

JOGO RESPONSÁVEL

survey 2022



UMA PARCERIA:

- APOSTA LEGAL
- INSTITUTO DE APOIO AO JOGADOR



Instituto de Apoio
ao Jogador



apostalegal

INTRODUÇÃO

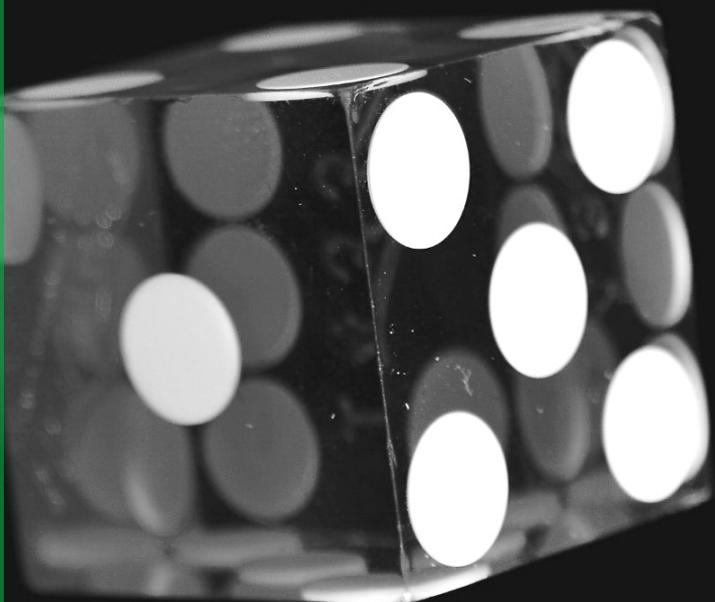
Este questionário foi realizado pelo Aposta Legal em parceria com o Instituto de Apoio ao Jogador (com os investigadores Pedro Hubert e Bruno Bento) numa tentativa de alertar para uma prática de jogo responsável e para as consequências inerentes ao vício do jogo. As perguntas que o compõem foram feitas com base nos critérios de diagnóstico de perturbações do jogo do DSM-V¹ (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais).

Segundo o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD)², 65.7% dos portugueses (15-74 anos) admite ter jogado pelo menos uma vez na vida. Com o constante aumento de oferta a nível de jogos e, principalmente, com a emergência do jogo online, esta prática é cada vez mais facilitada, o que inevitavelmente leva a um aumento de padrões de jogo compulsivos e pouco saudáveis.

De modo a compreender melhor o nível de adição dos jogadores de apostas desportivas e de casinos online em Portugal, recolhemos 130 respostas ao presente questionário. Estas foram posteriormente quantificadas e analisadas, o que nos permitiu propor algumas hipóteses relativamente à interpretação dos resultados obtidos.



QUESTIONS



QUESTÕES

PERGUNTA 1

Precisas de jogar com quantias de dinheiro crescentes de modo a atingir a excitação desejada?

PERGUNTA 2

Sentes inquietação ou irritabilidade quando tentas reduzir ou parar de jogar?

PERGUNTA 3

Os teus esforços de controlar, reduzir ou parar de jogar são malsucedidos?

PERGUNTA 4

Sentes uma preocupação frequente com o jogo, como por exemplo:

- Pensamentos persistentes de reviver experiências prévias com o jogo;
 - Fixação nas desvantagens ou planeamento dos próximos jogos;
 - Pensamentos sobre formas de obter dinheiro para jogar?
-

PERGUNTA 5

Jogas frequentemente quando te sentes angustiado (por exemplo, tens sentimentos de desespero, culpabilidade, ansiedade, depressão)?

PERGUNTA 6

Após perdas de dinheiro no jogo, regressas muitas vezes noutra dia para as recuperar ("resgate" das próprias perdas)?

PERGUNTA 7

Sentes necessidade de mentir para dissimular a extensão do teu envolvimento com o jogo?

PERGUNTA 8

Prejudicaste ou perdeste relações significativas, emprego ou oportunidades de carreira ou académicas devido ao jogo?

PERGUNTA 9

Dependes de terceiros para obter o dinheiro para aliviar as situações financeiras desesperadas causadas pelo jogo?

