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