

PSICADÉLICOS

UM GUIA COMPLETO SOBRE AS SUBSTÂNCIAS REVOLUCIONÁRIAS
QUE PODEM MUDAR A SUA VIDA



**Professor
David Nutt**

IMPERIAL COLLEGE LONDON

nascente

ÍNDICE

Introdução	9
CAPÍTULO 1	13
POR QUE RAZÕES OS PSICADÉLICOS ESTÃO DE VOLTA	
CAPÍTULO 2	27
O QUE É UM PSICADÉLICO? APRESENTO-LHE OS CLÁSSICOS: LSD, COGUMELOS MÁGICOS, AYAHUASCA	
CAPÍTULO 3	52
UMA INTRODUÇÃO AOS NÃO CLÁSSICOS: MDMA, CETAMINA, IBOGAÍNA	
CAPÍTULO 4	73
O QUE ACONTECE NO SEU CÉREBRO DURANTE UMA TRIP?	
CAPÍTULO 5	96
OS PSICADÉLICOS PODEM TRATAR A DEPRESSÃO?	
CAPÍTULO 6	129
A HISTÓRIA E A PRÁTICA DA TERAPIA ASSISTIDA COM PSICADÉLICOS	
CAPÍTULO 7	150
OS PSICADÉLICOS PODEM TRATAR A DEPENDÊNCIA?	

CAPÍTULO 8	175
MDMA: PSPT, TRAUMA E RELACIONAMENTOS	
CAPÍTULO 9	197
FIM DE VIDA, EXPERIÊNCIAS MÍSTICAS E ENCONTRAR DEUS	
CAPÍTULO 10	229
PSICADÉLICOS CLÁSSICOS: ANSIEDADE, DOR, TRANSTORNOS ALIMENTARES, PHDA E POC	
CAPÍTULO 11	245
MICRODOSAGEM, DOSAGEM MÉDIA E MACRODOSAGEM	
CAPÍTULO 12	263
O MEU DESPEDIMENTO, O MDMA E OS VERDADEIROS MALEFÍCIOS DAS DROGAS	
CAPÍTULO 13	289
OS PSICADÉLICOS SÃO VICIANTES OU PERIGOSOS?	
Conclusão	306
Notas	315
Agradecimentos	333

O autor defende o uso de alguns psicadélicos como tratamento médico e está a investigar os benefícios medicinais de outros. Porém, nada neste livro deve ser tomado como conselho médico, e não deve seguir as suas recomendações sem obter aconselhamento do seu profissional de saúde. Todas as questões relativas à sua saúde, incluindo qualquer medicação que tome, devem ser discutidas com o seu médico. A posse de psicadélicos para uso recreativo continua a ser ilegal no Reino Unido, e nada neste livro deve ser encarado como encorajamento para uma utilização desse tipo. O autor e a editora descartam qualquer responsabilidade direta ou indireta pela utilização da matéria constante deste livro seja por quem for.

INTRODUÇÃO

OS PSICADÉLICOS constituem a nova revolução da neurociência e da psiquiatria. Nos últimos anos, o mundo dos psicadélicos mudou drasticamente. Há 50 anos que a Guerra às Drogas ao nível global, iniciada nos Estados Unidos pelo presidente Nixon, nos anos de 1960, baniu estes compostos da maneira mais draconiana.

Agora, o presidente Biden afirmou que a psilocibina e o MDMA virão a tornar-se medicamentos nos Estados Unidos dentro de dois anos. Oxalá, dentro de pouco tempo, a Europa siga o mesmo caminho. Os cogumelos mágicos já são legais em algumas cidades e estados dos Estados Unidos e do Canadá. Na altura em que escrevo estas linhas, a Austrália reviu em fevereiro de 2023 a sua Lei dos Produtos Terapêuticos*, pelo que a psilocibina e o MDMA passarão a ser medicamentos a partir de 1 julho de 2023. A psilocibina e os cogumelos mágicos passarão a estar brevemente disponíveis em clínicas ratificadas pelo estado do Oregon e também provavelmente em breve na Califórnia e na Colúmbia Britânica.

Esta nova opinião da psicofarmacologia consumiu os últimos 15 anos da minha carreira em investigação e constitui a parte mais importante do meu trabalho. Em 2018, com

* Therapeutic Goods Act [N. T.].

o Dr. (hoje Professor) Robin Carhart-Harris, fundei o primeiro centro de investigação psicadélica académico do mundo, parte de um revivalismo global da investigação sobre psicadélicos, incluindo a cetamina, o LSD, os cogumelos mágicos e o MDMA. O que era antes uma categoria de drogas consideradas perigosas e viciantes, ao ponto de a sua investigação poder fazer descarrilar a carreira de um cientista, veio a eclodir na revolução da neurociência e da psiquiatria que é hoje.

