



# Jogo



**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**

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

Bernardo – Ken Woon-A-Tai  
Pai de Bernardo – Richard Tse  
Mãe de Bernardo – Diandra Lee

Alice – Mary Beth Wiederhold  
Condutor de autocarro – Peter Cunningham

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

FIM DAS AULAS, ENTRADA  
PARA O AUTOCARRO ESCOLAR.



EH, O QUE É QUE  
ACONTECEU AO  
SR. NOGUEIRA?


NÃO SEI. VAI PR'  
Ó TEU LUGAR  
PARA PODERMOS



O QUE É ISTO DO NOVO CONDUTOR?  
ONDE É QUE ESTÁ O SR. NOGUEIRA?

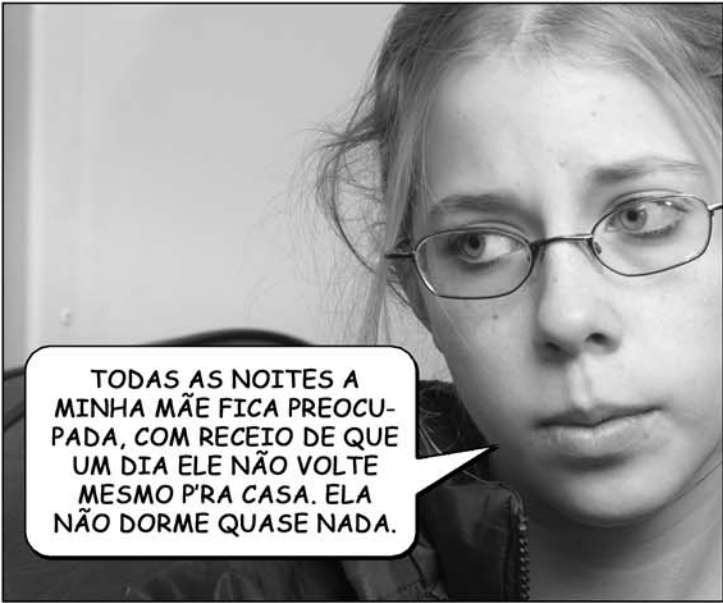
OUVI OS MEUS PAIS  
DIZEREM QUE O SR.  
NOGUEIRA ESTÁ DE  
LICENÇA MÉDICA.






NÃO SOMOS. O MEU PAI PERDE MUITO MAIS DO QUE GANHA. É TERRÍVEL, NUNCA PÁRA. A MINHA MÃE DISSE À MINHA TIA, QUE É COMO UMA FEBRE QUE NÃO SE VAI EMBORA. É RARO O MEU PAI CHEGAR A CASA ANTES DE NÓS ESTARMOS NA CAMA.

SAI AO FIM DA TARDE, E NÃO PÁRA SENÃO P'RA IR TRABALHAR.



TODAS AS NOITES A MINHA MÃE FICA PREOCUPADA, COM RECEIO DE QUE UM DIA ELE NÃO VOLTE MESMO P'RA CASA. ELA NÃO DORME QUASE NADA.




COMO É QUE SABES ISSO TUDO? A TUA MÃE CONTA TE? ALGUMA VEZ FALASTE COM O TEU PAI SOBRE ISSO?

QUANDO É QUE LHE POSSO FALAR? ELE NUNCA ESTÁ CONNOSCO. A MINHA MÃE SÓ FALA DISTO COM A MINHA TIA, E EM SEGREDO. O RESTO DA FAMÍLIA TEM VERGONHA DE NÓS.

