

PORTUGUESE

# O JOGO

As questões e as opções

# PROBLEMÁTICO



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

# O jogo problemático: As questões e as opções



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

Problem Gambling: The Issues, the Options

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-470-3

Impresso no Canadá

Copyright © 2004, 2005 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 autorização escrita da editora — excepto alguma citação breve (não superior a 200 palavras) indicada em alguma revista ou trabalho profissional.

2845/07-2006, 03-2008

# Índice

Agradecimentos **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 Obtenção de ajuda **25**

5 Onde procurar ajuda **33**



# 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 de outros indivíduos espalhados pelo Ontário que trabalham com pessoas que foram afectadas pelo jogo problemático. Por fim, agradecemos aos clientes que analisaram o manuscrito e providenciaram os seus preciosos conselhos.

A publicação *O jogo problemático: As questões e as opções* foi produzida pelo pessoal do Departamento de Formação e Publicação do CAMH.



# Apresentação

Este guia destina-se aos indivíduos que enfrentam problemas com os jogos de azar. Se o leitor conhecer alguém que jogue em excesso, por favor consulte a publicação *O jogo problemático: Guia da família*.

Quer o leitor esteja preocupado com o facto de jogar, que o jogo esteja a influenciar alguém por quem sinta afecto, através deste guia esperamos ajudar a:

- perceber a diferença entre o jogo de baixo risco e o jogo de carácter nocivo
- perceber como o jogo poderá influenciar a sua vida
- decidir se precisa de cessar, reduzir ou de introduzir mudanças no jogo
- entender como o aconselhamento poderá ajudar o leitor
- encontrar recursos que ajudaram outras pessoas com problemas inerentes ao jogo.

O leitor pode sentir que a sua vida está fora de controlo, estar a passar por dificuldades financeiras e familiares por causa do jogo e estar a sofrer de problemas de saúde – são problemas graves.

Mas, se obtiver ajuda, poderá ultrapassar os problemas causados pelo jogo. Profissionais com formação especial já ajudaram milhares de pessoas a abandonar ou a controlar o vício do jogo. Os indivíduos com problemas inerentes ao jogo conseguem recuperar. Você pode ser um desses indivíduos.

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 os ganhos e as perdas são principalmente determinados 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.<sup>1</sup>
- 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.<sup>2</sup>
- Em 2005, 3,4% da população adulta sofria de um problema médio a grave relacionado com o jogo.<sup>3</sup>
- 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.<sup>3</sup>
- Em 2005, 63,3% dos adultos afirmaram que tinham jogado pelo menos uma vez no último ano.<sup>3</sup>
- Os jogos mais vulgares praticados por adultos em 2005 foram os bilhetes de lotaria.<sup>3</sup>
- 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.<sup>4</sup>

### 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.<sup>2</sup>
- À medida que os jogos de azar se vão tornando cada vez mais acessíveis, aumenta o número de indivíduos atingidos pelo jogo problemático.<sup>4&5</sup>

## 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](http://www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf)

[www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf](http://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](http://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](http://www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670)

Accessed February 01, 2008.

4.

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.

5.

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 acompanhados fazem-no com regularidade, embora não coloquem o jogo antes da família e do emprego.*
- *Os indivíduos que jogam em excesso deparam frequentemente com 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.*

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

Nem todos os indivíduos que jogam em excesso são iguais, assim como os problemas que enfrentam. Em todos os grupos etários e económicos, culturas e profissões existem indivíduos com problemas inerentes ao vício do jogo. Alguns indivíduos tornam-se subitamente viciados, enquanto que outros levam muitos anos até o serem. Existem muitos motivos que contribuem para desencadear 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.

