

A Proibição que Mantém a Saúde Encarcerada.

The Prohibition that Keeps Health Imprisoned.

La Prohibición que Encarcela la Salud.

Resumo

Este artigo propõe estratégias para formar e capacitar profissionais da cadeia produtiva e terapêutica da cannabis, considerando a sua relevância para a reparação social e a educação integrativa sustentável. O objetivo é reduzir o preconceito e a falta de informação sobre o potencial socioeconômico revolucionário da planta, baseado em dados históricos e estudos científicos. Além disso, o artigo visa contribuir para a implementação de políticas públicas de educação, ciência, sustentabilidade e saúde planetária relacionadas à cannabis.

Palavras-chave: Cannabis sativa, Políticas Públicas, Educação, Reparação Social, Saúde Planetária

Abstract

This article proposes strategies to train and train professionals in the productive and therapeutic chain of cannabis, considering its relevance for social reparation and sustainable integrative education. The objective is to reduce the lack of information and prejudice about the revolutionary socioeconomic potential of the plant, based on historical data and scientific studies. In addition, the article aims to contribute to the implementation of public policies on education, science, sustainability and planetary health related to cannabis.

Keywords: Cannabis sativa, Public Policy, Education, Social Repair, Sustainability

Resumen

Este artículo propone estrategias para formar y formar profesionales en la cadena productiva y terapéutica del cannabis, considerando su relevancia para la reparación social y la educación integradora sostenible. El objetivo es reducir la falta de información y los prejuicios sobre el potencial socioeconómico revolucionario de la planta, con base en datos históricos y estudios científicos. Además, el artículo pretende contribuir a la implementación de políticas públicas de educación, ciencia, sostenibilidad y salud planetaria relacionadas con el cannabis. *Palabras clave: Cannabis sativa, Política Pública, Educación, Reparación Social, Sostenibilidad*

Introdução

A cannabis é uma planta de uso milenar e, em termos históricos, suas propriedades medicinais já eram descritas há muitos anos. No entanto, sua prescrição como uso terapêutico sucedeu-se há bem pouco tempo. Apesar dos avanços nas pesquisas científicas em vários países e os diversos relatos clínicos de pacientes tratados com medicamentos à base da planta, há um enorme preconceito que precisa ser desmistificado. Hoje, com a facilidade de divulgar informações, é de extrema importância transmitir os avanços científicos de forma didática para a sociedade. O Brasil inaugurou o primeiro museu dedicado a propagar a história da cannabis e sua contribuição terapêutica. A criação do museu é uma iniciativa da Organização Não Governamental “Abrace Esperança”, no Parque Solon de Lucena, no Centro de João Pessoa, Paraíba. Além de contar a história do uso medicinal da planta, o museu tem o intuito de apoiar as pesquisas e contextualizar as legislações. Neste local são expostos frascos medicinais antigos fornecidos em farmácias, jornais, revistas e capas de filmes antigos sobre o tema, além de depoimentos de pessoas que ajudaram no progresso científico. Ainda, há relatos de mães mostrando como a planta mudou a vida de seus filhos e sua luta diária por apoio governamental (Euler, 2023).

Foram as mães e seus familiares, organizados em associações sem fins lucrativos, que iniciaram os primeiros debates no Brasil sobre a cannabis medicinal, há quase 10 anos. Os tratamentos, feitos de forma artesanal, começaram no país através do cultivo doméstico e associativo, de forma ilegal, ou para quem milita nestas ONGs prefere chamar, “desobediência civil pacífica”.

Apesar de ainda não ser legal no Brasil, uma destas associações possui, desde 2017, autorização da Justiça Federal da Paraíba para cultivar maconha e produzir medicamentos para cerca de 25 mil brasileiros associados. É a Abrace, de João Pessoa. Além da entidade nordestina, outras associações fornecem óleo, caso da Apepi, do Rio de Janeiro, que busca o mesmo direito da Abrace e que assumiu sua atividade em ação impetrada na Justiça Federal do RJ.

