

G

FICHA INFORMATIVA

O QUE É O G?

O termo G é atribuído às drogas GHB (ácido gama-hidroxibutírico) e GBL (gama-butirolactona). Ambas são drogas do tipo depressivo que em pequenas doses podem ter um efeito estimulante e de sedação em doses mais elevadas. Os seus utilizadores descrevem uma sensação de euforia, com perda das inibições, aumento da confiança e da libido. A maioria dos utilizadores compara a experiência ao estado de embriaguez. Os efeitos variam de pessoa para pessoa, e dependem da quantidade consumida.

O GBL é convertido em GHB no corpo humano após a sua ingestão. O G é metabolizado em dióxido de carbono e água, sendo eliminado do organismo de forma rápida. Não é detetável no sangue após 8 horas, e após 12 horas na urina.

O G tem uma estrutura semelhante ao ácido gama-aminobutírico (GABA) e atua sobre os recetores GABA-B do cérebro, os mesmos recetores nos quais atua o álcool. Ao ativar os recetores GABA, o G faz com que a pessoa fique mais relaxada e menos alerta.

O GBL é usado legalmente como solvente industrial e decapante. GHB/GHL são drogas controladas sob o Misuse of Drugs Act.

OUTROS NOMES

Existem mais de 80 nomes conhecidos para G e seus equivalentes. São usados diferentes nomes tendo em conta localizações específicas e quem está a usar a droga. Alguns exemplos incluem: GHB, GBL, G, Gina, Geebs, E Líquido, Ecstasy Líquido.

DIFERENTES FORMAS

Por vezes o G pode ser comprado já misturado em solução ou na sua forma pura como GHB/GBL. Quando consumido na forma pura, ou quase pura, o G tem um sabor muito desagradável e pode causar queimaduras. Na forma líquida, o G vem em diversos frascos.

Existem três tipos principais:

- **GHB:** líquido inodoro, oleoso, com sabor salgado, geralmente vendido em pequenos frascos ou cápsulas. Pode apresentar-se na forma de pó branco, mas é raro. O GHB é absorvido rapidamente pelo organismo. Tem uma semi-vida de 20-30 minutos, o que significa que este é o tempo necessário para que metade da substância desapareça do sistema do indivíduo. Os efeitos do GHB surgem 15-20 minutos após a ingestão, e podem durar até três ou quatro horas, se não mais, dependendo de quem a toma e da dose. Pensa-se que tem um pico 30-60 minutos após o consumo.
- **GBL:** líquido com cheiro e sabor químico. Alguns utilizadores descrevem um sabor a solvente, semelhante a decapante ou acetona. O GBL é um precursor do GHB, isto é, é convertido em GHB quando ingerido. O GBL é absorvido mais rapidamente pelo organismo, e atua de forma mais

rápida. Para alguns utilizadores o GBL é mais potente que o GHB.

- **1,4 BD (Butanediol)**: precursor do GHB. Consumo menos frequente que o de GBL. O 1,4 BD está presente em produtos industriais e domésticos como a acetona, solventes industriais e de tintas (tal como o GBL).

VIAS DE ADMINISTRAÇÃO

O G é tomado via oral, sob a forma de líquido, através da sua mistura com água ou bebidas sem álcool. A aspiração, inalação ou injeção de G são menos frequentes. A injeção de G é perigosa e não recomendável.

EFEITOS

Os efeitos variam de pessoa para pessoa, e dependem da quantidade consumida. O que para uma pessoa pode ser uma dose de euforia, para outra pode ter um efeito sedativo.

Os efeitos têm início 20 minutos após o seu consumo e podem durar até quatro horas. Uma dose de G pode deixar uma pessoa relaxada, excitada e/ou ligeiramente estimulada. Demasiado G pode provocar tonturas, confusão, sonolência ou vômitos. O G pode ainda provocar convulsões, coma e morte.