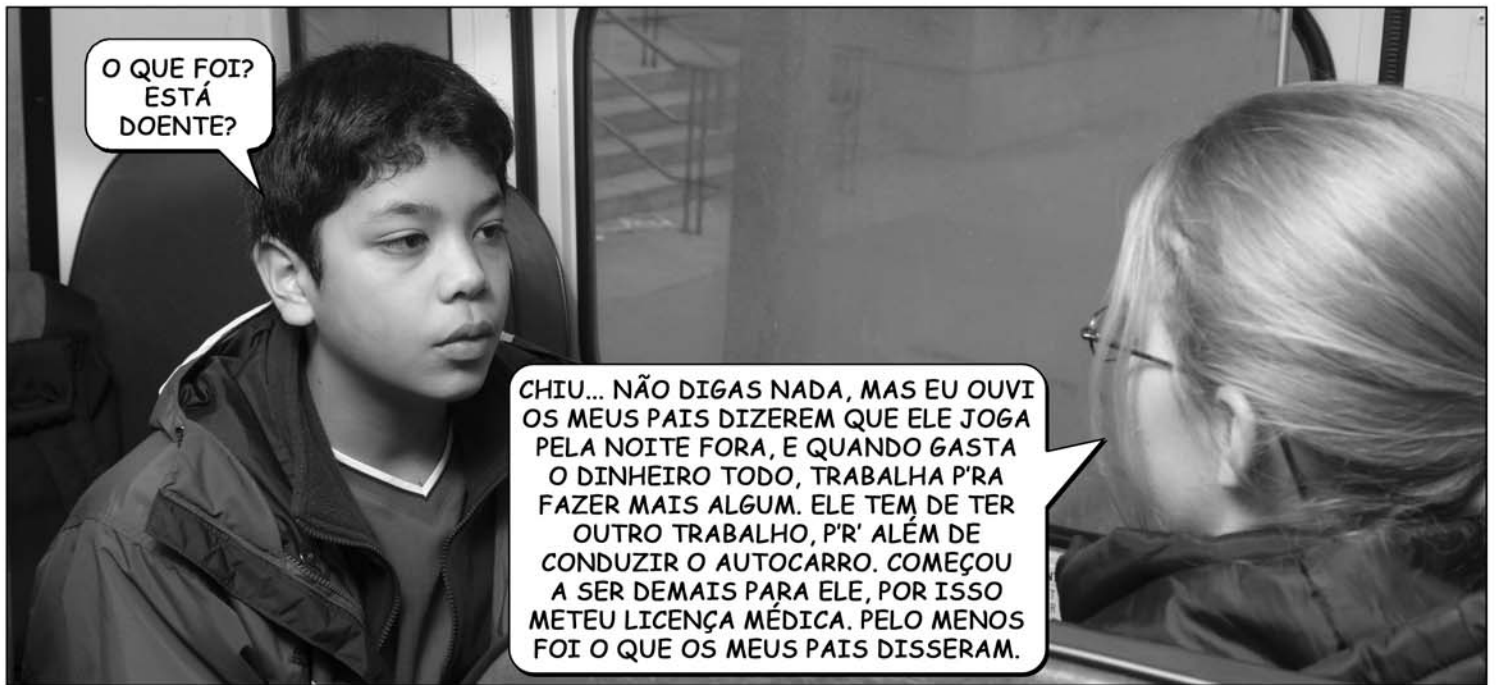


EMERGENCY DOOR  
PORTE DE SECOURS



O MEU PAI COMEÇOU A IR A UM CERTO LUGAR, QUANDO NÓS PENSÁMOS QUE ELE JOGAVA. EU ACHO QUE ELE ESTÁ MESMO A TENTAR PARAR DE VERDADE. QUERES QUE E MOSTRE? VAMOS SAIR NA PRÓXIMA PARAGEM.

ESTÁ BEM.



BERNARDO E ALICE SAEM DO AUTOCARRO E VÃO AO CENTRO COMUNITÁRIO DE APOIO.



O CENTRO É VISITADO POR TODO O GÊNERO DE PESSOAS.

É VERDADE, TENS RAZÃO.



VAMOS, EU VOU CONTIGO A PÉ ATÉ A CASA.

SE OS MEUS PAIS SABEM QUE VIEMOS AQUI... PROMETE ME QUE NÃO DIZES NADA A NINGUÉM.

PROMETO.

MAIS TARDE, BERNARDO  
JANTA COM OS PAIS.



HOJE O  
CONDUTOR  
DO AUTOCARRO  
ERA OUTRO.



