



GUIA PRÁTICO DE ESTRATÉGIAS DE REDUÇÃO DE DANOS PARA NOVAS SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

Março 2025

Autora

Mihaela Blejan, ARAS – Asociația Română Anti-SIDA, Bucureste, Roménia

Contribuidores

Monica Dan, ARAS – Asociația Română Anti-SIDA, Bucureste, Roménia

Vlatko Dekov, Healthy Options Project Skopje, Macedónia do Norte

Nina Šašić, Nevladina Organizacija Re Generacija, Belgrado, Sérvia

Edição e Revisão

Adriana Curado, GAT – Grupo de Ativistas em Tratamentos, Lisboa, Portugal

Citar como

Blejan, M. (2025). *Guia Prático de Estratégias de Redução de Danos para Novas Substâncias Psicoativas*. NextGen Harm Reduction: Tackling the Challenge of Emerging Psychoactive Drugs (NEHRD), Erasmus+.

SEÇÃO 1: INTRODUÇÃO	4
SEção 2: sobre o projeto	4
SEção 3: NOTAS METODOLÓGICAS.....	5
SEção 4: MÓDULOS DO GUIA PRÁTICO	7
MÓDULO 1: Testagem de Substâncias (<i>Drug checking</i>)	7
MÓDULO 2: Tratamento de Substituição por Opioides	9
MÓDULO 3: Programas de Distribuição de Naloxona	12
MÓDULO 4: Envolvimento de Pares na Redução de Danos	14
MÓDULO 5: Campanhas de Informação e Sensibilização	16
MÓDULO 6: Redução de Danos em Contextos de Chemsex	18
MÓDULO 7: Serviços de Redução de Danos Online.....	20
MÓDULO 8: Redução de Danos em Contextos Recreativos	22
MÓDULO 9: Salas de Consumo Assistido.....	24
MÓDULO 10: Programa de Troca de Seringas.....	26
MÓDULO 11: Serviços Integrados na Redução de Riscos e Minimização de Danos	28
MÓDULO 12: Formação e Capacitação.....	30
MÓDULO 13: Colaboração Entre Profissionais e Serviços	32
MÓDULO 14: Descriminalização e advocacia política.....	34
MÓDULO 15: Financiamento e Sustentabilidade da Redução de Danos.....	36
MÓDULO 16: Abordar o Estigma na Redução de Danos	39
MÓDULO 17: Abordagem Personalizada em Redução de Danos	41

SEÇÃO 1: INTRODUÇÃO

A Redução de danos é uma abordagem de saúde pública e de direitos humanos que visa reduzir as consequências negativas do consumo de drogas sem exigir abstinência. Em toda a Europa e além, a redução de danos salvou vidas, preveniu infeções e reforçou os direitos e a dignidade das pessoas que usam drogas.

Este guia foi concebido como um **recurso prático para profissionais que trabalham em contextos de redução de danos** – desde pares e trabalhadores de proximidade até prestadores de cuidados de saúde e coordenadores de serviços. O seu foco são as Novas Substâncias Psicoativas (NSP) e os padrões emergentes de consumo, oferecendo estratégias testadas no terreno, exemplos e recursos europeus.

Cada módulo oferece orientações curtas e objetivas, com dicas práticas, exemplos do terreno e ligações para recursos relevantes. Pode ser utilizado como referência, ferramenta de formação ou partilhado diretamente com equipas em diversos contextos - espaços fixos, unidades móveis, festivais, vida noturna, plataformas online ou abrigos.

SEÇÃO 2: SOBRE O PROJETO

NextGen Harm Reduction: Tackling the Challenge of Emerging Psychoactive Drugs é um projeto europeu que responde à necessidade urgente de formação dos profissionais que trabalham com pessoas que usam drogas, particularmente no contexto das Novas Substâncias Psicoativas (NSP).

Confinanciado pela União Europeia ao abrigo do programa Erasmus+, o NextGen Harm Reduction decorre de outubro de 2024 a setembro de 2026. O objetivo do projeto é reforçar as capacidades de redução de danos, desenvolvendo respostas inovadoras às NSP através de formação, troca de conhecimentos e desenvolvimento de serviços de apoio online.

Parceiros do Projeto:

- ARAS – Romanian Association Against AIDS (Coordenador do consórcio, Roménia)
- Re Generation (Sérvia)
- HOPS – Healthy Options Project Skopje (Macedónia do Norte)
- GAT – Grupo de Ativistas em Tratamentos (Portugal)

Em conjunto, os parceiros reúnem experiência em serviços de base comunitária, redução de danos em contextos de vida noturna, alcance digital, prevenção de VIH, apoio por pares e defesa de políticas.



SEÇÃO 3: NOTAS METODOLÓGICAS

Este Guia Prático foi desenvolvido entre **Janeiro e Março de 2025**, como parte do projeto **NextGen Harm Reduction**. O guia assenta numa componente de investigação do projeto e reflete o conhecimento partilhado dentro do consórcio, incluindo a **experiência prática, aprendizagem colaborativa e contributos de especialistas**.

O guia baseia-se num **processo de investigação qualitativa** que combinou experiência prática com troca de conhecimento internacional. Tem como objetivo **traduzir práticas do mundo real em orientações aplicáveis** que possam ser adaptadas a diversos contextos de redução de danos – desde o trabalho de proximidade e serviços em locais fixos aos ambientes noturnos, intervenção em contextos de chemsex e plataformas online.

Abordagem de Investigação

O desenvolvimento deste guia incluiu:

- **Revisão documental** de políticas, dados epidemiológicos e mapeamento de práticas.
- **Grupos focais e entrevistas** com profissionais de terreno e especialistas em redução de danos.

O objetivo foi explorar:

- Estratégias e ferramentas de redução de danos já existentes que abordam especificamente o consumo de NSP.
- Desafios na prestação de serviços, no conhecimento e nos enquadramentos legais.
- Recomendações para o reforço das respostas de redução de danos às NSP.

Países e Participantes

A investigação centrou-se em oito países:

- **Portugal, Roménia, Sérvia, e Macedónia do Norte** (países do consórcio)
- **Espanha, Suíça, Eslovénia, e Reino Unido** (países de referência)

Um total de **12 especialistas** partilharam as suas experiências e perspetivas:

- Dois **grupos focais online** com profissionais de Portugal, Roménia, Sérvia, Macedónia do Norte, Espanha, Suíça e Eslovénia.
- Duas **entrevistas individuais** com especialistas do Reino Unido e Suíça.

Todos os participantes tinham experiência direta de trabalho com pessoas que usam drogas, incluindo consumidores de NSP, e participaram de forma voluntária e confidencial.

Este guia resume as **intervenções de redução de danos mais eficazes** identificadas ao longo do processo de investigação e destina-se a ser uma **ferramenta prática** para profissionais, organizações e comunidades que trabalham para reduzir os riscos relacionados com NSP. Apoia a troca de conhecimento e o reforço de capacidades para **assistentes sociais, prestadores de cuidados de saúde, pares e pessoas que usam drogas**.

SEÇÃO 4: MÓDULOS DO GUIA PRÁTICO

MÓDULO 1: Testagem de Substâncias (*Drug checking*)

O que é?

A testagem de substâncias permite que pessoas que usam drogas submetam uma pequena amostra de uma substância para análise do seu conteúdo químico e potência. Ajuda os consumidores a saber o que estão a consumir, compreender os potenciais riscos e tomar decisões mais seguras.

Por que é importante?

Com as NSP, os consumidores muitas vezes não sabem o que estão a consumir, especialmente quando se compra no mercado ilícito ou há adulteração. A testagem de substâncias:

- **Detecta adulterantes** perigosos ou substâncias inesperadas
- **Reduz o risco de overdose**, experiências negativas ou toxicidade
- **Constrói confiança** nos serviços através de apoio personalizado
- **Oferece alertas** em tempo real

Como funciona?