## Jogo nocivo e de baixo risco

Nem toda a prática de jogo é problemática. O jogo pode ser nocivo ou de baixo risco. O jogo de baixo risco significa que o leitor:

- impõe limites de tempo e dinheiro gastos no jogo
- aceita as suas derrotas e não tenha recuperar o que perdeu
- gosta de ganhar, mas sabe que só acontece por acaso
- equilibra o jogo com outras diversões
- não joga para ganhar dinheiro ou pagar dívidas
- não joga quando o bom senso está afectado pelo álcool ou pela droga
- nunca pede dinheiro emprestado nem recorre aos investimentos pessoais ou economias da família para jogar
- não joga para escapar aos problemas ou sentimentos
- não prejudica o emprego, a saúde, as finanças, a reputação ou a família por causa do jogo.

O jogo de carácter nocivo pressupõe que o leitor começou a:

- mentir acerca do jogo ou a manter segredo
- perder o controlo do tempo e a jogar por períodos de tempo mais longos do que inicialmente tencionava
- sentir-se deprimido ou irritado após o jogo
- gastar mais dinheiro do que planeava ou do que é economicamente viável
- ignorar as obrigações profissionais e familiares por causa do jogo

- pedir dinheiro emprestado ou a usar o dinheiro da família no jogo
- “perseguir as derrotas” para tentar recuperar o dinheiro perdido
- acreditar que acabará por ser compensado
- considerar o jogo a coisa mais importante na vida
- utilizar o jogo para fazer face aos problemas ou para evitar determinadas situações
- ter conflitos com a família e os amigos por causa do jogo
- negligenciar a saúde física e emocional por causa do jogo.

Para ajudar o leitor a decidir se o jogo constitui um problema, responda ao questionário seguinte.

### SOFRO DO JOGO PROBLEMÁTICO?

Este questionário baseia-se no Canadian Problem Gambling Index e ajudará o leitor a decidir se precisa de alterações na prática do jogo. Assinale a resposta que considerar verdadeira e some os resultados no final.

Nos últimos 12 meses:

Tem apostado mais dinheiro do que pode?

Nunca  1 Por vezes  2 A maioria das vezes  3 Quase sempre

Tem tido necessidade de jogar com mais dinheiro para obter o mesmo entusiasmo?

Nunca  1 Por vezes  2 A maioria das vezes  3 Quase sempre

Voltou a jogar no mesmo dia para tentar recuperar o dinheiro perdido?

Nunca  1 Por vezes  2 A maioria das vezes  3 Quase sempre

Pedi dinheiro emprestado ou vendeu algo para obter dinheiro para jogar?

Nunca  1 Por vezes  2 A maioria das vezes  3 Quase sempre

Já sentiu que pode ter algum problema inerente ao jogo?

Nunca  1 Por vezes  2 A maioria das vezes  3 Quase sempre

O leitor pode enfrentar mais riscos se sofreu recentemente alguma perda ou mudança na vida, designadamente problemas com alguma relação, divórcio ou perda de emprego.



O jogo causou-lhe problemas de saúde, incluindo o stress e a ansiedade?

Nunca  1 Por vezes  2 A maioria das vezes  3 Quase sempre

Já foi criticado por fazer apostas ou já lhe disseram que sofre do jogo problemático (quer pensasse ou não que tais afirmações eram verdadeiras)?

Nunca  1 Por vezes  2 A maioria das vezes  3 Quase sempre

O jogo tem-lhe causado problemas financeiros, quer a si quer à sua família?

Nunca  1 Por vezes  2 A maioria das vezes  3 Quase sempre

Tem-se sentido culpado quanto à forma como joga ou ao que acontece quando joga?

Nunca  1 Por vezes  2 A maioria das vezes  3 Quase sempre

Resultado total:

Quanto mais elevado for o resultado, maior é o risco de o jogo constituir um problema.

0: Jogo não problemático

1 ou 2: Jogo de baixo risco que causa pouco ou nenhum prejuízo

3 até 7: Jogo de risco moderado que causa alguns problemas

8 ou mais: Jogo problemático que causa problemas e talvez esteja fora de controlo

O leitor pode enfrentar mais riscos se sofreu recentemente alguma perda ou mudança na vida, designadamente problemas com alguma relação, divórcio ou perda de emprego.

