




CARTILHA DE 
REDUÇÃO DE DANOS
CANNÁBICOS

Pra começo de conversa: essa cartilha visa conscientizar com informações adicionais as pessoas que já tomaram a escolha de fazer o uso da Cannabis.

A Cannabis é uma planta de poder usada há milênios e com múltiplos propósitos. Seus efeitos são tão diversos quanto a própria humanidade em si, uma vez que cada indivíduo possui uma relação única com a planta . Aqui seguem algumas sugestões, para quem fizer a escolha de consumir essa substância, visando sempre as experiências mais agradáveis possíveis.

Consciência e Respeito



♥ ✨ O quê ? ✨ ♥

O primeiro passo é pensar no que se está consumindo. Tratando-se de maconha a variedade da espécie e a dose são fatores que interferem de maneira decisiva em seus efeitos. Existem ***inúmeras variedades da planta***, que são cultivadas, armazenadas e transportadas de maneiras distintas. Os detalhes desses processos resultam em diferenças no gosto e nas experiências. É importante analisar ***cores, cheiros, texturas, origens e efeitos*** sempre que possível. Todos esses fatores são indicadores de qualidade e lhe ajudarão a explorar seu relacionamento com a erva e se ela lhe tem feito bem. A dose ideal varia não apenas entre indivíduos, mas também para o próprio indivíduo, uma vez que a tolerância é desenvolvida conforme o uso. Por isso, *evite começar com grandes doses*. Após certificar-se do efeito de uma pequena dose, você pode sempre consumir mais, mas nunca desconsumir.



♥ ✨ Como? ✨ ♥

Existem diferentes maneiras de consumir a cannabis. *Vaporizada, fumada, ingerida, concentrada, com cachimbos, cápsulas, tinturas, uso tópico, sublingual e por aí vai.* Assim como qualquer outra erva, a Cannabis pode ser aproveitada pela humanidade de diversas formas. Busque conhecer as diferentes vias de consumo e suas particularidades para descobrir qual se adequa melhor às suas necessidades e traz maiores benefícios. Também é importante pensar em recursos básicos que aumentem a qualidade da sua viagem, como, por exemplo, ter sempre água por perto ;-)

😊 ✨ Quando? ✨ 😊

Tenha em mente que o uso de cannabis afeta **o tempo de reação, a coordenação motora e habilidades cognitivas**. Programe-se para que você não tenha a obrigação de realizar alguma dessas atividades enquanto estiver sob o efeito, que geralmente dura entre 3h e 6h. Desenvolva sua relação com a planta e explore seus limites

de ação. Não ponha a si mesmo ou a outros em risco. E pergunte-se: como você gostaria de passar esses próximos momentos? O momento do consumo da planta é especial, experiencie-o com sabedoria! :-)

★ ✨ Onde? ✨ ★

O local e as pessoas com quem se consome são fatores muito importantes para evitar desconfortos psicológicos. Escolha um lugar em que esteja confortável, sem incômodos ou preocupações externas, com pessoas em que confia e que, de preferência, se preocupem com você. Como o uso da querida marijuana ainda é criminalizado, o consumo em público pode ser uma questão delicada. Busque trazer consciência sobre seus arredores.



♥ ✨ Por que? ✨ ♥

Refleta sobre *sua relação com a substância*. A maconha ocupa um papel único para cada indivíduo, por isso, pense e questione constantemente qual papel ela ocupa na sua vida! Busque manter uma relação saudável e o mais benéfica possível com essa plantinha de poder.

★ ✨ Atenções outras ✨ ★

Ao misturar a maconha com outras substâncias, seja álcool, tabaco, remédios controlados ou outras drogas, é importante saber que os efeitos serão diferentes. Por isso, busque conhecer melhor *quais os resultados da combinação* que você escolher.

Caso tenha alguma condição especial de saúde mental, for gestante ou possuir algum grave problema cardíaco, investigue melhor para saber quais cuidados especiais são necessários.

Não se preocupe! ***Maconha não mata por overdose!*** Em caso de tontura ou desmaio em razão de doses maiores que a necessária para a/o usuárix, tenha paciência, se acalme e espere passar. Dormir é uma boa solução.

Algumas pessoas podem sentir ansiedade em decorrência do uso de variedades com altas taxas de THC. Busque variedades mais adequadas e observe o momento em que fará o uso. Evite consumir em situações que contribuam para sua ansiedade, como antes de compromissos.

No mais, desejamos um excelente caso de amor com a Cannabis!







mulheres cannabicas brasil