- **Recolha da amostra:** Uma pequena porção da substância é entregue de forma anónima
- **Análise química:** Testes realizados no local ou em laboratório (ex.: FTIR, GC-MS)
- **Devolução dos resultados:** Os utilizadores recebem o feedback numa conserva privada
- **Alertas:** A descoberta de substâncias perigosas ou inesperadas podem desencadear avisos mais amplos para a comunidade

Dicas para equipas da linha da frente

- Manter o serviço gratuito, rápido (≤ 30 min), anónimo e amigável
- Utilizar linguagem simples e sem julgamentos para explicar os resultados e reduzir o estigma
- Envolver pares na gestão do serviço – ajuda a construir a confiança
- Oferecer aconselhamento de redução de danos relevante com base nos resultados dos testes
- Estar preparado para falar sobre interações, dosagens e substâncias alternativas

- Partilhar alertas ou avisos de lotes perigosos quando necessário

Exemplos do terreno

- **The Loop (UK):** Oferece testes de substâncias em várias cidades e festivais, além de alertas públicos
- **Energy Control:** Opera serviços de drug checking presenciais e online com feedback personalizado
- **Kosmicare (Portugal):** Modelo de drug checking centrado na comunidade com foco em NSP
- **DrogArt (Slovenia):** Ativo na vida noturna, combinando drug checking com apoio no local

Recursos e links

The Loop (Reino Unido)

Sobre o Drug Checking

<https://wearetheloop.org/about-drug-checking>

Energy Control (Espanha)

Serviço de Drug Checking

<https://energycontrol-international.org/drug-testing-service/>

Kosmicare (Portugal)

Drug checking

<https://kosmicare.org/p23206877/>

DrogArt (Eslovénia)

"I will not use it because the results are bad": Compreender a influência do serviço de testagem de drogas na mudança de comportamentos de consumo

<https://www.drogart.org/knjiznica/i-will-not-use-it-because-the-results-are-bad-understanding-the-influence-of-the-drug-checking-service-on-changing-consumption-behavior/>

Jellinek (Países Baixos)

Drug checking

<https://www.jellinek.nl/en/alcohol-drugs-behavior/drug-testing-service/>

Checkit! Wien (Áustria)

Drug checking

<https://checkit.wien/en/drug-checking/>

Trans European Drug Information (TEDI) Network

Serviços de Drug Checking na Europa

<https://tedinetwork.org/drug-checking/>



MÓDULO 2: Tratamento de Substituição por Opioides

O que é?

O **Tratamento de substituição por opioides (TSO)**, também chamado **terapia com agonistas opioides**, um pilar da redução de danos, é um tratamento médico para pessoas dependentes de opioides (como heroína, fentanil, oxicodona) em que um **medicamento prescrito** substitui a substância que consomem, **O objetivo não é necessariamente a abstinência, mas a estabilização, a redução de riscos e a melhoria da qualidade de vida.** Em alguns casos, opioides sintéticos como os nitazenos também são tratados com buprenorfina ou morfina para gerir a abstinência.

Os medicamentos mais comuns são:

- **Metadona** (agonista opioide total)
- **Buprenorfina/ Suboxone** (agonista parcial)

Estes medicamentos reduzem os sintomas de abstinência e o desejo de consumir, sem produzir o efeito intenso dos opioides ilegais.

Por que é importante?

- **Salva vidas:** O TSO reduz significativamente o risco de overdose fatal
- **Melhora a estabilidade:** As pessoas podem concentrar-se em habitação, emprego e relações
- **Reduz o crime:** As pessoas não precisam de adquirir drogas de forma ilegal
- **Melhora a saúde:** Diminui o risco de VIH, Hepatite C e infeções relacionadas com injeções
- **Reduz o estigma:** Liga as pessoas a cuidados de longo prazo e sem julgamentos

O TSO é uma das intervenções mais baseada em evidências na redução de riscos e nos cuidados de dependências.

Como funciona?

1. **Avaliação:** Um clínico avalia a dependência de opioides, necessidades médicas e objetivos.
2. **Início do tratamento:** A pessoa inicia metadona ou buprenorfina, geralmente com doses supervisionadas.
3. **Estabilização:** A dose é ajustada até que o desejo de consumir e/ou sintomas de abstinência estejam controlados.
4. **Manutenção ou redução gradual:** O tratamento pode ser de curto ou longo prazo, dependendo das necessidades da pessoa.

Flexibilidade e escolha nos modelos de tratamento são essenciais: algumas pessoas beneficiam de doses diárias supervisionadas, outras de doses para levar para casa ou de injeções de ação prolongada.

Dicas para equipas da linha da frente

- **Promover a confiança e ir ao encontro das pessoas onde elas estão**
 - Não presumir que todos querem abstinência — **a estabilização é um objetivo válido**
 - Normalizar o TSO como uma intervenção de saúde, não como “último recurso”
- **Apoiar a escolha informada**
 - Ajudar as pessoas a entenderem as **diferenças entre metadona e buprenorfina**
 - Explicar como cada uma funciona, possíveis efeitos secundários e o que esperar
- **Incentivar a continuidade e a resiliência**
 - Perdas de doses acontecem — ajudar as pessoas a reconectar com os serviços sem culpa
 - Celebrar pequenas conquistas: ir a consultas, estabilizar-se ou reduzir o consumo
- **Reduzir barreiras**
 - Ajudar as pessoas a **registarem-se nos serviços, obterem identificação ou assistirem a avaliações**
 - Defender **doses para levar para casa**, sempre que possível e seguro
- **Avaliar o risco de overdose**
 - Especialmente durante **interrupções no tratamento, à saída da prisão** ou após **mudanças na terapêutica**
 - Garantir o acesso à **naloxona**

Exemplos do terreno

Reino Unido: TSO amplamente disponível através do serviço nacional de saúde e serviços comunitários de drogas

- Programas-piloto com **buprenorfina** de ação prolongada para pessoas com dificuldade em comparecer diariamente

Espanha: O TSO é fornecido em centros especializados em drogas na maioria das regiões

- Alguns centros combinam **TSO, troca de seringas e serviços de reintegração social**
- Na Catalunha, **programas de TSO em prisões** reduziram mortes por overdose após a saída da prisão

Recursos & links

Trimbos Institute

Serviços de redução de danos nos Países Baixos: Uma visão geral

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/02/AF1973-Harm-reduction-services-in-the-Netherlands.pdf>



NSW Health

Consenso clínico: Nitazenos – Potentes opioides sintéticos na Austrália

<https://www.health.nsw.gov.au/aod/professionals/Pages/nitazenes-consensus.aspx>

INPUD – International Network of People who Use Drugs

Redução de danos: Melhores e piores práticas – Uma perspetiva global

<https://inpud.net/resource/harm-reduction-best-and-worst-practices/>



**Cofinanciado pela
União Europeia**

MÓDULO 3: Programas de Distribuição de Naloxona

O que é?

Os **programas de distribuição de naloxona para levar para casa** são intervenções de saúde pública concebidas para **prevenir mortes por overdose de opioides**, através da **distribuição de naloxona** — um medicamento que salva vidas, patenteado em 1960, aprovado pela FDA em 1971 e com formulação em spray aprovada na Europa em 2017, que reverte os efeitos da overdose por opioides — **diretamente a pessoas que consomem drogas**, seus amigos, famílias e trabalhadores de terreno (ex.: pares, pessoal de abrigos, trabalhadores de proximidade).

Por que é importante?

A naloxona é segura, de ação rápida e fácil de utilizar, tornando-se uma ferramenta vital para reverter uma overdose antes da chegada da ajuda de emergência. A maioria das overdoses fatais ocorre nas primeiras **1 a 3 horas** e os serviços de emergência muitas vezes **não conseguem chegar a tempo**, mas **familiares, amigos ou pares** estão geralmente por perto e podem agir rapidamente, se tiverem naloxona e souberem como utilizá-la.

Como funciona?

Os programas de naloxona para levar para casa fornecem **kits de naloxona gratuitos e formação** a pessoas em risco de testemunhar ou sofrer uma overdose de opioides — para que possam agir de forma **rápida e eficaz** para salvar uma vida.