Em 2006, o nosso grupo, trabalhando em conjunto com a Beckley Foundation, predispôs-se a descobrir mais sobre a função cerebral subjacente à natureza da experiência psicadélica. Na altura, não fazia a mais pequena ideia de que viria em breve a concorrer a bolsas para estudar os psicadélicos como tratamento para a depressão. A nossa investigação produziu a surpresa mais original da minha carreira. A figura de proa dos psicadélicos nos anos de 1960, o Dr. Timothy Leary, postulava que as pessoas deviam «ligar-se, conectar-se e sair fora»; mas, para nosso espanto, os psicadélicos afinal não nos ligavam. Ou, mais precisamente, não ligavam o cérebro. Ao invés disso, desligavam partes do cérebro, em especial as que motivam o pensamento depressivo. Esta percepção levou-nos a fazer estudos em pessoas com depressão resistente ao tratamento, e estes revelaram que uma simples *trip* de psilocibina era o mais poderoso tratamento único de sempre para esta patologia debilitante comum.

Os psicadélicos também têm vindo a parecer promissores para outras patologias, como a Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT) e a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC), os transtornos alimentares e alguns distúrbios dolorosos. Dão esperança ao grande número de pacientes para quem os tratamentos atuais falharam ou são inadequados, e também aos psiquiatras e psicólogos. Porque estes novos tratamentos constituem as primeiras descobertas em

tratamentos psiquiátricos nos últimos 50 anos, apesar dos grandes avanços na neurociência e imagiologia cerebral. Já a cetamina, que tem um efeito semelhante a um psicadélico, está a ser usada na depressão resistente ao tratamento. Isto é possível, porque, sendo usada como anestésico há várias décadas em muitos países, a cetamina é um medicamento autorizado, ao contrário dos psicadélicos e do MDMA.

O nosso grupo veio a tornar-se um dos principais centros de investigação de psicadélicos, em especial por sermos pioneiros no uso da imagiologia cerebral para compreender os seus mecanismos terapêuticos, bem como os seus efeitos na consciência. Porque, além de serem medicamentos potenciais, os psicadélicos são ferramentas que nos ensinam acerca dos mecanismos cerebrais e da consciência. Como William James afirmou há mais de um século, após as suas experiências psicadélicas:

A nossa consciência no estado de vigília... não passa de um tipo de consciência especial, ao passo que, a toda a volta, separadas dela mais fina das películas, existem formas de consciência potenciais completamente diferentes [...]. Nenhum relato do universo na sua totalidade pode estar concluído se não encarar estas outras formas de consciência. Como as encarar é a questão — visto serem tão descontínuas em relação à consciência comum.

Estou de acordo com James — estes estados alterados representam questões científicas tão importantes como o estudo das partículas subatómicas ou das origens do universo. As técnicas de neuroimagiologia modernas permitem-nos ver os efeitos dos psicadélicos em diferentes zonas do cérebro e, mais importante ainda, como a conectividade entre essas zonas é alterada durante ou mesmo após a *trip*.

Dir-se-ia que estas técnicas estão para a investigação da consciência psicadélica como o Grande Acelerador de Partículas está para a física de partículas. E, tal como acontece com a física de partículas, desconfio que só estamos no início do nosso entendimento. J. B. S. Haldane, o grande cientista médico do início do século xx, disse: «Ora, a minha única suspeita é que o universo não é apenas mais estranho do que supomos, mas mais estranho do que *podemos* supor...» Será que o mesmo se aplica ao cérebro?

Capítulo 1

POR QUE RAZÕES OS PSICADÉLICOS ESTÃO DE VOLTA

ESTAMOS à beira de uma revolução na medicina psiquiátrica. Ao fim de 50 anos de proibição, criminalização e estigmatização, a ciência está finalmente a demonstrar que os psicadélicos não são geralmente perigosos ou prejudiciais. Ao invés, quando usados de acordo com linhas orientadoras testadas, seguras e éticas, constituem a próxima revolução no tratamento da saúde mental.

É possível que o leitor tenha escolhido este livro por ter ouvido falar da investigação pioneira sobre a psilocibina para a depressão resistente ao tratamento. Ou de como o MDMA está a ser usado como terapia na PSPT. A partir de 1 de julho de 2023, ambos serão usados como medicamentos na Austrália,¹ e o MDMA também o será em breve nos Estados Unidos e no Canadá.

Ou talvez o tenha escolhido porque algum amigo lhe contou que a sua saúde mental sofreu uma transformação por ter estado num retiro de ayahuasca na região da Amazónia. Ou talvez as microdoses de LSD ou cogumelos mágicos o tornassem mais produtivo ou criativo ou melhorassem o seu

humor. Talvez esteja a pensar se tomar psicadélicos será realmente seguro e se eles funcionam. Ou até a considerar se valerá a pena viajar até territórios onde é permitido as pessoas tomarem alguns psicadélicos, como os Países Baixos, a Jamaica, o Oregon ou o Colorado, para ter acesso aos seus benefícios de uma maneira legal.

