

Seja Prudente

A canábis e os idosos



Uma publicação de



Os canadianos idosos e o consumo de canábis

Factos sobre a canábis

A canábis e a lei

Benefícios terapêuticos

Efeitos secundários e riscos

Envelhecimento e canábis

Consultar o seu médico

A dosagem e o seu estado de saúde

Agradecimentos

A Active Aging Canada gostaria de agradecer às seguintes pessoas e organizações o apoio e os contributos dados para a elaboração da presente publicação:

Jane Arkell, Diretora Executiva, Active Living Alliance for Canadians with a Disability (Aliança para a Vida Ativa dos Canadianos Portadores de Deficiência)

Rob Buller, Coordenador da Divisão da Canábis, RCMP (Real Polícia Montada do Canadá), Divisão "O" (Ontário)

Dr.ª Catherine Chiappetta-Swanson, Docente, McMaster University (Universidade McMaster) (Ciências Sociais) e Conestoga College (Faculdade de Conestoga) (Escola de Estudos Interdisciplinares)

Dr.ª Wendy Kraglund-Gauthier, Docente e Diretora do Departamento de Investigação, Yorkville University's Faculty of Education (Faculdade de Educação da Universidade de Yorkville)

Dessy Pavlova, Estrategista de Marketing e Membro do Conselho do National Institute for Cannabis Health and Education (NICHE) (Instituto Nacional para a Saúde e a Educação sobre a Canábis)

Greg Penney, Diretor de Programas, Canadian Public Health Association (Associação Canadiana de Saúde Pública)

Dr.ª Liza Stathokostas, Diretora de Investigação, Active Aging Canada

Marilyn White-Campbell, Especialista em Toxicodependência Geriátrica, Baycrest Long Term Care Behavioural Support Outreach Team (Equipa Local de Apoio Comportamental de Longo Prazo Baycrest)

Declaração de exoneração de responsabilidade: A presente brochura tem carácter meramente informativo. Não pretende oferecer aconselhamento médico nem pode ser interpretada ou utilizada como norma para a prática clínica.

A realização da presente publicação foi possível graças à contribuição financeira do Health Canada's Substance Use and Addictions Program (Programa sobre Comportamentos Aditivos e Dependências de Substâncias do Sistema de Saúde do Canadá). As opiniões expressas na presente publicação não representam necessariamente os pontos de vista do Health Canada's Substance Use and Addictions Program.

O presente documento está igualmente disponível em 15 outras línguas. Encontrará mais informações na contracapa.

© 2021, ISBN: 978-1-7776762-6-1

A canábis e os idosos

A presente publicação sobre canábis foi redigida especificamente para os idosos canadianos.

O objetivo da Active Aging Canada é disponibilizar recursos em matéria de saúde com base nos conhecimentos científicos atualmente disponíveis. A elaboração deste documento fez-nos viajar pelo mundo inteiro na busca de investigação relevante para os idosos. Encontrámos alguma investigação válida, mas é preciso trabalhar muito mais ainda na comprovação dos efeitos da canábis nos idosos.

Através de inúmeros grupos focais e inquéritos online, definimos quais as informações que os idosos pretendiam saber sobre a canábis e como queriam receber essas informações. A presente brochura foi criada para responder às suas dúvidas e disponibilizar-lhe hiperligações e recursos onde poderá encontrar mais informações.

Há muito para ler, não tenha pressa. Procurámos responder a todas as suas dúvidas num guia de referência prático.

O envelhecimento saudável começa com a informação e a educação sobre assuntos referentes à saúde. Esperamos que a presente brochura seja útil na resposta às suas dúvidas.

Com votos de boa saúde,



Patricia Clark
Diretora Executiva Nacional
Active Aging Canada

Uma publicação de



Conteúdo

Sobre a Active Aging Canada

Conteúdo

Os canadianos idosos e o consumo de canábis 1

Por que razão os idosos consomem canábis 2

O que os canadianos idosos nos disseram 2

Factos sobre a canábis 3

Diferentes formas de consumir canábis 5

Canábis para fins recreativos 7

Canábis para automedicação 7

Canábis para fins medicinais 8

A canábis e a lei 9

Custo médio da canábis 11

Onde pode ser utilizada a canábis 11

Compra de canábis para fins medicinais 12

Como a canábis é vendida 12

Conteúdo da rotulagem da canábis 13

Identificar produtos legais à base de canábis 13

Rotulagem da embalagem 14

Viajar com canábis 15

Segurança da canábis 16

Benefícios terapêuticos 17

A canábis é útil para problemas de saúde 17

A canábis e os problemas de saúde 19

Benefícios da canábis 19

Determinados tipos de dor 21

Artrite 22

Cuidados paliativos 23

Sono e insónia 24

Falta de apetite 25

Glaucoma 25

Doença de Parkinson 26

Doença de Alzheimer 27

Saúde mental 28

Efeitos secundários e riscos da canábis 29

Idosos que NÃO devem utilizar canábis 30

Risco de queda 31

Risco na condução 31

Risco de dependência / Risco associado à abstinência ... 32

Risco de consumo excessivo 33

Riscos para consumidores de longa duração de canábis 34

Consumo de canábis e álcool 35

Riscos do consumo de canábis e envelhecimento 36

Envelhecimento e canábis 37

A canábis e o seu efeito no envelhecimento corporal ... 37

Interações medicamentosas com a canábis 39

Se está a começar a consumir canábis 41

Canábis e alterações associadas à idade 42

Consultar o seu médico sobre a canábis 43

Perguntas a fazer ao seu médico 46

Instruções de dosagem 47

A dosagem e o seu estado de saúde 47

Orientações quanto à dosagem recreativo 48

Orientações quanto à dosagem terapêutico 49

Registo pessoal da utilização 50

Referências e recursos 51



Sobre a Active Aging Canada

A Active Aging Canada é uma instituição de solidariedade social nacional constituída em 1999.

Estamos empenhados em promover uma sociedade em que todos os adultos canadianos, incluindo os idosos, adotem estilos de vida ativos que contribuam para o seu bem-estar geral.

Apoiamos o envelhecimento ativo, saudável e contínuo através da participação, educação, investigação e promoção.

Criamos programas e recursos que informam, educam, inspiram e motivam os idosos a darem pequenos passos em direção a um estilo de vida ativo e saudável.

Uma filosofia de vida ativa é um modo de vida. Significa que, enquanto indivíduos, integramos atividades na nossa vida diária que refletem os nossos valores físicos, sociais, mentais, emocionais e espirituais.

‘O que se faz no dia-a-dia é muito importante’, por isso, faça com que cada dia contribua para um estilo de vida saudável no envelhecimento.

Para saber mais, consulte
www.activeagingcanada.ca

Atividade física

Os idosos precisam de atividade física todos os dias.



Alimentação saudável

A alimentação saudável previne ou controla doenças relacionadas com o estilo de vida como a diabetes, as cardiopatias e os acidentes vasculares.

Saúde mental

A sua saúde mental é tão importante como a sua saúde física. O exercício regular dá uma sensação de bem-estar e faz bem ao cérebro.



Atividade social

Planeie uma vida saudável e um envelhecimento positivo que inclua interações com a comunidade.

Convicções e atitudes

Uma atitude positiva é uma das chaves para uma vida saudável. Aceite o desafio e mude a forma como pensa sobre o envelhecimento e aquilo que é possível!



Conteúdo

A presente brochura descreve resumidamente informações sobre a canábis relacionadas com a idade, o motivo e a forma como é utilizada, e o que a investigação nos diz acerca do seu uso para tratar problemas de saúde.



Os canadenses idosos e o consumo de canábis

O consumo de canábis por idosos tem vindo a aumentar. Alguns estão interessados em saber se é útil nos efeitos do envelhecimento e nas doenças crónicas. Outros gostam simplesmente de a utilizar.

Saiba mais nas páginas 1-2.



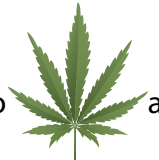
Factos sobre a canábis

A canábis é qualquer produto obtido a partir da planta da canábis. Os compostos ativos são o THC e o CBD. Os produtos à base de canábis são apresentados em muitas formas diferentes. A concentração do THC e do CBD é variável. Depende da finalidade para a qual o produto é utilizado.

Saiba mais nas páginas 3-8.

A canábis e a lei

Tanto a canábis para fins medicinais como a canábis para fins recreativos são legais no Canadá. A lei federal limita a quantidade que se pode ter, partilhar ou cultivar. Só é possível adquiri-la junto de distribuidores autorizados. Cada província e território também tem as suas próprias regras relativamente à canábis. **Saiba mais nas páginas 9-16.**



Benefícios terapêuticos

Os idosos indicam utilizar canábis, quer por receita médica quer por iniciativa própria, para problemas como dor, ansiedade, depressão e perturbações do sono.

Alguns utilizam-na como alternativa a um medicamento sujeito a receita médica. Por enquanto, o conhecimento científico para apoiar muitas das alegações terapêuticas é limitado.

Saiba mais nas páginas 17-28.

Efeitos secundários e riscos da canábis

A canábis pode estar associada a efeitos secundários e a riscos. Os efeitos secundários dos produtos com níveis elevados de THC podem incluir xerostomia (boca seca), sonolência e ataxia. Os riscos da canábis incluem consumo excessivo e conduzir sob os efeitos da droga.

Saiba mais nas páginas 29-36.



Envelhecimento e canábis

À medida que envelhecemos, o nosso organismo muda e os medicamentos passam a afetar-nos de forma diferente. Os investigadores continuam a estudar os efeitos da canábis nos idosos.

