

PORTUGUESE

GASINO

O JOGO

Guia da família

PROBLEMÁTICO



camh

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



O jogo problemático: Guia da família



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

Problem Gambling: A Guide for Families

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-472-X

Impresso no Canadá

Copyright © 2004, 2005, 2006 Centre for Addiction and Mental Health,
Toronto ON

É proibida a reprodução ou difusão desta publicação, sob qualquer forma ou mediante quaisquer meios electrónicos ou mecânicos, incluindo a reprodução por fotocópia ou gravação ou por qualquer meio de armazenamento e recuperação de informação, sem a autorização escrita da editora – excepto alguma citação breve (não superior a 200 palavras) indicada em alguma revista ou trabalho profissional.

2844/03-2004, 03-2005, 11-2006, 03-2008

Índice

Agradecimento 5

Apresentação 7

1 O que são os jogos de azar? 9

2 O que é o jogo problemático? 13

3 As consequências dos jogos de azar 19

4 O caminho para a mudança 27

5 Obtenção de ajuda 41

6 Onde procurar ajuda 45

Agradecimentos

Este guia baseia-se no conhecimento e experiência do pessoal incumbido do projecto ‘O jogo problemático’, do Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). Recebemos igualmente a opinião de consultores e outros indivíduos espalhados pelo Ontário que trabalham com indivíduos que foram afectados pelo jogo problemático. Por fim, agradecemos aos clientes que analisaram o manuscrito e providenciaram os seus preciosos conselhos.

A publicação *O jogo problemático: Guia da família* foi produzida pelo pessoal do Departamento de Formação e Publicação do CAMH.

Apresentação

Este guia destina-se àqueles que estiverem preocupados com pessoas afectadas pelo jogo problemático. Se o próprio leitor tiver este tipo de problema, recomendamos que consulte a publicação *O jogo problemático: As questões e as opções*.

Talvez uma pessoa importante para o leitor possa estar envolvido no jogo problemático de uma forma preocupante. Ou até o facto de algum familiar jogar possa estar a originar problemas financeiros e familiares, causando aborrecimento e confusão ao leitor.

A maioria das famílias que enfrenta problemas inerentes ao jogo problemático pretende saber como poderá recuperar o controlo da sua vida. Esperamos que este guia possa ajudar o leitor a:

- compreender o jogo problemático
- entender como o jogo pode afectar a sua família
- descobrir a forma como a vida familiar poderá voltar à normalidade
- saber como o aconselhamento pode ajudar o leitor e a sua família
- encontrar recursos que já ajudaram outras famílias.

Talvez sinta que a vida está presentemente fora de controlo. A prática de jogos de azar pode estar a causar graves dificuldades económicas e familiares. Todavia, se obtiver ajuda, a sua família poderá enfrentar e ultrapassar os problemas causados pelo vício do jogo. Consultores com formação especial têm ajudado milhares de indivíduos a cessar ou a controlar o seu vício. Tais indivíduos acabam por recuperar e as feridas cau-

sadas nas famílias acabam por sarar. A sua família pode ser uma delas. Ao escolher este guia, acabou de dar o primeiro passo importante.

1

O que são os jogos de azar?

Diz-se que alguém pratica jogos de azar quando arrisca a perda de dinheiro ou pertences e quando a vitória ou a perda são principalmente determinadas pelo acaso.

Existem muitas maneiras de exercer tal prática, como por exemplo em:

- jogos de casino
- bingo
- keno
- máquinas de jogo
- bilhetes da lotaria
- raspadinhas, Nevada ou bilhetes destacáveis
- apostas em jogos com cartão, mah-jong ou dominó
- apostas em corridas de cavalos
- outras apostas desportivas
- apostas em jogos de aptidão, designadamente o golfe ou o bilhar
- tómbolas e jogos semelhantes
- jogos pela Internet
- especulação na bolsa de valores.

O JOGO PROBLEMÁTICO – EM NÚMEROS

A prática dos jogos de azar e o jogo problemático estão a aumentar no Canadá:

Ontário

- Em 2005-06, a Ontario Lottery and Gaming (OLG) gerou para a província dois biliões de dólares em receitas, após a dedução das despesas.¹
- Em 2005, a população adulta despendeu cerca de \$485 na prática de jogos explorados pelo governo, menos o montante ganho, em comparação com \$106 em 1992.²
- Em 2005, 3,4% da população adulta sofria de um problema médio a grave relacionado com o jogo.³
- Em 2005, os jovens adultos, entre os 18 e os 24 anos, apresentavam as taxas mais elevadas de problemas médios a graves relacionados com os jogos de azar – quase o dobro da taxa do mesmo tipo de problemas nos adultos.³
- Em 2005, 63,3% dos adultos afirmaram que tinham jogado pelo menos uma vez no último ano.³
- Os jogos mais vulgares praticados por adultos em 2005 foram os bilhetes de lotaria.³
- Em 2005, cerca de 4% dos estudantes do ensino secundário estavam em risco de serem atingidos pelo vício do jogo. A percentagem da totalidade dos estudantes que jogam com cartões aumentou significativamente desde 2003.⁴

Canadá

- Em 2005, um em cada sete homens e mulheres que residiam sós gastou dinheiro em casinos, máquinas de jogo ou terminais de jogos de lotaria por vídeo, apesar dos homens despendem três vezes mais dinheiro no jogo do que as mulheres.²
- À medida que os jogos de azar se vão tornando cada vez mais acessíveis, aumenta o número de indivíduos atingidos pelo jogo problemático.^{5&6}

Referências:

1.

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:

[www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual%20report/annual%20report%2005-06.pdf)

[www.olg.ca/assets/documents/annual report/annual report 05-06.pdf](http://www.olg.ca/assets/documents/annual%20report/annual%20report%2005-06.pdf)

Accessed February 01, 2008.

2.

Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income: Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE).

Available:

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

Accessed February 01, 2008

3.

Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and problem gambling in Ontario. Toronto, ON:

Responsible Gambling Council. Available:

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

Accessed February 01, 2008.

4.

Centre for Addiction and Mental Health (2006). The mental health and wellbeing of Ontario students 1991-2005 (CAMH Research Document Series No. 18).

Available:

[www.camh.net/Research/Areas of research/Population Life Course Studies/OSDUS/OSDUS2005 mental](http://www.camh.net/Research/Areas%20of%20research/Population%20Life%20Course%20Studies/OSDUS/OSDUS2005%20mental%20detailed%20fnl.pdf)

[detailed fnl.pdf](http://www.camh.net/Research/Areas%20of%20research/Population%20Life%20Course%20Studies/OSDUS/OSDUS2005%20mental%20detailed%20fnl.pdf) Accessed February 5, 2008.

5.

Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health parafigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(2), 235-256.

6.

Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(12), 764-773.

2

O que é o jogo problemático?

O jogo problemático não é somente a perda de dinheiro. Os problemas resultantes da prática de jogos de azar podem afectar completamente a vida de um indivíduo.

A prática de jogos de azar constitui um problema quando:

- começa a interferir no emprego, na escola e noutras actividades
- prejudica a saúde física e mental
- afecta a parte financeira
- prejudica a reputação
- causa problemas à família ou amigos.

Existem diversos níveis de problemas resultantes da prática de jogos de azar (ver caixa a seguir).

