

## COMO AJUDAR

Se estiver preocupado com o seu problema pessoal em relação a jogos de azar ou com alguém por quem se interessa, poderá obter ajuda ou até respostas às suas perguntas, contactando:

### ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE

Tel.: 1-888-230-3505

Serviço confidencial, anónimo,  
gratuito e disponível 24 horas  
por dia



Ontario Problem Gambling Helpline  
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

Para mais informação sobre jogos de azar de baixo risco, consulte o sítio do Responsible Gambling Council na Web em  
[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

E não se esqueça que  
"é apenas um jogo".



### *O Responsible Gambling Council concentra-se solidamente na prevenção*

Através da pesquisa, o Responsible Gambling Council procura conhecer melhor a natureza do problema inerente aos jogos de azar e formas de reduzir os riscos. Através da informação, a organização procura assegurar que o conhecimento sobre os problemas e a prevenção se encontra nas pessoas certas. Mediante uma vasta gama de programas de consciencialização, o RGC ajuda quem pratica jogos de azar a inteirar-se dos riscos e das formas de os evitar, assim como providencia fontes de ajuda a quem perde o controlo de tais actividades.



Portuguese



É  
apenas  
um jogo

## GUIA RÁPIDO SOBRE JOGOS DE AZAR DE BAIXO RISCO

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



RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

## CONHECER O JOGO

Todos os anos aumenta o número de indivíduos a praticar jogos de azar: jogam jogos de casino, vão para as pistas de corridas, compram bilhetes de lotaria, apostam em acontecimentos desportivos, tentam a sua sorte no bingo ou jogam outros jogos de azar. Embora a maior parte dos jogos de azar não prejudique ninguém, algumas pessoas tornam-se “dependentes”, da mesma forma que outras pessoas se tornam “dependentes” do álcool. Em virtude de não conseguirem cessar as apostas, tais indivíduos perdem frequentemente todo o seu dinheiro e arruinam as suas relações com a família e os amigos.

A prática de jogos de azar de baixo risco é uma forma de jogar com muito poucas possibilidades de perder o controlo. O segredo dos jogos de azar de baixo risco consiste em compreender que “É apenas um jogo”.



## SUGESTÕES PARA JOGOS DE AZAR DE BAIXO RISCO

Apesar de os praticantes de jogos de azar de baixo risco poderem ter sorte de vez em quando, a longo prazo acabarão por perder dinheiro. Eles sabem que é assim que os jogos funcionam.

Os praticantes de jogos de azar de baixo risco consideram-nos uma forma de distração, e não uma forma de fazer dinheiro. Para eles, uma pequena perda equivale ao custo de um bilhete de cinema ou de uma conta de restaurante.

### *Os praticantes de jogos de azar de baixo risco seguem as seguintes sugestões:*

- decidir antecipadamente quanto ao limite de dinheiro a perder e restringir-se a tal decisão
- nunca pedir dinheiro emprestado para praticar jogos de azar
- fixar um limite de tempo
- fazer pausas com frequência
- equilibrar os jogos de azar com outras actividades
- praticar jogos de azar somente com dinheiro reservado para distrações e nunca com dinheiro destinado a despesas diárias
- nunca praticar jogos de azar quando se encontrar bastante tenso, deprimido ou de alguma forma perturbado

## SINAIS DE PERTURBAÇÃO

Os praticantes de jogos de azar que enfrentam problemas perdem a noção de que se trata apenas de jogos e podem começar a considerar tal prática como uma forma de fazer dinheiro. É com frequência que pensam que possuem algum talento ou sorte especiais. Quando perdem dinheiro, têm tendência a “perseguir” as perdas que sofreram apostando ainda mais para recuperarem o dinheiro perdido. O resultado é um ciclo vicioso do aumento de perdas e apostas.

### *Eis alguns sinais para quem os jogos de azar poderão constituir um problema:*

- despende cada vez mais tempo a praticar jogos de azar
- preocupar-se com jogos de azar
- despende cada vez mais dinheiro
- “perseguir” as perdas sofridas
- pedir dinheiro emprestado para praticar jogos de azar
- aumento de dívidas devido aos jogos de azar
- envolver-se em fraudes ou furtos para financiar a prática de jogos de azar
- mentir para encobrir a prática de jogos de azar
- negligenciar o emprego, a família e os amigos
- praticar jogos de azar para escapar às obrigações ou às pressões da vida quotidiana

## COMO AJUDAR

Se estiver preocupado com o seu problema pessoal em relação a jogos de azar ou com alguém por quem se interessa, poderá obter ajuda ou até respostas às suas perguntas, contactando:

### ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE

Tel.: 1-888-230-3505

Serviço confidencial, anónimo,  
gratuito e disponível 24 horas  
por dia



Ontario Problem Gambling Helpline  
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

Para mais informação sobre jogos de azar de baixo risco, consulte o sítio do Responsible Gambling Council na Web em [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

E não se esqueça que  
“é apenas um jogo”.



