O que a canábis faz no corpo

As substâncias ativas. A canábis contém muitos canabinoides; os mais conhecidos são o THC e o CBD. O THC tem efeito psicoativo, o CBD não. Na planta fresca, existe sobretudo THCA; só com o calor se forma THC a partir dele. A marijuana são as flores secas, o haxixe é a resina prensada. O teor de THC varia muito.

Como atua o THC. O corpo tem um sistema canabinoide próprio. O THC liga-se aos seus recetores. Os recetores CB1 estão sobretudo no cérebro. No sistema de recompensa, o THC aumenta indiretamente a dopamina. Isso explica a euforia e também porque é que a canábis pode causar dependência. O THC atua, entre outros, na memória e nas emoções, na coordenação e na noção do tempo, no ritmo cardíaco e na digestão.

De que depende o efeito. Teor de THC, quantidade, forma de consumo, estado físico e psíquico e ambiente. Muitas pessoas sentem relaxamento e bom humor. Também são possíveis agitação, ansiedade, pânico e perceção distorcida, sobretudo com muito THC ou num mau momento.

Quanto tempo dura. Ao fumar ou vaporizar, o efeito surge quase logo, é máximo após cerca de um quarto de hora e passa em grande parte após duas a três horas. Mesmo que já não sintas nada, a tua capacidade de condução pode continuar reduzida. Ao comer ou beber, surge com atraso, muitas vezes de repente, e é difícil de prever.

No corpo. São frequentes boca seca, olhos vermelhos, coração acelerado, tonturas e fome intensa. A concentração, a memória e a capacidade de reação diminuem sob o efeito. Isso aumenta o risco de acidentes na estrada e no trabalho.

Durante quanto tempo é detetável. Metabolitos na urina: após consumo único, cerca de três dias; com consumo diário, dez a 15 dias; com consumo intenso e prolongado, até mais de 30 dias. Os valores variam muito.

A reter

- Ingerida: não tomes mais só porque ainda não sentes nada.
- Depois de consumir, não conduzas nem trabalhes com máquinas.
- O efeito passa ao fim de horas, a deteção não.

Fontes: drugcom.de (BIÖG), Drogenlexikon, entrada Cannabis; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/o-que-a-canabis-faz-no-corpo/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 07/10/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Riscos sem pânico

Durante o efeito. A memória, a atenção e o controlo dos movimentos funcionam pior. Segundo revisões, o risco de acidente na estrada sobe para 1,25 a 2,66 vezes, e ainda mais com álcool. Agitação, ansiedade, pânico e confusão são mais frequentes com pouca experiência e muito THC. O pulso acelera. Estudos apontam para maior risco de enfarte na primeira hora, sobretudo com doenças prévias; os dados são limitados.

Com consumo frequente durante muito tempo.

- Dependência: cerca de uma em cada onze pessoas que alguma vez consumiram canábis desenvolve uma perturbação relacionada com a canábis. A partir do consumo semanal, o risco sobe claramente.
- Psicoses: o risco sobe com a intensidade do consumo, em comparação com quem não consome, para 1,4 a 2 vezes com consumo ocasional e 2 a 3,4 vezes com consumo intenso. Correm mais risco as pessoas vulneráveis; muito THC é especialmente arriscado.
- Vias respiratórias: quem fuma tosse mais e tem mais vezes bronquite crónica. O tabaco prejudica ainda mais.
- Memória: o consumo regular piora-a; depois de parar, as limitações regridem em grande parte.
- Ansiedade e depressão: risco ligeiramente maior; não se sabe se a canábis é a causa.
- Os canabinoides sintéticos, que podem vir misturados em produtos de origem desconhecida, têm efeitos pouco previsíveis; houve mortes.

Reduzir os riscos. O mais seguro é não consumir canábis. Quem consome pode reduzir bastante os riscos. As diretrizes internacionais para um consumo de menor risco, que o BIÖG recomenda a adultos, indicam: começar tarde ou nunca, menos THC, não fumar e sem tabaco, cuidado com comestíveis, raramente e não todos os dias, fazer pausas, conhecer a origem, não misturar, não conduzir. O risco é maior quando se juntam vários fatores, como início precoce, consumo frequente e muito THC.