NÍVEIS DOS PROBLEMAS RESULTANTES DA PRÁTICA DE JOGOS DE AZAR

Os problemas podem situar-se entre o nível médio e grave:

- *A maioria dos indivíduos que joga fá-lo por acaso, por prazer e sem qualquer prejuízo.*
- *Os indivíduos que jogam quando têm companhia, fazem-no com regularidade, embora o jogo não seja colocado antes da família e do emprego.*
- *Os indivíduos que jogam em excesso frequentemente têm problemas no seu emprego ou com a família e os amigos. Muitas vezes, a prática de jogos de azar causa-lhes problemas de dinheiro.*
- *Para alguns indivíduos, o jogo prejudica-lhes seriamente todas as facetas da vida.*

Os indivíduos com problemas inerentes ao vício do jogo existem em todos os grupos etários e económicos, culturas e profissões.

Nem todos os indivíduos que jogam em excesso são iguais, assim como os problemas que enfrentam. Os indivíduos com problemas inerentes ao vício do jogo existem em todos os grupos etários e económicos, culturas e profissões. Alguns indivíduos tornam-se subitamente viciados, enquanto que para outros será necessário terem decorrido muitos anos. Existem muitos motivos que desencadeiam o vício do jogo. Por exemplo: , os problemas podem surgir para alguém que tente recuperar o dinheiro que perdeu ou porque gosta de estar “em acção.” Outros podem ter dificuldades e encontram no jogo um alívio oportuno.

Por que alguns indivíduos têm problemas resultantes da prática de jogos de azar?

Em toda a parte existem oportunidades para a prática de jogos de azar, uma actividade muito popular, amplamente aceite e bastante publicitada. Isso significa que existem mais indivíduos a jogar e com mais frequência. A maioria das pessoas não tem conhecimento dos riscos associados com a prática de jogos de azar ou os sinais dos problemas inerentes a tal prática. Em virtude desta situação, muitos indivíduos adquirem o vício sem perceber o que está a acontecer.

Muitos indivíduos jogam sem vir a ter problemas. Consideram a prática do jogo um mero entretenimento ou uma forma de passar tempo com os amigos. Eles não esperam ganhar, mas mantêm a esperança.

As pessoas que adquirem problemas inerentes ao vício do jogo podem começar desta forma. No entanto, muitas vezes, têm outros motivos para jogar, designadamente:

- têm esperança numa grande vitória
- tentam recuperar o dinheiro perdido
- ficam entusiasmadas por correr riscos
- têm sentimentos de impulsividade (agir sem pensar)
- tentam sentir-se melhor acerca de si próprias

- sentem-se sós
- procuram um escape para os problemas da vida
- procuram um alívio para a dor física e emocional
- procuram fazer face à depressão e à ansiedade.

Alguns tipos de jogos de azar causam mais problemas do que outros. Por exemplo, as máquinas de jogo ou do tipo “slot machines” podem prender os jogadores devido às suas características de jogo contínuo, vitórias pequenas e frequentes, possibilidade de obter maiores vitórias e o que parece ocorrer com frequência: as jogadas quase vitoriosas. Todavia, qualquer forma de jogo pode tornar-se um problema.

Factores de risco

Existem muitos factores de risco no jogo problemático. Os factores de risco são características que tornam um indivíduo mais vulnerável ao vício do jogo. Um indivíduo enfrenta mais riscos se:

- teve uma grande vitória numa das suas primeiras apostas
- tem problemas de dinheiro
- passou recentemente por alguma perda ou mudança na vida, designadamente problemas com alguma relação, divórcio, perda do emprego, reforma ou falecimento de algum ente querido
- joga para enfrentar algum problema de saúde e/ou dor física
- sente-se frequentemente só
- tem poucos interesses e passatempos ou sente falta de orientação na vida
- sente-se frequentemente aborrecido, enfrenta riscos ou age sem pensar
- recorre ao jogos de azar, ao álcool ou à droga para conseguir enfrentar maus sentimentos ou acontecimentos
- sente-se frequentemente deprimido ou ansioso
- sofreu abusos ou traumas
- tem (ou teve) problemas de alcoolismo, droga, jogos de azar ou despesas excessivas

Existem muitos factores de risco que tornam um indivíduo mais vulnerável ao vício do jogo.

- na sua família existe alguém com problemas de alcoolismo, droga, jogos de azar e despesas excessivas
- pensa que possui algum método ou maneira de jogar que aumentam as possibilidades de ganhar.

Os indivíduos viciados no jogo podem esconder ou mentir quando se pergunta onde estiveram ou em que gastaram o dinheiro.

Quanto mais elementos desta lista forem verdadeiros para alguém, mais precauções um indivíduo precisará de ter relativamente aos jogos de azar.

Sinais indicadores da presença de problemas inerentes ao jogo

Enquanto o leitor lê esta publicação, já estará provavelmente preocupado por os jogos de azar estarem a prejudicar a sua família. Confie nos seus sentimentos. Frequentemente, as famílias sabem que há algo errado — mas não exactamente o que está errado. Os indivíduos viciados no jogo podem esconder ou mentir quando se pergunta onde estiveram ou em que gastaram o dinheiro. É isto torna o problema difícil de reconhecer.

Eis alguns sinais habituais relativos ao jogo problemático. Quanto mais indícios se notar, mais probabilidades existem de o jogo constituir um problema.

INDÍCIOS DE ORDEM MONETÁRIA

- Está a faltar dinheiro em casa ou nas contas bancárias.
- O elemento da família mantém uma atitude reservada e de mau humor acerca do dinheiro. O indivíduo esconde os extractos bancários e os cartões de crédito.
- O indivíduo obtém dinheiro emprestado através de cartões de crédito, empréstimos bancários ou de familiares e pessoas amigas.
- As contas por pagar começam a acumular-se, os pagamentos estão em falta e os credores começam a contactar.
- Os planos registados de poupança-reforma (RRSP, sigla em inglês) e os planos de seguros são transformados em dinhei-

ro ou os pagamentos não estão a ser efectuados.

- Os artigos de valor desaparecem e reaparecem.
- O indivíduo aceita trabalhos extra, embora não se veja dinheiro extra.
- Falta sempre dinheiro ao indivíduo.
- O indivíduo intruja para poder jogar ou pagar as suas dívidas.

INDÍCIOS DE ORDEM EMOCIONAL

O indivíduo:

- afasta-se da família e dos amigos
- parece ansioso, distante ou tem dificuldade em se concentrar
- tem flutuações de humor e acessos súbitos de cólera
- por vezes, sente-se bem consigo próprio (se estiver a ganhar)
- queixa-se de aborrecimento ou impaciência
- está deprimido e/ou apresenta tendências suicidas.

INDÍCIOS DE ORDEM TEMPORAL

O indivíduo:

- chega frequentemente atrasado ao emprego ou à escola
- está ausente durante longos períodos de tempo e sem explicação aparente.

ALTERAÇÕES NO COMPORTAMENTO

O indivíduo:

- deixa de fazer coisas de que gostava
- altera os hábitos alimentares, sexuais e do sono
- não age de acordo com o que afirma ou apresenta desculpas
- não cuida de si próprio ou ignora o emprego, a escola ou as tarefas familiares
- recorre com mais frequência ao álcool ou à droga
- não cuida adequadamente dos filhos
- está ausente das actividades familiares
- pensa e fala sobre os jogos de azar a todo o momento
- muda de amigos (sobretudo se for adolescente)
- tem mais problemas de saúde ou stress (p.ex.: dores de cabeça e estômago e problemas intestinais)
- mente acerca dos jogos de azar
- não quer gastar dinheiro em nada, excepto nos jogos de azar

- engana ou rouba para obter dinheiro para poder jogar ou pagar dívidas
- tem conflitos de ordem monetária com outras pessoas
- tem problemas jurídicos decorrentes do jogo.

