



## JOGO PROBLEMÁTICO

### PERGUNTAS FREQUENTES

É sobejamente conhecido que uma pequena percentagem de jogadores tem dificuldade em controlar os seus gastos e sofre as consequências

- *Que tipo de pessoa se torna num jogador compulsivo?*
- *Os casinos, lotarias e outros tipos de jogo “causam” problemas de jogo?*
- *Que tipos de jogo são mais propícios a causar problemas de jogo?*
- *Qual a responsabilidade da indústria do jogo?*
- *Pode-se ser um jogador compulsivo, mesmo sem jogar diariamente?*
- *Quanto dinheiro é “aceitável” perder até que o jogo se torne um problema?*
- *Como pode uma pessoa ser viciada numa coisa que não é uma substância?*
- *Os jogadores problemáticos são, por norma, viciados noutras coisas também?*
- *As crianças ou adolescentes podem também desenvolver problemas de jogo?*

#### **Que tipo de pessoa se torna num jogador compulsivo?**

Qualquer pessoa que jogue pode desenvolver esta patologia, se não estiver consciente dos riscos do jogo e se não jogar responsabilmente. Quando o jogo interfere com as finanças, as relações pessoais e o trabalho, já estamos perante uma situação problemática.

#### **Os casinos, lotarias e outros tipos de jogo “causam” problemas de jogo?**

A causa dos problemas de jogo (ou do jogo compulsivo) reside na incapacidade da pessoa para se controlar ao jogar. Isto pode, em parte, dever-se a uma tendência genética para o desenvolvimento de adições (vícios), a uma incapacidade para lidar com o stresse normal da vida, ou até ao modo como foi educado e às atitudes morais face ao jogo que lhe foram passadas. O casino e a lotaria fornecem à pessoa a oportunidade de jogar. Não criam, só por si, o problema de jogo, do mesmo modo que um bar não cria um alcoólico.

#### **Que tipos de jogo são mais propícios a causar problemas de jogo?**

De novo, a causa dos problemas de jogo (ou do jogo compulsivo) reside na incapacidade da pessoa para se controlar ao jogar. Deste modo, qualquer tipo de jogo se pode tornar problemático, do mesmo modo que um alcoólico se pode embebedar com qualquer tipo de bebida alcoólica. Mas alguns tipos de jogo têm características que podem acentuar os problemas. Embora estes fatores ainda não estejam muito estudados, algumas pesquisas indicam que um fator de risco pode ser a velocidade de jogo; isto é, quanto mais curto o tempo entre a aposta e o resultado do jogo em si, mais probabilidade há de os jogadores desenvolverem problemas associados a esse tipo de jogo.

#### **Qual a responsabilidade da indústria do jogo?**

Quem quer que disponibilize oportunidades de jogo tem a responsabilidade de desenvolver políticas e programas dirigidos às questões do jogo compulsivo e do jogo por menores.

### **Pode-se ser um jogador compulsivo, mesmo sem jogar diariamente?**

A frequência de jogo não determina se a pessoa tem ou não um problema de jogo compulsivo. Ainda que o jogador compulsivo só participe em “farras de jogo” periodicamente, as consequências emocionais e financeiras não deixarão de ser evidentes na sua vida, incluindo os efeitos sobre a família.

### **Quanto dinheiro é “aceitável” perder até que o jogo se torne um problema?**

Não é a quantidade de dinheiro perdido ou ganho que determina se uma pessoa é jogadora compulsiva. O jogo torna-se um problema quando causa um impacto negativo em qualquer área da vida do indivíduo.