Este livro é o fruto de 15 anos de investigação e inovação científica. Irá responder às suas perguntas sobre os psicadélicos e as substâncias semelhantes a psicadélicos, incluindo os cogumelos mágicos (psilocibina), a ayahuasca e o LSD. Estas substâncias estão agora inequivocamente no centro da investigação sobre o tratamento da depressão, da dependência e da PSPT e também parecem ser promissoras para outros distúrbios, incluindo a POC, os transtornos alimentares e algumas patologias dolorosas.

Mas isto não tem apenas que ver com as substâncias. Os melhores resultados são alcançados através da combinação de psicadélicos e psicoterapia, uma abordagem totalmente nova da doença mental que obtém o melhor de ambos os tratamentos. Além de ser neurocientista e psicofarmacologista (alguém que investiga os fármacos e o cérebro), também sou psiquiatra. Então, sei como é importante que estas substâncias tragam a esperança de um tratamento eficaz ao grande número de pacientes para quem os tratamentos atuais falharam ou são inadequados.

O livro irá descrever aquilo que nós — eu e a minha equipa do Imperial College — descobrimos sobre a forma como os psicadélicos atuam no cérebro (veja o Capítulo 4) e como atuam de uma maneira muito diferente dos antidepressivos que são atualmente a base da psiquiatria clínica (veja o Capítulo 5). Isto é importante, pois, quanto mais abordagens a medicina tiver para tratar um problema, melhor o resultado potencial para o paciente. Os estudos demonstram que

os psicadélicos atuam rapidamente e, em geral, requerem apenas algumas doses, ao passo que os fármacos mais抗gos levam semanas, se não meses a atuar. Podemos pôr as pessoas boas rapidamente, algo que os tratamentos convencionais da psiquiatria raramente conseguem.

O REGRESSO DA TRIP

Tal como na medicina, este tipo de substâncias, apesar de serem ilegais na maior parte dos países há 50 anos, está agora a surgir no mundo da cultura, da academia e dos negócios. Começou com o excelente livro de Michael Pollan *Como Mudar a Sua Mente*, que deu origem ao seu programa da Netflix. Agora, temos o príncipe Harry a escrever abertamente acerca das suas experiências sobre a ayahuasca e os cogumelos mágicos no seu livro *Na Sombra*. Mas, mais importante para o futuro próximo dos psicadélicos como medicamentos, o sistema também está a embarcar. O Professor Paul Summergard, ex-presidente da Associação Psiquiátrica Americana, descreveu como as experiências iniciais com o LSD o levaram a tornar-se psiquiatra:

«Foi uma experiência profundamente mística e também mudou a minha maneira de pensar a respeito do «eu». Fez-me refletir imenso sobre a neurobiologia e a consciência porque, se uma pequena dose de uma substância como esta podia mudar tão profundamente a percepção de uma pessoa, o que significaria isso a respeito do modo como entendemos a relação mente-cérebro e, relevante para a psiquiatria, a etiologia da doença mental?»²

O renascimento da investigação foi liderado por uma vaga de novos grupos de investigação universitários, incluindo o meu, seguidos por uma segunda vaga, esta de empresas

farmacêuticas especializadas. Várias das empresas dedicadas a esta investigação são hoje avaliadas em milhares de milhões de dólares. Esta aceitação por parte da corrente dominante pode dever-se ao facto de a geração agora no poder ter provavelmente vivido experiências com psicadélicos na juventude. Um dos primeiros a falar sobre isto publicamente foi Steve Jobs, que afirmou que tomar LSD foi uma das experiências mais importantes da sua vida. «Não tenho palavras para explicar o efeito que o LSD teve em mim, embora possa afirmar ter sido uma experiência que mudou a minha vida de uma forma positiva, e estou contente por ter passado por essa experiência.»³

A história de como os psicadélicos ganharam proeminência nos anos de 1960 é interessante. Em 1943, os efeitos psicadélicos do LSD foram descobertos por acaso quando o cientista que o sintetizou, Albert Hofmann, ingeriu accidentalmente um pouco da substância depois de lhe tocar com as pontas dos dedos.⁴

Mais tarde, Hofmann também identificou o ingrediente ativo semelhante dos cogumelos mágicos como sendo a psilocibina. Hoje em dia, parece incrível, mas, durante a década de 1950, a Sandoz comercializou estes compostos respetivamente sob os nomes de *Delysid* e *Indocybin*, enviando-os a investigadores de todo o mundo para tentar descobrir como poderiam ser usados na medicina.

Isso conduziu ao primeiro *boom* da investigação psicadélica dos anos de 1950 e 1960, centenas de ensaios clínicos e milhares de relatos de casos de substâncias psicadélicas, em especial o LSD.⁵ Estima-se que, durante este período, o National Institutes of Health, o organismo de investigação financiado pelo governo norte-americano, tenha concedido mais de 130 bolsas.⁶

Os psicadélicos constituíram uma mudança radical no desenvolvimento da psiquiatria biológica. Ao mostrarem que um químico pode perturbar a mente e o cérebro, provaram que era possível tratar patologias da mente com substâncias.