Como obter ajuda

Se você achar que tem alguma pessoa amiga ou familiar com o vício do jogo, pode obter ajuda. Consulte o capítulo 5 e saiba como.

3

As consequências dos jogos de azar

Por que não conseguem abandonar o jogo?

A maioria dos indivíduos com o vício do jogo vai perdendo, a pouco e pouco, o controlo sobre a quantidade de tempo e dinheiro que despendem no jogo. Apenas se concentram no jogo e ignoram outras obrigações e os danos causados. Alguns indivíduos que jogam em excesso não fazem a ligação entre os problemas na vida e o jogo. Outros tentaram outrora reduzir ou abandonar a actividade, mas não conseguiram e agora sentem-se irritáveis e aborrecidos sempre que tentam uma mudança.

A maioria das pessoas que joga em excesso apresenta uma mistura de sentimentos acerca do jogo. Sabem que estão a causar problemas às pessoas que amam. Podem ficar ansiosas e infelizes e, muitas vezes, até se detestar a si próprias. Mas o impulso de jogar é demasiado grande para resistirem. Sentem que não conseguem renunciar ao tempo, dinheiro e emoção que investiram no jogo e não aceitam a ideia de que nunca recuperarão o que perderam.

Outros indivíduos prometem abandonar o jogo, mas não conseguem. Receiam que os familiares acabem por descobrir.

Esta situação acaba por levar a que se escondam e se afundem ainda mais em dívidas. Continuam a manter a esperança de que uma grande vitória acabará com os seus problemas. O primeiro passo a dar para os indivíduos viciados no jogo consiste em abandonar as derrotas e a esperança de uma grande vitória. Em seguida, podem começar a readquirir o controlo sobre o jogo e a sua própria vida.

Impacto sobre a família

É possível restabelecer-se do vício do jogo, embora seja preciso tempo e paciência para resolver todos os problemas.

Provavelmente já tem conhecimento sobre o modo como os jogos de azar podem prejudicar a família, a qual pode ser atingida de várias maneiras. O vício do jogo pode esconder-se durante muito tempo. Por isso, muitas famílias ficam chocadas quando têm conhecimento da quantidade de dinheiro perdido.

Algumas relações não chegam a sobreviver ao vício do jogo. Outras famílias lutam juntas contra as dificuldades e tornam-se mais fortes. É possível restabelecer-se do vício do jogo, embora seja preciso tempo e paciência para resolver todos os problemas.

Não tome decisões importantes acerca das relações pessoais enquanto estiver sob stress. Analise a situação em pormenor e tome em consideração os sentimentos e as necessidades da família inteira. O aconselhamento pode ajudar a explorar opções e a decidir o que funciona melhor para o leitor e para a sua família (consultar o capítulo 5).

DE QUE MODO AS FAMÍLIAS SÃO AFECTADAS? Problemas financeiros

O problema mais frequente é a perda de dinheiro. Subitamente podem perder-se poupanças, imóveis e artigos pessoais. Este tipo de crise monetária faz com que a família se sinta receosa, irritada e traída.

Problemas emocionais e isolamento

Os problemas inerentes aos jogos de azar originam sentimentos fortes. Os familiares podem sentir-se envergonhados, magoados, receosos, irritados, confusos e desconfiados. Tais sentimentos dificultam a resolução dos problemas. O indivíduo jogador pode mesmo negar que exista algum problema.

O isolamento é outro problema:

- Muitos companheiros não desejam estar emocional ou fisicamente próximos do indivíduo que os magoou.
- Muitos indivíduos atingidos pelo vício do jogo evitam as outras pessoas porque se sentem envergonhados. Isto torna mais difícil obter amor e apoio.
- As amizades podem acabar por causa das dívidas por pagar.

Saúde física e mental

O stress causado pelo vício do jogo pode causar, por vezes, problemas de saúde, quer para o indivíduo viciado quer para a sua família. Podem surgir problemas como a ansiedade, a depressão e outros problemas associados com o stress, nomeadamente distúrbios do sono, úlceras, problemas intestinais, dores de cabeça e dores musculares.

Desgaste

Muitas famílias sob stress têm dificuldade em enfrentar a situação. Um familiar pode tentar manter as coisas sob controlo mediante a aceitação de mais tarefas, o que pode conduzir ao desgaste. Os familiares concentram-se frequentemente no indivíduo que tem o problema do vício e esquecem-se de cuidar de si próprios ou de se divertirem.

Impacto sobre os filhos

Quando um dos pais ou prestador de cuidados é atingido pelo jogo problemático, os filhos podem sentir-se esquecidos, deprimidos e irritados. Podem até acreditar que são os causadores do problema e que, se forem “bons”, o problema acaba-rá. Alguns filhos cuidam dos irmãos mais novos ou tentam

Os familiares concentram-se frequentemente no indivíduo que tem o problema e esquecem-se de cuidar de si próprios.

apoiar o familiar que tem o problema. Essa obrigação pode causar stress aos filhos.

Os filhos podem também acreditar que têm de defender um dos pais. Podem até perder a confiança num dos pais que faz promessas que não consegue cumprir. Podem também roubar um dos pais ou meter-se em sarilhos na escola. Outras crianças podem tentar afastar a atenção do pai/mãe que tem o problema:

- recorrendo ao álcool ou à droga
- praticando jogos de azar
- violando a lei.

É importante ajudar os filhos a perceber que não têm culpa pelos problemas familiares. Eles precisam de voltar a ter uma vida familiar segura e equilibrada e uma infância normal. O aconselhamento individual ou familiar pode ajudá-los a enfrentar tais mudanças (ver capítulo 5).

Abuso físico e emocional

A violência familiar é mais frequente quando a família está em crise. Os problemas resultantes da prática do jogo compulsivo podem conduzir ao abuso físico ou emocional contra o companheiro, um dos pais ou algum filho. Os filhos podem ficar magoados devido à cólera reprimida. Se tal está a acontecer na sua família, procure imediatamente ajuda (ver capítulo 6).

O stress, a ansiedade e a depressão são frequentes, quer para os indivíduos que sofrem do jogo problemático quer para a sua família.

Ansiedade e depressão

O stress, a ansiedade e a depressão são frequentes, quer para os indivíduos que sofrem do jogo problemático quer para a sua família, interferindo negativamente com o sono, o raciocínio e a capacidade de resolução de problemas.

Se tiver alguns dos sintomas a seguir indicados durante mais de duas semanas, dificultando a sua vida quotidiana, talvez esteja a passar por uma depressão profunda:

- Perdeu interesse nas actividades habituais.
- Sente-se deprimido, desanimado ou irritável.
- O sono sofreu alterações (p.ex.: tem problemas para adormecer ou em continuar a dormir ou dorme demasiado).
- O apetite sofreu alterações e o leitor emagreceu ou engordou.
- Sente-se desamparado, sem esperança ou desesperado.
- Tem dificuldades de raciocínio e memória e os pensamentos parecem mais lentos.
- Está continuamente a ter sentimentos de culpa e não deixa de pensar em problemas.
- Perdeu o interesse pelo sexo.
- Sente-se fisicamente cansado, lento e pesado ou sente-se agitado e nervoso.
- Sente-se irritado.
- Pensa em suicídio.