Um kit típico inclui:

- 1–2 doses de naloxona (spray ou injeção)
- Instruções de utilização
- Luvas, toalhetes com álcool

Dicas para equipas da linha da frente

- Informar sobre os sinais de overdose por opioides, estimulantes e substâncias misturadas, bem como os **riscos de overdose** (especialmente ao misturar drogas, consumir sozinho ou após um período de abstinência)
- Ensinar como reagir: pedir ajuda e administrar naloxona
- Incentivar as **pessoas a transportar naloxona** e demonstrar como a utilizar
- Reforçar a importância de **não consumir sozinho**, ou de usar o apoio de pares.

Exemplos do terreno

Reino Unido: a naloxona para levar para casa está amplamente disponível através dos serviços de dependência do serviço nacional de saúde e dos serviços de redução de danos:

- **O programa de pares Cranstoun's PACKS** (Peer-Assisted Community Knowledge & Support) embala e distribui kits de naloxona através de uma rede de pares.
- **O serviço click & deliver da associação Scottish Families Affected by Alcohol and Drugs** permite que indivíduos e famílias na Escócia encomendem kits online e os recebam de forma discreta por correio.

- **O NHS Borders** integra a distribuição de naloxona no seu percurso de tratamento da dependência, combinando prevenção de overdose com substituição de opioides e apoio psicossocial.

Espanha (Catalunha): A naloxona é distribuída desde 2009 através de centros de redução de danos, unidades de desintoxicação e comunidades terapêuticas. Unidades móveis e salas de consumo de drogas também fornecem naloxona e formação em resposta à overdose.

Recursos & links

EUDA – Agência da União Europeia para as Drogas

Naloxona para levar para casa: Salvar vidas em toda a Europa

https://www.euda.europa.eu/publications/topic-overviews/take-home-naloxone_en

Governo do Reino Unido

Naloxona – A Naloxona Salva Vidas <https://www.gov.uk/government/publications/acmd-naloxone-review/acmd-review-of-the-uk-naloxone-implementation-accessible>

Naloxone.org.uk

Recurso a nível do Reino Unido para acesso à naloxona, formação e advocacia
<https://naloxone.org.uk/>

Cranstoun

Naloxona – Serviços de Redução de Danos

<https://cranstoun.org/help-and-advice/harm-reduction/naloxone/>

NHS Borders (Escócia)

Serviço de Dependências de Borders

<https://www.nhsborders.scot.nhs.uk/borders-addiction-service>

Famílias Escocesas Afetadas pelo Alcool e Drogas (SFAD)

Candidatura ao programa de naloxona para levar para casa

<https://www.sfad.org.uk/support-services/take-home-naloxone-application>

Fórum Escocês das Drogas (SDF)

Programa de Naloxona por Pares

<https://sdf.org.uk/work/lived-and-living-experience/peer-naloxone/>

Agência de Saúde Pública da Catalunha

Programa de distribuição de naloxona como estratégia de prevenção de sobredoses na Catalunha

https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/agoraDGPNSD/2024/Agora19/20240425_XIX_AGORA_Colom_Farran_Joan_Subd_G_Adicciones_Agencia_Salut_Publica_Catalunya.pdf

MÓDULO 4: Envolvimento de Pares na Redução de Danos

O que é?

O envolvimento de pares significa incluir pessoas com experiência vivida de consumo de drogas — incluindo aquelas que consomem Novas Substâncias Psicoativas (NSP) — como parte dos serviços de redução de danos. Os pares oferecem apoio, informação e uma ligação de confiança entre os serviços e a comunidade.

Por que é importante?

Os pares compreendem as realidades do consumo de drogas e conseguem relacionar-se com outras pessoas de formas que os profissionais muitas vezes não conseguem. O envolvimento de pares:

- Promove a confiança com os utilizadores dos serviços
- Reduz o estigma e melhora o acesso aos serviços
- Reforça as mensagens de redução de danos a partir de experiências vividas
- Fortalece a qualidade e a relevância das intervenções

Como funciona?

1. **Recrutamento:** Identificar pessoas com experiência vivida que tenham o respeito e confiança da comunidade
2. **Formação:** Fornecer conhecimentos sobre NSP, redução de danos, ética, comunicação e técnicas de apoio
3. **Definição de funções:** Os pares podem fornecer informação, realizar trabalho de proximidade, ajudar nos serviços de drug checking, distribuir materiais ou apoiar na resposta a crises
4. **Apoio contínuo:** Disponibilizar supervisão, apoio em saúde mental e oportunidades de desenvolvimento

Dicas para equipas da linha da frente

- Valorizar a experiência vivida como conhecimento especializado — tratar os pares como membros iguais da equipa
- Criar ambientes de trabalho seguros e não julgadores
- Apoiar os pares com funções claras, contratos e uma compensação justa
- Incluir os pares no planeamento e na avaliação dos serviços
- Garantir que os pares têm acesso a formação e apoio emocional
- Reconhecer que os papéis dos pares podem diferir (voluntários, colaboradores a tempo parcial, apenas trabalho de rua, etc.)

Exemplos do terreno

- **Energy Control (Espanha):** Equipas lideradas por pares apoiam os serviços de drug checking e educação em festivais e espaços de vida noturna
- **Kosmicare (Portugal):** Trabalhadores pares co-lideram o drug checking e intervenções de consumo mais seguro, especialmente direcionadas a utilizadores de NSP
- **ReGeneration (Sérvia):** Os pares são centrais em campanhas informativas e atividades de proximidade na vida noturna, distribuindo materiais e oferecendo apoio

Recursos & links

International Energy Control (Espanha)

Sobre a organização e a sua missão internacional de redução de danos

<https://energycontrol-international.org/what-is-energy-control/>

Kosmicare (Portugal)

Cuidados com psicadélicos e redução de danos na vida noturna e em festivais

<https://kosmicare.org/p23206848/>

Re Generacija (Sérvia)

Organização de redução de danos e advocacia liderada por jovens

<https://www.regeneracija.org/>

EuroNPUD – Rede Europeia de Pessoas que Usam Drogas

Distribuição de naloxona entre pares: Documento técnico (2023)

<https://www.euronpud.net/peerled-harm-reduction-1>

Eurasian Harm Reduction Association (EHRA)

Manual para jovens e trabalhadores pares: Como comunicar com jovens sobre drogas

E. Kurcevič, I. Jeziorska, I. Molnar, I. Gabor Takacs, K. Smukowska, P. Sarosi, R. Karczewska.

Vilnius, Lithuania, 2022

<https://drugeducationyouth.org/manual-on-drug-education/>

MÓDULO 5: Campanhas de Informação e Sensibilização

O que é?

Estas campanhas fornecem informações claras e acessíveis sobre drogas, incluindo NSP, para ajudar as pessoas a tomar decisões mais informadas. São realizadas através de materiais impressos, sensibilização de proximidade, eventos, redes sociais e conversas entre pares.

Porque é importante?

Os consumidores de NSP frequentemente não possuem conhecimento preciso sobre as substâncias que estão a consumir, os riscos envolvidos ou como reduzir danos. As campanhas de informação:

- Incentivam comportamentos mais seguros
- Ajudam a prevenir overdoses e reações adversas
- Alcançam pessoas que podem não recorrer a serviços formais
- Confrontam o estigma e a desinformação

Como funciona?

- **Design da mensagem:** Utilizar uma linguagem simples e sem julgamentos, adaptada ao seu público (ex. jovens, grupos LGBTQ+, frequentadores de festivais)
- **Seleção de canais:** Partilhar informação através de folhetos, cartazes, redes sociais, websites, aplicações ou conversas presenciais
- **Apoio entre pares:** Envolver pessoas com experiência vivida na criação e partilha de conteúdos
- **Informação atualizada:** Incluir alertas sobre novas substâncias, dicas para um consumo mais seguro e informações sobre serviços

Dicas para equipas da linha da frente

- Privilegiar informação prática, como doses, interações, e dicas básicas (ex. hidratação)
- Utilizar formatos apelativos: infográficos, vídeos, memes, playlists, reels
- Distribuir materiais em locais de alto risco (ex. Festas, festivais, plataformas online)
- Adaptar os materiais aos públicos-alvo (ex. informação sobre sexo e consumo mais seguros para homens que têm sexo com homens e pessoas trans)
- Ligar sempre a informação aos serviços disponíveis (ex. rastreios, aconselhamento, etc.)