A reter

- Frequência, quantidade e teor de THC determinam o risco.
- Psicoses na família: não consumir.
- Se te custa cumprir as diretrizes: faz a autoavaliação ou procura aconselhamento.

Fontes: BMG (2017), relatório resumido «Cannabis: Potenzial und Risiken» (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer et al. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/riscos-sem-panico/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 07/10/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Porque é que a idade conta

O cérebro está em remodelação. Na adolescência e no início da idade adulta formam-se novas ligações, e as não usadas desaparecem. O lobo frontal, que controla o planeamento e o autocontrolo, é o último a amadurecer. Segundo o Ministério Federal da Saúde, o cérebro é particularmente vulnerável até cerca dos 25 anos. E é nessa fase que mais se consome: dos 18 aos 25 anos, quase um em cada três homens jovens consumiu canábis no último ano, e pouco menos de uma em cada cinco mulheres. Dos 12 aos 17 anos, o consumo diminui ligeiramente desde 2019.

O que significa começar cedo.

- Dependência: começar cedo, sobretudo antes dos 16 anos, é um fator de risco bem documentado.
- Educação: quem começa antes dos 15 anos e consome com frequência abandona a escola, em média, mais vezes. Não se sabe se a canábis é a causa.
- Saúde mental: o consumo na adolescência está associado a mais depressões e pensamentos suicidas na idade adulta. Também aqui a causa não está totalmente clara.

O que a lei estabelece. Antes dos 18 anos, a posse, o cultivo e a obtenção são proibidos (§ 2 KCanG). É proibido consumir na presença direta de menores, e o consumo em público também à vista de escolas, parques infantis, instituições para crianças e jovens e instalações desportivas (§ 5). Dos 18 aos 20 anos, a lei limita a entrega pelas associações de cultivo a 30 gramas por mês, com 10 % de THC no máximo (§ 19 Abs. 3). Quem tem mais de 21 anos e dá canábis a menores arrisca, em regra, três meses a cinco anos de prisão (§ 34). Se menores forem apanhados com canábis, a polícia informa os pais e, se necessário, o Jugendamt (proteção de crianças e jovens); o objetivo é intervir cedo (§ 7). Em casa, tem de estar guardada em segurança (§ 10).

A reter

- Quanto mais tarde se começa, melhor.
- Os pais não precisam de esperar pela polícia: o Feedback, serviço da DROBS para jovens em Dortmund, oferece intervenção precoce e aconselhamento a pais, voluntário, gratuito e confidencial.

Fontes: BMG, FAQ zum Cannabisgesetz; BIÖG (2025), Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025, Cannabis; Lei da Canábis para Consumo (KCanG).

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/porque-a-idade-conta/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 07/10/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Quem deve evitar a canábis

Para algumas pessoas, a canábis é especialmente arriscada. Para elas, a recomendação é: não consumir.

- **Gravidez, amamentação, desejo de ter filhos.** O THC chega ao bebé pelo cordão umbilical. Fumar na gravidez está associado a menor peso à nascença; uma grande revisão encontrou riscos maiores de parto prematuro e atraso de crescimento. Não se conhece uma quantidade segura. O THC passa para o leite materno; num estudo, foi detetável até seis dias. A canábis pode reduzir a fertilidade.
- **Psicoses na família.** Quem tem pais ou irmãos com psicose deve evitá-la. Quem já teve uma psicose arrisca uma recuperação pior e mais recaídas. Na perturbação bipolar, o consumo regular está associado a mais sintomas maníacos.
- **Coração e circulação.** O pulso e a tensão arterial podem subir logo depois do consumo; com doenças prévias, o coração pode ficar sobrecarregado.
- **Menos de 25 anos.** O cérebro ainda está a amadurecer, e o risco de dependência e psicoses é maior.
- **Dependência, também no passado.** Quem troca uma substância por outra arrisca uma recaída.
- **Medicamentos regulares.** O THC e o CBD inibem enzimas do fígado que metabolizam muitos medicamentos. Os antidepressivos podem fazer mais efeito e, com anticoagulantes, o risco de hemorragia pode aumentar. Melhor falar disso no consultório ou na farmácia.
- **Álcool ao mesmo tempo.** Os efeitos reforçam-se: atordoamento, confusão, náuseas, até à perda de controlo.