Se enfrentar algumas destas dificuldades, converse com o seu médico de família ou outro profissional da saúde e não deixe também de lhe contar a questão do jogo problemático. A medicação e/ou o aconselhamento ou outro tipo de apoio podem fazer parte do tratamento.

Risco de suicídio

As taxas de suicídio são mais elevadas para os indivíduos que jogam em excesso e para os seus familiares. Os indivíduos com mais probabilidades de tentarem o suicídio são os que também sofrem de algum problema de ordem emocional (como a depressão) ou consomem álcool ou droga. Correm mais perigo os indivíduos que ameaçaram suicidar-se ou causaram danos a si próprios no passado.

Se o leitor tiver ideias suicidas ou está a planear pôr termo à vida, *procure ajuda imediatamente*. O leitor não é obrigado a enfrentar os problemas sozinho.

O QUE FAZER SE TIVER IDEIAS SUICIDAS

Se está a pensar em pôr termo à vida:

- Dirija-se imediatamente ao serviço de emergência mais próximo.
- Retire do seu alcance todos os meios que possa vir a utilizar para pôr fim à vida (p.ex.: armas de fogo, medicamentos).
- Dê a conhecer os seus sentimentos à família ou a uma pessoa amiga.
- Para obter apoio e informação, contacte o Centro de Apoio a Indivíduos em Sofrimento da sua área (ver página 46).
- Comunique ao seu médico o que está a acontecer, inclusivamente a questão do jogo.
- Não tome bebidas alcoólicas nem droga — porque irá agravar a situação.
- Contacte o serviço de apoio telefónico a jogadores compulsivos existente no Ontário (Ontario Problem Gambling Helpline, 1 888 230-3505) e marque uma consulta com um profissional o mais depressa possível (ver página 45). Normalmente, espera-se poucos dias pelas consultas.
- Converse com alguém da sua confiança, designadamente uma pessoa amiga ou conselheiro espiritual.

O QUE HÁ A FAZER SE ALGUM FAMILIAR TIVER IDEIAS SUICIDAS

O familiar poderá ter pensamentos suicidas se apresentar os sintomas seguintes:

- tem alterações de comportamento, na aparência pessoal ou de humor
- parece deprimido, triste ou afastado
- distribui bens de valor
- fala sobre o suicídio e afirma que tem um plano
- faz um testamento ou fala sobre os seus desejos finais.

Se tal acontecer, o leitor deverá:

- manter-se calmo e escutar atentamente
- deixar o indivíduo falar acerca dos seus sentimentos
- aceitar o que o indivíduo disser; não criticar nem tentar resolver o problema

- perguntar se o indivíduo tem ideias suicidas e algum plano
- afastar do seu alcance quaisquer meios que possam causar danos pessoais (p.ex.: armas de fogo, medicamentos)
- levar a sério todas as ameaças de suicídio
- apoiar o indivíduo no sentido de obter ajuda de algum consultor profissional (p.ex.: centro de apoio a crises, consultor, médico, serviço de emergência ou sacerdote)
- comunicar ao seu médico o que está a acontecer
- não consentir em manter em segredo os pensamentos suicidas do indivíduo e falar com alguém que possa ajudar.

4

O caminho para a mudança

Como poderei conseguir que o indivíduo abandone o jogo?

Infelizmente, não se consegue. Está nas mãos das pessoas a decisão de jogar ou não. O indivíduo deverá estar motivado para mudar. Se ameaçar, subornar ou castigar o indivíduo, está-se mais a prejudicar do que a beneficiar a situação.

Esta falta de controlo pode ser frustrante para a família. O leitor pode ainda desempenhar um papel importante ao incentivar a mudança. A maioria das pessoas que sofre deste vício procura auxílio porque está a magoar a família. Transmita ao indivíduo o modo como o vício do jogo o atinge e tente introduzir algumas mudanças positivas na sua própria vida. Isto pode ajudar o indivíduo a concluir que conseguirá mudar também.

O leitor pode sentir-se profundamente irritado ou magoado, o que pode dificultar o apoio a um indivíduo que tanto sofrimento tem causado. Nem todas as famílias conseguem ultrapassar este problema. O aconselhamento pode ajudar a separar os pensamentos e os sentimentos e a analisar as opções, o

Um consultor pode ajudar o leitor a apoiar o indivíduo que sofre do jogo problemático e ajudar o leitor a restabelecer um equilíbrio saudável no seio da família.

que pode ser um passo importante no sentido de ajudar a família a recuperar (ver capítulo 5).

COMO A FAMÍLIA PODE AJUDAR O INDIVÍDUO A MUDAR

Cada família é diferente e tem as suas próprias ideias em relação ao que pode ajudar o indivíduo a mudar. Eis algumas ideias que já ajudaram muitas famílias e que podem ajudar a apoiar o indivíduo que sofre do jogo problemático, assim como poderão ajudar o leitor a restabelecer um equilíbrio saudável no seio da família. Com o auxílio de um profissional, o leitor poderá aprender a:

- compreender as fases da mudança e a agir de acordo com elas
- contar ao indivíduo como o seu problema afecta o leitor e a família (mas, lembre-se que gritar não ajuda nada; por isso, faça-o quando não estiver irritado; é importante permanecer calmo enquanto fala).
- não inventar desculpas para o indivíduo e não o proteger dos seus próprios actos
- cuidar adequadamente de si próprio e recuperar o equilíbrio na sua vida
- pôr novamente as suas finanças em ordem
- recuperar a confiança
- obter ajuda.

* Adaptação de Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; and Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

As fases da mudança*

Os indivíduos com problemas de dependência, designadamente o vício do jogo, passam por fases semelhantes no que respeita à necessidade de mudar. O indivíduo excessivamente viciado no jogo pode ter retrocessos e avanços relativamente à sua decisão em mudar. O leitor poderá exercer mais a sua influência se tentar fazer corresponder o seu apoio com estas fases da mudança. Pode ser difícil e exigir alguma experiência. Muitos indivíduos consideram também que precisam do apoio de um profissional.

FASE 1: O INDIVÍDUO NÃO ESTÁ INTERESSADO EM MUDAR

Primeiramente, o indivíduo não considera que exista algum problema e não revela interesse pelo aconselhamento. Nega ou justifica os problemas causados pelo vício do jogo, podendo culpar outras pessoas ou pensar que o único problema é a falta de dinheiro.

O leitor pode:

- explicar ao indivíduo como o jogo atinge o leitor
- introduzir mudanças em actividades de apoio ao jogo
- não ajudar o indivíduo viciado a fugir às suas responsabilidades pelos actos praticados
- certificar-se de que o dinheiro da família é protegido (um consultor jurídico, financeiro ou profissional especializado em jogo problemático pode ajudar o leitor a encontrar um caminho)
- informar-se sobre o vício do jogo e partilhar a informação com o indivíduo viciado
- obter apoio para si próprio e restabelecer o equilíbrio da sua vida familiar
- aderir a algum grupo de apoio para famílias vítimas do jogo problemático
- evitar discussões, porque não ajudam.

