50

## Capítulo 2

ELA ESTÁ ENTRE NÓS... BASTA LER OS JORNAIS  
OU LIGAR A TELEVISÃO! .. .. . 53

Resumo da situação em Portugal .. .. . 58

Relatório Europeu sobre Drogas 2016: Tendências  
e Evoluções .. .. . 61

Jovens europeus usados como cobaias de novas drogas .. .. . 63

Um exemplo de como drogas, política, geoestratégia e  
interesses, que não os da população, determinam decisões,  
mercados e até guerras... .. . 65

### Capítulo 3

CANNABIS .. . . . .	71
A história .. . . . .	84
As várias formas .. . . . .	86
Os nomes .. . . . .	87
Fontes .. . . . .	88
Os efeitos .. . . . .	88
Os maus efeitos .. . . . .	89

### Capítulo 4

ECSTASY .. . . . .	91
O que é o <i>ecstasy</i> .. . . . .	95
A história .. . . . .	97
A droga .. . . . .	98
Forma de apresentação e nomes .. . . . .	99
Os efeitos da droga .. . . . .	100
Os maus efeitos .. . . . .	101
A concluir .. . . . .	104
Motivos para preocupação.. . . . .	104

### Capítulo 5

INALANTES/SOLVENTES .. . . . .	107
Quem snifa .. . . . .	110
Como é que são utilizados .. . . . .	110
Os efeitos .. . . . .	111
Os maus efeitos .. . . . .	112

### Capítulo 6

ANFETAMINAS .. . . . .	115
A história .. . . . .	117
Os nomes .. . . . .	119
As várias formas .. . . . .	119
Os efeitos .. . . . .	120
Os maus efeitos .. . . . .	120

### Capítulo 7

COCAÍNA. . . . .	123
A história .. . . . .	129

Os nomes .....	132
O produto .....	132
Os efeitos .....	133
Os maus efeitos .....	135

## Capítulo 8

<b>CRACK</b> .....	137
História e nomes .....	142
As formas .....	143
Os efeitos .....	144
Os maus efeitos .....	144

## Capítulo 9

<b>HEROÍNA</b> .....	147
A história .....	150
Os nomes .....	151
As formas .....	152
Os efeitos .....	153
Os maus efeitos .....	153
Programas de substituição com metadona .....	154

## Capítulo 10

<b>GHB, QUETAMINA E DROGAS SEMELHANTES</b> .....	157
GHB – A Droga da Violação .....	161
Os nomes .....	163
Os efeitos .....	163
Os efeitos negativos .....	164
Quetamina .....	165
Os efeitos .....	166
Os maus efeitos .....	167

## Capítulo 11

<b>ÁLCOOL</b> .....	169
As bebidas alcoólicas fazem parte da sociedade .....	173
Os efeitos do álcool .....	175
Intoxicação alcoólica aguda .....	177





Outros tranquilizantes .....	211
Glutetimida .....	211
Metaqualona .....	212
Cloridrato de fluoxetina .....	212

## Capítulo 14

A CENA DO <i>DEALING</i> .....	215
--------------------------------	-----

## Capítulo 15

LEGISLAÇÃO EM PORTUGAL – LINHAS GERAIS .....	231
Em termos práticos o que acontece? .....	232
Legislação portuguesa em matéria de drogas .....	233
Substâncias controladas .....	233
Consumo e posse de droga .....	234
Tráfico e crimes relacionados com a droga .....	234
Processamento de contraordenação e jurisprudência .....	235
Prevenção, proteção sanitária e tratamento .....	235
Branqueamento de capitais e confiscação .....	236

## Capítulo 16

DROGAS E DOENÇAS INFECIOSAS .....	237
VIH/SIDA .....	238
Hepatite B .....	240
Hepatite C .....	241
Prostituição, défices nutricionais, viver sem abrigo, etc. ....	243
Programa de trocas de seringas. ....	244

## Capítulo 17

DROGAS E GRAVIDEZ .....	249
Efeitos físicos na grávida .....	254
Efeitos físicos no feto e no recém-nascido .....	254

## Capítulo 18

DESPENALIZAR, DESCRIMINALIZAR, LEGALIZAR... ..	259
--	-----

A PALAVRA A...	265
Júlio Machado Vaz	269
Alguns apontamentos sobre o que é ser adolescente	269
Maria José	277
Nuno da Silva Miguel	280
António Silva	283
Gonçalo Felgueiras e Sousa	294
Novas drogas	294
Tipo de consumo que os adolescentes preferem	295
O que sabem, ou não, os jovens	296
Philip Robson	298
Juan Pablo Morales	307
João Gomes	313
EM JEITO DE CONCLUSÃO	321
A conclusão de...	
JOÃO CASTEL-BRANCO GOULÃO	327
ANEXOS	333
POLÍTICAS DA DROGA EM PORTUGAL	335
O que mudou	336
ESTRATÉGIA NACIONAL DE LUTA CONTRA A DROGA	345
Princípios gerais para o desenvolvimento de Programas de Prevenção	345
Aspetos gerais de uma política de prevenção de drogas para Portugal	349
GLOSSÁRIO DA DROGA	353
AGRADECIMENTOS	365