

DROGAS E ÁLCOOL

Álcool

O álcool é um depressor, ele deixa o seu corpo e a sua mente lentos. Nem todos administram a mesma quantidade de álcool da mesma maneira e os efeitos variam de acordo com a quantidade ingerida. Os efeitos comuns podem incluir sensação de relaxamento, perda de inibições, coordenação e concentração reduzidas, fala arrastada, alteração de humor e dificuldade na tomada de decisões.

Consumo excessivo de álcool

Como os pubs e clubes são lugares de encontros sociais populares, beber é comum na comunidade LGBT. O consumo excessivo de álcool é comum entre gays, bissexuais e homens que fazem sexo com homens e pode causar grandes problemas.

Na Irlanda, considera-se consumo excessivo quando 6 bebidas alcoólicas padrão ou mais são ingeridas em uma "saída". Em uma recente pesquisa na Internet com homens que fazem sexo com homens, os dados mostraram que 58% dos entrevistados relataram que exageram no consumo de álcool em uma típica ocasião social.

Alguns acham que podem ser eles mesmos quando bebem, enquanto outros veem no álcool uma maneira de bloquear memórias ou pensamentos perturbadores. Às vezes é algo menos complicado, como uma simples saída com amigos para se divertir e não se dar conta do quanto está consumindo. Mas, em pouco tempo, beber pode afetar nosso trabalho, sono, relacionamentos e responsabilidades.

Saber como se divertir com segurança pode ser uma habilidade aprendida. Sentir-se envergonhado de seu comportamento ou não ser capaz de lembrar da noite anterior, entrar em brigas ou ter encontros sexuais de risco, tudo isso pode ser evitado se você reaprender a beber.

Muitas vezes, o aconselhamento pode ajudar a abordar problemas subjacentes e pode nos equipar melhor para lidar com certas questões sem precisar de um drink para fazê-lo. Confira a nossa seção de ajuda e serviços para obter mais informações, incluindo aconselhamento de grupos de alcoólicos anônimos.

Riscos

O álcool reduz as inibições e intensifica os humores, como a tristeza e a raiva.

Dificuldades na tomada de decisões e escolhas não seguras, como sexo desprotegido, dizer ou fazer coisas das quais você pode se arrependar mais tarde ou beber e dirigir.

Perda de memória como não lembrar o que você disse ou fez.

Em grande quantidade, pode causar overdose, vômitos, desmaios ou até mesmo a morte.

Perigos físicos como danos ao cérebro, fígado, coração e rins; ou se ferir em lutas, bater o carro/moto e quedas.

Ficar bêbado pode torná-lo vulnerável e menos capaz de se defender se alguém tentar machucá-lo ou tirar proveito de você.

A dependência pode ocorrer quando o seu corpo começa a contar com o álcool para sobreviver.

Dicas que merecem ser consideradas

Comece com uma bebida não alcoólica e alguma comida. Tente intercalar bebidas alcoólicas com bebidas não alcoólicas.

Vá devagar e mantenha controle do quanto você está bebendo. Fique atento aos padrões.

Na Irlanda, uma bebida padrão é o equivalente a 1 medida de pub (35,5 ml) de bebidas destiladas ou copo de vinho pequeno (100 ml) ou meio quartilho (pint) de stout (cerveja escura), lager (cerveja clara) ou cidra.

Uma bebida padrão contém aproximadamente 10 gramas de álcool puro, fazendo com que uma pessoa média leve aproximadamente uma hora para processá-la, embora isso varie de pessoa para pessoa.

Beba até 4 bebidas padrão e passe alguns dias sem álcool todas as semanas.

Tome apenas um drink por hora. Evite entrar em rodadas.

Fique de olho em sua bebida. Não deixe de vigiá-la. O “Boa-noite Cinderela” é uma realidade.

Leve preservativos e lubrificante com você se planeja (ou acontecer de) encontrar alguém enquanto estiver bebendo.

Observe o seu humor, se você estiver falando muito alto, chateado ou com raiva; pare e relaxe um pouco.

Evite outras drogas, incluindo o cigarro. Misturar tipos de álcool (por exemplo, vinho e cerveja) ou usar outras drogas aumenta o risco de perder o controle.

Planeje como você vai voltar para casa. Diga aos amigos para onde você está indo.