A investigação da psiquiatria moderna assenta as suas bases neste trabalho inicial. Os psiquiatras começaram a usar psicadélicos para permitir aos pacientes acederem a memórias e emoções reprimidas, de maneira a desbloquear as pessoas que não estavam a avançar na psicoterapia. Foi por volta desta altura que foi criado o neologismo *psicadélicos*, com o significado de manifestação da mente. Como irá ler no Capítulo 7, uma das aplicações mais bem-sucedidas foi no tratamento da dependência do álcool.

Também houve um lado negro na investigação psicadélica em meados do século. Nos Estados Unidos, uma grande parte dela foi levada a cabo ou patrocinada pela CIA, pelo exército e outras agências governamentais. Testaram o LSD tanto em soldados como em civis, com ou sem consentimento (veja o Capítulo 13), como uma arma potencial na Guerra Fria. Havia histórias de que os soviéticos iam usar o LSD como arma química, pulverizar os soldados ocidentais com ela para os incapacitar ou pô-lo no abastecimento de água para neutralizar cidades inteiras.^{7 8} Este tipo de medos impulsionou a investigação no Ocidente — o exército britânico também conduziu a sua testagem. Embora muito desta investigação fosse pouco ética, mesmo para os padrões da época, foi ela que marcou o início da análise dos efeitos dos psicadélicos no cérebro.

Quando o LSD saiu do laboratório, nos anos de 1960, fomentou uma explosão de criatividade na arte e na música e de reformas na política. Nos Estados Unidos da América, o bairro de Haight-Ashbury, em São Francisco, tornou-se o centro do

novo movimento juvenil da contracultura, com os jovens a «ligarem-se» e «saírem fora» da vida normal. Houve manifestações contra a Guerra do Vietname, marchas ambientais, protestos pelos direitos civis e o nascimento do feminismo, ou «libertação da mulher», como se dizia na altura.

Eu era novo de mais para tomar parte nisso — recebi os resultados do meu O Level no verão de 1967, mais conhecido pelo Verão do Amor. Fiz o meu modelo atómico do LSD para o Dia dos Pais na escola, uma pequena rebelião (tinha querido criar a própria substância na minha aula de Química do nível A). O certo é que, nessa altura, não conseguíamos fugir à sensação de que o mundo estava a mudar para melhor. Não é preciso tomar LSD para saber que «faz a paz e não a guerra» é algo positivo.

Houve os primeiros festivais de música, a começar pelo Human Be-In, em São Francisco. A música foi uma peça-chave nas primeiras experiências com os psicadélicos para muitas pessoas (o Capítulo 6 descreve por que razão ela também é importante na terapia assistida por psicadélicos). As drogas deram origem aos Grateful Death, aos Doors, a Jimi Hendrix e ao *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band*, dos Beatles. A carrinha mágica dos Acid Tests* iniciou a sua *tournée*, divulgando a sua mensagem radical de paz, amor e música.

Paul McCartney confessou mais tarde que foi ateú até tomar dimetiltriptamina (DMT), um psicadélico de ação rápida com efeitos semelhantes aos do LSD (veja na p. 40). Disse que ficou «imediatamente pregado ao sofá — e vi Deus, uma coisa incrível e avassaladora, e senti-me pequeno.» Descreveu

* Carrinha de Ken Kesey e de um grupo de entusiastas dos psicadélicos, os Merry Pranksters, que corriam os Estados Unidos e faziam Acid Tests, festas com Kool-Aid traçado com LSD [N. T.].

a sua visão como «avassaladora... uma parede enorme cujo topo não conseguia ver, e eu estava lá em baixo.»⁹ (Leia mais sobre o lado espiritual dos psicadélicos no Capítulo 9.)

Depois, em 1967, o LSD foi proibido nos Estados Unidos como sendo uma substância de Categoria 1, considerada altamente perigosa, viciante e sem qualquer aplicação medicinal específica. As autoridades norte-americanas levaram a cabo uma campanha global para proibir os psicadélicos, e, passados poucos anos, também estava classificado na Categoria 1 da convenção das Nações Unidas para as drogas de 1971. A maioria dos países tomou o mesmo rumo que as Nações Unidas. Outros psicadélicos, em especial a psilocibina e a mescalina, também foram incluídos na proibição, embora poucas provas houvesse quanto à sua utilização, quanto mais aos seus malefícios.