Existem também associações que oferecem encaminhamento médico ou orientação jurídica para que o paciente possa buscar o acesso à medicação através do SUS ou de planos de saúde. Com a omissão do poder público, essas entidades

se multiplicam pelo país, estando presente hoje em quatro regiões brasileiras. Algumas delas se reuniram recentemente com objetivo de criar uma federação que represente os interesses dos pacientes no âmbito político e jurídico nacional. (<https://sechat.com.br/conheca-as-principais-associacoes-de-pacientes-de-cannabis-medicinal-do-brasil/>).

A cannabis tem sido um tema controverso na política há décadas. Apesar de seu potencial para uso médico e da tendência crescente de legalização, muitos políticos continuam firmemente contrários a qualquer forma de legalização da cannabis. Um dos principais argumentos contra a legalização da cannabis é a crença de que é uma droga de entrada que leva ao uso de drogas mais pesadas. No entanto, esse argumento foi desmascarado por numerosos estudos, que mostraram que a maioria das pessoas que usam cannabis não passa a usar drogas mais pesadas. Outro argumento contra a legalização da cannabis é a crença de que isso levará ao aumento do crime e da desordem social. No entanto, este argumento também não é suportado por evidências. De fato, estudos mostraram que em lugares onde a maconha foi legalizada, não houve aumento do crime ou desordem social. Apesar das evidências a favor da legalização da maconha, muitos políticos continuam se opondo a ela. Isso pode ser devido a uma variedade de fatores, incluindo crenças pessoais, pressão de grupos de interesses especiais ou falta de compreensão do assunto. É importante que os políticos examinem criticamente as evidências e tomem decisões informadas sobre a política de cannabis. Ao fazer isso, eles podem ajudar a criar uma abordagem mais justa e eficaz para a regulamentação da cannabis. (<https://loudcloudhealth.com/resources/benefits-of-legalizing-weed/>).

O uso da cannabis como tratamento de saúde vem sendo utilizado desde os primórdios da medicina. Nas culturas antigas mais avançadas como a chinesa, egípcia e indiana, a cannabis sempre esteve relacionada à cura e ao bem-estar. Dos textos médicos milenares, até Deuses como o hindú Shiva e a egípcia Sechat, a planta sempre foi utilizada para a medicina e até para o uso social (Rosato, 2021).

Em 1964, o Dr. Raphael Mechoulam descobriu o THC, que foi o primeiro fitocanabinóide identificado. Este trabalho inovador abriu caminho para a descoberta do sistema canabinóide endógeno dos quais anandamida e 2-arachidonoylglicerol são considerados os principais canabinóides endógenos em mamíferos, incluindo humanos. Tanto a anandamida quanto o 2-arachidonoylglicerol regulam a

sensibilidade da serotonina, dopamina, ácido gama-aminobutírico (GABA), acetilcolina e glutamato no sistema nervoso central (SNC), demonstrando assim como esses canabinóides endógenos regulam muitos processos fisiológicos e patológicos como dor, resposta imune, apetite, termorregulação, energia, metabolismo, depressão e fertilidade e também desempenham um papel na proteção do cérebro contra danos causados por lesões ou doenças, ajuda a reduzir a inflamação e a prevenir a morte de células cerebrais em condições de estresse; finalmente, está envolvido em processos de neurogênese, plasticidade sináptica, aprendizado motor e controle de metabolismo de insulina. Dada sua extensa variedade de funções e ações no organismo, disfunções no Sistema Endocanabinoide (SEC) têm sido associadas a várias doenças e distúrbios, incluindo obesidade, diabetes, epilepsia, esquizofrenia, ansiedade e muitas outras. Como resultado, esse sistema tem sido um alvo importante para o desenvolvimento de novas terapias farmacológicas. O SEC é composto por dois tipos principais de receptores: CB1 e CB2, que são ativados por endocanabinoides (ECs), que são lipídios produzidos pelo próprio organismo, ou por fitocanabinoides (FCs), que são compostos derivados da planta *Cannabis sativa*, embora esse sistema complexo venha sendo descrito há cerca de 40 anos, pesquisas mostram que ele pode ser uma via terapêutica promissora para o tratamento de diversas condições médicas, como dor crônica, ansiedade, distúrbios do sono e epilepsia (Florio et al, 2023).

A terapia canabinoide faz parte de uma abordagem integrativa e a combinação dos canabinoides com outras formas de ativação do sistema endocanabinoide contribui para melhores resultados terapêuticos e melhor qualidade de vida.