Se você conhecer e for para casa com alguém, lembre-se de que não precisa fazer sexo se estiver se sentindo muito bêbado ou quando simplesmente não quiser mais.

Planeje-se para amanhã: durma, beba muita água, coma bem para ajudar o seu corpo a se recuperar.

Se você acordar no dia seguinte e não se lembrar da noite anterior, confira nosso conselho aqui.

Ajuda e serviços

Informações sobre álcool e acesso a lista nacional de serviços de ajuda em www.drugs.ie ou através do disque-ajuda sobre drogas e álcool do HSE: Ligação gratuita: 1800 459459

Poppers

Poppers são drogas à base de nitrito que fazem com que os vasos sanguíneos relaxem e se expandam quando inaladas. Elas produzem uma sensação de leveza e tontura. Os efeitos normalmente só duram alguns minutos. Alguns homens gostam de usá-las durante o sexo porque intensificam o prazer e também ajudam a relaxar os músculos do esfíncter anal. Outros não gostam dos efeitos que elas causam e acham que causam mais dor de cabeça do que um “barato” prazeroso.

Riscos

O uso de poppers está associado a um risco maior de adquirir infecção pelo HIV entre homens que fazem sexo com homens, principalmente para o passivo. Isso ocorre porque o uso de poppers deixa os vasos sanguíneos mais dilatados e faz com que mais sangue flua para o reto, oferecendo mais oportunidades para o HIV entrar em sua corrente sanguínea.

Poppers afetam a pressão arterial. Muitas pessoas perdem a consciência e desmaiam.

Elas podem interagir com outras drogas, especialmente o Viagra. Isso pode causar com que pessoas tenham um colapso e resultar em morte.

A sua ingestão causa envenenamento e mal-estares graves. Elas também podem causar queimaduras ao entrar em contato com a pele.

Poppers são inflamáveis e não devem ser usadas perto de velas, isqueiros ou cigarros.

Ajuda e serviços

Mais informações e serviços de ajuda em http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/poppers_stimulant ou através do disque-ajuda sobre drogas: Ligação gratuita: 1800459 459

G/GHB (Ácido Gama hidroxibutírico)/GBL (Ácido Gama Butil-lactona)

G é uma droga que pode deixá-lo ligado com pequenas doses e sedado com doses ligeiramente mais elevadas. Tomar G pode resultar em sentimentos de euforia, inibições reduzidas e sonolência. Ela é comumente vendida em recipientes plásticos.

Efeitos

Os efeitos variam de pessoa para pessoa e dependem da quantidade consumida. Uma dose eufórica para uma pessoa pode ser uma dose sedativa para outra.

Os efeitos podem começar cerca de 20 minutos após o consumo e podem durar até 4 horas. Uma dose de G pode deixar uma pessoa relaxada, excitada e/ou moderadamente ligada. Muito G pode deixar uma pessoa tonta, confusa, sonolenta ou causar vômito. O uso de G também pode resultar em convulsões, coma e morte.

Dependência

G é fisicamente viciante e a dependência pode se desenvolver muito rapidamente ou através do uso regular ao longo de um período de tempo. A dependência pode significar que as pessoas experimentarão sintomas de abstinência ao reduzir ou parar de usar, o que pode ser grave ou fatal.

Em determinadas situações, as pessoas podem precisar de tratamento hospitalar para a dependência de G. Não é aconselhável que uma pessoa de repente pare de tomar G ou tente a auto desintoxicação. A abstinência deve ser um processo lento e monitorado, com a supervisão de um médico.

Perda da consciência

Com G, há apenas uma pequena diferença entre a dose que produz o “efeito desejado” e a dose que poderia resultar na perda da consciência. Basicamente, é muito fácil ter uma overdose de G.

G tem um efeito tardio, o que significa que pode demorar mais do que o esperado para bater a onda. Um risco adicional é alguém tomar uma dose, pensar que nada está acontecendo e depois tomar outra dose. Isso pode levar à perda de consciência acidentalmente.

Sinais comuns de overdose podem incluir: confusão, vômito, tontura, apreensão, alteração na temperatura, agitação, alucinação, dificuldade em respirar e coma.