A história demonstrou que os psicadélicos não foram proibidos por serem prejudiciais. Foram proibidos, porque estavam a alterar a maneira de pensar das pessoas sobre as grandes questões do mundo, o que as tornava aterrorizadoras para o sistema. Os psicadélicos têm a capacidade de mudar ideias vãs, o que acabou por se revelar muito útil no tratamento de problemas psicológicos, incluindo a depressão e a dependência (veja os Capítulos 5 e 7). Mas o sistema não encarou esta qualidade como sendo útil quando associada à instabilidade social contra o governo existente, em especial em relação à política externa militar e ao domínio capitalista. A proibição constituiu uma tentativa por parte do governo norte-americano de reconquistar o controlo sobre esta instabilidade social; como não podiam proibir os protestos contra a Guerra do Vietname, proibiram o LSD.

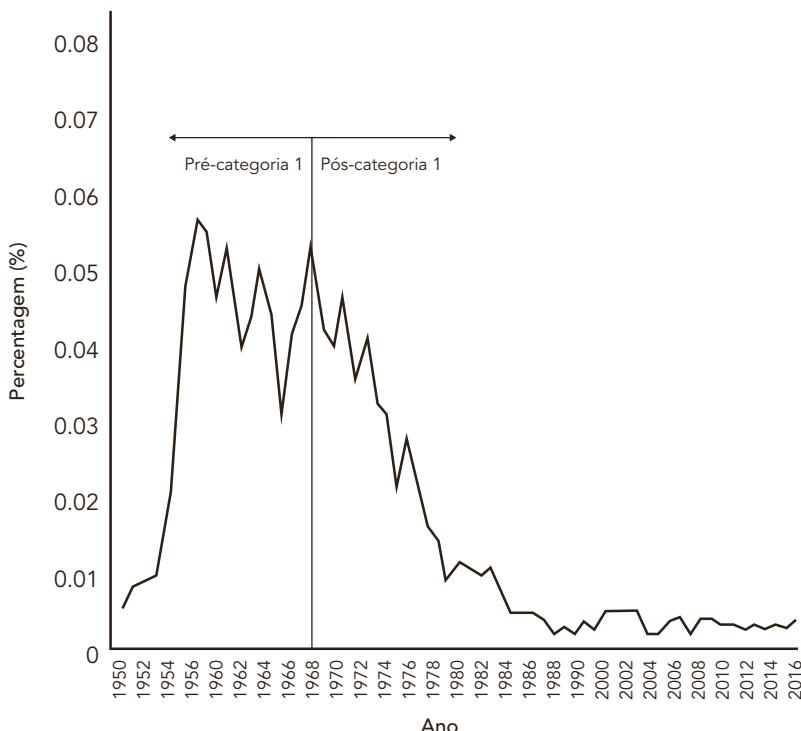
Estas substâncias não deviam claramente ter sido inseridas na Categoria 1; não eram assim tão perigosas e tinham utilizações medicinais. Os protestos acabaram por pôr termo

à Guerra do Vietname, mas a proibição dos psicadélicos ficou — até hoje.

A classificação conseguiu censurar a investigação sobre os psicadélicos durante mais de 50 anos. O número de estudos científicos ficou basicamente reduzido a zero. E a investigação existente, agora reformulada como simultaneamente ilegal e perigosa, foi ignorada e desapareceu do cânone da investigação psiquiátrica aceitável.

Quando estava a formar-me em psiquiatria, nos anos de 1970, não ouvi falar de nenhuma das descobertas positivas

Fig. 1: O impacto da classificação nas publicações psicadélicas, entre 1950 e 2016



Fonte: Adaptado de Rucker JJH, Iliff J, Nutt DJ, 2018, Psychiatry & the psychedelic drugs. Past, present & future, *Neuropharmacology*, vol. 142, pp. 200–218, ISSN: 0028-3908

da investigação. Para justificar a proibição dos psicadélicos, os governos tinham patrocinado investigação que mostrava os riscos de danos provocados por eles, pelo que todo o foco insidia sobre isso. As histórias assustadoras divulgadas pelos *media* conseguiram propagar esta informação, por exemplo, avisando que quem tomasse LSD podia olhar para o Sol até ficar cego ou pensar que podia voar e saltar por uma janela. Os artigos alertavam sobre o LSD danificar os cromossomas e corromper a juventude. E, acima de tudo, avisavam as pessoas de que não poderiam regressar das *trips* e de que enlouqueceriam (para saber mais, veja o Capítulo 13).

RESSUSCITAR OS PSICADÉLICOS ATRAVÉS DA INVESTIGAÇÃO

Como a má reputação dos psicadélicos persiste, este livro irá também dissipar alguns mitos e erros de percepção (veja os Capítulos 12 e 13). É verdade que são substâncias poderosas e precisam de ser tratadas com seriedade; mas a maioria das pessoas continua a acreditar nas pretensões de que estas substâncias são muito perigosas, viciantes e desprovidas de valor medicinal. Gasto muito do meu tempo a educar os ditos especialistas, que já o deviam saber, incluindo muitos psicofarmacologistas e psiquiatras. Depois, há os políticos e burocratas que acreditam que o Reino Unido não pode transformar estas substâncias em fármacos, pois isso iria contra as Nações Unidas. Isto não é verdade. Além do mais, ainda há uma importante parte dos *media* que gosta de publicar histórias sensacionalistas assustadoras sobre drogas.

