



Drogas



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



R. Samuel
McLaughlin
Addiction and
Mental Health
Information
Centre

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 Gaull
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

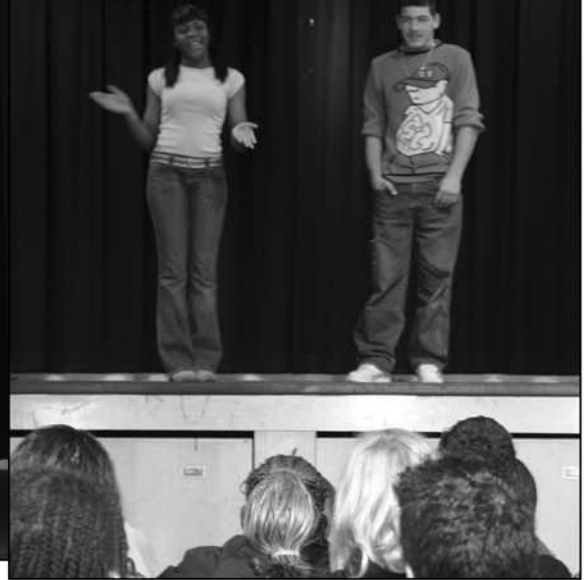
Rosa – Shireen Biggart
Liliana – Kara Duncan
Henrique – Fielding Horan
Bento – Nigel Seebaran
Jaime – Joey Da Cunha
Alunos - Johney Sayasith, Mimi Sayasith, Sarah Mumford

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

AUDITÓRIO DA ESCOLA.



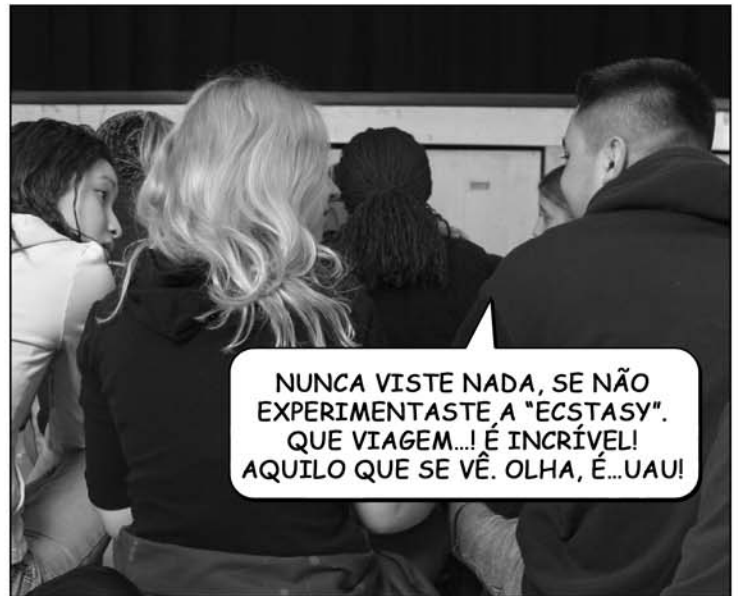
DOIS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO FAZEM UMA APRESENTAÇÃO SOBRE AS DROGAS.



ESPERA AÍ... NÃO ME DIGAS QUE NUNCA FUMASTE UM CHARRO*! ONDE É QUE TENS ANDADO? COM A TUA IDADE, JÁ EU TINHA DOIS NAMORADOS E SABIA MAIS SOBRE DROGA DO QUE SOBRE "OS SIMPSONS".



*BASEADO, MACONHA



NUNCA VISTE NADA, SE NÃO EXPERIMENTASTE A "ECSTASY". QUE VIAGEM...! É INCRÍVEL! AQUILO QUE SE VÊ. OLHA, É...UAU!



COMO É QUE ELES SABEM DO QUE ESTÃO A FALAR, SE NÃO EXPERIMENTARAM?

JOVENS ESCUTAM A CONVERSA DOS OUTROS COLEGAS.

SÃO MESMO PARVOS!

É REALMENTE UMA GRANDE ESTUPIDEZ DIZER COISAS DESSAS, QUANDO SE SABE O QUE AS DROGAS PODEM FAZER, A NÓS E AOS OUTROS À NOSSA VOLTA.

E O QUE É QUE ACONTECE QUANDO NÃO CONSEGUIREM MAIS DROGA E JÁ ESTIVEREM VICIADOS? PENSEM NISSO!

VOCÊS SÃO UNS PALERMAS! PARECEM CRIANCINHAS A REPETIREM O QUE DIZ A MÃE E O PAI. TOMARAM ELES DIVERTIR SE ASSIM!