## 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. O leitor corre 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 fazer face a 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 as despesas excessivas
- 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 especial que aumenta as possibilidades de ganhar.

Quanto mais elementos desta lista forem verdadeiros para o leitor, mais precauções precisará de ter relativamente aos jogos de azar.

## Como obter ajuda

Se o leitor achar que sofre do jogo problemático, então pode obter ajuda. O capítulo 4 explica-lhe como.



# 3

## As consequências dos jogos de azar

### Por que não consigo abandonar o jogo?

“Como é que isto aconteceu? Não consigo acreditar que me meti em tantas complicações”.

“Se eu parar de jogar agora, terei de admitir que sou um verdadeiro derrotado. Não tenho como restituir todo o dinheiro que devo”.

“Se tivesse dinheiro para investir, tenho a certeza que a minha sorte mudaria. Só preciso de mais uma vitória”.

“Mesmo que tivesse outra vitória, acabaria provavelmente por voltar a perder”.

“Não consigo enfrentar esta confusão sozinho, mas também estou demasiado envergonhado para pedir ajuda”.

“Deveria conseguir resolver os meus próprios problemas. Como pude ser tão estúpido?”

“Nunca pensei que as coisas ficariam assim tão más”.

Conhece estas afirmações? A maioria dos indivíduos que sofre do jogo problemático afirma que perdeu o controlo sobre a quantidade de tempo e dinheiro que gastava no jogo. Entretanto, ignoraram outras obrigações. Eles sabiam que tinham problemas, mas apenas o jogo parecia ser importante.

A maioria das pessoas que joga em excesso apresenta uma mistura de sentimentos acerca do jogo. Elas sabem que estão a cau-

sar 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 forte para conseguirem resistir. 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.

Alguns indivíduos ainda acreditam que o seu ‘método’ acabará por pagar as despesas, que a sua sorte mudará ou que o seu destino é ganhar. Outros acreditam que continuar a jogar é a única maneira de sair de uma situação da qual se sentem envergonhados.

Há ainda outros indivíduos que prometem abandonar o jogo, mas não conseguem. Receiam que os familiares acabem por descobrir. Esta situação acaba por levar a que se escondam e a se afundem ainda mais em dívidas. Continuam a manter a esperança de que uma grande vitória acabará com os seus problemas. De vez em quando, podem ganhar, o que manterá viva a sua esperança – até as perdas se acumularem novamente. Se abandonarem o jogo nesse momento, sentem que foram derrotados. Terão de enfrentar todos os problemas que o jogo lhes causou.

Se o leitor é como a maioria das pessoas que joga em excesso, pode já ter tentado reduzir ou abandonar o jogo muitas vezes. É difícil alterar o hábito de jogar por iniciativa própria. O aconselhamento pode ajudar o leitor a encontrar soluções a longo prazo para os problemas.

**É difícil alterar o hábito de jogar por iniciativa própria. O aconselhamento pode ajudar o leitor a encontrar soluções a longo prazo para os problemas.**

## Riscos e recompensas do jogo

Muitos indivíduos têm sentimentos mistos acerca do jogo (ver a caixa ao lado). Talvez o leitor não queira desistir de jogar. Simultaneamente, talvez perceba que o jogo lhe está a ser nocivo. Sentimentos mistos como estes podem ser muito confusos. Através do aconselhamento, o leitor conseguirá avaliar a sua situação e pensar nas maneiras de recuperar o equilíbrio.

## RECOMPENSAS E RISCOS DO JOGO

O leitor pode ter sentimentos mistos acerca do jogo. Talvez se reconheça a si próprio nas seguintes afirmações sobre recompensas e riscos:

### Recompensas

Jogo porque:

- Adoro a excitação do jogo.
- Sei que um grande prémio poderia resolver todos os meus problemas.
- O jogo é a única maneira para me tornar milionário.
- Sinto-me importante quando ganho. Adoro poder tratar bem da minha família e amigos.
- Posso um método seguro. É só uma questão de tempo até ganhar novamente.
- Quando estou “ligado”, consigo fazer dinheiro rápida e facilmente.
- O jogo permite que eu esqueça os meus problemas e a dor por algum tempo.
- O jogo é uma das coisas na vida que se destina precisamente a mim. Quando jogo, sinto que assumi o comando.
- O jogo põe-me fora de casa. Sinto-me seguro e bem recebido.
- Todos os meus amigos jogam.