Foi durante o meu trabalho como consultor governamental, a partir dos anos de 1990, que vi claramente o enorme

abismo entre os malefícios reais dos psicadélicos e o seu estatuto legal.

Por exemplo, no Reino Unido, provavelmente cerca de um milhão de pessoas apanhavam e consumiam cogumelos mágicos durante a sua estação de crescimento, no outono. Mas, em 2005, os cogumelos mágicos frescos foram colocados na Classe A (os secos já lá estavam), a par da heroína e da cocaína, a classe com maiores penalidades por posse.

Esta avaliação da sua segurança era nitidamente pouco lógica. As evidências sugerem que, desde que os seres humanos consomem plantas, têm-nas usado para alterar a consciência, por prazer e como escape, mas também, mais profundamente, para explorar o que o seu cérebro é capaz de fazer, para marcar uma chegada à maioridade, para manter a coesão do grupo e por razões espirituais e religiosas.

Se olharmos para a pré-história, há uma teoria de que as origens da religião hindu derivam do consumo de diversas substâncias psicoativas conhecidas por soma (um termo posteriormente usado por Aldous Huxley no seu romance *Admirável Mundo Novo* para a sua droga pacificadora do povo). A composição exata do soma é desconhecida, já que as poucas descrições dela se encontram em textos muito antigos; na verdade, continua a ser alvo de debate. Porém, o especialista em cogumelos psicadélicos R. Gordon Wasson acreditava que incluía provavelmente extratos de cogumelos psicadélicos como os cogumelos mágicos, que contêm psilocibina, ou o *Amanita muscaria* (amanita mata-moscas, veja o Capítulo 3), bem como outras plantas como a canábis.¹⁰

Numa era semelhante, por volta de 1500 a.C., julga-se que os gregos antigos consumiam psicadélicos num festival religioso secreto em honra da deusa Deméter e da sua filha Perséfone. Os Mistérios de Elêusis foram celebrados anualmente durante 2000 anos, desde cerca de 1600 a.C. Durante

o festival de dez dias, as pessoas jejuavam enquanto percorriam os 17 500 quilómetros desde Atenas até ao Templo de Deméter, em Elêusis, e depois tomavam uma bebida psicadélica sagrada, ciceone*, que se julga ter sido vinho, ao qual era adicionado o fungo cravagem das colheitas de cereais, que produz moléculas semelhantes ao LSD.¹¹

A primeira evidência histórica moderna provém dos Conquistadores, os espanhóis que invadiram a América do Sul. Estes mencionaram o consumo de substâncias psicadélicas, incluindo cogumelos mágicos, ayahuasca e mescalina, em diversas partes da América do Sul e América Central. Os espanhóis tentaram apagar todos os registos e conhecimento das plantas psicoativas, tornando o seu consumo punível por morte,¹² mas estas práticas adaptaram-se e sobreviveram à tentativa. De facto, enquanto os espanhóis impunham a sua língua e cultura à população aí existente, em vez de pararem de consumir mescalina, os povos indígenas, com uma certa graça, rebatizaram o cato de San Pedro em honra de São Pedro, que abre as portas do céu. Mais recentemente, a popularidade das antigas cerimónias religiosas da ayahuasca veio a globalizar-se.

Há um paralelo com o meu trabalho governamental para o ACMD no início de 2000. Com efeito, a substância que o governo estava em vão a tentar proibir as pessoas de consumir era o MDMA. A nossa investigação oficial demonstrou que o ecstasy, apesar de provocar infelizmente algumas mortes nos jovens, não era tão perigoso como a sua classificação sugeria. Estava na Classe A, dando origem às mais graves sanções penais. Isso motivou-me a dar início ao meu trabalho para estabelecer leis justas e lógicas para as drogas com base na evidência científica em termos de malefícios.

* No original, *kykeon*, palavra grega que significa mistura [N. T.].

Como irá ler no Capítulo 12, fui despedido pelo governo em 2009 por falar dos danos relativos de diferentes substâncias, em especial por dizer que os do MDMA estavam a ser exacerbados. Isso levou-me a criar a forma definitiva de avisar os malefícios das drogas.

Três anos mais tarde, esse trabalho deu-me a certeza de que não só era seguro investigar o MDMA em seres humanos como o mesmo também se aplicava à psilocibina.

Como irá ver nos Capítulos 6 e 9, os últimos 15 anos de investigações deram origem a uma análise sistemática e pormenorizada dos alegados malefícios e benefícios dos psicadélicos. Demonstrou-se que não são tão perigosos quando usados adequadamente como fármacos e que os seus riscos não impedem que passem a ser fármacos, desde que sejam usados com cuidado. Na verdade, todos os fármacos são perigosos se forem administrados de modo inadequado.

