



MANIFESTO PELA LEGALIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO DA CÂNABIS EM PORTUGAL

A Marcha pela Canábis é uma voz popular coletiva, apartidária, que defende a liberdade individual e o reconhecimento de todo o potencial da planta milenar, *Cannabis sativa* L.

Em Portugal, onde a história do cânhamo se entrelaça com as raízes da nação, forjando a alma lusitana logo desde a proclamação da independência por D. Afonso Henriques em 1143, onde o cânhamo-de-cannabis era em conjunto com os cereais e a vinha, um dos pilares da subsistência das populações rurais.

Os tempos áureos da planta ocorreram durante os Descobrimentos (séc. XV-XVIII), onde a fibra de cânhamo era utilizada para as velas e cordames das naus, assegurando o domínio português nas rotas oceânicas. Esta cultura era de tal forma imprescindível para a nação, que durante o séc. XVII, a coroa decretou a produção de cânhamo exclusivamente para manutenção do império ultramarino, passando a regulamentar e a fiscalizar apertadamente o cultivo e a transformação da canábis nos principais pólos nacionais, as Feitorias do Linho-Cânhamo em Santarém, Torre de Moncorvo e Coimbra.

Reconhecendo o papel crucial que a canábis desempenha na sociedade contemporânea e no forte contributo que evidenciou no passado, contribuindo fortemente para o desenvolvimento das grandes sociedades humanas ao longo de pelo menos 6000 anos, através das suas utilizações na alimentação, vestuário, abrigo, medicina, indústria transformadora, religião, recreação e em diversos aspetos do comércio e da cultura, é imperativo atualizar a abordagem, legalizando e regulamentando o uso total da planta *Cannabis sativa* L. para todos os fins (recreativo, medicinal e industrial (cânhamo industrial)).

A relação do Homem com a planta é inerente até na bioquímica de como o nosso corpo funciona e de como a Canábis nos toca a nível celular. Com a descoberta do Sistema Endocanabinóide em 1988, sistema biológico encontrado no sistema nervoso central e periférico dos vertebrados, possui recetores canabinóides (Recetores CB1 e CB2) a que se ligam os neurotransmissores endocanabinóides (produzidos pelo corpo (AEA, 2-AG) e os fitocanabinóides (produzidos pela planta (THC, CBD, CBG, etc.)). Este

sistema é responsável por regular e equilibrar, garantindo a homeostase dos restantes sistemas dos seres vertebrados, desde processos fisiológicos a cognitivos, todas as atividades do sistema imunológico, apetite, sensação, dor, humor, memória e na receção dos efeitos farmacológicos da canábis. A ciência já validou o potencial terapêutico da canábis. É bastante evidente pela história, bem como pelo atual ressurgimento da canábis como medicamento, que aumenta a sobrevivência humana e melhora a qualidade de vida apoiando a saúde humana.

Em Portugal, diversos pacientes, incluindo crianças, encontraram resposta nas flores resinosas ou nos óleos derivados da canábis, enfrentando patologias como:

- Espasticidade associada à esclerose múltipla ou lesões na espinal medula;
- Náuseas e vômitos provocados pela quimioterapia, radioterapia e terapia combinada com HIV e medicação para a hepatite C;
- Estimulação do apetite nos cuidados paliativos de doentes oncológicos ou com SIDA;
- Dor crónica associada a doenças oncológicas ou ao sistema nervoso (dor neuropática causada por lesão de um nervo, dor do membro fantasma, nevralgia do trigêmeo e após herpes *zoster*);
- Síndrome de *Gilles de la Tourette*;
- Epilepsia;
- Síndrome de *Dravet*;
- Síndrome de *Lennox-Gastaut*;
- Glaucoma;
- Autismo;
- Doenças neurodegenerativas (*Parkinson*; *Huntington*);
- Ansiedade e Depressão;
- *Alzheimer*;
- Eczema;
- Hiperatividade e défice de atenção;
- Esclerose lateral amiotrófica;
- Osteoartrose;
- Asma;
- Doenças autoimunes (*Psoríase*; *Artrite reumatoide*; *Lúpus eritematoso sistémico*; *Colite ulcerosa*; *Doença de Crohn*; *Diabetes*; *Síndrome de Guillain-Barré*; *Polineuropatia desmielinizante inflamatória crónica*; *Hipertiroidismo* e *Hipotiroidismo de Hashimoto*; *Doença de Addison*; etc.);

- Cancro do Cérebro, da Mama, do Colon, do Pulmão, da Próstata, da Pele, Sarcoma de *Kaposi*, Leucemia);
- Obesidade e Anorexia;
- Perturbação de stresse pós-traumático;
- Esquizofrenia;
- Insónias e Apneia do Sono;

Para além da utilização em patologias na saúde humana, também é cada vez mais recorrente a terapia com canabinóides na medicina veterinária.