Saiba mais nas páginas 37-42.



Consultar o seu médico

A presente brochura contém uma lista de perguntas a fazer a si próprio e ao seu médico sobre a utilização da canábis.

Ver páginas 43-46.

A dosagem e o seu estado de saúde

Não há regras formais sobre a dosagem da canábis. Ao considerar a sua reação à canábis, lembre-se da máxima: "Start low and go slow" (Comece com pouco e vá devagar).

Saiba mais nas páginas 47-49.

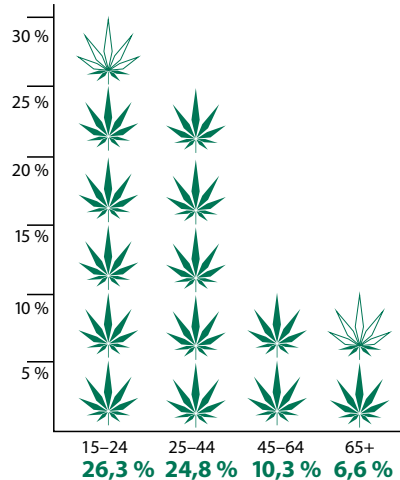
Os canadenses idosos e o consumo de canábis

O consumo de canábis entre os adultos com 65 e mais anos tem aumentado mais rápido do que em qualquer outra faixa etária. No Canadá em 2019, 6,6% dos idosos declararam ter consumido canábis. Esta percentagem era 1% em 2012.

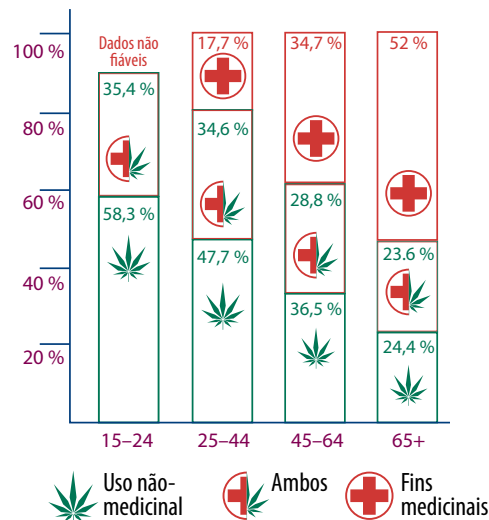
Muitos dos idosos que consomem canábis são novos consumidores. Alguns são pessoas que consomem há muito tempo ou que consumiram canábis quando eram jovens e voltaram a consumir agora.

Um dos motivos para o aumento do consumo é a mudança de atitude em relação à canábis. Há também uma curiosidade crescente sobre os seus benefícios para a saúde.

Não há estereótipos definidos relativamente ao consumidor de canábis. Os consumidores podem ter qualquer idade e qualquer origem.



Percentagem de canadenses que são consumidores de canábis, por faixa etária.



Desagregação do consumo de canábis para fins medicinais, não-medicinais e ambos, por faixa etária no Canadá.

Por que razão os idosos consomem canábis

Tanto a canábis para fins medicinais como a canábis para fins recreativos são legais no Canadá. A maioria dos consumidores idosos tem razões terapêuticas para consumir canábis. Apontam como razões principais para experimentar a canábis ver se é útil no envelhecimento e nos efeitos adversos das doenças crónicas. Veem-na como terapia alternativa.

Os idosos utilizam a canábis medicinal:

- para dor
- para ansiedade e depressão
- para perturbações do sono
- como alternativa a um medicamento sujeito a receita médica
- para ter uma melhor qualidade de vida.

O que os canadenses idosos nos disseram

Desde a legalização da canábis em 2018, 30% dos canadenses idosos inquiridos na nossa sondagem online tinham consumido canábis. Numa amostragem de 638 pessoas, 40% das que atualmente declararam não consumir canábis estariam interessados e consideravam utilizar canábis.

A maioria das que consomem presentemente, bem como as que consideraram vir a consumir canábis, fazia-o por motivos médicos, principalmente devido a dores crónicas, inflamação, perturbações do sono, dores musculares e ansiedade.

Mais de metade dos idosos inquiridos na sondagem declararam que:

- estavam interessados em saber mais sobre a canábis e os seus riscos e benefícios
- pretendiam informações pertinentes de uma fonte fiável
- queriam informações sobre os benefícios e o consumo para fins medicinais/ terapêuticos
- a sua fonte principal de informações fiáveis era um profissional de saúde, mas reconheciam que muitos destes profissionais não têm formação específica na temática do consumo de canábis e continua a haver um estigma associado a fazer perguntas sobre esta matéria.

As informações que recolhemos na nossa sondagem coincidem com os dados emergentes que indicam estar a registar-se um aumento simultâneo no consumo e no interesse na canábis entre os idosos.

Factos sobre a canábis

O THC e o CBD são os dois compostos químicos ativos na planta da canábis. A planta pode ser utilizada na forma desidratada ou o óleo da planta pode ser extraído e depois integrado em vários produtos à base de canábis.

São utilizadas duas variedades da planta



Indica	Sativa
Planta baixa	Planta alta
Folhas largas	Folhas estreitas
Sedativa	Estimulante

As folhas e as flores da canábis contêm centenas de compostos, denominados **fitocannabinóides**. A quantidade destes compostos em qualquer produto depende da estirpe da canábis, do solo e do clima em que a planta cresce e como é cultivada.


Os dois compostos que conhecemos melhor são:

THC (delta-9-tetra-hidrocanabinol) e **CBD** (canabidiol).

O THC é o composto psicoativo (altera a função cerebral e afeta a mente) na canábis que produz o estado de excitação ('high').

O CBD não é psicoativo e tanto o seu potencial médico como os seus efeitos terapêuticos estão a ser estudados.

O THC e o CBD têm diferentes utilizações terapêuticas

THC		CBD
Psicoativo		Não-psycoativo
Antiemético		Reduz a dor causada por inflamação
Alivia espasmos		Controla ou previne convulsões
Alivia a dor		Controla a ansiedade
Estimula o apetite		Alivia os sintomas psicóticos

Dependendo do tipo de fabricação, os produtos à base de canábis podem ter uma vasta gama de concentrações ou 'perfis' do THC e do CBD:

- **THC dominante**
- **CBD dominante**
- **THC e CBD equilibrados.**

Os tipos mais comuns da canábis, Indica ou Sativa, são frequentemente combinados para formar uma **subespécie híbrida** destes dois tipos.

Cada subespécie é vendida para efeitos fisiológicos diferentes.

As plantas da canábis também contêm compostos denominados terpenos. Estes conferem à planta o seu odor e sabor próprios.

Os efeitos das estirpes de canábis variam em função da combinação de terpenos e cannabinóides.

Diferentes formas de consumir canábis

Fumar:

Como planta desidratada (botões florais desidratados).



Vaporizar:

Inalar a planta desidratada como um vapor.



Óleo de canábis:

Extrato diluído em óleo. Estes produtos indicam a quantidade de gramas da canábis no óleo.



Nebulizar:

Na boca ou por baixo da língua. É absorvida através do revestimento da boca.



Comestível:

Produtos alimentares que contêm uma infusão de gordura ou óleo com canábis desidratada.



Tópico:

Um extrato de óleo espesso é aplicado como gel ou pomada e absorvido pela pele.



Comparações dos métodos de consumo da canábis

Os efeitos da canábis e a sua duração são variáveis. Dependem do método de consumo.

Tenha cuidado e seja paciente.

Por exemplo, se inalar, poderá demorar segundos a minutos até começar a sentir os efeitos. Os efeitos podem levar 10 a 30 minutos a manifestar-se.

Se ingerir um produto alimentar ou uma cápsula mole, poderá demorar 30 minutos a 2 horas até começar a sentir os efeitos, e até 4 horas para sentir plenamente os efeitos. Por exemplo, se tomar uma cápsula mole para ajudar a dormir, deve fazê-lo, pelo menos, 30 minutos antes de se deitar.

Método de consumo	Sobre este método	Rapidez dos efeitos	Duração dos efeitos
Inalado – fumar	Canábis desidratada na forma de cigarro ('charro') ou utilizada num cachimbo ou bongo	ao fim de segundos a minutos	até 6 horas, os efeitos podem durar até 24 horas
Inalado – vaporizar	Canábis desidratada num vaporizador, cartuchos de óleo numa boquilha ou cigarro eletrónico	ao fim de segundos a minutos	até 4 horas
Sublingualmente (debaixo da língua)	Sprays, tiras solúveis orais	10–30 minutos	6–12 horas
Ingerida (à base de óleo)	Óleo de canábis, cápsula ou cápsula mole de canábis	10–60 minutos	até 12 horas
Ingerida (alimento)	Comestível (cozinhada ou incorporada em alimentos)	30 minutos a 2 horas	até 12 horas ou mais
Tópico (sobre a pele)	Pomadas, loções	mal conhecida	até 6 horas ou mais

Canábis para fins recreativos

A canábis com THC produz sensações de euforia ou relaxamento. Canábis para fins recreativos significa que uma pessoa utiliza a canábis por prazer e não por motivos médicos. Embora a canábis para fins medicinais e para fins recreativos possa provir da mesma planta, os produtos centram-se em propriedades químicas diferentes consoante os resultados pretendidos.

**THC por unidade: 20 mg
THC total 200 mg
CBD 0 mg/g
CBD total 0 mg/g**

Rótulo para um produto à base de canábis que contém predominantemente THC.

