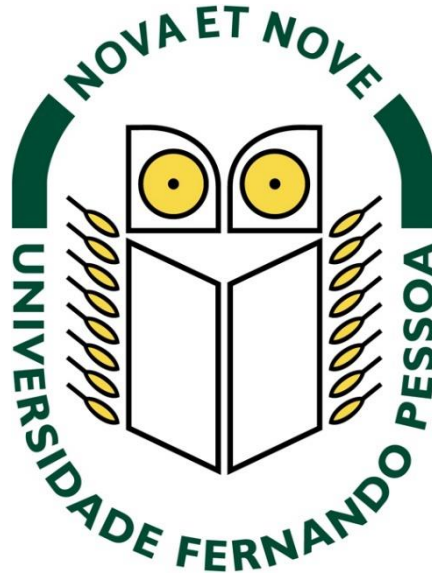


Maria Inês Realinho Moreira



Saúde Mental e Psicadélicos: Análise fenomenológica da experiência psicadélica

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Universidade Fernando Pessoa

Outubro 2023

Saúde Mental e Psicadélicos: Análise fenomenológica da experiência psicadélica

Maria Inês Realinho Moreira

Saúde Mental e Psicadélicos: Análise fenomenológica da experiência psicadélica

(Maria Inês Realinho Moreira)

Dissertação apresentada à
Universidade Fernando Pessoa como
parte dos requisitos para obtenção do
grau de Mestre em Psicologia Clínica
e da Saúde, sob orientação da Mestre
Sónia Pimentel Alves.

Outubro 2023

Resumo

Os psicadélicos clássicos, como o LSD, a psilocibina e o DMT, são substâncias psicoativas que têm os seus principais efeitos ao interagir com os recetores serotoninérgicos no cérebro. Quando administrados em doses apropriadas e em contextos adequados, estas substâncias são conhecidas por induzir alterações profundas na experiência subjetiva dos utilizadores, resultando em estados de consciência alterados (Chernoff, Kliger & Venturini, 2023).

Os estados alternativos de consciência induzidos pelos psicadélicos levantam várias possibilidades, tais como possíveis aplicações terapêuticas, o estudo da consciência (devido ao seu impacto particular sobre ela) e a compressão de processos patológicos ou não patológicos, demonstrando-se assim importante o estudo da sua fenomenologia (Breeksema et al., 2020).

Neste sentido, o presente estudo retrospectivo pretendeu por meio de uma abordagem fenomenológica, aprofundar a compreensão da experiência de indivíduos que já consumiram psicadélicos, sem qualquer intenção de manipulação ou promoção do uso dessas substâncias. Para isso, realizou-se uma análise temática com base em descrições de experiências psicadélicas de 30 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 57 anos ($M=38,3$), dos quais 50% ($n=15$) são do género masculino e 50% ($n=15$) do género feminino. Os fenómenos mais relatados pelos participantes foram as alterações emocionais (66,7%) e o *insight* (53,3%), tendo ainda alguns participantes descrito alterações perceptivas e sensoriais (33,3%), dissolução do ego (33,3%) e vivências místicas (26,7%).

Palavras-chave: psicadélicos; psilocibina; LSD; DMT; fenomenologia das experiências psicadélicas; potencial terapêutico.

Abstract

Classic psychedelics, such as LSD, psilocybin, and DMT, are psychoactive substances that exert their primary effects by interacting with serotonin receptors in the brain. When administered in appropriate doses and under suitable conditions, these substances are known to induce profound alterations in the subjective experience of users, resulting in altered states of consciousness (Chernoff, Kliger & Venturini, 2023).

The unique effects of psychedelics raise several possibilities, including potential therapeutic applications, the study of consciousness (due to their particular impact on it), and the examination of both pathological and non-pathological processes. Therefore, the study of their phenomenology is of significant importance (Breeksema et al., 2020).

In this regard, the present study aimed to deepen the understanding of the experiences of individuals who have consumed psychedelics through a phenomenological approach, with no intention of manipulating or promoting the use of these substances. To achieve this, a thematic analysis was conducted based on descriptions of psychedelic experiences from 30 participants, ranging in age from 18 to 57 years ($M=38.3$). Among these participants, 50% ($n=15$) identified as male, and 50% ($n=15$) as female. The most frequently reported phenomena by the participants were emotional alterations (66.7%) and insights (53.3%). Additionally, some participants described perceptual and sensory changes (33,3%), ego dissolution (33,3%) and mystical experiences (26,7%).

Keywords: psychedelics; psilocybin; LSD; DMT; phenomenology of psychedelic experiences; therapeutic potential.

Agradecimentos

Primeiramente, gostaria de agradecer à minha orientadora, Professora Sónia Alves, por me ter auxiliado e orientado nesta dissertação, sempre com muita paciência e compreensão. À Doutora Ana Ribeiro e à Professora Susana Marinho, por me terem auxiliado também na realização deste estudo. Agradeço igualmente à Universidade Fernando Pessoa pela organização e apoio que prestam aos seus alunos.

Em segundo lugar, quero agradecer aos meus pais, pelo apoio e amor incondicional, fazendo com que este meu percurso, cheio de altos e baixos, se tornasse mais bonito. Sem eles, nada disto seria possível. Quero agradecer também ao meu irmão que sempre me estendeu a mão e se mostrou disponível para ajudar no que fosse preciso. Tornaram os meus dias mais brilhantes sem muitas vezes darem por isso. Desde o primeiro dia que me encorajaram e não me deixaram desistir nunca.

Aos meus amigos, que nunca falharam em me animar e me ouvir durante todos estes anos. Obrigada por todos os momentos de compreensão e companheirismo, por serem um porto de abrigo nos momentos mais desafiantes.

Por fim, a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, estiveram presentes durante toda a minha caminhada.

Índice

1. Introdução.....	8
2. Enquadramento teórico.....	9
2.1. Psicadélicos clássicos	9
2.1.1. Definição e mecanismos de atuação	9
2.1.2. Modelos clássicos da investigação clínica.....	16
2.2. Fenomenologia da experiência psicadélica	20
3. Parte prática	28
3.1. Método.....	28
3.1.1. Participantes.....	28
3.1.2. Material.....	32
3.1.3. Procedimento	33
3.2. Resultados e Discussão.....	40
4. Conclusões.....	49
5. Referências:	52
6. Anexos.....	63

Índice Tabelas

Tabela 1: Caracterização sociodemográfica dos participantes;

Tabela 2: Caracterização clínica dos participantes;

Tabela 3: Drogas consumidas pelos participantes;

Tabela 4: Caracterização dos consumos dos participantes;

Tabela 5: Caracterização da relação dos participantes com as drogas psicadélicas;

Tabela 6: Análise temática da experiência psicadélica marcante;

Tabela 7: Análise descritiva da experiência psicadélica marcante;

Tabela 8: Intenções identificadas na experiência psicadélica marcante;

Tabela 9: Resultados da análise temática da experiência psicadélica marcante.

1. Introdução

A investigação acerca da utilização dos psicadélicos na área da saúde mental tem aumentado ao longo das últimas décadas, assistindo-se à proliferação de estudos que apontam no sentido do seu potencial terapêutico (no tratamento de diversos quadros clínicos, como a perturbação depressiva major, perturbações de ansiedade, perturbações obsessivo-compulsivas, perturbação de *stress* pós-traumático e perturbações por abuso de álcool e outras substâncias), bem como na promoção e melhoria do bem-estar, do pensamento criativo, da empatia, das relações interpessoais e da saúde física (Lutkajtis, 2021).

A relevância terapêutica destas substâncias prende-se com a possibilidade dos psicadélicos, ao induzirem estados alternativos de consciência, permitirem que conteúdo pessoal inconsciente seja tornado consciente, para assim reintegrar um novo conjunto de conceitos e sistemas pessoais, sendo, no entanto, de salvaguardar o estado psicológico do indivíduo, a sua intenção e o contexto em que a experiência ocorre (Escobar & Roazzi, 2010).

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo conhecer de um ponto de vista fenomenológico a experiência de indivíduos que já consumiram psicadélicos, sem manipular nem promover o uso destas substâncias. As experiências dos indivíduos são cientificamente importantes, visto que estão muitas vezes associadas a mudanças substanciais no comportamento e na perceção dos mesmos (Johnson, Hendricks, Barret & Griffiths, 2019).

Para o efeito, a presente dissertação divide-se em duas partes. A primeira parte corresponde ao enquadramento teórico do tema, abordando-se a definição e os mecanismos de atuação dos psicadélicos clássicos (sendo estes a psilocibina, o LSD e o DMT), os modelos clássicos da investigação clínica com estas substâncias e a fenomenologia da experiência psicadélica. A segunda parte relaciona-se com o estudo empírico realizado, onde são descritos o método, os participantes, o material utilizado para a recolha dos dados, o procedimento e, por último, a apresentação dos resultados e a respetiva discussão.

2. Enquadramento teórico

2.1. Psicadélicos clássicos

2.1.1. Definição e mecanismos de atuação

Os psicadélicos clássicos, também conhecidos como alucinogénicos serotoninérgicos, são substâncias psicoativas capazes de alterar a percepção e o humor, bem como de afetar uma série de processos cognitivos. É consensual considerá-los seguros do ponto de vista fisiológico e não aditivos, uma vez que não conduzem à dependência ou ao vício (Nichols, 2016).

Historicamente, os psicadélicos têm sido usados por milhares de anos em diversas culturas e com vários propósitos, tanto para fins medicinais e espirituais como para utilização recreacional, e talvez sejam a classe mais antiga de agentes psicofarmacológicos conhecidos pelo Homem (Nichols, 2016). Em determinadas culturas são reconhecidos os seus potenciais terapêuticos e, por isso, são realizadas cerimónias, guiadas por líderes tradicionais como xamãs, com o intuito de tratar doenças, traumas ou desequilíbrios espirituais (Schultes, 1980).

Devido ao aumento do interesse sobre os psicadélicos clássicos por parte de diferentes áreas científicas, a investigação acerca dos mesmos foi retomada, principalmente a partir de 2006 (Carhart-Harris & Nutt, 2010). Em 2018, muitos dos resultados de tais investigações foram divulgados nos meios de comunicação social, resultados esses impulsionados por técnicas modernas de imagem cerebral que permitiram novas compreensões sobre os seus efeitos. Todos estes fatores contribuíram para um aumento do uso de psicadélicos na sociedade moderna, principalmente em países ocidentais (Andersen et al., 2021). Anteriormente, tais substâncias eram predominantemente utilizadas por indivíduos socialmente estigmatizados, categorizados como marginais pela sociedade da época, no entanto, atualmente, há uma maior acessibilidade e disponibilidade destas substâncias, levando todo o tipo de indivíduos, pertencentes ou não a grupos estigmatizados, a terem acesso a elas e, mais importante ainda, a terem acesso às experiências que estas proporcionam. O fator mais atrativo nestas substâncias não passa pelo seu efeito físico, mas sim pelas experiências únicas e pessoais que elas podem causar (Qiu & Minda, 2021).

Neste contexto, é relevante começar por identificar e definir as substâncias a que nos estamos a referir quando falamos de psicadélicos clássicos. Como atrás referíamos, são drogas psicoativas com ação serotoninérgica no cérebro e que exercem a sua atividade

primária como agonistas do recetor 5-HT_{2A}. Estamos a falar da psilocibina (substância presente nos cogumelos e trufas mágicas), da dietilamida de ácido lisérgico (LSD), da dimetiltriptamina (DMT, presente na bebida *ayahuasca*) e da mescalina (presente nos catos *peyote* e *san pedro*). Relativamente à mescalina, esta não irá ser referida ao longo da dissertação, em virtude da escassez de estudos de pesquisa disponíveis sobre a substância em questão.

O LSD é uma substância sintética que pertence à classe das triptaminas e é conhecida pelos seus efeitos alucinogénicos e psicadélicos, que podem incluir alterações sensoriais intensas, como sinestesia (onde os sentidos se misturam) e sensação de dissolução do ego, levando a experiências profundas e transformadoras (Fuentes et al., 2020). A psilocibina é um composto psicadélico presente em cogumelos pertencentes ao género *psilocybe* e outras espécies com relacionadas, que foi isolada pelo químico suíço Albert Hofmann em 1958. Apresenta também efeitos alucinogénicos e psicadélicos, tal como o LSD, embora possa apresentar algumas características distintas relativamente à sua fenomenologia (Silva, Costa & Silva, 2022). Já o DMT é um composto psicadélico presente em várias plantas, incluindo a *psychotria viridis* ou *diplopterys cabrerana*, que são combinadas com a liana *banisteriopsis caapi* para produzir a bebida *ayahuasca*, utilizada em rituais por várias culturas indígenas da Amazónia. A absorção desta substância pelo organismo permite assim a experiência psicadélica (Pires, Oliveira & Yonamine, 2010).

Ao explorar o mundo das substâncias psicadélicas, torna-se relevante compreender a diversidade de terminologias utilizadas para as descrever. Esclarecer os conceitos relacionados à classificação das substâncias psicoativas irá permitir entender melhor o que são tais substâncias, como elas afetam a nosso corpo e a nossa mente, e também a explorar as suas possíveis aplicações terapêuticas.

Posto isto, o termo alucinogénico foi primeiramente formulado devido às substâncias produzirem alucinações, fenómenos relativos a uma perceção de algo sem a base existencial do mesmo, ou seja, a perceção real de um objeto que não existe (Nichols, 2004). Atualmente, a palavra tornou-se, quase integralmente, uma categoria abrangente de determinadas substâncias farmacológicas que alteram o estado de consciência, normalmente de maneira dramática e imprevisível e que, em doses mais elevadas, pode provocar delírios, alucinações, perda de contacto com a realidade e em alguns casos, morte (Nichols, 2004).

Quando associado a substâncias como a psilocibina, LSD ou DMT, este termo diferencia-se da maneira estrita do seu significado, isto é, o sentido de alucinação como principal efeito provocado é extremamente limitado para representar a complexidade de tais substâncias e o seu impacto. Sendo assim, quando se utiliza o termo alucinogénico como alusão a tais substâncias, está-se a referir à psicofarmacologia das mesmas, ao seu termo médico, ou seja, à capacidade de os agentes causarem alteração na percepção, humor e cognição quando o sentido sensorial é claro e existe uma consciência lúcida. (Escobar & Roazzi, 2010).

Traspondo o campo médico, existem ainda dois termos que são regularmente utilizados: enteógeno e psicadélico. Primeiramente empregue por Ruck e colegas em 1979, o termo enteógeno é normalmente utilizado quando as substâncias são estudadas do ponto de vista religioso, ritual ou xamânico, isto é, quando o mais relevante são as suas características espirituais e rituais. Assim, o termo refere-se a determinada substância capaz de manifestar divindade interior e contacto com a espiritualidade (Ruck et al., 1979).

Este conceito demonstra-se importante uma vez que atribui segurança a estes contextos e desloca deles problemas relacionados com a saúde física e psicológica, abrindo portas para a observação de possíveis potenciais terapêuticos. Vários estudos demonstraram ainda que maiores níveis de espiritualidade pessoal funcionam como preditores de proteção do abuso de substâncias e de bem-estar psicológico e social (Piedmont, 1999; Piedmont & Leach, 2002; Sanchez & Nappo, 2007; Sanchez & Nappo, 2008).

O segundo termo, “psicadélico”, surge quando o psiquiatra Humphry Osmond e o escritor Aldous Huxley, com o objetivo de promover/imitar psicoses por um determinado período de tempo para obter uma melhor compreensão sobre patologias mentais como a esquizofrenia, se submeteram a uma experiência com mescalina e juntos publicaram o livro “As portas da percepção”, em 1954. A observação de diversos efeitos positivos originou a criação do termo – aquele que manifesta a mente – alargando a compreensão dessas substâncias para além das óticas psicopatológicas (Escobar & Roazzi, 2010). No decorrer dos anos 60 e 70, o termo caiu um pouco em desuso devido à sua conotação negativa com os movimentos culturais da época e ao abuso das substâncias, principalmente do LSD. Atualmente, a sua utilização regressou como resposta às limitações terminológicas paralelamente empregues (Escobar, Lira & Roazzi, 2009; Winkelman & Roberts, 2007).

Concomitantemente, tem-se verificado a ascendência de um novo termo, porém este ainda não se encontra totalmente difundido no campo: psicointegrador. O termo provém das necessidades em integrar as várias características de tais substâncias do ponto de vista neurológico e neurofenomenológico, tendo como objetivo consolidar a capacidade do estado psicadélico em promover a emergência de conteúdos inconscientes para o domínio consciente, para que estes sejam reintegrados de modo a estimularem transformações no sistema de conceitos de cada indivíduo e nos seus comportamentos (Winkelman, 2001).

Outro grande campo de interesse e ponto fundamental para a compreensão deste estudo são os efeitos psicofisiológicos e psicológicos das substâncias psicadélicas. A percepção do impacto dessas substâncias no corpo e na mente humana, em termos de sensações, processos cognitivos e percepção, representa um pré-requisito essencial para uma abordagem criteriosa e responsável do seu uso (Escobar & Roazzi, 2010). Posto isto, os mecanismos de atuação dos psicadélicos clássicos podem ser divididos em três níveis principais: farmacológico, neurocognitivo e psicológico. Farmacologicamente, as substâncias psicoativas atuam em primeiro lugar no sistema serotoninérgico, como agonistas (substâncias que se ligam a um recetor celular e o ativam para provocar uma reação biológica semelhante à reação produzida por uma substância fisiológica), onde aumentam a ação da serotonina na fenda sináptica e promovem alterações quantitativas e qualitativas no funcionamento cerebral. Entendem-se por alterações a passagem de um estado de consciência comum para um estado incomum, lúcido, com duração entre 4 a 12 horas, dependendo do tipo de substância, sendo a duração dos efeitos de DMT de 30 minutos (intravenoso) até 4 horas (ingestão), da psilocibina até 6 horas e do LSD até 12 horas (Geyer, Nichols & Vollenweider, 2009; Gouzoulis-Mayfrank et al., 1999; Nichols, 2004; Vollenweider & Geyer, 2001).