Há muito a dizer sobre o potencial terapêutico do CBD e THC, bem como das outras centenas de fitocannabinóides (CBG, CBN, CBC, etc.) que possuem inúmeras propriedades terapêuticas comprovadas, mas que continuam sem legislação, regulamentação, continuando a ser ilegal no nosso país. É estritamente necessário incentivar estudos para este tipo de medicinas alternativas.

A educação sobre canábis em todas as suas vertentes e sobre o potencial medicinal da planta, é crucial. É uma questão de saúde pública. É necessário quebrar estigmas para ampliar a prescrição médica e ultrapassar os obstáculos na disponibilidade desses medicamentos, preparações e substâncias provenientes da canábis, tornando-os mais acessíveis aos pacientes, sem custos elevadíssimos na sua aquisição.

Atualmente enfrentamos diversos obstáculos na disponibilidade e prescrição desses produtos devido á falta de conhecimento generalizado dos profissionais de saúde, ressaltando a necessidade urgente de integrar o Sistema Endocannabinóide e das terapêuticas com canabinóides no sistema educacional dos profissionais de saúde, nos currículos médicos, atualizando e formando profissionais que consigam saber dar respostas a pacientes utilizadores de terapias com canabinóides ou que pretendam usar essas terapias como um tratamento de 1ª linha.

Em 2024, Portugal foi o maior exportador de canábis medicinal da Europa e segundo no mundo. Com a crescente demanda do mercado nacional e internacional por profissionais altamente qualificados no sector da produção e transformação de canábis medicinal e do cânhamo industrial é também fundamental integrar esta culturas nas unidades curriculares das formações da área agrícola bem como atualizar os docentes acerca dos benefícios da cultura.

O Cânhamo industrial é uma cultura altamente ecológica e sustentável, com mais de 25 000 utilizações, tendo sido reconhecida pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pela Comissão Europeia. Apresentando um conjunto de benefícios ambientais, o seu cultivo é um contributo para o cumprimento dos objetivos do Pacto Ecológico Europeu.

É uma planta que combate a erosão, é fitorremediadora, capaz de purificar o solo extraíndo metais pesados. Possui um ciclo cultural bastante rápido (5 meses), sendo que 1 hectare (ha) é capaz de armazenar entre 9 a 15 toneladas de dióxido de carbono (CO₂), o equivalente à quantidade sequestrada por uma floresta jovem.

Metade da percentagem do abate de árvores nas florestas mundiais destinam-se ao fabrico de produtos de papel. O cânhamo pode suprir essas necessidades sendo que 5000 m² de cânhamo fornece quatro vezes mais a quantidade de fibra do que 5000 m² de árvores. O cânhamo foi a primeira fonte de papel, inventado na China no ano 100 a.C., possuindo uma resistência muito superior ao papel de polpa de madeira, é naturalmente flexível e parcialmente resistente à água. O papel de cânhamo não exige necessariamente produtos químicos tóxicos de branqueamento e pode ser reciclado 8 vezes. Com o cânhamo podemos fornecer a indústria madeireira e deixar as florestas regenerarem-se, salvando o “pulmão” da Terra, sem que haja uma perda colossal de diversos ecossistemas terrestres e aquáticos.

A União Europeia (UE) reconhece cada vez mais o valor do cânhamo industrial, impulsionando os agricultores para a sua produção, promovendo incentivos que podem beneficiar de pagamentos diretos pela Superfície Agrícola Utilizada (SAU) no âmbito do plano estratégico da Política Agrícola Comum (PAC) e das medidas de desenvolvimento rural.

A indústria têxtil é considerada pela UE como uma das pedras angulares na transição para uma economia mais ecológica e sustentável, visto que a indústria da *fast-fashion* é das mais poluentes. A produção de têxtil é responsável por cerca de 20% da poluição da água potável à escala mundial. Uma única lavagem de vestuário de poliéster resulta numa descarga de 700 000 fibras de microplásticos. Anualmente, a lavagem de produtos sintéticos gera uma acumulação de mais de meio milhão de toneladas de microplásticos no fundo dos oceanos. Para além disso esta indústria apresenta um consumo excessivo dos recursos naturais. Uma vez que necessita de muita água, convida à erosão dos solos, apresentam elevadas emissões de CO₂ e gera resíduos e desperdícios.

Para fabricar uma t-shirt de algodão são necessários cerca de 2700 litros de água doce (quantidade média ingerida por uma pessoa em dois anos e meio). O algodão, uma fibra natural, é das culturas que mais pesticidas usa e necessita de uma irrigação intensiva.