Canábis para automedicação

Muitas pessoas experimentam vários tipos de produtos à base de canábis por sua própria iniciativa para diversos problemas de saúde. Isto é designado por consumo em automedicação.

Estas pessoas obtêm canábis sem receita médica através de um fornecedor autorizado. Algumas pessoas escolhem a canábis como automedicação por motivos como reduzir a ansiedade ou gerir a dor.

**THC <1,00 mg/mL
THC total <1,00 mg/mL
CBD 20,0 mg/mL
CBD total 20,0 mg/mL**

Rótulo para um produto à base de canábis que contém predominantemente CBD.

Seja Prudente **ENVELHECIMENTO ATIVO e MODERAÇÃO**

Lembre-se que a chave para uma boa saúde é a moderação em tudo. Quando começar um exercício físico, é importante que vá com calma e se adapte progressivamente. Se vai tomar um produto à base de canábis, comece com pouco, preste atenção ao efeito e seja paciente.

Canábis para fins medicinais

A canábis para fins medicinais é receitada por um médico para tratar problemas e sintomas de saúde específicos. A receita é aviada por um fabricante autorizado. A receita pode prescrever produtos à base de canábis natural na forma de THC ou CBD. **Também pode destinar-se a medicamentos à base de canábis sintética, disponíveis apenas mediante receita médica.**

Para além dos produtos à base de canábis natural, estão disponíveis preparados farmacêuticos. Estes são produzidos quer a partir da planta da canábis, quer produzidos sinteticamente em laboratório. Têm uma concentração definida e contêm informações em matéria de dosagem.

A prescrição de canabinóides que mimetizam a THC foi aprovada pela Health Canada (a Direção-Geral de Saúde) para utilização no Canadá. Estes são os medicamentos Marinol, Cesamet (ou nabilona) e Sativex (ou nabiximol). Destinam-se ao tratamento da espasticidade na esclerose múltipla, assim como da dor oncológica.

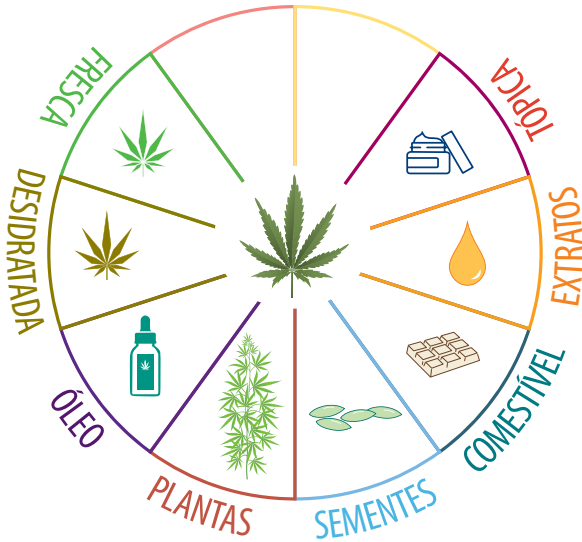


Dado que a canábis é agora legal no Canadá, cabe perguntar se continua a ser necessária uma receita médica.

Os motivos por que uma pessoa pode considerar a compra de canábis para fins medicinais com uma receita incluem:

- Acesso à prescrição de canábis sintética.
- Os seguros de saúde começam a cobrir a canábis para fins medicinais e é necessária uma receita médica para apresentar o pedido de participação.
- Se estiver abrangido por um regime de assistência social pública ou se estiver no escalão de baixo rendimento, pode ter direito a um desconto.
- A Autoridade Fiscal do Canadá permite aos utentes portadores de uma receita a apresentação dos custos da canábis como despesa médica.

A canábis e a lei



A Lei sobre a Canábis do Canadá permite atualmente a venda destes produtos por distribuidores autorizados:

- canábis fresca
- canábis desidratada
- óleo de canábis
- plantas de canábis
- sementes de canábis
- canábis comestível
- extratos de canábis
- produtos de uso tópico à base de canábis

Estes produtos podem ser vendidos numa variedade de formulações.

A lei federal especifica que os adultos podem:

Ter em sua posse, em público, até 30 gramas, desidratada, ou quantidade equivalente em forma não desidratada.



Partilhar até 30 gramas de canábis legal com outros adultos.

Comprar canábis fresca ou desidratada e óleo de canábis num retalhista autorizado a nível provincial.



Adquirir canábis online de um fabricante autorizado a nível federal caso não exista uma estrutura retalhista regulada na sua província ou no seu território.

Cultivar, a partir de sementes ou plântulas certificadas, até 4 plantas de canábis por agregado familiar para consumo próprio.



Produzir produtos à base de canábis, como alimentos e bebidas, em casa. Isto é permitido na condição de as pessoas não criarem produtos concentrados.

Custo médio da canábis

Em 2021, o preço médio da canábis no Canadá era \$10,30 por grama. O custo varia consoante a província, o tipo de canábis adquirida e a dose. Esta tabela exemplifica a gama de preços para vários produtos. Estes preços referem-se a 2018.

Custos da canábis

Formato	Produto desidratado	Óleo	Cápsulas
Custo a retalho	\$5-15/g	\$50-200 por frasco	\$100-200 por 60 cápsulas
Custo mensal	1g/dia x 30 dias = \$150-450	1 frasco pode durar 1 a 3 meses	1-2 cápsulas/dia x 30 dias = \$100-400

Onde obter a canábis

A resposta a esta pergunta depende da província. Em geral, as únicas fontes legais de canábis são:

Lojas privadas autorizadas

Estabelecimentos geridos pelo Estado

Online ou por telefone

Por correio para utilização para fins medicinais.

Dependendo da província, o número de retalhistas pode ser muito variável.

Onde pode ser utilizada a canábis

Pode utilizar a canábis na privacidade da sua própria casa.

Se a sua casa for arrendada, o seu senhorio pode incluir regras no seu contrato quanto a fumar ou cultivar canábis.

Os condomínios e os prédios de apartamentos também podem ter regras próprias.

Algumas províncias proíbem fumar ou vaporizar canábis em público, ou permitem apenas nos locais onde fumar tabaco também é autorizado.



Compra de canábis para fins medicinais

Para comprar canábis para fins medicinais, peça uma receita ao seu médico. A seguir, registre-se junto de um fabricante autorizado para receber a canábis pelo correio.



Em todo o Canadá, existem também clínicas privadas que disponibilizam canábis para fins medicinais. Estas clínicas aceitam pacientes encaminhados por médicos.

Uma clínica de canábis pode ser uma alternativa caso o seu médico de família não o possa aconselhar sobre o consumo de canábis.

As clínicas podem organizar consultas com médicos que avaliam os pacientes e passam receitas às pessoas que reúnem as condições para o efeito.

A equipa clínica ensina aos pacientes como devem utilizar a canábis para fins medicinais.

Inscribe os pacientes junto de um fabricante autorizado que fornecerá a canábis legal por correio.

Os médicos nestas clínicas trabalham como profissionais ou consultores independentes. Algumas clínicas cobram um valor por cada visita.

Como a canábis é vendida

As províncias e os territórios são responsáveis por decidir como a canábis é distribuída e vendida nas suas jurisdições.

Cada província e território também aplica regras próprias à canábis, incluindo:

- idade mínima legal
- onde os adultos podem comprá-la
- onde os adultos podem consumi-la
- qual a quantidade que os adultos podem ter em sua posse.

Compete-lhe saber o que é legal na província ou no território em que vive ou que visita.

Consulte na secção "Referências" as hiperligações para conhecer os regulamentos provinciais e territoriais.

Conteúdo da rotulagem da canábis

A planta da canábis contém uma variedade de compostos químicos denominados **canabinóides**.

Os mais conhecidos são o **tetra-hidrocanabinol (THC)** e o **canabidiol (CBD)**.

Há centenas de estirpes de canábis numa diversidade de formas de produto. Consoante o seu método de fabricação, estes produtos podem ter várias concentrações de THC e CBD.

O THC é o que produz o estado de excitação ('high'). Causa uma resposta psicoativa no cérebro, agradável para algumas pessoas e desagradável para outras. Ao contrário do THC, o CBD não produz excitação ('high'), nem causa uma resposta psicoativa.

THC ## mg/g
THC total | THC total ## mg/g

CBD ## mg/g
CBD total | CBD total ## mg/g

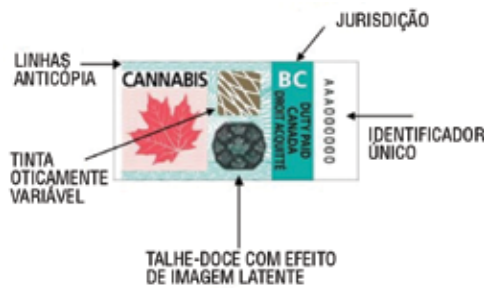
Leia o rótulo com atenção. Se comprar canábis para fins terapêuticos, o "THC total" deverá ter um valor próximo de zero.

Os produtos com uma concentração mais elevada de THC implicam maiores riscos em termos de saúde e segurança, não devendo ser utilizados por quem experimenta canábis pela primeira vez. É importante tomar uma decisão informada, especialmente se for inexperiente ou se consumir um produto novo.

Identificar produtos legais à base de canábis

Os produtos legais à base de canábis são vendidos apenas em retalhistas autorizados pelo seu governo provincial ou territorial.

