

Reportagem

Viciados no jogo: Um problema (quase) invisível

Desde sempre existiu um preconceito para com aqueles que são considerados "viciados". No entanto, inconscientemente, a sociedade condena mais uns vícios do que outros. Dentro da comunidade, ser viciado em estupefacientes ou em tabaco é um par de vezes mais condenatório do que ser viciado no jogo. Até dentro do vício no jogo existe uma hierarquia que começa nos piores vícios e termina naqueles que parecem não ser assim tão maus. Os mais graves estão associados aos jogos de poker e aos casinos. Já os mais leves, como o vício em jogos online, em apostas e até em raspadinhas são quase desvalorizados. Não existe por parte da sociedade um julgamento para com aquela pessoa que todos os dias gasta dez euros em raspadinhas, da mesma maneira que existe um julgamento para com aquela que gasta, todos os dias, dez euros em tabaco. A questão fundamental é que qualquer uma destas situações está ligada a uma adição que o ser humano não tem a capacidade consciente de controlar.

Dentro de todos os vícios em jogos, os que mais têm vindo a aumentar nos últimos anos são o vício em raspadinhas e o vício em jogos online. Em 2020 Portugal era o país da Europa onde se gastava mais dinheiro em raspadinhas. No ano de 2018 os portugueses gastaram quase 1,6 mil milhões de euros neste jogo, e, de acordo com o Instituto de Apoio ao Jogador (IAJ), os jogos online aumentaram, principalmente durante e após a pandemia. Os jogos de cartas, como o poker, e até os jogos de casino já não são os únicos considerados "perigosos". Agora o vício pode estar até no café da esquina.

Joaquim Ribeiro, dono de um quiosque no conselho de Lousada onde se podem comprar raspadinhas, fazer o Euro milhões e apostar em jogos no placard, contou ao TVS que se nota que, apesar de o país estar a atravessar uma crise, o número de viciados não diminuiu, pelo contrário, tem vindo a aumentar. "Vem um senhor aqui ao quiosque que quando recebe o salário, e eu abro a porta de manhã, a primeira coisa que quer é raspar raspadinhas. Se raspar, e se lhe sair um prémio grande, é capaz de ir embora. Mas se não sair, essa pessoa gasta o salário inteiro que acabou de receber. Gasta o que tiver no bolso. E se pudesse ainda jogava fiado. Joga muitos lotes de raspadinhas inteiros, cada lote tem cerca de 100 raspadinhas. Dependendo do valor, às vezes ainda joga aos 7 seguidos", conta ao TVS Joaquim Ribeiro.

O dono do quiosque considera que estas pessoas raspam raspadinhas porque gostam do jogo, e que usam isso para tentar fugir às frustrações da vida. Afirma também que existem pessoas que têm pouco dinheiro e que veem nas raspadinhas a ilusão de enriquecer. Na sua opinião, as raspadinhas são o jogo mais viciante porque trazem uma satisfação e adrenalina imediata aos jogadores.

O senhor Joaquim desabafa ao TVS que, por vezes, os clientes ficam tão desorientados por conta do jogo, que até se tornam agressivos. "Já fui maltratado por uma pessoa que estava paranoica com o jogo. Como já tinha perdido muito dinheiro a pessoa tornou-se violenta com a frustração. Às vezes essas pessoas gastam até ao último tostão e depois ficam agressivas porque querem jogar, e não têm dinheiro para jogar mais", diz o proprietário do quiosque.

O que passa na cabeça de um dependente



Carolina Santos tem 44 anos e não passa uma semana sem jogar no Euro milhões e raspar as suas habituais raspadinhas. "Gosto das raspadinhas porque me dão uma sensação de ter um prémio escondido. Acho que a sensação de raspar é o que as torna mais viciantes do que os outros jogos", conta Carolina ao TVS.

Foi no dia em que, depois de lhe sobrar o troco do lanche, decidiu comprar uma raspadinha que tudo começou. "Saíram-me cinco mil euros numa raspadinha de um euro. Fiquei encantada. Desde esse dia nunca mais consegui parar... Mas sei que já gastei muito mais do que esses cinco mil que ganhei, só a raspar", diz a jogadora ao TVS.