A reter

- Grávida ou a amamentar: não consumir de todo.
- Psicose na família: não consumir.
- Medicamentos: perguntar antes.

Fontes: familienplanung.de (BIÖG), Drogen in der Schwangerschaft; drugcom.de (BIÖG, 2023), Empfehlungen zur Reduzierung des Psychose-Risikos; Pharmazeutische Zeitung (2022), Cannabis als Interaktionspartner.

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/quem-deve-evitar/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 28/09/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Como surge a dependência

Pessoa, substância, meio. Os especialistas descrevem a dependência com três lados que interagem: a pessoa e a forma como lida com sentimentos e problemas; a substância, o seu efeito e disponibilidade; o meio: família, amigos, escola e trabalho. Nenhum lado explica sozinho uma dependência.

O que acontece no cérebro. O THC atua no sistema de recompensa. Se isso se repete muito, o cérebro fica menos sensível e o mesmo efeito exige mais (tolerância). Depois do efeito, podem vir agitação e irritabilidade. Com o tempo, consome-se muitas vezes para afastar esse mal-estar. Quem usa canábis para atenuar ansiedade, raiva ou tristeza tem mais risco.

Fatores de risco. Frequência do consumo (o fator isolado mais forte), início precoce sobretudo antes dos 16 anos, muito THC, tabaco junto, sofrimento psíquico, falta de apoio, acontecimentos marcantes, um grupo de amigos em que quase todos consomem. Descrevem probabilidades, não uma previsão.

O que protege. Confiança, sentir que se pode fazer a diferença e enfrentar problemas, relações sólidas e uma ocupação na formação ou no trabalho.

Como os especialistas a classificam. Segundo o DSM-5, há uma perturbação do uso de canábis quando, em doze meses, se verificam pelo menos dois de onze critérios: dois a três: ligeira; quatro a cinco: moderada; seis ou mais: grave. Os níveis de consumo vão do consumo ocasional ao consumo de risco, ao uso nocivo e à dependência; as transições são graduais.

Abstinência. Quase metade das pessoas que consomem com regularidade conhece sintomas de abstinência: nervosismo, problemas de sono, pouco apetite, irritabilidade, ansiedade ou humor em baixo. Começam geralmente um a três dias após o último consumo e são mais fortes na primeira semana. A maioria passa após duas a três semanas; problemas de sono e humor em baixo podem durar mais.

A reter

- Consumo de risco: estar atento, autoavaliação, conversa honesta.
- Uso nocivo: aconselhamento, por exemplo num serviço de aconselhamento sobre dependências.
- Dependência: tratamento, ou seja, aconselhamento, desintoxicação e terapia.

Fontes: BMG (2024), Mustercurriculum für Präventionsbeauftragte; drugcom.de (BIÖG), Was sind psycho-soziale Risikofaktoren für eine Cannabisabhängigkeit?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/como-surge-a-dependencia/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 07/10/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Reconhecer sinais de alerta

O consumo problemático instala-se geralmente aos poucos. Os especialistas usam onze critérios do DSM-5. Em linguagem corrente:

- **Controlo:** consumir mais ou por mais tempo do que o planeado; querer reduzir e não conseguir; muito tempo a arranjar, consumir e recuperar; desejo intenso.
- **Dia a dia e relações:** as obrigações ficam por cumprir; consumo apesar de conflitos; passatempos, amizades e desporto passam para segundo plano.
- **Risco:** consumo em situações perigosas, por exemplo antes de conduzir; continuar apesar de danos evidentes.
- **Corpo:** precisar de mais para o mesmo efeito; sem canábis, sente-se mal (abstinência).

Com dois a três pontos em doze meses, os especialistas falam de perturbação ligeira; com quatro a cinco, moderada; com seis ou mais, grave. Só médicos ou psicoterapeutas fazem diagnósticos. A lista ajuda a olhar com honestidade.