Exemplos do terreno

- **ReGeneration (Sérvia):** Disponibiliza informações em festas e festivais, com pares a distribuir materiais como preservativos, toalhetes e brochuras
- **Energy Control (Espanha):** Utiliza plataformas online e folhetos impressos para partilhar alertas sobre NSP, dicas sobre dosagem e guias de consumo mais seguro
- **DrogArt (Eslovénia):** Oferece aconselhamento digital sobre redução de danos no TikTok e Instagram, e realiza stands de sensibilização em espaços noturnos

Recursos & links

Re Generacija (Sérvia)

Investigação e publicações sobre jovens, consumo de drogas e redução de danos

<https://www.regeneracija.org/istrazivanje-i-publikacije/>

Energy Control (Espanha)

Informação sobre substâncias – efeitos, riscos e utilização mais segura

<https://energycontrol.org/sustancias/>

DrogArt (Eslovénia)

Ponto de Informação – materiais sobre consumo mais seguro e informação sobre drogas

<https://www.drogart.org/info-tocka/>

PsyCare (Reino Unido)

Redução de danos em festivais e eventos

<https://www.psycareuk.org/harm-reduction>

MÓDULO 6: Redução de Danos em Contextos de Chemsex

O que é?

O chemsex envolve o uso de drogas antes ou durante o sexo, frequentemente entre homens gays, bissexuais e outros homens que têm sexo com homens (HSH). As sessões podem durar horas ou dias e frequentemente envolvem NSP, como catinonas sintéticas (ex.: 3-MMC, mefedrona) ou GHB/GBL.

Por que é importante?

O chemsex pode aumentar o risco de:

- VIH, hepatites, e outras IST
- Overdose e dependência de drogas
- Problemas de saúde mental (ex.: ansiedade, psicose, depressão)
- Sexo não consensual e violência sexual
- Estigma e isolamento social

A redução de danos neste contexto ajuda a diminuir os riscos imediatos, a ligar as pessoas aos serviços e a oferecer alternativas mais seguras, sem julgamentos.

Como funciona?

- **Atuar com empatia:** Criar confiança oferecendo espaços seguros e livres de estigma para conversar
- **Fornecer kits de redução de danos:** Incluir preservativos, lubrificantes, seringas estéreis, materiais mais seguros para inalação/injeção e informação sobre drogas
- **Partilhar estratégias:** Promover informação prática sobre doseamento, hidratação, descanso, consentimento e planeamento (ex.: contactos de emergência)
- **Ligar às redes de apoio:** Incentive rastreios regulares, recurso aos serviços de saúde mental e acompanhamento liderado por pares

Dicas para equipas da linha da frente

- Reconhecer que o chemsex não se trata apenas do consumo de drogas, é importante abordar também temas de saúde mental, emocional e sexual
- Envolver pares que compreendem a cultura e as dinâmicas do chemsex
- Oferecer apoio de proximidade e online para quem não pode recorrer a serviços presenciais
- Utilizar estratégias de redução de danos que reflitam os padrões reais de consumo (ex.: mistura de drogas, sessões longas, gestão do pós consumo)
- Ser inclusivo e consciente das experiências interseccionais (ex.: etnia, estatuto serológico para o VIH, identidade trans)

Exemplos do terreno

- **ChemSafe (Espanha):** Oferece análise de drogas, orientação sobre sexo mais seguro, apoio à saúde mental e consultas online
- **Kosmicare (Portugal):** Fornece apoio sem julgamentos a pessoas envolvidas em chemsex, incluindo acompanhamento individual
- **ChemSex Support (Reino Unido):** Sensibilização baseada em pares, grupos e aconselhamento individual de redução de danos em Londres e noutras cidades

Recursos & links

Chemsafe (Espanha)

Informação, análise de substâncias e aconselhamento em sexualidade

<https://www.chem-safe.org/>

Chemsex.info (Espanha/ internacional)

Guias de Chemsex

<https://chemsex.info/guias-de-chemsex/>

Kosmicare and GAT (Portugal)

Campanha sobre chemsex

<https://www.behance.net/gallery/97448161/Chemsex-risk-reduction>

London Friend (Reino Unido)

Serviços de apoio em Chemsex para comunidades LGBTQ+

<https://londonfriend.org.uk/chemsex-support/>

Change Grow Live (Reino Unido)

Apoio e aconselhamento sobre Chemsex para profissionais

<https://www.changegrowlive.org/chemsex-support-professionals>

Dianova International

Artigos e projetos relacionados com Chemsex

<https://www.dianova.org/tag/chemsex/>

MÓDULO 7: Serviços de Redução de Danos Online

O que é?

Os serviços de redução de danos online fornecem apoio, educação e informação sobre o consumo de drogas — especialmente NSP — através de ferramentas digitais. Estas podem incluir websites, plataformas de mensagens, linhas de apoio, redes sociais e aplicações móveis.

Por que é importante?

Muitas pessoas, especialmente jovens ou utilizadores recentes, procuram informações sobre drogas online.

Os serviços online:

- Oferecem anonimato e privacidade
- Chegam a pessoas que evitam ou não conseguem aceder a apoio presencial
- Fornecem respostas rápidas e informação atualizada
- Apoiam utilizadores em diferentes contextos e países

Como funciona?

- **Informação acessível:** Websites ou plataformas oferecem dados sobre substâncias, dosagem, riscos e interações
- **Apoio individual:** Alguns serviços oferecem chat ao vivo, aconselhamento por e-mail ou linhas de apoio para orientação personalizada
- **Drug checking com envio por correio:** Os utilizadores podem enviar amostras e receber os resultados e alertas online
- **Redes sociais & apps:** Utilizadas para partilhar atualizações, alertas, aconselhamento entre pares e promover práticas mais seguras

Dicas para equipas da linha da frente

- Privilegiar conteúdos factuais, sem julgamentos e adaptados a dispositivos móveis
- Garantir que a informação está atualizada e é fácil de compreender
- Utilizar plataformas seguras para chat e feedback, preservando a confidencialidade
- Ligar os serviços digitais a encaminhamentos locais (ex.: serviços de saúde sexual, saúde mental, apoio de proximidade)
- Monitorizar tendências online e termos de gíria (ex. adaptar o estilo de comunicação)

Exemplos do terreno

- **Energy Control (Espanha):** Oferece drug checking com devolução de resultados online; realiza campanhas digitais
- **Kosmicare (Portugal):** Fornece aconselhamento online
- **SafeZone (Suíça):** Oferece aconselhamento e apoio jurídico online, com ferramentas para gerir situações relacionadas com drogas
- **Infodrogas VIH (Espanha):** Uma aplicação web com informação sobre interações entre medicamentos para VIH e drogas recreativas

Recursos & links

SafeZone.ch (Suíça)

Aconselhamento online sobre adições e drogas

<https://www.safezone.ch/de/>

InfoDrogas VIH (Espanha)

Interações entre drogas e antirretrovirais

<https://infodrogas-vih.org/interacciones-drogas-antirretrovirales-vih-sida.html>

HIT (Reino Unido)

Stayin' Alive – Recursos de prevenção de overdose

<https://www.hit.org.uk>

Cranstoun

DrugBot – Chatbot de redução de danos com inteligência artificial

<https://cranstoun.org/news/ai-meets-harm-reduction-drugbot-launches-across-the-uk/>

New Horizons Yorkshire (Reino Unido)

BuddyUp – aplicação gratuita e confidencial para pessoas que usam drogas sozinhas

<https://nyhorizons.org.uk/resource/buddy-up/>

PsychonautWiki

Plataforma colaborativa de informação sobre drogas

<https://psychonautwiki.org/>

Erowid

Experiências, efeitos e segurança de substâncias psicoativas

<https://www.erowid.org/>

TripSit

Informação sobre combinações de substâncias e apoio de redução de danos

<https://tripsit.me/>

Drugs and Me

Informação sobre drogas e consumo mais seguro

<https://www.drugsand.me/>



MÓDULO 8: Redução de Danos em Contextos Recreativos

O que é?