- Os produtos legais à base de canábis (exceto produtos com THC inferior a 0,3% ou sem THC) têm um selo fiscal apostado na embalagem.
- Cada província e território têm um selo fiscal de cor diferente.
- O selo fiscal possui elementos de segurança para impedir falsificações, à semelhança dos passaportes e das notas.



Rotulagem da embalagem

Todos os produtos legais à base de canábis vendidos no Canadá exigem a inclusão destes rótulos.

Símbolo normalizado da canábis conforme exigido pelo Governo Canadano em todos os produtos que contenham THC.



- THC per unit ## mg | THC par unité ## mg
 - Total THC per unit ## mg
 - THC total par unité ## mg
 - THC ## mg
 - Total THC ## mg | THC total ## mg
 - CBD per unit ## mg | CBD par unité ## mg
 - Total CBD per unit ## mg
 - CBD total par unité ## mg
 - CBD ## mg
 - Total CBD ## mg | CBD total ## mg
- (Linha tracejada não incluída, destina-se apenas a indicar a área do rótulo.)
- Cada unidade do produto conterá uma indicação da quantidade de THC e/ou CBD, bem como uma indicação do THC total e CBD no produto. Isto será sempre apresentado dentro de uma caixa branca.
 - Se o produto for comestível, indicará o valor equivalente total de canábis desidratada que contém.

A embalagem contém duas frases de advertência. Estas serão sempre apresentadas sobre um fundo de cor amarela.

O presente exemplo refere-se a um produto comestível à base de canábis. No total, são oito as mensagens de advertência.

MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée. Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.

WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting. The effects can last between 6 and 12 hours following use.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour MD (MM) Per HM (MM)	
Calories ###	% valeur quotidienne* % Daily Value**
Lipides / Fat ## g	## %
saturés / Saturated ## g	## %
+ trans / Trans ## g	
Glucides / Carbohydrate ## g	
Fibres / Fibre ## g	## %
Sucres / Sugars ## g	## %
Protéines / Protein ## g	
Cholestérol / Cholesterol ## mg	
Sodium ## mg	## %
Potassium ## mg	## %
Calcium ## mg	## %
Fer / Iron ## mg	## %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Se o produto for comestível, conterá o rótulo normalizado com a declaração nutricional.

Viajar com canábis

Não “importe”. Não “exporte”.

Partindo do Canadá

Continua a ser ilegal transportar canábis ou qualquer produto que contenha canábis – incluindo canábis comestível, extratos de canábis e produtos de uso tópico à base de canábis – através da fronteira canadiana, ao entrar ou ao sair do país.

A canábis é ilegal na maioria dos países. Se, numa viagem internacional, tentar entrar num país com qualquer quantidade de canábis na sua posse, poderá incorrer em sanções penais graves tanto no país como no estrangeiro.



Viagens para os EUA

Embora em alguns estados dos EUA a posse de canábis seja legal, continua a ser ilegal ao abrigo das leis federais. Não tente passar a fronteira entre o Canadá e os EUA com qualquer quantidade de canábis sob qualquer forma, mesmo que viaje para um estado onde a posse tenha sido legalizada.



Transportar canábis no interior do Canadá

Quando viajar dentro do Canadá, desde que cumpra o requisito de idade mínima da província ou do território, pode ter até 30 gramas de canábis desidratada ou equivalente.

É da sua responsabilidade conhecer as leis da província ou do território que vai visitar. Se utiliza canábis, cumpra as leis dessa jurisdição.

Ao viajar entre dois destinos no Canadá, tenha em consideração se o seu voo faz escala nos EUA. A canábis não é legal nos EUA. Tenha também presente que os voos podem ser desviados para os EUA devido a mau tempo ou avaria mecânica.



Segurança da canábis

Guarde sempre os seus produtos à base de canábis em local fora do alcance de crianças ou animais de companhia.

Os produtos comestíveis à base de canábis e a sua embalagem podem induzir as crianças a pensar que se trata de um doce.

Indique claramente e guarde de forma segura qualquer produto alimentar que contenha canábis.



Fecho com segurança para crianças



Frasco com segurança para crianças



Não guarde junto de alimentos comuns



Mantenha fora do alcance de crianças ou animais de companhia



Seja Prudente

ENVELHECIMENTO ATIVO e MODERAÇÃO

É bom partilhar informações e experiências. Não tenha medo ou vergonha de dizer aos seus amigos ou familiares se experimentar canábis. Provavelmente ficará admirado ao saber que outras pessoas suas conhecidas também experimentaram canábis. Seja recetivo a novas informações. Oiça e aprenda.

Benefícios terapêuticos

A canábis é útil para problemas de saúde

Os canabinóides são semelhantes aos compostos que ocorrem naturalmente no corpo humano, denominados endocanabinóides. Atuam no sistema endocanabinóide. A investigação sobre o sistema endocanabinóide é ainda muito limitada.

O sistema percorre todo o sistema nervoso, incluindo o cérebro. Possui recetores ao longo do corpo humano. Pensa-se que afeta o sistema nervoso, a função imunológica, o humor e o apetite, assim como outras funções orgânicas.

Os dois recetores canabinóides mais conhecidos são o CB1 e o CB2. Os recetores CB1 são responsáveis pelos efeitos psicoativos do THC. Podem desempenhar um papel na memória, humor, sono, apetite, bem como nos níveis de dor. Os recetores CB1 também

estão presentes nas áreas cerebrais responsáveis pelo controlo motor e pela cognição. Os recetores CB2 encontram-se principalmente nas células do sistema imunológico e nos tecidos musculares e ósseos. Podem ser importantes na redução da inflamação.

Os investigadores médicos estão a testar o potencial dos canabinóides para reduzir o stress, estimular o apetite, promover o sono e modular a dor e inflamação.

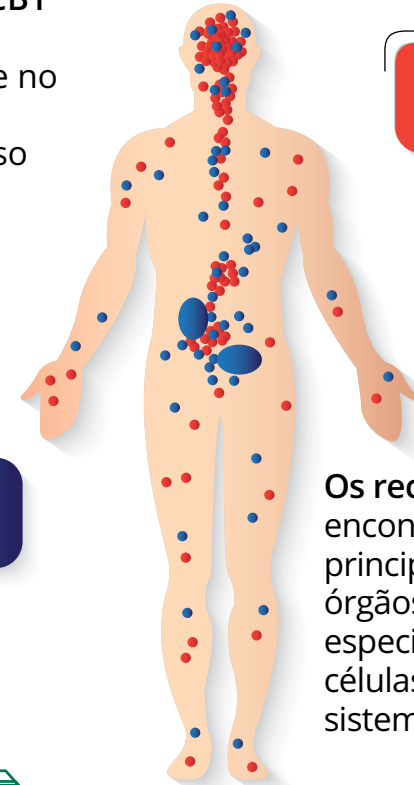
A canábis pode ter um papel a desempenhar em vários problemas de saúde e no envelhecimento saudável. Em algumas culturas, a canábis é considerada uma planta medicinal tradicional.

Mas, atualmente, o conhecimento científico é limitado.

O sistema endocanabinóide humano regula uma série de funções fisiológicas. Os trabalhos de investigação sobre este sistema continuam a decorrer. Os canabinóides (da canábis) interagem com o sistema endocanabinóide. Isto produz um vasto conjunto de efeitos no nosso corpo e na nossa mente.

O SISTEMA ENDOCANABINÓIDE HUMANO

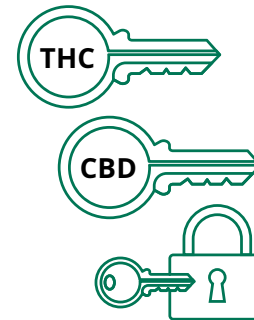
Os recetores CB1 encontram-se principalmente no cérebro e no sistema nervoso central, mas também estão presentes nos nervos e em alguns órgãos.



CB1

Os recetores CB2 encontram-se principalmente nos órgãos periféricos, especialmente nas células associadas ao sistema imunológico.

CB2



O THC e o CBD “encaixam” nos recetores humanos existentes como uma chave na fechadura.

*O CBD não “encaixa” diretamente nos recetores CB1 ou CB2, mas exerce efeitos indiretos muito importantes que ainda estão a ser estudados.

O SISTEMA ENDOCANABINÓIDE TAMBÉM REGULA



A canábis e os problemas de saúde

Diz-se que a canábis tem muitos benefícios para a saúde. Todavia, o conhecimento científico para apoiar muitas das alegações terapêuticas é limitado. É fundamental mais investigação para conhecer os benefícios e os riscos.

A Health Canada autoriza a utilização da canábis em qualquer problema de saúde, desde que prescrita por um médico. Contudo, a canábis não foi submetida aos processos regulamentares necessários à aprovação de um fármaco. Alguns produtos



canabinóides sintéticos foram aprovados para fins medicinais em casos específicos. São eles o Cesamet (nabilona) e o Sativex (nabiximol).

Benefícios da canábis

Os produtos à base de canábis podem resultar nalguns idosos e não noutros. Embora a investigação ainda seja limitada, alguns idosos registam efetivamente benefícios pontuais.

Quando se pergunta a quem utiliza canábis para fins medicinais quais são os benefícios, a resposta é:

- contribui para uma melhor qualidade de vida
- ajuda a dormir
- alivia a dor
- permite deixar de utilizar medicamentos sujeitos a receita médica.

A eficácia da canábis para fins medicinais parece variar de



uma pessoa para outra. Depende da justificação para a toma e de encontrar o tipo e a dosagem correta.