Carolina conta que este vício é algo que não consegue controlar e que a ajuda a deixar para trás o stress que o dia a dia e o trabalho lhe causam. Conta que há dias em que, no quiosque, perto de casa, agarra em meia dúzia de lotes de raspadinhas e raspa, raspa, raspa até acabar. O Euro milhões também é um vício para a dependente, no entanto é mais controlado. Apesar de preencher todas as semanas os cinco números e duas estrelas na esperança de ganhar, sente que é algo que consegue controlar melhor, até porque não lhe causa um prazer tão instantâneo como as raspadinhas. "Enquanto para outras pessoas um cigarro as ajuda a aliviar o stress, no meu caso são as raspadinhas. Enquanto estou a jogar sinto-me mesmo bem. E não sinto arrependimento. Claro que vejo que ao fim do mês o dinheiro é menos, mas como não tenho de dar satisfações a ninguém, não me importo", conta Carolina Santos.

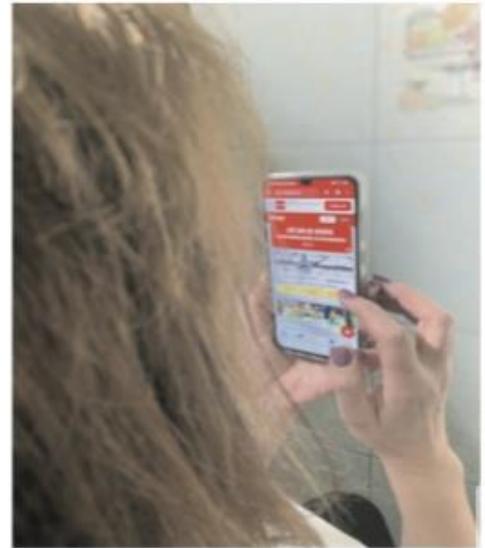
O que os profissionais de saúde mental têm a dizer sobre este vício

O TVS falou com Bruno Salvadinha Bento, que é psicólogo clínico no Instituto de Apoio ao Jogador desde 2016, e que trabalha, sobretudo, com adições comportamentais tal como perturbação de jogo a dinheiro e perturbação de videojogo, e já lidou com mais de duas centenas de casos relacionados com o jogo. Falamos também com a psicóloga Sandra Silva, que conta com um consultório no centro da vila de Lousada e que já lidou com alguns pacientes viciados no jogo.

O psicólogo Bruno Bento conta-nos que, de acordo com dados do Instituto de Apoio ao Jogador, o número de pessoas com problemas associados ao jogo tem vindo a aumentar progressivamente ao longo do tempo, com especial incidência após períodos de isolamento social devido ao Covid-19, em 2020. "Acredito que a própria indústria do jogo investiu no marketing e viu no pós-pandemia uma oportunidade de expansão do seu negócio devido ao crescente número de pessoas a recorrer à internet e também à mudança de rotinas que o isolamento social trouxe. A cultura, o marketing e o mediatismo do jogo, especialmente do jogo online, tem vindo cada vez mais a enraizar-se nas rotinas dos portugueses, especialmente no que diz respeito a apostas desportivas, e, cada vez mais, são encontrados casos de jovens adultos que acabam por jogar online os "jogos de azar", nomeadamente slots-machine online. Quanto mais pessoas jogam, maior a influência de pares no sentido do comportamento do jogo online, e, conseqüentemente, maior o número de pessoas que acaba por desenvolver uma relação problemática com o jogo", esclarece o profissional Bruno ao TVS.

Em conformidade com o que foi dito pelas outras fontes do TVS, a psicóloga Sandra Silva também afirma que, de acordo com o que tem lido, em vários estudos estatísticos revelados nos meios de comunicação social, é facto que o número de pessoas viciadas em jogo tem vindo a aumentar, nomeadamente o número de viciados em raspadinhas e em apostas online. E explica que é provável que estes números tenham vindo a subir, pelo facto de este tipo de jogos "não serem um investimento no imediato muito caro, e porque estes estão, atualmente, acessíveis em vários estabelecimentos de diferentes áreas, o que faz com que sejam visíveis mais facilmente e levem a curiosidade de apostar".