DIVERTIR SE? TENS A CERTEZA?

OH PÁ, PIREM SE DAQUI! SÓ NOS FAZEM PERDER TEMPO!



EU BEM
TE DISSE.



TENHO UMA
PERGUNTA!



COMO É QUE VOCÊS
PODEM FALAR COMO SE
SOUBESSEM MUITO, SE
NUNCA SE DROGARAM?



ESTÁ PROVADO
QUE AS
DROGAS SÃO
PERIGOSAS.
SERÁ PRECISO
QUE CADA UM
DE NÓS EXPERI-
MENTE P'RA
SABER SE SÃO
MÁS?



ISSO NÃO VIRIA MENCIONADO NAS SAGRADAS ESCRITURAS, COMO TUDO O QUE É IMPORTANTE?

ESTÁ ESCRITO EM CERTAS TRADIÇÕES, COM MAIS OU MENOS PORMENOR. MAS SE QUERES QUE E DIGA, NÓS VIVEMOS EM ÉPOCAS DIFERENTES DE QUANDO ISSO FOI ESCRITO. SABES, BENTO, NÃO TEM NADA A VER PROPRIAMENTE COM A RELIGIÃO. EU PENSO QUE É ANTES UMA QUESTÃO DO QUE É PERIGOSO OU NÃO P'R' AS PESSOAS. ISSO É DISCUTIDO EM VÁRIAS ESCRITURAS.



...VARIÇÕES DO HUMOR. EM CERTOS CASOS GRAVES A PESSOA PODE TER TREMORES, MUDAR DE ASPECTO, IRRITAR SE SEM MOTIVO. PODE SER ATÉ MUITO PIOR, CONFORME O TIPO DE DROGA E HÁ QUANTO TEMPO A PESSOA SE DROGA.



MAS COMO É QUE SABES ISSO TUDO?

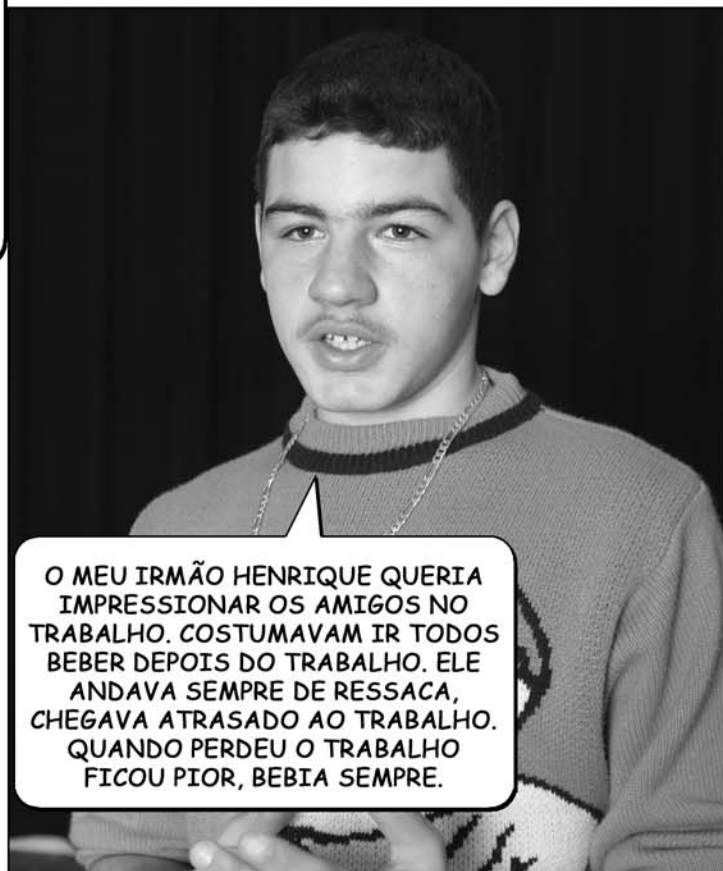


ACHO QUE HOJE EM DIA É DIFÍCIL NÃO CONHECER ALGUÉM QUE SE TENHA DROGADO. A MINHA IRMÃ DROGOU SE. ELA ESTAVA COM TANTO STRESS, COM MEDO DE FALHAR NO PRIMEIRO ANO DA UNIVERSIDADE, DE NÃO CONSEGUIR COMPETIR, QUE COMEÇOU A FUMAR MARIJUANA PARA SE DESCONTRAIR. QUANDO VEIO P'RA CASA NAS FÉRIAS, ESTAVA DIFERENTE.