CLASSIFICAÇÕES

Para cada uma das questões existiam duas respostas possíveis: Sim e Não. Uma resposta assinalada com um Sim tem o valor de 1 ponto, enquanto que uma resposta assinalada com um Não tem o valor de 0 pontos. A classificação final obtida resulta da soma dos pontos de cada uma das respostas. Com base neste sistema definimos 4 resultados possíveis para o questionário, ilustradas pelas categorias descritas em baixo.

A

0, 1, 2 ou 3 pontos

Parabéns! No que respeita ao jogo, não demonstras sintomas associados a comportamentos de risco.

B

4 ou 5 pontos

Provavelmente terás uma ligeira dependência de jogo. Procura informar-te sobre este diagnóstico através do Instituto de Apoio ao Jogador (via telefone ou através do formulário de contacto).

C

6 ou 7 pontos

Provavelmente terás uma dependência moderada de jogo. Recomendamos que te informes no Instituto de Apoio ao Jogador (via telefone ou através do formulário de contacto).

D

8 ou 9 pontos

Provavelmente terás um grau de dependência de jogo elevado. Por favor, informa-te no Instituto de Apoio ao Jogador (via telefone ou através do formulário de contacto).

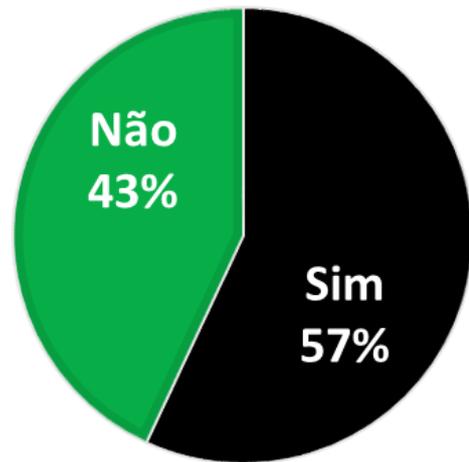
RESULTADOS



RESULTADOS

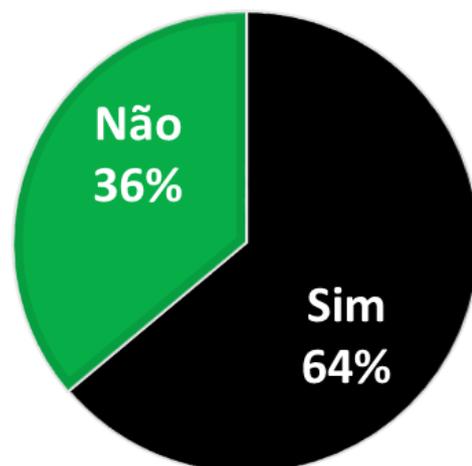
Pergunta 1

Precisas de jogar com quantias de dinheiro crescentes de modo a atingir a excitação desejada?



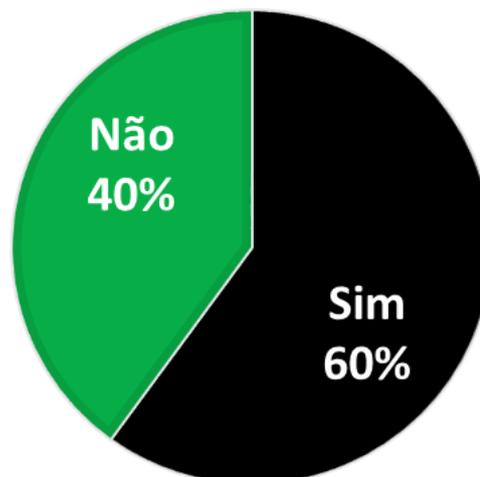
Pergunta 2

Sentes inquietação ou irritabilidade quando tentas reduzir ou parar de jogar?



Pergunta 3

Os teus esforços de controlar, reduzir ou parar de jogar são malsucedidos?