### **Como pode uma pessoa ser viciada numa coisa que não é uma substância?**

Apesar de não ingerir nenhuma substância, o jogador compulsivo obtém do jogo o mesmo efeito que uma outra pessoa pode obter ao tomar um tranquilizante ou uma bebida. O jogo altera o humor da pessoa e o jogador vai repetindo o comportamento na tentativa de alcançar o mesmo efeito que sentiu na primeira vez. Mas do mesmo modo que desenvolvemos tolerância às drogas ou ao álcool, o jogador descobre que necessita intensificar cada vez mais a experiência de jogo para conseguir o mesmo nível de efeito que na vez anterior. Isto gera uma ânsia crescente pelo jogo e o jogador sente-se com uma cada vez menor capacidade de resistência à medida que esta ânsia se torna mais intensa e frequente.

### **Os jogadores problemáticos são, por norma, viciados noutras coisas também?**

É geralmente aceite que a pessoa que tem um determinado vício corre um maior risco de desenvolver um outro vício (ou adição). Há jogadores compulsivos que também se confrontam com problemas de álcool ou drogas. Contudo, isto não significa que se tiver um problema de jogo vá, obrigatoriamente, viciar-se noutra coisa. Alguns jogadores problemáticos nunca desenvolvem outras adições, pois nenhuma outra substância ou atividade lhes proporciona a mesma sensação que o jogo. Há, porém, algumas evidências de padrões familiares associados à dependência, na medida em que muitos jogadores compulsivos relatam que um ou ambos os pais também tinham problemas de bebida ou jogo.

### **As crianças ou adolescentes podem também desenvolver problemas de jogo?**

Há alguns países/estados que permitem o jogo a menores de 18 anos, e sabe-se que os jovens muitas vezes se envolvem em formas de jogo ilegais, como o jogo na Internet ou as apostas desportivas. Assim sendo, não surpreende que as pesquisas mostrem que a maioria dos jovens jogou antes dos 18 anos, e que as crianças sejam mais propensas a desenvolver problemas de jogo do que os adultos. Enquanto prossegue o debate em torno deste assunto, parece haver uma série de fatores que levam a estas conclusões. A atitude e comportamento dos pais perante o jogo tem influência, tal como a idade em que são expostos ao jogo (muitos adultos que procuram tratamento para o jogo compulsivo afirmam ter começado a jogar muito novos). Vários adolescentes envolvidos nestas pesquisas revelaram apetência por tudo o que diz respeito ao jogo antes de desenvolverem problemas.

## **RELAÇÃO COM OS JOGOS A DINHEIRO**

Podemos identificar três níveis distintos de relação com os jogos a dinheiro, com diferentes consequências para as pessoas jogadoras.

### **Jogo social ou responsável**

Num primeiro nível, encontramos o jogo social ou responsável, praticado por aquelas pessoas que jogam para se divertir ou como forma de socialização. Estas pessoas utilizam o jogo como mais um recurso do seu tempo de ócio, e controlam o seu tempo de jogo e o dinheiro que utilizam para jogar. Esta é a forma de jogar da maioria da população.

### **Jogo de risco ou jogo problemático**

Num segundo nível, podemos observar o jogo de risco ou jogo problemático, onde se agrupam aquelas pessoas que têm uma relação com o jogo que, por vezes, pode comportar riscos e problemas. Dependendo da gravidade dos critérios que estas pessoas cumprem, a perigosidade da sua relação com o jogo varia. Este nível engloba dois tipos de pessoas jogadoras:

1. As pessoas que praticam um jogo de risco: quando jogam procuram obter um nível elevado de excitação e, às vezes, jogam acima das suas possibilidades económicas (Jogo Excessivo);
2. As pessoas que praticam um jogo problemático: deixam de distinguir a ligação entre valor e dinheiro, e podem chegar a cometer ilicitudes de várias ordens e mentir para jogar.

### **Jogo compulsivo ou patológico**

Finalmente, num terceiro nível, encontramos o jogo compulsivo ou patológico, que afeta aquelas pessoas que convertem o jogo no eixo central da sua vida, o que lhes provoca consequências negativas e permanentes, tanto ao nível pessoal como familiar, laboral, social, etc. Para além disso, e apesar de estarem conscientes dos problemas que lhes causa jogar, não podem deixar de fazê-lo (perdem o controlo da sua conduta de jogo) e jogam mais para reduzir ou evitar a ansiedade que surge se não jogam, do que para usufruir do prazer do jogo. As pessoas nesta situação tornam-se dependentes do jogo.