FASE 2: O INDIVÍDUO ESTÁ INDECISO QUANTO À MUDANÇA

O indivíduo começa a perceber que os jogos de azar têm inconvenientes. Apesar de tudo, ainda não desiste. Antes de tomar uma decisão, o indivíduo pensará na mudança durante algum tempo e poderá:

- fixar uma data para a mudança
- revelar-se mais disposto a dialogar sobre os problemas
- estar mais aberto à ajuda do leitor.

Após uma crise profunda, o indivíduo poderá estar mais disposto a enfrentar o problema. A crise pode ser uma grande perda no jogo, uma tentativa de suicídio ou até o despedimento do emprego em consequência do vício.

O leitor pode:

- não jogar com o indivíduo
- descobrir como o indivíduo pode obter auxílio
- transmitir a informação contida neste guia e incentivar o indivíduo a procurar auxílio
- oferecer-se para acompanhar o indivíduo às sessões de aconselhamento
- comunicar o que aprendeu acerca do jogo problemático e como isso o tem ajudado
- elogiar o indivíduo por desejar mudar
- evitar situações que possam desencadear a prática de jogos de azar
- procurar apoio emocional para si próprio
- definir limites concretos e explicar ao indivíduo o que fará se ele continuar a jogar.

FASE 3: O INDIVÍDUO ESTÁ A PREPARAR-SE PARA A MUDANÇA

O indivíduo poderá começar a dar pequenos passos a fim de introduzir alterações no seu vício, designadamente definindo limites de tempo e dinheiro. Ele poderá falar em grandes mudanças para breve ou estar mais apto a conversar acerca dos riscos e recompensas do jogo enquanto passa algum tempo afastado do vício.

O leitor pode:

- apoiar as mudanças do indivíduo e incentivá-lo a obter ajuda de um profissional especializado em jogo problemático
- sugerir que uma pessoa de confiança faça a gestão do seu dinheiro
- restringir o acesso do indivíduo ao dinheiro, decisão que afastará as principais circunstâncias desencadeadoras (situações activadoras que levam o indivíduo a jogar)
- sugerir outras actividades para substituir os jogos de azar.

FASE 4: O INDIVÍDUO COMEÇA A AGIR

O indivíduo reduziu ou abandonou completamente o jogo e está mesmo a tentar resolver o problema.

Quando as pessoas tentam mudar, podem também sofrer recaídas. Normalmente, conseguem ultrapassar as recaídas e até aprender com elas.

O leitor pode:

- apoiar o indivíduo enquanto este vai tentando substituir o jogo por novas actividades
- apoiar o indivíduo nas suas sessões de aconselhamento
- considerar o aconselhamento para casais ou em família, a fim de melhorar a comunicação e a confiança
- continuar a defrontar-se com os problemas financeiros
- continuar a concentrar-se nas suas carências pessoais e em recuperar o equilíbrio da vida familiar (ver página 37)
- aceitar que o indivíduo possa ter retrocessos e voltar a jogar.

FASE 5: O INDIVÍDUO MANTÉM O CONTROLO

O indivíduo cessou de jogar por um período mínimo de seis meses e está decidido a agarrar-se ao êxito alcançado. Conforme atrás indicado, muitos indivíduos podem ter recaídas e voltar a jogar. Tais recaídas podem ser devastadoras para o indivíduo viciado e para os familiares, embora também o possam ajudar a entender melhor o problema. No fim, elas podem reforçar a sua decisão em mudar.

O leitor pode:

- continuar a apoiar as mudanças que trazem mais equilíbrio à vida familiar
- tentar melhorar a comunicação familiar
- continuar a tentar manter o dinheiro da família sob controlo
- ajudar o indivíduo a reconhecer e a evitar as circunstâncias desencadeadoras do vício
- recompensar as iniciativas de mudança, quer em relação ao indivíduo quer a si próprio
- aceitar que o indivíduo possa ter recaídas.

ENFRENTAR AS RECAÍDAS

Não se esqueça que, até a situação melhorar, o vício do jogo pode passar por fases ainda mais graves. Alguns indivíduos

Uma recaída poderá ajudar o indivíduo a entender melhor o seu problema e reforçar a sua decisão em mudar.

viciados consideram muito difícil abandonar ou manter o jogo sob controlo. Se, enquanto está a tentar mudar, o indivíduo obtiver uma grande vitória no jogo, o problema poderá parecer-lhe menos urgente. Alguns indivíduos abandonam o jogo e substituem-no pela bebida ou droga. Normalmente, este tipo de comportamento melhora quando o indivíduo aprende a desfrutar da vida sem jogar.

Para algumas famílias é difícil acreditar que o aconselhamento irá ajudar durante esta fase difícil. Entretanto, para a maioria das pessoas, ajuda mesmo.

Comunicar de forma clara

A sua ajuda e apoio são importantes para o indivíduo que sofre do jogo problemático, embora caiba ao indivíduo a responsabilidade de resolver o problema.

É importante informar o indivíduo como o seu comportamento atinge a família. Os indivíduos viciados recorrem frequentemente ao aconselhamento porque são encorajados pelos familiares. Antes de o tentar fazer, o leitor poderá procurar a ajuda de um profissional.

SUGESTÕES SOBRE COMUNICAÇÃO PARA A FAMÍLIA*

- Concentre-se nas formas específicas como o jogo o afecta. Seja directo e empregue afirmações na primeira pessoa (eu) para comunicar factos e sentimentos. Por exemplo:
“Fico magoado quando tu não chegas a casa à hora que indicaste.”
“Fico irritado quando não temos dinheiro para pagar as nossas despesas por causa do teu jogo.”
“Fico assustado com as tuas dívidas causadas pelo jogo.”
- Mantenha a calma. Tente não censurar, repreender nem moralizar, porque não ajuda. Dê a conhecer ao indivíduo que está a obter informação e apoio para si próprio.
- Evite as ameaças — mas dê a conhecer o que fará se o indivíduo continuar a jogar. Esteja preparado para cumprir o que diz. O indivíduo poderá ter ouvido da sua parte algumas ameaças feitas anteriormente e poderá não acreditar que o leitor irá agir.

* Adaptação dos materiais sobre o jogo problemático, dos Serviços de Desintoxicação de Kenora

- Forneça informação útil. Ofereça-se para apoiar o indivíduo a procurar auxílio. Informe-se sobre os serviços de aconselhamento para indivíduos viciados no jogo e apresente recursos ao indivíduo, designadamente informações sobre auto-ajuda, livros e vídeos.
- Tenha paciência. A mudança pode levar o seu tempo. Não espere que o indivíduo reconheça de imediato o problema nem que aceite que precisa de ajuda. Continue a lançar as sementes da mudança. Informe o indivíduo que, ao agir, terá como resultado menos conflitos e stress na família.
- Esteja atento aos sinais de depressão e pensamentos suicidas no indivíduo viciado, em si próprio e em outros familiares (ver página 23).

Ajudar o indivíduo a aceitar a responsabilidade pelo seu comportamento e decisões

As pessoas estão mais propensas a enfrentar os seus problemas quando sentem realmente o sofrimento que o jogo está a causar. Certamente que a sua ajuda e apoio serão importantes para o indivíduo viciado. Todavia, é a ele que cabe a responsabilidade de resolver o problema. Somente ele poderá decidir se deve abandonar ou reduzir tais actividades.