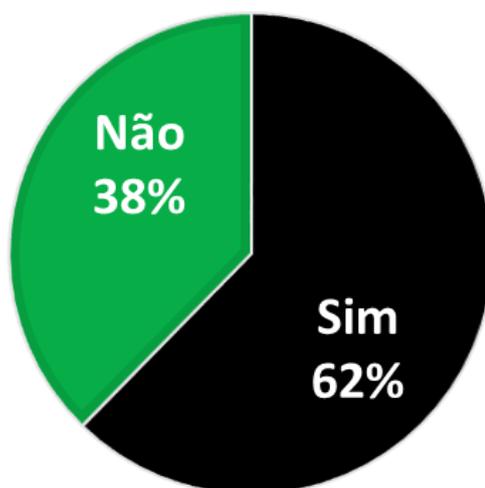


RESULTADOS

Pergunta 4

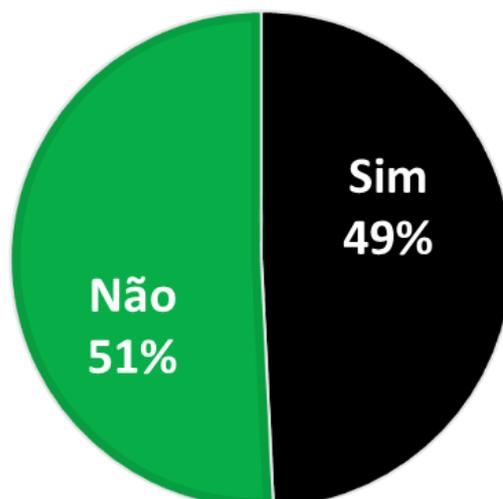
Sentes uma preocupação frequente com o jogo, como por exemplo:

- Pensamentos persistentes de reviver experiências prévias com o jogo;
- Fixação nas desvantagens ou planeamento dos próximos jogos;
- Pensamentos sobre formas de obter dinheiro para jogar?



Pergunta 5

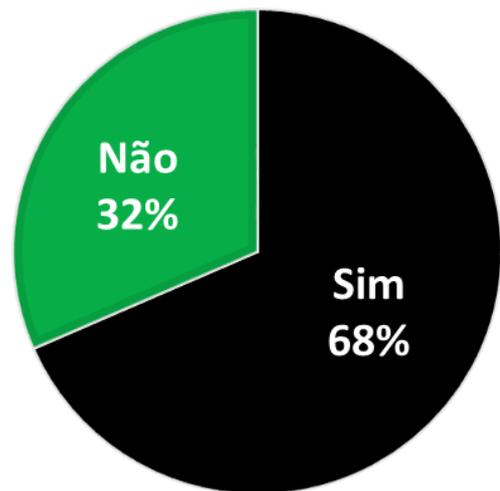
Jogas frequentemente quando te sentes angustiado (por exemplo, tens sentimentos de desespero, culpabilidade, ansiedade, depressão)?



RESULTADOS

Pergunta 6

Após perdas de dinheiro no jogo, regressas muitas vezes noutro dia para as recuperar ("resgate" das próprias perdas)?



Pergunta 7

Sentes necessidade de mentir para dissimular a extensão do teu envolvimento com o jogo?



Pergunta 8

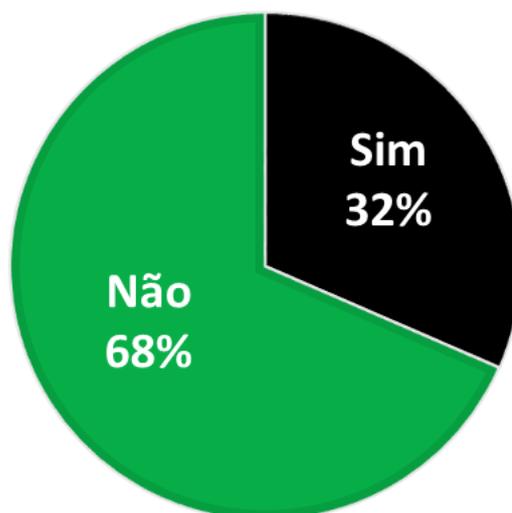
Prejudicaste ou perdeste relações significativas, emprego ou oportunidades de carreira ou académicas devido ao jogo?