Sinais nos outros. O rendimento na escola ou no trabalho cai de repente, o grupo de amigos muda, há mais problemas em casa, abandono de passatempos; além disso, oscilações de humor, isolamento, mentiras ou desculpas. Estes sinais também podem ter outras causas. São motivo para uma conversa, não um diagnóstico.

A reter: quando pedir ajuda

- Algo te preocupa: fala disso num momento calmo, sem acusações.
- Os problemas aumentam ou as tentativas de parar falham: procura aconselhamento, também para familiares.
- Crise: TelefonSeelsorge (apoio emocional, em alemão) 0800 111 0 111 ou 0800 111 0 222. Perigo de vida: 112.

Fontes: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, critérios da perturbação do uso de canábis; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/sinais-de-alerta/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 07/10/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Quando é demais

Como reconhecer. Ansiedade, pânico, confusão e pensamentos de perseguição, até perceções que não são reais; no corpo, coração acelerado, náuseas, tonturas e até um colapso circulatório. Com álcool ou outras substâncias, fica bastante mais forte. Os estados desagradáveis costumam passar.

O que fazer.

- Responde e respira normalmente: ficar com a pessoa, levá-la para um sítio calmo com ar fresco, falar com calma, não a deixar sozinha. Com pele pálida e húmida e pulso rápido, deitá-la e elevar-lhe as pernas.
- Não reage, respira normalmente: ligar 112, posição lateral de segurança, verificar a respiração regularmente.
- Não respira ou não respira normalmente: ligar 112 e começar logo as compressões torácicas.

112 de imediato em caso de perda de consciência, problemas respiratórios, convulsão, dor forte atrás do esterno ou se tiveres dúvidas; com consumo combinado, de preferência mais cedo. Diz à emergência médica o que foi tomado e entrega os restos.

Crianças e produtos comestíveis. Se uma criança comer canábis ou doces com canábis, há risco de intoxicação grave. Liga para o centro antivenenos da NRW: 0228 19240, 24 horas por dia. Com perda de consciência, falta de ar ou convulsão, liga logo para o 112. Não provocar o vómito; guardar os restos e a embalagem.

Vómitos repetidos. Após um consumo prolongado e frequente, pode surgir a síndrome da hiperémese dos canabinoides: crises recorrentes de vómitos, tipicamente aliviadas com duches quentes. Deve ser avaliada por um médico. A longo prazo, só ajuda deixar de consumir. Na fase aguda, pode ser necessário um tratamento no hospital, por exemplo contra a desidratação.

Canabinoides sintéticos e HHC. Os canabinoides sintéticos podem ter um efeito muitas vezes mais forte do que o THC e não se reconhecem à vista; houve mortes. O HHC está proibido desde 27 de junho de 2024.

A reter

- Emergência 112, centro antivenenos da NRW 0228 19240.
- Não deixar a pessoa sozinha.
- Em caso de dúvida, sempre 112.

Fontes: drugcom.de (BIÖG), Drogennotfall; DRK, Notruf 112 und Stabile Seitenlage; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/quando-e-demais/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 07/10/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Condução e lei

Limite. Quem conduz um veículo a motor com 3,5 ng/ml de THC ou mais no soro sanguíneo comete uma contraordenação (§ 24a StVG). Na primeira infração, são 500 euros de coima e um mês de inibição de conduzir; com álcool, 1 000 euros. No regime probatório e antes dos 21 anos, não podes conduzir sob o efeito do THC (§ 24c StVG). Quem não consegue conduzir com segurança comete um crime, independentemente do limite (§ 316 StGB). Com sinais de abuso ou infrações repetidas, a entidade das cartas de condução pode ordenar uma MPU, uma avaliação médico-psicológica (§ 13a FeV).

A sensação de sobriedade não chega. As limitações podem manter-se depois de o efeito percetível passar. As sociedades científicas de psicologia e de medicina do tráfego recomendam como tempo mínimo de espera: 12 horas após fumar ou vaporizar ocasionalmente, 24 horas com teor de THC desconhecido ou quantidade maior, mais de 24 horas após comestíveis, com consumo regular em vários dias por semana geralmente três a cinco dias, com consumo diário várias semanas. Se tiveres dúvidas, deixa o carro parado.