Esta abordagem leva serviços de redução de danos a festivais, discotecas, festas e outros locais de lazer noturno. Tem como objetivo reduzir os riscos relacionados com drogas em ambientes onde as pessoas frequentemente consomem NSP e outras substâncias.

Por que é importante?

Os contextos recreativos apresentam alto risco devido a:

- Policonsumo (mistura de substâncias)
- Ambientes quentes e lotados
- Falta de descanso, alimentação e hidratação
- Acesso limitado a informação ou ajuda
- Pressão dos pares e baixa percepção do risco

A redução de danos nestes espaços melhora a segurança, previne emergências e torna o apoio mais visível e acessível.

Como funciona?

- **Presença no local:** Balcões de informação, áreas de descanso ou equipas móveis que oferecem materiais e aconselhamento de redução de danos
- **Drug checking:** Análise anónima de substâncias com aconselhamento sobre os riscos
- **Distribuição de materiais:** Água, preservativos, tampões auditivos, toalhetes, filtros, vitaminas e snacks
- **Apoio entre pares:** Pares treinados para fornecer informação, primeiros socorros, apoio emocional e encaminhamento para serviços

Dicas para equipas da linha da frente

- Adaptar a sua abordagem ao evento e ao público (ex.: estilo musical, faixa etária, tipo de local)
- Utilizar elementos visuais e mensagens curtas — ambientes ruidosos podem não ser ideais para conversas longas
- Oferecer apoio básico de saúde (áreas de descanso, hidratação, sinais de overdose)
- Estabelecer relações com organizadores, segurança e equipa médica com antecedência
- Garantir que a sua presença seja amigável, não policial e sem julgamento
- Fazer o seguimento sempre que possível — ligar os utilizadores a serviços após o evento

Exemplos do terreno

- **Energy Control (Espanha):** Tem stands de informação e drug checking em grandes eventos musicais; oferece aconselhamento individual no local
- **Kosmicare (Portugal):** Oferece psycare e drug checking em festivais
- **Safer Clubbing & SaferParty (Suíça):** Distribui materiais e oferece drug checking em festivais
- **DrogArt (Eslovénia):** Combina sensibilização, drug checking e apoio entre pares em ambientes de lazer noturno

Recursos & links

International Energy Control (Espanha)

<https://energycontrol-international.org/what-is-energy-control/>

Kosmicare (Portugal)

A Kosmicare no Boom Festival

<https://www.boomfestival.org/boom-guide/kosmicare>

Safer-Clubbing (Suíça)

Drogas e vida noturna mais segura

<https://www.saferclubbing.ch/saferuse>

Safer Party (Suíça)

Drug checking e recursos para uma vida noturna mais segura

<https://www.saferparty.ch/>

DrogArt (Eslovénia)

Arquivo de festa mais segura

<https://www.drogart.org/manj-tvegana-zabava/>

PsyCare (Reino Unido)

Redução de danos em festivais e eventos

<https://www.psycareuk.org/harm-reduction>

MÓDULO 9: Salas de Consumo Assistido

O que é?

As Salas de Consumo Assistido são espaços seguros e higiénicos onde as pessoas podem consumir drogas previamente adquiridas sob supervisão de pessoas treinadas. Têm como objetivo prevenir overdoses, reduzir a transmissão de doenças e ligar as pessoas a serviços de saúde e sociais.

Por que é importante?

As salas de consumo:

- Previnem mortes por overdose e emergências médicas
- Diminuem infeções como o VIH, hepatites e outras
- Oferecem um ponto de entrada para os cuidados
- Reduzem o consumo e materiais em espaços públicos
- Criam um espaço sem julgamento e de fácil acesso para contacto

São especialmente importantes para utilizadores de NSP ou substâncias desconhecidas, cujos efeitos e riscos podem ser imprevisíveis.

Como funciona?

- **Consumo supervisionado:** O staff monitoriza o consumo e intervém em emergências
- **Consumo mais seguro:** Equipamento estéril e espaço higiénico reduzem riscos para a saúde
- **Orientações de redução de danos:** Sobre dosagem, combinação de substâncias, injeção ou consumo por via fumada
- **Encaminhamentos:** Liga as pessoas a serviços de saúde, habitação, desintoxicação e saúde mental

Algumas salas de consumo também oferecem **drug checking**, apoio entre pares e cuidados médicos básicos.

Dicas para equipas da linha da frente

- Ser acolhedor, consistente e sem julgamento — a confiança é essencial
- Permitir vários padrões de consumo (injetado, fumado, snifado) sempre que possível
- Priorizar a privacidade do utilizador e a proteção legal
- Adaptar a orientação para utilizadores de NSP — novas substâncias podem exigir monitorização adicional

- Oferecer espaços calmos, limpos e ventilados, com acesso a água e cuidados básicos
- Treinar a equipa em respostas a overdoses, cuidados informados pelo trauma e gestão de conflitos

Exemplos do terreno

- **Suíça:** Pioneira em salas de consumo assistido de baixo limiar, máquinas de seringas e cuidados médicos on-site
- **Portugal:** Salas de consumo assistidas estão previstas na lei, e há planos para a sua expansão
- **Reino Unido:** Glasgow abriu a sua primeira sala de consumo assistido em 2025
- **Espanha:** Serviços integrados que oferecem salas de consumo juntamente com drug checking e aconselhamento

Recursos & links

UniAktuell (Suíça)

Como foi criada a primeira sala de consumo de drogas do mundo

https://www.uniaktuell.unibe.ch/2023/bericht_fixerstuebli/index_eng.html

CONTACT Suchthilfe (Switzerland)

Ponto de contacto para pessoas que usam drogas

<https://www.contact-suchthilfe.ch/angebotsdetails/anlaufstelle>

BBC News (Portugal)

As salas de consumo de drogas em Portugal são importantes, dizem os utilizadores

<https://www.bbc.com/news/av/uk-scotland-66582353>

Channel 4 News (Reino Unido)

A primeira sala de consumo de drogas do Reino Unido [vídeo]

<https://www.youtube.com/watch?v=MFze-CrwTu4>

MÓDULO 10: Programa de Troca de Seringas

O que é?

Os Programas de Troca de Seringas fornecem material para injeção (e frequentemente outros materiais associados ao consumo de drogas), ajudando a prevenir a transmissão de infeções como o VIH e a hepatites B/C, e a reduzir os riscos associados à injeção.

Por que é importante?

Programas de Troca de Seringas:

- Previnem a transmissão de vírus transmitidos pelo sangue (VIH, VHB, VHC)
- Reduzem infeções da pele e dos tecidos moles
- Promovem práticas de injeção mais seguras
- Proporcionam pontos de contacto com outros serviços de apoio
- Ajudam a prevenir overdoses através da distribuição de naloxona e educação

Estes programas também apoiam a transição para métodos e consumo mais seguros ou para tratamento, sempre que desejado.

Como funciona?

