



# Perturbação de Stress Pós-Traumático



**camh**

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Funded by:  
Citizenship and  
Immigration Canada

Subventionné par z  
Citoyenneté et  
Immigration Canada

# Saúde mental e toxicod dependência são problemas que existem 24 horas por dia.

Agora pode obter ajuda, também 24 horas por dia

## HORAS DE EXPEDIENTE

*Visite-nos na:*  
Suite 3B  
219 Dufferin Street  
Toronto  
9h00 - 17h00,  
segunda a sexta

*Linha de Apoio:*  
*(sómente em inglês)*  
15h00 - 21h00,  
segunda a sexta

*Linha de Informação:*  
Chamadas assistidas  
por funcionários  
segunda a sexta  
9h00 - 21h00,  
Mensagens gravadas:  
24 horas por dia  
7 dias por semana

## Linha Gratuita de Apoio e Informação do Ontário:

1 800 463-6273  
ou,  
em Toronto,  
416 595-6111

Sítio Web:  
[www.camh.net/McLaughlin](http://www.camh.net/McLaughlin)



Se precisa de alguém com quem falar sobre problemas de saúde mental ou toxicod dependência, ou se tem alguma pergunta, nós podemos ajudar. Basta pegar no telefone, visitar o nosso sítio Web ou passar pelas nossas instalações em Toronto.

Pessoas de verdade com respostas confiáveis. Totalmente confidencial.

Às vezes saber a quem pedir ajuda é difícil.  
Agora, descobrir onde perguntar não é.



O R. Samuel McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre proporciona:

*Informações actualizadas sobre saúde mental e toxicod dependência, tendências, factos, programas, tratamentos e estratégias de prevenção, através da Linha Gratuita de Apoio e Informação, de um sítio Web, de mensagens gravadas e de atendimento nas suas instalações.*

*Informação telefónica de apoio, confidencial e anónima.*

*As nossas mensagens gravadas abrangem uma grande variedade de temas, tais como:*

- factos sobre saúde mental, álcool e drogas
- guias informativos
- ajuda às famílias

*Informação sobre serviços de prevenção, apoio e tratamento no Ontário.*

Estimadas leitoras, estimados leitores:

É com orgulho que o Centro de Toxicod dependência e de Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health - CAMH) publica a presente série de histórias em fotografia, sobre saúde mental e dependência das drogas e do jogo. Estamos confiados que as histórias, sobre a bebida, o jogo, a depressão, as drogas e a perturbação de stress pós-traumático, porão termo a conceitos errados, bastante comuns, sobre estas doenças, e irão infundir a esperança de que há ajuda ao alcance de cada um.

Apresentamos, pela primeira vez e com muito prazer, as versões espanhola e portuguesa desta série. Ao longo do projecto houve uma colaboração constante com as diversas organizações comunitárias, para melhor compreendermos as necessidades de cada grupo. É nosso objectivo prestar informações úteis e exactas sobre saúde mental e dependência das drogas e do jogo, em comunidades que não estão em condições de aceder a estes materiais.

Gostaríamos de agradecer aos nossos dedicados parceiros da comunidade, que deram o seu tempo para nos ajudarem a encontrar as melhores maneiras de divulgar este material nas respectivas comunidades. Um agradecimento especial para a COSTI pela sua valiosa contribuição como anfitriã dos grupos focais, e apoio na divulgação destes materiais. Os nossos agradecimentos vão também para a Secção do Estabelecimento, Região do Ontário, de Cidadania e Imigração Canadá (Ontario Region Settlement Branch of Citizenship and Immigration Canada) pelo generoso financiamento desta iniciativa.

Esperamos que estes recursos vão ao encontro das suas necessidades de informação de uma forma efectiva e informativa. Agradecemos todas as sugestões para melhoramento destes materiais, ou como reforçar o acesso a este tipo de informação, de forma a melhor poder servir a sua comunidade.

Akwatu Khenti  
Director, International Health  
Centre for Addiction and Mental Health  
Telephone: 416 535 8501, extensão 6684  
Correio electrónico: Akwatu\_Khenti@camh.net

## AGRADECIMENTOS

O comité consultivo deste projecto gostaria de exprimir a sua imensa gratidão a todas as pessoas e organizações que, através das suas ideias e experiência, contribuíram para o sucesso deste projecto. Os nossos agradecimentos pela sua dedicação, esforço e apoio. Ficamos gratos a todos aqueles que, a título individual ou na sua qualidade de prestadores de serviços ou membros de organismos, participaram activamente no desenvolvimento deste projecto. Gostaríamos ainda de agradecer as várias contribuições dos seguintes funcionários da CAMH:

Colleen Tessier, Problem Gambling Project  
Norman Giesbrecht, Social, Prevention and Health Policy  
Research Department  
Norma Hannant, Project Coordinator - Office of International  
Health  
Nancy Valencia - Office of International Health  
Marianne Kobus-Matthews, Policy, Education & Health  
Promotion  
Dr. Pablo Diaz, Schizophrenia Program  
Claudia Tindell, Mood Disorders Clinic

Cheryl Rolin Gilman, Woman's Program  
Vivian Del Valle, Addiction Treatment Program  
Rafael Igesias, Addiction Treatment Program  
Ricadina Pereira, Portuguese Mental Health and Addictions  
Services (Toronto Western Hospital)  
Dr. Jose Silveira, Portuguese Mental Health and Addiction  
Services (Toronto Western Hospital)  
Jairo Ortiz, Community Mental Health (Toronto Western  
Hospital)  
Karina Arancilla, Credit Canada

### Tradução

Rosario Gomez - espanhol  
Lisete Figueiredo - português

Printed in Canada

Copyright ©2004, 2007 Centre for Addiction and Mental Health

## CONCEPÇÃO GRÁFICA, FOTOGRAFIA, ARGUMENTO

### **BITCASTERS**<sup>®</sup>

Peter Gaul  
Alastair Smith  
Jonathan Sullivan  
Stephen Headley  
Danielle Carney  
Aurélie Resch  
Kirsten Sibert

### ELABORAÇÃO

O Centro de Toxicodependência e de Saúde Mental geriu o contracto dos Serviços de Administração do Ontário para o Estabelecimento e a Integração (Ontario Administration of Settlement and Integration Services - OASIS). Encarregado do projecto: Akwatu Khenti, Director of International Health. Coordenadora/Conselheira do projecto: Norma Hannant.

### AGRADECIMENTOS ESPECIAIS:

Aos Serviços de Administração do Ontário para o Estabelecimento e a Integração, de Cidadania e Imigração Canadá (Citizenship and Immigration Canada), os nossos agradecimentos pelo financiamento do projecto.

Jean-Luc Durand, Principal, Le Collège français, to the staff and participating students.

### CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH PROJECT TEAM

Evelyne Barthès McDonald(CAMH)  
Norman Liu (CAMH)  
Francine Morissette (Community Representative)  
Annie Hart (CAMH)  
Christine Harris (CAMH)

### ELENCO

Carlos – Alaric McKenzie-Boon  
Manuela – Jennifer McKenzie-Boon  
Sr. Daniel – Christopher Coggon  
Alunos – April Wiederhold, Kaitlyn Dinner, Max Haber, Zachary Miller

Por razões de simplificação, utiliza-se neste documento o género masculino referindo-se a ambos os sexos.

ESCOLA PRIMÁRIA



NO RECREIO...O PROFESSOR  
APROXIMA-SE DO NOVO ALUNO.

OLÁ, CARLOS,  
ESTÁS PERDIDO?

ANDA QUE EU LEVO  
TE À TUA SALA.



DIANTE DA SALA DE AULA



SAI DAQUI! EU ESTAVA CÁ PRIMEIRO!



DEIXA ME EM PAZI! O LUGAR JUNTO À PORTA É MEU!



ATENÇÃO, TURMA! ESTE É O CARLOS, QUE É NOVO CÁ NA ESCOLA. DÊM LHE AS BOAS-VINDAS E AJUDEM NO NAQUILO QUE FOR PRECISO.



PRONTO, VAI SENTAR TÊ.



ANTES DE COMEÇARMOS... VAI HAVER UM EXERCÍCIO DE INCÊNDIO ESTA MANHÃ.

TOCA O ALARME



LAVABOS DA ESCOLA. CARLOS  
TENTA ESCONDER SE.



MAIS TARDE



OLÁ! ESTÁ  
AQUI ALGUÉM?



Ó GAROTO!  
O QUE É QUE  
SE PASSA?



ESTÁS BEM? NÃO TE VOU  
FAZER MAL. CHAMO ME  
MANUELA. SOU A CONSELHEIRA  
DA ESCOLA. VEM CÁ. TIVESTE  
MEDO DO BARULHO?





VÁ... VÁ LÁ.  
ACALMA TE.  
TUDO VAI  
CORRER BEM...

QUERES CONTAR  
ME O QUE ACON-  
TECEU? COMO É  
QUE TE CHAMAS?



CARLOS.

TENHO MEDO.  
QUERO IR P'RA  
CASA. QUERO A  
MINHA MÃE.

DE QUE É QUE  
TENS MEDO?

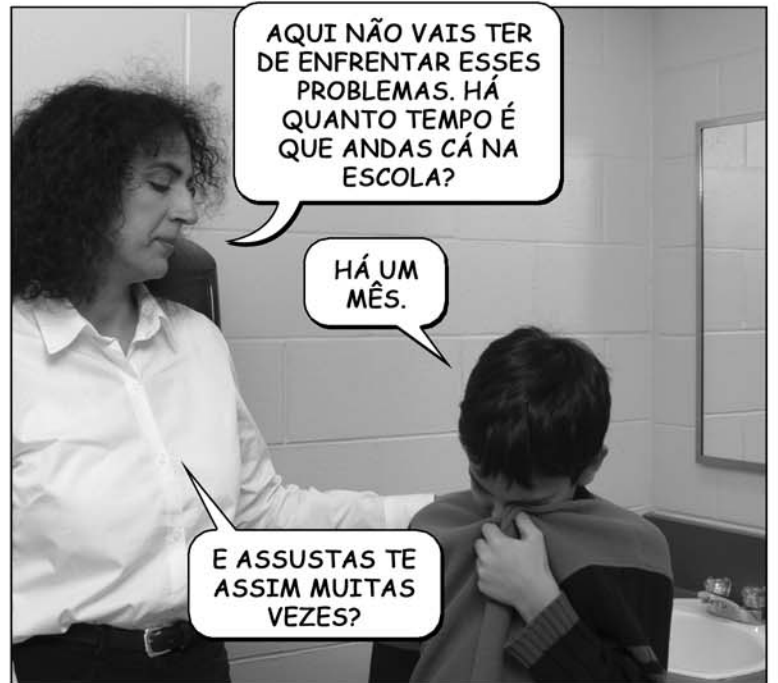


NO LUGAR ONDE EU VIVIA, HÁ  
SOLDADOS POR TODOS OS  
LADOS; NA ALDEIA O ALARME  
TOCA P'RA NOS AVISAR. NÃO  
QUERO OUVIR MAIS ALARMES.  
FICO ASSUSTADO.



AQUI ESTÁS SEGURO. NESTA  
ESCOLA NÃO CORRES PERIGO.  
O QUE OUVISTE HÁ POUCO FOI  
O ALARME PARA O EXERCÍCIO  
DE INCÊNDIO.

FAZEMOS ISSO VÁRIAS VEZES,  
P'RA VER SE O ALARME ESTÁ A  
FUNCIONAR BEM, E P'RA TREINAR  
OS ALUNOS E O PESSOAL DA  
ESCOLA A REAGIR DE MANEIRA  
APROPRIADA. PROMETO TE QUE  
AQUI NÃO TENS NADA A RECEAR.  
ACREDITAS NO QUE TE DIGO?



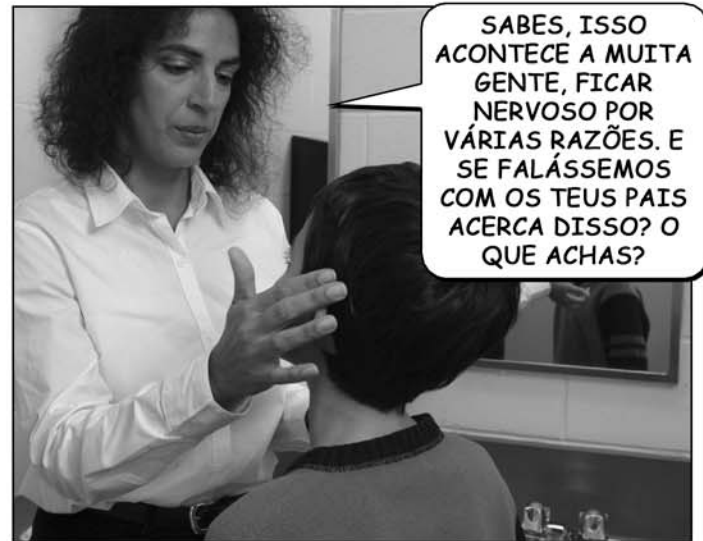
AQUI NÃO VAIS TER DE ENFRENTAR ESSES PROBLEMAS. HÁ QUANTO TEMPO É QUE ANDAS CÁ NA ESCOLA?

HÁ UM MÊS.

E ASSUSTAS TE ASSIM MUITAS VEZES?



SEMPRE.



SABES, ISSO ACONTECE A MUITA GENTE, FICAR NERVOSO POR VÁRIAS RAZÕES. E SE FALÁSSEMOS COM OS TEUS PAIS ACERCA DISSO? O QUE ACHAS?



EU VENHO DO CHILE. SEI DO QUE FALAS. PASSEI POR ISSO, MAS DE OUTRA FORMA. TIVE PESADELOS DURANTE MUITO TEMPO.

A MIM AJUDOU ME FALAR COM O MEU PADRE. AOS POUCOS FUI SENTINDO MAIOR SEGURANÇA.



SIM.

VÁ, ASSOA O NARIZ. JÁ ESTÁS BEM. É MELHOR VOLTARMOS À AULA. DEVEM ESTAR A PERGUNTAR SE POR ONDE É QUE TU ANDARÁS.

À SAÍDA DOS LAVABOS, CARLOS DÁ DE CARAS COM UM COLEGA DE TURMA.

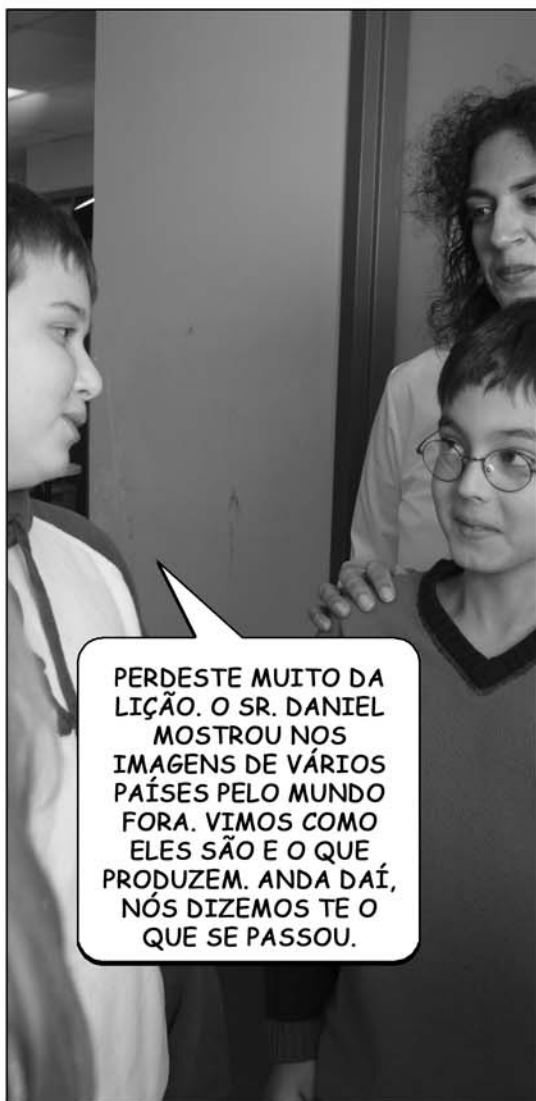


CARLOS!  
AONDE É  
QUE FOSTE?



ESTÁVAMOS  
PREOCUPADOS,  
SABES?

PROCURÁMOS POR  
TODOS OS LADOS.



PERDESTE MUITO DA  
LIÇÃO. O SR. DANIEL  
MOSTROU NOS  
IMAGENS DE VÁRIOS  
PAÍSES PELO MUNDO  
FORA. VIMOS COMO  
ELES SÃO E O QUE  
PRODUZEM. ANDA DAÍ,  
NÓS DIZEMOS TE O  
QUE SE PASSOU.



É MELHOR IRES  
ANDANDO.  
DEPOIS DA AULA,  
FALAMOS COM O  
PROFESSOR.



O CARLOS E OS  
COLEGAS ENTRAM.

OBRIGADO,  
MANUELA.  
ADEUS!

PASSARAM SE VÁRIOS MESES. ESTÁ EM CONSTRUÇÃO UM NOVO PRÉDIO, DO OUTRO LADO DA RUA, EM FRENTE À ESCOLA.



ATIRA A BOLA, CARLOS!




UM CAMIÃO FAZ CHIAR OS PNEUS AO TRAVAR.



AO MESMO TEMPO SOLTA A CARGA, COM UM GRANDE ESTRONDO.



ESTÁS BEM, CARLOS?



SABES QUE NÃO FOI NADA. UM CAMIÃO DESPEJOU A CARGA QUE TRAZIA. ACONTECE MUITAS VEZES NO TERRENO DAS OBRAS.

OS ALUNOS SORRIEM.



NÃO, É VERDADE!

TU TAMBÉM ESTREMECESTE, LUÍS.

É VERDADE! FICO MUITO NERVOSO. HÁ DOIS ANOS TIVE UM ACIDENTE DE AUTOMÓVEL COM OS MEUS PAIS. AINDA NÃO CONSIGO OUVIR ESTE TIPO DE BARULHO.



O MEU PADRE DIZ QUE NÃO FAZ MAL EU FICAR NERVOSO, DESDE QUE CONTINUE A FALAR SOBRE O ASSUNTO.



ANDA, VAMOS CONTINUAR A JOGAR!

## **O QUE É A PERTURBAÇÃO DE STRESS PÓS-TRAUMÁTICO (PSPT)?**

A PSPT é um distúrbio de ansiedade que afecta as pessoas que foram vítimas de trauma. O trauma é um acontecimento aterrador durante o qual ocorreu dano físico grave, ou houve ameaça de dano físico grave, e que provocou na pessoa um medo intenso, ou um profundo sentimento de desamparo ou de horror. São exemplos de acontecimentos que podem provocar uma perturbação de stress pós-traumático, a violência doméstica, o crime violento, a violação, os acidentes rodoviários ou aéreos, os bombardeamentos terroristas, as guerras, os genocídios, os tremores de terra e outras catástrofes. Tanto pode tratar-se de um único acontecimento traumático, como de trauma prolongado, repetido.

## **QUAL É A FREQUÊNCIA DA PSPT?**

A PSPT afecta de dois a cinco por cento da população. Pensava-se outrora, que se tratava principalmente de um distúrbio próprio de veteranos de guerra que tinham participado em combates violentos. Mas os pesquisadores sabem actualmente que a PSPT também afecta os civis, tanto do sexo feminino como do sexo masculino. A percentagem de mulheres com PSPT depois de terem sofrido um trauma é de cerca do dobro dos homens. A PSPT pode declarar-se em qualquer idade, mesmo na infância.

## **SINTOMAS DE PSPT**

Os sintomas de PSPT aparecem, geralmente, dentro de três meses após o acontecimento traumático, mas, por vezes, só surgem anos mais tarde. Os sintomas incluem:

- dificuldade em adormecer ou em manter-se adormecido
- pensamentos, recordações, imagens ou sonhos, indesejáveis, sobre o acontecimento
- comportar-se e sentir-se como se o acontecimento traumático estivesse a repetir-se
- vigilância excessiva - sentir-se num estado de alerta constante e assustar-se facilmente
- angústia extrema quando alguma coisa lembra à pessoa o acontecimento (podem ser pensamentos, sentimentos ou sensações, situações, pessoas, actividades ou coisas que a pessoa associa ao trauma)
- o evitar alusões ligadas ao trauma
- apatia emocional e afastamento; perder o interesse ou não participar nas actividades importantes da vida
- sentimentos de culpa
- problemas de memória e dificuldade em se concentrar
- ansiedade, irritabilidade ou acessos de cólera
- tristeza, choro espontâneo, sensação de desespero e de desânimo.

## **HÁ TRATAMENTO PARA A PSPT?**

Nalguns casos, os sintomas da PSPT desaparecem com o tempo; noutros, permanecem durante muitos anos. A PSPT anda muitas vezes associada a outras doenças psiquiátricas, tais como a depressão, ou a problemas de toxicoddependência, ou pode levar a problemas dessa ordem.

Nem todas as pessoas vítimas de trauma necessitam de tratamento. Algumas delas recuperam com a ajuda da família, dos amigos, e o apoio da comunidade da fé a que pertencem.

No entanto, há tratamentos médicos eficazes para quem precisar deles; entre outros, os medicamentos para a depressão e certos tipos de psicoterapia, como, por exemplo, terapia cognitivo-comportamental e terapia de exposição.