De acordo com um estudo de 2022 publicado no portal Mary Ann Libert, certas práticas não medicamentosas, em particular os exercícios físicos, podem aumentar a atuação do SEC, que é o responsável pelo controle do bem-estar do nosso organismo, incluindo a regulação do metabolismo e as respostas ao estresse. Seguindo a linha do estudo citado, a Systematic Review and Meta-Analysis on the Effects of Exercise on the Endocannabinoid System, após a prática de atividades físicas, os níveis de canabinóides sintetizados pelo nosso organismo aumentou significativamente (Desai, 2021).

Isso nos mostra que existe uma íntima relação entre a prática de exercícios e a regulação do nosso sistema endocanabinoide, e logo com a regulação do nosso

organismo também. Além disso, podemos afirmar que o SEC é capaz de contribuir com os efeitos benéficos sentidos após a atividade, incluindo reduções na dor e ansiedade e melhorias no funcionamento cognitivo e no humor. Portanto, o exercício físico pode atuar como um tratamento, que não utiliza medicamento, promissor para uma variedade de distúrbios relacionados ao estresse que podem se beneficiar da atuação do nosso sistema endocanabinoide (Desai, 2021).

Segundo Maciel et al (2010), o SEC é um sistema dinâmico e adaptativo, que pode ser modulado por diversos fatores ambientais, genéticos e epigenéticos. Entre esses fatores, destacam-se as práticas de comportamento, que são hábitos ou atividades que podem influenciar positiva ou negativamente a atividade ou a expressão do SEC. Algumas das principais práticas de comportamento que podem estimular o SEC são:

- Exercício físico: o exercício físico é capaz de aumentar os níveis de Endocanabinoides (ECs) no cérebro e no corpo, especialmente o anandamida (AEA), que é responsável pelo chamado "barato do corredor", uma sensação de bem-estar e euforia após a atividade física. O exercício físico também pode aumentar a expressão dos receptores CB1 e CB2 em diversos tecidos, potencializando os efeitos dos ECs. Além disso, o exercício físico pode interagir com outros sistemas que modulam o SEC, como os opioides, a serotonina e a dopamina. O exercício físico pode ter benefícios para diversas condições clínicas associadas ao desequilíbrio ou à disfunção do SEC, como as doenças neurodegenerativas, as doenças inflamatórias, as doenças psiquiátricas, as doenças metabólicas e as doenças dolorosas.

- Meditação: a meditação é uma prática milenar que consiste em focar a atenção no presente, na respiração ou em um mantra, com o objetivo de acalmar a mente e o corpo. A meditação pode aumentar os níveis de ECs no cérebro e no corpo, especialmente o 2-AG (2-arachidonoylglycerol), que é responsável pela sensação de relaxamento e tranquilidade após a meditação. A meditação também pode aumentar a expressão dos receptores CB1 e CB2 em diversos tecidos, potencializando os efeitos dos ECs. Além disso, a meditação pode interagir com outros sistemas que modulam o SEC, como os opioides, a serotonina e a acetilcolina. A meditação pode ter benefícios para diversas condições clínicas associadas ao desequilíbrio ou à disfunção do SEC, como as doenças psiquiátricas, as doenças inflamatórias, as doenças autoimunes e as doenças oncológicas.

- Alimentação: a alimentação é um fator crucial para a saúde e o equilíbrio do SEC, pois fornece os substratos necessários para a síntese dos ECs e pode conter Fitocanabinoides (FCs) ou outros compostos que podem interagir com o SEC. A alimentação ideal para estimular o SEC deve ser rica em ácidos graxos essenciais (ômega-3 e ômega-6), que são os precursores dos ECs; em alimentos vegetais (frutas, verduras, legumes), que podem conter FCs ou outros fitoquímicos que podem modular o SEC; em alimentos fermentados (iogurte, kefir), que podem conter probióticos que podem influenciar o SEC por meio do eixo intestino-cérebro; e em alimentos orgânicos, que evitam o consumo de agrotóxicos que podem interferir no SEC. A alimentação inadequada e rica em alimentos processados, refinados, fritos, açucarados, gordurosos e artificiais, podem causar inflamação, estresse oxidativo, disbiose intestinal e resistência à insulina, que prejudicar o SEC.