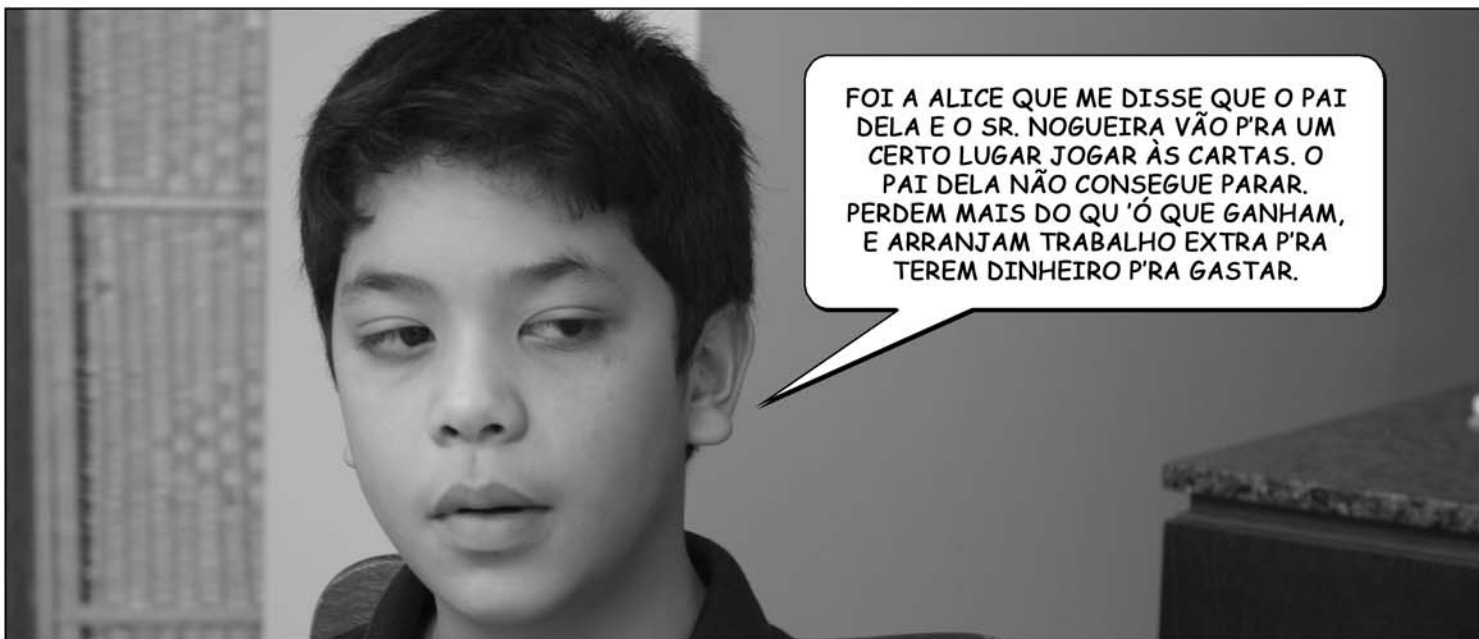
AH SIM? O QUE É  
QUE ACONTECEU  
AO SR. NOGUEIRA?

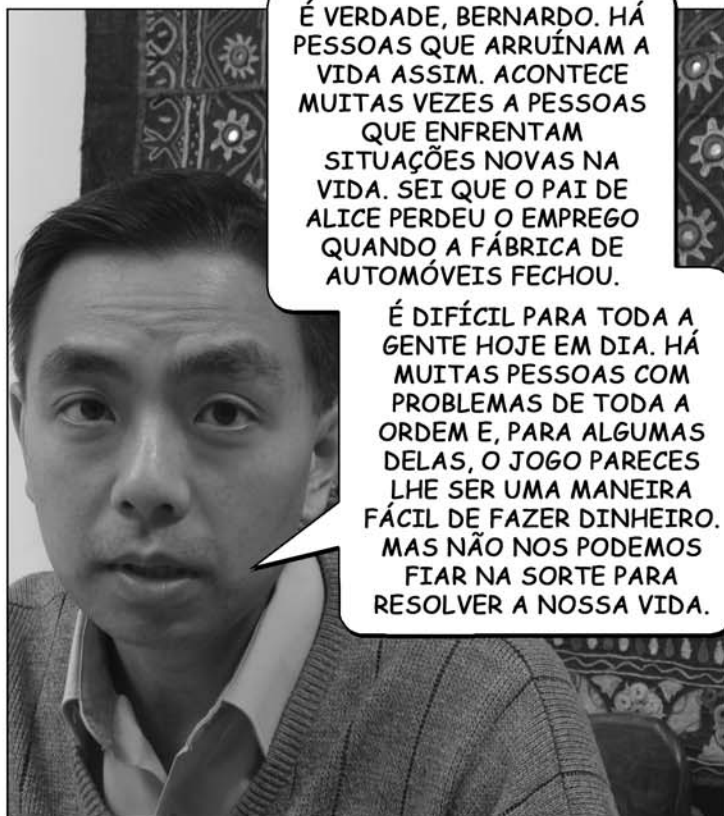
DISSERAM ME QUE  
ESTÁ DE LICENÇA  
MÉDICA PORQUE JOGA  
E FAZ TRABALHO POR  
FORA, ALÉM DE GUIAR  
O AUTOCARRO, P'RA  
GANHAR MAIS  
DINHEIRO.