ENTRAR NO CÉREBRO

Comecei a investigar os psicadélicos porque queria saber mais sobre o cérebro e a consciência. Citando o químico dos psicadélicos Alexander (Sasha) Shulgin, mais conhecido por Dr. Ecstasy, «Sempre me interessei pela maquinaria do processo mental.»¹³

Os psicadélicos alteram o cérebro da forma mais profunda e interessante de qualquer tipo de substâncias. As percepções mais eloquentes e convincentes desses efeitos profundos encontram-se na obra revolucionária de 1954, de Aldous Huxley, *As Portas da Perceção*.

As ideias de Huxley são extremamente interessantes por serem prescientes, anunciando o trabalho científico posterior. Parece que já se sabia muito acerca do cérebro.

Sermos sacudidos para fora das rotinas da percepção comum, ser-nos mostrado por algumas horas sem tempo o mundo exterior e interior, não como parecem a um animal obcecado com a sobrevivência ou a um ser humano obcecado por palavras e noções, mas tal como são apreendidos, direta e incondicionalmente, pela Mente em Geral — é uma experiência de valor inestimável para qualquer um, especialmente para o intelectual.¹⁴

Nos anos de 1950, Albert Hofmann deduziu que a psilocibina, o ingrediente ativo dos cogumelos mágicos, tem uma estrutura química semelhante ao neurotransmissor serotonina e que uma parte do LSD também se lhe assemelha.¹⁵ Mas, na altura, não se sabia o que a serotonina fazia ou como atuava no cérebro.

Os anos de 1970 trouxeram uma enorme mudança na ciência cognitiva: a descoberta de que o cérebro é, em grande medida, uma máquina química. A informação que cria os nossos pensamentos, funções e processos viaja pelos neurónios através da eletricidade, mas colmata a falha — a sinapse entre neurónios usando os neurotransmissores, um grupo de químicos, incluindo a serotonina.

Posteriormente, uma nova técnica denominada clonagem de ADN levou à descoberta de que a serotonina tem 15 tipos de receptores diferentes no cérebro e que os psicadélicos produzem os seus efeitos típicos ligando-se a um deles, o receptor 5-HT2A (geralmente denominado receptor 2A).

Dado perturbarem a mente, os psicadélicos constituem uma ferramenta importante para compreender o papel de alguns receptores de serotonina na consciência humana e também, de um modo crucial, no humor, bem como o contributo geral da serotonina para o funcionamento da mente humana.

Atualmente, dispomos de técnicas de neuroimagiologia capazes de revelar o que acontece quando um psicadélico encaixa nos recetores. Podemos usar a magneto-encefalografia (MEG) para ver a atividade elétrica das ondas cerebrais.

A ressonância magnética funcional (fMRI) mostra-nos que as diferentes regiões do cérebro são alteradas pelos psicadélicos e em que medida as conexões entre elas são modificadas. A tomografia por emissão de positrões (PET) revela para onde as substâncias vão no cérebro, a que partes deste se ligam e quanto tempo permanecem nele.

Como os psicadélicos se mantêm na Categoria 1, ainda há inúmeros obstáculos à elaboração desta pesquisa, em especial o custo. A proibição, que dura há 50 anos, criou assim um buraco de 50 anos na investigação. Esta é a pior censura de investigação de sempre, já que o seu impacto é global. O facto de os psicadélicos estarem prestes a tornar-se fármacos demonstra que nunca deviam sequer ter sido proibidos — provavelmente, nem para uso recreativo, mas certamente não como fármacos. Há 50 anos de pessoas com doenças mentais e dependências a quem foi negado o melhor tratamento que podia ter estado disponível.

Este livro faz parte da reversão desta censura — o renascimento dos psicadélicos. Esta é uma das áreas mais empolgantes da ciência moderna. No final, creio que irá compreender porque assim é.

Capítulo 2

O QUE É UM PSICADÉLICO? APRESENTO-LHE OS CLÁSSICOS: LSD, COGUMELOS MÁGICOS, AYAHUASCA

À PRIMEIRA VISTA, os membros desta família de substâncias podem parecer não ter qualquer relação entre si. Além do LSD e dos cogumelos mágicos, inclui a ayahuasca, a infusão cerimonial sul-americano, a substância de eleição da moderna geração dos que buscam o caminho espiritual. Depois, há o Sapo «molécula divina» (que provém mesmo de um sapo). Por fim, temos a mescalina, o primeiro psicadélico a ser identificado quimicamente e um dos ingredientes da «*trip* selvagem pela América» descrita por Hunter S. Thompson no seu romance *Delírio em Las Vegas*.