### **IDENTIFICAR O PROBLEMA**

*O problema do jogo pode afetar várias áreas da sua vida, como as relações, a saúde, a situação financeira ou o trabalho.*

#### **Eis alguns sinais indicadores de que os jogos de fortuna ou azar poderão constituir um problema**

- *Despender cada vez mais tempo a praticar jogos de fortuna ou azar.*
- *Preocupar-se com jogos de fortuna ou azar.*
- *Despender cada vez mais dinheiro.*
- *"Perseguir" as perdas sofridas.*
- *Pedir dinheiro emprestado para praticar jogos de fortuna ou azar.*
- *Aumento de dívidas devido aos jogos de fortuna ou azar.*
- *Envolver-se em fraudes ou furtos para financiar a prática de jogos de fortuna ou azar.*
- *Mentir para encobrir a prática de jogos de fortuna ou azar.*
- *Negligenciar o emprego, a família e os amigos.*
- *Praticar jogos de fortuna ou azar para escapar às obrigações ou às pressões da vida quotidiana.*

#### **Estará realmente o seu jogo a causar problemas, a si ou às pessoas que o rodeiam?**

*Estes sinais podem indicar um problema:*

- *Joga para não sentir, para não estar preocupado com eventuais problemas que possa ter, joga para se abstrair e alhear da "realidade".*
- *Encara o jogo como um investimento financeiro, a fim de aumentar a sua qualidade de vida e a dos seus familiares. Acha que merece um tipo de vida melhor, por se considerar "especial e diferente" e não se ajusta a uma vida rotineira.*
- *Pede dinheiro emprestado para ir jogar, ou para ir pagar dívidas relacionadas com o jogo.*
- *Verifica que tem grande dificuldade, ou mesmo incapacidade, para parar de jogar, quer esteja a ganhar ou a perder.*
- *Perde facilmente a noção do tempo e do dinheiro que gastou. Gasta muito mais do que o previsto e chega a ficar sem dinheiro.*
- *Os problemas a nível profissional começam a ser notórios, em termos de assiduidade, pontualidade, concentração, planeamento, produtividade, etc.*
- *Tem sentido um aumento de stress, enxaquecas, ansiedade, depressão, insónias, hipertensão, etc.*
- *Joga durante cada vez mais tempo e com maiores quantidades de dinheiro.*
- *Está constantemente a pensar e a programar ir jogar novamente, sentindo remorsos imediatamente a seguir a fazê-lo.*

- *Sempre que perde, sente uma irresistível vontade e necessidade de recuperar o dinheiro gasto, acreditando fortemente que o vai conseguir.*
- *Costuma mentir e omitir factos relacionados com o jogo, para não colocar entraves à sua manutenção.*
- *Em geral, sente-se distante, triste, desesperado, só e com baixa autoestima. Sente que está a perder o controlo da sua vida aos poucos.*
- *Já sentiu, pelo menos uma vez, a sua reputação ameaçada, ou fez grandes esforços para a manter intacta.*
- *Já colocou em risco relações conjugais, familiares, profissionais ou sociais devido ao jogo. Sente que ameaçou ou corrompeu certos valores e princípios, que eram anteriormente inquestionáveis.*
- *Já ponderou seriamente deixar de jogar e fazer algo de concreto nesse sentido, por sentir que certas situações fora "longe demais".*

Quantas mais respostas afirmativas, maiores serão os seus problemas de jogo.

## FATORES DE RISCO

Existem muitos fatores de risco que potenciam o jogo problemático. Os fatores de risco são características que tornam um indivíduo mais vulnerável ao vício do jogo.