### Riscos

Estou a pensar em procurar ajuda porque:

- O meu companheiro ameaça abandonar-me se eu não parar.
- Estamos sempre a discutir por causa do jogo.
- Estou farto de disfarçar, de mentir e de esconder as minhas derrotas.
- A minha reputação está prejudicada.
- Os credores estão a importunar-me. Estou a considerar abrir falência.
- Eu só penso no jogo. Ele invadiu completamente a minha vida.
- Deixei de me preocupar com coisas que deveriam ser importantes para mim.
- Pedi dinheiro emprestado a muita gente. Sinto-me envergonhado por ter de os enfrentar.
- Receio perder o meu emprego porque estou sempre perturbado.
- A minha saúde está afectada.
- A maioria das vezes, nem sequer gosto de jogar.
- Sinto-me derrotado. Por vezes, detesto-me tanto a mim próprio que desejo acabar com tudo.

## Impacto sobre a família

O jogo problemático prejudica a família de muitas formas:

**Os problemas resultantes do jogo originam sentimentos fortes entre os familiares, tornando mais difícil resolver os problemas.**

- *Problemas financeiros*: Quando os familiares tomam conhecimento de que as suas poupanças, bens e artigos pessoais se perderam, podem ficar assustados, irritados e sentirem-se traídos.
- *Problemas emocionais e isolamento*: O jogo problemático origina sentimentos fortes entre os familiares, tornando mais difícil resolver os problemas. Muitos companheiros de indivíduos viciados no jogo não querem sentir-se emocional ou fisicamente próximos de indivíduos que tanto os têm magoado. Os familiares podem evitar as outras pessoas por se sentirem envergonhados. Isto torna mais difícil obter amor e apoio.
- *Saúde física e mental*: Por vezes, o stress do jogo problemático causa problemas de saúde, tanto para o indivíduo jogador como para a 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 esquecem-se frequentemente 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. Poderão até acreditar que são os causadores do problema e que, se forem “bons”, o problema acabará. Alguns filhos acreditam que têm de defender um dos pais, outras poderão perder a confiança num dos pais que faz promessas que não consegue cumprir. Há outros que, através do mau comportamento, poderão tentar afastar a atenção do pai/mãe que tem o problema.
- *Abuso físico e emocional*: A violência familiar é mais frequente quando a família está em crise. Os problemas resultantes da prática do jogo compulsivo poderão conduzir ao abuso físico ou emocional contra o companheiro, um dos pais ou algum

filho. Os filhos poderão ficar magoados devido à cólera reprimida. Se tal está a acontecer na sua família, procure imediatamente ajuda (ver capítulo 5).

## Ansiedade e depressão

Muitos indivíduos que jogam em excesso sentem-se com stress, ansiedade e depressão, interferindo negativamente com o sono, o raciocínio e a capacidade de resolução de problemas.

Se tiver alguns dos sintomas indicados a seguir durante mais de duas semanas e sentir dificuldades na 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 (um profissional especializado em jogo problemático poderá certificar-se se o leitor obtém a ajuda que precisa). Não deixe também de lhe contar o problema do jogo. A medicação e/ou o aconselhamento ou outro tipo de apoio podem fazer parte do tratamento.

**Se o leitor se sentir deprimido, contacte um profissional da saúde e converse também sobre o jogo problemático.**



## Risco de suicídio

**Se o leitor sentir que tem ideias suicidas ou está a planear pôr termo à vida, procure ajuda imediatamente.**

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 35).
- Comunique ao seu médico o que está a acontecer, inclusivamente a questão do jogo.
- Não tome bebidas alcoólicas nem droga — dado que irá agravar a situação.
- Contacte o serviço de apoio telefónico existente no Ontário para indivíduos que sofrem do jogo problemático (Ontario Problem Gambling Helpline: 1 888 230-3505) e marque uma consulta com um profissional o mais depressa possível (ver página 33). Normalmente, espera-se poucos dias pelas consultas.
- Converse com alguém da sua confiança, designadamente uma pessoa amiga ou conselheiro espiritual.