Ainda no campo farmacológico, podemos destacar o aumento dos níveis de oxitocina, que promove sentimentos de empatia, conexão e sociabilidade e que geralmente aumenta a confiança, disposição para cooperar com os outros e tendências pró-sociais (De Dreu, 2012; Schindler et al., 2018), o que pode explicar muitos dos efeitos de uma experiência psicadélica (Elk & Yaden, 2022). Estas substâncias afetam também a transcrição genética através da ativação de uma pequena percentagem de recetores de serotonina (Nichols et al., 2017), ativando, por sua vez, um mecanismo anti-inflamatório no cérebro, o que fornece um potencial terapêutico para perturbações neurológicas, como o Parkinson e o Alzheimer (Kyzar et al., 2017).

A nível neurocognitivo, diversos estudos têm mostrado que existe um efeito disruptivo no processo atencional, onde o desempenho em situações de atenção básica é bastante prejudicado, no controlo cognitivo, na memória de trabalho e no desempenho motor (Elk & Yaden, 2022). Por fim, a nível psicológico, as substâncias psicadélicas proporcionam experiências complexas e dinâmicas. Os mecanismos de atuação mais salientes a este nível incluem estados afetivos alterados (experiências místicas, sentimentos transcendentais de espanto e admiração, dissolução do ego e perceção alargada das emoções), mudanças na cognição (flexibilidade psicológica, flexibilidade cognitiva, criatividade, resolução de problemas e *mindfulness*), mudanças no sistema de crenças (atribuições e crenças sobrenaturais e metafísicas, mudanças no significado e questionabilidade), alterações sociais (conexão, empatia e sentimento de comunidade) e mudanças no comportamento e nos hábitos (Elk & Yaden, 2022).

Relativamente aos efeitos agudos destas substâncias, podem-se destacar as alterações do pensamento com mudanças na perceção do tempo, das cores, da luminosidade e da realidade; alterações da memória, emergência de conteúdos e da criatividade imaginativa; défices e focalização da atenção e atenção incomum em grandes conceitos e pequenos detalhes; letargia e dificuldades no autocontrolo; alterações no significado de palavras e conceitos ou no significado das experiências; sensações corporais invulgares como a alternância entre sensações de frio e de calor; aumento de introspeção; estado de embriaguez; alucinações visuais de olhos fechados, sejam estas encontros com entidades, padrões coloridos ou mandalas, prazerosas ou assustadoras; sinestesia, ou seja, mistura de sentidos sensoriais; euforia e felicidade; regressão, isto é, vivências físicas e psicológicas de traumas ou eventos da vida pessoal em geral; amplificação dos sentidos visuais, auditivos e táteis; experiências transpessoais e de qualidade noética, que envolvam a mente; dificuldades de concentração e comunicação; náuseas e vómitos; e medo, pânico e paranoia. Contudo, todos estes efeitos dependem da dosagem, da intenção do indivíduo ao consumir tais substâncias, do estado psicológico em que se encontra, da sua experiência, da sua preparação e dos fatores ambientes, sociais e culturais no contexto da utilização (Del Porto & Masur, 1984; Escobar, 2008; Grab et al., 1996; Griffiths, Richard, McCann & Jess, 2006; Leary, Litwin & Metzner, 1963; Santos et al., 2007; Zinberg, 1984).

Podem também ser observados efeitos pós-uso, sendo os mais raros a perturbação psicótica induzida por substância e a perturbação persistente da perceção induzida por alucinogénicos, onde existe a persistência, por longos períodos de tempo, de

determinados efeitos agudos. A primeira perturbação caracteriza-se por uma componente afetiva com mudanças repentinas de humor (de mania a depressão profunda), distúrbios visuais vívidos e alucinações não típicas de esquizofrenia. A segunda perturbação caracteriza-se pela recorrência espontânea de um ou mais sintomas sensoriais, cognitivos ou emocionais da experiência alucinogénica, sendo os sintomas constituídos por distúrbios visuais de pseudo-alucinações com padrões visuais geométricos e percepção de falsos movimentos, acompanhados ou não de ansiedade. A possibilidade de ocorrência destas perturbações pode ser maior em indivíduos que apresentem problemas de abuso de substâncias e/ou predisposição a psicopatologias (Frecka, 2007; Halpern & Pope, 2003; Myers, Watkins & Carter, 1988; Nichols, 2004,).

Efetivamente, e conforme mencionado por Daniel e Haberman (2017), existe uma preocupação de que o uso de psicadélicos possa exacerbar problemas psiquiátricos latentes, levar ao suicídio ou à dependência. Porém, um estudo de Krebs e Johansen (2013), da faculdade de Medicina da Universidade de Ciência e Tecnologia da Noruega, com cerca de 130 mil adultos, incluindo mais de 21 mil utilizadores de psicadélicos, como LSD, mescalina e psilocibina, não encontrou nenhuma associação significativa entre o uso de psicadélicos e um aumento no tratamento de saúde mental, pensamentos suicidas, planos ou tentativas de suicídio. Pelo contrário, em geral, o uso de psicadélicos foi associado a uma menor incidência de problemas psiquiátricos (Rodrigues, 2019).

Outra parte fundamental na investigação dos psicadélicos é o estudo dos conceitos de *set* e *setting*. Estes dois termos referem-se a fatores psicológicos, sociais e culturais que moldam a resposta a tais substâncias (Hartogsohn, 2017). Os efeitos da experiência psicadélica dependem assim, primeiramente, do *set*, isto é, da personalidade, expectativa, preparação para a experiência, intenção da pessoa que está a vivenciá-la, humor e medos da mesma. Em segundo plano, os efeitos irão também depender do *setting*, do ambiente físico, social e cultural – ideias e crenças que prevalecem na sociedade em que a experiência ocorre (Hartogsohn, 2015).

Estudar estes dois parâmetros e consciencializar as pessoas para a sua importância torna-se essencial para o avanço das investigações atuais acerca dos psicadélicos clássicos, bem como para a promoção de padrões de consumo seguros e redução de possíveis danos (Hartogsohn, 2017). Efetivamente, os utilizadores, na maioria das vezes, consideram o *set* e o *setting* como aspetos bastante relevantes a ter em consideração, tanto para evitar experiências negativas como para potenciar experiências positivas (McElrath & McEvoy, 2002; Shewan et al., 2000).

A ascendência dos conceitos *set* e *setting* é geralmente atribuída a Timothy Leary, um psicólogo de Harvard que desempenhou um papel relevante na introdução dos psicadélicos no discurso cultural nos anos 60. Timothy Leary e colegas, publicaram uma série de hipóteses durante essa mesma década (Leary et al., 1963; Metzner & Leary, 1967), que embora substancialmente diferentes, todas apresentavam o *set* e o *setting* como os determinantes mais importantes do conteúdo da experiência psicadélica.

Apesar da emergência destes dois termos nos anos 60, estes surgem muito antes. Toda a história relativa ao uso de substâncias indica-nos que os efeitos das mesmas estiveram quase sempre ligados aos contextos sociais e culturais dos indivíduos. Por exemplo, nos rituais de cura xamânica diversos elementos que contemplam o *set* e o *setting* são combinados para melhorar a experiência do processo de cura induzido pelo psicoativo, quer para aumentar e controlar os efeitos, quer para manipular o *set* e o *setting* através da utilização de músicas específicas, assobios, sopros, entre outras técnicas indígenas (De Rios, 1975; Helman, 2001; Stephan, 2010).

Torna-se assim importante que o indivíduo se consiga afastar de tudo o que possa prejudicar a sua experiência, uma vez que os efeitos são altamente sugestionáveis e maleáveis a estímulos externos, ou seja, uma palavra, um gesto, um olhar, um som ou um ruído mínimo que interfira com a atenção, irá atribuir um carácter especial à experiência de cada um (Moreau, 1973). Além disso, quando estas substâncias são utilizadas em situações de vulnerabilidade prévia, sem uma preparação adequada e/ou quando o ambiente onde se encontram não é o adequado, seja por este ser física ou emocionalmente desconfortável, a experiência psicadélica pode resultar em medo e numa sensação continuada de pavor ou de pânico total. Contrariamente, em ambientes controlados, como por exemplo com certos elementos luminosos suaves, música e arte apropriada, na natureza e/ou com pessoas gentis e compassivas, tais reações são raras e a experiência torna-se benéfica na maioria dos casos, mesmo que possa ser desafiante (Byock, 2018).

Atualmente, com o recente ressurgimento da investigação acerca do potencial terapêutico dos psicadélicos clássicos, estes dois conceitos tornam-se ainda mais relevantes, uma vez que o seu estudo pode ser fundamental tanto para a compreensão dos efeitos das substâncias, como também para um melhor entendimento de diversas experiências, sejam estas em situações clínicas ou não (Hartogsohn, 2017).

2.1.2. Modelos clássicos da investigação clínica

Na cultura ocidental, os modelos clássicos da investigação clínica com substâncias psicadélicas emergiram em meados do século XX, quando Albert Hofmann, um cientista suíço, sintetizou pela primeira vez, em 1938, a dietilamida do ácido lisérgico, mais conhecida por LSD, enquanto estudava um alcaloide encontrado em fungos presentes em grãos de centeio. Inicialmente, a substância foi sintetizada como um potencial medicamento para combater dores de cabeça e problemas circulatórios. Como não conseguiu encontrar nenhum efeito terapêutico, Hofmann resolveu investigar a substância mais aprofundadamente e, em 1943, ingeriu acidentalmente uma pequena quantidade da mesma enquanto trabalhava (Pollan, 2019).

Após o consumo acidental, o cientista suíço experienciou os primeiros efeitos psicoativos do LSD: intensas alterações perceptivas seguidas de diversos pensamentos invulgares. Esta descoberta levou Hofmann a ponderar o potencial da substância como uma forma de explorar a mente humana e uma ferramenta para a psicoterapia, acreditando que tal substância ajudaria os indivíduos a alcançarem um maior autoconhecimento, explorando estados alterados de consciência. Hofmann sempre defendeu o uso responsável e moderado de LSD, dando grande relevo aos seus potenciais terapêuticos e espirituais, advertindo para as consequências do uso recreativo irresponsável (Pollan, 2019).

Uma outra molécula importante na descoberta do mundo das substâncias psicadélicas já existia há milhares de anos, como referido anteriormente, embora as pessoas dos países desenvolvidos não estivessem cientes disso: a psilocibina. A psilocibina, presente em pequenos cogumelos castanhos, foi fortemente reprimida pela Igreja Católica Romana, tornando-a assim em algo clandestino na cultura ocidental. Porém, em 1955, 12 anos depois da descoberta do LSD, R. Gordon Wasson, provou os tais cogumelos contendo psilocibina e dois anos depois, publicou um artigo sobre “os cogumelos que causam visões estranhas” na revista *Life*. Este momento constituiu um marco de extrema importância na história dos psicadélicos, uma vez que o artigo alcançou o público em geral e não apenas a comunidade de investigadores e profissionais de saúde mental (Pollan, 2019).

Nos anos 50 e 60, investigadores da área começaram a estudar mais afincadamente o potencial terapêutico dos psicadélicos para uma vasta diversidade de condições, tais como ansiedade, depressão e adições. Um dos maiores e mais famoso estudo acerca do assunto foi conduzido pelo psiquiatra Stanislav Grof, que usou LSD em sessões de

psicoterapia para tratar pacientes com essas mesmas condições. Os resultados dos estudos sugeriram que, em ambientes terapêuticos adequados e controlados, a substância poderia revelar-se positiva no tratamento de tais condições psicológicas, atuando como facilitadora para a emergência de experiências emocionais profundas, permitindo o acesso dos pacientes a conteúdos inconscientes e ao processamento, através deles, de traumas passados, o que resultaria numa maior compreensão de si mesmo, numa redução dos sintomas e, conseqüentemente, numa mudança de perspectiva. Grof concluiu que muitos dos seus pacientes relataram uma diminuição significativa dos sintomas de ansiedade, depressão e sintomas relacionados com problemas de adição. Além disso, alguns pacientes descreveram ainda *insights* espirituais e experiências místicas que impactaram profundamente as suas vidas (Carhart-Harris & Nutt, 2010; Grof, 1980; Grof, 2000; Grof, 2008; Johnson, Richards & Griffiths, 2008; Vollenweider & Kometer, 2010).

Tal como descrito anteriormente, no decorrer destas duas décadas foram realizados bastantes estudos acerca do potencial terapêutico das substâncias psicadélicas, principalmente do LSD. Alguns desses estudos reportaram a substância como sendo bastante benéfica no tratamento do alcoolismo, acompanhado ou não de psicoterapia, e concluíram que os pacientes tratados com esta substância apresentavam mais tempo de abstinência do que aqueles que não a consumiram, bem como, melhorias significativas a longo prazo (Chwelos et al., 1959; Jensen & Ramsay, 1963; Jensen, 1962; Maclean et al., 1961; O'Reilly & Funk, 1964; Smith, 1958). O LSD mostrou-se também eficiente no tratamento de perturbações classificadas antigamente como psiconeuroses, ao conseguir libertar memórias reprimidas, facilitando a sua exploração e ajudando, conseqüentemente, o tratamento (Sandison, Spencer & Whitelaw, 1954; Sandison & Whitelaw, 1957).

Paralelamente, foi também estudado o impacto desta substância no tratamento de pacientes terminais, concluindo-se que os efeitos analgésicos do LSD foram mais duradouros em comparação a analgésicos convencionais e, em alguns pacientes, foi até descrita uma diminuição da necessidade dos mesmos. Foi também observada uma diminuição da seriedade em conversas relacionadas com a morte iminente e melhorias no humor e no bem-estar (Kast & Collins, 1964; Kast, 1966; Pahnke et al., 1970). Foram realizadas ainda investigações acerca do potencial terapêutico do LSD em indivíduos com diversas perturbações psicóticas e os resultados revelaram uma melhoria em 70% dos pacientes, indicando também que este psicadélico clássico pode ser um veículo para diminuir o tempo de psicoterapia nestes mesmos pacientes e pode oferecer meios para

facilitar o acesso a doentes mais retraídos (Busch & Johnson, 1950; Cohen & Eisner, 1959; Cohen, 1960).

Contudo, os resultados promissores da investigação realizada ao longo das décadas de 50 e 60 em conjunto com a divulgação massiva e pouco cuidadosa do potencial destas substâncias, teve como resultado o uso generalizado das mesmas por uma geração que se encontrava descontente com a sociedade. Surgiram assim movimentos contraculturais aliados à rejeição das normas sociais convencionais da altura, constituídos maioritariamente por adolescentes e estudantes universitários, que eram percebidos pela cultura dominante como sendo consequência do uso de drogas, acreditando que tais substâncias estavam a corromper as mentes dos mais jovens. Posto isto, a comunidade em geral, apoiada fortemente pela comunicação social, gerou bastantes polémicas sobre a utilização de psicadélicos, relatando que estes induziam à insanidade, a danos cromossómicos e a comportamentos lesivos, como por exemplo, tentar voar (Nichols, 2016).

Por conseguinte, no final da década de 60, o choque social e político começou a dispersar-se cada vez mais, o lado obscuro dos psicadélicos acabou por obter cada vez mais atenção e a publicidade acerca de *bad trips*, surtos psicóticos, *flashbacks* e suicídios cresceu exageradamente, dando origem ao pânico moral pela cultura dominante (Pollan, 2019). Em virtude de tais fenómenos, foram rapidamente aprovadas leis extremamente rígidas e o LSD, bem como outros psicadélicos, foram colocados na categoria mais restritiva de drogas, proibidos e forçados à clandestinidade, tornando-os praticamente impossíveis de serem estudados, pondo fim a quaisquer investigações clínicas por mais de três décadas (Nichols, 2016; Pollan, 2019).

O renascimento do interesse pelos psicadélicos em 2006 marcou uma mudança de paradigma na compreensão destas substâncias. Após décadas de estigma e repressão, uma nova onda de investigadores, cientistas e psicoterapeutas começou a explorar mais uma vez as características transformacionais dos psicadélicos clássicos. Esse despertar científico reavivou o interesse académico e clínico, abrindo caminho à descoberta do potencial terapêutico para tratar doenças mentais como a depressão, a ansiedade, traumas e vícios, baseando-se na profunda habilidade dos psicadélicos de alterar a consciência (Pollan, 2019).

O estudo pioneiro na ressurgência, conduzido por Roland Griffiths e colaboradores da Universidade Johns Hopkins em 2006, foi realizado com 36 voluntários saudáveis, com o objetivo de investigar os efeitos psicológicos e alterações de humor

imediatas (durante sete horas) e de longa duração (por dois meses) da substância psilocibina, comparada a um placebo. De forma significativa, foram registadas melhorias substanciais no bem-estar psicológico após a administração de psilocibina em comparação com o placebo no final do período de dois meses, sendo que mais de metade dos participantes consideraram a sua experiência com psilocibina como uma das experiências pessoalmente mais significativas das suas vidas (Griffiths et al, 2006).

Desde então, o foco das investigações mudou para incluir pacientes com sintomas de depressão, ansiedade e outras perturbações mentais (Carhart-Harris & Goodwin, 2017). Sendo assim, o renascimento acompanha diversos estudos ligados ao potencial terapêutico das substâncias psicadélicas em várias perturbações, como poderá ser compreendido nos parágrafos seguintes.

Uma das perturbações estudadas é a perturbação obsessivo-compulsiva (POC), onde a utilização de psicadélicos clássicos tem sido explorada como uma possível abordagem no tratamento em pacientes que apresentam resistência a terapêuticas convencionais. Desde 2006, data do primeiro estudo acerca desta temática, que têm sido realizadas diversas investigações cujo objetivo se centra na segurança e eficácia do tratamento com tais substâncias. Os principais resultados mostram que efetivamente existe uma redução dos sintomas associada à intensidade dos efeitos agudos, isto é, quanto mais forte são os efeitos que as pessoas sentem imediatamente após o consumo, maior é a redução dos sintomas, contudo, tudo isto está dependente da dosagem. Foi também comprovado que para além da melhoria dos sintomas em si, ocorre conseqüentemente uma melhoria em muitos outros aspetos da vida dos indivíduos, como por exemplo, nas interações sociais e no desempenho no trabalho. Todos estes resultados apontam para que os psicadélicos possam ser eficazes no tratamento de pacientes com esta perturbação (Buot et al., 2023; Kelmendi et al., 2022; Moreno et al., 2006).