Portuguese

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



É  
apenas  
um jogo

**GUIA SOBRE JOGOS  
DE AZAR DE BAIXO  
RISCO PARA PESSOAS  
MAIS VELHAS**



RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

## PRÁTICA DO JOGO

Todos os anos aumenta o número de adultos mais velhos a praticar jogos de azar: jogam jogos de casino, vão para as pistas de corridas, compram bilhetes de lotaria, tentam a sua sorte no bingo ou jogam outros jogos de azar.

Embora a maior parte dos jogos de azar não prejudique ninguém, algumas pessoas tornam-se “dependentes”, da mesma forma que outras pessoas se tornam “dependentes” do álcool. As pessoas mais velhas representam um índice mais baixo que outros grupos etários da sociedade relativamente aos jogos de azar que criam problemas. Mas, apesar de o risco em tais indivíduos ser baixo, as consequências podem ser mais graves. Os adultos mais velhos para quem os jogos de azar são um problema correm o risco de perder as suas poupanças pessoais. Ao contrário de uma pessoa mais jovem, um indivíduo mais velho tem poucas oportunidades de recuperar esse dinheiro.

Os jogos de azar de baixo risco são uma forma de jogar sem passar pelos problemas de perda de controlo. O segredo dos jogos de azar de baixo risco consiste em compreender que “É apenas um jogo”.



## SUGESTÕES PARA JOGOS DE AZAR DE BAIXO RISCO

Apesar de os praticantes de jogos de azar de baixo risco poderem ter sorte de vez em quando, a longo prazo acabarão por perder dinheiro. Eles sabem que é assim que os jogos funcionam.

Os praticantes de jogos de azar de baixo risco consideram-nos uma forma de distração, e não uma forma de fazer dinheiro. Para eles, uma pequena perda equivale ao custo de uma noite de distração, tal como o custo de um bilhete de cinema ou de uma conta de restaurante.

### *Os praticantes de jogos de azar de baixo risco seguem as seguintes sugestões:*

- decidir antecipadamente quanto ao limite de dinheiro a perder e restringir-se a tal decisão
- nunca pedir dinheiro emprestado para praticar jogos de azar
- fixar um limite de tempo
- fazer pausas com frequência
- equilibrar os jogos de azar com outras actividades
- praticar jogos de azar somente com dinheiro reservado para distrações e nunca com dinheiro destinado a despesas diárias
- nunca praticar jogos de azar quando se encontrar bastante tenso, deprimido ou de alguma forma perturbado

## SINAIS DE PERTURBAÇÃO

Os praticantes de jogos de azar que enfrentam problemas perdem a noção de que se trata apenas de jogos e podem começar a considerar tal prática como uma forma de fazer dinheiro. É com frequência que pensam que possuem algum talento ou sorte especiais. Quando perdem dinheiro, têm tendência a “perseguir” as perdas que sofreram apostando ainda mais para recuperarem o dinheiro perdido. O resultado é um ciclo vicioso do aumento de perdas e apostas.

### *Eis alguns sinais para quem os jogos de azar poderão constituir um problema:*

- despender cada vez mais tempo a praticar jogos de azar
- preocupar-se com jogos de azar
- despender cada vez mais dinheiro
- “perseguir” as perdas sofridas
- pedir dinheiro emprestado para praticar jogos de azar
- aumento de dívidas devido aos jogos de azar
- envolver-se em fraudes ou furtos para financiar a prática de jogos de azar
- mentir para encobrir a prática de jogos de azar
- negligenciar o emprego, a família e os amigos
- praticar jogos de azar para escapar às obrigações ou às pressões da vida quotidiana

## COMO MENCIONAREI A QUESTÃO?

### *Eis algumas sugestões para levantar a questão com o() seu(ua) filho(a):*

Procure um momento para expor o tema de forma natural, por exemplo: após ter visto o anúncio de um casino ou ter tomado conhecimento que uma pessoa amiga ganhou ou perdeu dinheiro em jogos de azar.

Em primeiro lugar, faça perguntas. Antes de dar informação ou apresentar as suas opiniões pessoais, analise as ideias e os sentimentos pessoais do(a) seu(ua) filho(a) acerca dos jogos de azar.

Seja paciente. Poderá ser necessário conversar por diversas vezes até o(a) seu(ua) filho(a) compreender as ideias que você pretende transmitir.

