



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

## **Como Compreender o vício (Addiction) Artigo para o website**

### **O que é o vício?**

Um vício é um hábito ou uma atitude que muitas vezes é difícil de parar e que, mais e mais, interfere com a vida da pessoa. Qualquer pessoa pode ficar dependente de uma substância, tal como o álcool ou outra droga ou outra actividade como o jogo.

Não existe uma única razão do porquê de alguém abusar de álcool ou outras drogas, ou qual é a razão que alguém joga compulsivamente. Muitos de nós desenvolvem um vício para lutar com os problemas da vida. Por um tempo, o uso da substância ou o jogo talvez diminua a nossa dor e nos tire o medo. Todavia, a solução eventualmente tornar-se-á o problema – um problema que muitas vezes destrói relações e famílias.

### **É fácil identificar um vício?**

Uma pessoa não precisa mostrar sinais claros de um problema para ter um vício.

É fácil tornar-se dependente de uma droga ou de uma actividade sem reconhecer imediatamente. Mesmo aqueles que vivem com ou perto de alguém com um vício podem não perceber o problema dessa pessoa por algum tempo.

### **Quais são os sinais e sintomas de um vício?**

Muitas pessoas bebem álcool, usam drogas ou jogam sem enfrentarem problemas. No entanto, alguns acham que em algum lugar ao longo do caminho “ultrapassaram o ponto” e perderam a capacidade de tomar decisões razoáveis.

Os sinais de um vício variam extensivamente, dependendo do problema e da pessoa. O uso de uma droga ou actividade é um problema quando:

- Afecta a saúde física e mental
- Envolve infração da lei (se a pessoa está a conduzir com bebida, está usando ou em posse de drogas ilegais)
- Ameaça a estabilidade financeira
- Prejudica amigos e relações
- Interfere com o trabalho

### **Como são os familiares afectados?**

Os familiares normalmente aprendem como lidar com o vício do outro.

No entanto, eles podem:

- Comunicar menos
- Evitar falar sobre os problemas ou expressar o que sentem
- Esconder o vício da comunidade
- Assumir as responsabilidades desprezadas pela pessoa com o vício
- Sentir-se frustrados, zangados, melindrados, solitários, assustados e envergonhados

## **Será que o tratamento ajuda?**

Sim. O vício é como qualquer outro problema de saúde. Tem que ser identificado antes de ser tratado. Mas é tratável.

Understanding Addiction Web Article (Portuguese)

As pessoas pensam que podem parar de usar drogas ou parar de jogar por eles próprios. Embora algumas pessoas sejam capazes, nem sempre é fácil. Grupos de apoio e programas de tratamento podem ajudar a reduzir ou eliminar a dependência.

Dar o primeiro passo e pedir ajuda requer coragem, mas não precisa fazê-lo sozinho/a.

## **Quando é que é necessário obter ajuda?**

Nunca é muito cedo nem muito tarde para obter ajuda.

Talvez não tenha a certeza se o uso de substância ou jogo seu ou de outra pessoa está a causar problemas. Ou talvez saiba que existe um problema, mas não sabe onde se dirigir para pedir ajuda.

Se está preocupado/a sobre outra pessoa, encorage essa pessoa a pedir ajuda. Se está preocupado/a consigo próprio/a, comece por falar com alguém que respeite e que tenha confiança tal como:

- Um médico ou enfermeira
- Um Funcionário do Programa de Assistência (EAP), conselheiro, médico ou a enfermeira no trabalho
- Um conselheiro ou terapeuta na comunidade
- Um assistente social
- Um guia espiritual

## **O que acontece no tratamento?**

Cada serviço faz coisas diferentes. Aqui estão algumas das coisas que eles fazem:

- Exploram como é que o vício afecta a vida da pessoa
- Fazem um plano de tratamento e o que vai acontecer depois do tratamento. Depois dão seguimento quando a pessoa está na comunidade
- Indicam outros serviços para a pessoa
- Ensinam sobre os riscos associados com a dependência
- Ensinam métodos de como levar uma vida saudável e equilibrada
- Proporcionam direcção e apoio individual e referem a pessoa a grupos de apoio mútuo, tal como Alcoólicos Anónimos(AA)
- Oferecem informação e apoio aos familiares

Você não precisa sofrer sozinho/a. Existe ajuda.

Onde encontrar ajuda ou mais informação:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

1 800 463 6273

Em Toronto 416 595 6111

O seu Departamento Público de Saúde – veja na sua lista telefónica local ou ligue para o 411.

O seu Centro Comunitário de Informação – veja na sua lista telefónica local ou ligue para o 411.

Os seus Serviços de fixação local

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

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

[www.211Toronto.ca](http://www.211Toronto.ca)

**Adaptado de: Sózinho/a no Canada: 21 anos para fazê-lo melhor**  
**Um guia de ajuda a si próprio para recém-chegados singulares**  
**Copyright ©2001 Centre for Addiction and Mental Health**

Understanding Addiction Web article(Portuguese)

