

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

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



Portuguese

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