Ainda dentro das perturbações que apresentam resistência a tratamentos convencionais, foi também estudado o efeito da psilocibina em pacientes com depressão resistente. Os resultados destes estudos indicam que o uso desta substância pode levar a uma redução significativa dos sintomas depressivos, bem como da incapacidade funcional e da anedonia. Estes resultados são consistentes independentemente da participação dos pacientes em psicoterapia, e não foram identificados quaisquer efeitos adversos graves. É relevante destacar que quanto mais positiva e significativa for a experiência psicadélica, maiores serão os benefícios a longo prazo (Carhart-Harris et al., 2016; Davis et al., 2021; Raison et al., 2023; Roseman et al., 2018).

A ansiedade em pacientes com doenças terminais tem sido igualmente alvo de investigações, associando o tratamento com psicadélicos à redução dos respectivos sintomas, em situações resistentes à farmacoterapia tradicional ou para as quais o tratamento farmacológico ainda não foi aprovado. A experiência psicadélica contribui para a diminuição da ansiedade relacionada com a morte, e essa diminuição está correlacionada com uma melhoria na satisfação geral com a vida e nas respostas emocionais experienciadas pelos doentes. Além disso, dada a sua segurança, este tratamento pode ser utilizado como tratamento de primeira linha (Carhart-Harris et al., 2016; Moreton et al., 2023; Vargas et al., 2020).

Concomitantemente, os agentes psicadélicos mostraram-se também benéficos no tratamento do alcoolismo e abuso de substâncias. De acordo com as investigações, a utilização de tratamentos com psicadélicos revelou-se promissora na redução do consumo de álcool e outras drogas, diminuindo o consumo mesmo em indivíduos sem histórico de perturbações relacionadas ao uso de substâncias. Este tipo de tratamento está associado ao aumento da qualidade da consciência dos indivíduos, do estado de atenção plena e do seu controlo sobre as suas próprias escolhas. Embora as experiências possam variar consideravelmente entre os indivíduos, estas parecem adaptar-se às necessidades individuais de cada pessoa. Por outro lado, é importante ressaltar que o tratamento com psicadélicos é compatível com programas como os Alcoólicos Anónimos e outros tratamentos baseados em programas de 12 passos e, quando combinado com psicoterapia pode representar uma abordagem altamente eficaz (Bogenschutz et al., 2021; Bogenschutz et al., 2022; Perkins et al., 2022; Yaden et al., 2021).

Efetivamente, as substâncias psicadélicas têm a capacidade de ajudar no tratamento de problemas de saúde mental de diversos tipos, adquirindo assim um potencial terapêutico transdiagnóstico, isto é, podem tratar sintomas e processos mentais que são comuns em várias condições mentais diferentes. Neste sentido, é importante estudar o que acontece durante a experiência psicadélica para compreender melhor de que maneira os psicadélicos clássicos podem ser usados de forma terapêutica.

2.2. Fenomenologia da experiência psicadélica

Ao analisar a fenomenologia destes estados de consciência, abrem-se caminhos para uma compreensão mais profunda e uma visão mais holística das experiências psicadélicas, o que, por sua vez, permite explorar as suas aplicações e implicações de maneira mais informada e conclusiva. Embora as experiências psicadélicas sejam

diferentes para cada pessoa, é comum que os sujeitos que participam nas mesmas relatem alguns efeitos semelhantes (Carhart-Harris et al., 2017).

De facto, substâncias como psilocibina, LSD e DMT estão associadas à introspeção e a novos *insights*, mudanças de perspectiva e reestruturação da experiência e do relacionamento com os outros e o mundo, entre outras manifestações (Byock, 2018).

Tal como é amplamente referido na literatura, a experiência psicadélica “transporta” o indivíduo para além dos limites da sua perceção habitual. Dentro deste âmbito, as alterações perceptivas e sensoriais desempenham um papel central, podendo estas ser visuais, auditivas, tácteis, olfativas e gustativas, bem como incluir momentos de sinestesia e alterações na perceção do tempo (Richards, 2008).

As alterações visuais, que podem ir desde ilusões até alucinações, são uma característica proeminente dos estados alterados de consciência induzidos pelos psicadélicos clássicos. Estes fenómenos incluem frequentemente a perceção de cores e texturas mais intensas, formas geométricas, movimentos rítmicos de objetos, micropsia e macropsia (onde os objetos parecem muito pequenos ou muito grandes), imagens residuais de objetos em movimento e objetos, animais ou pessoas que não estão presentes (Díaz, 2010). Siegel e Jarvik (1975) relataram que doses baixas de alucinogénicos induzem um aumento no brilho subjetivo dos objetos e cores ao redor dos indivíduos, enquanto que em doses médias os objetos parecem também flutuar e pulsar (Siegel & Jarvik, 1975 citado em Preller & Vollenweider, 2018). Além disso a sensibilidade aos estímulos visuais aumenta e os limites sensoriais diminuem, fazendo com que as pessoas relatem que tudo parece novo, fascinante e mais intenso (Díaz, 2010).

Paralelamente, em alucinações mais complexas incluem-se objetos, animais ou pessoas e estas contêm mais conteúdo semântico em comparação a alucinações elementares, tendo sido igualmente descrita a perceção de cenas e paisagens completas. Contudo, o conteúdo varia bastante consoante os indivíduos e pode até mesmo diferir entre culturas. São também relatados conteúdos alucinatorios complexos relacionados com a memória autobiográfica ou situação de vida pessoal, quer isto dizer que as alterações visuais induzidas pelos psicadélicos clássicos estão ligadas aos sistemas de processamento emocional e contribuem para mudanças no significado das perceções (Díaz, 2010; Preller & Vollenweider, 2018).

Relativamente a alterações na perceção auditiva, estas manifestam-se numa medida menor do que as alterações visuais e consistem principalmente na intensificação de sons ou perceções erradas de estímulos auditivos reais, bem como a perceção de sons

semelhantes a sussurros ou uma percepção alterada da própria voz do sujeito (Preller & Vollenweider, 2018). Diversos estudos concluíram que em doses moderadas o processamento auditivo e aprendizagem sensorial não se encontram comprometidos, no entanto, é possível que doses mais elevadas o façam (Caldwell & Domino, 1967; Silverman, 1971 citados em Preller & Vollenweider, 2018).

Podem acontecer também alterações na percepção tátil, sendo que diversos indivíduos relatam sensações de formigamento nas mãos e nos pés e sensações de calor e frio após o consumo. São comuns alterações na experiência corporal e no esquema corporal, especialmente na percepção das extremidades, como por exemplo, tensão muscular e sensação de peso nos membros. As mãos e os braços podem ser percebidos como maiores do que o normal e podem ocorrer sentimentos de separação de partes do corpo, como se a mão pertencesse a outra pessoa (Leuner, 1962 citado em Preller & Vollenweider, 2018).

No que é referente a alterações olfativas e gustativas, várias investigações constataram que doses moderadas podem reduzir a quantidade de sacarina de sódio (substância necessária para detetar o paladar), existindo conseqüentemente uma percepção reduzida do olfato. Estas alterações são mais frequentemente descritas como experiências de sinestesia (Fischer, 1967; Fischer & Kaelbling, 1966 citados em Preller & Vollenweider, 2018).

Outro fenómeno comum em experiências de estados alterados de consciência é a sinestesia, ocorrendo mesmo quando são ingeridas doses baixas (Schmid et al., 2015; Studerus et al., 2011). A música e os sons são frequentemente referidos como indutores da mesma, mas estímulos táteis, gustativos, olfativos ou emocionais podem também incitar sinestesia, sendo que os estímulos são principalmente traduzidos para o domínio visual (Sinke et al., 2012). Uma experiência que só é encontrada na sinestesia induzida por substâncias é a percepção de uma imagem corporal alterada (por exemplo, o corpo transformar-se em forma e em tamanho) em resposta a estímulos visuais, acústicos ou táteis (Sinke et al., 2012). Um exemplo de tal fenómeno pode ser relatado num estudo realizado por Leuner (1962), onde foi descrita uma experiência sinestésica visual-tátil-olfatória: um sujeito mencionou que a cor azul de um estímulo visual estava associada à percepção de um cheiro semelhante a ozono e à sensação de receber um choque elétrico (Preller & Vollenweider, 2018).

Também a percepção do tempo pode sofrer alterações e, até mesmo em estudos mais antigos, se comprovou que os psicadélicos causam uma percepção do tempo bastante

diferente e levam a julgamentos incorretos sobre intervalos de tempo decorridos. Vários indivíduos relatam sentir que o tempo passa mais rápido ou mais devagar, ou até mesmo uma sensação de tempo indefinido. Estes efeitos geralmente estão relacionados a mudanças na forma como as coisas são percebidas visualmente, afetando também a experiência pessoal (Grof 1975; Heimann 1963; Leuner 1962 citados em Preller & Vollenweider, 2018). Heimann (1994) acreditava que a sensação de parar o tempo estava relacionada a um estado psíquico interno que envolvia a perda da ordem temporal sequencial e uma dificuldade em determinar relações causais e integração sequencial. Além disso, Heimann também relacionou a alteração da percepção do tempo a dificuldades na coordenação e percepção do movimento, onde objetos em movimento não eram percebidos como um fluxo contínuo, mas sim como uma sequência de imagens estáticas e descontínuas (Heimann, 1994).

As distorções na experiência subjetiva do *self* (comumente chamadas de "dissolução do ego") são também um fenómeno recorrente no decorrer de tais experiências e têm sido consistentemente relatadas com doses altas de psicadélicos. A dissolução do ego é caracterizada por uma redução da consciência autorreferencial, aquela que define a consciência normal em estado de vigília, quebrando as fronteiras entre o "eu" e o mundo e aumentando os sentimentos de união com os outros e o ambiente (Mason et al., 2020). Num estudo realizado por Lutkajtis (2020), todos os participantes relataram mudanças significativas em tais fronteiras, uma redução na sensação de identidade pessoal/narrativa do eu, e um sentimento de união com os outros e o mundo. Estes achados são consistentes com o fenómeno da dissolução do ego.

De facto, muitos dos sujeitos sob a influência de uma substância psicadélica parecem passar por diferentes estados ao longo do tempo, com níveis de mudanças que vão desde uma maior excitação e alucinação até à dissolução do ego (Preller & Vollenweider, 2018).

De acordo com Masters e Houston (2000), a experiência da perda do "eu" e das funções do ego ocorrem sequencialmente, em diferentes graus, e com alterações nos seguintes níveis: (1) a nível perceptivo, as alterações da percepção visual são as mais frequentes e marcantes; (2) a nível recordativo-psicodinâmico, no pico da experiência as imagens visuais tornam-se mais pessoais, as fronteiras entre a consciência e o inconsciente dissolvem-se, e são liberadas emoções através da recordação e reencenação de experiências prévias; (3) a nível simbólico-existencial, as ideias, imagens e até o ambiente podem-se simbolizar, os sujeitos envolvem-se mais pessoal e emocionalmente

como participantes do cenário psicadélico em andamento, os indivíduos identificam-se com figuras lendárias, contos de fadas e símbolos arquetípicos e, ao enfrentar e resolver esses cenários, ocorre uma resposta emocional transformadora e benéfica onde o ego pode desaparecer temporariamente, porém é mantida consciência da situação; (4) e a nível profundo de autotranscendência, onde a experiência psicadélica atinge uma consciência profunda de unidade, onde todos os objetos se tornam um, inspirando sentimentos de reverência, eternidade e sacralidade, bem como uma compreensão intensa da natureza e estrutura do universo, muito além da forma normal da pessoa pensar (Masters & Houston, 2000).

Podem também ser encontradas alterações cognitivas durante a experiência psicadélica, existindo diversos relatos referentes à perturbação do funcionamento das mesmas. Leuner (1962) concluiu que o pensamento era percebido como menos focado no alvo e que a integração e conexão dos pensamentos eram mencionadas como sendo mais difíceis. Diferentes estudos realizados com o objetivo de testar as funções cognitivas revelaram que existem prejuízos na atenção, na aprendizagem associativa e na memória de trabalho. No entanto, as funções executivas mantêm-se, maioritariamente, sem serem afetadas (Preller & Vollenweider, 2018).

Um aspeto complementar à cognição é a criatividade. A partir da década de 60, artistas, músicos, cientistas e empreendedores declaram-se abertamente como "artistas psicadélicos", reconhecendo a influência da criatividade potencializada por substâncias psicadélicas no seu trabalho. Estas substâncias podem induzir experiências que potencializam a criatividade devido à diminuição da inibição, ao aumento na fluência e flexibilidade de ideias, a uma maior capacidade de imaginação visual, empatia e habilidade de reestruturar problemas. Contudo, devido ao facto de nem sempre ser possível criar critérios para medir tal construto e, por isso, serem realizadas avaliações subjetivas, há ainda pouca compreensão sobre "se" e "como" a criatividade é aprimorada pelo uso destas substâncias (Sessa, 2008). Pessoas criativas, conseguem por vezes transformar as experiências num trabalho criativo, mas é improvável que os psicadélicos melhorem a criatividade em pessoas que, geralmente, não apresentam um comportamento criativo (Krippner 1977; Zegans et al. 1967 citados em Preller & Vollenweider, 2018).

Relativamente a alterações emocionais, são vários os autores que afirmam que os psicadélicos clássicos podem intensificar todas as formas de respostas emocionais, bem como, ativar memórias de maneira vívida com fortes tons emocionais. Por exemplo, um estado de euforia pode-se manifestar de diversas formas, como uma alegria exorbitante

com risos sem motivo, sentimentos de paz ou um prazer hedonista, para além de que, durante o pico dos efeitos, ocorre um elevado aumento do humor, excitação emocional e sensibilidade (Grof, 2016; Studerus et al., 2011). Tais fenómenos parecem acontecer, porque os psicadélicos reduzem seletivamente a codificação e o processamento de estímulos negativos, como expressões faciais negativas, e aumentam o comportamento direcionado a objetivos relativos a estímulos positivos (Kometer et al., 2012; Schmidt et al., 2013).

Apesar dos psicadélicos poderem causar experiências muito positivas e até mesmo de natureza mística em indivíduos saudáveis numa ampla quantidade de doses, também podem ocasionalmente desencadear pensamentos, memórias e emoções assustadoras e desagradáveis (Studerus et al., 2011). Essas respostas emocionais desagradáveis geralmente são passageiras e transitórias e estão relacionadas com o medo de perder o controlo. No entanto, esses efeitos podem ser amenizados com o apoio individual de outras pessoas (Kometer et al., 2012; Studerus et al., 2011).

Outro fenómeno recorrente são os *insights*. Num estudo realizado por Lutkajtis (2021), onde os participantes fizeram parte de um retiro com substâncias psicadélicas, o tema central que se destacou para todos os participantes foi a experiência de *insight*, tanto em aspetos místicos quanto em situações mais comuns. Os participantes estruturaram as suas narrativas em torno de momentos-chave de *insight* e descreveram a forma como essas perceções estavam relacionadas a mudanças significativas nas suas vidas e aos efeitos posteriores. Os *insights* estavam principalmente ligados ao tema da conexão: conexão consigo mesmo (como aumento da confiança, amor próprio, aceitação, criatividade e habilidades), conexão com os outros (como *insights* que envolviam relacionamentos com pessoas importantes, reconectar-se com entes queridos falecidos, interagir com outras pessoas presentes durante a sessão e experimentar a vida sob a perspetiva dos outros) e conexão com uma visão mais ampla da existência (como compreender que estamos interligados a um universo maior ou a um sistema ecológico) (Lutkajtis, 2021).

Como visto anteriormente, a experiência com substâncias psicadélicas clássicas pode variar desde distorções perceptuais ligeiras até mudanças completas relativas à consciência que consideramos comum, dependendo da quantidade consumida. Algumas das experiências psicadélicas foram definidas operacionalmente como experiências místicas (Griffiths et al., 2006; Nichols, 2016).

De acordo com Watts (1970), experiências místicas são estados de consciência peculiares, onde a pessoa se percebe como uma parte contínua de Deus, do Universo, do Ser Supremo ou outro qualquer nome que a mesma possa empregar, conforme a sua cultura ou preferência, para descrever a realidade eterna e derradeira.

Ao longo dos anos, diversos autores realizaram uma subdivisão da experiência mística em diferentes dimensões. Stace (1960), e anos mais tarde Richards (2008), compilaram e analisaram descrições de experiências místicas e, com base nessa literatura, afirmaram que tais experiências possuem um núcleo comum de características fenomenológicas, independentemente da interpretação pessoal de cada experiência. Como tal, as dimensões que os autores identificaram foram a sacralidade, a qualidade noética, o sentimento de união, a transcendência do tempo e do espaço, o humor profundamente positivo, a inefabilidade e o carácter paradoxal.

Em primeiro lugar, a sacralidade pode-se definir como uma percepção de que a experiência que está a ser vivenciada é sagrada, divina, capturando a sensação de reverência que envolve o ego, à medida que ele se aproxima da consciência mística (Stace, 1960). A qualidade noética, isto é, relativa ao pensamento, é constituída por um sentido de significado e uma sensação de se deparar com uma realidade percebida como mais genuína do que a realidade quotidiana comum e infinitamente maior. Ainda no sentido da qualidade noética, a consciência mística frequentemente inclui o conhecimento de que a consciência é indestrutível e que a energia que somos nunca se perde (o que está positivamente relacionado com o medo da morte em pacientes terminais) (Richards et al., 1977 citado em Richards, 2008). Há igualmente relatos de uma beleza extrema e absoluta, e as memórias de tal beleza muitas vezes incluem o que se denomina por “arquitetura divina”, como cúpulas islâmicas com padrões complexos e simétricos ou gemas cristalinas reluzentes. Segundo as descrições, estas estruturas são primeiramente contempladas pelo ego e, conforme a misticidade se vai revelando, o ego torna-se parte do padrão da beleza de tais estruturas e esta arquitetura é reconhecida como viva e parte da essência do ser. A consciência que tal beleza faz também parte do indivíduo, faz com que seja difícil manter o sentimento de insignificância (razão pela qual estas experiências podem ser benéficas para a recuperação de depressão ou adições) (Richards, 2008).