Apesar dos seus variados eventos do passado, histórias e reputações, todos os clássicos funcionam da mesma maneira. O seu nome alternativo — os psicadélicos serotoninérgicos — explica porquê. Cada molécula de um psicadélico clássico tem uma parte da sua estrutura que imita a serotonina, permitindo-lhe ligar-se a um ou mais receptores de serotonina no cérebro e no intestino. A serotonina (5-hidroxitriptamina ou 5-HT) é um neurotransmissor que atua em muitas

funções cerebrais diferentes, incluindo o sono, a memória e a aprendizagem, o humor e as emoções, o comportamento sexual, a fome e as percepções. A serotonina também é o alvo de outros tratamentos com substâncias na psiquiatria, incluindo os ISRS (inibidores seletivos de recaptação da serotonina), que são usados para a depressão e a ansiedade.

Os receptores são as proteínas-alvo sobre as quais um neurotransmissor atua. O cérebro humano tem pelo menos 15 subtipos diferentes de receptores de serotonina, e a maioria deles faz coisas diferentes. E os psicadélicos clássicos constituem um grupo, pois todos eles produzem os seus efeitos psicadélicos ligando-se ao receptor 5-HT_{2A} ou receptor 2A.

Na sua maioria, os clássicos são atualmente ilegais em grande parte dos países ocidentais. Apesar dos obstáculos regulatórios e financeiros que isto coloca à investigação, a psilocibina é o foco do ressurgimento atual da investigação. Em resultado disso, é uma favorita a tornar-se um fármaco licenciado, logo atrás do MDMA (que abordaremos no próximo capítulo).

EFEITOS PSICADÉLICOS DOS CLÁSSICOS

Há uma vasta gama de efeitos psicadélicos mediados no receptor 2A. Tomar um psicadélico clássico irá alterar a sua percepção, processo cognitivo e emoção, bem como a sua noção do tempo, do lugar e do «eu». Abaixo pode ver os principais efeitos que as pessoas relatam.

1. Alterações visuais. Estas incluem distorção, intensificação de cores, texturas, contornos, luz, mudanças de percepção, de tamanho e forma, bem como objetos a moverem-se. As pessoas referem ver e sentir o mundo

em «mais alta resolução». Alucinações elementares, padrões em movimento (como luzes da árvore de Natal coloridas), bem como alucinações complexas, que incluem ver pessoas, cidades, galáxias, animais, plantas ou mesmo deuses.

2. Alterações auditivas de apreciação, som e timbre. Sinestesia — alterações de aspectos visuais motivadas por alterações sonoras ou musicais.
3. Humores e emoções mutáveis, de estupefação, encanto, euforia, êxtase, calma, alegria, diversão, excitação, amor, até ansiedade, medo e terror (em especial, em pessoas com problemas de saúde mental relacionados com o trauma).
4. Alteração da percepção do próprio corpo — do seu tamanho ou forma —, bem como de onde se encontra no tempo e no espaço. Experiências fora do corpo.
5. Sentido de si alterado ou ausente. Desde ver-se a si mesmo de uma nova forma até à dissolução do ego, a sensação de se fundir com o meio envolvente.
6. Reviver e reavaliar recordações importantes. Introspeção e *insights* psicológicos profundos.
7. Emoções positivas ampliadas em relação às pessoas e ao meio envolvente. Com os outros pode haver confiança, empatia, união, ternura ou perdão.
8. Alterações cognitivas, tais como uma maior criatividade com mudanças no pensamento ou organizar ideias de uma nova forma, resolução de problemas.
9. Experiências espirituais ou místicas. Estas podem relacionar-se com uma religião específica, como ver Deus ou simbolismo religioso ou, de um modo mais geral, ver a conectividade do universo.
10. Percepção de contacto e interação com outros seres ou entidades.

O admirável mundo dos psicadélicos: o que são, como atuam no cérebro, os mitos e os factos.

Está pronto para a viagem?

Estamos à beira de uma grande revolução na medicina psiquiátrica e na neurociência. Após 50 anos de proibição e medo, a ciência está finalmente a mostrar que os psicadélicos não são perigosos nem prejudiciais. Podem até ser o mais poderoso tratamento de problemas de saúde mental, dependências ou dor crónica.

O Professor David Nutt, um dos maiores especialistas do mundo, passou 15 anos a investigar o tema e este é o seu trabalho mais importante. Em 2018, cofundou o primeiro centro de investigação académica sobre psicadélicos, que reavivou o interesse pela compreensão e utilização destas drogas nas suas várias formas, incluindo MDMA, ayahuasca, cogumelos mágicos, LSD ou cetamina. Os resultados desse trabalho foram nada menos que revolucionários.

Este livro reúne tudo o que precisa de saber sobre quais as drogas que estão prestes a tornar-se *mainstream* e a integrar terapias com efeitos comprovados na melhoria da saúde.

**«Esta terapêutica [psicoterapia assistida por cetamina]
vai resolver o problema de milhares de pessoas.»**

Prof. Dr. António Vaz Carneiro, presidente do ISBE
– Instituto de Saúde Baseada na Evidência



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
 penguinlifestylept
 penguinlivros

ISBN 9789897877940



9 789897 877940 >