O vício invisível



Por ser uma adição invisível, este "é um vício muito difícil de detetar. Até para as próprias famílias só se torna visível quando os jogadores entram em apostas muito elevadas e isso começa a pesar no orçamento familiar", esclarece a psicóloga Sandra Silva.

Bruno Bento concorda com a colega e explica que "o jogo é uma dependência que depois de instalada não é tão visível como outros tipos de adições, mas que, apesar de tudo, se sente que a sociedade vai estando cada vez mais desperta para o problema que o vício do jogo possa acarretar para a sociedade como um todo. Muitas das pessoas que recebem em consultório é próximo, já conhece, ou ouviu falar de alguém que enfrentou grandes dificuldades na vida devido à dependência de jogo. Neste caso, obviamente não existe a necessidade de haver um "desmame" de nenhuma substância, pelo que isto influi numa diferença na intervenção psicológica, nomeadamente numa fase mais inicial, onde existem certas informações e sugestões que são específicas para este tipo de problemática. Frequentemente também é possível percebermos que pessoas com perturbação de jogo apesar de não apresentarem défices cognitivos devido a lesões acumuladas pelo consumo de substâncias, manifestam uma série de distorções cognitivas relativamente ao dinheiro e aos comportamentos do jogo em si", esclarece Bruno ao TVS.

Por norma até são as famílias quem reconhece primeiro o vício, e são elas que começam por solicitar ajuda. Muitas vezes há até a necessidade de envolver a família neste tratamento. Mas, desde que é detetada a adição exagerada no jogo, a aceitação por parte do viciado que realmente tem um problema, e a procura por um profissional que o possa ajudar, podem passar anos. Neste tempo, há um desgaste emocional e também financeiro de todos os envolvidos, portanto é realmente necessário um trabalho que envolva toda a estrutura social do viciado. Segundo adianta o psicólogo do IAJ, cerca de metade das vezes que o instituto é contactado é por iniciativa da família do jogador. Neste tipo de problemática, o IAJ considera importante que as pessoas significativas do jogador façam parte do tratamento, apesar do mesmo ser confidencial. A esmagadora maioria das vezes as pessoas significativas são a família mais próxima das pessoas viciadas, porém também é possível que os mesmos tragam um amigo próximo. Os familiares podem participar no início das consultas de psicoterapia se assim acharem pertinente, porém, a intervenção é maioritariamente individual.

O psicólogo Bruno Bento refere que uma das preocupações do IAJ é também acompanhar as famílias neste processo. "Além da disponibilidade para ouvir, tirar questões, e mediar conflitos, também damos linhas orientadoras para as atitudes construtivas que os familiares poderão ter perante o problema e procuramos fomentar a comunicação assertiva com o jogador (e vice versa)", explica o profissional.

O que acontece no cérebro de uma pessoa viciada



Psicóloga Sandra Silva

Sandra Silva refere que "não há uma forma simples e única de explicar o que se procede no cérebro de uma pessoa viciada no jogo. Se por um lado temos autores que defendem tratar-se de uma adição sem causa física, por outro temos outros autores que falam numa doença. Talvez possa conjugar um pouco das duas perspetivas para expor o que poderá estar a acontecer. Quando se fala em adição, temos em conta que, por trás do impulso destes/as jogadores/as está a sensação de envolvimento no jogo por parte dos indivíduos e, como tal, tentam de forma compulsiva satisfazer a sua vontade, sem ponderar as possíveis consequências negativas que possam advir do seu impulso. Para os autores que defendem que se trata de uma doença, estes afirmam que existe uma base biológica que levanta necessidades de adaptação neuro química, necessidades essas que levam aos comportamentos compulsivos. Esses ajustes neuro químicos é que determinam a capacidade de tolerância e o síndrome de privação de cada um/a".