Abuso e consentimento sexual

G é cada vez mais usada como uma droga para facilitar o sexo. Ela pode deixar uma pessoa incoerente ou em coma (inconsciente), assim a pessoa não consegue dar o seu consentimento sexual. Se uma pessoa tomar G inconsciente ou voluntariamente, ela corre o risco de ser abusada sexualmente. Isso significa que as pessoas que usam G em clubes ou em festas de sexo correm o risco de serem abusadas.

Conselho para sexo mais seguro

O uso de G pode aumentar o desejo sexual de uma pessoa, o que pode aumentar as chances de ter relações sexuais desprotegidas e aumentar o risco de adquirir ou transmitir o HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).

Esteja preparado, leve preservativos com você, especialmente se sabe que vai usar G. Use o preservativo apenas uma vez. Nunca reutilize o preservativo. Faça o teste de HIV e de outras ISTs.

7 dicas para o uso seguro de G

É sempre mais seguro não tomar drogas desconhecidas ou ilícitas. No entanto, se você decidir tomar G, lembre-se:

1. Use sempre uma dose mínima e aguarde 4 horas antes de tomar outra dose.
2. Nunca engula da garrafa nem aceite G pré-preparada de outra pessoa.
3. Evite misturar com álcool; misture G com água, refrigerantes ou suco.

4. Evite usar G com outras drogas
5. Como a perda de consciência pode ocorrer, tente estar com um amigo sóbrio ou um amigo que não esteja usando G.
6. Use com pessoas em quem você possa confiar e em um ambiente seguro
7. G aumenta a libido e diminui as inibições, por isso sempre leve preservativos extras.

Ajuda e serviços

Lista de serviços e mais informações em www.drugs.ie/ghb ou através do disque-ajuda sobre drogas: Ligue gratuitamente para 1800 459 459 ou faça o download do folheto aqui (folheto sobre G).

Ketamina

Ketamina ou K é um anestésico poderoso que pode impedir a pessoa de sentir dor. Ela se apresenta em pó ou em forma líquida. A droga pode ser inalada, injetada e consumida em bebidas. Os efeitos não são duradouros, mas a Ketamina pode causar perda da sensibilidade no corpo e paralisia dos músculos. Os usuários relatam uma experiência “fora do corpo”, que muitas vezes é chamada de “K-Hole”. Devido ao estado de sonho, a Ketamina tem sido usada pelos usuários como a droga do “estupro no encontro”. Ela pode causar alucinações e uma “viagem” pode durar de meia hora a várias horas.

Riscos

Se estiver sob a influência de K, poderá ficar vulnerável a outras pessoas que podem abusar sexualmente de você.

Você pode se sentir confuso, agitado ou experimentar ataques de pânico que podem deixá-lo vulnerável em um ambiente desconhecido.

As pessoas podem desenvolver depressão e ansiedade após usar ketamina, arriscando a saúde a longo prazo.

A ketamina pode causar sérios problemas de bexiga em usuários regulares. Eles podem ter dificuldade em urinar e, quando urinam, podem sentir dor. Em alguns casos, o dano à bexiga é tão grave, que ela deve ser removida cirurgicamente. O trato urinário dos rins até a bexiga também pode ficar muito comprometido.

Ajuda e serviços

Mais informações e serviços em <http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/ketamine> ou através do disque-ajuda sobre drogas: Ligação gratuita: 1800459 459

Crystal Meth

As metanfetaminas, também conhecidas como “crystal meth”, fazem parte da família de drogas estimulantes denominadas anfetaminas. É uma droga comumente usada nos EUA e no Reino Unido e o seu uso vem aumentando na Irlanda. Normalmente, a crystal meth é fumada em cachimbos de vidro de forma semelhante ao crack. Ela pode ser injetada; e algumas pessoas a inalam ou engolem.

A crystal meth é altamente viciante. Alguns dos efeitos que as pessoas experimentam ao usar esta droga incluem euforia, aumento da energia, estado de alerta, felicidade e aumento do desejo sexual. Os efeitos podem durar até 12 horas. Por esses motivos, a crystal meth está sendo usada com mais frequência nas festas de sexo químico.

Riscos

Se estiver sob a influência de crystal meth, poderá ficar vulnerável a outras pessoas que podem abusar sexualmente de você.

Você pode se sentir confuso, agitado ou experimentar ataques de pânico que podem deixá-lo vulnerável em um ambiente desconhecido.