# 4

## Obtenção de ajuda

Se achar que sofre do jogo problemático, pode obter ajuda.

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, incluindo os familiares. O aconselhamento pode ajudar o leitor a perceber o motivo por que joga, de modo a poder cessar, reduzir ou introduzir mudanças na sua vida. Além disso, também ajuda a curar mágoas e a recuperar a confiança junto da família.

### O que é o aconselhamento?

Durante as sessões de 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 receberam formação especial

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

que lhes permite entender as dificuldades. Junto com o seu consultor, o leitor decidirá qual a frequência com que pretende receber ajuda e sobre o que conversar.

Não tenha vergonha de procurar ajuda. É o primeiro passo para ultrapassar 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 domiciliário. Além disso, também se encontram ao dispor o aconselhamento por telefone e um guia sobre auto-ajuda. Pode 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 pode 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 explicará ao indivíduo o que tem a esperar do aconselhamento e o que se espera da sua parte.

## De que modo o aconselhamento me pode ajudar?

As pessoas perguntam frequentemente se têm de deixar de jogar para iniciarem as sessões de aconselhamento. A decisão de

abandonar o jogo cabe apenas ao próprio jogador. O consultor não fará pressão sobre o jogador para introduzir mudanças na sua vida se não estiver preparado para o fazer.

O jogo atinge as pessoas e os familiares de formas diferentes. Os profissionais de jogo problemático providenciam informação e ajudam o jogador a analisar opções de modo a poder decidir qual o caminho mais correcto a seguir. Como por exemplo, pode sugerir-se que o jogador pare temporariamente de jogar. Algumas pessoas sabem de imediato quais as medidas que pretendem tomar, enquanto que outras ficam indecisas. De uma forma ou de outra, deixar de jogar por um tempo pode ajudar. Depois, o leitor poderá pensar no modo como o jogo o afecta e como recuperar o controlo da situação.

O consultor pode também sugerir que o leitor frequente as sessões de um grupo de apoio, como os 'Jogadores Anónimos' (Gamblers Anonymous).

O aconselhamento é um processo de aprendizagem. Ao obter informação nova, pode tomar boas decisões. Os consultores podem ajudar o leitor a resolver os seus problemas principais, o que pode envolver a resolução da sua situação financeira, aprender a controlar o stress e outros problemas, encontrar outras coisas para fazer durante os tempos livres, reconciliar as relações familiares e restabelecer a confiança entre o leitor e o seu companheiro.

O aconselhamento também pode ajudar o leitor a:

- ter controlo sobre o jogo
- pôr as finanças em ordem
- apaziguar as relações familiares
- controlar os impulsos para jogar
- voltar a ter uma vida equilibrada
- enfrentar outros problemas
- evitar recaídas.

Em seguida, falaremos melhor sobre tais medidas.

**A decisão de abandonar o jogo cabe apenas ao próprio jogador. O consultor não exercerá pressão sobre o jogador para introduzir mudanças na sua vida.**

## TER CONTROLO DO JOGO

Alguns indivíduos não querem abandonar o jogo, apenas pretendem que cause menos danos. Outros indivíduos sabem que deverão cessar completamente de jogar.

O aconselhamento ajudará a alcançar os objectivos e ensinará a controlar o jogo, ficando-se a conhecer os factores desencadeadores (que contribuem para se jogar). Se conhecer estes sinais, então poderá agir. Os factores desencadeadores englobam:

- ter dinheiro (p.ex.: dia do pagamento do salário)
- sentir-se aborrecido, agitado, irritado, deprimido ou só
- ter preocupações financeiras ou dívidas a acumular-se
- começar a beber ou a tomar droga
- ler nos jornais a secção desportiva e os números referentes aos mercados diários
- passar por locais onde se praticam jogos de azar
- passar tempo com amigos que jogam
- procurar ocasiões normais para jogar (p.ex.: bingo à sexta-feira à noite).