No que concerne ao sentimento de união, Stace fez uma distinção entre a natureza qualitativa da unidade nas experiências místicas extrovertidas e nas experiências místicas introvertidas. Nas experiências místicas extrovertidas, a unidade é reconhecida como a união de todas as coisas, onde se encontra uma conexão profunda no âmago da

subjetividade interna, apesar da diversidade e a individualidade das coisas, a consciência é inundada com o sentimento de que “tudo é um”. Já nas experiências místicas introvertidas, a unidade envolve uma dissolução completa do eu, uma perda da noção de identidade e de todas as fronteiras, o que resulta um estado de total ausência de individualidade. Estas experiências são, geralmente, descritas como uma sensação de união sem conteúdo, denominadas como “o Vazio”, “a Realidade Suprema”, “Deus” ou “o Fundamento do Ser” (Richards, 2008; Stace, 1960).

A dimensão referente à transcendência do tempo e do espaço acolhe o sentimento de que estas experiências não apresentam um aspeto espacial nem temporal, ou seja, as noções habituais de espaço e de tempo não têm significado. Mais pormenorizadamente, existe uma transcendência destes conceitos sob um ponto de vista eterno ou infinito, no qual os indivíduos adquirem uma perspetiva elevada a partir da qual a sua história pode ser observada. Por esta razão, é comum haver relatos de vivências de fases evolutivas e até mesmo cenas de outras civilizações (Richards, 2008; Stace, 1960).

Em quinto lugar, encontra-se o humor profundamente positivo, caracterizado por êxtase, ternura, alegria, paz, tranquilidade, delicadeza e amor. Estes sentimentos apresentam-se não apenas como sendo passageiros, mas contendo características de grande importância. Posteriormente, a seguinte dimensão aparece ao tentar descrever e explicar as experiências místicas vividas. Não é incomum que os sujeitos expressem dificuldade em fazê-lo, e é isto que representa a inefabilidade – o sentimento de que as experiências vão para além do que se pode traduzir em linguagem. A inefabilidade está relacionada com a última dimensão, o carácter paradoxal da experiência mística, onde, para explicar a mesma, parece ser preciso relatar a coexistência de estados e conceitos mutuamente exclusivos. As estruturas conceituais do pensamento humano tornam as experiências paradoxais, como por exemplo, um indivíduo pode afirmar ter morrido, mas nunca se ter sentido tão vivo (Richards, 2008; Stace, 1960).

Conforme foi sendo descrito anteriormente, existe um conjunto de fenómenos que podem ser observados na maioria das experiências psicadélicas. Tais fenómenos, descritos idiossincraticamente, podem constituir uma base para aprofundar o potencial terapêutico e salutogénico das substâncias psicadélicas. Contudo, apesar do renascimento emergente deste tema no campo científico, existe uma necessidade de mais estudos que se debrucem sobre a fenomenologia da experiência, em complemento dos inúmeros ensaios clínicos que tem vindo a ser realizados e é nesse sentido que surge este estudo.

3. Parte prática

3.1. Método

A vivência sob a influência de psicadélicos é um domínio que, apesar da sua crescente importância no cenário contemporâneo, ainda carece de alguma investigação, como visto anteriormente. Sendo assim, o objetivo do presente estudo é o de analisar fenomenologicamente a experiência de indivíduos que já consumiram psicadélicos, sem qualquer intenção de manipulação ou promoção do uso dessas substâncias, procurando aprofundar a compreensão da experiência psicadélica.

Para atingir este objetivo, foram utilizados dados de um projeto de investigação em curso na Clínica Pedagógica de Psicologia da Universidade Fernando Pessoa, intitulado “Epidemiologia do Consumo de Drogas Psicadélicas em Portugal: Motivação, Contexto e Efeitos Subjetivos”. Os dados foram analisados por recurso a metodologia mista: análise temática da experiência marcante vivida pelos participantes; e análise descritiva das características sociodemográficas, dos dados relativos ao consumo e às substâncias consumidas e de algumas características referentes a aspetos da experiência marcante dos participantes (contexto e intenção), tendo para isso sido utilizado o *Software IBM®SPSS® (Statistical Package for the Social Sciences, versão 29)*.

3.1.1. Participantes

A amostra geral do projeto de investigação foi recolhida com base no método não probabilístico de amostragem por conveniência. Os critérios de inclusão foram: ter idade igual ou superior a 18 anos, ter tido uma ou mais experiências psicadélicas nos últimos 12 meses e ter nacionalidade portuguesa e/ou residir em Portugal há pelo menos cinco anos. Para este projeto, foi elaborado um questionário com recurso à plataforma *Google Forms*, de preenchimento *online*, divulgado em março de 2022 e que esteve disponível até março de 2023. A divulgação foi feita pelo Gabinete de Comunicação e Imagem da Universidade Fernando Pessoa e por entidades, organizações e associações portuguesas que atuam no âmbito do consumo de drogas.

Da amostra geral foram selecionados apenas 30 participantes, traduzindo-se nas primeiras dez respostas para cada uma das substâncias estudadas. Foram excluídos participantes cujo conteúdo da resposta não correspondia a uma descrição fenomenológica.

A amostra ficou composta por 30 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 57 anos, tendo a maioria entre os 38 e os 47 anos, dos quais 50% ($n=15$) são do género masculino e 50% ($n=15$) do género feminino. A maioria dos participantes é solteiro (46,7%; $n=14$) e todos são de nacionalidade portuguesa, distribuindo-se principalmente pela área do Norte de Portugal (43,3%; $n=13$). No que diz respeito à escolaridade, a maioria tem a licenciatura (63,3%; $n=19$) e encontra-se a trabalhar (93,3%; $n=28$) (Tabela 1).

Tabela 1

Caraterização sociodemográfica dos participantes.

	<i>n</i>	%
Género		
Masculino	15	50,0
Feminino	15	50,0
Idade		
18 – 27 anos	6	20,0
28 – 37anos	6	20,0
38 – 47 anos	15	50,0
48 – 57 anos	3	10,0
Estado civil		
Solteiro/a	14	46,7
Casado/a ou união de facto	13	43,3
Divorciado/a ou separado/a	3	10,0
Nacionalidade		
Portuguesa	30	100
Área de residência		
Norte	13	43,3
Centro	5	16,7
Lisboa e Vale do Tejo	11	36,7
Alentejo e Algarve	1	3,3
Escolaridade		
Ensino Secundário	3	10,0
Licenciatura	19	63,3
Mestrado	7	23,3
Doutoramento	1	3,3
Situação Profissional		
Empregado/a	28	93,3
Desempregado/a	2	6,7

Quanto à caracterização clínica (Tabela 2), apenas 10% ($n=3$) dos participantes referem diagnóstico de doença psiquiátrica, maioritariamente perturbação emocional.

Tabela 2

Caracterização clínica dos participantes.

	<i>n</i>	%
Diagnóstico de doença psiquiátrica		
Sim	3	10,0
Não	27	90,0

No que se refere às drogas psicadélicas consumidas durante o último ano, e como se pode observar pela análise da Tabela 3, podemos concluir que a maioria dos participantes são policonsumidores. A substância mais utilizada é psilocibina (66,7%; $n=20$), seguindo-se o LSD (46,7%; $n=14$). O DMT apresenta-se assim como a substância menos consumida (23,3%; $n=7$).

Tabela 3

Drogas psicadélicas consumidas pelos participantes.

	<i>n</i>	%
Psilocibina		
Sim	20	66,7
Não	10	33,3
LSD		
Sim	14	46,7
Não	16	53,3
DMT		
Sim	7	23,3
Não	23	76,7

Relativamente à caracterização dos consumos (Tabela 4), 60% dos participantes ($n=18$) consumiram substâncias psicadélicas de duas a cinco vezes nos últimos 12 meses, 26,7% ($n=8$) consumiram uma vez, 10% ($n=3$) de seis a dez vezes e apenas um participante (3,3%) consumiu mais de 16 vezes no último ano. No que concerne à data do último consumo, 46,7% ($n=14$) refere que este aconteceu entre um e três meses antes da participação no estudo e 20,0% ($n=6$) há menos de um mês. Ainda relativamente ao

último consumo, os restantes participantes dividem-se igualmente entre três a seis meses e seis meses a um ano.

Tabela 4

Caraterização dos consumos dos participantes.

	<i>n</i>	%
Nos últimos 12 meses, quantas vezes consumiu drogas psicadélicas?		
1 (uma) vez	8	26,7
2 a 5 vezes	18	60,0
6 a 10 vezes	3	10,0
Mais de 16 vezes	1	3,3
Há quanto tempo foi o último consumo?		
Há menos de 1 mês	6	20,0
Entre 1 e 3 meses	14	46,7
Entre 3 e 6 meses	5	16,7
Entre 6 e 12 meses	5	16,7

No que é referente à relação dos participantes com estas substâncias (Tabela 5), 36,7% ($n=11$) referem ser moderadamente defensores do uso recreativo das mesmas e 60% ($n=18$) descrevem-se como sendo muitíssimo defensores do seu uso terapêutico. Ao nível do conhecimento acerca de psicadélicos, 46,7% ($n=14$) caracterizam-se como sendo muito conhecedores. No que se refere à experiência, 36,7% ($n=11$) referem ser moderadamente experientes na utilização de psicadélicos e 33,3% ($n=10$) consideram ser muito experientes.

Tabela 5

Caraterização da relação dos participantes com as drogas psicadélicas.

	<i>n</i>	%
Sou um/a defensor/a do uso recreativo de drogas psicadélicas.		
Nada	2	6,7
Pouco	9	30,0
Moderadamente	11	36,7
Muito	5	16,7
Muitíssimo	3	10,0

Sou um/a defensor/a do uso terapêutico de drogas psicadélicas.		
Moderadamente	4	13,3
Muito	8	26,7
Muitíssimo	18	60,0
Sou um/a conhecedor/a de drogas psicadélicas.		
Pouco	3	10,0
Moderadamente	10	33,3
Muito	14	46,7
Muitíssimo	3	10,0
Sou experiente na utilização de drogas psicadélicas.		
Nada	2	6,7
Pouco	5	16,7
Moderadamente	11	36,7
Muito	10	33,3
Muitíssimo	2	6,7

3.1.2. Material

Como já atrás foi referido, os dados foram recolhidos a partir de um questionário *online*, construído para o efeito, que integra o projeto de investigação “Epidemiologia do Consumo de Drogas Psicadélicas em Portugal: Motivação, Contexto e Efeitos Subjetivos”, sendo que para este estudo apenas se utilizaram algumas variáveis, que mais à frente irão ser referidas.

O questionário *online* era constituído por questões sociodemográficas (género, idade, estado civil, nacionalidade, área de residência, escolaridade, profissão e situação profissional), uma questão clínica (diagnóstico psiquiátrico), questões acerca da relação com as drogas (defesa, conhecimento e experiência) e questões acerca dos consumos (substâncias consumidas, frequência e data do último consumo). Era depois pedido aos participantes para, numa escala de “nada mais do que o habitual” a “muitíssimo”, avaliarem a intensidade de uma lista de efeitos subjetivos agudos. Numa segunda parte, era pedido aos participantes para pensarem numa experiência que tivesse sido particularmente marcante, fosse esta positiva ou negativa, e para, com base nessa experiência responderem às seguintes questões: substância consumida, dose, data do consumo, contexto (*setting*) e os motivos ou intenções. Paralelamente, era pedido, para

avaliarem a experiência, a sua intensidade e a clareza com que se recordavam dela. Por último, os participantes eram convidados, numa questão de resposta aberta, a descrever essa experiência marcante em detalhe (os principais elementos que constituíram a sua experiência, sensações e emoções sentidas, os significados que lhes atribuíram, possíveis *insights*, entre outros aspetos que achassem relevantes).

Para este estudo foi analisada a questão de resposta aberta, onde era solicitado aos participantes que, como referido anteriormente, descrevessem pormenorizadamente a sua experiência psicadélica marcante.

3.1.3. Procedimento

Dado que este estudo integra, como já foi referido, uma das linhas de investigação em curso na Clínica Pedagógica de Psicologia da Universidade Fernando Pessoa (“Epidemiologia do Consumo de Drogas Psicadélicas em Portugal: Motivação, Contexto e Efeitos Subjetivos”), linha esta que obteve parecer positivo por parte da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa (Anexo 1), foi solicitado à equipa de investigação o acesso à base de dados, especificamente à variável “descrição da experiência marcante”, tendo este sido aceite (Anexo 2).

Para este estudo, optámos por analisar as primeiras dez respostas para cada uma das substâncias estudadas (psilocibina, LSD e DMT), ficando assim com uma amostra constituída por 30 participantes. Além disso, como referido inicialmente, foram excluídas respostas relativas à mescalina, uma vez que estas representavam uma quantidade residual.

As respostas à questão aberta (“Pedimos-lhe agora que descreva esta experiência [por exemplo, principais elementos, sensações, emoções, significados, possíveis *insights*, entre outros]”) foram analisadas qualitativamente seguindo o método de análise temática, tendo sido os dados agrupados em temas e categorias para a compreensão da explicação dos fenómenos estudados.

De maneira a garantir a qualidade dos temas identificados, foi solicitada a colaboração de duas investigadoras independentes, também da área da psicologia clínica, para a categorização das respostas dos participantes, tendo estas tido acesso às instruções relativas ao que cada um dos temas e categorias correspondia (Anexo 3). Posteriormente, e reunidas as condições necessárias, procedeu-se ao cálculo do grau de acordo entre os investigadores através do teste de concordância utilizando o coeficiente *kappa* de Cohen

(1960). A obtenção de um coeficiente *kappa* de 0.878 permite-nos afirmar existir, seguindo a classificação proposta por Landis e Koch (1977), um grau de concordância quase perfeito.

Enquadrada numa perspetiva construcionista, a análise temática da fenomenologia da experiência psicadélica teve início na identificação, de forma dedutiva, de códigos iniciais, os quais foram agrupados em temas e, posteriormente, associados a uma ou mais categorias (Tabela 6). Neste sentido, a análise de conteúdo realizada contempla seis temas: (1) alterações perceptivas e sensoriais; (2) dissolução do ego; (3) alterações cognitivas; (4) alterações emocionais; (5) insights; e, por último (6) vivências místicas.

Tabela 6

Análise temática da experiência psicadélica marcante.

Tema	Categoria de análise	Definição da Categoria de análise
Alterações Perceptivas e Sensoriais (APS)	Alterações dos órgãos sensoriais (AOS)	Alterações visuais, auditivas, tácteis, olfativas e gustativas.
Dissolução do Ego (DE)	Consciência de Unidade (CUN)	Aumento de sentimentos de união e conexão com os outros e com o ambiente, natureza e universo. Quebra da fronteira entre o “eu” e o mundo.
Alterações Cognitivas (AC)	Inefabilidade (IF)	Dificuldade em descrever o que se sente ou pensa.
Alterações Emocionais (AE)	Humor Positivo (HP)	Estado emocional ou disposição mental caracterizado por sentimentos, sensações e emoções alegres, felizes, agradáveis, otimistas e gratificantes.
	Intensificação emocional (IE)	Aumento e acentuação de emoções. Emoções mais intensas que o habitual, que resultam em reações mais visíveis.
<i>Insights</i> (I)	Relação Consigo Próprio (RCP)	Compreensão clara e profunda sobre aspetos pessoais, sobre problemas e sobre soluções. Aquisição de novas

		perspetivas. Autoconhecimento. Conexão com a sua própria realidade.
	Relação Com o Outro (RCO)	Compreensão de aspetos relacionais com pessoas importantes para o indivíduo, com entes queridos falecidos, experienciar a vida sob a perspetiva do outro.
Vivências místicas (VM)	Transcendência do tempo e do espaço (TTE)	Noções habituais de espaço e de tempo sem significado, sob um ponto de vista eterno ou infinito. Vidas passadas. Vivências de diferentes fases da vida.
	Relação com o Sagrado (RS)	Perceção de que a experiência que está a ser vivida está relacionada com o mundo espiritual, que é sagrada e divina.
	Experiência de beleza (EB)	Profunda apreciação e conexão com a beleza do mundo ao seu redor.
Participantes	Unidades de análise	Codificação
Participante 1	“Sensação de conexão com o todo (...)”	Tema: DE Categoria: CUN
	“(...) compreensão de muitos aspetos da minha vida (...)”	Tema: I Categoria: RCP
Participante 2	“(...) Vi a minha experiência de outra perspetiva e percebi a minha falta de maturidade e entendi como afetava a minha vida (...)”	Tema: I Categoria: RCP
	“A minha análise é que fiz uma viagem (...) desde os meus 5 anos até à idade presente (...)”	Tema: VM Categoria: TTE
Participante 3	“(...) acedi a uma espécie de dimensão mística em que apesar de saber racionalmente que estou separado de tudo o resto à minha volta, em termos de perceção eu era totalmente uno com tudo o que me rodeava. (...)”	Tema: DE Categoria: CUN
	“(...) Sentia uma felicidade, paz, compaixão e gratidão imensas e senti uma grande vontade de partilhar amor e amizade com o mundo.”	Tema: AE Categoria: HP
Participante 4	“(...) ligação entre tudo.”	Tema: DE Categoria: CUN