Injetar, “punção” ou “introduzir” crystal meth pode causar inflamação/colapso das veias, marcas de punção, infecções cutâneas e infecções do coração, que podem causar ataques cardíacos. Consulte o nosso guia de administração mais segura de injetáveis.

Compartilhar agulhas pode aumentar as chances de contrair ou transmitir doenças infecciosas como o HIV e a hepatite C.

O aumento da pressão arterial, temperatura corporal e frequência cardíaca pode causar ataques cardíacos.

Vício. Quando as pessoas começam a usar crystal meth, elas acham difícil parar.

Sintomas de abstinência como a depressão, que também pode causar dificuldades em encontrar prazer em qualquer outra coisa que não seja o uso de drogas.

Pode causar “Meth Mouth” (rápida deterioração e queda dos dentes).

Psicose relacionada à droga, que pode durar meses ou anos após a interrupção do uso.

Ajuda e serviços

Mais informações e serviços em http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/methamphetamine_stimulant_hallucinogen ou através do disque-ajuda sobre drogas: Ligação gratuita: 1800459 459

Cocaína

A cocaína é um estimulante que acelera temporariamente a forma como a sua mente e o seu corpo funcionam, mas os efeitos são de curta duração. A cocaína é mais comumente inalada, enquanto o crack é geralmente fumado em um cachimbo.

O crack tende a ter um efeito muito mais forte e pode ser mais viciante do que a inalação de cocaína. A cocaína e o crack afetam os níveis de dopamina no cérebro (uma substância química natural que é liberada quando estamos felizes ou tendo uma experiência prazerosa) que proporciona um êxtase aos usuários. No entanto, o uso a longo prazo dessas drogas faz com que tenhamos menos dopamina em nossos cérebros, causando mau humor e até depressão.

Os efeitos da cocaína/crack podem incluir sensação de autoconfiança, alerta e energia, no entanto, após os efeitos passarem a pessoa pode ter dificuldades para dormir, agitação e mau humor.

Riscos

Aumenta a temperatura corporal e faz o coração bater mais rápido, o que pode causar ataques cardíacos.

Se você compartilhar cachimbos ou notas (canudos) para inalar, existe a possibilidade de contágio de vírus transmitidos pelo sangue, como o HIV ou a hepatite C.

Quando os efeitos passam é possível que os usuários se sintam cansados e esgotados. Em alguns casos, sentimentos de depressão após o uso podem levar a pensamentos de autoagressão e/ou suicídio.

Ajuda e serviços

Mais informações e serviços em <http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/cocaine> ou através do disque-ajuda sobre drogas: Ligação gratuita: 1800 459 459

Novas substâncias psicoativas (incluindo a mefedrona)

As drogas legais ou novas substâncias psicoativas (NPS) são substâncias destinadas a produzir efeitos semelhantes ou similares às drogas como cocaína e ecstasy, mas são estruturalmente diferentes o suficiente para evitar serem controladas pela legislação. As drogas legais não podem ser vendidas para o consumo humano, por isso são vendidas como sais de banho, incenso, alimentos vegetais ou anunciadas como “não destinadas ao consumo humano” para contornar a lei. A embalagem pode descrever uma lista de ingredientes, mas você não tem como ter certeza do que o produto conterà.

Só porque uma substância é vendida como “legal” não significa que seja segura ou legal. Você não pode ter certeza absoluta do que se encontra em uma “droga legal” que você comprou ou recebeu, nem do efeito que ela provavelmente terá sobre você ou seus amigos. Sabemos que muitas “drogas legais” foram associadas a envenenamentos, internações hospitalares de

emergência, inclusive em unidades de saúde mental e, em alguns casos, mortes.

Conselhos para a redução de danos graves causados por drogas legais

Comece devagar e vá devagar. Comece com uma quantidade muito pequena. Aguarde pelo menos uma hora antes de decidir se deve ou não tomar mais.

Se for inalar, transforme em um pó fino primeiro. Não injete, mas se fizer isso, não compartilhe seringas com outras pessoas.

Use apenas uma droga por vez; misturar com outras drogas pode ter efeitos colaterais desagradáveis e perigosos.

Não use sozinho; use com outras pessoas em quem você confia e escolha um ambiente seguro para usar.

Se você estiver usando uma nova substância psicoativa como a mefedrona para o sexo, lembre-se de levar e usar preservativos.