- Sono: o sono é um processo fisiológico essencial para a restauração e a consolidação da memória, do aprendizado, da imunidade e da homeostase do organismo. O sono é regulado por um ciclo circadiano, que é sincronizado pela luz e pela escuridão. O SEC é um dos principais sistemas que participam da regulação do sono, pois os ECs e os FCs podem afetar a qualidade e a quantidade do sono. Os ECs e os FCs podem induzir o sono por meio da ativação dos receptores CB1 no cérebro, que inibem a liberação de neurotransmissores excitatórios, como a glutamato e a acetilcolina. Os ECs e os FCs também podem influenciar as fases do sono, pois eles podem aumentar o sono de ondas lentas (SOL), que é a fase mais profunda e restauradora do sono; e diminuir o sono REM (rapid eye movement), que é a fase mais superficial e associada aos sonhos. Além disso, o SEC também pode ser afetado pelo sono, pois os níveis de ECs e a expressão dos receptores CB1 variam ao longo do ciclo circadiano, sendo mais altos à noite e mais baixos pela manhã. O sono adequado para estimular o SEC deve ter uma duração média de 7 a 9 horas por noite, com uma regularidade de horários para dormir e acordar, com uma exposição adequada à luz natural durante o dia e à escuridão durante a noite, com uma temperatura ambiente confortável e com uma ausência de ruídos ou distrações.

Estudos de mundo real têm sido considerados uma ferramenta para complementar informações de ensaios clínicos em contextos em que estes são restritos, como em generalizações para populações mais amplas e heterogêneas, avaliações de longo prazo, doenças e eventos adversos raros. Pretendemos inovar, através de interfaces com projetos sociais, desenvolvendo impacto medicinal, social,

educacional e ambiental a partir de recursos gerados com a plataforma comercial na coleta Dados de Mundo Real (DMR) para gerar Evidências de Mundo Real (EMR) no contexto medicinal, social e ambiental para promoção da saúde humana, animal e ambiental através da planta *Cannabis* (Florio, 2023).

Através do projeto social pela Associação de Mulheres Esportistas (AMEA), propomos a prática da economia circular e do consumo sustentável, contribuindo com ações educativas nutricionais, práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) e conservação ambiental, fomentando a saúde em uma perspectiva mais ampla, unindo os projetos como modelo em novos programas educacionais para promoção de políticas públicas efetivas. Desenvolver um questionário para validação da promoção da qualidade de vida.

A AMEA propõe Esportes em meio a natureza, como ferramenta de educação socioambiental através do projeto Natureza Caiçara e o Clube de Saúde Planetária, fomentando as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e Educação Ambiental, oferecer melhores condições de trabalho, capacitando mulheres em vulnerabilidade na promoção da qualidade de vida e sustentabilidade ambiental. Na medida que as mulheres de baixa renda lutam para formar uma família e criar os filhos, elas tendem a reproduzir certo estilo de vida que, juntamente com as condições precárias, acaba afetando a saúde e a melhor integração de seus membros. Essas famílias, particularmente as mulheres, suportam uma carga desproporcional ao procurar administrar o consumo e a produção do lar em condições de crescente escassez. A monotonia da rotina doméstica, aliada à falta de perspectiva de mudança, traz frustrações para a mulher, pois ela se vê obrigada, seja por ter filhos pequenos, seja por determinação do companheiro, a restringir-se à 'vida doméstica', quando também desejaria para si outros horizontes de realização pessoal. A falta de lazer e outras formas de entretenimento contribuem para maior risco de desestruturação familiar.

As mulheres sofrem de vários transtornos físicos, mentais, comportamentais e sociais, principalmente a população de baixa renda, caracterizado por dificuldades financeiras, precárias condições de moradia, agravado por uma rotina doméstica cansativa, falta de lazer e autonomia pessoal restrita, necessitando de novas oportunidades para aumentar o bem-estar por meio de adoção de políticas de

promoção de saúde mais efetivas. (DYTZ, 2003). O esporte é uma atividade abrangente, visto que engloba diversas áreas importantes para a humanidade, como saúde, educação, turismo, entre outros (TUBINO, 1999). É importante destacar também o papel social que o esporte desempenha no desenvolvimento integral dos sujeitos. Almeida e Gutierrez (2009) cita que o esporte é uma forma de sociabilização e de transmissão de valores. Portanto, observa-se que o esporte possui amplas repercussões, sendo um fenômeno que possui uma linguagem universal. Os esportes em ambientes naturais, abrem oportunidades para o desenvolvimento humano, conservação ambiental e inclusão social, agregando o coletivo e comunidade nas habilidades do futuro com a prática e ações educadoras em saúde e sustentabilidade.