Efeitos procurados:

- Euforia
- Relaxamento e sensação de calma
- Aumento da sociabilidade
- Mais confiança
- Desinibição/desinibição sexual (pode levar as pessoas a fazer coisas que de outra forma não fariam)
- Aumento da excitação sexual/intensificação da excitação sexual
- Aumento da libido
- Facilita o sono

Efeitos indesejados:

- Perda do controlo corporal - efeitos semelhantes aos do álcool, que podem durar várias horas.
- Ansiedade
- Confusão
- Dificuldade de concentração
- Agressividade
- Paranoia
- Ressaca
- Perda do controlo muscular
- Tremores
- Vômitos
- Alucinações visuais e auditivas
- Atordoamento

DESABITUAÇÃO

A desabitação inicia-se 1-2 horas após a última dose e progride de forma rápida, podendo durar até 12 dias.

Sintomas ligeiros de desabitação incluem: ansiedade, tremores, insónia, vômitos e aumento da pressão arterial.

Sintomas moderados de desabitação incluem: ansiedade severa, confusão, delírios, sensação rastejante na pele e alucinações.

Sintomas severos de desabitação incluem: agitação, paranoia, psicose, perda de tecido muscular, convulsões e morte.

DEPENDÊNCIA

O G é fisicamente viciante, cuja dependência se desenvolve de forma rápida ou quando consumido frequentemente ao longo de um período de tempo. A dependência significa que as pessoas irão experienciar os sintomas da desabitação com a redução ou cessação do uso, o que pode ser perigoso e fatal.

Em certas situações, as pessoas podem precisar de tratamento médico para a dependência de G. Não é aconselhável que as pessoas interrompam subitamente o consumo de G ou tentem desintoxicar-se sozinhos. A desabitação deve ser um processo lento e gradual, com acompanhamento médico.

OVERDOSE (PERDA DE CONSCIÊNCIA)

O G tem uma curva de resposta muito acentuada, isto é, a diferença entre a dose necessária para produzir o “efeito desejado” e a dose que pode resultar em overdose é muito pequena. Assim, é muito fácil sofrer uma overdose de G.

O G tem um tempo de ação tardio, o que significa que leva mais tempo que o esperado a fazer efeito. Um dos riscos é alguém tomar uma dose, pensar que não está a fazer efeito e tomar outra de seguida. Isto pode levar a uma overdose acidental.

Sintomas de overdose podem incluir: confusão, vômitos, tonturas, convulsões, febre, agitação, alucinações, problemas respiratórios e o coma.

MORTES

Há registo de um número de mortes a nível internacional. A morte pode dever-se à toxicidade aguda do G ou aos sintomas severos da desabitação.

G E OUTRAS DROGAS (CONSUMO COMBINADO DE DROGAS)

O GHB tem os mesmos efeitos, ou semelhantes, das benzodiazepinas e do álcool que podem resultar em sonolência, sedação, depressão respiratória e morte.

O risco associado ao uso de GHB/GBL aumenta exponencialmente com a sua combinação com outras substâncias, como o álcool, quetaminas e comprimidos prescritos.

O uso de G com drogas estimulantes como a cocaína, MDMA (ecstasy), mefedrona e metanfetamina em cristais (Tina) pode ser perigoso. O uso de G com outras drogas estimulantes podem fazer com que a pessoa se sinta mais desperta. Isto significa que uma pessoa pode tomar mais G do que o habitual, aumentando o risco de uma overdose inesperada.

ABUSO SEXUAL E CONSENTIMENTO

As propriedades sedativas de G podem deixar o indivíduo incoerente ou comatoso, ou seja, ficam impossibilitados de dar o seu consentimento ao ato sexual. Quer um indivíduo consuma G por vontade própria ou sem o seu conhecimento, corre sempre o risco de ser vítima de abuso sexual. Isto significa que as pessoas que consomem G em discotecas ou festas de sexo correm o risco de serem vítimas de abuso sexual.

CONSELHOS SOBRE SEXO SEGURO

O consumo de G pode aumentar o desejo sexual do indivíduo, e consequentemente, aumentar o risco de ter relações sexuais desprotegidas, de contrair ou transmitir VIH e outras infeções sexualmente transmissíveis (IST).