Participante 5	“(...) neon gods/aliens (...)”	Tema: APS Categoria: AOS
	“(...) everything is connected (...)”	Tema: DE Categoria: CUN
Participante 6	“(...) paz interior, amor profundo.”	Tema: AE Categoria: HP
Participante 7	“(...) Necessidade/vontade de transformação.”	Tema: I Categoria: RCP
Participante 8	“(...) depois é uma (...) e conexão com o todo.”	Tema: DE Categoria: CUN
	“(...) depois é uma (...) paz (...)”	Tema: AE Categoria: HP
	“(...) sentir e reconhecer que já fiz algum caminho de crescimento e que sou digna, que tenho valor (...)”	Tema: I Categoria: RCP
Participante 9	“(...) chorei de tanta felicidade (...). A experiência foi tão intensa que sorri como nunca tinha sorrido, chorei como nunca tinha chorado (...)”	Tema: AE Categoria IE
	“(...) sinto-me profundamente grata (...)”	Tema: AE Categoria HP
	“(...) entendi porque passei por esse processo (...) percebi profundamente o porquê de muitas situações acontecerem na minha vida (...)”	Tema: I Categoria: RCP
	“(...) fui levada ao momento dos tratamentos que me traumatizaram (...) fui levada a mais um momento difícil da minha vida quando tive de me divorciar. Depois fui levada a uma vida passada e o meu companheiro de hoje, foi o meu amor de uma vida passada (...)”	Tema: VM Categoria: TTE
Participante 10	“Autoconhecimento (...) sentido da vida.”	Tema: I Categoria: RCP
	“(...) vidas passadas (...)”	Tema: VM Categoria: TTE
Participante 11	“Uma sensação de ligação com a minha vida e acontecimentos que me deixou confortável com a realidade (...)”	Tema: I Categoria: RCP
Participante 12	“Perceber quem sou e onde quero ir e estar.”	Tema: I Categoria: RCP
Participante 13	“(...) As cores tornaram-se mais vibrantes (...)”	Tema: APS Categoria: AOS
	“Comecei por sentir uma leveza muito grande (...)”	Tema: AE Categoria: HP
	“(...) pude ter uma perspectiva mais ampla da realidade emocional em que me encontrava e que me criava	Tema: I Categoria: RCP

	angústia (...) Pude observar as circunstâncias da minha vida que me mantinham refém das minhas emoções (...)"	
	"(...) pude contemplar a beleza de toda a criação (...)"	Tema: VM Categoria: EB
Participante 14	"(...) os sentidos estavam todos apurados (...) foi como se tivesse uma cornucópia a descer desde a garganta até ao fundo do corpo que se ia abrindo á medida que ia intensificando as respirações (...)"	Tema: APS Categoria: AOS
Participante 15	"(...) não me podia mexer, paralisado. Visualização de uma serpente sempre à minha volta. Viagem final ao interior do corpo físico, como que percorresse todos os nervos, artérias, órgãos, músculos, do corpo (...)"	Tema: APS Categoria: AOS
	"(...) Conexão final com o cosmos (...)"	Tema: DE Categoria: CUN
Participante 16	"Conexão superior (...)"	Tema: VM Categoria: RS
	"(...) amor incondicional."	Tema: AE Categoria: HP
Participante 17	"Algumas visualizações como cores, figuras geométricas e um "Ser" com alguns olhos (...)"	Tema: APS Categoria: AOS
	"(...) sentimentos (...) de união com o todo (...)"	Tema: DE Categoria: CUN
	"(...) profunda reflexão e compreensão sobre mim mesmo."	Tema: I Categoria: RCP
Participante 18	"Durante esta experiência senti-me mais conectada com as pessoas ao meu redor (...)"	Tema: DE Categoria: CUN
	"(...) senti como se as entendesse melhor e elas a mim."	Tema: I Categoria: RCO
Participante 19	"Sensação de bem-estar imensa (...) de amor e ao mesmo tempo incrivelmente relaxada (...)"	Tema: AE Categoria: HP
Participante 20	"(...) A sensação de amor (...) foi profunda (...) ganhei muito amor próprio (...)"	Tema: AE Categoria: HP
	"(...) acordei noutra dimensão em cerimónia e o trabalho que estava a fazer lá era a de viver aqui neste planeta (...)"	Tema: VM Categoria TTE
	"(...) tudo o que nos rodeia é de uma beleza que nos enche a alma (...)"	Tema: VM Categoria: EB
Participante 21	"Alucinações, sobretudo visuais."	Tema: APS Categoria: AOS

Participante 22	“Sensação de união com o mundo (...)”	Tema: DE Categoria: CUN
	“(...) Sensação de ser necessário focar nas coisas mais positivas.”	Tema: I Categoria: RCP
	“(...) Abertura de espírito (...)”	Tema: VM Categoria: RS
Participante 23	“Estar a sentir-me bem (...)”	Tema: AE Categoria: HP
Participante 24	“(...) Visões (...) elevada sensibilidade auditiva e visual (...)”	Tema: APS Categoria: AOS
	“(...) É impossível explicar por palavras uma experiência destas (...)”	Tema: AC Categoria: IF
	“(...) Muitas sensações e emoções boas (...) tive no final um relaxamento e bem-estar genuíno que não me lembro se alguma vês me senti assim na vida (...)”	Tema: AE Categoria: HP
	“(...) gargalhadas descontroladas, choro descontrolado (...)”	Tema: AE Categoria: IE
	“Surgiram emoções e os motivos das mesmas que desconhecia, podendo libertá-las e compreendê-las (...) muitas sensações e emoções boas e más que tenho dentro de mim bloqueadas e estranguladas desde criança (...) surgem, podendo compreender (...) Este bem-estar final fez-me perceber como vivemos tão ansiosos e tão angustiados com a vida e nem nos apercebemos (...)”	Tema: I Categoria: RCP
	“(...) revelações sobre comportamentos ou relacionamentos com familiares (...)”	Tema: I Categoria: RCO
Participante 25	“(...) cores muito mais garridas do que o normal (...)”	Tema: APS Categoria: AOS
	“Felicidade extrema (...)”	Tema: AE Categoria: IE
	“(...) sensação de calma constante.”	Tema: AE Categoria: HP
Participante 26	“Parte de um todo.”	Tema: DE Categoria: CUN
Participante 27	“(...) gratidão é o que posso dizer.”	Tema: AE Categoria: HP
	“Uma viagem (...) em que perspetivei o meu eu interno (...)”	Tema: I Categoria: RCP
	“(...) uma experiência de vida que me tem fez ver melhor e entender o meu redor (...)”	Tema: I Categoria: RCO

Participante 28	“(…) Distorções visuais e auditivas eram evidentes. Estímulos repentinos eram bastante amplificados.”	Tema: APS Categoria: AOS
	“Inicialmente agradável (…) sensação de empatia e bem-estar (…)”	Tema: AE Categoria: HP
	“(…) Oscilações de humor (…) Elevada carência emocional (…)”	Tema: AE Categoria: IE
Participante 29	“Felicidade, bem-estar, relaxamento, amor.”	Tema: AE Categoria: HP
Participante 30	“(…) cores aumentadas (…) mandalas com vários padrões, formas geométricas.”	Tema: APS Categoria: AOS
	“(…) sensação de felicidade elevada (…) vontade de rir (…)”	Tema: AE Categoria: IE
	“(…) paz se a experiência for de dia (…)”	Tema: AE Categoria: HP

O primeiro tema engloba as alterações dos órgãos sensoriais e estas podem ser alterações visuais, auditivas, tácteis, olfativas e gustativas. O segundo tema relaciona-se com a consciência de unidade, onde existe um notável aumento nos sentimentos de união e conexão com os demais. Os limites entre o "eu" e o mundo dissipam-se, resultando numa sensação de interligação profunda com os outros, o ambiente, a natureza e o universo.

Em seguida, as alterações cognitivas aparecem associadas à inefabilidade, ou seja, as percepções e pensamentos tornam-se demasiado complexos para serem comunicados de forma adequada, levando a uma grande dificuldade na descrição das experiências.

O quarto tema, alterações emocionais, remete-nos para duas categorias: o humor positivo, isto é, um estado emocional ou disposição mental caracterizado por sentimentos, sensações e emoções alegres, felizes, agradáveis, otimistas e gratificantes, e a intensificação emocional, que se define como um aumento e acentuação de emoções, onde estas se encontram mais intensas que o habitual, resultando em reações mais visíveis.

O tema referente aos *insights* engloba igualmente duas categorias distintas: a relação consigo próprio e a relação com o outro. Na relação consigo próprio, emerge uma compreensão profunda de aspetos pessoais, uma análise detalhada de problemas e soluções, uma obtenção de novas perspetivas e um aprimoramento do autoconhecimento. Esta experiência é marcada por um profundo senso de conexão com a própria realidade.

Pelo contrário, na relação com o outro, ocorre uma compreensão de dinâmicas relacionais com pessoas importantes para o indivíduo ou com entes queridos falecidos, ampliando a capacidade de experienciar a vida sob a perspectiva dos outros.

Por fim, o sexto tema integra três categorias: a transcendência do tempo e do espaço, onde as noções convencionais de espaço e tempo perdem significado e o indivíduo descreve a experiência sob uma perspectiva eterna e infinita, incluindo visões de vidas passadas ou diferentes fases de sua própria vida; a relação com o sagrado, tendo a percepção de que a experiência que está a ser vivida está relacionada com o mundo espiritual, que é sagrada e divina; e a experiência de beleza, caracterizada por uma profunda apreciação e conexão com a beleza do mundo ao seu redor.

Os dados foram, posteriormente, codificados numa nova base de dados utilizando o *Software IBM®SPSS® (Statistical Package for the Social Sciences, versão 29)*, com o intuito de se proceder à análise quantitativa (estatística descritiva).

3.2. Resultados e Discussão

Antes de se passar para a apresentação dos resultados da análise fenomenológica da experiência psicadélica marcante (objetivo deste estudo), iremos descrever quantitativamente alguns aspetos associados a essa experiência (Tabela 7).

Tabela 7

Análise descritiva da experiência psicadélica marcante.

	<i>n</i>	%
Qual foi a droga consumida?		
Psilocibina (cogumelos mágicos ou trufas)	10	33,3
LSD	10	33,3
DMT (<i>ayahuasca</i>)	10	33,3
Há quanto tempo fez este consumo?		
Há menos de 1 mês	4	13,3
Entre 1 e 3 meses	9	30,0
Entre 3 e 6 meses	5	16,7
Entre 6 e 12 meses	12	40,0
Em que contexto (<i>setting</i>) ocorreu este consumo?		
Retiro	15	50,0
Contexto social/recreacional	10	33,3
Contexto terapêutico/clínico	1	3,3

Outro

4

13,3

Conforme se pode observar pela análise da Tabela 7, a maioria dos participantes elegeu como “experiência marcante” durante o último ano uma experiência psicadélica ocorrida entre 6 e 12 meses (40%; $n=12$) e apenas 13,3% ($n=4$) refere ter tido essa experiência há menos de um mês.

A maioria (50%; $n=15$) refere que a experiência decorreu em contexto de retiro, seguindo-se o contexto social/recreacional que englobou 33,3% ($n=10$) dos participantes. Apenas um participante realizou o consumo em contexto terapêutico e os restantes fizeram-no noutros contextos não especificados (13,3%; $n=4$).

Adicionalmente, avaliadas numa escala de 1 a 5, onde 1 representa o valor mínimo e 5 o valor máximo, apresentam-se a dose consumida ($M=3,73$; $DP=1,08$), a intensidade da experiência ($M=4,47$; $DP=0,94$), a clareza com que a experiência é recordada ($M=4,07$; $DP=1,11$) e a avaliação da experiência ($M=4,70$; $DP=0,54$). Relativamente à dose consumida, em média, os participantes consumiram uma dose intermédia e em relação às outras variáveis, em média, os participantes consideraram a experiência muito intensa, recordando-se com bastante clareza e avaliando-a muito positivamente.

Relativamente à intenção (Tabela 8), sendo que os participantes poderiam assinalar mais do que uma intenção, verifica-se que a maioria das respostas (63,3%; $n=19$) recaiu sobre o crescimento pessoal e a procura de uma experiência espiritual/mística. Dentro das intenções mais reportadas seguiram-se a curiosidade (43,3%; $n=13$) e a intenção terapêutica (40%; $n=12$) e, apesar da intenção terapêutica se destacar, a maioria dos participantes não efetuou o consumo para escapar a emoções difíceis (90%; $n=27$) nem para as enfrentar (70%; $n=21$). Apenas 23,3% dos participantes ($n=7$) referem intenção recreativa e 30% ($n=9$) intenção de se conectar com a natureza. Por fim, como uma minoria, 10% dos participantes ($n=3$) tinha a intenção de obter uma experiência religiosa.

Tabela 8

Intenções identificadas na experiência psicadélica marcante.

	<i>n</i>	%
Crescimento pessoal		
Sim	19	63,3

Saúde Mental e Psicadélicos: Análise fenomenológica da experiência psicadélica

Não	11	36,7
Conexão com a natureza		
Sim	9	30,0
Não	21	70,0
Curiosidade		
Sim	13	43,3
Não	17	56,7
Enfrentar emoções difíceis		
Sim	9	30,0
Não	21	70,0
Escapar emoções difíceis		
Sim	3	10,0
Não	27	90,0
Experiência espiritual/mística		
Sim	19	63,3
Não	11	36,7
Experiência religiosa		
Sim	3	10,0
Não	27	90,0
Intenção recreativa		
Sim	7	23,3
Não	23	76,7
Intenção terapêutica		
Sim	12	40,0
Não	18	60,0

Resumindo, a maioria dos participantes teve a sua experiência psicadélica marcante entre 6 e 12 meses antes do preenchimento do questionário. Os principais contextos foram de retiros e sociais/recreativos. As avaliações médias das doses consumidas, intensidade da experiência, clareza de recordação e avaliação geral revelam uma tendência de experiências intensas, lembranças claras e avaliações positivas, e as intenções mais comuns foram o crescimento pessoal, a curiosidade e a intenção terapêutica.

Passando agora para a descrição fenomenológica da experiência psicadélica marcante (Tabela 9), verificamos que o fenômeno que mais se destacou foram as alterações emocionais. Um percentual significativo de 66,7% dos participantes ($n=20$), descreveu ter experienciado essas alterações. No âmbito dessas alterações emocionais,

75% dos participantes ($n=15$) relatou ter vivenciado um estado de humor positivo. Isto denota que durante a experiência, os sujeitos viveram sensações e emoções de caráter alegre, feliz, agradável, otimista e/ou gratificante, como, por exemplo, foi descrito pelo participante 24: “(...) Muitas sensações e emoções boas (...) tive no final um relaxamento e bem-estar genuíno que não me lembro se alguma vez me senti assim na vida (...)”. Por sua vez, os restantes 25% ($n=5$) relataram não ter experienciado humor positivo, mas sim uma intensificação emocional. Nesse contexto, os indivíduos apresentaram um aumento e acentuação notáveis em relação ao estado emocional usual, resultando, conseqüentemente, em manifestações emocionais mais visíveis, como foi, por exemplo, descrito pelo participante 30: “(...) sensação de felicidade elevada (...) vontade de rir (...)”.

O segundo fenómeno mais referido foi o *insight*, tendo sido experienciado por 53,3% ($n=16$) dos participantes. Dos 16 indivíduos que relataram este fenómeno 81,3% ($n=13$) vivenciaram-no em relação a eles próprios, ou seja, conseguiram obter algum tipo de compreensão clara e profunda acerca de aspetos pessoais ou sobre os seus próprios problemas e respetivas soluções, aumentando assim o seu nível de autoconhecimento e de conexão com a própria realidade, como, por exemplo, foi descrito pelo participante 1: “(...) compreensão de muitos aspetos da minha vida (...)”. Além disto, os restantes participantes que descreveram *insights* associaram-nos à relação com o outro (18,7%; $n=3$), quer isto dizer que conseguiram compreender aspetos relacionais com pessoas que lhes são importantes e/ou com entes queridos falecidos, como foi o caso do participante 18: “(...) senti como se as entendesse melhor e elas a mim (...)”. De uma forma geral, esta percentagem de participantes conseguiu, através da sua experiência psicadélica, experienciar a vida sob a perspetiva do outro e obter respostas para possíveis problemas interpessoais.

As alterações perceptivas e sensoriais foram descritas por cerca de 33,3% ($n=10$) dos participantes, o que significa que, em algum momento da experiência, surgiram alterações nos órgãos sensoriais. A maioria dessas alterações consistia em alterações visuais, onde se destacaram a perceção das cores como sendo mais garridas e vibrantes e a visualização de “seres”, figuras geométricas ou mandalas com diferentes padrões e, no geral, uma maior sensibilidade aos estímulos visuais, como se pode observar, por exemplo, na descrição do participante 17: “Algumas visualizações como cores, figuras geométricas e um “Ser” com alguns olhos (...)”. Dos sujeitos que relataram alterações

nos órgãos sensoriais, apenas dois (6,7%) descreveram uma maior sensibilidade auditiva. Podemos assim concluir que a visão e a audição são os sentidos mais afetados durante a experiência psicadélica.

Outro fenômeno relatado, equiparável em incidência às alterações perceptivas e sensoriais, foi a dissolução do ego (33,3%; $n=10$). Este fenômeno abrange a consciência de unidade que foi experienciada pelos participantes durante a experiência psicadélica, o que significa que apenas um terço dos participantes vivenciou um incremento de sentimentos de união e conexão com os outros e com o ambiente circundante, bem como uma quebra da fronteira entre o seu “eu” e os outros, a natureza e o universo. Um exemplo deste fenômeno pode ser observado na descrição do participante 22: “Sensação de união com o mundo (...)”.

Relativamente ao fenômeno da vivência mística, este foi experienciado por cerca de 26,7% ($n=8$) dos participantes. Deste percentual, 50% ($n=4$) descreveu a sua vivência associada à transcendência do tempo e do espaço, isto é, metade dos sujeitos que relataram este fenômeno de vivência mística tiveram uma percepção diferente da habitual em relação ao tempo e ao espaço em que se encontravam, mais especificamente, sob a perspectiva de estarem em vidas passadas ou em dimensões diferentes do universo. Ainda dentro do fenômeno da transcendência do tempo e do espaço, foi descrita a vivência de fases anteriores da vida. Este fenômeno pode ser observado, por exemplo, na descrição do participante 9: “(...) fui levada ao momento dos tratamentos que me traumatizaram (...) fui levada a mais um momento difícil da minha vida quando tive de me divorciar. Depois fui levada a uma vida passada e o meu companheiro de hoje, foi o meu amor de uma vida passada (...)”.