De acordo com dados do IAJ, os jogos mais problemáticos, e consequentemente mais viciantes, são aqueles que apresentam uma frequência de eventos rápida, onde o jogador pode, num curto espaço de tempo, fazer muitas apostas-jogadas que lhe permitam esperar pouco para saber se ganhou. O jogo online é a combinação perfeita de todas essas características, e ainda tem a vantagem de ter um acesso facilitado. Portanto, os jogos onde a maioria das pessoas se vicia são, regra geral, o bingo, slots, apostas desportivas, online ou offline, ou raspadinhas, mas o IAJ também recebe casos de diversos jogos ilegais, online ou offline.

A maior consequência que este vício pode ter nas pessoas é que elas percam a noção das suas ações e o impacto que isto pode ter diretamente na sua família/orçamento familiar. Muito dificilmente reconhecem que têm um problema de vício, porque socialmente ter uma adição por jogos ou em raspadinhas é mais aceite, e não têm a conotação de "viciado/a". Estas pessoas perdem a noção do quanto gastam em jogo na esperança constante, de "é desta que vou ganhar", conta a psicóloga Sandra ao TVS.

Instituto de Apoio ao Jogador



Como forma de combater este problema crescente no país, existem organizações como o Instituto de apoio ao Jogador que tem a missão de coordenar esforços em todas as áreas que digam respeito ao jogo abusivo e patológico, em especial no domínio do tratamento da prevenção, da formação e da investigação. Para além do acompanhamento psicológico para com os jogadores e as suas famílias, o IAJ mantém uma linha de ajuda que tem como objetivo elucidar, transmitir informações e dar sugestões aos próprios jogadores ou a pessoas relacionadas com os jogadores problemáticos, e tem notado, através das chamadas que recebem, que a procura pelos seus

serviços tem vindo a aumentar de mês para mês. Quando uma pessoa contacta o IAJ é feita uma primeira consulta e é essencial a presença de pessoas significativas para o jogador. É compreendida a história familiar do mesmo, é avaliada e explicada a sua dependência de jogo do ponto de vista da doença (contextualização do problema) e sugeridas linhas orientadoras de tratamento (contextualização da solução para o problema), tais como a elaboração e cumprimento de um plano de reembolso de dívidas, a abstinência de qualquer tipo de jogo a dinheiro, o limite/controlo do acesso ao dinheiro, autoexclusão de jogos problemáticos, participação em grupos de autoajuda ou terapia individual, entre outros. Estas linhas orientadoras para tratamento servirão como mecanismos de controlo externo do jogo que facilitarão a abstinência do comportamento impulsivo/compulsivo de jogo, durante algum tempo.

Fontes do IAJ explicam que também é sugerido um tratamento, que normalmente passa por consultas individuais de psicoterapia, que terão como objetivo fomentar e desenvolver no jogador mecanismos de controlo interno do jogo e, portanto, estratégias desenvolvidas com o jogador para que, a longo termo, passe a lidar com a dependência do jogo de formas

mais eficazes. O tratamento inclui elaboração de trabalhos terapêuticos que promovem o autoconhecimento, mecanismos de defesa, gestão emocional/stress, objetivos, crenças, gestão de vontades de jogar, comunicação, tomada de decisão, resolução de problemas e um espaço onde o paciente jogador se sinta à vontade para falar confidencialmente sobre quaisquer dificuldades que tenha.

Mesmo com estas instituições à disposição de todos, em Portugal o vício no jogo é ainda uma realidade um pouco desvalorizada. Os dependentes escondem este problema e mascaram-no como algo corriqueiro e que apenas acontece ocasionalmente quando sobra o troco do café, que dá para comprar uma raspadinha ou para fazer uma aposta no placard ou no Euro milhões. Mas, por trás desta aparente tranquilidade, mora um bichinho que atormenta o cérebro das pessoas numa dependência desorientadora. Apesar de terem surgido no país algumas instituições que têm o intuito de ajudar as pessoas a resolver este problema, como grupos de jogadores anónimos, ou então o Instituto de Apoio ao Jogador, referido anteriormente, é ainda necessário desmistificar esta dependência, para que a mesma seja combatida com mais eficácia.