Esteja preparado - tenha sempre preservativos consigo - em especial se sabe que vai consumir G.

- Use sempre preservativos nas relações sexuais.
- Use o preservativo apenas uma vez. Nunca o reutilize.
- Faça testes regulares para o VIH e outras IST. Os testes são gratuitos nas clínicas públicas.

CONSELHOS SOBRE REDUÇÃO DO RISCO

Abaixo está alguma informação sobre a redução do risco que os conselheiros dos centros podem fornecer aos utilizadores de G.

Cada gota conta

É muito fácil sofrer uma overdose de G, pois a diferença entre a dose estimulante e a que leva a perder consciência é muito pequena (menos de um mililitro). Uma overdose pode ocorrer sem aviso.

- Meça sempre o G com cuidado antes de usar.
- Evite tomar diretamente do frasco.
- Prepare o seu próprio G - evite usar o de outra pessoa.
- Prepare o G antes de uma saída/festa, e leve apenas uma pequena quantidade para não se sentir tentado a consumir mais.
- Use um conta-gotas de vidro, o corpo de uma seringa ou uma pipeta que meça em mililitros e lhe permita ver quanto está a consumir. (Evite usar colheres de chá, recipientes ou tampas para estimar a quantidade).

Comece devagar e avance com cautela

Tome sempre uma dose pequena de G e aguarde pelo início dos efeitos. Aguarde pelo menos quatro horas antes de tomar uma segunda dose. Cada recipiente de G pode variar em concentração e dosagem. Não há forma de saber qual o nível de concentração ou pureza. Começar com uma dose de teste ajuda a determinar as doses seguintes.

Como o G afeta a memória, pode ser difícil lembrar-se quando foi a última utilização. Pré-defina um alarme ou escreva num diário a hora das utilizações de G para que tenha um registo fiável do tempo.

Tome G via oral

Evite aspirar ou injetar G. É extremamente perigoso injetar G, mesmo quando diluído em água ou noutras soluções.

Álcool e o G

Evite misturar G com álcool. Misture com água, bebidas sem álcool ou sumo. Álcool misturado com G pode aumentar o risco de overdose (ou perda de consciência), e ainda atrasar o seu tempo de reação, o que pode interferir com uma dosagem segura.

G e outras drogas

Evite usar G com outras drogas. Existe risco de overdose. Misturar duas ou mais substâncias ao mesmo tempo aumenta o risco de perda de consciência ou morte, em especial quando se trata de sedativos (quetaminas e benzodiazepinas). O uso de G com estimulantes (metanfetamina em cristais, cocaína, catinona) aumenta o risco de paranoia, alucinações e agressividade.

G e outras condições clínicas

Evite consumir se sofre de pressão arterial elevada ou baixa, epilepsia, convulsões, problemas cardíacos e respiratórios, depressão e ataques de pânico.

Os efeitos variam

Os efeitos de G podem variar de pessoa para pessoa. O que para uma pessoa pode ser uma dose de euforia, para outra pode ter um efeito sedativo.

Tenha em mente a tolerância

A tolerância ao G pode desenvolver-se de forma rápida, ou seja, será preciso consumir mais para atingir o efeito esperado. Tente controlar a sua tolerância, escreva as quantidades que usa. Se não tomar G durante um tempo, a sua tolerância pode diminuir. Uma alteração na tolerância pode resultar em overdose ou morte, mesmo que tome uma dose pequena. Desenvolver tolerância ao G não protege contra a overdose. Pode sofrer uma overdose de G mesmo que tenha desenvolvido tolerância ou dependência.

Consuma com alguém de confiança

Se possível, evite consumir G sozinho, e sempre na companhia de pessoas da sua confiança num ambiente seguro. Deve estar consigo alguém que, idealmente, não está a consumir G e possa monitorizar o seu uso e as consequências. Além disso, os efeitos sedativos de G colocam as pessoas em situações vulneráveis nas discotecas, festivais ou festas privadas e em risco de abuso.