ESTÁS A  
FALAR A  
SÉRIO?

FOI A ALICE QUE ME DISSE QUE O PAI  
DELA E O SR. NOGUEIRA VÃO P'RA UM  
CERTO LUGAR JOGAR ÀS CARTAS. O  
PAI DELA NÃO CONSEGUE PARAR.  
PERDEM MAIS DO QU'Ó QUE GANHAM,  
E ARRANJAM TRABALHO EXTRA P'RA  
TEREM DINHEIRO P'RA GASTAR.



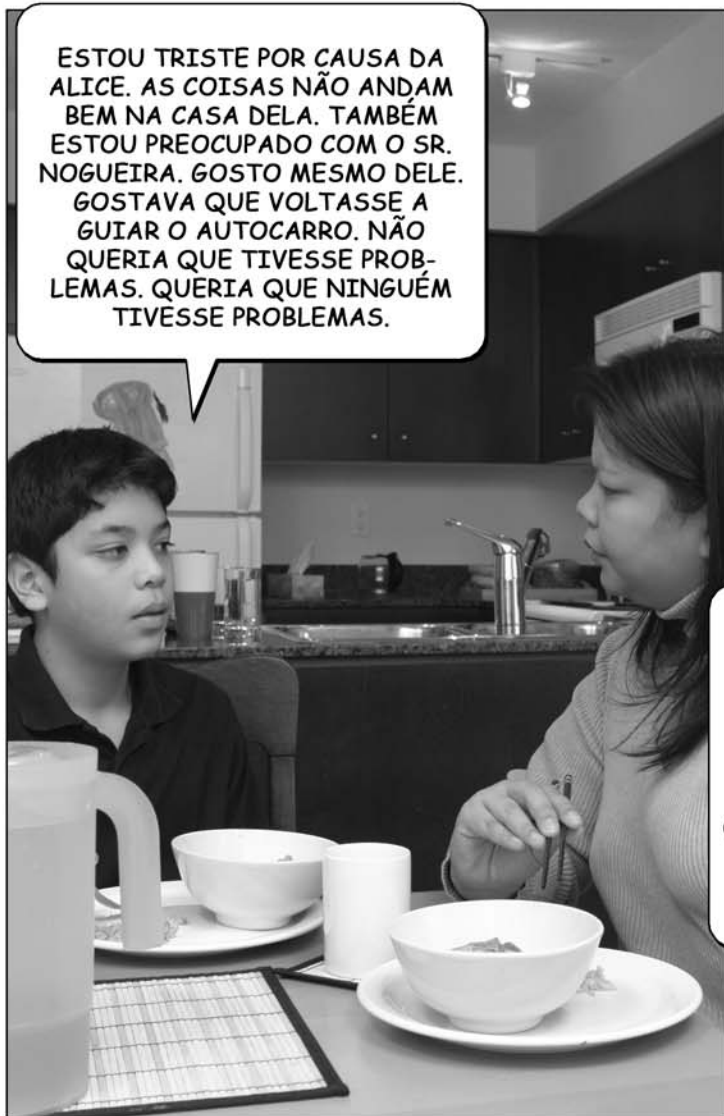


É VERDADE, BERNARDO. HÁ PESSOAS QUE ARRUÍNAM A VIDA ASSIM. ACONTECE MUITAS VEZES A PESSOAS QUE ENFRENTAM SITUAÇÕES NOVAS NA VIDA. SEI QUE O PAI DE ALICE PERDEU O EMPREGO QUANDO A FÁBRICA DE AUTOMÓVEIS FECHOU.