A relação com o sagrado insere-se igualmente no fenômeno que é a vivência mística e, neste sentido, apenas dois participantes indicaram a percepção de que a experiência que foi vivida estava interligada de alguma forma com o mundo espiritual, com a divindade e com o sagrado, relatando, especificamente, uma abertura de espírito e uma conexão com algo superior. A última categoria dentro deste fenômeno é a experiência de beleza, descrita por 25% ($n=2$) dos participantes que relataram experienciar uma vivência mística, o que quer dizer que apenas dois participantes sentiram uma profunda apreciação e conexão com a beleza do mundo à sua volta, como foi descrito pelo participante 20: “(...) tudo o que nos rodeia é de uma beleza que nos enche a alma (...)”.

Por último, no que diz respeito às alterações cognitivas durante a experiência psicadélica, verificou-se o fenómeno de inefabilidade. Apenas um participante (3,3%), descreveu o mesmo, ou seja, sentiu dificuldades em relatar a experiência vivida, descrevendo-a como algo impossível de ser explicado por palavras.

Tabela 9

Resultados da análise temática da experiência psicadélica marcante.

Amostra Total N=20		
	<i>n</i>	%
Alterações emocionais		
Humor positivo	15	75,0
Intensificação emocional	5	15,0
Amostra Total N=16		
	<i>n</i>	%
<i>Insight</i>		
Relação consigo próprio	13	81,3
Relação com o outro	3	18,7
Amostra Total N=10		
	<i>n</i>	%
Alterações perceptivas e sensoriais		
Alterações dos órgãos sensoriais	10	33,3
Amostra Total N=10		
	<i>n</i>	%
Dissolução do ego		
Consciência de unidade	10	33,3
Amostra Total N=8		
	<i>n</i>	%
Vivências místicas		
Transcendência do tempo e do espaço	4	50,0
Relação com o sagrado	2	25,0
Experiência de beleza	2	25,0
Amostra Total N=1		
	<i>n</i>	%
Alterações cognitivas		
Inefabilidade	1	100

Sintetizando, a descrição fenomenológica das experiências psicadélicas marcantes dos participantes revelou uma série de fenómenos notáveis. As alterações emocionais foram amplamente destacadas, onde a maioria dos participantes experienciou um estado de humor positivo, caracterizado por sentimentos alegres, felizes, gratificantes, entre outros. O *insight* foi o segundo fenómeno mais comum, o que significa que muitos dos participantes ganharam uma compreensão pessoal mais profunda. O fenómeno das alterações perceptivas e sensoriais envolveu, principalmente, alterações visuais. Quanto à dissolução do ego, esta foi experienciada por 1/3 dos praticantes, aumentando assim a sua sensação de unidade e conexão com o mundo. Alguns participantes relataram experiências místicas, incluindo a transcendência do tempo e do espaço, a relação com o sagrado e a experiência de beleza. Finalmente, o fenómeno da inefabilidade, que faz parte das alterações cognitivas, torna as experiências difíceis de serem expressas em palavras, tendo sido relatado por apenas um participante.

Apresentados os resultados, iremos agora procurar discuti-los à luz da revisão de literatura realizada.

As alterações emocionais foram, como referido anteriormente, o fenómeno que mais se destacou, isto é, o que foi relatado por um maior número de participantes. Dentro deste fenómeno, o humor positivo foi a categoria que foi mais descrita e isto pode ser explicado pelo facto de as experiências psicadélicas serem habitualmente descritas como experiências intensas marcadas pelo afeto positivo (Byock, 2018). Sendo assim, e tal como Richards (2008) afirmou, estes sentimentos positivos contêm características de grande importância e, geralmente, apresentam-se como sendo duradouros durante a experiência psicadélica. Podemos assim sugerir que ao ser um fenómeno duradouro e de grande importância, este acabe por ter um maior peso na experiência, em comparação a fenómenos de pouca duração e importância subjetiva. Adicionalmente, levantamos a hipótese de que o carácter duradouro das alterações emocionais ao longo da experiência, possa adquirir um aspeto relevante e intenso em termos quantitativos, tornando-se assim mais fácil de ser evocado pelos participantes nas descrições das experiências marcantes. Esta pode ser então uma explicação para este ser o fenómeno mais vezes evocado pelos participantes.

Ainda dentro das alterações emocionais, mas com menor expressão, as experiências psicadélicas são descritas em termos de intensificação emocional, onde os participantes relataram principalmente uma felicidade extrema, em alguns casos

manifestada através sorrisos e gargalhadas descontroladas. Tais descrições eram expectáveis, conforme evidenciado na literatura apresentada, uma vez que as substâncias psicadélicas tendem a diminuir a codificação e o processamento de estímulos negativos, ao mesmo tempo que amplificam a propensão a comportamentos voltados para estímulos positivos (Grof, 2016; Kometer et al., 2012; Schmidt et al., 2013; Studerus et al., 2011).

O *insight* foi o segundo fenómeno mais descrito pelos participantes durante as suas experiências marcantes, tendo sido referido por mais de metade dos participantes. As descrições feitas assentavam principalmente em *insights* relacionados com um melhor entendimento e compreensão de determinados aspetos de vida e das relações interpessoais, o que vai de encontro ao que Lutjaktis (2021) refere ao salientar que um fenómeno central à experiência psicadélica, que se destaca com muita frequência, é o *insight*, sendo este causador de mudanças significativas nas vidas dos indivíduos. Podemos sugerir então que a explicação para o facto de vários participantes referirem a experiência descrita como algo que impactou significativamente as suas vidas pode derivar das mudanças que estes operaram nas suas próprias vidas, após experienciarem o fenómeno de *insight*. Esta sugestão corrobora a natureza transformadora/modificadora dos psicadélicos apontada por alguns autores (Lutjaktis, 2021; Qiu & Minda, 2021; Winkelman, 2001).

Relativamente às alterações percetivas e sensoriais, estas foram descritas por uma quantidade mais baixa que o expectável (apenas 1/3 dos participantes). Tal não era esperado uma vez que, de acordo com vários autores, estas constituem uma característica proeminente em experiências com psicadélicos clássicos (Díaz, 2010; Preller & Vollenweider, 2018; Siegel & Jarvik, 1975). Partindo do pressuposto que doses mais altas potenciam efeitos mais agudos (Preller & Vollenweider, 2018), uma possível explicação para isto poderá ser o facto de a dosagem de consumo dos participantes do presente estudo ter sido inferior à dosagem utilizada nas investigações acima referidas. Outra possível explicação pode estar relacionada com a intenção dos participantes, sendo que as intenções mais destacadas foram o crescimento pessoal e a procura de uma experiência espiritual/mística. Assim, sugerindo que estas intenções apresentam motivações mais internas, é esperado que o mais referido pelos participantes sejam fenómenos mais relacionados com características pessoais, ao invés de fenómenos relativos a estímulos provenientes dos órgãos sensoriais.

O fenómeno da dissolução do ego foi reportado em número inferior àquilo que seria de esperar com base na literatura consultada (Elk & Yaden, 2022; Lutkajtis, 2020; Mason et al., 2020; Preller & Vollenweider, 2018). Tal como as alterações perceptivas e sensoriais, apenas 1/3 dos participantes relata mudanças significativas na fronteira entre o “eu” e o mundo, o que não é corroborado pela literatura (Lutkajtis, 2020; Mason et al., 2020; Masters & Houston, 2000). Uma possível justificação para este aspeto pode ser facto de muitas investigações retratadas na literatura serem realizadas em contextos clínicos, sendo que não existem muitos estudos desenvolvidos em contextos mais naturalísticos, recreacionais e espirituais – contextos estes em que se inseriram as experiências de grande parte dos participantes do presente estudo. Outra hipótese compreensiva para este aspeto pode-se relacionar com a interpretação subjetiva deste fenómeno pelos participantes, ou seja, o que para uns pode ser uma sensação de unidade profunda com o universo, para outros pode ser apenas uma perda temporária da identidade pessoal, não sendo assim significativa e, conseqüentemente, não sendo descrita como uma experiência de dissolução do ego.

Passando agora para as vivências místicas, segundo alguns autores, existe um núcleo de características comuns a este fenómeno, núcleo este independente da interpretação pessoal de cada experiência (Richards, 2008; Stace, 1960). No presente estudo, foi também encontrado este núcleo de características transversais – transcendência do tempo e do espaço, relação com o sagrado e experiência de beleza. Estas três componentes são, precisamente, aquelas que mais frequentemente são descritas na literatura (Barret & Griffiths, 2018; Griffiths et al., 2006; Johnson et al., 2019; Richards, 2008; Stace, 1960). Não obstante, e dado que a intenção “ter uma experiência espiritual/mística” foi respondida por um número significativo de participantes, esperávamos que existisse um maior número de participantes a descrever o fenómeno de vivências místicas. Uma justificação para este aspeto não ter sido observado pode ser o comportamento imprevisível destas substâncias, uma vez que este pode ser influenciado por características como a dose consumida, a intensidade, a intenção e o contexto onde ocorre a experiência. É também razoável supor que o facto de as vivências místicas serem fenómenos complexos e por vezes multifacetados (Richards, 2008; Stace, 1960), pode conduzir a uma sub-representação das descrições das vivências místicas, quer isto dizer que os participantes têm mais dificuldade em expressar de forma completa e precisa o

que experienciaram, podendo isto levar a um menor número de respostas que contêm este fenómeno.

Por fim, no que diz respeito ao fenómeno da inefabilidade, este foi descrito apenas por um participante. Uma hipótese compreensiva para este acontecimento pode ser o facto de que, pela complexidade do conceito em si, alguns participantes podem ter sentido que não conseguiam expressar adequadamente esse fenómeno, optando por não o descrever. Ademais, alguns participantes podem ter escolhido não relatar o fenómeno de inefabilidade devido à relutância em descrever experiências que eles próprios não compreendem, mais uma vez derivado à complexidade do fenómeno. Por último, pode-se também justificar este aspeto com o facto de a amostra ser constituída por um número reduzido de participantes, o que torna mais provável que fenómenos menos comuns sejam relatados apenas por um participante. Neste sentido, estas poderiam ser umas das possíveis explicações para as poucas descrições deste fenómeno em comparação com a frequência com que este aparece na literatura (Richards, 2008; Stace, 1960).

Todos estes aspetos remetem ao fato de que, durante uma experiência profundamente significativa com substâncias psicadélicas, os sujeitos demonstram a capacidade de vivenciar fenómenos que têm o potencial de efetivamente influenciar substancialmente a sua forma de pensamento acerca deles mesmos e dos outros, podendo isto contribuir para uma mudança dos seus padrões de comportamento, o que pode, por sua vez, ter implicações positivas para a saúde mental e para o aprimoramento da qualidade de vida (Lutjaktis, 2021; Qiu & Minda, 2021; Winkelman, 2001).

4. Conclusões

O principal objetivo deste estudo era o de aprofundar a compreensão da experiência de indivíduos que já consumiram psicadélicos. Este aprofundamento foi realizado por meio de uma abordagem fenomenológica, com ênfase na exploração dos aspetos fenomenológicos dessa experiência, e sem nenhuma intenção de manipulação ou promoção do uso dessas substâncias.

Relativamente a este objetivo, partindo das temáticas que se apuraram como mais frequentes, verificámos que duas delas se destacaram durante a experiência psicadélica: as alterações emocionais e o *insight*. As alterações emocionais constituíram 66,7% das respostas, o que nos permite concluir que, em determinado ponto da experiência, mais de metade dos participantes experienciou fenómenos de humor positivo e/ou intensificações

emocionais. Podemos ainda concluir que as substâncias psicadélicas têm o potencial de desencadear respostas emocionais profundas e, frequentemente, positivas, como a sensação de felicidade, parecendo ter um impacto significativo no bem-estar emocional dos participantes durante essas experiências. As alterações emocionais podem contribuir para a percepção geral de que as substâncias psicadélicas têm o potencial de promover estados de bem-estar e satisfação emocional.

No que diz respeito ao tema do *insight*, o segundo mais destacado, verificou-se que 53,3% dos participantes experienciou principalmente um aumento da compreensão da relação consigo próprio e/ou da relação com os outros. Esta constatação ressalta que as experiências psicadélicas podem atuar como uma ferramenta poderosa para promover a autorreflexão e o entendimento das dinâmicas interpessoais. O *insight* experienciado pelos participantes durante essas experiências parece estar relacionado com uma maior consciencialização de questões pessoais, bem como uma compreensão mais profunda das interações humanas, sugerindo assim um potencial terapêutico dos psicadélicos no que diz respeito ao crescimento pessoal e ao desenvolvimento de relações mais significativas.

Podemos também concluir que, para além destes dois fenómenos, ainda se destacam as alterações perceptivas e sensoriais, a dissolução do ego e as vivências místicas como temas emergentes durante a experiência psicadélica dos participantes, sendo a última caracterizada como menos frequente.

Dentro das alterações perceptivas e sensoriais, verificámos que as mais evidenciadas foram as alterações de carácter visual, o que nos permite concluir que a percepção visual é afetada de maneira distintiva e, possivelmente, impactante, podendo desempenhar um papel significativo na forma como os indivíduos interpretam e integram as suas experiências. Podemos igualmente verificar que, apesar da subjetividade da experiência, existem alterações visuais que são transversais à maior parte das experiências. No que concerne a dissolução do ego, a emergência do fenómeno de consciência de união, permite-nos concluir que as experiências psicadélicas parecem transcender os limites individuais da identidade, possibilitando uma profunda conexão com o todo ou com a experiência de um estado de unidade. Para além disso, a evidência do surgimento do fenómeno de vivências místicas, permite-nos também concluir que as experiências psicadélicas podem funcionar como uma porta para a alteração de conceitos habituais para os indivíduos, como o conceito de tempo e de espaço. Ainda dentro deste

tema, verificámos que existe um aumento da relação entre a experiência psicadélica e o mundo espiritual, bem como, a apreciação da beleza do mundo exterior.

Não obstante aquele que julgamos poder ser o contributo do presente estudo, importa referir algumas limitações. O número reduzido de participantes faz com que seja menos fácil garantir que a amostra seja efetivamente representativa da população geral, dificultando assim a generalização dos resultados. Ademais, com uma amostra maior, poderiam emergir outras temáticas relacionadas com a experiência psicadélica. Neste sentido, seria uma mais valia obter estudos futuros com um maior número de participantes, uma vez que, de forma a garantir-se a execução da dissertação no tempo previsto, os participantes foram limitados a 30.

Pode constituir-se também uma limitação o facto de os participantes não reportarem a experiência num mesmo momento, mas sim em momentos temporais diferentes (por exemplo, 1, 3, 6, 12 meses), o que pode fazer com que a descrição fenomenológica da experiência psicadélica marcante seja mais díspar entre os participantes, uma vez que existem diferenças em termos de memória evocativa e do efeito de elaboração cognitiva acerca da mesma.

Por último, outra limitação do estudo diz respeito à análise qualitativa ter sido realizada com recurso à análise temática dedutiva, podendo com isso perder-se alguns elementos importantes das experiências descritas. Sendo assim, seria benéfico futuramente, realizar esta análise recorrendo a um *software* qualitativo, como, por exemplo, o *NVivo*.

Poderia ser igualmente uma mais valia em termos de investigação, averiguar quais os efeitos posteriores à experiência com os fenómenos mencionados, isto é, perceber de que forma e em que quantidade estes podem ser considerados como potenciais terapêuticos. Isto seria importante pois, além de contribuir para o aumento de investigação científica na área da saúde mental, poderia também ser uma porta de entrada para abordagens terapêuticas mais eficazes.

Reconhecendo as limitações do presente estudo, conforme anteriormente mencionado, acreditamos estar a contribuir de alguma forma para o avanço das pesquisas relacionadas com psicadélicos clássicos, sobretudo considerando a ausência de investigações prévias abordando estas questões na população portuguesa.

5. Referências:

- Andersen, K. A., Carhart-Harris, R., Nutt, D. J., & Erritzoe, D. (2021). Therapeutic effects of classic serotonergic psychedelics: A systematic review of modern-era clinical studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *143*(2), 101-118. <https://doi.org/10.1111/acps.13249>
- Barrett, F. S., & Griffiths, R. R. (2018). Classic hallucinogens and mystical experiences: phenomenology and neural correlates. *Behavioral neurobiology of psychedelic drugs*, *36*, 393-430. doi: [10.1007/7854_2017_474](https://doi.org/10.1007/7854_2017_474)
- Bogenschutz, M. P., Forchimes, A. A., Pommy, J. A., Wilcox, C. E., Barbosa, P. C., & Strassman, R. J. (2015). Psilocybin-assisted treatment for alcohol dependence: a proof-of-concept study. *Journal of psychopharmacology*, *29*(3), 289-299. <https://doi.org/10.1177/0269881114565144>
- Bogenschutz, M. P., Podrebarac, S. K., Duane, J. H., Amegadzie, S. S., Malone, T. C., Owens, L. T., Ross, S., & Mennenga, S. E. (2018). Clinical interpretations of patient experience in a trial of psilocybin-assisted psychotherapy for alcohol use disorder. *Frontiers in pharmacology*, *9*(100), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00100>
- Bogenschutz, M. P., Ross, S., Bhatt, S., Baron, T., Forchimes, A. A., Laska, E., Mennenga, S., O'Donnell, K., Owens, L., Podrebarac, S., Rotrosen, J., & Worth, L. (2022). Percentage of heavy drinking days following psilocybin-assisted psychotherapy vs placebo in the treatment of adult patients with alcohol use disorder: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, *79*(10), 953-962. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.2096
- Breeksema, J. J., Niemeijer, A. R., Krediet, E., Vermetten, E., & Schoevers, R. A. (2020). Psychedelic Treatments for Psychiatric Disorders: A Systematic Review and Thematic Synthesis of Patient Experiences in Qualitative Studies. *CNS drugs*, *34*(9), 925-946. <https://doi.org/10.1007/s40263-020-00748-y>
- Buot, A., Pallares, C., Oganesyanyan, A., Dauré, C., Bonnelle, V., Burguière, E., Santos, J., N'Diaye, K., Ljuslin, M., Smith, P., Verroust, V., Wyplosz, B., Morgieue, M., & Mallet, L. (2023). Improvement in OCD symptoms associated with serotonergic psychedelics: a retrospective online survey. *Scientific Reports*, *13*(1), 13378. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-39812-0>
- Busch, A. K., & Johnson, W. C. (1950). LSD 25 as an aid in psychotherapy; preliminary report of a new drug. *Diseases of the nervous system*, *11*(8), 241-243.