### Fatores de Risco

- Um grande ganho nas primeiras vezes que jogou.
- Problemas de dinheiro.
- Perda recente, como divórcio, morte, desemprego ou reforma.
- Solidão e tédio crónicos.
- Falta de perspetivas na vida.
- Propensão para correr riscos ou comportamento impulsivo.
- Uso do jogo ou drogas para evitar sentimentos ou acontecimentos negativos.
- Problemas de saúde mental, nomeadamente depressão e ansiedade.
- Experiência de abuso e trauma.
- Uma história pessoal de problemas frequentes com álcool, outras drogas, jogo a dinheiro ou demasiados gastos.
- Convicções erradas acerca das probabilidades de ganhar nos jogos a dinheiro.
- Preferência por modalidades de jogo facilmente acessíveis e disponíveis.

Quantos mais fatores de risco se aplicarem ao seu caso, mais precauções terá que tomar com o seu jogo

## GRUPOS DE RISCO

Pesquisas feitas sobre os problemas com o jogo sugerem que alguns grupos podem correr maior risco de os desenvolverem ou estar sujeitos a maiores danos originados pelo seu comportamento.

### Adolescentes

As pesquisas demonstram que, em relação aos adultos, os adolescentes têm o dobro das hipóteses de desenvolver problemas com o jogo.

Um acesso facilitado ao jogo, a sua elevada aceitação como forma de diversão, a percepção de que permite um acesso rápido a uma vida boa e o elemento de "risco" tornam o jogo atrativo para os adolescentes, com graves consequências sociais, educacionais e emocionais. O jogo nos adolescentes está, geralmente, relacionado com um desempenho académico ou profissional fraco, problemas de saúde mental, problemas com o álcool, outras drogas e comportamentos de alto risco.

Ainda não estão disponíveis as pesquisas que têm sido feitas a longo prazo para nos dizer se o jogo na adolescência se torna, ou não, num problema para toda a vida.

### **Reformados**

Há mais reformados a jogar do que alguma vez anteriormente.

A indústria do jogo já percebeu que os reformados são um mercado importante e incluiu na sua estratégia de publicidade e marketing promoções especiais, deslocações baratas e almoços gratuitos para encorajar os reformados a visitarem os casinos locais. Os reformados gostam de jogar e dizem sentir-se seguros nas instalações bem iluminadas e seguras.

Estatisticamente, os reformados têm menos liquidez para jogar e correm menor risco de desenvolverem problemas com o jogo. No entanto, quando o desenvolvem, as consequências são muitas vezes mais graves, porque estão mais limitados na capacidade de recuperar o dinheiro perdido. Os idosos que tenham perdido recentemente um ente querido, tenham problemas de saúde, que não tenham uma rede social forte, podem correr um maior risco de ter problemas de jogo.

### **Novos imigrantes**

Podem ter um risco aumentado de desenvolver problemas com o jogo.

Pesquisas sugerem que imigrantes recentes podem ter um risco aumentado de desenvolver problemas com o jogo, motivados pelo stresse da imigração, relações sociais e familiares enfraquecidas, solidão e isolamento, dificuldades financeiras, desafios em termos de emprego, barreiras linguísticas e culturais ou um desejo de alcançar rapidamente o sucesso financeiro.

### **Pessoas com baixos rendimentos**

Existe pouco conhecimento sobre os padrões de jogo das pessoas com rendimentos mais baixos. Existe pouco conhecimento sobre os padrões de jogo das pessoas com rendimentos mais baixos, pois a maioria dos estudos foi realizada por meio de inquéritos telefónicos e muitas pessoas com baixos rendimentos não têm telefone. Há, porém, um estudo que concluiu que as pessoas com baixos rendimentos, apesar de serem as que têm maiores probabilidades de ter problemas com o jogo, são também as que têm menores probabilidades de sequer jogar. Jogam menos, porque não têm um ordenado disponível para isso. Por outro lado, os que o fazem, podem rapidamente incorrer em graves problemas financeiros porque os seus rendimentos são baixos.