- **Distribuição:** Disponibilizar material para injeção — agulhas, seringas, filtros, toalhetes com álcool, água estéril, recipientes para preparação, etc..
- **Recolha:** Incentivar a eliminação segura dos materiais usados através de contentores próprios ou pontos de troca
- **Educação:** Partilha estratégias para um consumo mais seguro, incluindo cuidados com as veias, higiene e prevenção de overdoses
- **Encaminhamentos:** Liga os utilizadores a cuidados de saúde, rastreios, habitação, apoio psicossocial e tratamento para consumo de substâncias, se solicitado
- **Kits suplementares:** Podem incluir preservativos, materiais para fumar/snifar e naloxona

Dicas para equipas da linha da frente

- Não emitir juízos e ser flexível, permitindo o acesso anónimo e de baixo limiar
- Disponibilizar materiais gratuitamente, sem exigir troca
- Alargar horários de funcionamento ou utilizar unidades móveis para chegar a outros grupos
- Oferecer tanto materiais para injeção como para não injeção (ex.: folhas de alumínio, boquilhas)
- Formar as equipas para aconselhar sobre a transição para métodos de consumo mais seguros

- Adaptar os materiais para utilizadores de NSP (ex.: riscos desconhecidos da injeção, catinonas sintéticas)

Exemplos do terreno

- **Portugal:** Programa de Troca de Seringas à escala nacional, integrado em serviços de redução de danos e equipas de proximidade
- **Suíça:** Máquinas automáticas de seringas 24/7 garantem acessibilidade
- **Sérvia & Macedónia do Norte:** ONGs comunitárias lideram programas de troca de seringas baseados em outreach
- **Espanha:** Muitos programas de troca de seringas integrados em serviços fixos e em unidades móveis

Recursos & links

Policy Commons (Portugal)

CRESCER: Serviços Integrados de Redução de Danos em Lisboa, Portugal

<https://policycommons.net/artifacts/4424651/lisbon-portugal-crescer-background-integrated-services/5221270/>

CONTACT Suchthilfe (Suíça)

SPUT – Troca de seringas

<https://www.contact-suchthilfe.ch/angebotsdetails/sput-spritzenumtausch>

MÓDULO 11: Serviços Integrados na Redução de Riscos e Minimização de Danos

O que é?

Os serviços integrados combinam vários tipos de apoio — médico, social, psicológico e de redução de riscos — num único local ou através de referências coordenadas. O objetivo é oferecer cuidados abrangentes que respondam à diversidade de perfis de consumidores e às mudanças de necessidades.

Por que é importante?

As pessoas que usam drogas enfrentam frequentemente desafios complexos, como a falta de habitação, problemas de saúde mental ou doenças crónicas. Os serviços integrados:

- Reduzem o peso de ter de percorrer múltiplos serviços
- Aumentam o acesso aos cuidados ao remover barreiras de acesso
- Melhoram os resultados ao abordar os determinantes sociais e de saúde
- Garantem continuidade e flexibilidade no apoio

Para os utilizadores de NSP, a integração ajuda a garantir respostas mais rápidas a novos riscos e uma melhor gestão de substâncias desconhecidas.

Como funciona?

- **Equipas multidisciplinares:** Profissionais de redução de danos, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos e pares colaboram
- **Ponto único de acesso:** Centros drop-in, unidades móveis ou plataformas digitais que ligam os utilizadores a uma variedade de serviços
- **Coordenação de casos:** As equipas partilham informação e encaminhamentos (com consentimento) para garantir cuidados integrados
- **Os serviços podem incluir:**
 - Drug checking e distribuição de material de consumo
 - Rastreio e tratamento de VIH/VHC/IST
 - Apoio de saúde mental
 - Apoio habitacional
 - Apoio jurídico
 - Saúde sexual e reprodutiva

Dicas para equipas da linha da frente

- Promover a confiança primeiro — muitos utilizadores já experienciaram estigma noutros serviços



- Garantir que a formação da equipa inclui cuidados informados sobre trauma e competências culturais
- Oferecer marcações flexíveis e acesso de baixo limiar (sem identificação, sem encaminhamento necessário)
- Articular com serviços externos — incluindo hospitais e albergues
- Projetar serviços centrados no utilizador — envolver os utilizadores no planeamento e avaliação
- Privilegiar uma comunicação clara entre equipas para evitar lacunas ou duplicação de respostas

Exemplos do terreno

- **Portugal:** O GAT oferece rastreio rápido, ligação a cuidados de saúde, aconselhamento e redução de danos para pessoas que usam drogas, num único local
- **Macedónia do Norte:** A HOPS integra serviços jurídicos, sociais e de saúde para pessoas que usam drogas
- **Romania:** A ARAS oferece testes de VIH, programas de troca de seringas, serviços de saúde mental e prevenção num só local, com trabalho comunitário e advocacia.
- **Suíça:** A Contact Foundation oferece sala de consumo assistido, programa de troca de seringas, rastreio, aconselhamento e gestão de casos num só local

Recursos & links

GAT (Portugal)

Serviços de rastreios do VIH, hepatites e redução de danos

<https://www.gatportugal.org/servicos?fbrefresh=89127348912>

HOPS (Macedónia do Norte)

Centros drop-in para pessoas que usam drogas e trabalhadores do sexo

<https://hops.org.mk/drop-in-centri-terenski-timovi/>

ARAS (Roménia)

ARAS em ação: Redução de danos, prevenção e proximidade na Roménia

<https://arasnet.ro/aras-in-actiune/>

CONTACT Suchthilfe (Suíça)

Serviços de baixo limiar, incluindo salas de consumo vigiado, troca de seringas e trabalho de proximidade

<https://www.contact-suchthilfe.ch/angebote/>

MÓDULO 12: Formação e Capacitação

O que é?

A formação e capacitação consistem em dotar os profissionais de redução de danos — incluindo pares, profissionais de saúde, assistentes sociais e educadores — de competências, ferramentas e conhecimentos para apoiar eficazmente pessoas que consomem drogas, especialmente no que diz respeito às NSP.

Por que é importante?

Novas drogas, padrões de consumo em mudança e as necessidades de saúde complexas exigem aprendizagem contínua.

A formação:

- Aumenta a confiança e a competência dos profissionais
- Melhora a qualidade dos serviços e o envolvimento dos utilizadores
- Mantém as equipas atualizadas sobre as tendências e respostas relacionadas com as NSP
- Apoia práticas éticas, baseadas no trauma e nos direitos humanos
- Ajuda a uniformizar abordagens entre serviços e regiões

Como funciona?

- **Tópicos Centrais:** Riscos e efeitos das NSP, estratégias de consumo mais seguro, resposta à overdose, drug checking, redução do estigma
- **Competências Interpessoais:** Entrevista motivacional, gestão de conflitos, competências culturais, cuidados informados pelo trauma
- **Formatos:** Workshops presenciais, módulos online, sessões dinamizadas por pares, acompanhamento prático, intercâmbios comunitários
- **Aprendizagem contínua:** Sessões de atualização, feedback entre pares, sessões de debriefing, visitas de estudo e eventos de partilha de conhecimento
- **Formadores:** Podem incluir especialistas em redução de danos, pares com experiência vivida, investigadores e profissionais de saúde

Dicas para equipas da linha da frente

- Adaptar a formação aos papéis da equipa (ex.: outreach, clínico, trabalho de pares, resposta a crises)
- Utilizar cenários reais e discussões de casos para desenvolver conhecimento prático
- Incluir as perspetivas de pessoas que usam drogas — como formadores, não apenas como estudos de caso

- Criar espaço para reflexões de equipa e processamento emocional (especialmente após crises)
- Ligar-se a redes locais e internacionais para aceder a formação gratuita ou de baixo custo
- Documentar o que funciona — criar uma biblioteca ou kit de ferramentas de formação partilhado

Exemplos do terreno

- **Espanha:** A Energy Control realiza formação sobre consumo recreativo de drogas, outreach digital e chemsex para ONGs e profissionais de saúde
- **Sérvia:** A ReGeneration oferece formação liderada por pares para equipas de outreach em contextos noturnos e para profissionais de serviços sociais
- **Correlation – European Network:** Oferece webinars multilingues, kits de ferramentas e e-learning sobre NSP, outreach, overdose e estigma

Recursos & links

ABD – Asociación Bienestar y Desarrollo (Espanha)

Cursos e workshops sobre redução de danos e inclusão social

<https://abd.org/en/courses/>

Correlation – European Harm Reduction Network (C-EHRN)

Webinars 2022: Temas na prática europeia de redução de danos

<https://correlation-net.org/2022/05/11/online-webinars-2022/>



MÓDULO 13: Colaboração Entre Profissionais e Serviços

O que é?