## PÔR AS FINANÇAS EM ORDEM

É frequente as pessoas que sofrem do jogo problemático procurarem ajuda após uma crise financeira. As medidas a tomar para se controlar o dinheiro compreendem:

- verificar o montante das dívidas e projectar a forma de enfrentar os problemas financeiros, quer urgentes quer a longo prazo
- obter aconselhamento em matéria jurídica e financeira, sobretudo em matéria de crédito
- definir um orçamento realista
- afastar as situações desencadeadoras, a fim de proteger o dinheiro.

Se o leitor tiver família, precisará de colaboração quanto aos problemas financeiros partilhados.

## APAZIGUAR AS RELAÇÕES FAMILIARES

É importante reaver a confiança dos familiares, o que presentemente pode parecer impossível. Nem todas as relações sobrevivem aos problemas resultantes do jogo.

Todavia, com a ajuda de um profissional, é possível resolver os problemas com os familiares a um ritmo próprio. Os consultores são especializados em ajudar a:

- restabelecer a confiança
- ensinar a comunicar melhor
- reduzir os sentimentos de culpa e aumentar a auto-estima
- melhorar as relações pessoais
- remediar os danos financeiros e emocionais causados pelo vício
- compreender o que a família está a passar e o que pode esperar à medida que a situação vai melhorando.

## ENFRENTAR OS IMPULSOS DO JOGO

O aconselhamento ensina as pessoas a reduzir os seus impulsos do jogo e a dominar a situação. Talvez o leitor já tenha algumas estratégias em mente e o aconselhamento poderá ensinar-lhe outras. As três principais são as seguintes:

- alterar o comportamento
- alterar a forma de pensar acerca do jogo
- enfrentar os seus próprios sentimentos.

### 1. Alterar o comportamento

É importante alterar o comportamento em relação ao jogo, sobretudo quando se começa a enfrentar os próprios problemas, por ser uma ocasião em que os impulsos do jogo são mais fortes. Introduzir alterações ao estilo de vida pode ajudar designadamente a:

- estabelecer objectivos claros acerca do jogo
- reconhecer os factores desencadeadores e contar com eles (p.ex.: evitar encontros em locais de jogo e com amigos que jogam; restringir o acesso ao dinheiro)
- descobrir outras actividades que possam substituir o jogo (p.ex.: passar tempo com a família e amigos; procurar interesses antigos ou experimentar novos).

**O aconselhamento ajuda a desmentir crenças falsas acerca do jogo e que causam problemas.**

**O aconselhamento pode ajudar o leitor a reequilibrar a sua vida e a encontrar actividades alternativas ao jogo.**

O leitor pode interditar o seu próprio acesso aos casinos ou a espaços de jogo na Internet. Nos casinos, chama-se exclusão pessoal. O consultor poderá explicar-lhe como a exclusão pessoal e/ou o bloqueamento da Internet podem ajudar.

## **2. Alterar a forma de pensar acerca do jogo**

As pessoas que jogam em excesso têm crenças falsas acerca do jogo. Tais crenças causam problemas. Muitas pessoas acham que possuem capacidades especiais ou grandes possibilidades de ganhar. Há ainda outras que acreditam que possuem poderes especiais que lhes permitem aumentar as possibilidades de ganhar.

O aconselhamento ajuda a desmentir tais crenças de forma a poder-se tomar decisões baseadas em informações fidedignas. Entender como funciona a prática do jogo pode ser uma grande ajuda para encontrar motivação para a mudança.

## **3. Enfrentar os seus próprios sentimentos**

Muitos indivíduos recorrem ao jogo para evitarem sentimentos de depressão, irritação ou ansiedade. Outros utilizam o jogo para enfrentar o abuso, a doença, a perda ou stress.