### **Mulheres**

As mulheres têm problemas com o jogo menos frequentemente do que os homens. Todavia, porque os seus rendimentos tendem a ser mais baixos, podem incorrer em graves problemas financeiros mais rapidamente. Em média, as mulheres ainda ganham menos do que os homens e as mulheres mais velhas e as mães solteiras são particularmente afetadas pela pobreza. Estas situações geram pressões monetárias que podem ser uma grande motivação para as mulheres jogarem.

## **IMPACTO NOS INDÍVIDUOS**

*As pessoas com sérios problemas de jogo podem sofrer graves consequências sociais, emocionais, financeiras e de saúde.*

### **Impacto nos indivíduos**

- *Perdas financeiras graves.*
- *Dificuldades relacionadas com o trabalho: produtividade mais baixa, maior absentismo e perda de emprego.*
- *Problemas emocionais ou de saúde: depressão, ansiedade e problemas com álcool ou outras drogas.*
- *Elevada tendência para o suicídio.*
- *Separação no casamento e na família.*
- *Envolvimento em atividades ilícitas para suportar o seu jogo*

## IMPACTO NAS FAMÍLIAS

Da mesma forma que existem, para os jogadores, diferentes níveis de problemas com o jogo a dinheiro, as famílias também são afetadas de várias formas e em níveis diferentes.

Uma vez que o jogo a dinheiro pode ser ocultado durante muito tempo, muitas famílias ficam chocadas quando descobrem o impacto total das perdas com o jogo de um dos seus membros. E se, de facto, algumas famílias conseguem recuperar, nem todas conseguem sobreviver a esses problemas, razão pela qual as taxas de separações e divórcios são significativamente mais altas, nas famílias dos jogadores, do que na população em geral.

Aqui registamos alguns dos problemas mais comuns que as famílias de jogadores compulsivos enfrentam:

### **Crise Financeira**

*O impacto negativo mais comum é uma séria perda financeira.*

*Os problemas podem surgir, primeiro, como uma súbita crise monetária: as poupanças, propriedades e bens podem ser desbaratados. Gastos excessivos no jogo refletem-se, muitas vezes, em contas que não são pagas, bens de primeira necessidade que são cortados e o dinheiro para compras de mercearia, por exemplo, torna-se escasso. Encobrir as dívidas, roubar dinheiro e ter fundos secretos para o jogo são atitudes comuns. A pessoa que joga pode não querer que a sua família perceba a verdadeira dimensão do que se está a passar financeiramente.*

### **Dificuldades Emocionais e Isolamento**

*Emoções intensas, dentro das famílias, são comuns e podem tornar difícil a resolução do problema.*

*As famílias podem sentir-se desesperançadas e incapazes de encontrar soluções para os seus problemas. A pessoa que joga pode até negar que exista um problema.*

### **O isolamento é outra consequência provável:**

- *Muitos cônjuges não querem estar emocional ou fisicamente próximos de alguém em que não se confia;*
- *Muitas famílias e pessoas que jogam evitam aqueles que geralmente lhes dão amor e apoio porque se sentem envergonhados;*
- *Amizades podem terminar por causa de dívidas por pagar, o que causa conflitos familiares....*

### **Problemas de Saúde**

O stresse do jogo pode causar problemas de saúde, quer ao jogador, quer à sua família.

Os problemas mais comuns incluem ansiedade, depressão e doenças relacionadas com o stresse, como dificuldade em adormecer, úlceras, síndrome do cólon irritável, perturbações alimentares, dores de cabeça, dores nos músculos e dores diversas.

Em comparação com a população em geral, as pessoas que jogam e os seus cônjuges/companheiros têm mais probabilidade de ter problemas com o álcool ou outras drogas e têm, também, três vezes mais probabilidades de tentar o suicídio.