RESULTADOS

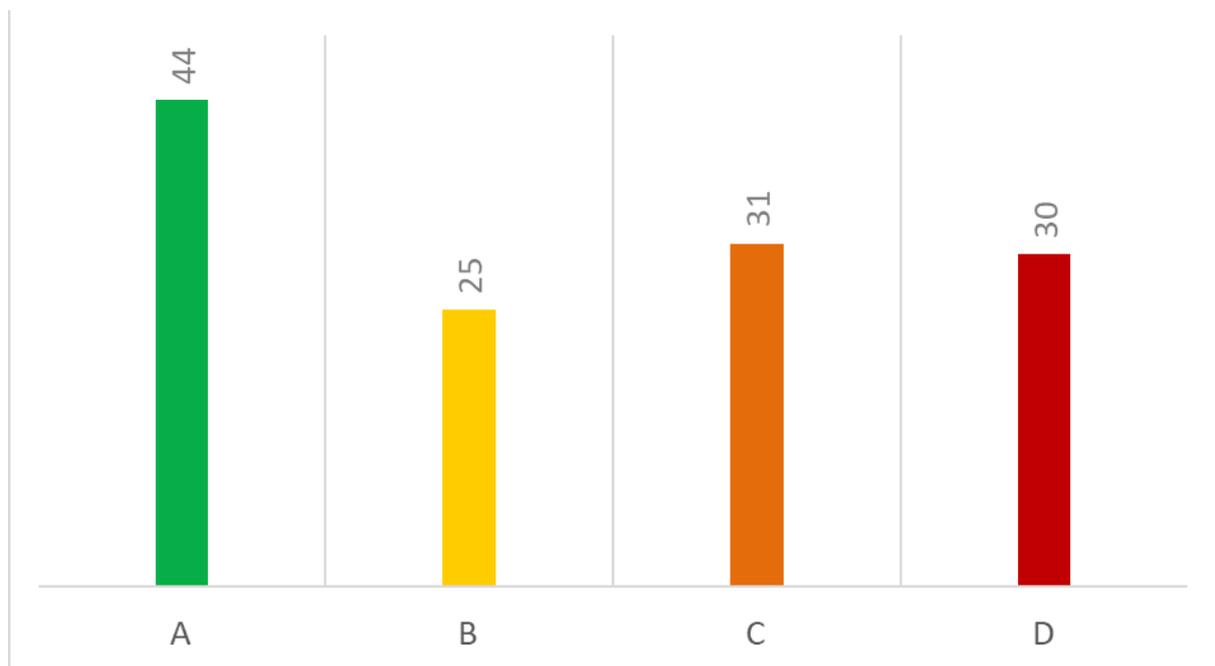
Pergunta 9

Dependes de terceiros para obter o dinheiro para aliviar as situações financeiras desesperadas causadas pelo jogo?



RESULTADOS

RESULTADOS POR CATEGORIA



A

Parabéns! No que respeita ao jogo, não demonstras sintomas associados a comportamentos de risco.

B

Provavelmente terás uma ligeira dependência de jogo. Procura informar-te sobre este diagnóstico através do Instituto de Apoio ao Jogador (via telefone ou através do formulário de contacto).

C

Provavelmente terás uma dependência moderada de jogo. Recomendamos que te informes no Instituto de Apoio ao Jogador (via telefone ou através do formulário de contacto).

D

Provavelmente terás um grau de dependência de jogo elevado. Por favor, informa-te no Instituto de Apoio ao Jogador (via telefone ou através do formulário de contacto).