- Byock, I. (2018). Taking psychedelics seriously. *Journal of palliative medicine*, 21(4), 417-421. <https://doi.org/10.1089/jpm.2017.0684>
- Carhart-Harris, R. L., & Goodwin, G. M. (2017). The therapeutic potential of psychedelic drugs: past, present, and future. *Neuropsychopharmacology*, 42(11), 2105-2113. <https://doi.org/10.1038/npp.2017.84>
- Carhart-Harris, R. L., & Nutt, D. J. (2010). User perceptions of the benefits and harms of hallucinogenic drug use: A web-based questionnaire study. *Journal of substance abuse*, 15(4), 283-300. <https://doi.org/10.3109/14659890903271624>
- Carhart-Harris, R. L., Bolstridge, M., Day, C. M., Rucker, J., Watts, R., Erritzoe, D. E., Kaelen, M., Giribaldi, B., Bloomfield, M., Pilling, S., Rickard, J. A., Forbes, B., Feilding, A., Taylor, D., Curran, H. V., & Nutt, D. J. (2018). Psilocybin with psychological support for treatment-resistant depression: six-month follow-up. *Psychopharmacology*, 235, 399-408. <https://doi.org/10.1007/s00213-017-4771-x>
- Carhart-Harris, R. L., Bolstridge, M., Rucker, J., Day, C. M., Erritzoe, D., Kaelen, M., Bloomfield, M., Rickard, J. A., Forbes, B., Feilding, A., Taylor, D., Pilling, S., Curran, V. H., & Nutt, D. J. (2016). Psilocybin with psychological support for treatment-resistant depression: an open-label feasibility study. *The Lancet Psychiatry*, 3(7), 619-627. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30065-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30065-7)
- Carhart-Harris, R. L., Erritzoe, D., Haijen, E. C. H. M., Kaelen, M., & Watts, R. (2018). Psychedelics and connectedness. *Psychopharmacology*, 235, 547-550. <https://doi.org/10.1007/s00213-017-4701-y>
- Carhart-Harris, R. L., Muthukumaraswamy, S., Roseman, L., Kaelen, M., Droog, W., Murphy, K., ... & Nutt, D. J. (2016). Neural correlates of the LSD experience revealed by multimodal neuroimaging. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(17), 4853-4858. <https://doi.org/10.1073/pnas.1518377113>
- Chernoff, T., Kliger, B., & Venturini, D. H. (2023). Experiencias psicodélicas: fenomenología, potenciales terapéuticos y modelos explicativos. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 34(160), 100-112. <https://doi.org/10.53680/vertex.v34i160.463>
- Chwelos, N., Blewett, D. B., Smith, C. M., & Hoffer, A. (1959). Use of d-lysergic acid diethylamide in the treatment of alcoholism. *Quarterly journal of studies on alcohol*, 20(3), 577-590. <https://doi.org/10.15288/qjsa.1959.20.577>
- Cohen, S. (1960). Lysergic acid diethylamide: side effects and complications. *The Journal of nervous and mental disease*, 130(1), 30-40.

- Cohen, S., & Eisner, B. G. (1959). Use of lysergic acid diethylamide in a psychotherapeutic setting. *AMA Archives of Neurology & Psychiatry*, *81*(5), 615-619. doi:10.1001/archneurpsyc.1959.02340170081008
- Da Silva, J. R., da Costa, S. M., & da Silva, D. P. (2022). Uso da psilocibina como ferramenta psicoterapêutica no tratamento da depressão: uma revisão. *Scire Salutis*, *12*(1), 316-326. <https://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2022.001.0035>
- Davis, A. K., Barrett, F. S., May, D. G., Cosimano, M. P., Sepeda, N. D., Johnson, M. W., Finan, P. H., & Griffiths, R. R. (2021). Effects of psilocybin-assisted therapy on major depressive disorder: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, *78*(5), 481-489. doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.3285
- De Dreu, C. K. (2012). Oxytocin modulates cooperation within and competition between groups: an integrative review and research agenda. *Hormones and behavior*, *61*(3), 419-428. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2011.12.009>
- de Rios, M. D. (1975) Man, culture and hallucinogens: An overview. In: Rubin V (ed.) *Cannabis and Culture*, The Hague: Mouton Publishers, pp. 401–416.
- del Porto, J. A., & Masur, J. (1984). Influência de fatores extrafarmacológicos sobre os efeitos de drogas psicotrópicas. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, *33*(4), 261-6.
- Díaz, J. L. (2010). Sacred plants and visionary consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *9*, 159-170. <https://doi.org/10.1007/s11097-010-9157-z>
- Elk, M., & Yaden, D. B. (2022). Pharmacological, neural, and psychological mechanisms underlying psychedelics: A critical review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *140*, 104793. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104793>
- Escobar, J. A. C. (2008). *Observação e exploração da percepção visual e do tempo em indivíduos sob o estado ampliado de consciência após o consumo de cogumelos mágicos (Psilocybe cubensis)*. [Tese de Mestrado não publicada]. Universidade Federal de Pernambuco.
- Escobar, J. A. C., & Roazzi, A. (2010). Panorama contemporâneo do uso terapêutico de substâncias psicodélicas: ayahuasca e psilocibina. *Neurobiologia*, *73*(3), 159-172.
- Escobar, J. A., Lira, W. L., & Roazzi, A. (2009). Alucinógeno, Enteógeno, Consciência- Problemas Conceituais na Pesquisa com Substâncias Psicodélicas. *VIII Simpósio Internacional sobre Álcool e outras Drogas*.
- Fábregas, J. M., González, D., Fondevila, S., Cutchet, M., Fernández, X., Barbosa, P. C. R., Alcázar-Córcoles, M. A., Barbanoj, M. J., & Bouso, J. C. (2010). Assessment

- of addiction severity among ritual users of ayahuasca. *Drug and alcohol dependence*, 111(3), 257-261. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.03.024>
- Freckska, E. (2007). Therapeutic guidelines: Dangers and contra-indications in therapeutic applications of hallucinogens. *Psychedelic medicine: new evidence for hallucinogenic substances as treatments*. Westport: Praeger Publishers, 69-95.
- Fuentes, J. J., Fonseca, F., Elices, M., Farré, M., & Torrens, M. (2020). Therapeutic use of LSD in psychiatry: a systematic review of randomized-controlled clinical trials. *Frontiers in psychiatry*, 10(943), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00943>
- Gasser, P., Holstein, D., Michel, Y., Doblin, R., Yazar-Klosinski, B., Passie, T., & Brenneisen, R. (2014). Safety and efficacy of lysergic acid diethylamide-assisted psychotherapy for anxiety associated with life-threatening diseases. *The Journal of nervous and mental disease*, 202(7), 513-520. doi: [10.1097/NMD.0000000000000113](https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000113)
- Geyer, M. A., Nichols, D. E., & Vollenweider, F. X. (2009). Serotonin-related psychedelic drugs. *Encyclopedia of neuroscience*, 731-738.
- Gouzoulis-Mayfrank, E., Schreckenberger, M., Sabri, O., Arning, C., Thelen, B., Spitzer, M., & Sass, H. (1999). Neurometabolic effects of psilocybin, 3, 4-methylenedioxyethylamphetamine (MDE) and d-methamphetamine in healthy volunteers: a double-blind, placebo-controlled PET study with [18F] FDG. *Neuropsychopharmacology*, 20(6), 565-581. [https://doi.org/10.1016/S0893-133X\(98\)00089-X](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(98)00089-X)
- Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Carducci, M. A., Umbricht, A., Richards, W. A., Richards, B. D., Cosimano, M. P., & Klinedinst, M. A. (2016). Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: a randomized double-blind trial. *Journal of Psychopharmacology*, 30(12), 1181-1197. <https://doi.org/10.1177/0269881116675513>
- Griffiths, R. R., Richards, W. A., McCann, U., & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology*, 187, 268-283. <https://doi.org/10.1007/s00213-006-0457-5>
- Grob, C. S., McKenna, D. J., Callaway, J. C., Brito, G. S., Neves, E. S., Oberlaender, G., Saide, O. L., Labigalini, E., Tacla, C., Miranda, C. T., Strassmann, R. J., & Boone,

- K. B. (1996). Human psychopharmacology of hoasca, a plant hallucinogen used in ritual context in Brazil. *The Journal of nervous and mental disease*, 184(2), 86-94.
- Grof, S. (1980). LSD Psychotherapy: The Healing Potential of Psychedelic Medicine. Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS).
- Grof, S. (2000). LSD psychotherapy: Exploring the frontiers of the hidden mind. Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies.
- Grof, S. (2008). The Ultimate Journey: Consciousness and the Mystery of Death. Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS).
- Grof, S. (2016). *Realms of the human unconscious: Observations from LSD research*. Souvenir Press.
- Halpern, J. H., & Pope Jr, H. G. (2003). Hallucinogen persisting perception disorder: what do we know after 50 years?. *Drug and alcohol dependence*, 69(2), 109-119. [https://doi.org/10.1016/S0376-8716\(02\)00306-X](https://doi.org/10.1016/S0376-8716(02)00306-X)
- Hartogsohn, I. (2017). Constructing drug effects: A history of set and setting. *Drug Science, Policy and Law*, 3(0), 1-17. <https://doi.org/10.1177/2050324516683325>
- Hartogsonh, I. (2015). The psycho-social construction of LSD: How set and setting shaped the American psychedelic experience [Tese de doutoramento não publicada]. Bar Ilan University, Israel.
- Heimann H (1994) Experience of time and space in model psychoses. In: Pletscher A, Ladewig D (eds) 50 years of LSD. *Current status and perspectives of hallucinogens*.
- Helman, C. G. (2001). Placebos and nocebos: the cultural construction of belief. *Understanding the placebo effect in complementary medicine*, 3-16.
- Hoffer, A. (1967). A program for the treatment of alcoholism: LSD, malvaria and nicotinic acid. In H.A. Abramson (Ed.). *The Use of LSD in Psychotherapy and Alcoholism* (pp. 343 – 406). Indianapolis: BobbsMerrill.
- Hofmann, A. (1980). LSD: my problem child. New York: McGraw-Hill.
- Holze, F., Ley, L., Müller, F., Becker, A. M., Straumann, I., Vizeli, P., Kuehne, S., Roder, M. A., Duthaler, U., Kolaczynska, K., Varghese, N., Eckert, A., & Liechti, M. E. (2022). Direct comparison of the acute effects of lysergic acid diethylamide and psilocybin in a double-blind placebo-controlled study in healthy subjects. *Neuropsychopharmacology*, 47(6), 1180-1187. <https://doi.org/10.1038/s41386-022-01297-2>

- Jensen, S. E. (1962). A treatment program for alcoholics in a mental hospital. *Quarterly journal of studies on alcohol*, 23(2), 315-320. <https://doi.org/10.15288/qjsa.1962.23.315>
- Jensen, S. E., & Ramsay, R. (1963). Treatment of chronic alcoholism with lysergic acid diethylamide. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 8(3), 182-188. <https://doi.org/10.1177/070674376300800305>
- Johnson, M. W., Garcia-Romeu, A., Cosimano, M. P., & Griffiths, R. R. (2019). Pilot study of the 5-HT_{2A}R agonist psilocybin in the treatment of tobacco addiction. *Journal of Psychopharmacology*, 33(5), 581-585. <https://doi.org/10.1177/0269881114548296>
- Johnson, M. W., Hendricks, P. S., Barrett, F. S., & Griffiths, R. R. (2019). Classic psychedelics: An integrative review of epidemiology, therapeutics, mystical experience, and brain network function. *Pharmacology & therapeutics*, 197, 83-102. <https://doi.org/10.1016/j.pharmthera.2018.11.010>
- Johnson, M. W., Richards, W. A., & Griffiths, R. R. (2008). Human hallucinogen research: guidelines for safety. *Journal of psychopharmacology*, 22(6), 603-620. <https://doi.org/10.1177/0269881108093587>
- Kast, E. (1966). LSD and the dying patient. *The Chicago Medical School Quarterly*, 26(2), 80-87.
- Kast, E. C., & Collins, V. J. (1964). Study of lysergic acid diethylamide as an analgesic agent. *Anesthesia & Analgesia*, 43(3), 285-291.
- Kelmendi, B., Kichuk, S. A., DePalmer, G., Maloney, G., Ching, T. H., Belser, A., & Pittenger, C. (2022). Single-dose psilocybin for treatment-resistant obsessive-compulsive disorder: A case report. *Heliyon*, 8(12), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12135>
- Kometer, M., Schmidt, A., Bachmann, R., Studerus, E., Seifritz, E., & Vollenweider, F. X. (2012). Psilocybin biases facial recognition, goal-directed behavior, and mood state toward positive relative to negative emotions through different serotonergic subreceptors. *Biological psychiatry*, 72(11), 898-906. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.04.005>
- Krebs, T. S., & Johansen, P. O. (2012). Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychopharmacology*, 26(7), 994-1002. <https://doi.org/10.1177/0269881112439253>

- Kyzar, E. J., Nichols, C. D., Gainetdinov, R. R., Nichols, D. E., & Kalueff, A. V. (2017). Psychedelic drugs in biomedicine. *Trends in pharmacological sciences*, 38(11), 992-1005. <https://doi.org/10.1016/j.tips.2017.08.003>
- Leary, T., Litwin, G. H., & Metzner, R. (1963). Reactions to psilocybin administered in a supportive environment. *The Journal of nervous and mental disease*, 137(6), 561-573.
- Leuner H., (1962). *Die experimentelle psychose* (1). Springer Berlin, Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-86258-8>
- Lutkajtis, A. (2021). Four individuals' experiences during and following a psilocybin truffle retreat in the Netherlands. *Journal of Psychedelic Studies*, 5(1), 22-32. <https://doi.org/10.1556/2054.2021.00162>
- MacLean, J. R., MacDonald, D. C., Byrne, U. P., & Hubbard, A. M. (1961). The use of LSD-25 in the treatment of alcoholism and other psychiatric problems. *Quarterly journal of studies on alcohol*, 22(1), 34-45. <https://doi.org/10.15288/qjsa.1961.22.034>
- Mason, N. L., Kuypers, K. P. C., Müller, F., Reckweg, J., Tse, D. H. Y., Toennes, S. W., Hutten, N. R. P. W., Jansen, J. F. A., Stiers, P., Feilding, A., & Ramaekers, J. G. (2020). Me, myself, bye: regional alterations in glutamate and the experience of ego dissolution with psilocybin. *Neuropsychopharmacology*, 45(12), 2003-2011. <https://doi.org/10.1038/s41386-020-0718-8>
- Masters, R., & Houston, J. (2000). *The varieties of psychedelic experience: The classic guide to the effects of LSD on the human psyche*. Simon and Schuster.
- McElrath, K., & McEvoy, K. (2002). Negative experiences on ecstasy: The role of drug, set and setting. *Journal of Psychoactive Drugs* 34(2), 199-208. <https://doi.org/10.1080/02791072.2002.10399954>
- Metzner, R., & Leary, T. (1967). On programming psychedelic experiences. *Psychedelic Review*, 9, 5-19.
- Moreau, J. (1973). *Hashish and Mental Illness*. First English language ed. New York: Raven Press.
- Moreno, F. A., Wiegand, C. B., Taitano, E. K., & Delgado, P. L. (2006). Safety, tolerability, and efficacy of psilocybin in 9 patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of clinical Psychiatry*, 67(11), 1735-1740.
- Moreton, S. G., Arena, A. F., Foy, Y., & Menzies, R. E. (2023). Reduced death anxiety as a mediator of the relationship between acute subjective effects of psychedelics

- and improved subjective well-being. *Death Studies*, 47(10), 1115-1126.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2169848>
- Myers, L. S., Watkins, S. S., & Carter, T. J. (1998). Flashbacks in theory and practice. *The Heffter Review of Psychedelic Research*, 1, 51-7.
- Nichols, D. E. (2004). Hallucinogens. *Pharmacology & therapeutics*, 101(2), 131-181.
<https://doi.org/10.1016/j.pharmthera.2003.11.002>
- Nichols, D. E. (2016). Psychedelics. *Pharmacological Reviews*, 68(2), 264-355.
doi: [10.1124/pr.115.011478](https://doi.org/10.1124/pr.115.011478)
- Nichols, D. E., Johnson, M. W., & Nichols, C. D. (2017). Psychedelics as medicines: an emerging new paradigm. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, 101(2), 209-219. <https://doi.org/10.1002/cpt.557>
- O'Reilly, P. O., & Funk, A. (1964). LSD in chronic alcoholism. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 9(3), 258-261.
<https://doi.org/10.1177/070674376400900311>
- Pahnke, W. N., Kurland, A. A., Unger, S., Savage, C., Wolf, S., & Goodman, L. E. (1970). Psychedelic therapy (utilizing LSD) with cancer patients. *Journal of Psychedelic Drugs*, 3(1), 63-75. <https://doi.org/10.1080/02791072.1970.10471363>
- Perkins, D., Opaleye, E. S., Simonova, H., Bouso, J. C., Tófoli, L. F., Galvão-Coelho, N. L., Schubert, V., & Sarris, J. (2022). Associations between ayahuasca consumption in naturalistic settings and current alcohol and drug use: Results of a large international cross-sectional survey. *Drug and Alcohol Review*, 41(1), 265-274. <https://doi.org/10.1111/dar.13348>
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of personality*, 67(6), 985-1013. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00080>
- Piedmont, R. L., & Leach, M. M. (2002). Cross-cultural generalizability of the Spiritual Transcendence Scale in India: Spirituality as a universal aspect of human experience. *American behavioral scientist*, 45(12), 1888-1901.
<https://doi.org/10.1177/000276420204501201>
- Pires, A. P. S., Oliveira, C. D. R. D., & Yonamine, M. (2010). Ayahuasca: uma revisão dos aspectos farmacológicos e toxicológicos. *Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada*, 31(1), 15-23.