A colaboração na redução de danos significa que profissionais de diferentes setores - saúde, apoio social, outreach, advocacia e políticas - trabalham em conjunto para apoiar melhor as pessoas que usam drogas, incluindo aqueles que consomem NSP.

Por que é importante?

Nenhum serviço, por si só, consegue responder a todas as necessidades das pessoas que usam drogas.

A colaboração:

- Proporciona cuidados mais holísticos e centrados na pessoa
- Melhora os circuitos de referência e a continuidade do apoio
- Promove a aprendizagem partilhada e as boas práticas
- Apoia respostas mais rápidas a novas substâncias ou a crises
- Contribui para construir um ecossistema de redução de danos mais forte e resiliente

Como funciona?

- **Parcerias Formais:** Estabelecer protocolos de cooperação ou acordos informais de trabalho entre serviços
- **Equipas interdisciplinares:** Combinar competências médicas, psicológicas, sociais e de pares
- **Planeamento conjunto de casos:** Reuniões regulares para coordenar cuidados e discutir situações complexas
- **Defesa conjunta:** Unir esforços em questões-chave como financiamento, estigma e reforma legal
- **Redes internacionais:** Participar na troca de conhecimento com outros países e regiões

Dicas para equipas da linha da frente

- Criar relações entre setores — participar nos eventos deles e convidá-los para os seus
- Clarificar funções e responsabilidades ao trabalhar em conjunto em casos
- Usar linguagem comum e termos não técnicos sempre que possível
- Respeitar diferentes culturas profissionais e métodos de trabalho
- Incluir pessoas que usam drogas como colaboradoras — não apenas como utentes

- Documentar ações e resultados conjuntos para reforçar a aprendizagem e a responsabilidade

Exemplos do terreno

- **Portugal:** Algumas redes municipais de redução de danos incluem ONGs, entidades públicas e representantes das forças de segurança
- **Sérvia & Macedônia do Norte:** ReGeneration e HOPS articulam com serviços de saúde mental, VIH e drogas
- **Suíça:** Equipas interdisciplinares das salas de consumo assistido reúnem-se regularmente com hospitais, polícia e autoridades de saúde locais
- **Rede Internacional:** Trans-European Drug Information (TEDI) Network – uma rede europeia de serviços de drug checking que partilha experiência, dados e alertas precoces

Recursos & links

C-EHRN – Correlation European Harm Reduction Network

Recursos e ferramentas sobre colaboração, envolvimento de pares e redução de danos na Europa

<https://www.correlation-net.org/>

Trans-European Drug Information (TEDI) Network

Rede europeia de serviços de drug checking que partilha alertas, dados e práticas colaborativas

<https://tedinetwork.org/>

Learn Addiction (EU)

Módulo gratuito de e-learning sobre redução de danos para equipas interdisciplinares

<https://www.learnaddiction.eu>

MÓDULO 14: Descriminalização e advocacia política

O que é?

A descriminalização envolve remover sanções criminais pela posse e uso de drogas para consumo pessoal. A advocacia política em redução de danos refere-se a esforços para influenciar leis, financiamento e percepções públicas, de modo a apoiar respostas ao uso de drogas baseadas na saúde, incluindo o acesso a serviços de redução de danos.

Por que é importante?

A criminalização gera estigma, desencoraja as pessoas a procurarem ajuda e cria condições inseguras para o consumo de drogas.

A descriminalização:

- Reduz barreiras no acesso a serviços de saúde e de redução de danos
- Promove uma abordagem de saúde pública em vez de punição
- Diminui as mortes por overdose e a transmissão de VIH/VHC
- Melhora a proteção dos direitos humanos das pessoas que usam droga
- Cria espaços para inovação, como drug checking e salas de consumo assistido

A advocacia política garante que a redução de danos não seja apenas tolerada, mas apoiada, financiada e expandida.

Como funciona?

- **Reforma Legal:** Remover sanções criminais pelo uso e posse de drogas para consumo pessoal; implementar alternativas administrativas ou baseadas na saúde
- **Advocacia:** Envolver decisores políticos, sociedade civil e o público através de campanhas, relatórios e o diálogo
- **Coligações:** Trabalhar com organizações de pares, grupos de direitos humanos e alianças de saúde
- **Construção de evidências:** Usar a investigação e as experiências vividas para demonstrar o impacto da redução de danos e os efeitos nocivos da criminalização
- **Contributo para as políticas:** Participar em consultas, desenho de estratégias e monitorização da política de drogas a nível nacional e da UE

Dicas para equipas da linha da frente

- Conhecer o enquadramento legal nacional e os seus impactos práticos nos utilizadores
- Formar a equipa para responder adequadamente se os utilizadores forem discriminados ou estiverem em risco de prisão
- Documentar como a criminalização afeta o trabalho de redução de danos (ex.: perda de contacto, relutância em testar substâncias)

- Partilhar as vozes dos utilizadores — as suas experiências são ferramentas poderosas para a mudança
- Colaborar com advogados, investigadores e ativistas para construir propostas políticas sólidas
- Promover a descriminalização como um passo para a saúde e não para a legalização de todas as substâncias

Exemplos do terreno

- **Portugal:** Descriminalizou o uso pessoal de drogas em 2001; este modelo apoiou o desenvolvimento e expansão dos serviços de redução de danos
- **Suíça:** Legalizou os serviços de redução de danos como parte da sua estratégia nacional para as drogas
- **Reino Unido (Escócia):** A defesa de políticas públicas levou à abertura da primeira sala de consumo legal em Glasgow em 2025
- **EHRA & INPUD:** Redes regionais e globais promovem reformas políticas baseada em direitos humanos e na evidência de redução de danos

Recursos & links

Transform Drug Policy Foundation

Descriminalização das drogas em Portugal: repor os factos

<https://transformdrugs.org/blog/drug-decriminalisation-in-portugal-setting-the-record-straight>

EMCDDA

Visão geral sobre a Suíça (2023)

https://www.emcdda.europa.eu/countries/drug-reports/2023/switzerland_en

The Guardian

“Todos os olhos estão em Glasgow”: primeira sala de consumo legal de drogas do Reino Unido pronta a abrir

<https://www.theguardian.com/society/2025/jan/10/all-eyes-are-on-glasgow-uk-first-legal-drug-consumption-room-ready-open>

EHRA – Eurasian Harm Reduction Association

Rede regional que promove a redução de danos e políticas de drogas baseadas em direitos na Europa de Leste e Ásia Central

<https://harmreductioneur.org/>

INPUD – International Network of People who Use Drugs

Rede global de advocacia que defende os direitos das pessoas que usam drogas

<https://inpud.net/>



MÓDULO 15: Financiamento e Sustentabilidade da Redução de Danos

O que é?

A sustentabilidade refere-se à obtenção de recursos financeiros e estruturais necessários para manter os serviços de redução de danos a longo prazo, incluindo aqueles que lidam com NSP. O financiamento sustentável permite que os serviços sejam consistentes, responsivos e inovadores.

Por que é importante?

Muitos serviços de redução de danos enfrentam:

- Financiamento a curto prazo ou pouco fiável
- Cortes relacionados com austeridade ou mudanças políticas
- Lacunas na cobertura (ex.: zonas rurais, festivais, contextos de chemsex)
- Sobrecarga e esgotamento devido à instabilidade da equipa ou baixos salários

Um financiamento estável e de longo prazo:

- Garante a continuidade do serviço e a retenção da equipa
- Permite a expansão e inovação (ex.: serviços online, drug checking)
- Fortalece a confiança dos utilizadores
- Apoia a investigação, a formação e a monitorização

Como funciona?