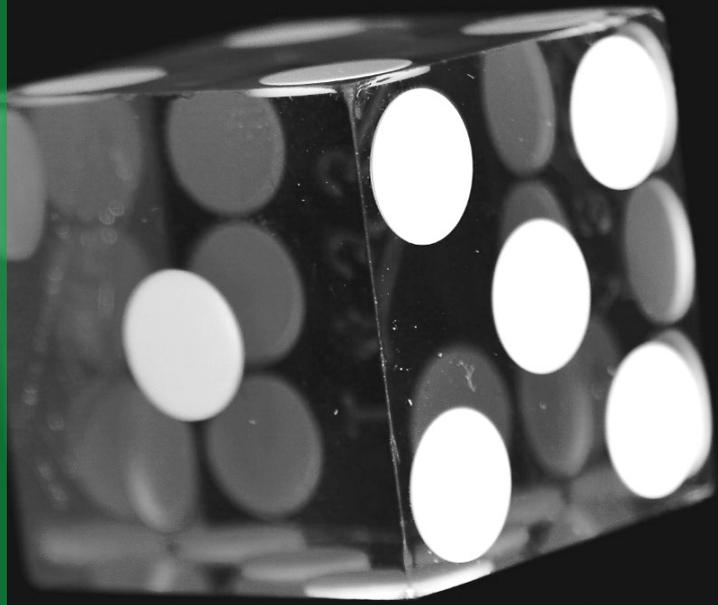
RESULTADOS

DISTRIBUIÇÃO GERAL DO NÚMERO DE SINS



De modo a compreender melhor a distribuição da amostra no que diz respeito à zona do espectro de categorização do vício em que as pessoas se encontram, quantificámos o número de Sins respondidos. Deste modo, foi-nos possível compreender melhor as zonas de transição de uma categoria para a seguinte, e assim ter uma ideia mais completa da possível progressão deste problema na população em estudo.

AMVÄLS ESLIS



RESULTADOS POR CATEGORIA

Apesar de a categoria mais frequente ser a A (sem sintomas de patologia) com 44 pessoas, é importante notar que **mais de metade da amostra** encontra-se nas categorias B (n=25), C (n=31) e D (n=30) o que significa que demonstram, respetivamente, uma provável **ligeira, moderada ou elevada dependência**. Assim, verificamos que na nossa amostra com 130 indivíduos, 44 não apresentam sintomas de patologia enquanto que 86 apresentam uma provável dependência.

Tendo isto em conta, é também importante frisar que quem se propôs a realizar o questionário, ou quem o procurou, é, à partida, alguém que pensa ter algum envolvimento com o jogo e quer saber mais sobre esse grau de envolvimento. Deste modo, estando a amostra, de certa forma, enviesada à partida, e não existindo perguntas de despiste no questionário para esse efeito, quaisquer conclusões extrapoladas deverão ter este detalhe em consideração.

Ainda sobre os resultados finais que obtivemos, podemos observar que existe uma escalada gradual relativamente ao grau de dependência. Este fenómeno é conhecido e encontra-se estudado e documentado.¹

DISTRIBUIÇÃO DO N.º DE SIMS

Podemos observar que no conjunto de pessoas que se encontram na categoria A (sem sintomas de patologia), existe um número elevado de indivíduos que obteve uma classificação final de 3 (responderam a 3 perguntas com Sim). Isto demonstra que, apesar de a categoria com maior frequência absoluta ser a A (sem sintomas de patologia), parece haver uma parte significativa da amostra numa zona de transição, ou seja, prestes a saltar para a categoria B (provável patologia ligeira). O mesmo se observa com a categoria C (provável patologia moderada) - a maior parte dos indivíduos que se encontram nesta categoria responderam a 7 perguntas com Sim o que significa que com apenas mais um Sim já estariam na categoria D (provável patologia elevada).

Estes dados suportam a existência de uma escalada gradual associada a este tipo de patologia e reforçam a possibilidade de haver um número significativo de indivíduos na população em risco de vir a ter problemas de jogo e/ou de agravar a dependência que já possuem.

TIPOLOGIA DAS PERGUNTAS

A análise que se segue teve por base os dados e metodologias de diagnóstico do DSM-V¹ assim como informação publicada pelo SICAD² e em estudos da área.^{2,3,4} Cada uma das perguntas deste questionário remete para uma esfera diferente. Sugerimos a seguinte caracterização e análise:

Pergunta 1

Precisas de jogar com quantias de dinheiro crescentes de modo a atingir a excitação desejada?

- Procura de sensações fortes
- Sistema de recompensa (prazer)
- Síndrome de habituação/tolerância
- Espírito competitivo e desafiador dos jogadores (ir mais longe)

Jogar envolve arriscar algo valioso na esperança de obter algo ainda mais valioso. Esta prática parece desencadear uma sobre-ativação do sistema de recompensa nos indivíduos com alterações dos neurotransmissores dopaminérgicos, despoletando sensações de prazer.