A investigação de que dispomos revela três doenças que beneficiam efetivamente da canábis para fins medicinais:

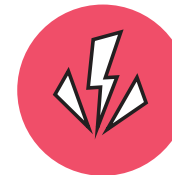
- dor crónica, persistente e intensa em cuidados paliativos
- náuseas e vômitos causados por quimioterapia
- espasmos musculares devidos a esclerose múltipla ou lesão medular.



O interesse dos idosos na canábis como terapia está a aumentar. Como resultado, a comunidade médica tem vindo a adotar uma abordagem prática.

Os problemas de saúde que são tratados com canábis para fins medicinais incluem:

Determinados tipos de dor



Artrite



Cuidados paliativos



Sono e insónia



Falta de apetite



Glaucoma



Demência



Ansiedade e depressão



Determinados tipos de dor



Frequentemente, a canábis é proposta como opção universal para o alívio da dor. Mas a investigação atual registra apenas resultados positivos para as dores neuropáticas associadas a:

- esclerose múltipla
- diabetes
- dor associada ao HIV (neuropatia sensorial)
- dor pós-cirúrgica ou pós-traumática
- fibromialgia.

A dor neuropática está associada a lesões no sistema nervoso. Inclui dor aguda ou persistente, bem como formigamento e entorpecimento. Pode ser persistente e inconstante. Este tipo de dor é comum na diabetes, na compressão nervosa ou espinal e na quimioterapia.

Os medicamentos à base de canábis registaram redução moderada da dor neuropática.

Os resultados dos testes revelam a eficácia da canábis herbácea (marijuana), do THC natural (dronabinol), do THC sintético (nabilona) ou da combinação de THC/CBD de origem vegetal.

A eficácia variou de acordo com:

- origem da dor
- duração do tratamento
- tipo de canábis utilizado.

Foi identificada uma tendência para melhores resultados mediante ingestão ou toma sublingual, seguida pela canábis em spray oral ou nasal e inalada (fumada).

A Canadian Pain Society (Sociedade Canadense para o Tratamento da Dor), em consonância com a maioria dos organismos profissionais, recomenda, atualmente, os canabinóides como 'agentes de terceira linha'. Isto é, serão utilizados quando outros tratamentos se revelem ineficazes.

Artrite



A osteoartrite ou dor articular é comum entre os idosos. Crê-se que a dor é causada por dano da articulação, inflamação ou lesão no nervo.

As articulações têm recetores

endocanabinóides e a canábis tem propriedades anti-inflamatórias. Em teoria, a canábis poderá reduzir as dores osteoartíticas. Os estudos de investigação em animais parecem promissores, mas ainda não existem estudos em seres humanos.

O mesmo acontece com a artrite reumatoide. Há muito pouca investigação, mas um primeiro estudo apresentou resultados promissores. Concluiu que um spray oral denominado Sativex reduzia a dor associada à artrite reumatoide.

Tanto a Arthritis Society of Canada (Sociedade de Artrite do Canadá) como a Canadian Rheumatology Association (Associação Canadense de Reumatologia) reconhecem o interesse da canábis. Sugerem uma abordagem prática.

Cuidados paliativos



A dor e o controlo dos sintomas são preocupações comuns na fase final da vida. Os médicos especializados em cuidados paliativos exploram cada vez mais a canábis como alternativa aos opioides.

O tratamento nos cuidados paliativos centra-se com frequência na dor oncológica. Há provas de que os canabinóides (THC/CBD combinados) têm uma eficácia moderada na redução da dor oncológica.

A comunidade médica envolvida nos cuidados paliativos tem recomendado Cesamet (ou nabilona ou nabiximol), mas apenas quando outras terapias analgésicas se revelem ineficazes.

O consumo de canábis como analgésico é bem tolerado, mas à semelhança de todos os outros tratamentos, há que analisar os efeitos secundários. O delírio é comum nas fases finais da vida. Isto pode ser exacerbado com doses mais elevadas de canábis. A canábis pode induzir estados dissociativos, que criam “distanciamento” da dor. Os doentes podem não ser recetivos a estes tipos de efeitos.

Embora o tratamento nos cuidados paliativos esteja frequentemente centrado na dor, muitos doentes podem querer gerir outros sintomas comuns no fim da vida, como a ansiedade, a depressão, a náusea, a perda de apetite ou a insónia.

Sono e insónia



Muitos idosos têm perturbações do sono. Porque a canábis pode causar sonolência, os idosos experimentam-na para essas perturbações. Este é um benefício geralmente apontado pelos consumidores de canábis.

No entanto, a investigação sobre a matéria é limitada. A investigação de que dispomos descreve o sono como resultado secundário a outra doença concomitante.

Os participantes na investigação relataram melhorias no sono com determinadas estirpes de THC fumado e derivados de THC, isoladamente ou em combinação com canabidiol. Estes tratamentos podem melhorar a qualidade do sono, reduzir as perturbações do sono e diminuir o tempo até adormecer para as pessoas com:

- apneia obstrutiva do sono
- fibromialgia
- dor crónica
- esclerose múltipla.

Os investigadores indicaram que o canabidiol pode ser promissor para os distúrbios do sono REM e para o excesso de sonolência diurna. A canábis sintética (Cesamet ou nabilona) pode melhorar o sono para os doentes com dor crónica. Também pode reduzir os pesadelos em pessoas que sofrem de perturbação de stress pós-traumático (PSPT).

Falta de apetite



Pensa-se que o THC da canábida estimula o apetite. Os consumidores de canábida sentem muitas vezes fome. Não há qualquer investigação que comprove esse facto no que se refere aos idosos. Alguma investigação limitada revela que o THC pode fazer aumentar o apetite nas pessoas com HIV/SIDA e nos doentes oncológicos.

Glaucoma



Uma das principais causas da perda de visão entre idosos é o glaucoma, que é causado por pressão interna do globo ocular. A canábida pode reduzir a dilatação e consegue efetivamente fazer diminuir a tensão ocular. Mas a dose necessária pode produzir outras respostas fisiológicas indesejáveis.

A Canadian Ophthalmological Society (Sociedade Canadiana de Oftalmologia) não apoia a utilização de canabidiol no tratamento do glaucoma.

Doença de Parkinson



A doença de Parkinson é a segunda doença neurodegenerativa mais comum a seguir à doença de Alzheimer e, no Canadá, 79% das pessoas com doença de Parkinson têm 65 anos ou mais. A doença de Parkinson causa progressivamente tremores, os movimentos musculares tornam-se mais lentos e mais rígidos, e os reflexos são afetados contribuindo para a perda de equilíbrio. Pensa-se que a parte do cérebro atingida pela doença de Parkinson pode ser afetada positivamente pelas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias do CBD para reduzir aquela sintomatologia. Está em curso investigação promissora em animais, mas ainda não em seres humanos.

Seja Prudente

ENVELHECIMENTO ATIVO e SAÚDE CEREBRAL

A maioria dos especialistas concorda que uma atividade física ligeira a moderada é um dos melhores protetores contra a perda de função corporal e cerebral. Com efeito, a receita ideal para um cérebro saudável pode ser a combinação de atividade física, estímulo intelectual e interação social, em simultâneo.

Doença de Alzheimer



A doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência. Os investigadores consideram que um fator é a inflamação dos neurónios no cérebro. Porque o CBD da canábis tem propriedades anti-inflamatórias, pensam que pode ajudar a travar a progressão da doença. Os estudos em animais têm registado algum sucesso, mas não há provas conclusivas em seres humanos.

A canábis tem revelado alguma eficácia na atenuação da agitação e agressão características da demência. Mas são necessários mais estudos para confirmação e identificação de uma dose terapêutica.

Há alguns estudos iniciais que revelam que doses muito baixas de canabidiol (CBD) em pessoas saudáveis podem proteger os neurónios e ajudar a manter o desenvolvimento destes em idosos. Embora promissora, é ainda necessária mais investigação.

Saúde mental



Envelhecer quer dizer que continuamos a mudar. Isso significa que temos de continuar a adaptar-nos. Alguns idosos têm problemas de saúde mental, nomeadamente ansiedade e depressão. Mas os problemas de saúde mental não fazem forçosamente parte do processo normal de envelhecimento.

Os dados são contraditórios quanto à utilização da canábis para tratar problemas de saúde mental. Estudos recentes mostram-se promissores, mas são necessários estudos em maior número e extensão sobre os efeitos da canábis nos idosos.

Os estudos revelam que a canábis pode intensificar a ansiedade nas pessoas que sofrem de certos tipos de ansiedade como medo de falar em público e ansiedade social.

Os profissionais de saúde não recomendam canábis para tratar a depressão. A depressão é um fator de risco que pode gerar dependência da canábis.

Efeitos secundários e riscos da canábis

Possíveis efeitos secundários da utilização de canábis

Um efeito secundário ou evento adverso é qualquer efeito indesejável causado pela utilização de um medicamento.

Alguns efeitos secundários passageiros indicados por idosos incluem:

- xerostomia (boca seca);
- sonolência;
- tonturas;
- dores de cabeça;
- problemas cognitivos como redução da memória, déficit de atenção, lentidão nas reações, fraco discernimento ou incapacidade de resolver problemas;
- descoordenação e perda de equilíbrio;
- distorção da percepção;
- ansiedade ou taquicardia.



Nem todas as pessoas sofrem efeitos secundários indesejáveis. Escolher um produto contendo THC e CBD pode ajudar a minorar os efeitos indesejáveis do THC.