A legalização da cannabis pode impulsionar o crescimento econômico ao criar empregos no setor e gerar receita tributária, melhorar o acesso ao medicamento para pacientes que a utilizam para fins médicos, além de torná-la mais acessível e rastreável, contribuir com a redução de danos em dependentes químicos, podendo ajudar a diminuir as taxas de overdoses relacionadas a opioides e drogas sintéticas. Muitos benefícios ambientais, podendo trazer contribuições significativas para o meio ambiente, pois permite práticas de cultivo mais ecológicas e produtos sustentáveis (<https://campuspress.yale.edu/ledger/five-reasons-why-we-should-legalize-cannabis/>).

O proibicionismo começa no início do século XX e é pautado em argumentos xenofóbicos e racistas. A mídia sempre teve um papel fundamental para reforçar alguns estigmas e validar o proibicionismo. Desde então, essa política serve como mecanismo de controle social. A própria guerra às drogas funciona como um aparato de controle social, político e industrial (Romero, 2021).

A luta contra o racismo e a luta pela transformação social para a construção de uma sociedade melhor passa necessariamente pela luta contra o racismo na sua dimensão estrutural sendo necessário renunciar a privilégios para ser efetivo, assim como o machismo, pela condição privilegiada estruturalmente nas relações sociais, políticas e econômicas, percebemos claramente, como o racismo é fundamental para todas as formas de exploração econômica (Almeida, 2016).

Na população carcerária a maioria está presa por tráfico de drogas e isso seria uma maneira clara de desafogar esse sistema torturador que a gente tem no Brasil.

A única pessoa que não consegue maconha hoje em dia no Brasil é quem precisa dela, para fins medicinais. (Ribeiro, 2021).

A burocracia para conseguir a cannabis medicinal no Brasil ainda é complicada e os valores são altos, mas isso já é possível e cada vez mais surgem associações com o objetivo de tornar o acesso da cannabis medicinal mais democrático. A Associação Brasileira de Pacientes de Cannabis Medicinal (AMA+ME), a Canapse e a Sociedade Brasileira de Estudos Cannabis (SBEC) são exemplos de associações importantes para o ativismo brasileiro. Visam a questão científica da cannabis. Outras associações como a Abrace e a Associação de Apoio à Pesquisa e a Pacientes de Cannabis Medicinal (APEPI) têm permissão para cultivar cannabis medicinal. O objetivo geral dos coletivos é produzir e lutar pelo acesso da maconha medicinal, com o controle de qualidade adequado e baixo custo. O tratamento de algumas doenças com a cannabis medicinal mudou a vida de algumas famílias no Brasil. As fundadoras da APEPI são mulheres e mães, que enfrentaram o desafio diário de controlar as crises e convulsões dos seus filhos com remédios convencionais. Atualmente, essas mães tratam seus filhos com óleo dos canabinoides extraídos da cannabis e observam um resultado muito melhor no tratamento das convulsões e também na qualidade de vida dos filhos. Com o passar dos anos a luta por uma política de drogas mais justa no Brasil ganhou várias batalhas. O direito de se manifestar foi o pontapé inicial, mas a possibilidade de usar a cannabis como medicina para diferentes doenças e sintomas é a maior conquista da década. A caminhada por leis mais justas ainda é longa (Romero, 2021).

A Canapse pesquisa, também, outras substâncias psicotrópicas controladas que podem apresentar potencial terapêutico. Psilocibina, DMT, LSD e outros compostos naturais de interesse científico, assim como a Cannabis, sofrem com a barreira jurídica, política, burocrática e moralista (Ribeiro, 2021).