Todos os têxteis que produzimos com algodão podem ser produzidos com cânhamo. Na verdade, o cânhamo foi a nossa primeira fonte de vestuário durante séculos.

Atualmente, o cânhamo também é utilizado na construção civil, a sua fibra permite obter, três produtos principais: *Hempcrete* (betão composto de cânhamo e cal), a lã (isolamento térmico) e os painéis de fibras (revestimento de paredes interiores e exteriores).

O sector da construção é responsável por 36% das emissões de gases com efeito de estufa e por 40% do consumo de energia, sendo 75% dessa energia desperdiçada. Conforme estabelecido no Pacto Ecológico Europeu, a melhoria da eficiência energética no sector da construção é fundamental para a conquista do objetivo da neutralidade carbónica até 2050. O cânhamo pode desempenhar um papel crucial na concretização dessa meta.

Os blocos de cânhamo são um material altamente sustentável, com uma pegada carbónica negativa, isto é: a quantidade de carbono gerada durante o cultivo da planta e posterior processamento é menor que a quantidade de carbono absorvido pela planta durante o seu desenvolvimento.

Os blocos são extremamente duradouros, resistentes, leves, naturalmente resistentes ao fogo, são autorreguladores térmicos (eficientes no aquecimento como na refrigeração), garantem um isolamento acústico e absorvem naturalmente a humidade, apresentando resistência a bolores, bactérias, vírus e outras toxinas. As fibras também podem ser usadas na produção de bioetanol (combustível), bioplásticos e pode servir de cama para animais.

Para além das flores resinosas e dos caules fibrosos esta planta produz sementes para a alimentação humana e animal, para além da sua ingestão em cru, permite produzir farinha e bebida vegetal. As sementes apresentam elevado teor proteico, contendo no seu interior todos os nove aminoácidos essenciais que não são possíveis produzir pelo corpo humano, quando incluídos na dieta alimentar. Quando prensadas a frio, obtém-se um óleo vegetal extremamente rico em ácidos gordos polinsaturados, especialmente ômega-3, muito importantes na manutenção da nossa saúde. O óleo vegetal permite ainda a sua utilização para a produção de biodiesel, tintas, vernizes, solventes, lubrificantes e diversos cosméticos.

O potencial do cânhamo industrial é vasto e continua a ser explorado para inúmeros usos, nas mais diversas indústrias, emergindo como uma peça fundamental na transição para uma economia circular mais ecológica e sustentável.

A liberdade de cultivar, seja cânhamo, seja canábis, deve ser desburocratizada, e o acesso à planta completa, incluindo as flores, deve ser garantido. O auto-cultivo é um direito humano e não pode ser negligenciado. Portugal já deu no passado passos significativos ao descriminalizar o consumo de canábis e legalizando a canábis medicinal, mas ainda é preciso avançar muito mais.

A indústria da canábis para uso recreativo apresenta um potencial significativo para gerar receitas fiscais substanciais. Ao legalizar e regulamentar a canábis, os governos podem criar uma fonte estável de receita, beneficiando a economia e contribuindo para os cofres públicos.

Ao tributar a produção, distribuição e venda de produtos relacionados à canábis, os governos podem capturar uma fatia considerável do mercado em crescimento. A tributação inteligente pode ser estrategicamente implementada para equilibrar os incentivos econômicos com os objetivos de saúde pública.

Além disso, a legalização da canábis abre oportunidades para a criação de empregos em várias frentes, desde a produção até à distribuição e venda, contribuindo para a redução do desemprego e para o aumento do crescimento econômico. Esta indústria emergente não gera apenas impostos diretos, mas também impulsiona setores relacionados, como transportes, tecnologia e turismo.

É essencial que os governos considerem modelos de tributação que sejam competitivos o suficiente para desencorajar o mercado ilegal, ao mesmo tempo que proporcionem benefícios financeiros substanciais. A experiência de jurisdições que já legalizaram a canábis recreativa, como alguns estados dos E.U.A., o Canadá, bem como na Europa, o Luxemburgo, Malta e a Alemanha, oferecendo *insights* valiosos sobre como otimizar a tributação para maximizar os ganhos fiscais.

Em resumo, ao abraçar e regular a indústria da canábis recreativa de maneira inteligente, os governos têm a oportunidade não apenas de promover a saúde pública e a segurança, mas também de impulsionar significativamente as receitas fiscais, contribuindo para o desenvolvimento econômico e social das suas comunidades.