- **Financiamento público:** Defender orçamentos dedicados à redução de danos a nível nacional e local
- **Parcerias:** Colaborar com serviços de saúde pública, sociais, saúde mental, habitação e ONGs
- **Fontes diversificadas:** Combinar apoio do governo, da UE, de fundações ou do setor privado
- **Advocacia:** Usar evidência, testemunhos e dados para argumentar que a redução de danos é essencial para a saúde pública
- **Monitorização e reporte:** Demonstrar resultados para manter e aumentar o financiamento

Dicas para equipas da linha da frente

- Monitorizar o impacto dos seus serviços — mesmo pequenos dados são úteis
- Incluir pessoas que usam drogas na advocacia pelo financiamento — as suas vozes são importantes
- Identificar lacunas-chave: Onde é que o financiamento é mais necessário (ex.: drug checking)?
- Mapear e criar relações com financiadores — convidá-los a visitar
- Preparar materiais simples e impactantes mostrando que a redução de danos salva vidas e dinheiro
- Planear a sustentabilidade desde o início de um novo serviço ou projeto piloto

Exemplos do terreno

- **Portugal:** Redes da sociedade civil defendem financiamento público dedicado à redução de danos
- **Espanha:** Equipas de redução de danos combinam subsídios municipais, regionais e internacionais
- **Suíça:** A redução de danos está integrada na política nacional de saúde com financiamento dedicado
- **Europa de Leste:** A EHRA apoia a advocacia liderada pela comunidade para restaurar orçamentos de redução de danos após a retirada de financiadores internacionais

Recursos & links

R3 – Portuguese Harm Reduction Network

Recomendações estratégicas para o reforço das políticas públicas de redução de danos (Policy Brief, projeto REBOOT 2024–2025)

<https://drive.google.com/file/d/1T070FiIQiHz3dRI5MZNZ201cQUGgrcaD/view?usp=sharing>

AIDS Action Europe

Guia sobre mecanismos de financiamento para programas de redução de danos na UE

https://www.aidsactioneurope.org/sites/default/files/HA%20React%20D2_WP8_8March2018-FINAL_0.pdf

EHRA – Eurasian Harm Reduction Association

Redução de danos em tempos de repressão e cortes orçamentais

<https://harmreductioneurasia.org/news/hr-in-times-of-repression-and-budget-cuts/>



Harm Reduction International

Aumentar o financiamento para a redução de danos

<https://hri.global/topics/funding-for-harm-reduction/increasing-funding-for-harm-reduction/>

Harm Reduction International

Uma crise de financiamento da redução de danos (Relatório de Financiamento da HRI 2024)

https://hri.global/wp-content/uploads/2024/06/HRI_Funding-Report-2024_AW_080724.pdf



MÓDULO 16: Abordar o Estigma na Redução de Danos

O que é?

O estigma refere-se a atitudes negativas, estereótipos e discriminação dirigidos a pessoas que usam drogas. É reforçado por leis, narrativas mediáticas, barreiras nos serviços e até nos sistemas de saúde. Combater o estigma é essencial para tornar os serviços de redução de danos acessíveis e eficazes.

Por que é importante?

O estigma:

- Desencoraja as pessoas de aceder aos serviços
- Conduz à discriminação na saúde, habitação e emprego
- Aumenta o isolamento, a vergonha e problemas de saúde mental
- Reforça o consumo de drogas em condições inseguras e o secretismo
- Enfraquece os esforços de redução de danos ao enquadrar o consumo de drogas como uma falha moral em vez de uma questão de saúde

Como funciona?

- **A linguagem é importante:** Usar uma linguagem respeitosa, centrada na pessoa (ex.: “pessoa que usa drogas” em vez de “toxicodependente”)
- **Inclusão de pares:** Envolver pessoas com experiência vivida em todos os aspetos do planeamento e prestação de serviços
- **Formar a equipa:** Capacitar todos os membros para reconhecer e desafiar o estigma — em si mesmos e nos outros
- **Campanhas públicas:** Utilizar os meios de comunicação social, relatos e factos para mudar atitudes públicas
- **Defender mudanças legais e políticas:** A descriminalização e leis que regulem a redução de danos reduzem o estigma estrutural

Dicas para equipas da linha da frente

- Começar por refletir sobre os próprios preconceitos - ninguém está imune ao estigma
- Oferecer serviços anónimos e de baixo limiar, onde as pessoas se sintam seguras
- Evitar linguagem corporal, tom de voz ou pressupostos julgadores nas interações
- Valorizar o processo e a autonomia, e não apenas a abstinência ou adesão a tratamentos

- Trabalhar com as comunidades mais afetadas pelo estigma (ex.: mulheres, pessoas LGBTQ+, migrantes, pessoas que injetam drogas)
- Partilhar histórias de sucesso que demonstrem resiliência, e não apenas problemas

Exemplos do terreno

- **Portugal:** O GAT e outras organizações promovem liderança entre pares e abordagens do tipo “nada sobre nós sem nós”
- **Reino Unido:** Campanhas da Release e da Transform visam humanizar pessoas que usam drogas e apelam à descriminalização
- **Espanha:** Redução de danos liderada por pares em festivais normaliza o consumo mais seguro e reduz a vergonha
- **Europa do Leste:** Monitorização comunitária liderada por pessoas que usam drogas documenta práticas discriminatórias nos serviços

Recursos & links

INPUD & Youth RISE

Os danos do consumo de drogas: criminalização, desinformação e estigma

<https://inpud.net/the-harms-of-drug-use-criminalisation-misinformation-and-stigma/>

Release (UK)

Aconselhamento legal sobre drogas

<https://www.release.org.uk/drugs-legal-advice/>

INPUD

As palavras importam! Declaração e guia de referência sobre linguagem

<https://inpud.net/words-matter-language-statement-reference-guide/>

MÓDULO 17: Abordagem Personalizada em Redução de Danos

O que é?

Uma abordagem personalizada é uma estratégia de redução de danos adaptada às circunstâncias únicas de cada pessoa, aos padrões de consumo, ao estado de saúde e aos objetivos pessoais. Foca-se na autonomia, segurança e confiança — não são conselhos iguais para todos.

Por que é importante?

Cada pessoa consome substâncias de forma diferente. As pessoas podem ter tolerâncias, níveis de risco, motivações ou necessidades distintas.

Uma abordagem personalizada:

- Respeita a dignidade e a autonomia da pessoa
- Constrói a confiança e mantém as pessoas envolvidas
- Responde melhor a necessidades complexas (ex.: policonsumo, chemsex, sem-abrigo)
- Incentiva escolhas mais seguras e informadas, em vez de expectativas irrealistas

Como funciona?

- **Ouvir primeiro:** Compreender o que a pessoa quer e não o que o técnico assume
- **Avaliar em conjunto:** Discutir as substâncias, frequência, contexto, via de consumo e objetivos
- **Oferecer opções:** Formas mais seguras de consumo, estratégias para evitar misturas, informações sobre novas substâncias, apoio à saúde mental
- **Acompanhamento:** Manter-se disponível, adaptar as estratégias se a situação da pessoa mudar
- **Garantir a confidencialidade:** Isto cria confiança, especialmente em contextos criminalizados ou marginalizados

Dicas para equipas da linha da frente

- Evitar linguagem como “deve” ou “tem de” e oferecer opções, não regras
- Utilizar conversas sobre redução de danos para criar ligação, não controlo
- Abordar outros temas – o consumo de drogas frequentemente interliga-se com habitação, sexualidade, trauma, sobrevivência
- Não assumir que a abstinência é o objetivo – apoiar a pessoa onde ela se encontra

- Partilhar informações precisas e honestas – ajuda a pessoa a tomar melhores decisões
- Ser transparente sobre o que o seu serviço pode ou não oferecer - estabelecer limites claros e respeitosos

Exemplos do terreno

- **Energy Control (Espanha):** Fornece feedback personalizado sobre os resultados de drug checking com dicas práticas de redução de danos
- **ReGeneration (Sérvia):** Utiliza o diálogo entre pares para adaptar estratégias a diferentes contextos — discotecas, festivais, online
- **SafeZone (Suíça):** Oferece consultas online confidenciais, adaptadas às preocupações de cada utilizador

Recursos & links

SafeZone.ch (Switzerland)

Consulta online sobre dependências e drogas (disponível em várias línguas)

<https://www.safezone.ch/fr/>

Elaboração de orientações em Redução de Danos

Considerações sobre o envolvimento de consumidores (inclusão de pares no desenho dos serviços)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9948926/>