Leve preservativos

O G aumenta a libido e diminui as inibições. Tenha sempre consigo preservativos quando consumir G.

Guarde o seu G de forma segura

Pode usar corante alimentar no G para o diferenciar de outros líquidos. Não deixe o G em garrafas de plástico em casa, festas ou discotecas para evitar o seu consumo por engano.

O G é viciante

O G é fisicamente viciante e a sua dependência pode desenvolver-se rapidamente. Tente evitar o uso frequente, e não use mais que dois dias consecutivos.

Não pare subitamente

Se desenvolveu uma dependência ao G, não pare de usar subitamente sozinho. Se quer deixar de usar G, informe-se com o seu médico sobre um plano de desintoxicação ou num centro local de desintoxicação. A desabitação deve ser um processo lento e gradual, com acompanhamento médico.

Desabitação de G

A desabitação de G pode causar problemas sérios de saúde física e mental. Os sintomas de desabitação podem ocorrer se for dependente, reduzir ou falhar uma dose. Procure ajuda médica no seu hospital local se experienciar sintomas agudos de desabitação e não tiver G.

Procure ajuda médica se necessário

Procure ajuda médica se você ou um amigo usar demasiado G. Não assuma que os efeitos “passam com o sono”. Uma overdose de G deve ser levada a sério. A perda de consciência sob o efeito de G pode provocar convulsões, coma ou morte. Não se outras drogas na tentativa de reverter os efeitos de G.

Lembrete sobre G

Dado que G deixa o organismo de forma rápida, pode tornar-se indetetável pelos médicos caso perda a consciência. Tenha um “cartão G” para que os médicos saibam o que tomou. Se não tem um cartão G, pode escrever “G” ou “GHB” na mão ou no punho.

Se presenciar alguém a perder consciência devido a G

- Coloque-o na posição de segurança para evitar que se engasgue
- Procure ajuda médica e chame uma ambulância através do 112.
- Não tome mais drogas
- Se sabe o que tomaram, seja honesto e informe os médicos. Se possível, entregue aos médicos a garrafa ou o que sobrou do G.
- Permaneça com o indivíduo até que chegue ajuda.

SERVIÇOS

Para uma lista completa dos serviços para drogas e álcool consulte drugs.ie/services.

Drugs.ie

Informação online e apoio para o consumo de drogas e álcool. Inclui um diretório nacional dos serviços para drogas e álcool.

HSE (Sistema de Saúde Irlandês)

Linha de Apoio Gratuita: 1 800 459 459. Linha de Apoio para Drogas, Álcool, VIH, Hepatite e Saúde Sexual.

Centro Nacional de Desintoxicação (<http://www.dtcb.ie>)

O Centro Nacional de Desintoxicação do HSE (HSE National Drug Treatment Centre) é um serviço integrado especializado focado na pessoa dependente.

Serviços de Saúde para Homossexuais (www.gmhs.ie)

Os serviços para homens que têm sexo com homens (MSM) incluem testes gratuitos de VIH e IST, aconselhamento, profilaxia pós-exposição (PEP), preservativos gratuitos.

VIH Irlanda (www.VIHireland.ie)

Inclui serviços como testes gratuitos de VIH e IST, preservativos e aconselhamento gratuitos, e serviços de apoio à comunidade para pessoas que vivem com VIH.

Projeto de Drogas Ana Liffey (www.aldp.ie)

Inclui Serviços de Acesso Livre, Programas de Troca de Agulhas e Seringas, Serviços Médicos e de Gestão de Casos.

Serviços Belong to Youth (www.belongto.org)

BeLong To é a organização nacional para jovens Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgéneros (LGBT), entre os 14 e os 23 anos de idade.

Man2Man.ie (www.man2man.ie)

Informação sobre saúde sexual para homens que têm sexo com homens.

Gay Switchboard Irlanda (www.gayswitchboard.ie)

Informações e suporte via telefone, e-mail e bate-papo on-line Tel:(01) 872 1055 or ask@gayswitchboard.ie