OS MEUS PAIS ACHARAM QUE HAVIA TALVEZ QUALQUER COISA... E LEVARAM NA A UM CONSELHEIRO, PARA A AJUDAR NOS ESTUDOS. ELA ACABOU POR SE SENTIR MELHOR CONSIGO PRÓPRIA. FOI ENTÃO QUE DECIDIMOS PROCURAR MAIS INFORMAÇÕES SOBRE AS DROGAS, NO CASO DE A SITUAÇÃO VOLTAR, MAS A PIORAR. OS MEUS PAIS ESTAVAM PREOCUPADOS POR ELA IR PARA A UNIVER-SIDADE, PORTANTO QUERIAM FICAR A SABER TUDO.



O MEU IRMÃO HENRIQUE QUERIA IMPRESSIONAR OS AMIGOS NO TRABALHO. COSTUMAVAM IR TODOS BEBER DEPOIS DO TRABALHO. ELE ANDAVA SEMPRE DE RESSACA, CHEGAVA ATRASADO AO TRABALHO. QUANDO PERDEU O TRABALHO FICOU PIOR, BEBIA SEMPRE.



DEPOIS O MEU IRMÃO SENTIU SE CULPADO, PORQUE DEU UM DESGOSTO OS NOSSOS PAIS, E MUDOU SE. DURANTE MUITO TEMPO ELE CUSTAVA LHE VÊ LOS. MAS, POR FIM, REGRESSOU A CASA, QUANDO SE SENTIU PREPARADO. AINDA ANDA A TENTAR ESTABILIZAR SE, COM TODO O APOIO QUE LHE DAMOS.



OS ALUNOS OUVEM COM ATENÇÃO.



NÃO FIQUEM TÃO APAVORADOS. COM A DEVIDA AJUDA, MUITAS PESSOAS RECUPERAM. O HENRIQUE NÃO É MÁ PESSOA, E A MINHA IRMÃ TAMBÉM NÃO. EU ACHO QUE TODOS NÓS, A CERTA ALTURA, PRECISAMOS DE AJUDA PARA ATRAVESSARMOS CERTOS PERÍODOS. ANDAMOS TODOS A APRENDER, PORTANTO NINGUÉM DEVE SENTIR SE MAL POR FAZER PERGUNTAS.

POIS É, MAS ISSO É MAIS FÁCIL DE DIZER DO QUE DE FAZER. HÁ MUITOS JOVENS QUE TENTAM DEIXAR VÁRIAS VEZES, ATÉ CONSEGUIREM MESMO.

TEMOS DE ADMITIR QUE É DIFÍCIL, P'RA QUEM QUER QUE SEJA, SER BEM SUÇEDIDO CONTANDO SÓ CONSIGO PRÓPRIO... ALÉM DISSO, NÃO É FÁCIL ENCONTRAR MANEIRAS DE AJUDAR.



DEVIAS TRAZER CÁ O HENRIQUE, PARA FALAR CONNOSCO. SERIA FIXE FAZER LHE PERGUNTAS EM PRIMEIRA MÃO, SOBRE AQUILO POR QUE PASSOU.

VÁRIAS SEMANAS DEPOIS,
NA CANTINA DA ESCOLA



OLÁ,
MALTA!



ROSA, O QUE É QU'
ESTÃO A FAZER
AQUI? HÁ REUNIÃO?



PRA VOCÊS, NÃO.
DESTA VEZ O
ENCONTRO É COM
OS DA 7ª CLASSE.



É BOA IDEIA.
SEI QUE MUITOS
DELES TÊM IDEIAS
CONFUSAS SOBRE
AS DROGAS.



LILIANA, BENTO...
ESTE É O MEU
IRMÃO HENRIQUE.

MUITO GOSTO EM CONHECÊ
LOS. OUVI DIZER QUE FORAM
VOCÊS QUE TIVERAM A IDEIA
DE ME CONVIDAREM P'RA CON-
VERSARMOS. ESPERO QUE PAR-
TILHAR AQUILO QUE PASSEI
VÁ AJUDAR OS OUTROS.

TODA A GENTE DEVE FAZER
PERGUNTAS E DAR SUG-
ESTÕES. ESTAMOS AQUI
TODOS A APRENDER UNS
COM OS OUTROS, À MEDIDA
QUE AVANÇAMOS.



O QUE É CERTO É QUE MODIFICOU A NOSSA
APRESENTAÇÃO. ACHO QUE OS ALUNOS
REAGEM ÀS EXPERIÊNCIAS DO HENRIQUE.
TAMBÉM HÁ DE VIR UM CONSELHEIRO, QUE
VAI RESPONDER ÀS PERGUNTAS COM QUE O
HENRIQUE NÃO SE SENTE À VONTADE.