É DIFÍCIL PARA TODA A GENTE HOJE EM DIA. HÁ MUITAS PESSOAS COM PROBLEMAS DE TODA A ORDEM E, PARA ALGUMAS DELAS, O JOGO PARECE LHE SER UMA MANEIRA FÁCIL DE FAZER DINHEIRO. MAS NÃO NOS PODEMOS FIAR NA SORTE PARA RESOLVER A NOSSA VIDA.



NUNCA DÁ BOM RESULTADO. SENTES TE BEM BERNARDO?



ESTOU TRISTE POR CAUSA DA ALICE. AS COISAS NÃO ANDAM BEM NA CASA DELA. TAMBÉM ESTOU PREOCUPADO COM O SR. NOGUEIRA. GOSTO MESMO DELE. GOSTAVA QUE VOLTASSE A GUIAR O AUTOCARRO. NÃO QUERIA QUE TIVESSE PROBLEMAS. QUERIA QUE NINGUÉM TIVESSE PROBLEMAS.



MAS PODIAS ESCREVER UMA CARTA AO SR. NOGUEIRA, A DIZER LHE QUE NA ESCOLA TODOS GOSTAM MUITO DELE, QUE ELE VÓS FAZ FALTA E QUE VOCÊS QUEREM QUE ELE REGRESSE E VÓS CONDUZA DA ESCOLA PARA CASA.

TENHO A CERTEZA QUE ELE FICARIA MUITO CONTENTE.

ALGUMAS SEMANAS DEPOIS, NA PARAGEM DE PARTIDA PARA A ESCOLA.



OLÁ,  
ALICE.

OLÁ,  
BERNARDO.



TROUXESTE O  
QUE TE PEDI?

TROUXE. TROUXE TODOS  
OS FOLHETOS QUE A  
MINHA MÃE GUARDAVA  
PARA O MEU PAI. VÊM LÁ  
ENDEREÇOS DOS CENTROS  
DE APOIO E DOS GRUPOS  
DE TERAPIA, E NÚMEROS  
DE TELEFONE.

A MINHA MÃE DIZ  
QUE O MEU PAI VAI  
PASSAR ALGUM  
TEMPO COM A  
FAMÍLIA DELE, PARA  
COMEÇAR DE NOVO.



IMPORTAS-TE  
QUE ELE SAIA  
DE CASA?

MAIS OU MENOS. A  
MINHA MÃE PARECE  
ESTAR MAIS DESCON-  
TRAÍDA, SEM STRESS.  
E EU CONVERSO MAIS  
COM O MEU PAI  
AGORA, DO QUE  
QUANDO ELE VIVIA  
CONNOSCO. ELE  
TELEFONA ME DE DOIS  
EM DOIS DIAS.

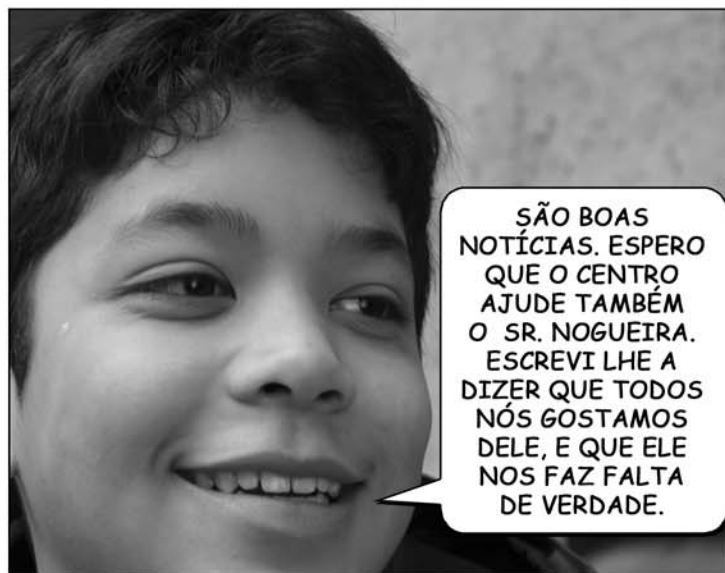




ALGUMAS SEMANAS MAIS TARDE,  
NA PARAGEM DO AUTOCARRO.

COMO É  
QUE ELE  
ESTÁ?