Ajuda e serviços

Mais informações sobre drogas legais e outras drogas em <http://www.drugs.ie/drugtypes/> ou no pôster “Snow Blow”: <http://www.drugs.ie/downloadDocs/2017/Mephedrone-Poster-High-Res-March-2017.pdf> ou no pôster “Spice”: <http://www.drugs.ie/downloadDocs/2017/Cannabinoids-Poster-High-Res-March-2017.pdf> ou entre em contato com o disque-ajuda sobre drogas: Ligação gratuita: 1800 459 459

Cannabis

Geralmente, a cannabis é fumada, embora algumas pessoas a coloquem em alimentos como bolos ou brownies.

Os efeitos da cannabis podem ser sensação de calma, felicidade e relaxamento. Em alguns casos, pode causar alucinações onde é possível ver, ouvir ou sentir as coisas de uma maneira diferente do normal.

Muitas vezes, as pessoas pensam que a cannabis é segura porque é natural, no entanto, existem riscos associados ao uso de qualquer tipo de droga.

Riscos

A cannabis afeta o funcionamento do seu cérebro. Pode fazer você se sentir muito ansioso e até paranoico, pode dificultar a sua concentração e aprendizagem, afetar a memória e fazer você se sentir menos motivado.

O tabaco e a cannabis têm sido associados a doenças pulmonares como a tuberculose e o câncer de pulmão.

O uso de cannabis também tem sido associado, em algumas pessoas, a problemas de saúde mental sérios e a longo prazo, incluindo depressão, ansiedade e psicose.

Ajuda e serviços

Mais informações e serviços em <http://www.drugs.ie/drugtypes/drug/cannabis> ou através do disque-ajuda sobre drogas: Ligação gratuita: 1800 459 459

Sexo químico

O sexo químico é uma forma específica de uso recreativo de drogas e envolve o uso de uma ou mais de 3 drogas, em qualquer combinação, para facilitar ou aperfeiçoar o sexo, com ou sem outras drogas.

As 3 drogas comuns usadas são:

- Metanfetamina (crystal, crystal meth, tina, meth)
- Mefedrona (meph, drone, M-cat, miau-miau)
- GHB (Ácido Gama Hidroxi-butírico)/GBL (Ácido Gama Butil-lactona) (G, Gina, Liquid E)

O sexo químico geralmente se refere ao sexo que, por vezes, pode durar vários dias, onde há pouca necessidade de sono ou de alimentos. O foco sexual aumentado permite um sexo mais extremo, por mais tempo, muitas vezes com mais parceiros.

Os homens podem praticar sexo químico por vários motivos, tais como:

- para se sentirem mais livres sexualmente;
- para superarem o medo da rejeição/vergonha/estigma;
- por desejarem um sexo “melhor”, com maior duração;
- em busca de intimidade;
- para se conectarem com os outros;
- para se sentirem parte de um grupo ou de uma comunidade.

O sexo químico está associado à desinibição extrema. Algumas pessoas praticam esse tipo de sexo para fazer coisas que, de outra forma, geralmente não fariam. O sexo mais seguro pode ser menos importante para aqueles que estão sob a influência das drogas e, portanto, as chances de transmissão de HIV e ISTs aumentam bastante.

Tal como acontece com o uso de outras drogas recreativas, o envolvimento no sexo químico pode afetar as nossas escolhas e o nosso julgamento. Algumas pessoas podem se sentir incapazes de consentir o sexo quando estão altamente intoxicadas. Esteja ciente dos seus limites e do seu direito de dizer não ao sexo ou a atos sexuais com os quais não se sente confortável. Uma boa maneira de conseguir isso é estabelecendo limites antes de participar do sexo químico.

Planeje com antecedência: leve preservativos, lubrificante e não compartilhe materiais injetáveis.

As interações das drogas podem ser graves e difíceis de prever, por exemplo, entre álcool e GHB/GNL. Os efeitos colaterais das drogas usadas para o sexo químico podem ser mais graves do que outras drogas recreativas comumente usadas.

Os efeitos colaterais a curto e longo prazo podem incluir:

- paranoia;
- psicose;
- depressão crônica;
- ansiedade;
- perda de peso;
- perda de consciência/inconsciência;
- coma/morte.