FOI BOM
CONSEGUIRMOS
FAZER ISTO.

BOA!



POIS É... QUEM DIRIA,
HÁ UM ANO, QUE EU
IA ESTAR AQUI?



ROSA, JAIME E HENRIQUE DIRIGEM SE PARA O AUDITÓRIO.

VOCÊS TINHAM RAZÃO NO OUTRO DIA, SOBRE AS DROGAS. UMA NOITE FOMOS AO CLUBE. UM AMIGO NOSSO TOMOU QUALQUER COISA, NÃO SEI O QUÊ, MAS DEPOIS DISSO TORNOU SE CHATO E INCOMODAVA TODA A GENTE. É DIFÍCIL UMA PESSOA DIVERTIR SE COM GENTE ASSIM.

COMEÇOU A DIZER MUITAS COISAS, DEPOIS COMEÇOU AOS ENCONTRÔES ÀS PESSOAS QUE ANDAVAM A DANÇAR... ATÉ QUE, A CERTA ALTURA, VOMITOU P'RA CIMA DUMA RAPARIGA QUE NEM SEQUER CONHECIA. FOI MUITO ORDINÁRIO.

SE AS DROGAS DÃO NISSO, ENTÃO NÃO ESTOU INTERESSADO. JULGUEI QUE FIZESSEM COM QUE FOSSE MAIS FÁCIL FALAR COM AS RAPARIGAS, MAS ELAS DE FACTO NÃO ACHAM GRAÇA NENHUMA.



O QUE SÃO AS DROGAS?

Quando falamos de drogas, geralmente estamos nos a referir a substâncias “psicoactivas.” As substâncias psicoactivas modificam o comportamento, a nossa maneira de pensar e de agir. Muitas drogas são medicamentos úteis, mas muitas delas são viciantes e prejudicam-nos.

Algumas drogas são legais, tais como o álcool, a nicotina e a cafeína. São também drogas legais as que se compram com receita médica, e os medicamentos que se compram ao balcão para doenças menores, tais como constipações, gripe ou dores de cabeça.

Entre as drogas ilegais contam-se a cocaína, a heroína e a ecstasy. Estas drogas são viciantes fisicamente e podem causar danos muito graves. Canábis ou marijuana é a droga ilegal de maior consumo no Canadá. Em 2005, o inquérito ao consumo de drogas em meio escolar, no Ontário, revelou que 26,5 por cento da população escolar do Ontário, da 7ª à 12ª classe, tinha fumado canábis no ano anterior. Mais de 219 000 pessoas no Ontário já consumiram ecstasy, pelo menos uma vez.

Morrem mais pessoas por consumo de drogas legais, tais como o álcool e o tabaco, do que devido ao consumo de drogas ilegais. O fumo, só por si, é responsável por mais mortes do que o álcool e todas as drogas ilegais juntos.

QUANDO É QUE SE DEVE PROCURAR AJUDA?

Geralmente, problemas de ordem social, psicológica e familiar significam que é necessário procurar ajuda. Depois certas pessoas viciam-se na droga, o que traz problemas físicos ou sintomas de privação quando deixam de tomar a droga. Torna-se mais difícil parar com a droga quando há sintomas de privação, mas existe auxílio para quem decidir deixar uma droga.

As pessoas decidem procurar ajuda para deixarem uma droga, quando a dependência da droga as preocupa ou quando os problemas que ela causa são superiores aos benefícios que dela tiram.

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 drogas, ou da frequência, para enfrentar o stress
- tomar uma dose superior à dose necessária, de um medicamento que foi receitado
- chegar atrasado ou faltar à escola; notas a baixar
- chegar atrasado ou faltar ao trabalho; problemas de desempenho
- gastar dinheiro demais em drogas ou álcool
- conflitos familiares
- problemas com as autoridades
- dificuldade em concentrar-se ou falta de memória
- dificuldade em dormir
- sentir-se triste, cansado, com pouca energia

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 droga.

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

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

Metro Addiction Assessment Referral Service - MAARS

(Serviço de Avaliação de Toxicodependência e de Orientação, da Área Metropolitana)

O MAARS oferece um serviço de avaliação e orientação a quem vive na Área da Grande Toronto. O atendimento pode ser feito em inglês, espanhol e cantonês.

Toronto: 416 599-1448

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

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

Para mais informação sobre toxicoddependência 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

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



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.