Através do aconselhamento, o leitor pode aprender a reconhecer os seus sentimentos e a exprimi-los de uma forma saudável, o que ajudará a reduzir o impulso de jogar. Além disso, ajuda a restabelecer a saúde, o bem-estar e a proximidade com a família.

## **ENCONTRAR UM NOVO EQUILÍBRIO NA VIDA**

Os problemas resultantes do jogo estão frequentemente associados com a perda de equilíbrio na vida. O aconselhamento pode ajudar o leitor e a sua família a encontrarem um equilíbrio saudável e actividades alternativas que possam substituir o jogo. Encontrar o equilíbrio envolve:

- criar rotinas saudáveis (p.ex.: alimentar-se bem, praticar exercício e cuidar da saúde física e emocional)

- obter apoio de pessoas amigas e sentir-se melhor acerca de si próprio
- aprender a controlar o stress
- aprender a enfrentar os impulsos do jogo (p.ex.: estar aborrecido e só).

## ENFRENTAR OUTROS PROBLEMAS E ENCONTRAR ESPERANÇA

Talvez o jogo não seja o seu único problema. Por exemplo, frequentemente, as pessoas que jogam em excesso deparam-se com problemas inerentes ao álcool ou à droga, impulsividade (agir sem pensar) e problemas emocionais. O aconselhamento pode ajudar a enfrentar tais problemas e a melhorar a qualidade de vida de uma maneira geral.

Quando se sofre do jogo problemático, pode ser difícil encontrar esperança para o futuro. O aconselhamento ajuda a ver que a situação pode mudar. O aconselhamento funciona melhor quando a família inteira faz um esforço e se apoia mutuamente. É por este motivo que existe ajuda para todos os elementos da família.

A maioria dos indivíduos que já teve sessões de aconselhamento afirma que foram importantes. Tais pessoas afirmam que:

- se sentem melhor consigo próprias
- se sentem mais saudáveis, física e mentalmente
- a sua mente está mais esclarecida
- as suas relações familiares melhoraram
- sentem que controlam a sua vida — e não são controladas pelo jogo
- as suas dívidas estão controladas.

## EVITAR RECAÍDAS

Por vezes, quando as pessoas começam a recuperar, sofrem novamente um retrocesso e voltam a jogar. Existem muitos motivos para isto acontecer. Os retrocessos, ou recaídas, acontecem a muitas pessoas e não significam que não se consiga

**Por vezes, as pessoas sofrem retrocessos e voltam a jogar. Isto não significa que o leitor não consiga ou não vá mudar.**



ou não se vá mudar. Todavia, o esforço envolvido na mudança poderá ser mais difícil e ameaçar o progresso. O consultor ajudará a analisar as formas de evitar recaídas ou a aprender após uma recaída, de forma a não voltar a repetir-se

# 5

## Onde encontrar ajuda

O jogo problemático pode estar ultrapassado. O leitor deu um passo importante ao ler este guia. O que acontecer a seguir dependerá do leitor. Embora se possa sentir dominado pelo jogo e outros problemas, é possível mudar. E o leitor não tem de fazer tudo sozinho. Os serviços grátis e confidenciais a seguir indicados podem proporcionar ao leitor a ajuda de que precisa para inverter a situação.

### 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.

### **Responsible Gambling Council**

[www.responsiblegambling.org](http://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.

### **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](http://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](http://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.

## 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](http://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](http://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

## Sítios Web úteis

### **Centre for Addiction and Mental Health**

[www.problemgambling.ca](http://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](http://www.cgghub.homestead.com)

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

### **GamBlock**

[www.gamblock.com](http://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](http://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](http://www.mooddisorderscanada.ca)

### **Niagara Multilingual Problem Gambling Program**

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

**YMCA Youth Gambling Program**

[www.ymcatoronto.org/gambling](http://www.ymcatoronto.org/gambling)

**YouthBet**

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

Consultar também os sítios Web indicados em “Serviços provinciais e federais”, com início na página 34.