A melhor forma de ajudar é ser apoiante, mas resolutivo. Informe o indivíduo que, se obtiver ajuda, é possível mudar e adquirir o controlo. Dê-lhe a conhecer que ele não precisa de estar só a enfrentar o problema.

Algumas famílias sentem que têm a obrigação de pagar as dívidas de jogo do indivíduo a fim de proteger a sua reputação. Poderão pretender ajudar outros familiares que sofreram com os actos do indivíduo. Se o leitor lhe regularizar as dívidas, pode estar a enviar-lhe a mensagem de que alguém o pode salvar se ele se meter em sarilhos. Por vezes, esta situação encaminha novamente o indivíduo para o vício do jogo.

Se o leitor providenciar ajuda de ordem financeira, insista para que o indivíduo também procure ajuda em matéria de aconselhamento. Se contrair empréstimos, informe o indivíduo que é sua obrigação efectuar o reembolso — mesmo que seja apenas um pequeno pagamento semanal. Muitas famílias têm dificuldade em fazê-lo e precisam do auxílio de um consultor ou conselheiro de confiança. Acautele-se ao dar dinheiro directamente ao indivíduo porque, ao fazê-lo, poderá estar a criar uma circunstância desencadeadora (na página 35 encontrará mais sugestões sobre a forma de enfrentar os problemas económicos).

A sua atitude afectuosa e firme pode ajudar o indivíduo a enfrentar o custo do seu vício.

A sua atitude afectuosa e firme pode ajudar o indivíduo a enfrentar o custo do seu vício. Por exemplo:

- Deixar que o indivíduo enfrente o patrão relativamente às ausências e atrasos ao emprego.
- Insistir para o indivíduo se envolva nas tarefas familiares.
- Não mentir para proteger o indivíduo.
- Não apresentar desculpas relativamente ao vício do indivíduo.
- Não confortar o indivíduo quanto às perdas sofridas com o jogo ou a outros problemas causados pelo jogo.
- Não levar o indivíduo a locais de encontro para jogar nem o ir buscar a tais locais
- Não jogar com o indivíduo.

Em alguns casos talvez não seja possível seguir tais sugestões porque, ao fazê-lo, poderá resultar em danos por parte do indivíduo contra si próprio, podendo até torná-lo violento contra outras pessoas. Se for este o caso, procure *imediatamente* o aconselhamento de um profissional antes de agir.

Pôr em ordem o dinheiro da família

Os problemas financeiros podem estar a causar stress à família. O indivíduo com o vício do jogo é responsável por ajudar a resolver as dificuldades. Mas, se o indivíduo estiver disposto, será melhor debruçarem-se juntos sobre o problema. Por

exemplo: o acesso ao dinheiro ou ao crédito é frequentemente uma circunstância desencadeadora. O leitor pode ajudar aplicando restrições em relação à quantidade de dinheiro que o indivíduo pode ter.

Se o indivíduo está empenhado na mudança, ambos poderão trabalhar em conjunto para:

- criar um orçamento familiar
- registar todas as despesas familiares, de uma forma prudente e aberta
- partilhar mutuamente todos os registos financeiros e recibos
- concordar quanto ao dinheiro ou crédito o indivíduo deve ter, de forma a que este não seja tentado a jogar.

Eis algumas sugestões para lidar com dinheiro:

- Pense prudentemente nas suas próprias finanças antes de decidir assumir as dívidas do indivíduo.
- Se está a emprestar dinheiro para pagar as contas, não o entregue directamente ao indivíduo porque este pode ser tentado a voltar a jogar. Em vez disso, pague você mesmo as contas que estão por pagar.
- Ofereça-se para acompanhar o indivíduo às sessões de aconselhamento em matéria de crédito e jogo problemático.
- Estabeleça um orçamento familiar realista de modo a que o indivíduo não sinta a necessidade de tornar a jogar para resolver os problemas económicos.
- Antes de cobrir os cheques sem provisão ou de assinar empréstimos em conjunto ou outros documentos financeiros, obtenha aconselhamento especializado junto de um consultor em matéria de crédito, gerente bancário ou advogado.
- Procure uma pessoa responsável e de confiança que possa gerir o dinheiro do indivíduo a curto prazo.
- Planeie em conjunto a forma de restringir o acesso do indivíduo ao dinheiro, até que o vício do jogo esteja sob controlo.

Mesmo que o indivíduo não colabore, você continua a ter direito a proteger o dinheiro da família.

SUGESTÕES PARA PROTEGER O SEU DINHEIRO

Eis algumas formas de proteger o dinheiro da família do jogo compulsivo:

- Procure aconselhamento jurídico de forma a ficar a conhecer os seus direitos e quais as medidas que pode tomar.
- Crie contas bancárias separadas.
- Coloque bens de valor num cofre de segurança.
- Coloque as economias em obrigações às quais não possa aceder.
- Peça ao banco para vedar o crédito e não permitir que a sua casa seja novamente hipotecada.
- Se o seu familiar estiver disposto, faça uma procuração em que o leitor fique responsável por todas as decisões de ordem imobiliária.
- Pague todas as contas pessoalmente.
- Retire o seu nome de cartões de crédito e contas bancárias em comum.
- Cancele todos os créditos a descoberto nas contas bancárias.
- Não dê a conhecer os seus PIN (códigos bancários) nem deixe para trás cartões de crédito ou dinheiro.
- Deite fora os requerimentos para obtenção de cartões de crédito ou empréstimos que cheguem por correio.
- Providencie para que o seu salário ou remuneração vá directamente para a conta bancária.
- Peça à família, às pessoas amigas e aos colegas de trabalho para não emprestarem dinheiro ao indivíduo.
- Entregue semanalmente ao indivíduo um abono cujo montante tenha sido previamente acordado.

O primeiro passo consiste em avaliar a sua situação financeira. Quanto dinheiro se perdeu? Quais as dívidas partilhadas e quais as que apenas pertencem ao indivíduo que joga? Este passo pode ser emocionalmente difícil.

Se as dívidas forem elevadas ou se o leitor está a ser importunado pelos credores, procure um consultor em matéria de crédito. Este poderá ajudá-lo a gerir as suas dívidas e a definir

um orçamento familiar. Um consultor jurídico poderá ajudar o leitor a identificar as dívidas partilhadas (designadamente os empréstimos em conjunto) e não partilhadas. Informe os consultores quanto ao jogo problemático.

Recuperar o equilíbrio na vida

Quando alguém se concentra somente nos problemas resultantes do jogo, a vida familiar perde o seu equilíbrio. O regresso às rotinas familiares normais é uma parte importante do processo de cura. Eis algumas ideias para toda a família pensar:

Recuperar as rotinas saudáveis:

- Comer refeições equilibradas e com regularidade, mesmo que não se tenha fome.
- Fazer das refeições uma ocasião de convívio familiar.
- Praticar exercício com regularidade.
- Deitar-se e levantar-se sempre a horas normais.
- Fazer um exame médico completo e contar ao médico os problemas resultantes do vício do jogo por parte do seu familiar.
- Estabelecer uma data semanal para se divertir e mantê-la.

Obter apoio de forma a sentir-se bem consigo próprio:

- Transmita as suas preocupações à família e a pessoas amigas em quem confie. Peça apoio, não aconselhamento.
- Faça uma lista com os nomes de pessoas por quem sente mais afecto. Telefone para uma pessoa amiga e saiam juntos.
- Recorra a um profissional para o ajudar a enfrentar a situação e a ganhar confiança.
- Procure um grupo de auto-ajuda, pois permitir-lhe-á obter apoio e apoiar outras pessoas.
- Procure envolver-se na sua comunidade (por ex.: mediante o voluntariado).