A Marcha pela Canábis é uma chamada à ação, unindo vozes em prol da liberdade de escolha, da saúde, da economia, do empreendedorismo e da justiça social. A legalização não é apenas sobre uma planta, é também sobre a saúde, a liberdade individual e o futuro sustentável do nosso país. Avancemos juntos Portugal. Para uma era onde a canábis é uma planta de todos, para todos.

O Manifesto da Marcha pela Canábis estende-se a 10 reivindicações essenciais:

1. Cumprimento do Direito à Saúde por parte do Estado Português, facilitando a formação dos profissionais de saúde, prevista na Lei 33/2018, incluindo a introdução da Canábis Medicinal e do Sistema Endocannabinóide nos currículos das Faculdades de Medicina de forma a garantir o conhecimento dos avanços da ciência e o acesso seguro de todos às terapêuticas com canábis;
2. Aumentar a disponibilidade de medicamentos, substâncias e preparações de canábis nas farmácias, obrigando as empresas produtoras de canábis em território português a requerer obrigatoriamente ACM's (Autorização de Colocação no Mercado) para os seus derivados de canábis de forma que estas não se dediquem apenas à exportação;
3. Alargar a lista de indicações terapêuticas previstas pelo Infarmed, revendo a literatura científica existente e considerando a canábis como possível tratamento de 1ª linha ou complementar aos tratamentos convencionais, incluindo para os menores de 21 anos, que atualmente estão excluídos de possíveis tratamentos com THC. A ciência comprovou sistematicamente o alto perfil de segurança dos canabinóides, com poucos efeitos adversos e sem provocar dependência física, principalmente se comparados com opióides ou benzodiazepinas. Vários estudos já demonstraram, aliás, que o CBD pode não só ajudar a tratar dependências de outras substâncias (entre elas: medicamentos, álcool ou tabaco) como tratar psicoses, ao invés do que tem sido propagado por quem ainda não estudou o assunto;
4. Reconhecer urgentemente o direito ao cultivo pessoal até 4 plantas e associativo de canábis como única forma de acesso para muitos doentes residentes em Portugal, conforme já aconteceu com várias associações de pacientes de outros países;

5. Respeitar o direito à liberdade de escolha e à autonomia sobre o próprio corpo, autorizando o cultivo pessoal para consumo próprio aos adultos no seu perfeito juízo, pois estes não podem continuar à mercê de redes de tráfico de droga ou de mercados paralelos não regulamentados, onde existem substâncias muito mais perigosas, manipuladas (como os canabinóides sintéticos) ou o “consumo desinformado”. Os cidadãos não podem também continuar a permitir a perseguição e a interferência das autoridades na esfera da sua vida privada ou ser alvo de ridicularização ou falsos moralismos. Todos sabemos que o álcool e o tabaco matam milhões de pessoas em todo o mundo, a canábis não!
6. Investir em programas de prevenção de riscos e redução de danos, que levem mais e melhor informação sobre canábis à sociedade portuguesa, principalmente aos jovens;
7. Incentivar a economia local e a sustentabilidade através da promoção do cultivo do cânhamo e da utilização de todas as partes da planta, não só a fibra e as sementes, e difundir a sua importância na sustentabilidade do país e do planeta;
8. Rever urgentemente a Portaria que impede os pequenos agricultores de investir no cânhamo industrial, por ser discriminatória e desincentivar a agricultura e a economia local. Isto não acontece com outras culturas, como o milho, a azeitona ou os girassóis.
9. Regulamentar de uma forma clara, inclusiva e independente todos os potenciais negócios do ramo, nomeadamente o comércio do cânhamo e os seus derivados, que neste momento se encontra numa área cinzenta da lei, em que não é proibido (pois há dezenas de lojas abertas ao público por todo o país), mas também não está devidamente regulamentado, levando, muitas vezes, a fiscalizações e apreensões indevidas, que culminaram no tribunal a obrigar a Polícia Judiciária a devolver flores de cânhamo a um comerciante.
10. Devido à especificidade da questão, criar um gabinete independente para assuntos relacionados com a canábis e o cânhamo, com representação de

todas as associações, intervenientes e sectores transversais à utilização da planta.

Convidamos todos a unirem-se à Marcha pela Canábis no dia 31 de Maio, às 15:30, no Jardim das Amoreiras em Lisboa. Juntamos forças para que a nossa voz se faça ouvir, compartilhando as nossas experiências e conhecimentos, sem receios de repressão ou estigmas. Vamos avançar, lado a lado, rumo à legalização da canábis em Portugal.

*“A educação é a única maneira de ultrapassar a ignorância,
e a ignorância é a única coisa que barra o caminho da revolução do cânhamo”*

Rowan Robinson, Manifesto do Cânhamo