O proibicionismo afasta a ciência e a medicina dos usos terapêuticos das drogas ilícitas, pune a sociedade, alimenta uma guerra, na qual só os mais fracos morrem e não acaba com a existência das drogas, muito menos com o seu uso problemático. A política de Redução de Danos traz uma perspectiva e uma possibilidade de lidar com as drogas e seus usuários de uma forma diferente, com um olhar mais humano. O uso problemático de drogas deve ser cuidado e compreendido

como uma questão de saúde pública, não de segurança. As drogas vão existir e é necessário que haja uma regulamentação das substâncias para o uso medicinal, religioso e recreativo. O mercado regulamentado é vantajoso para todos os pilares. Os usuários têm acesso a uma substância mais segura e de mais qualidade, o paciente pode tratar suas enfermidades sem problema, de forma acessível e gratuita e o Estado pode faturar muito com impostos, além de conseguir controlar quem são os usuários e evitar que, principalmente, crianças e adolescentes façam o uso indevido de substâncias (Romero, 2021).

O país ainda não conseguiu regulamentar coisas básicas como o direito ao cultivo em casa ou em associações e cooperativas, a disponibilidade de canabinoides para pesquisa, e continua agredindo a população por comercializar remédios. Então é preciso realmente legalizar, regulamentar o uso medicinal da maconha imediatamente porque a população sofre muito. Inclusive em relação à Covid, onde houve um aumento muito grande do consumo de maconha, não só aqui, mas em diferentes países do mundo, só que em um ambiente de proibição, então com muitos danos farmacológicos e sociais aos usuários. Isso precisa mudar (Ribeiro, 2020).

Milhões de brasileiros, com diferentes doenças, podem se beneficiar da cannabis. As cadeias de medicamentos, fitoterápicos e produtos do cânhamo industrial abrem um leque de oportunidades e inovação nas linhas de produtos para humanos e animais, bem como de produtos industriais com perspectivas promissoras no mercado interno e mundial. A indústria manipula nossos legisladores, falsos moralistas, onde visam apenas o lucro e negam o acesso a população, a essa planta, visando um monopólio doentio dos compostos isolados desta planta, a um custo inacessível a grande maioria, sendo o cânhamo, um gênero da planta sem efeitos entorpecentes, não condizente com a fala proibicionista.

É chegada a hora de os profissionais de saúde entenderem, de uma vez por todas, que o objetivo final de seu trabalho é o bem-estar do coletivo, ter em mente que conhecimentos, e principalmente a troca amigável deles, obedecem a uma equação somatória e não de divisão de poder. (Silva, 2013).

As implicações comerciais e econômicas do mercado de Cannabis medicinal são enormes, assim como seu impacto terapêutico que até agora tem sido limitado por restrições em estudos clínicos. A história plurimilenar do uso medicinal da

Cannabis nos ensina tudo o que devemos saber sobre seu potencial farmacológico e as patologias que se beneficiaram principalmente com sua aplicação. Tudo o que devemos fazer agora é investir nossos esforços em pesquisas informativas, coletando dados mais estatisticamente significativos e evidências científicas conclusivas sobre seus benefícios médicos e efeitos negativos. Por este motivo, grandes e robustos ensaios clínicos randomizados sobre Cannabis e canabinoides em várias patologias, realizados de acordo com padrões consolidados e métodos apropriados, são cada vez mais necessários no futuro próximo (Galvão, 2018).

A Cannabis, graças a políticas mais permissivas em todo o mundo, está agora vivendo uma nova era de ouro. O tema é de alta relevância para a saúde pública, econômica, social e ambiental (Galvão, 2018).

A maior difusão dos produtos medicinais, cosméticos e nutracêuticos da Cannabis deve-se certamente a um renascimento de como cuidar de nós mesmos de uma forma mais natural. O negócio da maconha está explodindo em todo o mundo. Por esse motivo, regulamentações específicas são necessárias para prevenir perigos à saúde e proteger grupos de pessoas em risco, como crianças (Galvão, 2018).

O Relatório de desenvolvimento humano de 1990 (PNUD, 1990) já destacava a degradação ambiental como um dos obstáculos à melhoria da vida humana, sendo um desafio educacional para todos os países. Os principais fatores apontados foram os riscos à saúde, decorrentes da poluição industrial e dos desastres ambientais, além do desmatamento, da carência de acesso à água e a instalações sanitárias adequadas, da falta de tratamento de esgoto, da insegurança alimentar, do envenenamento por pesticidas e da poluição atmosférica. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o custo de medidas para remediar a degradação ambiental e eliminar os significativos riscos à saúde pública é superior ao custo de prevenção.