O que os testes mostram. Os testes de saliva são um pré-teste; o que conta é a análise ao sangue. Na urina, os metabolitos são detetáveis cerca de três dias após um consumo único, dez a 15 dias com consumo diário e mais de 30 dias com consumo intenso e prolongado; no cabelo, meses.

Onde o consumo é proibido. Na presença de menores, em escolas, parques infantis, instituições para crianças e jovens, instalações desportivas públicas e associações de cultivo, e também à vista (até 100 metros da entrada); nas zonas pedonais das 7h às 20h (§ 5 KCanG). Na NRW, consumir numa zona de proibição custa 50 a 500 euros e, na presença de menores, 300 a 1 000 euros.

Posse e cedência. A partir dos 18 anos, até 25 gramas fora de casa, até 50 gramas e três plantas em casa (§ 3 KCanG), guardados em segurança longe de crianças (§ 10). A canábis de uma associação de cultivo não pode ser cedida a outras pessoas, nem mesmo a adultos (§ 19 Abs. 4).

A reter

- Depois de consumir, não conduzir; em caso de dúvida, esperar mais tempo.
- Regime probatório e menos de 21 anos: não conduzir sob o efeito do THC.
- Não ceder a ninguém, nem mesmo como oferta.

Fontes: Straßenverkehrsgesetz (StVG), §§ 24a e 24c; DGVP e DGVM (2024), Empfehlung einer Wartezeit nach Konsum von Cannabis vor Verkehrsteilnahme; Lei da Canábis para Consumo (KCanG).

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/conducao-e-lei/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 07/10/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo

Falar sobre preocupações

A mudança leva tempo. As pessoas raramente mudam o comportamento de uma vez. Os especialistas descrevem estádios: «Não é problema nenhum», «No fundo, devia, mas …», «Estou a planear alguma coisa», «Estou a mudar alguma coisa», «Não desisto». As recaídas fazem parte. Quem só argumenta a favor da mudança consegue muitas vezes o contrário.

O momento certo. Ambas as pessoas estão sóbrias, há calma, têm tempo, e pensaste no que queres dizer. Maus momentos: logo após o consumo, durante uma discussão ou com outras pessoas a ouvir.

Como abordar o assunto.

- Descreve o que observas com mensagens na primeira pessoa: «Tenho notado que quase já não sais de casa, e isso preocupa-me.»
- Fala do comportamento, não da pessoa.
- Faz perguntas abertas, ouve, deixa a pessoa terminar. Sem sermões, sem diagnósticos.
- Pergunta antes de dar um conselho.
- Conta com resistência e não a leves a peito.
- Valoriza o que está a correr bem e oferece apoio. A decisão é da pessoa.

Os teus limites. Diz claramente o que não aceitas e mantém-te firme. Encobrir, desvalorizar e assumir as tarefas da outra pessoa tende a alimentar o consumo. Procura também apoio para ti.

Ajuda, também para familiares. O aconselhamento sobre dependências também te ajuda a ti, mesmo que a pessoa afetada não queira ajuda: é gratuito, confidencial e, se quiseres, anónimo.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund (psiquiatria social municipal), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, com grupos para familiares
- DigiSucht: aconselhamento online por mensagem, chat ou vídeo, gratuito e anónimo
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, diariamente das 8h às 24h, 0,20 € por chamada

A reter

- Sobriedade, calma, preparação.
- Mensagens na primeira pessoa e perguntas abertas.
- Não tens de enfrentar isto sem ajuda.

Fontes: DHS (2021), Manual für die Beratung am Telefon; DigiSucht (2024), Suchtproblem im Umfeld, Tipps für ein gelingendes Gespräch; drugcom.de (BIÖG), Hilfe für Familie und Freunde.

Detalhes: csc.do/pt/prevencao/informacao/falar-sobre-preocupacoes/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Atualização: 07/10/2026 · Partilhável sem alterações (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo