



# Álcool



**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 Toxicoddependência 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

Rosário Gomez - espanhol  
Lisete Figueiredo - português

Printed in Canada

Copyright ©2004, 2007 Centre for Addiction and Mental Health

CONCEPÇÃO GRÁFICA, FOTOGRAFIA, ARGUMENTO

## **BITCASTERS**

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

## ELABORAÇÃO

O Centro de Toxic dependência 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

Maria – Candi Zell  
Margarida – Dulce Felix  
Supervisor – John Schellenberg  
Alunos – Dastie May, Emma Schellenberg, Matt Volpe, Nigel Seebaran

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



DE MANHÃ,  
NUMA ESCOLA.



ONDE É QUE  
ELA ESTÁ?



SILÊNCIO,  
POR FAVOR!



A D. MARGARIDA NÃO PODE  
DAR AULAS ESTA MANHÃ.  
PEGUEM NAS VOSSAS  
COISAS E SIGAM ME ATÉ  
À SALA DE ESTUDOS.



ORA BOLAS! ESTA  
É A TERCEIRA VEZ.  
NO FIM DO ANO  
NÃO VAMOS ESTAR  
PREPARADOS P'R'  
ÓS EXAMES.

POIS É, VAI NOS  
FALTAR MAIS OUTRA  
PARTE DO PROGRAMA!



VAMOS TER DE  
RECUPERAR DURANTE AS  
NOSSAS TARDES LIVRES,  
OUTRA VEZ!



MAS AFINAL, O QUE  
É QUE SE PASSA COM  
A D. MARGARIDA?

DENTRO DA ESCOLA -  
NA SECRETARIA



NA SALA DOS  
PROFESSORES





SALA DE AULA DE  
D. MARGARIDA



SER OU  
NÃO SER...



OLHA!



A D. MARGARIDA  
ESTÁ MESMO  
CANSADA!



TOCA A CAMPAINHA.  
ACABARAM AS AULAS.





OS ALUNOS SAEM -  
D. MARGARIDA FICA SOZINHA.



MAIS TARDE, NA SALA  
DOS PROFESSORES...





À MESA DE JANTAR,  
EM CASA DA MARIA



EU NÃO DEVI  
ESTAR AQUI.



E PORQUE NÃO?



TENHO  
DE IR  
P'RA CASA.

OLHE, MARGARIDA, EU SÓ  
QUERO OUVI LA E DAR LHE  
TODO O MEU APOIO. COMO  
SABE, SENDO EU A SECRE-  
TÁRIA, APERCEBO ME DE TUDO  
O QUE SE PASSA NA ESCOLA E  
COM OS PROFESSORES.



PODE CRER QUE ME CUSTA MUITO  
VÊ LA ASSIM. NORMALMENTE  
É UMA PESSOA TÃO CHEIA DE  
ENERGIA... ESTOU CONVENCIDA  
DE QUE PODEMOS ENCONTRAR  
UMA SOLUÇÃO, SEJA QUAL FOR  
O PROBLEMA. AO FIM E AO  
CABO, DUAS CABEÇAS É MELHOR  
DO QUE UMA SÓ P'RA RESOLVER  
OS PROBLEMAS.

NÃO SEI... É TUDO TÃO  
DIFÍCIL E CONFUSO...  
NÃO ME SINTO A MESMA,  
MARIA



ENTÃO VAMOS  
COMEÇAR PELO  
PRINCÍPIO: PODE  
DIZER ME O QUE  
É QUE NÃO ANDA  
BEM E COMO SE  
SENTE...

MARGARIDA TOMA UM GOLE DE CAFÉ A TREMER.

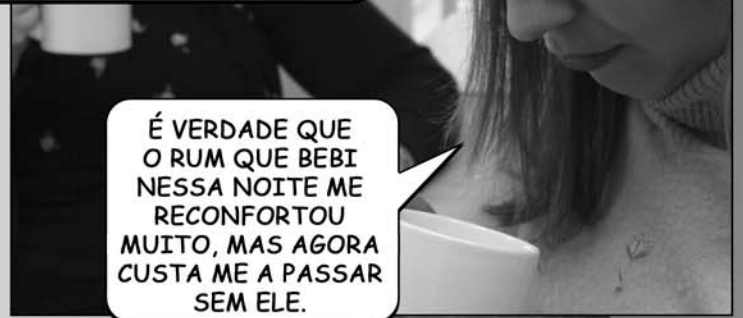


MARIA VAI À COZINHA.






OBRIGADA. JÁ NÃO SEI BEM COMO É QUE TUDO ISTO COMEÇOU. TENHO ME ESFORÇADO MUITO E TENHO ANDADO DEBAIXO DE GRANDE TENSÃO NA MINHA VIDA PESSOAL. SEMANAS DE CANSAÇO E DE TENSÃO FORAM SE ACUMULANDO E, UMA NOITE, EM CASA DUM AMIGO, SEGUI O SEU CONSELHO: "BEBE UM COPO E ESQUECES TUDO."



É VERDADE QUE O RUM QUE BEBI NESSA NOITE ME RECONFORTOU MUITO, MAS AGORA CUSTA ME A PASSAR SEM ELE.

PASSADA UMA SEMANA, A MESMA PESSOA CONVIDOU ME P'RA JANTAR E NÃO POUPAMOS NOS COQUETÉIS. RÍAMO NOS DE TUDO. NESTE SENTIDO, FOI UMA GRANDE COMPANHIA.






MARIA, EU SEI QUE COMEÇARO  
DIA COM UM GIM E ÁGUA  
TÓNICA NÃO É A MELHOR  
COISA A FAZER. ANDAR  
SEMPRE COM ENXAQUECAS  
NÃO É NADA AGRADÁVEL.  
MAS PODE CRER... UM POUCO  
DE VINHO, UÍSQE OU RUM  
ACABAM SEMPRE POR ME  
FAZER SENTIR BEM.

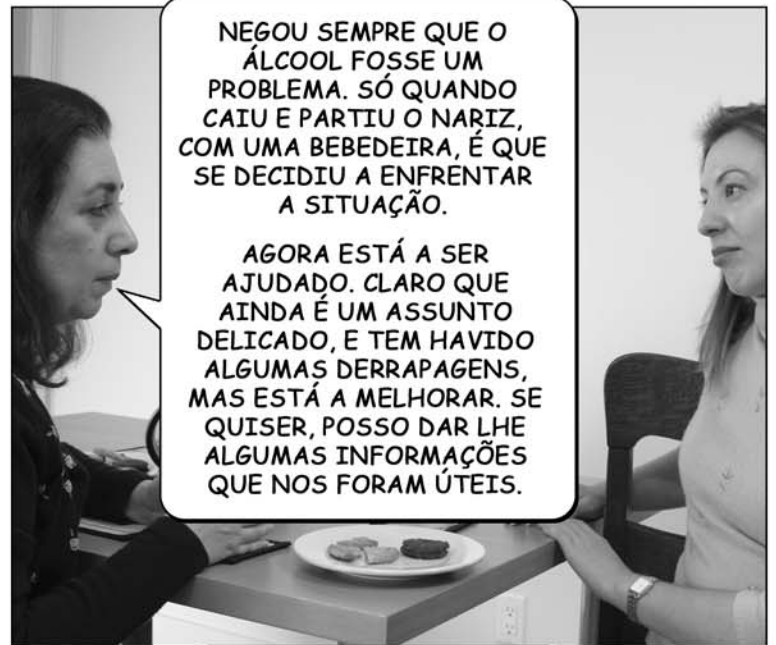
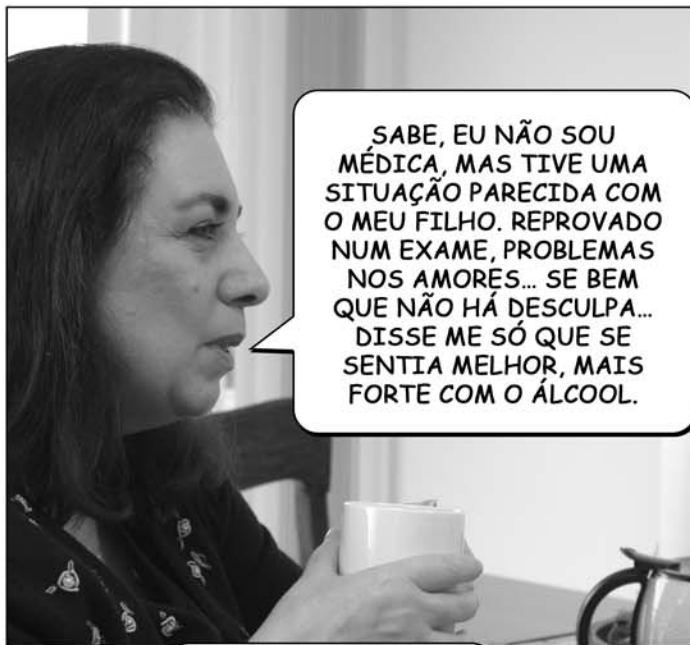
E ENQUANTO  
CONSEGUIR  
CONTROLAR  
ME...



JÁ TENTOU  
PARAR?



TENTEI,  
UMA VEZ.  
MAS NÃO DEU  
RESULTADO.



## O ÁLCOOL É UMA DROGA?

O álcool é considerado uma droga depressiva, pois diminui a capacidade de pensar com clareza e de reagir a tempo. Não importa que o tipo de álcool seja cerveja, vinho ou licor. É a quantidade de álcool ingerida, não o tipo de bebida, que nos vai afectar.

A maioria dos canadianos adultos bebem álcool, gastando aproximadamente 12 biliões de dólares por ano nas lojas de comércio geral, nos restaurantes autorizados a vender bebidas alcoólicas, nos bares e tabernas. E a maior parte das pessoas que bebem fazem-no de modo responsável e com prudência.


Contudo, o abuso do álcool custou aos canadianos, em 2002, à volta de 14,6 biliões de dólares, sobretudo com o aumento dos cuidados de saúde, com os custos para fazer aplicar a lei, e a baixa da produtividade.

## O QUE É O CONSUMO DE BAIXO RISCO?

Embora não haja um nível de consumo sem risco, as pessoas saudáveis que bebem e que têm a idade legal para beber podem reduzir ao mínimo o risco de problemas relacionados com o álcool - tais como problemas de saúde e sociais, lesões e dependência do álcool - se seguirem as Directrizes de Consumo de Baixo Risco (Low-Risk Drinking Guidelines), ou seja:

- Não consumir mais de 2 unidades bebida padrão durante o dia.
- Limitar o consumo semanal a 14 ou menos unidades bebida padrão, para os homens, e 9 ou menos para as mulheres.
- Beber devagar para evitar a embriaguez, esperar pelo menos uma hora entre as bebidas, acompanhar o álcool com comida e tomar bebidas não alcoólicas.

**1 bebida regular = 13.6 gramas de álcool =**

vinho	licores	cerveja
	ou 	ou 
5 onças/142 ml de vinho (contém 12% de álcool)	1,5 onças/43 ml de licor (contém 40% de álcool)	12 onças/341 ml de cerveja padrão (contém 5% de álcool)
Cervejas e refrescantes de superior teor alcoólico, contêm mais álcool do que uma bebida padrão .		

Certas pessoas não deveriam beber álcool, ou deveriam beber quantidades menores do que as que vêm indicadas nas directrizes. Grávidas, pessoas que sofram de certas doenças, como, por exemplo, doenças do fígado ou doenças mentais, quem tiver antecedentes familiares de cancro ou outros factores de risco de cancro, quem estiver sujeito a restrições do consumo (legais ou outras), ou ainda quem for guiar um veículo ou fazer funcionar máquinas, deve evitar o álcool. Se pertencer a alguma destas categorias, ou se estiver preocupado com os riscos que o consumo de álcool poderá trazer para a sua saúde, consulte o seu médico.

Os benefícios do álcool para o coração dizem sobretudo respeito às pessoas de mais de 45 anos. No entanto, uma alimentação saudável, exercício e deixar de fumar são melhores maneiras de melhorar a saúde do que beber.

## **O QUE É O CONSUMO PROBLEMÁTICO DE ÁLCOOL?**

A ingestão de álcool torna-se um problema quando interfere com o seu dia a dia. Tem um problema de bebida se:

- bebe para se embriagar
- bebe quando deveria estar a fazer outras coisas
- se serve do álcool para poder enfrentar certas situações
- muda de personalidade quando bebe; por exemplo, torna-se demasiado generoso ou irrita-se facilmente.

O consumo torna-se problemático, se lhe cria problemas com os amigos, com os seus entes queridos, ou problemas no trabalho.

## **CONJUNTO DE PERTURBAÇÕES CAUSADAS PELA ALCOOLIZAÇÃO FETAL (FETAL ALCOHOL SPECTRUM DISORDER - FASD)**

As bebidas alcoólicas durante a gravidez podem aumentar os riscos de aborto espontâneo, de parto prematuro, de a criança nascer morta e outros problemas. O consumo de álcool durante a gravidez pode também dar origem a um conjunto de perturbações causadas pela alcoolização fetal (também conhecido por SAF - síndrome alcoólica fetal ou síndrome de alcoolismo fetal - ou por embriofetopatia alcoólica). Esta síndrome é a principal causa de atrasos evitáveis no desenvolvimento dos recém nascidos. O álcool que uma grávida bebe (seja ele vinho, cerveja ou bebidas espirituosas) penetra no corpo do bebé e afecta os tecidos que se estão a desenvolver. Isto pode provocar alterações permanentes no bebé, como, por exemplo, anomalias no crescimento e anomalias faciais, bem como défices cerebrais permanentes. Tanto quanto se saiba, não existe um nível de consumo de álcool, durante a gravidez, que possa ser considerado sem risco. Portanto, as mulheres devem ser avisadas de que o melhor é não beberem enquanto estiverem grávidas.

## **SINAIS QUE ALERTAM PARA UM CONSUMO PROBLEMÁTICO**

Convém procurar auxílio, se algum dos factos que se seguem estiver a acontecer consigo, principalmente se ocorrer muitas vezes, de forma repetitiva:

- aumento do consumo de álcool, ou da frequência, para enfrentar o stress
- beber mais do que era sua intenção
- chegar atrasado ou faltar à escola; notas a baixar
- chegar atrasado ou faltar ao trabalho; problemas de desempenho
- gastar dinheiro demais em álcool
- envolver-se em discussões ou brigas quando bebe
- dificuldade em concentrar-se ou falta de memória
- dificuldade na digestão ou dores de estômago, quando está a beber ou depois de beber
- dificuldade em dormir
- sentir-se triste, cansado, com pouca energia
- beber e conduzir.

## **ONDE ENCONTRAR AJUDA**

Seguem-se alguns serviços que pode contactar se necessitar de ajuda, ou se alguém das suas relações necessitar de ajuda, para um problema de bebida.

### 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 têm problemas de dependência.

Toronto: 416 603-5747

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

### Outros recursos:

Drug and Alcohol Registry of Treatment - DART (Droga e Álcool - Registo dos Tratamentos)

London, Ontario: 519 439-0174

Número grátis: 1 800 565-8603

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

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)

Alcohol Anonymous (Alcoólicos Anónimos)

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

## **INFORMAÇÃO SOBRE O ÁLCOOL, PARA AS MÃES**

Motherisk

Alcohol and Substance Use Helpline (Linha SOS para problemas de álcool e uso de substâncias)

Toronto: 416 813-6780

Número grátis: 1 877 327-4636

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

Motherisk dá informações sobre os efeitos do álcool, dos medicamentos (tanto os receitados como os de venda livre) e das drogas ilegais, durante a gravidez e a amamentação.

## **OUTROS RECURSOS E INFORMAÇÕES**

College of Physicians and Surgeons of Ontario (Ordem dos Médicos e Cirurgiões do Ontário)

Serviço de Procura de Médico

Toronto: 416 967-2626

Informações gerais

Toronto: 416 967-2603

Número grátis: 1 800 268-7096

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

Para mais informação sobre toxicod dependência 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)



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

Available in English.