Controle o stress de forma positiva:

- Evite o álcool e a droga porque contribuirão para agravar os problemas.

Voltar às rotinas normais da vida familiar é uma parte importante do processo de cura.

- Conceda a si próprio(a) um afastamento temporário das preocupações.
- Aprenda a reconhecer as suas alterações de humor e a informar as pessoas do que precisa da sua parte.
- Aprenda maneiras de reduzir o stress (por exemplo: praticando ioga ou meditação).
- Cuide das suas carência de ordem religiosa ou espiritual.
- Elabore uma lista de coisas que goste de fazer e pratique, no mínimo, uma delas por semana.

Restabelecimento das relações familiares

É importante restaurar a confiança entre os familiares. Neste momento, isso pode parecer impossível. Nem todas as relações sobrevivem ao jogo problemático.

Todavia, para algumas famílias, a resolução conjunta dos problemas pode fortalecer as relações. O aconselhamento para casais e famílias pode contribuir para a reestruturação da família.

Para ajudar a restabelecer a confiança, o leitor pode também:

- Descobrir as formas em que ainda confia na pessoa.
- Incentivar o indivíduo a ser honesto acerca dos seus impulsos para jogar e aceitar o que ouvir. Recompense a honestidade do indivíduo com compreensão, apoio e ajuda na resolução dos problemas.
- Pedir ao indivíduo para o ajudar a aliviar as suas preocupações. Por exemplo: se o leitor recear que o indivíduo está a jogar em vez de estar no trabalho, pergunte-lhe se lhe pode telefonar algumas vezes para acalmar os seus receios.
- Incentivar o indivíduo a fazer algumas tarefas domésticas e elogiá-lo quando ele as fizer.
- Conversar com o indivíduo uma vez por semana acerca das mágoas do passado ou das preocupações sobre o futuro. Seja honesto acerca dos seus sentimentos. Depois, para o resto da semana, cuide do presente.

- Despender algum tempo a divertir-se junto com o indivíduo, sem falar do jogo problemático.
- Não esquecer que demora algum tempo até se recuperar a confiança.
- Se precisar de mais tempo para conversar acerca do seu sofrimento e irritação, pense em visitar um profissional ou participar num grupo de apoio.

5

Obtenção de ajuda

Se algum familiar sofrer do jogo problemático, poderá obter ajuda. E você também. O governo do Ontário reserva para fins caritativos uma parte do dinheiro extraído das máquinas de jogo nos casinos e das pistas de corridas de cavalos. Esse dinheiro destina-se a:

- um serviço de apoio telefónico a indivíduos que sofrem do jogo problemático
- aconselhamento para indivíduos que sofrem do jogo problemático
- pesquisa sobre o jogo problemático
- actividades educativas acerca dos jogos de azar, destinadas ao público e aos profissionais do sector de saúde mental.

O tratamento grátis, incluindo o aconselhamento, está disponível para qualquer indivíduo envolvido no jogo problemático, inclusive os familiares. O aconselhamento pode ajudar o leitor e a sua família a curar mágoas e a recuperar a confiança.

O que é o aconselhamento?

No aconselhamento fala-se sobre o que está a acontecer na vida do leitor, de uma forma segura, particular e em que não se julga ninguém. Os profissionais em matéria de jogo problemático recebem formação especial que lhes possibilita entender as dificuldades. Junto com o seu consultor, o leitor decidirá qual a frequência com que pretende receber ajuda e o tema das consultas.

No Ontário, o aconselhamento é gratuito para qualquer indivíduo atingido pelo jogo problemático.

Não tenha vergonha de procurar ajuda. É o primeiro passo para superar os problemas causados pelo jogo.

No Ontário, o aconselhamento é gratuito para qualquer indivíduo atingido pelo jogo problemático — não se destinando somente ao próprio jogador. Na maioria das zonas, existe próximo do domicílio alguma organização que oferece aconselhamento especializado nessa área. Em diversos locais da província existe também tratamento externo e domiciliar. Além disso, também se encontram ao dispor o aconselhamento por telefone, o tratamento domiciliar e um guia sobre auto-ajuda. Poderá também usufruir de serviços de aconselhamento em matéria de crédito e débito, aconselhamento familiar e outros recursos. O serviço de apoio telefónico a indivíduos que sofrem do jogo problemático (Ontario Problem Gambling Helpline: 1 888 230-3505) está disponível 24 horas por dia e coloca o leitor em contacto com o apoio e os recursos de que necessita.

Algumas organizações oferecem consultas à noite e ao fim-de-semana para aconselhamento presencial. O aconselhamento pode ser individual, com o companheiro ou com a família. Também poderá haver aconselhamento em grupo.

O aconselhamento é confidencial, dentro dos limites legais. O consultor deverá explicar tais limites antes de iniciar a consulta, assim como o que pode esperar do aconselhamento e o que se espera da sua parte.

De que modo o aconselhamento me pode ajudar?

Quando algum familiar tem problemas associados com os jogos de azar, pode ser difícil encontrar esperança para o futuro. O aconselhamento pode ajudar o leitor a ver que as coisas podem mudar. Pode também ajudar a ver os pontos fortes da sua família e os passos positivos que pode já estar a dar.

O aconselhamento é um processo de aprendizagem. Ao obter-

se nova informação, é possível tomar-se boas decisões. Os consultores podem ajudar o leitor a resolver os seus problemas principais, o que pode envolver a resolução da sua situação financeira, a reconciliação das relações familiares e o restabelecimento da confiança entre o leitor e o seu companheiro.

O aconselhamento pode também:

- ajudar o leitor a entender as coisas que parecem estar fora de controlo
- ajudar o leitor a decidir quais as medidas a tomar
- obter informação prática sobre a forma de enfrentar os problemas financeiros
- encaminhar o leitor para aconselhamento em matéria de crédito, serviços jurídicos e outros recursos
- ajudar o leitor a entender e a reduzir as circunstâncias desencadeadoras do jogo compulsivo
- obter informação acerca de serviços existentes na comunidade
- ajudar o leitor a gerir o stress, a ansiedade e a depressão
- ajudar o leitor a perceber que não está só.

De que modo o aconselhamento pode ajudar o indivíduo jogador?

O aconselhamento não consegue fazer com que o indivíduo viciado mude. Só ele o poderá fazer.

De início, muitas pessoas não querem abandonar o jogo nem mudar os seus hábitos. Em vez disso, podem frequentar sessões de aconselhamento para obter ajuda em relação aos problemas familiares ou financeiros. Através do aconselhamento, acabam por aprender que o jogo é um problema.

O profissional providenciará informação, aconselhamento e apoio, o que ajudará o indivíduo a perceber que o vício causa danos e a decidir o que fazer a esse respeito. O consultor incentivará provavelmente o indivíduo a deixar de jogar por um tempo, para que o jogo fique sob controlo e o indivíduo possa ver os danos que está a causar.

O aconselhamento funciona melhor quando toda a família coopera e se apoia mutuamente.

O aconselhamento pode ajudar o familiar a:

- encontrar alternativas saudáveis ao jogo
- reconhecer as circunstâncias desencadeadoras que o levam a jogar
- reconhecer crenças falsas que podem causar problemas
- encontrar formas de fazer face aos impulsos para jogar.