No caso de pretender mais informação, inclusivamente materiais para os adolescentes lerem, consulte o sítio do Responsible Gambling Council na Web em

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



### *O Responsible Gambling Council focaliza-se solidamente na prevenção*

Através da pesquisa, o Responsible Gambling Council procura conhecer melhor a natureza do problema inerente aos jogos de azar e formas de reduzir os riscos. Através da informação, a organização procura assegurar que o conhecimento sobre os problemas e a prevenção se encontra nas pessoas certas. Mediante uma vasta gama de programas de consciencialização, o RGC ajuda quem pratica jogos de azar a inteirar-se dos riscos e das formas de os evitar, assim como providencia fontes de ajuda a quem perde o controlo de tais actividades.



Portuguese

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



Por que motivo é importante

*CONVERSAR*  
sobre jogos de azar

*COM OS*  
seus filhos adolescentes

COMO FAZÊ-LO



RESPONSIBLE GAMBLING COUNCIL

## POR QUE MOTIVO É

Quando se pensa nisto, as crianças estão quase diariamente expostas a imagens de jogos de azar. Basta dirigirem-se a uma loja do bairro e ver as pessoas a comprarem bilhetes de lotaria ou ligarem a televisão e verem anúncios sobre casinos, pistas de corridas e lotarias. Existem dois bons motivos pelos quais é importante que os adolescentes entendam tudo isto.

Primeiramente, para qualquer adolescente faltam apenas alguns anos até atingir a idade adulta em que pode praticar jogos de azar de forma legal.

Em segundo lugar, muitos adolescentes já praticam jogos de azar. Embora possa ser somente na forma de uma aposta inofensiva com um cartão ou jogo de hóquei no valor de um ou dois dólares, frequentemente a situação pode ser mais grave.

Diversos estudos têm demonstrado que entre três a quatro por cento dos adolescentes que praticam jogos de azar sofrem de problemas inerentes ao vício do jogo. Quando atingem os 18 anos, o risco de virem a sofrer de algum problema quase duplica.

conhecer

comunicar

É apenas um jogo



riscos



## COMO PODEREI PROTEGÊ-LOS?

Os adolescentes que conhecem os jogos de azar e seus riscos têm menos possibilidade de vir a ter algum problema. Os pais poderão proteger os filhos ao garantirem que estes adquirem tal conhecimento.

Os pais que nunca debateram este tema com os seus filhos adolescentes poderão não compreender que já estão a transmitir uma espécie de mensagem sobre jogos de azar através da sua própria atitude. Os pais poderão comprar bilhetes de lotaria, jogar bingo ou frequentar casinos e parecerem desfrutar de tais experiências. Ou até poderão nem praticar nenhuns jogos de azar, quer devido a convicções de ordem moral ou porque não estão interessados. Poderão também gastar demasiado dinheiro em tais jogos e acabarem por lamentar. Conversar directamente sobre jogos de azar é uma forma de garantir que se está a transmitir de forma exacta o que se pretende.

### Sabia que ...

Segundo trabalhos de pesquisa realizados, quanto mais cedo as pessoas começam a praticar jogos de azar, mais probabilidades existem de virem a sofrer de algum problema inerente ao vício do jogo.

## O QUE PRECISAM DE SABER

Os adolescentes precisam de entender que os jogos de azar não são uma forma de fazer dinheiro. Eles precisam de saber que os jogos explorados por casinos, pistas de corridas, salas de bingo e lotarias são todos criados de modo a que a maioria das pessoas perca dinheiro a longo prazo.

Os praticantes de jogos de azar não parecem entender isto e acreditam que foram abençoados com algum talento ou sorte especiais. Frequentemente, “perseguem” as perdas que sofreram, apostando cada vez mais dinheiro, convencidos que irão recuperar o dinheiro que já tinham perdido. Os adolescentes precisam de entender que tais convicções não têm lógica e são, de facto, perigosas.

Devem também entender que os adultos responsáveis não praticam nenhuns jogos de azar ou o fazem com quantias que podem perder. Tais adultos consideram os jogos de azar uma opção de entretenimento e não uma forma de fazer dinheiro. Além disso, sabem que embora possam ganhar periodicamente, acabarão por perder com a continuação do tempo.

Por fim, os adolescentes precisam de reconhecer que os jogos de azar podem originar consequências graves ao longo da vida, inclusivamente a perda de elevados montantes em dinheiro, a destruição de uma carreira e a perda dos amigos e da família.

Uma visita a um casino tem sido considerada como um novo ritual de passagem para a idade adulta, semelhante à aquisição da carta de condução ou à admissão nos bares.