### **Exaustão**

*Muitas famílias sob stresse têm problemas em lidar com as situações problemáticas.*

*Um familiar pode mesmo tentar manter as coisas sob controlo, mas isto pode levar à fadiga mental e física. Os membros da família podem tornar-se tão concentrados na pessoa que joga que se esquecem de cuidar de si próprios e de se divertirem.*

### **Impacto nas Crianças**

*Quando um progenitor tem um problema com o jogo, as crianças podem sentir-se esquecidas, negligenciadas, deprimidas e revoltadas.*

*Podem acreditar que são a causa do problema e que, se fossem “boas”, o problema iria desaparecer. Algumas assumem papéis parentais, de forma a compensar o pai/mãe ausente. Podem sentir-se obrigados a tomar partido nas discussões conjugais. Outras podem ficar deprimidas ou ter problemas na escola.*

*Os filhos dos adultos com problemas com o jogo têm duas vezes mais probabilidades de tentar o suicídio e de ter notas mais baixas do que os seus colegas; têm, também, maiores probabilidades de desenvolver problemas com o álcool e outras drogas e de se envolverem em atividades ilícitas. Os filhos de jogadores podem precisar de ajuda para perceber que os problemas da sua família não são culpa deles e para voltar à vida normal da infância.*

### **Depressão e Ansiedade**

Quer as pessoas com problemas com o jogo, quer as suas famílias, correm o risco de sofrerem de ansiedade e depressão.

#### **Os sintomas da depressão incluem:**

- Perda de interesse em atividades normais
- Sentir-se letárgico (sem energia) e irritadiço
- Alterações no sono (por exemplo, problemas em adormecer, em dormir ou dormir em demasia)
- Alterações no apetite, perda ou aumento de peso
- Sentimentos de impotência e desespero
- Dificuldade em raciocinar e recordar ou lentidão de pensamento
- Sentimentos de culpa e pensamentos obsessivos, reais ou imaginados
- Perda de interesse no sexo
- Fadiga física ou agitação e inquietude
- *Pensamentos suicidas.*

### **Risco de Suicídio**

*As pessoas que jogam em excesso e as suas famílias têm taxas de suicídio mais elevadas.*

*O risco de suicídio aumenta para as pessoas que também têm problemas de saúde mental ou problemas com o álcool e outras drogas. As pessoas que tenham tentado o suicídio ou que tenham um historial de automutilação também têm um risco agravado.*

#### **As pessoas podem estar com pensamentos suicidas se:**

- Falarem do suicídio e disserem que têm um plano
- Demonstrarem alterações no comportamento, aparência ou disposição
- Parecerem deprimidos, tristes e ausentes
- Derem objetos pessoais com valor sentimental
- Se prepararem para a morte, ao fazer um testamento ou ao divulgarem os seus desejos finais.

### **IMPACTO NA SOCIEDADE**

*Os custos do problema do jogo são difíceis de ser quantificados, mas este problema afeta, de várias formas, a sociedade, que é muitas vezes chamada a cobrir os custos dos cuidados de saúde e tratamento do problema de jogo, perdas por falência, processos cíveis ou criminais, bem como o aumento do policiamento, prisão e segurança. O mal que o jogo pode causar às famílias e locais de trabalho é também parte do seu impacto na sociedade.*

### **Crime**

*Entre os mais problemáticos e menos compreendidos custos do jogo estão os crimes relacionados com o jogo*

*Vários estudos indicam que, entre os jogadores problemáticos, se verificam elevadas taxas de atividade criminosa relacionada com o jogo. Estudos sobre o jogo em estabelecimentos prisionais, noutros países, demonstram igualmente que os problemas com o jogo estão fortemente ligados ao comportamento criminoso (entre 17 a 60% dos reclusos tem problemas com o jogo, em comparação com a população em geral). A prisão pode, também, agravar um problema de jogo já existente, dado que os reclusos têm um*

*acesso facilitado a muitas formas de jogo – o jogo é uma parte da sub-cultura das populações prisionais. Muitos reclusos podem correr o risco de sofrerem ferimentos graves ou até mesmo de morrer se as dívidas de jogo não forem pagas.*

*Revisto em 27.11.2016*