Pergunta 2

Sentes inquietação ou irritabilidade quando tentas reduzir ou parar de jogar?

- Efeitos de abstinência
- Síndrome de privação: quando se elimina o comportamento de jogar da rotina existe um exacerbar de sensações desagradáveis que se vão intensificando, influenciando mudanças de humor
- Baixa tolerância à frustração
- Querer manter-se o estado de evasão e/ou euforia associado às apostas

Numa fase avançada, os jogadores apresentam alteração do humor, com perda da vontade, sentimento de culpa e desespero, que os conduzem à depressão e despoletam ideias suicidas.

Pergunta 3

Os teus esforços de controlar, reduzir ou parar de jogar são malsucedidos?

- **Impulsividade**
- **Recaídas são um sinal de preocupação, uma vez que estão relacionadas com uma ambivalência (opiniões próprias contraditórias) relacionada com o ato de jogar.**
- **Componente emocional sobrepõe-se à racional e dá-se perda de controlo**

É comum as pessoas presumirem que não terão problemas em regular o jogo e que conseguem fazê-lo de forma não problemática. No entanto, normalmente, acabam por voltar a apresentar o mesmo comportamento. Este padrão revela problemas relacionados com controlo, que culminam na cedência ao impulso de jogar.

Pergunta 4

Sentes uma preocupação frequente com o jogo, como por exemplo: Pensamentos persistentes de reviver experiências prévias com o jogo; Fixação nas desvantagens ou planeamento dos próximos jogos; Pensamentos sobre formas de obter dinheiro para jogar?

- **Pensamentos intrusivos**
- **Distorção do pensamento**
- **Saliência: o ato de jogar passa a ser predominante na vida do jogador, e acaba por fazer parte fundamental do espaço mental do apostador aumentando o risco de ser posto em causa ou competir com outras coisas importantes na vida do mesmo.**

Os traços de personalidade que mais frequentemente caracterizam os jogadores patológicos são a procura de sensações fortes, a competitividade, a grandiosidade e o egocentrismo. Estes traços em combinação com a adição levam, muitas vezes, à predominância de pensamentos intrusivos e ideias irracionais, bem como a distorções cognitivas como a memória seletiva em que o jogador tende a lembrar-se sobretudo dos ganhos e não das perdas ou centrar-se no seu método que resulta.

Pergunta 5

Jogas frequentemente quando te sentes angustiado (por exemplo, tens sentimentos de desespero, culpabilidade, ansiedade, depressão)?

- **Procura de sensações fortes**
- **Sistemas de recompensa (prazer)**
- **Aprendizagem e certeza de que enquanto o jogador aposta, vai-se sentir bem (motivados, eufóricos, gloriosos, alheados de qualquer problema ou culpa)**
- **Pode tornar-se num círculo vicioso**

Há uma tendência considerável para as pessoas com uma perturbação de jogo apresentarem sintomas de depressão, ou adotarem um comportamento solitário que os leva, muitas vezes, a jogar mais quando se sentem impotentes, culpadas ou deprimidas. Para além disso, sabe-se, ainda, que o hábito de jogar pode ficar mais intenso durante períodos de stress ou depressão.

Pergunta 6

Após perdas de dinheiro no jogo, regressas muitas vezes noutro dia para as recuperar ("resgate" das próprias perdas)?

- **Competitividade**
- **Poder**
- **Controlo**
- **Perseguir as perdas**

É possível desenvolver um padrão de "recuperar as perdas" acompanhado de uma necessidade urgente de continuar a jogar (frequentemente com apostas ou riscos maiores) a fim de "compensar" as perdas, alimentar a competitividade e sentir poder e controlo. Existe um foco excessivo em olhar para o jogo como uma solução de uma perda financeira, quando na realidade o ato de jogar foi o causador da perda financeira que se quer recuperar. Esta dicotomia pode tornar-se num ciclo, onde o apostador repete o mesmo comportamento que originou o problema. Aposta-se porque se perdeu dinheiro, mas perdeu-se dinheiro porque se apostou.

Pergunta 7

Sentes necessidade de mentir para dissimular a extensão do teu envolvimento com o jogo?