ESTÁ A MELHORAR. O  
AMBIENTE EM CASA  
ESTÁ MELHOR. A  
MINHA MÃE NÃO ESTÁ  
TÃO PREOCUPADA, E EU  
SINTO ME MELHOR.



SÃO BOAS  
NOTÍCIAS. ESPERO  
QUE O CENTRO  
AJUDE TAMBÉM  
O SR. NOGUEIRA.  
ESCREVI LHE A  
DIZER QUE TODOS  
NÓS GOSTAMOS  
DELE, E QUE ELE  
NOS FAZ FALTA  
DE VERDADE.



ELE ESCREVEU ME UMA  
CARTA A AGRADECER.



JÁ NÃO ESTOU TÃO  
PREOCUPADA COM O  
SR. NOGUEIRA. JÁ  
NÃO TENHO MEDO  
DE FALAR SOBRE  
ESTAS COISAS.

POIS É! SE AS  
PESSOAS FALASSEM  
MAIS UMAS COM AS  
OUTRAS, TALVEZ AS  
COISAS ANDASSEM  
MELHOR...

## **O QUE É “JOGAR”?**

Diz-se que uma pessoa joga, quando arrisca perder dinheiro ou bens, e quando é sobretudo a sorte que determina se a pessoa ganha ou perde.

O jogo de azar no Canadá cresceu a um ritmo sem precedentes na última década, e é uma actividade recreativa cada vez mais popular. O jogo é agora uma indústria de vários milhares de milhões de dólares no Canadá, e é provável que continue a crescer. Embora algumas pessoas só associem o jogo a casinos e a hipódromos, há inúmeras actividades que são consideradas jogos de azar.

Segundo um estudo realizado em 2005, 63% de adultos do Ontário afirmaram ter jogado pelo menos uma vez no ano anterior. As pessoas jogam pelas mais diversas razões. Há pessoas que jogam, pois sabem que o dinheiro vai para obras de beneficência, outras que o fazem na esperança de ganhar um prémio fantástico numa rifa ou milhões de dólares numa lotaria. Sabem que as probabilidades de ganhar são poucas, mas é divertido participar.

## **QUANDO É QUE O JOGO SE TORNA UM PROBLEMA?**

As pessoas que jogam demais não são todas iguais, como também não são iguais os problemas com que se defrontam. Encontram-se pessoas com problemas de jogo em todas as faixas etárias, com todo o tipo de rendimentos, em todas as culturas e empregos. Em certas pessoas os problemas com o jogo aparecem repentinamente, enquanto com outras os problemas se desenvolvem ao longo de muitos anos.

Os problemas de jogo podem aparecer por muitos motivos. Por exemplo, algumas pessoas começam a ter problemas quando tentam reaver o dinheiro que perderam, jogando novamente, ou então porque gostam daquele “movimento”. Outras têm uma vida com tantas tensões, que o jogo torna-se num alívio que é bem vindo. O estudo de 2005 revelou que cerca de 332 000 (3,4%) pessoas no Ontário tinham tido problemas devido ao jogo. Se a essas pessoas juntarmos os familiares e outras pessoas que são afectadas por alguém das suas relações que joga, temos mais de um milhão de pessoas no Ontário que sofrem as consequências negativas.

O jogo torna-se um problema quando:

- interfere com o trabalho, a escola ou outras actividades
- prejudica a nossa saúde mental ou física
- nos causa prejuízos financeiros
- prejudica a nossa reputação
- cria problemas com a família ou amigos.

## **SINAIS QUE ALERTAM PARA UM PROBLEMA COM O JOGO**

As perguntas que se seguem podem ajudar a determinar se tem um problema de jogo compulsivo, ou se alguém das suas relações tem este problema. A maior parte dos jogadores compulsivos responderão “sim” a sete ou mais das perguntas que se seguem.

1. Falta ao trabalho ou à escola por causa do jogo?
2. O jogo está a afectar a sua vida familiar?
3. O jogo está a prejudicar a sua reputação?
4. Alguma vez sentiu remorsos depois de jogar?
5. Acontece-lhe jogar para arranjar dinheiro para pagar dívidas, ou para resolver outros problemas financeiros?
6. O jogo torna-o menos trabalhador ou aplicado?
7. Depois de perder, sente que tem de voltar em breve para ganhar o que perdeu?
8. Quando ganha, sente uma necessidade urgente de voltar a jogar para ganhar mais?
9. Acontece-lhe muitas vezes jogar até ao último dólar?