Todas as pessoas que optam por utilizar canábis para fins terapêuticos têm de desempenhar um papel ativo na identificação da dose eficaz.

Têm de decidir se os benefícios compensam os efeitos secundários.

Idosos que NÃO devem utilizar canábis

Os idosos que tenham uma **doença mental** ou antecedentes familiares de saúde mental, como depressão, ansiedade e psicose, devem evitar a utilização de canábis.



As pessoas que sofrem de doença cardiovascular ou de tensão arterial instável não devem fumar canábis. Qualquer forma de fumo agravará os problemas cardíacos.



Os idosos com problemas de equilíbrio não devem utilizar canábis, porque agrava a perda de equilíbrio.

Os idosos que utilizam canábis podem ter **maior risco de acidentes** que obriguem a deslocar-se às urgências.



Risco de queda

Pensa-se que o THC esteja ligado aos recetores no corpo que afetam a coordenação, o equilíbrio e a percepção de profundidade. Todas estas capacidades vão diminuindo com a idade. As alterações adicionais em termos de equilíbrio ou marcha dos consumidores de canábis podem fazer aumentar o risco de queda.

Sonolência e tonturas, dois efeitos secundários conhecidos da canábis, também podem contribuir para a instabilidade e quedas em idosos.

A investigação sobre a matéria é muito limitada. Pequenas percentagens de consumidores



de canábis idosos reportam uma sensação de desequilíbrio.

Se pensar em consumir produtos à base de canábis, deve ter isto em conta até ver em que medida o afeta.

Também deve ter isto em conta sempre que tencione utilizar um produto à base de canábis, de forma a garantir a sua segurança.

Risco na condução

Não há provas quanto à segurança do consumo de canábis na condução. **Conduzir após o consumo de canábis é ilegal no Canadá.**

Alguns efeitos do consumo de canábis, nomeadamente a sonolência, podem durar até 24 horas, muito depois de outros efeitos terem passado.

O tempo necessário até os efeitos da canábis desaparecerem depende de:



- quantidade e frequência de consumo
- método de consumo (fumado ou ingerido).

Risco de dependência

Os idosos correm um risco de dependência idêntico ao dos mais jovens.

A adição também é designada como “consumo abusivo de substâncias” ou “dependência”. Todos estes termos significam que há “disfunção ou incapacidade clinicamente significativa.” Por outras palavras, deixou de ser possível resistir à necessidade da droga, o que causa grandes problemas ao nível da vida pessoal e da convivência.

Os idosos que sofrem de outros problemas de consumo abusivo de substâncias, como a dependência do álcool, devem evitar o consumo de canábis.

Sempre que um idoso esteja a utilizar canábis, os seus familiares e amigos, bem como os profissionais de saúde, devem prestar atenção aos sinais e sintomas comuns da dependência da canábis.



Risco associado à abstinência

O cérebro adapta-se à presença dos canabinóides. Isto pode conduzir a dependência. Quando uma pessoa deixa de consumir de repente, pode passar por uma crise de abstinência. Cerca de 15% de consumidores de canábis idosos têm sintomas de abstinência quando deixam de consumir. Trata-se frequentemente de consumidores de longa duração.

A investigação sobre a abstinência em idosos é muito limitada. A investigação de que dispomos mostra que os idosos têm sintomas de abstinência semelhantes aos dos adultos mais jovens.

Estes sintomas podem incluir:

- irritabilidade
- agitação
- insónia ou perturbações de sono
- ansiedade
- perda de apetite.

Os sintomas de abstinência podem demorar desde alguns dias a quatro semanas a desaparecer.

Risco de consumo excessivo



Consulte o médico se os sintomas forem graves, por exemplo:

- se não conseguir parar de vomitar
- se sentir dor no peito
- se tiver muitas tonturas.

A canábis é frequentemente considerada como uma droga “leve”

que causa menos ou nenhum dano. Mas a concentração da canábis tem vindo a aumentar ao longo dos anos. A concentração do THC na canábis é variável. Na canábis desidratada, subiu de 3% nos anos 80 para cerca de 15% atualmente.

Quando o CBD é tomado por via oral, alguns efeitos secundários reportados

incluem xerostomia (boca seca), tensão arterial baixa, atordoamento, sonolência e diarreia. Um efeito secundário raro é a lesão hepática. O CBD também pode interagir com medicamentos prescritos.

As pessoas que deixaram de consumir canábis há muitos anos poderão ficar surpreendidas com a sua concentração atual. Os idosos que começaram a utilizar canábis em idade avançada poderão correr riscos uma vez que não possuem experiência com o produto.

Estes fatores podem conduzir a consumo excessivo. É importante tratar a canábis como uma droga e conhecer as concentrações do THC nos vários produtos.

Determinar qual a dose segura de produtos como pomadas, óleos e comestíveis pode revelar-se difícil. Por exemplo, é difícil prever o efeito de produtos comestíveis à base de canábis nos novos consumidores. Recomenda-se cautela com os produtos caseiros pelo mesmo motivo. Há o risco de a droga não estar uniformemente distribuída nestes produtos.

Porque o efeito pode não ser imediato, os consumidores podem ser tentados a produzir o efeito desejado mais rapidamente. Isso provoca o risco de consumo excessivo.

As pessoas que tenham consumido canábis em excesso indicam frequentemente sentir sonolência, ansiedade, medo ou nervoso. Podem ainda referir alucinações. Essas pessoas também sentem muitas vezes náuseas, podendo vomitar.

Na presença de qualquer destes sintomas, mantenha-se calmo. Estes efeitos tendem a passar após algumas horas.

Riscos para consumidores de longa duração de canábis

O efeito do consumo de longa duração de canábis no envelhecimento está atualmente a ser estudado. Os idosos que têm consumido canábis ao longo da vida podem ser considerados um grupo de risco de défice cognitivo.

Alguma investigação revela que os consumidores ao longo da vida registam alterações cerebrais. Estas podem agravar o declínio mental associado à idade.

Consumo de canábis e álcool



O consumo simultâneo de álcool e canábis (THC) provocará, provavelmente, maior dano do que se consumidos isoladamente. O THC atua sobre os recetores canabinóides no cérebro, o que pode produzir efeitos cognitivos e deficiências. O álcool afeta fortemente as capacidades

motoras devido à forma como influencia o sistema nervoso central, mas também pode afetar a cognição. Quando as pessoas bebem e fumam THC ao mesmo tempo, o álcool pode aumentar a quantidade do THC que é absorvida pelo organismo. Isto pode causar níveis mais elevados do THC e potenciar efeitos secundários indesejáveis do THC, maior risco de intoxicação alcoólica e de comportamentos como condução comprometida.

Ainda não há investigação suficiente sobre a combinação de álcool e CBD. No entanto, o álcool e o CBD são ambos calmantes, pelo que os efeitos poderão ser mais intensos e durar mais tempo quando as duas substâncias são consumidas em conjunto. O CBD pode conseguir reduzir os efeitos do álcool no organismo, mas ainda não se sabe o suficiente sobre essa hipótese. Tem sido desenvolvida a teoria de que o álcool pode interagir com o CBD ainda que consumido com uma diferença de algumas horas. Quando consumir os dois, mantenha as quantidades baixas enquanto não souber como irá reagir.

Riscos do consumo de canábis e envelhecimento

Quando uma pessoa pondera utilizar canábis, a educação e o aconselhamento são importantes para ajudar a compreender como é feito o consumo em condições de segurança.

A avaliação do risco é uma parte importante deste processo. O envelhecimento traz mais riscos aos idosos, por exemplo, podem sofrer de uma doença crónica. Podem estar a tomar medicamentos incompatíveis com o consumo de canábis para fins terapêuticos.

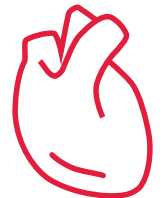


A maioria da investigação sobre a canábis descreve mais os riscos do THC do que do CBD.

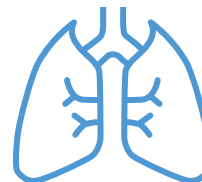
É assim porque o THC é aditivo e psicoativo -- afeta o cérebro e o sistema nervoso. O consumo excessivo do THC tem sido associado ao aumento da depressão, ansiedade, ataques de pânico e ao agravamento da sintomatologia das pessoas que sofrem de síndrome de stress pós-traumático (PTSD).

O consumo de canábis também pode contribuir para um aumento do risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares. Pode influenciar a

aterosclerose. Os idosos com problemas cardíacos correm maiores riscos. Fumar canábis pode elevar a tensão arterial e a frequência cardíaca. Isto aumenta o risco de acidente vascular, enfarte ou arritmia (irregularidade do ritmo cardíaco) para quem sofre de doenças cardíacas. A canábis também pode fazer baixar a tensão arterial, o que pode levar a que as pessoas desmaiem e caiam.



O fumo de canábis contém muitas das mesmas substâncias prejudiciais do tabaco. Tal como fumar tabaco, fumar canábis pode danificar os pulmões e causar sintomas de bronquite, como tosse e pieira. Julga-se que vaporizar é menos prejudicial do que fumar, mas não é totalmente isento de risco.



Envelhecimento e canábis

A canábis e o seu efeito no envelhecimento corporal

Sabemos muito pouco sobre a forma como o corpo processa canábis à medida que envelhecemos. A investigação é limitada e há estudos em curso.