Referências

Almeida, S. (2016, setembro). *O que é racismo estrutural?*
https://www.youtube.com/watch?v=PD4Ew5DIGrU&ab_channel=TVBoitempo

Alonso, W. J. et al., (2020). Pandemias, saúde global e escolhas pessoais, Cria editora. (pp.20-22)

Barret, L. (2010). *The Rastafarians. With a new afterword*, Twentieth Anniversary Edition, Editora beacon.

Daszak, P. et al. (2020). *A strategy to prevent future epidemics similar to the 2019-nCoV outbreak*. Biosaf Health. Epub.

Desai, S. et al., (2021). *A Systematic Review and Meta-Analysis on the Effects of Exercise on the Endocannabinoid System*. Cannabis Cannabinoid Res. 2022 Aug;7(4):388-408. doi: 10.1089/can.2021.0113. Epub.

Euler, M. (2023, abril). Museu Brasileiro da Cannabis reúne as contribuições da erva medicinal. [Museu Brasileiro da Cannabis reúne as contribuições da erva medicinal | Radioagência Nacional \(ebc.com.br\)](https://www.ebc.com.br/saude/18-04-2023/museu-brasileiro-da-cannabis-reune-as-contribuicoes-da-erva-medicinal)

Florio, T. et al. (2022). *Dados de mundo real sobre a resposta terapêutica no uso de produtos de cannabis na clínica médica e veterinária*. Anais do III Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - III CONAPICS

Galvão, M. (2020, julho). *Debate Cannabis medicinal com mais de 15 especialistas das áreas de saúde e direito*. <https://www.rotajuridica.com.br/evento-online-e-gratuito-debate-cannabis-medicinal-com-mais-de-15-especialistas-das-areas-de-saude-e-direito/>

Gomes, S. (2020, outubro). *Coronavírus: como a espiritualidade vê o momento planetário*, [Coronavírus: como a espiritualidade vê o momento planetário - Revista Bem Viver Mulher](https://www.revistabemvivermulher.com.br/coronavirus-como-a-espiritualidade-ve-o-momento-planetario)

Gray, S., (2016). *Cannabis and spirituality. An explorer's guide to the ancient plant spirit ally*. Editora Park Street, (p. 72)

Krenak, A. (2019). *Ideias para adiar o fim do mundo*. Companhia das Letras. (pp. 30-31).

Ledger (2023) - Cinco razões pelas quais devemos legalizar a Cannabis – Yale University. <https://campuspress.yale.edu/ledger/five-reasons-why-we-should-legalize-cannabis/>.

LoudCloudHealth (2023). Os benefícios da legalização da maconha são impressionantes em 2023 - <https://loudcloudhealth.com/resources/benefits-of-legalizing-weed/>

Luz, P. (2014, agosto). A história do uso cultural e espiritual da cannabis. <https://www.anarquista.net/historia-uso-cultural-e-espiritual-da-cannabis>

Macbride, K. (2021, abril). *Covid-19 and CBD: Why scientists are excited about the possibilities*. <https://www.inverse.com/mind-body/cbd-coronavirus-treatment>.

Maciel, MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: rev educ fis* [Internet]. 2010Oct;16(4):1024–32. Available from: <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>

Ribeiro, S. (2021, março). *Sonho, memória e maconha*. <https://revistatrip.uol.com.br/trip-fm/sidarta-ribeiro-sonho-memoria-e-maconha>.

Romero, M. F. (2021). *Quem ganhou a guerra às drogas?* Câmara Brasileira do Livro, São Paulo.

Rosato, R. (2021, fevereiro). *O Futuro, a reconexão com o passado e como as novas tecnologias validam o conhecimento ancestral*. <https://sechat.com.br/o-futuro-a-reconexao-com-o-passado-e-como-as-novas-tecnologias-validam-o-conhecimento-ancestral/>

Silva, A. B.B. (2003). *Mentes inquietas*. Editora Napades. (p.192).