## ONDE ENCONTRAR AJUDA

Seguem-se alguns serviços que pode contactar se necessitar de ajuda, ou se alguém das suas relações necessitar de ajuda, para lidar com uma perturbação de stress pós-traumático.

### Serviços em língua portuguesa:

Hospital Toronto Western

Serviço Português de Saúde Mental e de Toxicodependência

O Serviço Português de Saúde Mental e de Toxicodependência (Portuguese Mental Health and Addiction Services) presta serviços às pessoas de língua portuguesa que sofrem de perturbação de stress pós-traumático.

Toronto: 416 603-5747

Sítio Web: [www.uhn.ca](http://www.uhn.ca)

### Outros recursos

Centre for Addiction and Mental Health

R. Samuel McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre  
(Centro de informação sobre toxicodependência e saúde mental)

Toronto: 416 595-6111

Número grátis: 1 800 463-6273

Sítio Web: [www.camh.net](http://www.camh.net)

Across Boundaries (Para Além das Fronteiras)

Across Boundaries presta apoio e serviços a pessoas de muitas comunidades étnicas e culturais que têm problemas de saúde mental.

Toronto: 416 787-3007

Sítio Web: [www.web.net/~accbound](http://www.web.net/~accbound)

Canadian Centre for Victims of Torture (Centro Canadano para Vítimas de Tortura)

Toronto: 416 363-1066

Sítio Web: [www.ccvvt.org](http://www.ccvvt.org)

Associação do Ontário de Assistentes Sociais

Toronto: 416 923-4848

Sítio Web: [www.oasw.org](http://www.oasw.org)

Ontario Self-Help Network (OSHNET) of the Self-Help Resource Centre

(Rede do Ontário de Auto-Ajuda, do Centro de Recursos de Auto-Ajuda)

Toronto: 416 487-4355

Número grátis: 1 888 283-8806

Sítio Web: [www.selfhelp.on.ca/oshnet.html](http://www.selfhelp.on.ca/oshnet.html)

Assaulted Women's Helpline (Linha SOS para mulheres vítimas de agressão)

Assaulted Women's Helpline presta aconselhamento, informações e apoio por telefone, em situações de crise, a mulheres vítimas de agressão/maus tratos.

Toronto: 416 863-0511

Sítio Web: [www.awhl.org](http://www.awhl.org)

The 519 Anti-Violence Program (Programa Anti-Violência 519)

O 519 Anti-Violence Program presta assistência a mulheres lésbicas ou bissexuais que são vítimas de violência.

Toronto: 416 392-6877, ext. 117

Sítio Web: [www.the519.org](http://www.the519.org)

Barbra Schlifer Commemorative Clinic (Centro em memória de Barbra Schlifer)

O centro Barbra Schlifer Clinic oferece aconselhamento, assistência judiciária e serviços de interpretação a mulheres sobreviventes de violência.

Toronto: 416 323-9149

Sítio Web: [www.schliferclinic.com](http://www.schliferclinic.com)

Women's College Ambulatory Care Centre

Women's Recovering From Abuse Program (WRAP)

(Centro de Cuidados Ambulatoriais do Women's College - Programa para as mulheres vítimas de maus tratos, que estão em recuperação)

O programa WRAP fornece programas para mulheres vítimas de maus tratos, que estão em recuperação.

Toronto: 416 323-6400, ext. 4863

Sítio Web: [www.womenscolleghospital.ca/programs/program126.html](http://www.womenscolleghospital.ca/programs/program126.html)





Para mais informação sobre toxicodependência e saúde mental ou outros serviços, entre em contacto com o centro de informação da CAMH – R. Samuel McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre:

Linha Gratuita do Ontario: 1 800 463-6273 • Toronto: 416 595-6111

Para fazer um donativo, dirija-se ao:  
Centre for Addiction and Mental Health Foundation  
Tel.: 416 979-6909 • Correio electrónico: [foundation@camh.net](mailto:foundation@camh.net)

Perguntas, agradecimentos ou outros assuntos a este respeito – é favor dirigir-se ao nosso coordenador das Relações com o Cliente através do:  
Tel.: 416 535-8501 ext 2028

Sítio Web: [www.camh.net](http://www.camh.net)



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

A Pan American Health Organization / World Health Organization Collaborating Centre  
Affiliated with the University of Toronto

Available in English.