Sabemos, no entanto, que os nossos corpos mudam com a idade

A canábis pode produzir efeitos nos consumidores idosos diferentes dos efeitos em consumidores mais jovens. Por exemplo, a canábis afeta partes do cérebro que estão envolvidas na aprendizagem, memória e capacidade de decisão. Estas mesmas partes do cérebro mudam com a idade e não funcionam tão bem. É possível que os efeitos da canábis possam afetar mais a função cerebral nos idosos.

Sempre que os médicos prescrevam qualquer medicamento, devem refletir sobre estes fatores:

1. A ação do medicamento no organismo e respetivas interações (**farmacodinâmica**). Isto inclui o tempo que o corpo demora a absorvê-lo, a quantidade em circulação e o efeito ativo (**biodisponibilidade e distribuição**) e a rapidez com que sai do sistema (metabolismo e excreção).
2. Como o medicamento afeta o organismo (**farmacocinética**).

Os profissionais de saúde também devem pensar na dosagem. Há alterações na **função hepática e renal, na gordura corporal e no sistema digestivo** que estão associadas à idade. Estas alterações podem afetar a eficácia do medicamento e a dosagem a que é eficaz.

As alterações corporais associadas à idade também afetam a rapidez com que o organismo elimina a canábis. Pode demorar mais tempo do que num adulto mais jovem.

Seja Prudente

ENVELHECIMENTO ATIVO e CAPACIDADE AERÓBICA

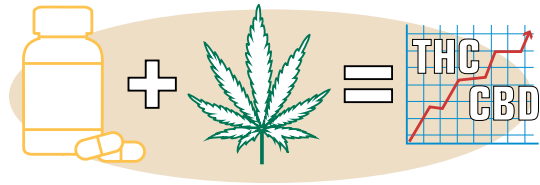
A capacidade aeróbica é uma medida da tolerância ao movimento e ao exercício físico durante mais de dois minutos. Para obter uma boa forma aeróbica, precisa de exercitar os músculos longos, nomeadamente os das pernas, do tronco e dos ombros. Terá de fazer isto continuamente durante 10 minutos ou mais em cada sessão e a sua atividade deve totalizar, pelo menos, 150 minutos (2½ horas) por semana.

A investigação revela claramente ser esta a quantidade mínima de atividade física moderada a intensa de que precisamos para nos mantermos saudáveis.

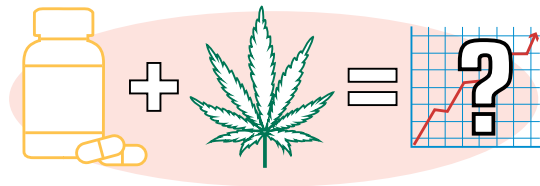
Interações medicamentosas com a canábis

A canábis pode interferir com medicamentos sujeitos a receita médica ou de venda livre. Eis alguns exemplos:

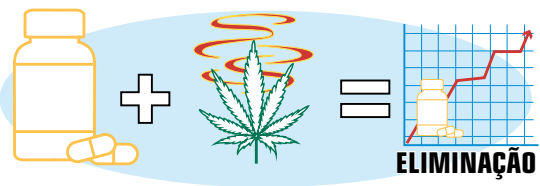
Os níveis de canabinóides podem ser potenciados por outros medicamentos.



A canábis pode afetar os níveis de outros medicamentos no organismo. Isto pode ter efeitos aditivos.



Fumar canábis pode potenciar a eliminação de outros medicamentos.



A canábis pode influenciar os medicamentos sedativos. Cada vez mais, os anestesistas, antes de uma operação, perguntam aos doentes se consomem canábis porque esta pode afetar a quantidade de anestésico necessário.



Consumo de canábis para fins recreativos e idosos

Os idosos de hoje pertencem à geração dos 'baby boomers' (população nascida entre 1946 e 1963). Tiveram maior exposição a 'marijuana' em jovens e são mais tolerantes com a utilização para fins recreativos do que as gerações anteriores.

Na atual geração de idosos, há pessoas que são consumidoras de longa duração, outras apenas consumiram na juventude e outras só começaram a consumir numa idade avançada. Sabe-se muito pouco sobre os efeitos e os riscos da canábis para os consumidores de longa duração.

A potência do THC na canábis tem vindo a aumentar ao longo dos anos. O THC na canábis desidratada era, em média, inferior a 3% nos anos 1980. Hoje há estirpes que podem conter até 30% de THC.

Não se pode dizer que isto fosse algo a que muitos dessem importância quando eram mais novos. Mas agora os idosos devem prestar mais atenção.

À medida que envelhecemos, as alterações no nosso corpo podem afetar a forma como a canábis é metabolizada e as suas repercussões. A experiência pode ser muito diferente da vivida em jovem. Também pode permanecer mais tempo no seu sistema.



É importante dizer ao seu profissional de saúde se consome canábis, quer o faça para fins medicinais ou recreativos. Faz parte do seu perfil medicamentoso geral.

O seu profissional de saúde precisa de saber se consome e quanto. Ou seja, deve utilizar produtos que forneçam essas informações. Só assim ele poderá avaliar o risco de interação com outros medicamentos.

Se está a começar a consumir canábis (ou a recomeçar) numa idade avançada

Saiba qual a quantidade de THC contida no produto à base de canábis ou na estirpe que planeia utilizar.

THC: ? %

Comece no nível mais baixo possível e vá aumentando a dose gradualmente até obter o efeito desejado.

Comece com pouco

Evite a canábis sintética ilegal como K2 ou Spice. O risco de efeitos secundários indesejáveis entre os consumidores mais velhos é muito maior devido à concentração elevada.

Substitutos

Não combine canábis com qualquer outra droga recreativa, incluindo álcool. Se for dependente do álcool ou de qualquer outra droga, o risco de criar dependência de canábis será muito maior.



Utilize canábis num ambiente seguro. Pensa-se que o THC esteja ligado aos recetores no corpo que afetam a coordenação e o equilíbrio. À medida que envelhecemos, as quedas tornam-se motivo de grande preocupação.



Não conduza depois de consumir canábis, é ilegal no Canadá. O comprometimento da condução pode durar até 24 horas.



Canábis e alterações associadas à idade

Quando as pessoas mais jovens utilizam o THC recreativamente, a preocupação prende-se com o processo de desenvolvimento do cérebro. Nos idosos, a preocupação assenta no facto de a canábis afetar as mesmas partes do cérebro onde se registam as alterações associadas à idade. **Desconhece-se ainda se a canábis agrava o declínio mental associado à idade.**



Fumar canábis pode causar problemas respiratórios. Pode aumentar a frequência cardíaca e a tensão arterial, sendo ambos fatores de risco para acidentes vasculares e doenças cardíacas. Fumar o que quer que seja é prejudicial para os seus pulmões e comporta os mesmos riscos que cigarros, charutos, cachimbos, etc.



Vaporizar canábis (inalando o vapor através de um dispositivo eletrónico) é, atualmente, uma opção popular. Embora menos prejudicial do que fumar, não é totalmente isenta de risco. Desconhece-se quais serão os efeitos de longo prazo na saúde da inalação de substâncias através de vaporizadores.



Se na sua história familiar existirem antecedentes de doença mental ou se sofrer atualmente de uma doença mental ou de qualquer problema do foro psiquiátrico, evite utilizar a canábis para fins recreativos.

Consultar o seu médico sobre a canábis

Consumo terapêutico de canábis e idosos

O consumo terapêutico ou medicinal de canábis por idosos deve ser adaptado a cada pessoa. Deve ter em conta:

- sintomas que necessitam de tratamento,
- gravidade do(s) sintoma(s),
- outros problemas de saúde, e
- possíveis efeitos secundários indesejáveis.

A tabela na página 44 corresponde a uma sequência sugerida de perguntas que pode querer fazer, caso pondere utilizar canábis por razões terapêuticas.

Seja Prudente

ENVELHECIMENTO ATIVO e DISCRIMINAÇÃO COM BASE NA IDADE

Já alguém lhe disse para "levar as coisas com calma" agora que é mais velho?

Sente-se demasiadamente velho para ser fisicamente ativo?

No Canadá, dá-se muito valor a ajudar as pessoas idosas quando adoecem, mas não se encoraja as pessoas a manterem-se saudáveis.

A investigação mostra que os idosos, mais do que qualquer outra pessoa, podem beneficiar de terem uma atividade física durante 30 a 60 minutos todos os dias. Por regra, quanto mais fizer, melhor se sentirá. Pode reduzir o risco de doença em até 50%. Por isso, mexa-se!

Tópico	Detalhes
Razão para consumir canábis	Exemplos: dor, agitação, perda de peso, insónia, ansiedade
Opções terapêuticas	Explorou outras opções terapêuticas? Exemplos: terapia psicológica, fisioterapia, outros medicamentos
O que espera?	O que diz a ciência sobre tratar este problema com canábis? Qual a comparação entre isso e informações pontuais (histórias) de outras pessoas que já fizeram a experiência?
Efeitos secundários possíveis	Exemplos: risco de doença cardíaca ou acidente vascular risco de queda problemas de saúde mental interação com outros medicamentos défice cognitivo comprometimento da condução
Avaliar o risco	As melhorias potenciais dos seus sintomas e da qualidade de vida compensam os riscos?
Começar a utilização	Comece com a menor dose possível. Se for um novo utilizador, pense em estar acompanhado durante a sua primeira experiência. Procure um lugar seguro e confortável. Mantenha um registo ou diário com as suas tomas e como se sente (ver página 50). Envolve a sua família ou os seus amigos para controlar os efeitos secundários e garantir a sua segurança.
Analisar	Obteve algum benefício do consumo? Ocorreram efeitos secundários? Os benefícios compensaram os efeitos secundários? É necessário mudar a dose? Para mais ou para menos? Deve tentar uma forma diferente de toma?