10. Já pediu dinheiro emprestado para jogar?
11. Já alguma vez vendeu alguma coisa, para poder gastar o dinheiro no jogo?
12. Tenta não usar o “dinheiro que é para o jogo” para pagar outras coisas?
13. O jogo faz com que descuide o bem-estar da sua família?
14. Acontece-lhe jogar durante mais tempo do que o que tinha previsto?
15. Acontece-lhe jogar para fugir às preocupações ou aos problemas?
16. Já alguma vez pensou em cometer, ou chegou a cometer, um acto ilegal para arranjar dinheiro para jogar?
17. Tem dificuldade em dormir por causa do jogo?
18. As discussões, decepções ou frustrações dão-lhe vontade de jogar?
19. Sente uma necessidade premente de celebrar qualquer sucesso com algumas horas de jogo?
20. Alguma vez pensou suicidar-se por causa do jogo?

Há muitos factores de risco que podem contribuir para o jogo compulsivo. “Factor de risco” é tudo o que faz com que uma pessoa tenha mais probabilidades de vir a ter problemas de jogo. O seu risco é maior:

- se tiver ganho uma 'grande bolada' nos princípios do seu interesse pelo jogo;
- se tem problemas de dinheiro;
- se sofreu um desgosto ou perda recente, ou teve alguma mudança recente na sua vida: problemas relacionais, divórcio, perda do emprego, reforma ou falecimento de um ente querido, por exemplo;
- se joga para enfrentar um problema de saúde e/ou suportar uma dor física;
- se se sente muitas vezes só;
- se tem poucos interesses e passatempos, ou se sente falta de orientação na sua vida;
- se lhe acontece com frequência estar aborrecido, arriscar ou agir sem pensar;
- se o jogo, o álcool ou outras drogas são uma maneira de suportar sentimentos ou acontecimentos desagradáveis;
- se se sente frequentemente deprimido ou angustiado;
- se foi vítima de maus tratos ou de trauma;
- se tem (já teve) problemas de álcool ou de droga, problemas com o jogo ou problemas de esbanjamento;
- se algum familiar tem ou já teve problemas de álcool ou de droga, problemas com o jogo ou problemas de esbanjamento;
- se pensa que tem um sistema ou uma maneira de jogar que aumenta as suas probabilidades de ganhar.

Quanto maior for o número dos factores acima indicados que se aplicam ao seu caso, mais cuidado terá de ter com o jogo.

## ONDE ENCONTRAR AJUDA

Seguem-se alguns serviços que pode contactar se necessitar de ajuda, ou se alguém das suas relações necessitar de ajuda, com problemas de jogo.

### Serviços em língua portuguesa:

COSTI/Hospital Toronto Western - Serviços aos Imigrantes

Serviços à Família e de Saúde Mental

COSTI presta aconselhamento a pessoas de língua portuguesa que têm problemas com o jogo.

Toronto: 416 603-5800, ext. 5891

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

### Outros recursos:

Ontario Problem Gambling Helpline

(Linha SOS para problemas relacionados com o jogo no Ontário)

Interpretação disponível em 140 línguas. Serviço a funcionar 24 horas por dia.

Número grátis: 1 888 230-3505

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

Centre for Addiction and Mental Health, Problem Gambling Services

(Centro de Toxicoddependência e de Saúde Mental, Serviço Dedicado

aos Problemas Relacionados com o Jogo)

Toronto: 416 599-1322

Número grátis: 1 888 647-4414

Gamblers Anonymous (Jogadores Anónimos)

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

Gam-Anon

Sítio Web: [www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)

Ontario Association of Credit Counselling Services

(Associação do Ontário dos Serviços de Aconselhamento ao Crédito)

Número grátis: 1 888 7 IN DEBT (1 888 746-3328)

Sítio Web: <http://www.oaccs.com/main.html>

Niagara Multilingual Prevention/Education Problem Gambling Program

(Programa Multilíngue do Niágara, para a Prevenção/Educação Relativa ao Jogo Compulsivo)

Sítio Web: [www.gamb-ling.com](http://www.gamb-ling.com)

Responsible Gambling of Ontario (Jogo Responsável do Ontário)

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

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.