- Pollan, M. (2019). *How to change your mind: What the new science of psychedelics teaches us about consciousness, dying, addiction, depression, and transcendence*. Penguin Books.
- Qiu, T. T., Minda, J.P. (2021). Recreational Psychedelic Users Frequently Encounter Complete Mystical Experiences: Trip Content and Implications for Wellbeing.
- Raison, C. L., Sanacora, G., Woolley, J., Heinzerling, K., Dunlop, B. W., Brown, R. T., ... & Griffiths, R. R. (2023). Single-dose psilocybin treatment for major depressive disorder: A randomized clinical trial. *JAMA*, 330(9), 843-853. doi:10.1001/jama.2023.14530
- Richards, W. A. (2008). The phenomenology and potential religious import of states of consciousness facilitated by psilocybin. *Archive for the Psychology of Religion*, 30(1), 189-200. <https://doi.org/10.1163/157361208X317196>
- Rodrigues, S. (2019). *Introdução ao uso de psicodélicos em psicoterapia*. Rio de Janeiro: APB.
- Roseman, L., Nutt, D. J., & Carhart-Harris, R. L. (2018). Quality of acute psychedelic experience predicts therapeutic efficacy of psilocybin for treatment-resistant depression. *Frontiers in pharmacology*, 8(974), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00974>
- Ross, S., Bossis, A., Guss, J., Agin-Liebes, G., Malone, T., Cohen, B., Mennenga e Sarah, Belser, A., Kalliontzi, K., Babb, J., Su, Z., Corby, P., & Schmidt, B. L. (2016). Rapid and sustained symptom reduction following psilocybin treatment for anxiety and depression in patients with life-threatening cancer: a randomized controlled trial. *Journal of psychopharmacology*, 30(12), 1165-1180. <https://doi.org/10.1177/0269881116675512>
- Ruck, C. A., Bigwood, J., Staples, D., Ott, J., & Wasson, R. G. (1979). Entheogens. *Journal of psychedelic drugs*, 11(1-2), 145-146. <https://doi.org/10.1080/02791072.1979.10472098>
- Sanchez, Z. V. D. M., & Nappo, S. A. (2007). A religiosidade, a espiritualidade e o consumo de drogas. *Archives of Clinical Psychiatry*, 34(1), 73-81. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000700010>
- Sanchez, Z. V. D. M., & Nappo, S. A. (2008). Intervenção religiosa na recuperação de dependentes de drogas. *Revista de Saúde Pública*, 42(2), 265-272. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008000200011>

- Sandison, R. A., & Whitelaw, J. D. A. (1957). Further studies in the therapeutic value of lysergic acid diethylamide in mental illness. *Journal of Mental Science*, *103*(431), 332-343. <https://doi.org/10.1192/bjp.103.431.332>
- Sandison, R. A., Spencer, A. M., & Whitelaw, J. D. A. (1954). The therapeutic value of lysergic acid diethylamide in mental illness. *Journal of Mental Science*, *100*(419), 491-507. <https://doi.org/10.1192/bjp.100.419.491>
- Santos, R. D., Landeira-Fernandez, J., Strassman, R. J., Motta, V., & Cruz, A. P. M. (2007). Effects of ayahuasca on psychometric measures of anxiety, panic-like and hopelessness in Santo Daime members. *Journal of ethnopharmacology*, *112*(3), 507-513. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2007.04.012>
- Schenberg, E. E., Alexandre, J. F. M., Filev, R., Cravo, A. M., Sato, J. R., & Muthukumaraswamy, S. D. (2018). Acute biphasic effects of ayahuasca. *PLoS One*, *13*(9), 1-27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137202>
- Schindler, E. A., Wallace, R. M., Slosower, J. A., & D'Souza, D. C. (2018). Neuroendocrine associations underlying the persistent therapeutic effects of classic serotonergic psychedelics. *Frontiers in pharmacology*, *9*, 177. <https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00177>
- Schmidt, A., Kometer, M., Bachmann, R., Seifritz, E., & Vollenweider, F. (2013). The NMDA antagonist ketamine and the 5-HT agonist psilocybin produce dissociable effects on structural encoding of emotional face expressions. *Psychopharmacology*, *225*, 227-239. <https://doi.org/10.1007/s00213-012-2811-0>
- Schultes, R. E. (1980). *Plants of the gods: origins of hallucinogenic use*. New York: McGraw-Hill.
- Sessa, B. (2008). Is it time to revisit the role of psychedelic drugs in enhancing human creativity?. *Journal of psychopharmacology*, *22*(8), 821-827. <https://doi.org/10.1177/0269881108091597>
- Sessa, B. (2012). *The psychedelic renaissance: Reassessing the role of psychedelic drugs in 21st century psychiatry and society*. 237(21). Muswell Hill Press.
- Shewan, D., Dalgarno, P., & Reith, G. (2000). Perceived risk and risk reduction among ecstasy users: The role of drug, set, and setting. *International Journal of Drug Policy* *10*(6), 431-453. [https://doi.org/10.1016/S0955-3959\(99\)00038-9](https://doi.org/10.1016/S0955-3959(99)00038-9)
- Smith, C. M. (1958). A new adjunct to the treatment of alcoholism: the hallucinogenic drugs. *Quarterly journal of studies on alcohol*, *19*(3), 406-417. <https://doi.org/10.15288/qjsa.1958.19.406>

- Stace, W. T. (1960). Mysticism and philosophy. *Philosophy*, 37(140), 179-182.
- Stephan, V. (2010). *Singing to the plants: A guide to mestizo shamanism in the upper Amazon*. UNM Press.
- Studerus, E., Kometer, M., Hasler, F., & Vollenweider, F. X. (2011). Acute, subacute and long-term subjective effects of psilocybin in healthy humans: a pooled analysis of experimental studies. *Journal of psychopharmacology*, 25(11), 1434-1452. <https://doi.org/10.1177/0269881110382466>
- Vargas, A. S., Luís, Â., Barroso, M., Gallardo, E., & Pereira, L. (2020). Psilocybin as a new approach to treat depression and anxiety in the context of life-threatening diseases—a systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Biomedicines*, 8(9), 331. <https://doi.org/10.3390/biomedicines8090331>
- Vollenweider, F. X., & Geyer, M. A. (2001). A systems model of altered consciousness: integrating natural and drug-induced psychoses. *Brain research bulletin*, 56(5), 495-507. [https://doi.org/10.1016/S0361-9230\(01\)00646-3](https://doi.org/10.1016/S0361-9230(01)00646-3)
- Vollenweider, F. X., & Kometer, M. (2010). The neurobiology of psychedelic drugs: implications for the treatment of mood disorders. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(9), 642-651. <https://doi.org/10.1038/nrn2884>
- Watts, A. (1970) Psychedelics and religious experience. In: Aaronson B, Osmond H(eds) *Psychedelics: the uses and implications of hallucinogenic drugs*. Anchor Books, New York, pp 131–144.
- Winkelman, M. (2001). Psychointegrators: Multidisciplinary perspectives on the therapeutic effects of hallucinogens. *Complementary Health Practice Review*, 6(3), 219-237. <https://doi.org/10.1177/153321010100600304>
- Winkelman, M., & Roberts, T. B. (2007). *Psychedelic Medicine: New Evidence for Hallucinogenic Substances as Treatments*. Westport. *Connecticut: Praeger*.
- Yaden, D. B., Berghella, A. P., Regier, P. S., Garcia-Romeu, A., Johnson, M. W., & Hendricks, P. S. (2021). Classic psychedelics in the treatment of substance use disorder: potential synergies with twelve-step programs. *International Journal of Drug Policy*, 98, 103380. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103380>
- Zinberg, N. E. (1984). *Drug, set, and setting: The social bases of controlled drug use*. New Haven: Yale University.

6. Anexos

Anexo 1: Parecer da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa para a realização do estudo.



Universidade Fernando Pessoa

Jan cumprimento as investigadoras

*PRR
21.01.2022*

Exmo. Senhor
Prof. Doutor Pedro Reis
Diretor da FCHS

Nº	Data
FCHS/PI – 229/21-2	19 de Janeiro de 2022

Exmo. Senhor Professor Doutor,

A Comissão de Ética apreciou a ressubmissão do projeto de investigação apresentado por Sónia Pimentel Alves e Ana Botelho Ribeiro, intitulado "Consumo de drogas psicadélicas: Motivação, contexto e experiência".

Depois de apreciado o projeto, a Comissão de Ética verificou que todos os esclarecimentos/modificações solicitados em parecer anterior foram realizados.

Deste modo, a Comissão de Ética considera que não há nada a opor quanto à realização deste projeto.

Com os melhores cumprimentos,

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP

Inês Lopes Cardoso
Inês Lopes Cardoso

Anexo 2: Pedido de autorização para acesso à base de dados.

Solicitação de acesso à base de dados ▶



Maria Ines Realinho Moreira <39792@ufp.edu.pt>
para Sonia, Ana ▼

segunda, 10/07, 16:11



Boa tarde, Dra. Sónia Alves e Dra. Ana Ribeiro.

Com o objetivo de obter o grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, pela Universidade Fernando Pessoa, venho por este meio solicitar autorização para aceder à base de dados referente ao estudo "Consumo de drogas psicadélicas: Motivação, Contexto e Experiência", especificamente à variável "Descrição da experiência marcante".

Desde já agradeço toda a atenção dispensada.

Com os melhores cumprimentos,
M. Inês Moreira, nº de aluna 39792

Ana B. Ribeiro <anabribeiro@ufp.edu.pt>
para mim, Sonia ▼

segunda, 10/07, 17:36



Cara Inês,

Agradecemos o seu interesse no estudo e informamos que autorizamos o acesso à base de dados e às variáveis que necessariamente terá de utilizar para a realização do seu trabalho.

Solicitamos ainda que nos informe caso haja lugar a futuras publicações decorrentes do seu estudo, bem como a inclusão dos nomes dos investigadores que fazem parte do projeto.

Bom trabalho,
Ana Botelho Ribeiro

Anexo 3: Codificações das unidades de registo da análise temática da experiência psicadélica marcante.

Participantes	Unidades de análise	Codificação Investigadora principal	Codificação Investigadora independente 1	Codificação Investigadora independente 2
1	“Sensação de conexão com o todo (...)”	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN
	“(...) compreensão de muitos aspetos da minha vida (...)”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
2	“(...) Vi a minha experiência de outra perspetiva e percebi a minha falta de maturidade e entendi como afetava a minha vida (...)”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
	“A minha análise é que fiz uma viagem (...) desde os meus 5 anos até à idade presente (...)”	Tema: VM Categoria: TTE	Tema: VM Categoria: TTE	Tema: I Categoria: RCP
3	“(...) acedi a uma espécie de dimensão mística em que apesar de saber racionalmente que estou separado de tudo o resto à minha volta, em termos de perceção eu era totalmente uno com tudo o que me rodeava. (...)”	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN
	“(...) Sentia uma felicidade, paz, compaixão e gratidão imensas e senti uma grande vontade de partilhar amor e amizade com o mundo.”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP
4	“(...) ligação entre tudo.”	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN
5	“(...) neon gods/aliens (...)”	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: VM Categoria: RS	Tema: APS Categoria: AOS
	“(...) everything is connected (...)”	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN
6	“(...) paz interior, amor profundo.”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP

7	“(…) Necessidade/vontade de transformação.”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
8	“(…) depois é uma (...) e conexão com o todo.”	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN
	“(…) depois é uma (...) paz (...)”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	TEMA: AE Categoria: HP
	“(…) sentir e reconhecer que já fiz algum caminho de crescimento e que sou digna, que tenho valor (...)”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
9	“(…) chorei de tanta felicidade (...). A experiência foi tão intensa que sorri como nunca tinha sorrido, chorei como nunca tinha chorado (...)”	Tema: AE Categoria IE	Tema: AE Categoria IE	Tema: AE Categoria IE
	“(…) sinto-me profundamente grata (...)”	Tema: AE Categoria HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: I Categoria RCP
	“(…) entendi porque passei por esse processo (...) percebi profundamente o porquê de muitas situações acontecerem na minha vida (...)”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
	“(…) fui levada ao momento dos tratamentos que me traumatizaram (...) fui levada a mais um momento difícil da minha vida quando tive de me divorciar. Depois fui levada a uma vida passada e o meu companheiro de hoje, foi o meu amor de uma vida passada (...)”	Tema: VM Categoria: TTE	Tema: VM Categoria: TTE	Tema: VM Categoria: TTE
10	“Autoconhecimento (...) sentido da vida.”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
	“(…) vidas passadas (...)”	Tema: VM Categoria: TTE	Tema: VM Categoria: TTE	Tema: VM Categoria: TTE
11	“Uma sensação de ligação com a minha vida e acontecimentos que me deixou confortável com a realidade (...)”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP

12	“Perceber quem sou e onde quero ir e estar.”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
13	“(…) As cores tornaram-se mais vibrantes (…)”	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS
	“Comecei por sentir uma leveza muito grande (…)”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP
	“(…) pude ter uma perspectiva mais ampla da realidade emocional em que me encontrava e que me criava angústia (…) Pude observar as circunstâncias da minha vida que me mantinham refém das minhas emoções (…)”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
	“(…) pude contemplar a beleza de toda a criação (…)”	Tema: VM Categoria: EB	Tema: VM Categoria: EB	Tema: VM Categoria: EB
14	“(…) os sentidos estavam todos apurados (…) foi como se tivesse uma cornucópia a descer desde a garganta até ao fundo do corpo que se ia abrindo á medida que ia intensificando as respirações (…)”	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS
15	“(…) não me podia mexer, paralisado. Visualização de uma serpente sempre à minha volta. Viagem final ao interior do corpo físico, como que percorresse todos os nervos, artérias, órgãos, músculos, do corpo (…)”	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS
	“(…) Conexão final com o cosmos (…)”	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN
16	“Conexão superior (…)”	Tema: VM Categoria: RS	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: VM Categoria: RS
	“(…) amor incondicional.”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: IE
17	“Algumas visualizações como cores, figuras geométricas e um "Ser" com alguns olhos (…)”	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS

	“(...) sentimentos (...) de união com o todo (...)”	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN
	“(...) profunda reflexão e compreensão sobre mim mesmo.”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
18	“Durante esta experiência senti-me mais conectada com as pessoas ao meu redor (...)”	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: I Categoria: RCO	Tema: I Categoria: RCO
	“(...) senti como se as entendesse melhor e elas a mim.”	Tema: I Categoria: RCO	Tema: I Categoria: RCO	Tema: I Categoria: RCO
19	“Sensação de bem-estar imensa (...) de amor e ao mesmo tempo incrivelmente relaxada (...)”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP
20	“(...) A sensação de amor (...) foi profunda (...) ganhei muito amor próprio (...)”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: AE Categoria: HP
	“(...) acordei noutra dimensão em cerimónia e o trabalho que estava a fazer lá era a de viver aqui neste planeta (...)”	Tema: VM Categoria TTE	Tema: VM Categoria TTE	Tema: VM Categoria RS
	“(...) tudo o que nos rodeia é de uma beleza que nos enche a alma (...)”	Tema: VM Categoria: EB	Tema: VM Categoria: EB	Tema: VM Categoria: EB
21	“Alucinações, sobretudo visuais.”	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS
22	“Sensação de união com o mundo (...)”	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN
	“(...) Sensação de ser necessário focar nas coisas mais positivas.”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
	“(...) Abertura de espírito (...)”	Tema: VM Categoria: RS	Tema: VM Categoria: RS	Tema: I Categoria: RCP
23	“Estar a sentir-me bem (...)”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP
24	“(...) Visões (...) elevada sensibilidade auditiva e visual (...)”	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS
	“(...) É impossível explicar por palavras uma experiência destas (...)”	Tema: AC Categoria: IF	Tema: AC Categoria: I	Tema: AC Categoria: IF

	“(...) Muitas sensações e emoções boas (...) tive no final um relaxamento e bem-estar genuíno que não me lembro se alguma vês me senti assim na vida (...)”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP
	“(...) gargalhadas descontroladas, choro descontrolado (...)”	Tema: AE Categoria: IE	Tema: AE Categoria: IE	Tema: AE Categoria: IE
	“Surgiram emoções e os motivos das mesmas que desconhecia, podendo libertá-las e compreendê-las (...) muitas sensações e emoções boas e más que tenho dentro de mim bloqueadas e estranguladas desde criança (...) surgem, podendo compreender (...) Este bem-estar final fez-me perceber como vivemos tão ansiosos e tão angustiados com a vida e nem nos apercebemos (...)”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
	“(...) revelações sobre comportamentos ou relacionamentos com familiares (...)”	Tema: I Categoria: RCO	Tema: I Categoria: RCO	Tema: I Categoria: RCO
25	“(...) cores muito mais garridas do que o normal (...)”	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS
	“Felicidade extrema (...)”	Tema: AE Categoria: IE	Tema: AE Categoria: IE	Tema: AE Categoria: IE
	“(...) sensação de calma constante.”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP
26	“Parte de um todo.”	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN	Tema: DE Categoria: CUN
27	“(...) gratidão é o que posso dizer.”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP
	“Uma viagem (...) em que perspetivei o meu eu interno (...)”	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCP
	“(...) uma experiência de vida que me tem fez ver melhor e entender o meu redor (...)”	Tema: I Categoria: RCO	Tema: I Categoria: RCP	Tema: I Categoria: RCO
28	“(...) Distorções visuais e auditivas eram evidentes.	Tema: APS	Tema: APS	Tema: APS

Saúde Mental e Psicadélicos: Análise fenomenológica da experiência psicadélica

	Estímulos repentinos eram bastante amplificados.”	Categoria: AOS	Categoria: AOS	Categoria: AOS
	“Inicialmente agradável (...) sensação de empatia e bem-estar (...)”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP
	“(…) Oscilações de humor (...) Elevada carência emocional (...)”	Tema: AE Categoria: IE	Tema: AE Categoria: IE	Tema: AE Categoria: IE
29	“Felicidade, bem-estar, relaxamento, amor.”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP
30	“(…) cores aumentadas (...) mandalas com vários padrões, formas geométricas.”	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS	Tema: APS Categoria: AOS
	“(…) sensação de felicidade elevada (...) vontade de rir (...)”	Tema: AE Categoria: IE	Tema: AE Categoria: IE	Tema: AE Categoria: IE
	“(…) paz se a experiência for de dia (...)”	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP	Tema: AE Categoria: HP