- **Ocultar a dependência**
- **Aceitação**

As pessoas podem mentir a familiares, terapeutas, ou a outras pessoas para esconder a extensão de seu envolvimento com o jogo e ocultar, entre outros, comportamentos ilícitos para a obtenção de dinheiro para o jogo. A prioridade passa a ser apostar e como tal podem quebrar-se valores (mentir, falsear, manipular, etc) que não se corromperiam normalmente. Este alteração de prioridades nos valores costumam ser sinal de que existe um risco acrescido de jogo problemático. Para quê omitir algo que não representa um problema?

Pergunta 8

Prejudicaste ou perdeste relações significativas, emprego ou oportunidades de carreira ou académicas devido ao jogo?

- **Relações interpessoais**
- **Prioridades alteradas**
- **Conflitos em relações, que por norma são causadores de inquietação, ansiedade, tristeza e isolamento.**

Uma das principais características do transtorno do jogo é o comportamento de jogo inadaptado persistente e recorrente que, em muitos casos, culmina na perturbação de objetivos pessoais, familiares e/ou profissionais. As relações conjugais são, geralmente, as primeiras a ter problemas, mas também a produtividade no trabalho ou o convívio familiar ou social.

Pergunta 9

Dependes de terceiros para obter o dinheiro para aliviar as situações financeiras desesperadas causadas pelo jogo?

- **Relações Interpessoais**
- **Engenharias financeiras extremas**
- **Esquemas que visam conter os credores, adiar pagamentos importantes, e financiamentos "criativos" costumam ser um sinal de que já existe uma relação problemática com o ato de jogar. É frequente existirem "operações financeiras" com bancos, amigos, familiares, agiotas, etc.**

É possível e comum que exista este comportamento de "resgate financeiro" junto de familiares e de outras pessoas com o objetivo de solicitar ajuda para uma situação financeira negativa causada pelo jogo.

NOTAS FINAIS



CONCLUSÃO

Depois de analisadas as respostas que obtivemos, e tendo em consideração toda a contextualização deste questionário, acreditamos que este é um **tópico que ainda carece de atenção**. Parece-nos importante haver uma **maior sensibilização** para o que é o vício do jogo, como se apresenta e o que acarreta. Só através de uma **maior consciencialização e educação da população** é que estaremos aptos a identificar sinais de alerta e combater eventuais adições.

TRABALHO FUTURO

Sugerimos, como um trabalho futuro, a realização de dois novos estudos/questionários:

- O primeiro, feito nos mesmos moldes, com as mesmas perguntas relativas aos hábitos de jogo, mas desta vez inserindo **perguntas de despiste**, de modo a podermos recolher informação sobre a situação e envolvimento com o jogo da amostra e, assim, termos resultados mais completos.
- O segundo, também feito nos mesmos moldes, com o objetivo primário de compreender melhor como é que os jogadores portugueses se sentem relativamente ao acesso a informação e **ajuda qualificada** no que diz respeito ao vício do jogo. Neste sentido, seria interessante e de valor perceber se a ajuda que existe está facilmente ao alcance de quem precisa e a procura, se existe uma maior necessidade de resposta face à que já existe, e se os mecanismos atualmente disponíveis são uteis e acessíveis para quem necessita dos mesmos.

REFERÊNCIAS



REFERÊNCIAS

1. American Psychiatric Association. (2017). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA.
2. https://www.sicad.pt/PT/EstatisticalInvestigacao/Documents/2022/SinopseEstatistica20_jogoInternet_PT.pdf
3. "Jogo patológico: comportamento aditivo e implicações psicossociais: artigo de revisão" Raul Garcia, 2017, trabalho final no mestrado integrado em medicina na Fac de medicina U. Coimbra.
4. "Jogo patológico em 3D: variáveis familiares, conjugais e individuais". Diana Cunha, Gabriela Fonseca e Ana Paula Relvas, na revista *Psychologica*, volume 59, nº2 (2016), pp.23-4



UMA PARCERIA:

- APOSTA LEGAL
- INSTITUTO DE APOIO AO JOGADOR



Instituto de Apoio
ao Jogador



apostalegal