Dicas para o sexo químico mais seguro

- Faça testes regulares de ISTs, incluindo HIV e hepatite C.
- Não permita que outra pessoa injete drogas em você.
- Se possível, pratique com alguém de sua confiança, pois seu julgamento pode ser drasticamente prejudicado por drogas sintéticas.
- Enquanto estiver sóbrio, estabeleça um conjunto de limites com uma lista do que você não está preparado para fazer sexualmente; você pode recorrer mais tarde a ela, quando estiver drogado.
- Não pratique por muito tempo; paranoia e alucinações podem ser comuns no seu segundo dia acordado.
- Não compartilhe agulhas ou outros materiais injetáveis. Agulhas limpas podem ser obtidas na unidade de troca de agulhas local. Confira a nossa página de práticas de administração mais segura de injetáveis e fale com um orientador de saúde na clínica de saúde sexual local, pois o sexo químico te expõe a um risco maior de infecções.
- Se você for soronegativo e ficar preocupado com algum risco de transmissão do HIV durante um episódio de sexo químico, confira nossas informações sobre a PEP (Profilaxia Pós-Exposição), um medicamento que pode te ajudar a evitar-se tornar soropositivo se for administrado em até 72 horas após a possível exposição.
- Se você quiser passar suas noites/fins de semana/tempo livre de forma diferente, entre em contato com algumas das linhas de ajuda e/ou serviços de aconselhamento listados em nosso site. Há uma série de atividades esportivas, sociais e recreativas alternativas, especificamente para homens gays que podem ajudá-lo a quebrar os hábitos da prática de sexo químico.
- Não pratique muito frequentemente se quiser evitar depressão, perda de peso e dependência psicológica. Mude sua vida sexual para sexo sóbrio, namoro, muita recreação não sexual e intimidade.

Você está introduzindo/injetando drogas?

Se você estiver injetando ou “introduzindo” drogas, é importante saber como fazê-lo da maneira mais segura possível. A Merchants Quay Ireland criou um livreto sobre práticas de administração mais segura de injetáveis que você pode baixar aqui. Ele inclui informações sobre práticas mais seguras de injetáveis e tipos de injetáveis. Conselhos sobre como encontrar uma veia e o equipamento que deve ser usado. Recomendações sobre como cuidar melhor de suas veias, evitar danificá-las e saber quando deve buscar ajuda.

Ajuda e serviços

Informações sobre as drogas supramencionadas e outras drogas e serviços, incluindo “trocas gratuitas de agulhas/equipamentos” em www.drugs.ie ou através do disque-ajuda sobre drogas: Ligação gratuita: 1800 459 459. Para serviços de saúde sexual, IST e HIV, tais como GMHS Outreach Team, Gay Switchboard Ireland e HIV Ireland, acesse <http://man2man.ie/testing-support/>

Administração mais segura de injetáveis

Se você estiver injetando ou “introduzindo” drogas, é importante saber como fazê-lo da maneira mais segura possível. A Merchants Quay Ireland criou um livreto sobre práticas de administração mais segura de injetáveis que você pode baixar aqui. Inclui informações sobre práticas mais seguras de injetáveis e tipos de injetáveis. Conselhos sobre como encontrar uma veia e o equipamento que deve ser usado. Recomendações sobre como cuidar melhor de suas veias, evitar danificá-las e saber quando deve buscar ajuda.

Dicas de injeção segura

Obtenha o seu próprio equipamento de injeção em sua unidade de troca de agulhas local. O equipamento de injeção inclui: agulhas, seringas, água, colheres, filtros e qualquer outro aspecto da parafernália injetável.

Use o seu próprio equipamento apenas uma vez e elimine-o com cuidado.

Não empreste nem peça emprestado equipamentos usados por qualquer pessoa (inclusive parceiros sexuais).

Não injete sozinho. Tente fazê-lo com outras pessoas e procure garantir que todos saibam o que fazer em caso de emergência.

Os vírus também podem viver em equipamentos de inalação, como por exemplo, canudos. Não os compartilhe quando estiver inalando drogas.

Ajuda e serviços

Lista de serviços de ajuda, incluindo unidades de trocas gratuitas de agulhas e equipamentos em www.drugs.ie ou através do disque-ajuda sobre drogas: Ligação gratuita: 1800 459 459