Consultar o seu médico

A canábis tem vindo a ser crescentemente promovida graças aos seus benefícios para a saúde, mas muitos membros da comunidade médica hesitam em prescrevê-la ou, inclusivamente, desaconselham o seu consumo.



Tal deve-se à falta de conhecimento científico sobre os riscos e benefícios, especialmente para os idosos. A Canadian Medical Association (Associação Médica do Canadá) afirmou que, em consequência, era difícil para os médicos aconselhar cabalmente os seus doentes e gerir as doses e os efeitos secundários.

Para o efeito, é necessária uma conversa franca e aberta entre o doente e o profissional de saúde. O questionário na página 46 pode ajudar a organizar as suas ideias e dúvidas, para que, em conjunto, possam preparar um plano de tratamento.

Se o seu médico de família não estiver recetivo a aconselhar o consumo de canábis ou não possuir formação em prescrição de canábis, pode optar por uma clínica de canábis ou por uma farmácia autorizada.

No entanto, o seu médico de família continuará a ter um papel importante. Por exemplo, poderá identificar riscos de interação medicamentosa. Precisar-se-á desta informação quando comprar canábis noutra local.

Perguntas a fazer ao seu médico

- A canábis pode ser eficaz no meu caso?
- Devo preocupar-me com algum impacto na saúde ou efeito secundário?
- A canábis interage com os medicamentos que estou a tomar?
- A utilização da canábis vai permitir que deixe de tomar outros medicamentos sujeitos a receita médica?
- À luz do meu historial clínico, qual é o método melhor ou mais seguro para eu tomar canábis?
- Com que frequência terei de marcar consultas de seguimento?
- Corro o risco de me tornar dependente da canábis? Há manifestações a que devo prestar atenção?

A dosagem e o seu estado de saúde

Instruções de dosagem aprovadas para o meu estado de saúde

Porque a investigação sobre a canábida no que se refere a idosos é muito limitada, não há regras formais quanto à dosagem ou à escolha das formulações (formas de consumo da canábida).

Atualmente, o melhor conselho para saber como o seu corpo reage à canábida é: “Comece com pouco e vá devagar”. Começar com pouco e aumentar gradualmente a dose designa-se como ‘titulação’.

Eis outra orientação atual – se for a primeira vez que experimenta canábida, tome a dose à tarde ou à noite. Desta forma, limitará os problemas decorrentes de eventuais efeitos secundários. Comece com uma só dose diária. Assim, poderá avaliar quanto tempo os efeitos duram. Nunca tome uma dose a dobrar, pois tal pode provocar efeitos secundários negativos.

N.B.: A presente secção tem carácter meramente informativo. Não pretende oferecer aconselhamento médico nem pode ser interpretada ou utilizada como norma para a prática clínica.

Orientações quanto à dosagem inicial para uso recreativo

Produtos com THC alto

Uma dose inicial de THC é 2,5 mg, uma vez por dia, mas os idosos, especialmente se não tiverem experiência com a canábida, podem começar com apenas 1,25 mg.

Esta dose pode aumentar de 1,25 mg para 2,5 mg até se obter o efeito desejado.

Advertência: As doses superiores a 25-30 mg do THC por dia aumentam o risco de efeitos secundários negativos.

Os preparados orais de THC são geralmente mais fáceis de avaliar do que os produtos inalados. Isto porque as concentrações são mais precisas.

Se utilizar um produto inalado, como um ‘charro’ (cigarro enrolado), ou um vaporizador, a dose inicial é de 1 inalação por dia de um produto com 9% de THC, no máximo. Isto pode ser aumentado até 1 inalação 4 vezes por dia. O que corresponderia a meio charro por dia ou 400 mg. A quantidade de THC absorvida por inalação é de cerca de 25% do THC total num ‘charro’. Mas esta absorção é afetada pelo tempo durante o qual a respiração é suspensa depois de inalar e pelo número de ‘passas’.

Orientações quanto à dosagem inicial para uso terapêutico

Produtos comestíveis à base de óleo com CBD alto e THC baixo

Sabe-se que o CBD é geralmente bem tolerado, mesmo em doses mais altas.

A dose inicial do CBD é frequentemente referenciada como 5 mg, uma vez por dia.

Por exemplo, um comprimido mastigável corresponde, muitas vezes, a 5 mg de CBD. Uma cápsula mole pode ter 5 mg ou 0,25 ml de óleo de canábis que contém 20 mg por ml de CBD.

A quantidade a tomar e o aumento da dosagem dependem do seu estado de saúde e do problema que o leva a tomar CBD.

- Com o óleo CBD, comece com uma dose baixa de 0,1 ml de óleo (i.e., 2 mg de CBD com 1,5 mg/ml de THC ou menos ou nada) uma vez por dia, e aumente devagar, se necessário. Aumente a dose 0,1 ml todos os dias ou em dias alternados até obter o efeito desejado nos seus sintomas.
- Os produtos à base de óleo de fabricantes autorizados incluem, muitas vezes, um conta-gotas para medir a quantidade de óleo que toma. Isto permite aumentar a dose em incrementos de 0,1 ml, se necessário.
- Logo que encontrada a dose eficaz de um produto à base de óleo, deixará provavelmente de ser necessário aumentar a dosagem. O desenvolvimento de tolerância aos benefícios é muito raro. Isto significa que não precisará de aumentar cada vez mais a dose.

Registo pessoal da utilização

Data _____ Produto _____ Dose _____

Sintomas antes da utilização _____

Sintomas depois da utilização _____

Duração do efeito _____

Data _____ Produto _____ Dose _____

Sintomas antes da utilização _____

Sintomas depois da utilização _____

Duração do efeito _____

Data _____ Produto _____ Dose _____

Sintomas antes da utilização _____

Sintomas depois da utilização _____

Duração do efeito _____

Referências e recursos

Recensão bibliográfica

www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf

Regulamentação provincial e territorial

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

Governo do Canadá — Canábis no Canadá: Conhecer a realidade

www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html

Canábis — Governo do Canadá

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis.html

Governo do Canadá — Utilização medicinal da Canábis

www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html

Canadian Public Health Association (Associação de Saúde Pública do Canadá — Noções básicas sobre a canábis

www.cpha.ca/cannabasics

Informações sobre a canábis para idosos — Ottawa Public Health (Saúde Pública de Otava)

www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-informations-for-older-adults.aspx

Arthritis Society of Canada — Canábis para fins medicinais e artrite (Sociedade de Artrite do Canadá)

arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis

Alzheimer's Society of Canada — Canábis e o tratamento da demência (Sociedade de Alzheimer do Canadá)

alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia

Canadian Centre for Substance Abuse and Addiction — Canábis e a sua medicação [Infografia] (Centro Canadiano de Abuso e Dependência de Substâncias)

www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic

Canadian Coalition For Seniors' Mental Health (Aliança Canadiana para a Saúde Mental dos Idosos) — lista de recursos em linha para a toxicodependência de canábis

ccsmh.ca/cannabis-guidelines/

Canadian Centre on Substance Abuse and Addiction (Centro Canadiano de Abuso e Dependência de Substâncias) — Canábis

www.ccsa.ca/cannabis

Canábis e viagens internacionais

travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel

Canábis em cada província e território

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabisv/laws-regulations/provinces-territories.html

Dados demográficos do consumo de canábis

www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm

Rotulagem dos produtos à base de canábis

www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products/guide.html

Envelhecimento ativo

www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm

Consumo de canábis e adultos canadianos

www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm

É fácil encomendar o seu exemplar da brochura 'Seja Prudente'

Para encomendar gratuitamente um exemplar da brochura 'Seja Prudente' para uso pessoal, pode fazê-lo através do nosso site, por telefone ou por correio. Se pretender vários exemplares para uma organização, encomende-os através do nosso site.

Online	Por telefone	Por correio
activeagingcanada.ca	1-800-549-9799	Active Aging Canada P.O. Box 143, Stn. Main Shelburne ON L9V 3L8

Notas

Consultores

Promoção: **Patsy Beattie-Huggan**
The Quaich

Administração: **Tonia Hearst**

Tradução para francês: **Claire Jobidon**

Direção Artística: **Ward Maxwell**

Linguagem clara: **Sally McBeth**

Clear Language and Design

Marketing Digital:

Kyle McTaggart

Park House Solutions

Gestão da Web:

Andrew Wilczynski

New Concept Design

Tradução Linguística:

Lilia Zaytseva

Universum Translation & Consulting

Notas

Notas



Active Aging Canada
P.O. Box 143, Stn. Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Linha gratuita 1-800-549-9799
Telefone 519-925-1676
Correio eletrónico info@activeagingcanada.ca
Web www.activeagingcanada.ca

Este documento está disponível em português

Este documento está disponível em inglês

Este documento está disponível em alemão

Este documento está disponível em chinês simplificado

Este documento está disponível em coreano

Este documento está disponível em espanhol

Este documento está disponível em farsi

Este documento está disponível em francês

Este documento está disponível em grego

Este documento está disponível em italiano

Este documento está disponível em polaco

Este documento está disponível em punjabi

Este documento está disponível em russo

Este documento está disponível em tagalo

Este documento está disponível em tâmil

Este documento está disponível em vietnamita

**Informações factuais
destinadas a educar os
idosos sobre os produtos
à base de canábis e os
seus efeitos.**