O aconselhamento funciona melhor quando toda a família coopera e se apoia mutuamente. É por este motivo que existe ajuda disponível para todos os elementos da família.

Para mais informação sobre o modo como o aconselhamento pode ajudar o indivíduo viciado, consulte a publicação *O jogo problemático: As questões e as opções*.

Jogo de baixo risco

Algumas pessoas decidem que têm de abandonar o jogo completamente. Outras, podem estabelecer limites de tempo e de dinheiro para jogar ou se afastar dos jogos de azar que causam os maiores problemas.

Se o seu familiar decidir continuar a jogar, certifique-se se existe redução de riscos. O jogo de baixo risco significa que as pessoas:

- impõem limites de tempo e dinheiro gastos no jogo
- aceitam as suas derrotas e não tentam recuperar o que perderam
- gostam de ganhar, mas sabem que só acontece por acaso
- equilibram o jogo com outras diversões
- não jogam para ganhar dinheiro ou pagar as suas dívidas
- não jogam quando o seu bom-senso está perturbado pelo álcool ou droga
- nunca pedem dinheiro emprestado nem usam os investimentos pessoais nem as economias da família para jogar
- não jogam para escapar aos problemas ou sentimentos
- não prejudicam o seu emprego, a saúde, as finanças, a reputação ou a família por causa do jogo.

6

Onde procurar ajuda

Serviços existentes na comunidade

Para obter o nome e a morada da organização existente na sua área, consulte a contracapa desta publicação.

Serviços provinciais e federais

Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

Serviço grátis, confidencial e anónimo, disponível 24 horas por dia, sete dias por semana. O OPGH providencia informação em mais de 140 idiomas e efectua encaminhamentos para:

- serviços de tratamento e aconselhamento em matéria de jogo problemático
- serviços de aconselhamento em matéria de crédito e débito
- serviços de aconselhamento por telefone, caso estejam disponíveis na sua comunidade
- organizações que providenciam grupos de apoio, designadamente Gamblers Anonymous e Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

Uma organização do Ontário sem fins lucrativos que providencia informação e encaminhamento para 24 membros da associação que prestam serviços de aconselhamento em matéria de crédito.

Os serviços abrangem:

- elaboração de orçamentos
- formas de lidar com os credores
- pagamento das dívidas a um ritmo viável
- restabelecimento do crédito.

No caso de não conseguir ter acesso aos serviços na sua comunidade, contacte o serviço de aconselhamento por telefone através do número 1 888 204-2221.

Community Information Centres (CICs)

Ligue o para falar com um assistente ou tente ligar 211.

www.211Ontario.ca

Os CIC são grupos sem fins lucrativos que recolhem informações sobre serviços comunitários, sociais e do governo. Englobam os centros de apoio a crises, os abrigos e os serviços de aconselhamento. Para saber se existe algum CIC na sua área, contacte um assistente.

Serviço de apoio a crianças/jovens

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

Linha gratuita e que providencia informação e apoio 24 horas por dia a crianças e jovens. Disponível em inglês e francês.

Serviço de apoio a pais

www.parentsinfo.sympatico.ca

O sítio Web do serviço de apoio a pais contém informação sobre diversos assuntos. Inclui também a hiperligação a uma biblioteca com acesso a sítios Web sobre educação e que contém informação e os últimos estudos sobre intimidação entre colegas, distúrbio por défice de atenção, crianças recém-nascidas, stress sofrido pelos pais e muito mais.

Serviços de apoio telefónico e centros de socorro

Para obter o número do centro de socorro ou do serviço de apoio telefónico na sua área, contacte o assistente ou consulte a lista de números de telefone de emergência indicados no início da lista telefónica.

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

O serviço GA encontra-se disponível em muitas comunidades. Tendo por base o serviço Alcoólicos Anónimos, o GA utiliza uma abordagem de auto-ajuda composta por 12 etapas para alcançar a recuperação.

Gam-Anon e Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

O serviço Gam-Anon consiste no apoio mútuo entre familiares e pessoas amigas de indivíduos com problemas inerentes ao jogo compulsivo. O apoio ajuda tais indivíduos a enfrentar os problemas, a acabar com a auto-censura devido aos problemas causados pelo jogo e concentrar-se na sua própria saúde e bem-estar.

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

É uma organização sem fins lucrativos que trabalha com indivíduos e comunidades, abordando a prática de jogos de azar de uma forma saudável e responsável. O Conselho envolve-se em programas de pesquisa e sensibilidade junto do público, os quais são criados para evitar os problemas relacionados com o jogo.

Recursos jurídicos

Lawyer Referral Services (LRS)

General Referral: 1-900-565-4577

<http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/>

Este serviço fornece os nomes de advogados (incluindo os que aceitam auxílio jurídico) existentes na área e que providenciam uma consulta gratuita de meia hora. É cobrada uma taxa de \$6 dólares, a qual é indicada na factura telefónica. Pode-se utilizar gratuitamente o serviço de apoio a urgências quando se telefona de algum hospital ou cadeia, quando se tem menos de 18 anos, quando não se tem abrigo ou se está a passar por uma situação de crise.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO é uma clínica comunitária de apoio jurídico que produz materiais em linguagem simples destinados a indivíduos com rendimentos baixos. Os principais temas são: assistência social, legislação sobre inquilinos e senhorios, legislação sobre o direito da imigração e refugiados, segurança contra acidentes de trabalho, questões sobre a condição feminina, legislação da família, subsídio de desemprego e direitos humanos.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

Este serviço pode auxiliar no pagamento de despesas jurídicas quando se tem um rendimento baixo. Quando alguém se qualifica, pode obter auxílio financeiro para uma diversidade de problemas jurídicos, incluindo questões criminais, legislação da família e legislação sobre o direito da imigração e refugiados. Também pode obter auxílio em processos civis e recursos judiciais finais.

Sugestões de leitura

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ECW Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

Sítios Web úteis

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

É um sítio Web completo, de utilidade para profissionais e público, que contém informação e recursos sobre o jogo problemático e é uma porta de entrada para páginas Web pertinentes.

Compulsive Gamblers Hub

www.cgghub.homestead.com

Um grupo de apoio sediado na Internet e baseado no grupo Gamblers Anonymous.

GamBlock

www.gamblock.com

GamBlock bloqueia o acesso a sítios Web que contêm jogos pela Internet, ajudando indivíduos com o vício do jogo a evitar os perigos do jogo em linha. US \$74,95

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

Uma publicação em linha que explora a pesquisa sobre os jogos de azar, o tratamento, as políticas e as experiências individuais, quer positivas quer negativas.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

Um sítio Web em 11 idiomas diferentes (árabe, chinês, inglês, farsi, hindi, italiano, português, russo, somali, espanhol e urdu) que contém informação adequada linguística e culturalmente, um fórum confidencial de perguntas e respostas por correio electrónico e ligações a outros sítios Web relacionados.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

Uma organização de financiamento, autónoma e que investe na pesquisa sobre o jogo problemático, aumenta a capacidade para se efectuar pesquisa sobre aquela matéria no Ontário e publica os resultados das pesquisas.

YouthBet

www.youthbet.net

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

Consultar também os sítios Web indicados em “Serviços provinciais e federais”, com início na página 45.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505